



## ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE DA FAMÍLIA

Áreas de apoio em saúde mental na melhora do atendimento no Sistema Único de Saúde

Nome: André Duarte Moreira

Orientadora: Paula Fernandes Chadi

São Paulo/SP

2015

## SUMÁRIO

1. Introdução .....	03
1.1. Identificação e apresentação do problema .....	03
1.2. Justificativa .....	04
2. Objetivos .....	05
2.1 Objetivo geral .....	05
2.2 Objetivos específicos .....	05
3. Metodologia .....	05
3.1. Cenário da intervenção .....	05
3.2. Sujeitos envolvidos no benefício da intervenção .....	05
3.3. Estratégias e ações .....	06
3.4. Avaliação e monitoramento .....	10
5. Resultados Esperados .....	11
6. Cronograma .....	12
7. Referências .....	13
Anexo A	
Anexo B	
Apendice 1	
Apendice 2	

# 1. INTRODUÇÃO

## 1.1. Identificação e apresentação do problema

A Constituição Federal promulgada em 1988 trouxe grandes avanços na atenção à saúde no Brasil, com a criação do Sistema Único de Saúde (SUS). A partir desse momento, a saúde deixou de ser direito apenas de uma parcela da população para tornar-se um direito de todos e dever do Estado. <sup>1</sup>

Paralelamente à Reforma Sanitária, desenvolveu-se a Reforma Psiquiátrica, um movimento histórico de caráter político, social e econômico que teve início na década de 1970 com propostas de mudanças no modelo assistencial, sendo uma das pautas centrais a substituição progressiva dos manicômios por outras práticas terapêuticas. A desinstitucionalização exige um deslocamento das práticas de cuidado em saúde mental para a comunidade, com a construção e implementação de novas formas de cuidado. O paciente passa a ser visto de forma integral, com cuidado nas diversas vertentes. <sup>2</sup>

A Saúde Mental, foi pioneira na produção de novas formas de cuidado, das quais se destacam os Projetos Terapêuticos (PTs), que procuram singularizar o indivíduo ou o coletivo, com um conjunto de propostas terapêuticas articuladas com uma equipe multiprofissional e participação do sujeito. <sup>3</sup>

Após experiência em atenção básica, particularmente em uma equipe com abrangência de aproximadamente 1000 famílias, foi registrado no mês de Novembro de 2014, 32 casos de depressão (CID F33) , 19 casos de qualquer transtorno associado a ansiedade (CID F41), e 23 casos de transtornos somatoformes (CID F45) associados a depressão e/ou ansiedade, num total de 253 atendimentos na UBS Roseira de Baixo.

A incidência dos principais transtornos psiquiátricos identificados foram: Depressão CID F33: 12,6%; Ansiedade CID F41: 7,5% e Transtornos somatoformes CID F45: 9,1%. Através destes dados foi possível identificar um grande fluxo de pacientes em relação à quantidade de profissionais de saúde mental no município e quantidade de leitos em alas psiquiátricas na região sendo esse público responsável por uma grande demanda aos recursos de

saúde, também como a grande solicitação de exames complementares, polimedicação e sobre-utilização da demanda espontânea na atenção básica, exigindo intervenções de urgência aos profissionais.

Com o aumento da incidência de transtornos psicorreativos, tem-se constatado uma elevada procura por atendimento médico, por sintomas sem causa orgânica específica, aumentando também a demanda aos atendimentos especializados.

Todos esses sintomas psicorreativos são reversíveis e não obedecem à realidade orgânica ou à fisiologia médica conhecida. Eles obedecem sim, à representação emocional que o sujeito tem de seus conflitos, de seu corpo e de seu funcionamento.<sup>4</sup>

## 1.2. Justificativa

Esse estudo justifica-se pela necessidade de revisar as ações de cuidado em saúde mental, visando a práticas mais articuladas e centradas nas reais necessidades dos usuários. Destaca-se a concepção de linhas de cuidado, cuja proposta fundamenta-se na organização da gestão e de práticas assistenciais centradas na inclusão de pessoas em uma rede de práticas cuidadoras em saúde com ênfase na prevenção de doenças mentais, promoção de saúde e re-inserção social.

