

Recebido em 23/10/4



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA SUL-RIO-GRANDENSE
PRÓ-REITORIA DE ENSINO

FORMULÁRIO PARA APRESENTAÇÃO DE PROJETOS DE ENSINO

REGISTRO SOB N°: *DE2018SPA 0002*
Uso exclusivo da PROE

CAMPUS: Sapiranga

I. IDENTIFICAÇÃO

a) Título do Projeto:

Pilates no IFSul – Campus Sapiranga

b) Resumo do Projeto:

O Método Pilates é uma prática de atividade física e também uma filosofia de vida. A prática proporciona o aprimoramento das capacidades físicas evitando o desenvolvimento de patologias na coluna além de estimular o autoconhecimento, o hábito de concentrar-se, acalmar-se e respirar fundo. O Método Pilates é um misto de condicionamento físico e desenvolvimento mental. O objetivo do projeto Pilates no IFSul – Campus Sapiranga é promover saúde e qualidade de vida as servidoras participantes.

c) Caracterização do Projeto:

Classificação e Carga Horária Total:			
<input type="checkbox"/> Curso/Mini-curso	<input type="checkbox"/> Palestra	<input type="checkbox"/> Evento	<input checked="" type="checkbox"/> Outro
			Aulas _____

<input type="checkbox"/> Ciências Exatas e da Terra	<input type="checkbox"/> Ciências Biológicas	<input type="checkbox"/> Engenharias
<input checked="" type="checkbox"/> Ciências da Saúde	<input type="checkbox"/> Ciências Agrárias	<input type="checkbox"/> Ciências Sociais Aplicadas
<input type="checkbox"/> Ciências Humanas	<input type="checkbox"/> Lingüística, Letras e Artes	<input type="checkbox"/> Outros
Carga horária total do projeto: 160h		

d) Especificação do(s) curso(s) e/ou áreas e/ou Departamentos/Coordenadorias envolvidos:

Vinculação com disciplinas do(s) curso(s)/área(s):
O projeto de ensino está vinculado diretamente a uma disciplina ou a várias disciplinas (projeto interdisciplinar)? () Sim. (x) Não. Qual(is)? _____
Articulação com Pesquisa e Extensão:
O projeto de ensino poderá gerar alguma ação de pesquisa e extensão no futuro? () Sim. (x) Não. Em caso afirmativo, como se dará esse encaminhamento?
Vinculação com Programas Institucionais:
O projeto de ensino está atrelado a algum Programa Institucional? () Sim. (x) Não. Em caso afirmativo, cite o(s) programa(s).

e) Identificação da equipe, com a função e a carga horária prevista:

Coordenador (docente ou técnico-administrativo do IFSul)
Nome Thais Burlani Neves
Lotação: DEPEX Saporanga
SIAPÉ: 1059963
Disciplina(s) que ministra / atividade administrativa: Educação Física I; Educação Física II; Educação Física III.
Formação Acadêmica:
Graduação: Educação Física / UFPel
Especialização: -
Mestrado: Mestrado em Atividade Física e Saúde - Educação Física / UFPel

Doutorado: Doutoranda em Saúde e Comportamento - Medicina / UCPel
Contato: Telefone campus: (51) 35997600 Telefone celular: (51) 996331633 E-mail: thaisneves@ifsul.edu.br

Demais membros		
Nome	Função	CH prevista
Ritiane da Silva	Colaborador	2h
Lara Mello do Nascimento	Colaborador	2h
Anelise Wolkweiss	Participante	1h
Miriam Griep	Participante	1h
Josiane Stein	Participante	1h

Observação: a carga horária prevista é em horas-aula semanais e a função pode ser Coordenador, Colaborador, Participante, Ministrante ou Palestrante.

II. INTRODUÇÃO

O Método Pilates é mais que uma simples prática de atividade física. É uma filosofia de vida. O Método proporciona o desenvolvimento de capacidades físicas como flexibilidade, força e equilíbrio e evita o desenvolvimento de patologias na coluna, além de tratar aquelas já existentes. No entanto, os princípios do método proporcionam o autoconhecimento, o hábito de concentrar-se, acalmar-se, respirar fundo e relaxar por mais intensa que seja a aula em termos de volume de exercícios. O Método Pilates é um misto de condicionamento físico e desenvolvimento mental.

