

**PERMAProfilerVersão em Português Vida**  
 Margaret L. Kern & Julie Butler, University of Pennsylvania  
 Tradução Hugo Nisembaum & Julián Lorenzo Farrapeira

#	Question	Response Anchors	
1	In general, to what extent do you lead a purposeful and meaningful life? <b>En general, ¿en qué medida lleva usted una vida con propósito y significado?</b> <b>Em geral, até que ponto você leva uma vida com propósito e significado?</b>	0 = not at all, 10 = completely  <b>0 = Ninguna, 10 = Completamente</b> <b>0 = Nenhuma, 10 = Completamente</b>	M1
2	How much of the time do you feel you are making progress towards accomplishing your goals? <b>¿Qué parte del tiempo siente que está avanzando hacia el logro de sus metas?</b> <b>Em que medida você sente que está progredindo na direção para atingir seus objetivos?</b>	0 = never, 10 = Always  <b>0 = nada, 10 = todo</b> <b>0 = nada, 10 = muito</b>	A1
3	How often do you become absorbed in what you are doing? <b>¿Con qué frecuencia se siente usted absorbido/a en lo que está haciendo?</b> <b>Com que frequência você se envolve no que está fazendo?</b>	0 = never, 10 = always  <b>0 = nunca, 10 = siempre</b> <b>0 = Nunca, 10 = Sempre</b>	E1
4	In general, how would you say your health is? <b>En general ¿Cómo diría usted que es su salud?</b> <b>Em geral, como você diria que é a sua saúde?</b>	0 = terrible, 10 = excellent  <b>0 = pésima, 10 = excelente</b> <b>0 = Péssima, 10 = Excelente</b>	H1
5	In general, how often do you feel joyful? <b>En general, ¿con qué frecuencia se siente alegre?</b> <b>Com que frequência você se sente bem?</b>	0 = never, 10 = always  <b>0 = nunca, 10 = siempre</b> <b>0 = Nunca, 10 = Sempre</b>	P1
6	To what extent do you receive help and support from others when you need it? <b>¿En qué medida recibe usted ayuda y apoyo de otras personas cuando lo necesita?</b> <b>Até que ponto você recebe ajuda e apoio de outros quando precisa deles?</b>	0 = not at all, 10 = completely  <b>0 = Nada, 10 = completamente</b> <b>0 = Nada, 10 = Completamente</b>	R1
7	In general, how often do you feel anxious? <b>En general, ¿Con qué frecuencia se siente ansioso/a?</b> <b>Com que frequência você se sente ansioso/a?</b>	0 = never, 10 = always  <b>0 = nunca, 10 = siempre</b> <b>0 = Nunca, 10 = Sempre</b>	N1
8	How often do you achieve the important goals you have set for yourself? <b>¿Con qué frecuencia alcanza metas importantes que se ha propuesto para sí mismo/a?</b> <b>Com que frequência você alcança as metas importantes que definiu para si mesmo?</b>	0 = never, 10 = always  <b>0 = nunca, 10 = siempre</b> <b>0 = Nunca, 10 = Sempre</b>	A2

