Lumina Measures

UP-OE

Escala de Outra Emoção do UP

Tradução operacional do workbook UP (2017) · 5 itens

Nome _____

Data _____

Identifique uma experiência emocional com a qual você tem tido dificuldade (por exemplo, raiva, vergonha ou ciúme). Escreva essa emoção nos espaços em branco de cada pergunta. Para cada item, circule o número da resposta que melhor descreve sua experiência com essa emoção na última semana. Emoção escolhida: _____.

1 Na última semana, com que frequência você sentiu _____?

- ☐ 0 = Não senti essa emoção na última semana.
- ☐ 1 = Infrequente. Senti essa emoção algumas vezes.
- ☐ 2 = Ocasional. Senti essa emoção em cerca de metade do tempo.
- ☐ 3 = Frequente. Senti essa emoção na maior parte do tempo.
- ☐ 4 = Constante. Senti essa emoção o tempo todo.

2 Na última semana, quando você sentiu _____, quão intensa ou severa foi essa emoção?

- ☐ 0 = Pouca ou nenhuma: essa emoção estava ausente ou era quase imperceptível.
- ☐ 1 = Leve: essa emoção estava em nível baixo.
- ☐ 2 = Moderada: essa emoção foi intensa em alguns momentos.
- ☐ 3 = Severa: essa emoção foi intensa durante boa parte do tempo.
- ☐ 4 = Extrema: essa emoção foi avassaladora.

3 Na última semana, com que frequência você teve dificuldade de se envolver ou manter interesse em atividades que normalmente aprecia por causa de _____?

- ☐ 0 = Nenhuma: não tive dificuldade de me envolver ou de me interessar por atividades que normalmente aprecio por causa dessa emoção.
- ☐ 1 = Raramente: algumas vezes tive dificuldade de me envolver ou de me interessar por atividades que normalmente aprecio por causa dessa emoção. Meu estilo de vida não foi afetado.
- ☐ 2 = Às vezes: tive alguma dificuldade de me envolver ou de me interessar por atividades que normalmente aprecio por causa dessa emoção. Meu estilo de vida mudou apenas em pequenos aspectos.
- ☐ 3 = Com frequência: tenho dificuldade considerável de me envolver ou de me interessar por atividades que normalmente aprecio por causa dessa emoção. Fiz mudanças importantes no meu estilo de vida por não conseguir me interessar por atividades que costumava apreciar.
- ☐ 4 = O tempo todo: não consegui participar ou me interessar por atividades que normalmente aprecio por causa dessa emoção. Meu estilo de vida foi amplamente afetado e não faço mais coisas de que costumava gostar.

4 Na última semana, quanto _____ interferiu na sua capacidade de fazer o que precisava no trabalho, na escola ou em casa?

- [ ] 0 = Nenhuma: sem interferência dessa emoção no trabalho, em casa ou na escola.
- [ ] 1 = Leve: Essa emoção causou alguma interferência no trabalho, em casa ou na escola. As coisas estão mais difíceis, mas tudo o que precisa ser feito ainda está sendo feito.
- [ ] 2 = Moderada: Essa emoção interfere claramente nas tarefas. A maior parte das coisas ainda está sendo feita, mas poucas são feitas tão bem quanto antes.
- [ ] 3 = Severa: Essa emoção mudou muito minha capacidade de realizar as coisas. Algumas tarefas ainda estão sendo feitas, mas muitas não estão. Meu desempenho foi claramente prejudicado.
- [ ] 4 = Extrema: Essa emoção se tornou incapacitante. Não consigo concluir tarefas e tive que deixar a escola, pedi demissão ou fui demitido(a), ou não consegui concluir tarefas em casa e enfrentei consequências como cobranças de dívidas, despejo etc.

5 Na última semana, quanto _____ interferiu na sua vida social e nos seus relacionamentos?

- [ ] 0 = Nenhuma: Essa emoção não afeta meus relacionamentos.
- [ ] 1 = Leve: Essa emoção interfere um pouco nos meus relacionamentos. Algumas amizades e outras relações foram prejudicadas, mas, em geral, minha vida social ainda é satisfatória.
- [ ] 2 = Moderada: tenho tido alguma interferência na minha vida social, mas ainda tenho algumas relações próximas. Não passo tanto tempo com outras pessoas como antes, mas ainda socializo às vezes.
- [ ] 3 = Severa: minhas amizades e outras relações foram muito prejudicadas por essa emoção. Não aprecio atividades sociais. Socializo muito pouco.
- [ ] 4 = Extrema: Essa emoção desorganizou completamente minhas atividades sociais. Todos os meus relacionamentos foram prejudicados ou terminaram. Minha vida familiar está extremamente tensa.

Referências

BARLOW, D. H. et al. Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders: workbook. 2. ed. Oxford University Press, 2017.