Joseph Pilates nasceu na Alemanha, no dia 9 de Dezembro de 1883. Seu pai de nacionalidade grega havia sido um ginasta e sua mãe de origem alemã se dedicava a medicina natural com uso de ervas. Acreditavam no princípio de estimular o corpo para buscar a saúde. Joseph foi intensamente influenciado pelo estilo de vida de seus pais os quais se tornaram uma referência importante na sua formação profissional.

Quando criança tinha uma constituição corporal pequena, sofria de asma, raquitismo e febre reumática, passou na infância por preconceitos devido a sua estatura e consequência das patologias que tinha. Já na adolescência começou a se superar, autodidata estudou anatomia humana, praticou musculação (ele mesmo confeccionou seus equipamentos), lutas,

artes marciais, ginástica e yoga. Praticava também meditação e exercícios Greco-romano. Atingiu uma forma física bastante admirada o que levou a ser modelo para desenhistas em anatomia. Fez carreira no circo, encenou uma peça, onde representava um homem da Grécia Antiga. Joseph era exceção, pois a preocupação com o corpo não fazia parte da sociedade. Com a Revolução Industrial, meados do século XVIII, o sedentarismo, o aumento das epidemias e da mortalidade infantil eram realidade da época.

No início do século XX, foi quando o homem começou a se preocupar e inserir o exercício na sua rotina. Baseado neste contexto, Joseph associou seus conhecimentos e iniciou seus testes utilizando molas, cordas e colchões para criar seus aparelhos e seus exercícios. Em 1914 com o início da Primeira Guerra Mundial, por ser de origem alemã ficou refugiado em um campo de concentração no Reino Unido, nesse momento trabalhou na reabilitação de soldados que estavam acamados e percebeu que a recuperação do tônus muscular era mais rápida no grupo que se exercitava e ainda estes tinham uma maior resistência a epidemias. Com o término da Guerra, retornou à Alemanha e aprimorou seus equipamentos e divulgou seu trabalho para um coreógrafo húngaro que demonstrou interesse pelo seu trabalho para que pudesse ser realizada a prevenção e reabilitação de lesões comuns em bailarinos. Assim Joseph estudou os movimentos de dança clássica e iniciou nos EUA um trabalho com os bailarinos de Nova Iorque.

Durante a viagem de navio para os EUA, Joseph conheceu sua esposa, a enfermeira Clara, que tinha experiência e conhecimento do corpo humano se tornou importante colaboradora do método. Ao chegar nos EUA em 1926, fundou seu estúdio em Nova Iorque e cada vez mais observava o cenário da cidade, onde o homem cada vez mais confinava o seu corpo e perdia a sua função para o conforto e a facilidade da tecnologia. Joseph Pilates era um homem a frente do seu tempo, já naquela época ele admitia que as pessoas não estavam preparadas para pensar na saúde do corpo e da mente e num estilo de vida saudável. Ele afirmava que somente no futuro o homem passaria a se interessar pelo seu método.

Foi aperfeiçoando seus exercícios e adotou o nome de Contrologia para o seu método. Em 1929 enfrentou a crise econômica que provocou a quebra da Bolsa de Valores no EUA o que afetou o início da carreira de Pilates. Em 1934 ele lançou um livro *Your Health* que abordava exercícios, saúde e a inserção de ideias e filosofias de como adquirir qualidade de vida. Atraiu primeiramente bailarinos e artistas da época que eram adeptos ao método e se tornaram seguidores e instrutores do Método Pilates. Em 1945, Pilates publicou o seu segundo livro *Return to Life Through Contrology* onde ele apresentou uma lista de exercícios de solo e dedicou a obra a sua esposa Clara.

