



Teste de Personalidade do Ursinho Pooh Questionário

Instruções

Teste de Personalidade do Ursinho Pooh contém 49 itens avaliados numa escala de 3 pontos. Responda a cada pergunta com sinceridade, com base nos seus pensamentos, sentimentos e experiências habituais. Não há respostas certas ou erradas.

#	Declaração	Nunca (0)	Às vezes (1)	Frequentement e (2)
1	Sente falta de interesse ou prazer em atividades de que costumava gostar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Falar sem pensar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Ficar chateado ou ansioso quando há mudanças inesperadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Pular de uma tarefa para outra sem as concluir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Ter dificuldade em manter contacto visual durante conversas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Perde o interesse em passatempos ou compromissos sociais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Acha difícil ouvir os outros sem se distrair facilmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Tem uma forte necessidade de ordem e organização no seu ambiente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Declaração	Nunca (0)	Às vezes (1)	Frequentement e (2)
9	Perder ou extraviar objetos necessários para as atividades diárias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Sentir-se cansado ou com falta de energia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Tem medo de perder algo importante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Nota um declínio na higiene pessoal ou nos hábitos de autocuidado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Sente-se irritável ou facilmente incomodado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Luta contra problemas de memória	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Comete erros por descuido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Ouve ou vê coisas que os outros não ouvem ou vêem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Sente-se inquieto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Sente-se nervoso sem motivo aparente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Tem dificuldade em lembrar-se de compromissos, obrigações ou detalhes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Tem dificuldade em concentrar-se ou prestar atenção	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	Perde a noção do tempo ou não cumpre prazos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	Tem explosões repentinas ou mudanças de humor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Declaração	Nunca (0)	Às vezes (1)	Frequentement e (2)
23	Tem dificuldade em concentrar-se ou sente que a sua mente fica em branco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	Tem dificuldade em controlar as suas preocupações	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25	Tem dificuldade em compreender sarcasmo ou piadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26	Interromper ou soltar respostas antes de os outros terminarem de falar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27	Evitar situações ou atividades devido ao medo ou à preocupação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28	Prefere passar tempo sozinho em vez de em situações sociais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29	Verifica e volta a verificar coisas como fechaduras, eletrodomésticos ou pertences	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30	Gasta tempo excessivo a limpar, organizar ou verificar coisas repetidamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31	Tem uma necessidade constante de estar em movimento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32	Dedicar-se a duvidar ou verificar em excesso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33	Preocupar-se com vários aspetos da sua vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34	Tem dificuldade em adormecer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35	Tem dificuldade em tomar decisões	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Declaração	Nunca (0)	Às vezes (1)	Frequentement e (2)
36	Acha difícil adaptar-se às mudanças	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37	Tem medo de esquecer informações importantes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38	Sente culpa ou autculpa excessivas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39	Acha difícil manter o esforço mental	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40	Sente-se sem esperança em relação ao futuro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41	Tem pensamentos repetitivos que não consegue parar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42	Prefere rotinas e fica angustiado quando elas mudam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43	Age sem considerar as consequências	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44	Sente-se, por vezes, desligado da realidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45	Fica absorvido em fantasias ou na imaginação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46	Tem dificuldade em compreender sinais sociais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47	Acha difícil fazer ou manter amigos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
48	Sente-se triste na maior parte do tempo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
49	Precisa de estímulos ou atividades constantes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Instruções para a pontuação

As respostas devem ser somadas de acordo com os procedimentos de pontuação da avaliação.

Pontuações mais elevadas indicam, em geral, uma maior expressão do conceito avaliado, salvo indicação em contrário.

Chaves de pontuação das dimensões

Dimensão	Artigos	Número de artigos
Eeyore	1, 10, 35, 38, 40, 48	6
Tigrão	2, 13	2
Coelho	3, 29, 30, 32, 36, 37, 41	7
Pooh	4, 7, 9, 15, 19, 20, 21, 39	8
Roo	5, 25, 28, 42, 46, 47	6
Christopher Robin	6, 12, 14, 16, 44, 45	6
Rabbit	8	1
Piglet	11, 18, 23, 24, 27, 33, 34	7
Tigger	17, 22, 26, 31, 43, 49	6

Intervalos de pontuação bruta

Escala	Artigos	Intervalo possível
Eeyore	6	0-12
Tigrão	2	0-4
Coelho	7	0-14
Pooh	8	0-16
Roo	6	0-12
Christopher Robin	6	0-12
Rabbit	1	0-2
Piglet	7	0-14
Tigger	6	0-12
Pontuação geral	49	0-98

Fonte

Shea, S. E., Gordon, K., Hawkins, A., Kawchuk, J., & Smith, D. (2000). Patologia no Bosque dos Cem Acres: uma perspectiva do desenvolvimento neurológico sobre A.A. Milne. CMAJ : Canadian Medical Association journal = journal de l'Association medicale canadienne, 163(12), 1557-1559.

Elaborado por [Drdeen](#)

Versão interativa: [Teste de Personalidade do Ursinho Pooh](#)