A mente, é um conceito imaterial que engloba tanto a totalidade das faculdades mentais, quanto dos aspectos emocionais. Portanto, a inserção de terapias complementares visa à harmonização do ser humano em desequilíbrio interior, por meio de uma assistência integral, iniciando com um acolhimento humanizado através da escuta e posterior encaminhamento em busca da solução dos problemas de saúde, físicos e mentais, que afetam os grupos populacionais.<sup>5</sup>

Com isto, e devido a grande quantidade de recursos e atividades oferecidos no município em diversas áreas, como esporte, lazer e educação, este projeto de intervenção consiste na identificação de ferramentas disponíveis no município que possam facilitar a conduta de profissionais das Equipes de Saúde da Família com o objetivo de reduzir a demanda aos atendimentos especializados.



## **2. OBJETIVOS**

### 2.1. Objetivo geral

Promover qualidade no atendimento em atenção básica com utilização de possíveis ferramentas eficazes no apoio em saúde mental.

### 2.2. Objetivos específicos

Avaliar necessidade de utilização de recursos de apoio em saúde mental na demanda dos pacientes da atenção básica.

Identificação de ferramentas específicas, como terapias complementares existentes no município.

Promover um fluxo resolutivo nos atendimentos aos pacientes dependentes do apoio em saúde mental.

Reduzir a demanda à serviços especializados, promovendo o acolhimento e resolutividade na atenção básica.

### 3. METODOLOGIA

#### 3.1. Cenário da intervenção

No âmbito de promover uma melhora no estilo de vida aos pacientes da UBS Roseira de Baixo no município de Jaguariúna-SP, será iniciada uma intervenção holística e multidisciplinar na área de abrangência da ESF.

#### 3.2. Sujeitos envolvidos no benefício da intervenção

À este propósito serão beneficiados todos os pacientes em que seja identificado pela ESF, qualquer necessidade de intervenção em saúde mental no âmbito da prevenção de doenças e promoção de saúde.

#### 3.3. Estratégias e ações

Para propor a intervenção inicialmente foram entrevistados profissionais do município de Jaguariúna, diretamente relacionados com a área de Saúde Mental (2 Psiquiatras, 2 Psicólogos, 2 Enfermeiros, 1 Médico Clínico-Geral e 1 Terapeuta Ocupacional), com o objetivo de identificar as principais dificuldades no processo de gestão de saúde mental.

A entrevista aos profissionais foi através de um questionário anônimo de resposta aberta, Apêndice 1.

Após análise dos questionários com suas respectivas respostas, procurou-se identificar as necessidades referidas pelos profissionais para a possibilidade de execução de um trabalho qualificado de intervenção.

Quando questionados em relação as maiores dificuldades no cuidado em saúde mental no município referem:

- a. *Falta de profissionais qualificados.*
- b. *Falta de programas e projetos específicos como grupos de psicoterapia, grupos de adolescentes, Lian Gong e terapia comunitária.*
- c. *Sub-utilização de trabalho em rede*
- d. *Parcerias com outras entidades municipais*
- e. *Falta de políticas preventivas*
- f. *Falta de infra-estrutura para casos urgentes*

Quando questionados sobre a possível responsabilidade da atenção primária no tratamento em saúde mental (casos leves e moderados) os entrevistados referem:

- a. *A atenção primária pode ser responsável, desde que o atendimento especializado seja requerido em casos complexos e graves.*
- b. *Necessidade do aumento do tempo de consulta para escuta adequada do paciente.*
- c. *Devido à escassez de profissionais especializados disponíveis, seria uma boa estratégia capacitar os profissionais da atenção básica para os casos leves e moderados em saúde mental.*