Em 1967, o prédio onde ficava seu estúdio pegou fogo e na tentativa de salvar seus equipamentos, Joseph inspirou muita fumaça e veio a falecer no dia 9 de Outubro. Sua esposa

Clara procurou com muita dedicação dar continuidade ao trabalho do marido e contou com a ajuda dos bailarinos que frequentavam o estúdio. Clara faleceu em 1977, mas através dos bailarinos que eram seus alunos, seus ensinamentos foram passados como um método de condicionamento físico denominado Contrologia, a Arte do Controle.

A contrologia é baseada na civilização Grega. Os Gregos exerciam de forma clara e verdadeira o significado de equilíbrio entre corpo e mente, isso era expressa em saúde física suprema, felicidade mental e realizações do progresso humano. Ainda diziam que a alma esta ligada as funções físicas e manifestação mental do corpo humano. Buscavam a prática do desenvolvimento da força e da mente para chegar mais próximo da perfeição física e mental, isso era uma lei fundamental da natureza e dessa forma preservavam a vida.

III. JUSTIFICATIVA

A prática de atividade física promove saúde em diversas perspectivas. Benefícios fisiológicos como o desenvolvimento de capacidades físicas - força muscular, flexibilidade, equilíbrio, potência muscular, aptidão cardiorrespiratória e agilidade - são derivados desta prática. Além disso, benefícios relacionados a saúde mental também são desenvolvidos com a atividade física devido a manutenção, ao impacto na estrutura e ao aprimoramento das funções do cérebro relacionadas ao raciocínio, a prevenção e ao tratamento de doenças como Depressão. Aspectos sociais também são promovidos, a formação de grupos promove a amizade, o sentido de pertencer, de identificação e de realização pessoal.

A prevenção do desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis também está diretamente associada com a prática de atividade física. Praticar atividades físicas diminui o risco de desenvolver doenças como diabetes, hipertensão, osteoporose, doenças cardiorrespiratórias, derrame, infarto agudo do miocárdio, câncer, etc. Assim, a prática de atividade física é considerada um hábito de vida que pode ser adotado em qualquer momento com o intuito de adquirir saúde, qualidade de vida e produtividade na carreira profissional.

IV. OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS

Objetivo Geral:

Promover saúde no ambiente escolar.

Objetivos Específicos:

- Promover qualidade de vida as servidoras participantes;

11/10/17

- Desenvolver processos de monitoria voltados ao estudo do corpo humano; estudo do método Pilates; aprendizagem de propriedades didáticas relacionadas à postura e comunicação.

V. METODOLOGIA

O projeto terá frequência semanal e será desenvolvido através de aulas do Método Pilates. As servidoras serão as alunas participantes do Projeto e as alunas dos Cursos Integrados do Campus Sapiranga serão participantes colaboradoras as quais executarão atividades de monitoria.

VI. CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO

Atividades	Mês 1	Mês 2	Mês 3	Mês 4	Mês 5	Mês 6	Mês 7	Mês 8	Mês 9	Mês 10	Mês 11	Mês 12
1		X	X									
2			X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3											X	X

Descrição das atividades:

Atividade 1: Preparação do projeto.

Atividade 2: Execução do projeto.

Atividade 3: Avaliação do projeto.

VII. INFRAESTRUTURA NECESSARIA

Para realização do projeto é necessário o espaço do auditório ou de outras salas da Instituição além dos materiais da disciplina de Educação Física.

VIII. RECURSOS FINANCEIROS (ORÇAMENTO DETALHADO/JUSTIFICADO)

Item	Discriminação	Quantidade	Valor Unitário (R\$)	Valor Total (R\$)
1				
2				

3				
4				
5				

IX. RESULTADOS E IMPACTOS ESPERADOS

Ao final do projeto espera-se que as servidoras participantes apresentem:

- 1) impacto positivo na qualidade de vida;
- 2) aumento de força e resistência muscular abdominal;
- 3) aumento de flexibilidade da cadeia posterior.

X. AVALIAÇÃO

Tipo de avaliação utilizada:

- Quantitativa.
 Qualitativa.
 Mista.