#	Question	Response Anchors	
9	In general, to what extent do you feel that what you do in your life is valuable and worthwhile? <b>En general, ¿en qué medida siente que lo que hace en su vida es valioso y merece la pena?</b> Em geral, em que medida você acha que o que você faz na sua vida é importante e vale a pena?	0 = not at all,10 = completely <b>0 = Nada, 10 = completamente</b> 0 = Nada, 10 = Completamente	M2
10	In general, how often do you feel positive? <b>En general, ¿con qué frecuencia se siente positivo/a?</b> Em geral, com que frequência você se sente positivo / a?	0 = never,10 = always <b>0 = nunca, 10 = siempre</b> 0 = Nunca, 10 = Siempre	P2
11	In general, to what extent do you feel excited and interested in things? <b>En general, ¿en qué medida se siente usted entusiasmado/a e interesado/a en las cosas?</b> Em geral, até que ponto você se sente animado e interessado pelas coisas?	0 = not at all,10 = completely <b>0 = Nada, 10 = completamente</b> 0 = Nada, 10 = Completamente	E2
12	How lonely do you feel in your daily life? <b>¿Cuán solo/a se siente en su vida diaria?</b> Quão sozinho você se sente em sua vida diária?	0 = not at all, 10 = completely <b>0 = Nada, 10 = completamente</b> 0 = Nada, 10 = Completamente	Lon
13	How satisfied are you with your current physical health? <b>¿Cuán satisfecho/a está usted con su salud física actual?</b> Quão satisfeito você está com sua saúde física atual?	0 = not at all,10 = completely <b>0 = Nada, 10 = completamente</b> 0 = Nada, 10 = Completamente	H2
14	In general, how often do you feel angry? <b>En general, ¿Con qué frecuencia se siente enfadado/a?</b> Em geral, com que frequência você se sente irritado/a?	0 = never,10 = always <b>0 = nunca, 10 = siempre</b> 0 = Nunca, 10 = Siempre	N2
15	To what extent have you been feeling loved? <b>¿En qué medida se siente usted querido/a?</b> Até que ponto você se sente apreciado?	0 = not at all,10 = completely <b>0 = Nada, 10 = completamente</b> 0 = Nada, 10 = Completamente	R2
16	How often are you able to handle your responsibilities? <b>¿Con qué frecuencia se siente usted capacitado para manejar sus responsabilidades?</b> Com que frequência você é capaz de lidar com as suas responsabilidades?	0 = never,10 = always <b>0 = nunca, 10 = siempre</b> 0 = Nunca, 10 = Siempre	A3
17	To what extent do you generally feel you have a sense of direction in your life? <b>En general ¿hasta qué punto siente que sigue una dirección con sentido en su vida?</b> Em que geral, até que ponto você sente que você tem um senso de direção na sua vida?	0 = not at all,10 = completely <b>0 = Nada, 10 = completamente</b> 0 = Nada, 10 = Completamente	M3
18	Compared to others of your same age and sex, how is your health? <b>En comparación con otros de su misma edad y sexo ¿Cómo es su salud?</b> Em comparação com outros de sua mesma idade e sexo, como é a sua saúde?	0 = terrible,10 = excellent <b>0 = pésima, 10 = excelente</b> 0 = Péssima, 10 = Excelente	H3
19	How satisfied are you with your personal relationships? <b>¿Cuán satisfecho/a está usted con sus relaciones personales?</b> Quão satisfeito você está com suas relações pessoais?	0 = not at all,10 = completely <b>0 = Nada, 10 = completamente</b> 0 = Nada, 10 = Completamente	R3

#	Question	Response Anchors	
20	In general, how often do you feel sad? <b>En general, ¿Con qué frecuencia se siente triste?</b> Da maneira geral, com que frequência você se sente triste?	0 = never, 10 = always <b>0 = nunca, 10 = siempre</b> 0 = Nunca, 10 = Sempre	N3
21	How often does time go by very fast when you are doing something you enjoy? <b>¿Con qué frecuencia se te pasa el tiempo muy rápido cuando estás haciendo algo que disfrutas?</b> Com que frequência o tempo passa muito rápido quando você está fazendo alguma coisa que gosta?	0 = never, 10 = always <b>0 = nunca, 10 = siempre</b> 0 = Nunca, 10 = Sempre	E3
22	In general, to what extent do you feel contented? <b>En general, ¿cuán satisfecho/a se siente usted?</b> Em geral, em que medida você se sente satisfeito/a?	0 = not at all, 10 = completely <b>0 = Nada, 10 = completamente</b> 0 = Nada, 10 = Completamente	P3
23	Taking all things together, how happy would you say you are? <b>Considerando todas las cosas en conjunto, ¿cuán feliz diría usted que es?</b> Considerando tudo, o quão feliz você diria que é?	0 = not at all, 10 = completely <b>0 = Nada, 10 = completamente</b> 0 = Nada, 10 = Completamente	hap

**Question Presentation:**

Radial buttons with only anchors labeled. For example:



**Scoring:**

P = média (P1,P2,P3)

E = média (E1,E2,E3)

R = média (R1,R2,R3)

M = média (M1,M2,M3)

A = média (A1,A2,A3)

Global (Global) = média (P1,P2,P3,E1,E2,E3, R1,R2,R3, M1,M2,M3, A1,A2,A3,hap)

N = média (N1,N2,N3)

Health (Saúde) = média (H1,H2,H3)