



# Índice de bem-estar pessoal– Adulto (PWI-A)



Este projeto foi financiado com o apoio do Programa Lifelong Learning da União Europeia. A informação contida nesta publicação vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.



## Parte 1 (Item Opcional)

1. "Pensando na sua vida pessoal e nas suas condições, qual o seu grau de satisfação com a sua vida em geral?"

|                            |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Completamente Insatisfeita |                          |                          |                          |                          | Neutro                   |                          |                          |                          |                          |                          | Completamente Satisfeita |
| 0                          | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        | 8                        | 9                        | 10                       |                          |
| <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Parte 2

1 "Qual o grau de satisfação com o seu nível de vida?"

|                            |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Completamente Insatisfeita |                          |                          |                          |                          | Neutro                   |                          |                          |                          |                          |                          | Completamente Satisfeita |
| 0                          | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        | 8                        | 9                        | 10                       |                          |
| <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2. " Qual o grau de satisfação com a sua saúde?"

|                            |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Completamente Insatisfeita |                          |                          |                          |                          | Neutro                   |                          |                          |                          |                          |                          | Completamente Satisfeita |
| 0                          | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        | 8                        | 9                        | 10                       |                          |
| <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

3. " Qual o grau de satisfação com o que está a conseguir na sua vida?"

|                            |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Completamente Insatisfeita |                          |                          |                          |                          | Neutro                   |                          |                          |                          |                          |                          | Completamente Satisfeita |
| 0                          | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        | 8                        | 9                        | 10                       |                          |
| <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

4. " Qual o grau de satisfação **com as suas relações pessoais?**"

|                               |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                             |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| Completamente<br>Insatisfeita |                          |                          |                          |                          | Neutro                   |                          |                          |                          |                          |                          | Completamente<br>Satisfeita |
| 0                             | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        | 8                        | 9                        | 10                       |                             |
| <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |

5. " Qual o grau de satisfação **com a sua segurança?**"

|                               |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                             |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| Completamente<br>Insatisfeita |                          |                          |                          |                          | Neutro                   |                          |                          |                          |                          |                          | Completamente<br>Satisfeita |
| 0                             | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        | 8                        | 9                        | 10                       |                             |
| <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |

6. " Qual o grau de satisfação **com a sua participação na comunidade?**"

|                               |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                             |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| Completamente<br>Insatisfeita |                          |                          |                          |                          | Neutro                   |                          |                          |                          |                          |                          | Completamente<br>Satisfeita |
| 0                             | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        | 8                        | 9                        | 10                       |                             |
| <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |

7. " Qual o grau de satisfação **com a segurança do seu futuro?**"

|                               |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                             |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| Completamente<br>Insatisfeita |                          |                          |                          |                          | Neutro                   |                          |                          |                          |                          |                          | Completamente<br>Satisfeita |
| 0                             | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        | 8                        | 9                        | 10                       |                             |
| <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |

8. " Qual o grau de satisfação **com a sua espiritualidade ou com a sua religião?**"

|                               |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                             |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| Completamente<br>Insatisfeita |                          |                          |                          |                          | Neutro                   |                          |                          |                          |                          |                          | Completamente<br>Satisfeita |
| 0                             | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        | 8                        | 9                        | 10                       |                             |
| <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>    |

## Parte I (Item opcional): Satisfação com a vida em geral

Avaliação  
(0-10)

"Pensando na sua vida e circunstâncias pessoais, qual o grau de satisfação com a sua vida em geral?"

## Parte II: Índice de bem-estar pessoal

"Qual o grau de satisfação com...?"

1. "o seu padrão de vida?"
2. "a sua saúde?"
3. "o que está a conseguir na sua vida?"
4. "as suas relações pessoais?"
5. "a sua segurança?"
6. "a sua participação na comunidade?"
7. "o seu futuro?"
8. "a sua espiritualidade ou religião?"