Instrumentos/procedimentos utilizados:

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Entrevistas | <input type="checkbox"/> Seminários |
| <input type="checkbox"/> Reuniões | <input checked="" type="checkbox"/> Questionários |
| <input type="checkbox"/> Observações | <input checked="" type="checkbox"/> Controle de Frequência |
| <input type="checkbox"/> Relatórios | <input checked="" type="checkbox"/> Outro(s). Especificar.
Testes de Capacidades Físicas. |

Descrição de procedimentos para avaliação:

A frequência será registrada semanalmente. Será aplicado um questionário sobre qualidade de vida e um questionário para medir episódios depressivos. Além disso, testes físicos de força e flexibilidade também serão aferidos nas servidoras participantes.

Periodicidade da avaliação:

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Mensal | <input type="checkbox"/> Trimestral |
| <input type="checkbox"/> Semestral | <input checked="" type="checkbox"/> Ao final do projeto |

Sujeito(s) que realiza(m) a avaliação:

<input checked="" type="checkbox"/> Coordenador	<input type="checkbox"/> Ministrante
<input checked="" type="checkbox"/> Colaborador	<input type="checkbox"/> Palestrante
<input type="checkbox"/> Participantes (Estudantes/servidores)	

XI. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) Isacowitz, R. Clippinger, K. Anatomia do Pilates. Ed. Manole, 2013.
- 2) Camarão, T. Pilates com bola no Brasil. Ed. Alegro, 2005.
- 3) Junges, S. Método pilates: paixão e cinência. Ed. AGE/Critério, 2014.
- 4) Aparicio, E. Pérez, J. O autêntico método Pilates: a arte do controle. Ed. Planeta do Brasil, 2005.
- 5) Morimoto, T. Oguma, YA. Yamazaki, SJ. Sokejima, S. Nakayama, T. Fukuhara, S. Gender differences in effects of physical activity on quality of life and resource utilization. Qual Life Res. 2006;15(3):537–46.
- 6) Warren, TY. Barry, V. Hooker, SP. Sui, X. Church, TS. Blair, SN. Sedentary behaviors increase risk of cardiovascular disease mortality in men. Med Sci Sports Exerc. 2010;42(5):879–85.
- 7) Blair, SN. Monte, MJ. Nichman, MZ. The evolution of physical activity recommendations: how much is enough? Am J Clin Nutr. 2004;79(5):913–20.



ANEXOS (Listar os anexos)

1 - WHOQOL-BREF

2 - Inventário de Depressão de Beck

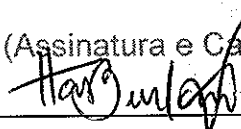
3 -

4 -

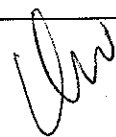
COORDENADOR DO PROJETO

DATA: 19 / 04 / 2018

(Assinatura e Carimbo)



NOME





PARECERES DO CAMPUS

PARECER COLEGIADO/COORDENAÇÃO/ÁREA

aprovado () reprovado

Parecer: PROJETO TEM POTENCIAL P/ CONTRIBUIÇÃO IMPORTANTE NA VIDA DAS ENVOLVIDAS.

Em reunião: 24/04/2018

(Assinatura e Carimbo)

Prof. Rafael Bohrer Avila
Coordenador do Curso Técnico em
Informática
IFSUL - Câmpus Sapiranga

Coordenação

PARECER DIREÇÃO/DEPARTAMENTO DE ENSINO

aprovado () reprovado

Parecer: PROJETO PERMITE UM APERFEIÇOAMENTO DAS ALUNAS ATRAVÉS DA MOVILIDADE.

Em reunião: 24/04/18

(Assinatura e Carimbo)

Prof. Danilo Ben Hur Ramos de Carvalho Filho
Chefe do Departamento de Ensino,
Pesquisa e Extensão
Direção/Departamento de Ensino
IFSUL - Câmpus Sapiranga

PARECER DIREÇÃO/DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO E PLANEJAMENTO (quando necessário)

aprovado () reprovado

Parecer: O Câmpus dispõe da infraestrutura necessária à realização do projeto.