Entre os serviços mencionados (Acupuntura, Massoterapia, Ginástica Localizada, Ioga, Futebol, Volei, Basquete, Atletismo, Culinária, Artesanato, Pintura, Ponto Cruz e Bordado) os entrevistados tiveram que classificar quanto ao seu grau de importância terapêutica e/ou de prevenção às doenças psiquiátricas:

	Muito importante	Importante	Pouco importante	Nada importante
Acupuntura	4	3	1	0
Massoterapia	3	4	1	0
Ginástica Localizada	3	4	1	0
Pintura em tela	4	4	0	0
Ioga	6	2	0	0
Culinária	5	3	0	0
Artesanato	6	2	0	0
Futebol, Volei, Basquete, Atletismo	6	2	0	0
Ponto cruz, bordado	4	3	1	0



Nota-se um considerável reconhecimento pelos diversos profissionais o recurso das atividades esportivas e artísticas no tratamento e prevenção em saúde mental.

Em contato com a Secretaria de Saúde, Secretaria de Juventude, Esporte e Lazer (SEJEL), a Secretaria Municipal de Turismo e Cultura, o Fundo Social, o CRAS e o SESI foi realizada a compilação dos principais recursos disponíveis no município que serão apresentados em anexo para maior utilização pela ESF (anexos A e B).

O município conta com uma ótima infra-estrutura em lazer, com diversos parques distribuídos pela cidade, onde neles são realizados diversos programas pela SEJEL.

Portanto, para execução deste projeto de intervenção os pacientes serão compreendidos de forma holística, e não restrito à saúde mental, promovendo um cuidado integral, coletivo, comunitário e social.

O atendimento será multidisciplinar bem articulado que inicia com o acolhimento e identificação de casos de saúde mental, tanto através da procura do paciente pelo serviço de saúde, como pela procura ativa dos ACS por eventuais casos de saúde mental.

Após identificação destes casos iniciará o tratamento através dos seguintes métodos:

- 1) Acolhimento dos pacientes identificados pela ESF com avaliação estatura-ponderal, eletrocardiográfica e laboratorial.
- 2) Encaminhamento às terapias complementares relacionadas em anexo, como prática coadjuvante no tratamento.
- 3) Consultas quinzenais pela ESF (Médicos, Enfermeiros e Psicólogos) aos pacientes em tratamento multidisciplinar com ênfase na promoção de estilo de vida saudável.
- 4) Terapia coletiva mensal com grupo operativo para ansiedade e depressão realizados na UBS Roseira de Baixo.

### 3.4. Avaliação e monitoramento

- A eficácia do projeto referido será realizada de forma mensal através da medição estatura-ponderal, IMC, perímetro abdominal tal como aplicação da Escala de Bem-Estar Psicológico (Apendice 2) com periodicidade bimestral.
- Monitoramento da frequência de encaminhamentos aos serviços especializados em saúde mental.
- Monitoramento da utilização aos serviços da SEJEL, baseado no seu número de inscrições.

#### **4. RESULTADOS ESPERADOS**

Pretende-se com este projeto de intervenção, através da utilização do material orientador de recursos disponíveis (anexos A e B), aumentar a utilização de terapias complementares por toda a Equipe de Saúde de Família, como perspectiva terapêutica para redução da incidência de patologias do foro psiquiátrico, tal como promovendo uma melhora no estilo de vida da população em geral com maior utilização dos serviços de esporte, lazer e educação.

Deste modo, pretende-se promover um trabalho multidisciplinar em prol do paciente tal como reduzir à demanda aos serviços especializados de Psiquiatria, facilitando o acesso a este nos casos graves de saúde mental.



