

## **Versão Brasileira da Escala de Florescimento PERMA-Profiler**

Este instrumento foi desenvolvido para medir o modelo de Florescimento de Seligman (2011) a partir de cinco dimensões: Emoções Positivas, Engajamento, Relacionamentos Positivos, Sentido de Vida e Realização. A escala consiste em 23 itens, sendo três itens para cada domínio do PERMA, e mais três itens sobre saúde física, três itens sobre emoções negativas, um item sobre solidão e um item que avalia felicidade em geral. Cada item deve ser respondido por meio de uma escala de 11 pontos. No estudo que deu origem à versão brasileira do instrumento, a consistência interna encontrada foi  $\alpha=0,93$  para a escala total (N = 1.327).

O artigo descrevendo o processo de adaptação e as propriedades psicométricas da medida está em fase de revisão e será publicado em breve.

### **Referências**

de Carvalho, T.F., de Aquino, S.D., & Natividade, J.C. (2019). Flourishing in the Brazilian context: Evidence of the validity of the PERMA-profiler scale. *Current Psychology*. doi: 10.1007/s12144-021-01587-w

Carvalho, T. F., Marot, T. A., & Natividade, J. C.. *Evidências de validade da escala de florescimento PERMA-Profiler para o contexto brasileiro*. In: 49ª Reunião Anual da Sociedade Brasileira de Psicologia, 2019, João Pessoa. 49ª Reunião Anual da Sociedade Brasileira de Psicologia, 2019.

Carvalho, T. F., Marot, T., Aquino, S. D., & Natividade, J. C. (2019). *Relação entre os cinco grandes fatores de personalidade e o bem-estar no modelo PERMA*. Pôster apresentado na 49ª Reunião Anual da Sociedade Brasileira de Psicologia, João Pessoa, PB.

## Versão Brasileira da Escala de Florescimento PERMA-Profile

Abaixo são apresentadas algumas perguntas. Leia cada uma com atenção e marque o número que melhor descreve você, conforme o esquema de respostas abaixo:

	Nunca									Sempre	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Com que frequência você sente que está fazendo progresso na conquista dos seus objetivos?	<input type="radio"/>										
2. Com que frequência você fica profundamente envolvido(a) na atividade que está realizando?	<input type="radio"/>										
3. Em geral, quão frequente você se sente alegre?	<input type="radio"/>										
4. Em geral, quão frequente você se sente ansioso(a)?	<input type="radio"/>										
5. Com que frequência você conquista objetivos importantes que você estabeleceu para si mesmo(a)?	<input type="radio"/>										

	Terrível									Excelente	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Em geral, como você diria que é a sua saúde?	<input type="radio"/>										

	Nada									Completamente	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Em geral, o quanto você leva uma vida significativa e com propósito?	<input type="radio"/>										
8. Quanto você recebe ajuda e apoio de outras pessoas quando precisa?	<input type="radio"/>										
9. Em geral, quanto você acha que o que você faz na sua vida é relevante e vale a pena?	<input type="radio"/>										
10. Em geral, quanto você se sente empolgado(a) e interessado(a) nas coisas?	<input type="radio"/>										
11. O quanto você se sente solitário(a) na sua vida diária?	<input type="radio"/>										
12. O quanto você está satisfeito(a) com a sua saúde física atual?	<input type="radio"/>										

	Nunca									Sempre	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13. Em geral, com que frequência você se sente positivo(a)?	<input type="radio"/>										
14. Em geral, com que frequência você se sente com raiva?	<input type="radio"/>										
15. Com que frequência você é capaz de lidar com suas responsabilidades?	<input type="radio"/>										
16. Em geral, com que frequência você se sente triste?	<input type="radio"/>										
17. Com que frequência você perde a noção do tempo enquanto está fazendo algo que você gosta?	<input type="radio"/>										

	Terrível									Excelente	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18. Em comparação com outras pessoas de mesma idade e sexo que você, como está a sua saúde?	<input type="radio"/>										

	Nada									Completamente	
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19. Geralmente, o quanto você sente que está consciente sobre a direção que sua vida está tomando?	<input type="radio"/>										
20. O quão satisfeito(a) você está com seus relacionamentos pessoais?	<input type="radio"/>										
21. O quanto você se sente amado(a)?	<input type="radio"/>										
22. Em geral, o quanto você se sente contente?	<input type="radio"/>										
23. Considerando todas as coisas juntas, quão feliz você diria que está?	<input type="radio"/>										

### **Cálculo:**

Os escores são calculados com a média dos itens que compõem cada fator.

P – Emoções Positivas = calcular a média aritmética dos itens 3, 13 e 22.

E – Engajamento = calcular a média aritmética dos itens 2, 10, 17.

R – Relacionamentos Positivos = calcular a média aritmética dos itens 8, 20 e 21.

M – Sentido de Vida = calcular a média aritmética dos itens 7, 9 e 19.

A – Realização = calcular a média aritmética dos itens 1, 5, 15.

PERMA Geral = calcular a média aritmética dos itens 1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 17, 19, 20, 21, 22 e 23.

Emoções Negativas = calcular a média aritmética dos itens 4, 14 e 16.

Saúde Física = calcular a média aritmética dos itens 6, 12 e 18.

Solidão = 11.

de Carvalho, T.F., de Aquino, S.D., & Natividade, J.C. (2021). Flourishing in the Brazilian context: Evidence of the validity of the PERMA-profiler scale. *Current Psychology*. doi: 10.1007/s12144-021-01587-w