Em reunião: 26/04/18

(Assinatura e Carimbo)

Julio Korzekwa
Chefe do Departamento de
Administração e Planejamento
IFSUL - Câmpus Sapiranga

Direção/Departamento de Administração e Planejamento

PARECER DIREÇÃO-GERAL DO CAMPUS

aprovado () reprovado

Parecer: Favorável à realização do Projeto.

Em reunião: 03/05/18

(Assinatura e Carimbo)

Julio Korzekwa
Chefe do Departamento de
Administração e Planejamento
Diretor - Geral
IFSUL - Câmpus Sapiranga
exercício

PARECER DA PRÓ-REITORIA DE ENSINO

aprovado () reprovado

Parecer:

Em reunião: 10/05/18

(Assinatura e Carimbo)

Rodrigo Naximent da Silva

Pró-reitor de Ensino

no exercício da Pró-Reitoria

[Handwritten mark]

Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida
The World Health Organization Quality of Life - WHOQOL-bref

Instruções

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor responda a todas as questões. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada.

Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha. Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as duas últimas semanas. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

	nada	Muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio como abaixo.

	nada	Muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	④	5

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio. Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

		muito ruim	Ruim	nem ruim nem boa	boa	muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre o quanto você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5

9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5
---	--	---	---	---	---	---

As questões seguintes perguntam sobre quão completamente você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	médio	muito	completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre quão bem ou satisfeito você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem bom	bom	muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	Muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5

23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		nunca	Algumas vezes	frequentemente	muito frequentemente	sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

Alguém lhe ajudou a preencher este questionário?

Quanto tempo você levou para preencher este questionário?

Você tem algum comentário sobre o questionário?

OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO

Nome: _____ Idade: _____ Data: ____ / ____ / ____

Este questionário consiste em 21 grupos de afirmações. Depois de ler cuidadosamente cada grupo, faça um círculo em torno do número (0, 1, 2 ou 3) próximo à afirmação, em cada grupo, que descreve **melhor** a maneira que você tem se sentido na **última semana, incluindo hoje**. Se várias afirmações num grupo parecerem se aplicar igualmente bem, faça um círculo em cada uma. **Tome cuidado de ler todas as afirmações, em cada grupo, antes de fazer sua escolha.**

1	<p>0 Não me sinto triste</p> <p>1 Eu me sinto triste</p> <p>2 Estou sempre triste e não consigo sair disto</p> <p>3 Estou tão triste ou infeliz que não consigo suportar</p>	7	<p>0 Não me sinto decepcionado comigo mesmo</p> <p>1 Estou decepcionado comigo mesmo</p> <p>2 Estou enojado de mim</p> <p>3 Eu me odeio</p>
2	<p>0 Não estou especialmente desanimado quanto ao futuro</p> <p>1 Eu me sinto desanimado quanto ao futuro</p> <p>2 Acho que nada tenho a esperar</p> <p>3 Acho o futuro sem esperanças e tenho a impressão de que as coisas não podem melhorar</p>	8	<p>0 Não me sinto de qualquer modo pior que os outros</p> <p>1 Sou crítico em relação a mim por minhas fraquezas ou erros</p> <p>2 Eu me culpo sempre por minhas falhas</p> <p>3 Eu me culpo por tudo de mal que acontece</p>
3	<p>0 Não me sinto um fracasso</p> <p>1 Acho que fracassei mais do que uma pessoa comum</p> <p>2 Quando olho pra trás, na minha vida, tudo o que posso ver é um monte de fracassos</p> <p>3 Acho que, como pessoa, sou um completo fracasso</p>	9	<p>0 Não tenho quaisquer idéias de me matar</p> <p>1 Tenho idéias de me matar, mas não as executaria</p> <p>2 Gostaria de me matar</p> <p>3 Eu me mataria se tivesse oportunidade</p>
4	<p>0 Tenho tanto prazer em tudo como antes</p> <p>1 Não sinto mais prazer nas coisas como antes</p> <p>2 Não encontro um prazer real em mais nada</p> <p>3 Estou insatisfeito ou aborrecido com tudo</p>	10	<p>0 Não choro mais que o habitual</p> <p>1 Choro mais agora do que costumava</p> <p>2 Agora, choro o tempo todo</p> <p>3 Costumava ser capaz de chorar, mas agora não consigo, mesmo que o queria</p>
5	<p>0 Não me sinto especialmente culpado</p> <p>1 Eu me sinto culpado grande parte do tempo</p> <p>2 Eu me sinto culpado na maior parte do tempo</p> <p>3 Eu me sinto sempre culpado</p>	11	<p>0 Não sou mais irritado agora do que já fui</p> <p>1 Fico aborrecido ou irritado mais facilmente do que costumava</p> <p>2 Agora, eu me sinto irritado o tempo todo</p> <p>3 Não me irrito mais com coisas que costumavam me irritar</p>
6	<p>0 Não acho que esteja sendo punido</p> <p>1 Acho que posso ser punido</p> <p>2 Creio que vou ser punido</p> <p>3 Acho que estou sendo punido</p>	12	<p>0 Não perdi o interesse pelas outras pessoas</p> <p>1 Estou menos interessado pelas outras pessoas do que costumava estar</p> <p>2 Perdi a maior parte do meu interesse pelas outras pessoas</p> <p>3 Perdi todo o interesse pelas outras pessoas</p>