## 6. REFERÊNCIAS

1. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Coletânea de Normas para o Controle Social no Sistema Único de Saúde. 2ª edição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
2. Prefeitura de Jaguariúna. Secretaria de Esporte Juventude e Lazer. Jaguariuna-SP, Brasil 2015. (Capturado 04 jan. 2015) Disponível em [www.jaguariuna.sp.gov.br](http://www.jaguariuna.sp.gov.br)
3. Gonçalves AM, Sena RR. A reforma psiquiátrica no Brasil: contextualização e reflexos sobre o cuidado com o doente mental na família. Revista Latino-americana de Enfermagem, 2001.
4. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Núcleo Técnico da Política Nacional de Humanização. Clínica ampliada, equipe de referência e projeto terapêutico singular. 2ª edição 1ª reimpressão. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.
4. Ballone GJ - Somatizações e Quadros Dolorosos, Da Emoção à Lesão, Manole, 2ª. Ed., 2006.
5. Cordeiro LR. Ampliando o cuidado na estratégia saúde da família utilizando terapias alternativas em saúde mental. Trabalho 171, 61º Congresso Brasileiro de Enfermagem, 2009.
6. Machado, WL. Escala de Bem-Estar Psicológico: Adaptação e Evidências de Validade. UFRGS, 2010.
7. Pilkington K1, Kirkwood G, Rampes H, Richardson J. Yoga for depression: the research evidence. J Affect Disord. 2005.
8. Neto JRF, Figueiredo MFS, Faria AAS, Fagundes M. Transtornos mentais comuns e o uso de práticas de medicina complementar e alternativa – estudo de base populacional. Jornal brasileiro de Psiquiatria. vol.57 no.4, Rio de Janeiro, 2008.
9. Tesser CD, Barros NF. Medicalização social e medicina alternativa e complementar: pluralização terapêutica do Sistema Único de Saúde. Rev. Saúde Pública vol.42 no.5 São Paulo Oct. 2008.
10. Tesser CD, Sousa IMC. Atenção primária, atenção psicossocial, práticas integrativas e complementares e suas afinidades eletivas. Saude soc. vol.21 no.2 São Paulo Apr./June 2012.

## **ANEXOS**

## ANEXO A

# CALENDÁRIO DO DEPARTAMENTO DE JUVENTUDE, QUALIDADE DE VIDA E LAZER 2015

### JANEIRO

- 25/01 A 02/02: Programa Agita Verão

### MARÇO

- 8/03 – Comemoração do Dia Internacional da Mulher.
- 10/03 – Dia Mundial Contra o Sedentarismo.

### ABRIL

- 06/04 – Dia Mundial da Atividade Física.
- 26/04 – Dia Mundial de Combate a Hipertensão Arterial Sistêmica
- 02/04 a 06/04 JORI

### MAIO

- 11/05 – Dia das Mães
- 28/05 – Dia do Desafio
- 31/05 – Dia Mundial Sem Tabaco

### JUNHO

- - Caminhada Ecológica (Salvador)
- 13/06 – Dia Mundial de Combate a Violência da Pessoa Idosa
- 23 a 27/06 – Festa Junina Turmas Qualidade de Vida

### JULHO

- - Semana de Estudos (Sejel)
- 02 a 04/07: Avaliação Física das Turmas da Qualidade de Vida

**\*\*Mês todo terá atividades diferenciadas nas turmas.**

### AGOSTO

- 08/08 – Dia do Colesterol
- 10/08 – Dia dos Pais
- 24/08 – Campeonato de Pipa, Papagaio e Pandorga
- - Corrida Solidária

### SETEMBRO

- 01/09 – Dia do Educador Físico
- 12/09 – Passeio Ciclístico
- 21/09 – Passeio A Pé
- - Ciclopasseio
- 29/09: Dia Mundial do Coração.

## **OUTUBRO**

- 01/10 – Dia Internacional do Idoso
- 11/10 – Dia Mundial Contra a Obesidade
- 12/10 – Fest Vida
- 15/10 – Dia do Professor

## **NOVEMBRO**

- 14/11 – Dia Mundial Contra o Diabetes
- 20/12 – Consciência Negra

## **DEZEMBRO**

- 01 a 02/12 – Avaliação Física dos Alunos.
- 08/12 – Confraternização
- 15 a 19/12 – Semana de Avaliação da Equipe.



## ANEXO B

# CALENDÁRIO DEPARTAMENTO DE ESPORTES - 2015

### JANEIRO

- Dia 11 Torneio de Bocha em Homenagem ao Prof. Plinio Parizio
- Dia 25 - 1º. Passeio de Bike Enduro em Duplas
- De 26 á 30 – Agita Verão

### FEVEREIRO

- De 2 á 7 - Divulgação e convocação dos alunos do Programa Atleta do Futuro
- Dia 9 - Reinicio do Programa Atleta do Futuro
- Dia 9 – Reinicio do Programa Cidade Campeã
- Dia 8 - 1ª. Etapa GP RAVELI DE MTB - ITU
- Dia 21 – Qualifying Volei de Praia Duplas Fem
- Dia 22 – Qualifying Volei de Praia Duplas Masc.
- Dia 22 - ACORUJA – Copa Paulista de Corrida de Montanha-Mairiporã

### MARÇO

- 01- Inicio 30º. Campeonato Mun. de Futebol Amador;
- Associação Regional Desportiva
- Jogos Desportivos do Circuito das Aguas Paulista
- 5ª. Copa de Basquetebol do Estado de S. Paulo- Sub Reg
- 2ª. Copa de Voleibol do Estado de S. Paulo – Sub Reg.

- Avaliação Antropométrica- Programa atleta do Futuro
- Dia 7- ACORUJA – 19º. Corrida da Lua - Campinas

## **ABRIL**

- Dia 12 - 2ª. Etapa GP – Ravelli- MTB – CABREUVA
- 32º. Jogos Abertos da Juventude - Fase Sub Regional;
- Dia 26- Termina do 31º. Campeonato Municipal de Futebol Amador;
- Festival Interno de Verão de Nataçãõ.
- 5ª. Copa de Basquetebol do Estado de S. Paulo- Sub Reg
- 2ª. Copa de Voleibol do Estado de S. Paulo – Sub Reg.
- Associação Regional Desportiva
- Jogos Desportivos do Circuito das Aguas Paulista
- Dia 26 – ACORUJA -3ª. Corrida do Rei - Holambra

## **MAIO**

- Dia 03 - Inicio- 12ª. Campeonato Municipal de Futsal Veterano;
- 03 - Inicio - 10º. Campeonato Municipal de Futebol Sênior
- 32º. Jogos Abertos da Juventude - Fase sub Regional;
- Inicio do Campeonato Internúcleos de Futsal Menores
- Int. Programa Atleta do Futuro – Nataçãõ
- 5ª. Copa de Basquetebol do Estado de S. Paulo- Sub Reg
- 2ª. Copa de Voleibol do Estado de S. Paulo – Sub Reg.
- 19º Jogos Regionais dos Idosos (JORI);
- Associação Regional Desportiva
- Jogos Desportivos do Circuito das Aguas Paulista
- Dia 30 – ACORUJA – Night Run - Campinas

## **JUNHO**

- 21-Termino - 10º. Campeonato Municipal de Futebol Sênior
- Cont - 12ª. Campeonato Municipal de Futsal Veterano;
- 32º. Jogos Abertos da Juventude - Fase sub Regional;
- 5ª. Copa de Basquetebol do Estado de S. Paulo- Regional
- 2ª. Copa de Voleibol do Estado de S. Paulo – Regional
- Festival de Inverno Inter Núcleos de Basquetebol, Voleibol, Atletismo, Jiu-jitsu.
- Associação Regional Desportiva
- Jogos Desportivos do Circuito das Aguas Paulista
- Termino do Campeonato Internúcleos de Futsal Menores
- Dia 7 – ACORUJA – TRACK & FIELD RUN – Campinas
- Dia 28 – ACORUJA – 5ª. Corrida Turística - Piracicaba
- Dia 30 – Paralização das aulas do PAF
- Dia 14 - 2ª. Etapa GP – Ravelli- MTB – PIEDADE
- Avaliação Atitudinal - PAF