13	<p>0 Tomo decisões tão bem quanto antes</p> <p>1 Adio as tomadas de decisões mais do que costumava</p> <p>2 Tenho mais dificuldades de tomar decisões do que antes</p> <p>3 Absolutamente não consigo mais tomar decisões</p>	18	<p>0 O meu apetite não está pior do que o habitual</p> <p>1 Meu apetite não é tão bom como costumava ser</p> <p>2 Meu apetite é muito pior agora</p> <p>3 Absolutamente não tenho mais apetite</p>
14	<p>0 Não acho que de qualquer modo pareço pior do que antes</p> <p>1 Estou preocupado em estar parecendo velho ou sem atrativo</p> <p>2 Acho que há mudanças permanentes na minha aparência, que me fazem parecer sem atrativo</p> <p>3 Acredito que pareço feio</p>	19	<p>0 Não tenho perdido muito peso se é que perdi algum recentemente</p> <p>1 Perdi mais do que 2 quilos e meio</p> <p>2 Perdi mais do que 5 quilos</p> <p>3 Perdi mais do que 7 quilos</p> <p>Estou tentando perder peso de propósito, comendo menos: Sim _____ Não _____</p>
15	<p>0 Posso trabalhar tão bem quanto antes</p> <p>1 É preciso algum esforço extra para fazer alguma coisa</p> <p>2 Tenho que me esforçar muito para fazer alguma coisa</p> <p>3 Não consigo mais fazer qualquer trabalho</p>	20	<p>0 Não estou mais preocupado com a minha saúde do que o habitual</p> <p>1 Estou preocupado com problemas físicos, tais como dores, indisposição do estômago ou constipação</p> <p>2 Estou muito preocupado com problemas físicos e é difícil pensar em outra coisa</p> <p>3 Estou tão preocupado com meus problemas físicos que não consigo pensar em qualquer outra coisa</p>
16	<p>0 Consigo dormir tão bem como o habitual</p> <p>1 Não durmo tão bem como costumava</p> <p>2 Acordo 1 a 2 horas mais cedo do que habitualmente e acho difícil voltar a dormir</p> <p>3 Acordo várias horas mais cedo do que costumava e não consigo voltar a dormir</p>	21	<p>0 Não notei qualquer mudança recente no meu interesse por sexo</p> <p>1 Estou menos interessado por sexo do que costumava</p> <p>2 Estou muito menos interessado por sexo agora</p> <p>3 Perdi completamente o interesse por sexo</p>
17	<p>0 Não fico mais cansado do que o habitual</p> <p>1 Fico cansado mais facilmente do que costumava</p> <p>2 Fico cansado em fazer qualquer coisa</p> <p>3 Estou cansado demais para fazer qualquer coisa</p>		