## **JULHO**

- De 13 á 26 - 59º Jogos Regionais Zona Leste
- De 27 á 31 - Semana de Estudos
- MTB – 12h – São Paulo
- Dia 5 Inicio do 15º. Campeonato Municipal de Futebol Master;
- Dia 26 Término do 12ª. Campeonato Municipal de Futsal Veterano;
- 32º. Jogos Abertos da Juventude - Fase Regional;
- 4ª. Etapa do MTB – Big Biker
- De 1 á 10 – Planejamento Dep de Esportes

- Dia 19 – ACORUJA – Ecoruning – Campinas

## **AGOSTO**

- Dia 28 - 9º Festival de Integração Esporte e Lazer – Apaes Regional;
- 44º Campeonato Estadual de Futebol Masculino – Fase Sub-Regional;
- Dia 16 Término do 15º. Campeonato Mun. de Futebol Master;
- Dia 2 – Início do 27º. Campeonato Municipal de Futsal Amador;
- 32º. Jogos Abertos da Juventude - Fase Regional;
- 3a. etapa do MTB – GP Ravelli –
- Jogos Desportivos do Circuito das Aguas Paulista
- Associação Regional Desportiva
- Dia 3 Reinício das Aulas do PAF.
- Dia 23 – ACORUJA – 34º. Prova Pedestre - Valinhos

## **SETEMBRO**

- Cont. - 27º. Campeonato Municipal de Futsal Amador;
- Início do Campeonato Internucleos de Futebol
- 44º Campeonato Estadual de Futebol Masculino – Fase Sub-Regional;
- Dia 13 - MTB – GP Raveli – 4ª. Etapa - local a definir
- Jogos Desportivos do Circuito das Aguas Paulista
- Associação Regional Desportiva
- Dia 27 - Término- 27º. Campeonato Municipal de Futsal Amador;
- Dia 15 – Reinício das Aulas de Natação do PAF
- Dia 27 – ACORUJA – 31º. Corrida Integração – Campinas

## **OUTUBRO**

- Dia 4 - Início – 28º. Campeonato Municipal de Futebol Veterano
- Cont. do Campeonato Internúcleos de Futebol
- 32º. Jogos Abertos da Juventude - Fase final Estadual;
- 44º Campeonato Estadual de Futebol Masculino – Fase Regional;
- Jogos Desportivos do Circuito das Aguas Paulista
- Associação Regional Desportiva
- Avaliação Antropométrica do PAF
- Dia 17 – ACORUJA – Revezamento 75k - Bertioga

## **NOVEMBRO**

- 18º Jogos Abertos dos Idosos ;
- Encontros Esportivos do PAF com Sesi da Região
- Cont. – 28º. Campeonato Municipal de Futebol Veterano
- Termina do Campeonato Internúcleos de Futebol
- 79º Jogos Abertos do Interior – RIBEIRAO PRETO
- Jogos Desportivos do Circuito das Aguas Paulista
- Associação Regional Desportiva
- Avaliação Atitudinal – PAF
- Dia 15 – ACORUJA – 5 |milhas de Joaquim Egídio - Campinas

## **DEZEMBRO**

- Dia 4 – Encerramento das atividades do PAF
- Dia 13 - Termina – 28º. Campeonato Municipal de Futebol Veterano
- Dia 31 – ACORUJA – 91ª. São Silvestre - São Paulo

## Apêndice I

### QUESTIONÁRIO AOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE

Com base neste tema para Trabalho de Conclusão de Curso, procuro identificar as principais dificuldades no tratamento em saúde mental com a elaboração de um breve questionário.

1. Na sua opinião, qual a maior dificuldade no cuidado em saúde mental no município.
2. Tem conhecimento de serviços auxiliares para o tratamento em saúde mental no município? Quais?
3. Considera suficiente a infra-estrutura de saúde mental no município?
4. Acredita na eficácia de terapias complementares em Saúde Mental?
5. Teve alguma boa experiência em tratamentos com a utilização de terapias complementares?

6. Acredita que a atenção primária pode ser responsável pelo tratamento em saúde mental (casos leves e moderados) ou esse tratamento deve ser restrito aos serviços especializados?
7. Entre os serviços complementares à seguir mencionados, classifique-os quanto ao seu grau de importância terapêutica e/ou de prevenção à doenças psiquiátricas.

	Muito importante	Importante	Pouco importante	Nada importante
Acupuntura				
Massoterapia				
Ginástica Localizada				
Pintura em tela				
loga				
Culinária				
Artesanato				
Futebol, Volei, Basquete, Atletismo				
Ponto cruz, bordado				

## APENDICE 2

### ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO (EBEP)

As questões abaixo se referem à maneira como você lida consigo mesmo e com sua vida.

Lembre-se, não há respostas certas ou erradas, apenas classifique de 1 a 6 consoante a alternativa que melhor descreve como você se sente, no momento, em relação a cada frase.

1- Discordo Totalmente

2- Discordo Parcialmente

3- Discordo Pouco

4- Concordo Pouco

5- Concordo Parcialmente

6- Concordo Totalmente

#### QUESTIONÁRIO:

1. A maioria das pessoas me vê como amável e afetuoso

2. Às vezes eu mudo minha maneira de agir ou pensar para parecer mais com as pessoas à minha volta

3. Sinto que tenho controle sobre as situações do meu dia-a-dia

4. Eu não tenho interesse em atividades nas quais possa conhecer coisas

5. Sinto-me bem quando penso no que eu fiz no passado e o que eu espero fazer no futuro



6. Quando olho para a história da minha vida, fico satisfeito com a maneira como as coisas aconteceram
  
7. Manter relações íntimas com outras pessoas tem sido difícil e frustrante para mim
  
8. Não tenho medo de expressar minhas opiniões, mesmo quando elas são contrárias às opiniões da maioria das pessoas
  
9. As exigências do dia-a-dia geralmente me deixam desanimado
  
10. De forma geral, sinto que eu continuo aprendendo mais a meu respeito com o passar do tempo
  
11. Eu vivo um dia de cada vez e não penso muito no futuro
  
12. De forma geral, sinto-me confiante e positivo sobre mim mesmo
  
13. Frequentemente, sinto-me solitário porque tenho poucos amigos íntimos com quem eu posso compartilhar minhas preocupações
  
14. Minhas decisões geralmente não são influenciadas pelo que os outros estão fazendo
  
15. Eu não me integro muito bem às pessoas e à comunidade à minha
  
16. Sou o tipo de pessoa que gosta de experimentar coisas novas

17. Costumo me deter no presente, porque pensar no futuro quase sempre me traz problemas
18. Eu percebo que muitas pessoas tiveram mais sucesso na vida do que
19. Eu gosto de conversas pessoais e corriqueiras com familiares e
20. Muitas vezes me preocupo com o que os outros pensam sobre mim
21. Eu sou muito bom em gerenciar as diversas responsabilidades da
22. Não quero experimentar novas formas de fazer as coisas – minha vida está bem do jeito que está
23. Acredito possuir objetivos e propósitos na minha vida
24. Se eu pudesse, mudaria muitas coisas em mim
25. É importante pra mim escutar meus amigos quando eles falam sobre
26. Estar feliz comigo mesmo é mais importante para mim do que a aprovação dos outros
27. Geralmente sinto-me sobrecarregado por minhas responsabilidades
28. Eu acredito que é importante ter experiências novas que desafiem o que você pensa sobre você mesmo e sobre o mundo
29. Na maioria das vezes, acho minhas atividades desinteressantes e

30. Gosto de ser do jeito que sou

31. Eu não tenho muitas pessoas que queiram me ouvir quando eu

32. Eu tenho a tendência a ser influenciado por pessoas com opiniões

33. Se eu estivesse infeliz com minha situação de vida, tomaria atitudes

concretas para mudá-la

34. Ao pensar sobre mim, percebo que não melhorei muito como pessoa

35. Eu não tenho clareza sobre o que eu estou tentando alcançar na vida

36. Eu cometi alguns erros no passado, mas sinto que, no geral, as coisas se resolveram da melhor maneira

37. Eu sinto que ganho muito com as minhas amizades

38. As pessoas dificilmente me convencem a fazer coisas que eu não

39. Eu normalmente gerencio bem minhas finanças e negócios

40. Em minha opinião, pessoas de todas as idades são capazes de continuar crescendo e se desenvolvendo

41. Eu costumava estabelecer metas para mim mesmo, mas agora isso parece uma perda de tempo

42. De um modo geral, me sinto decepcionado com o que alcancei na

43. Parece-me que a maioria das pessoas tem mais amigos do que eu

44. Acho mais importante pensar como os outros do que ficar sozinho em meus princípios

45. Acho muito estressante não conseguir levar adiante tudo que preciso

46. Eu aprendi com a vida muitas coisas ao longo do tempo, o que me tornou uma pessoa forte e capaz

47. Eu gosto de fazer planos para o futuro e trabalhar para torná-los

48. Em geral, tenho orgulho de quem sou e da vida que levo

49. As pessoas me descreveriam como alguém disposta a compartilhar meu tempo com os outros

50. Eu tenho confiança nas minhas opiniões, ainda que elas sejam contrárias ao consenso geral

51. Consigo administrar bem meu tempo, desta maneira consigo fazer tudo o que deve ser feito

52. Eu acredito que cresci muito como pessoa ao longo do tempo

53. Sou uma pessoa ativa para executar os planos que estipulei pra mim
54. Invejo muitas pessoas pelo tipo de vida que elas levam
55. Eu não tenho vivido muitas relações afetuosas e confiáveis com
56. É difícil para mim opinar sobre assuntos polêmicos
57. Minha vida diária é atarefada, mas me sinto satisfeito em manter
58. Eu não gosto de situações novas que exigem que eu troque meus velhos hábitos de fazer as coisas
59. Algumas pessoas vagam sem propósito na vida, mas eu não sou uma
60. Minha atitude sobre mim mesmo provavelmente não é tão positiva quanto à da maioria das pessoas sobre si mesmas
61. Em relação às amizades, eu geralmente me sinto deslocado
62. Muitas vezes, eu mudo de opinião se meus amigos ou familiares discordam das minhas decisões
63. Eu fico frustrado quando tento planejar minhas atividades diárias porque eu nunca consigo fazer as coisas que planejo
64. Para mim, a vida é um contínuo processo de aprendizado, mudança e

65. Às vezes sinto que já fiz tudo o que tinha para fazer na vida
66. Muitas vezes eu acordo desanimado com o jeito que tenho levado
67. Eu sei que posso confiar em meus amigos, e eles sabem que podem
68. Eu não sou o tipo de pessoa que cede a pressões sociais para pensar ou agir de determinadas formas
69. Tenho tido sucesso na busca de atividades e relacionamentos que
70. Eu gosto de ver como minhas opiniões mudaram e amadureceram ao
71. Meus objetivos na vida têm sido mais uma fonte de satisfação do que de frustração para mim
72. Meu passado teve altos e baixos, mas de modo geral eu não gostaria
73. Eu acho difícil me abrir quando eu falo com os outros
74. Eu me preocupo com as avaliações dos outros sobre as escolhas que eu faço na minha vida
75. Eu tenho dificuldades para organizar minha vida de uma forma satisfatória para mim
76. Eu desisti de fazer grandes mudanças ou melhoras na minha vida há
77. Eu fico satisfeito quando penso no que eu já realizei na vida

78. Quando eu me comparo a amigos e conhecidos, sinto-me bem em relação a quem eu sou

79. Meus amigos e eu somos solidários aos problemas uns dos outros

80. Eu julgo a mim mesmo pelo que eu penso que é importante, não pelos valores que os outros consideram importantes

81. Tenho sido capaz de construir um lar e um estilo de vida para mim mesmo que correspondem ao que eu quero

82. Acredito que pessoas mais velhas não queiram aprender coisas novas

83. Não estou certo que minha vida tenha algum sentido

84. Todos têm suas limitações, mas eu pareço ter mais que os outros