



7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



DROGAS: UMA QUESTÃO DE ESCOLHA?

Área temática: Educação

Ana Caroline Siqueira Machado¹; Luciene Alves Moreira Marques²; Sandra Maria Oliveira Morais Veiga³; Maria Barbara de Carvalho⁴; Caroline Gonçalves Siqueira⁴; Ana Helena Gomes Dos Santos⁴; Anna Majewsky⁴; Ana Paula Garcia de Lima⁴; Raissa de Azára Reis⁴; Wellington Da Silva Santos⁴; Gustavo Bruno Gonçalves⁴; Marcela Forgerini⁴; Ítala dos Santos e Silva⁴; Fernanda Moreti Buzelli⁴; Bárbara Magalhães Felisberto⁴.

1- Pesquisadora discente principal; 2- Orientadora; 3- Co-orientadora; 4- Colaboradores discentes

Grupo PET Farmácia

Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL)

Resumo

A adolescência é um período transformador na vida do indivíduo do qual ocasiona alterações físicas, mentais e comportamentais, sendo estes vulneráveis à exposição e a utilização de drogas lícitas e ilícitas. O uso pode ocasionar problemas no desenvolvimento físico e social quando adulto. Embora não constem dados epidemiológicos descritos do município de Alfenas sobre o uso de drogas ilícitas e do impacto dessa prática na saúde das famílias, percebe-se uma grande demanda de consultas psiquiátricas, principalmente relacionadas ao uso de álcool e drogas como o crack, justificando, portanto uma atenção especial a estes casos. Tendo em vista a situação atual da cidade, este estudo tem como objetivo conscientizar os adolescentes de escolas públicas e os familiares sobre os riscos do uso de drogas e quantificar os possíveis usuários de drogas ilícitas e lícitas para que sejam realizadas intervenções breves como medidas preventivas da dependência e de redução do consumo. Para tanto, os alunos serão esclarecidos quanto aos objetivos da pesquisa e encaminharão o Termo de Consentimento pós-informado aos pais para assinatura e concordância. Posteriormente será aplicados outros questionários para

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

verificar a situação sócio-demográfica e quantificar a possível utilização de drogas e álcool. Após análise de todos os dados coletados e informações obtidas com o corpo docente, será realizada uma palestra sobre: Drogas, uma questão de escolha, e no final serão recrutados indivíduos que possuem interesse e perfil para participar das intervenções breves. Três meses posterior à realização da intervenção, será realizada uma nova triagem (aplicação do questionário DUSI versão reduzida) para averiguar se houve redução do consumo ou até mesmo abandono do consumo da droga. Espera-se obter por meio das palestras educativas, parcerias firmadas, e das intervenções breves à serem realizadas, resultados positivos quanto a utilização das drogas ou seja, a diminuição e/ou a cessação da utilização das mesmas, promovendo portanto a saúde dos adolescentes e familiares.

Palavras chave: drogas; intervenção; adolescentes

1. Introdução

A adolescência é uma fase crítica no ciclo de vida, sendo esta um período transformador na vida do indivíduo. O uso de drogas pode ocasionar problemas no desenvolvimento físico e social quando adulto. Quanto mais precoce for a intervenção, maiores serão as chances de melhor prognóstico e menor serão os prejuízos para a vida do usuário (MUCK E COLS., 2001). O uso de substâncias em adolescentes é um problema de saúde pública e tem sido estudada em muitas partes do mundo (ALHYAS *et al*, 2005).

Sendo uma etapa do desenvolvimento, a adolescência gera grandes preocupações quanto ao consumo de drogas, pois constitui uma época de exposição e vulnerabilidade a elas (BUCHER, 1992).

Atualmente, pode-se observar elevado consumo de diferentes drogas por jovens de classes sociais diversificadas. O tráfico de drogas influencia as escolhas entre os jovens, uma vez que o mesmo gera altos lucros. Especialmente, a expansão do mercado de cocaína e crack – que provocam uma forte compulsão para o uso – inclui o usuário em uma trajetória que culmina na combinação de exclusão social, cadeia e morte violenta (ZALUAR, 1996).

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:



Apoio:





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



Assim como qualquer outro elemento presente na sociedade, a droga segue a evolução das culturas, ou seja, os padrões, a frequência de utilização e os tipos de drogas que são consumidos, mudam de uma época para outra de acordo com as condições socioculturais prevalentes (PRATTA & SANTOS, 2009). O uso atual das drogas deixou de ser um elemento de integração, um fator de coesão social e emocional da população, passando a constituir-se num elemento de doença social, de desintegração, sendo possível diferenciar o uso das drogas no passado com o uso atual (BUCHER, 1992).

A dependência é uma doença psiquiátrica crônica que faz com que o indivíduo busque ativamente pela droga mesmo diante do conhecimento sobre as consequências prejudiciais ao usuário e para os familiares. Apesar da decisão inicial de consumir drogas ser voluntária, na maioria dos casos, as alterações cerebrais modificam o autocontrole de uma pessoa viciada e dificultam a capacidade de resistir aos impulsos intensos para a utilização da droga.

A OMS (2001) destaca que a dependência química deve ser tratada simultaneamente como uma doença crônica do qual pode ser caracterizada como um estado mental e, muitas vezes, físico que resulta da interação entre um organismo vivo e a droga, gerando uma compulsão por tomar a substância e experimentar seu efeito psíquico e, às vezes, evitar o desconforto provocado por sua ausência. Portanto, não basta apenas identificar e tratar os sintomas, mas deve-se, identificar as consequências e os motivos que levaram à utilização, tratando o indivíduo em sua totalidade.

Os transtornos psiquiátricos apresentam risco aumentado em filhos de dependentes químicos. O risco de desenvolver um transtorno psiquiátrico é maior em consumidores de substâncias psicoativas, quando comparados com filhos de não-dependentes químicos, sendo que filhos de alcoólatras têm um risco aumentado em quatro vezes para o desenvolvimento do alcoolismo (WEST, 1987; MERIKANGAS ET AL., 1985; COTTON, 1979).

Em relação ao desenvolvimento de problemas físico-emocionais, são predominantes: baixa autoestima, dificuldade de relacionamento, ferimentos acidentais, abuso físico e sexual. Na maioria das vezes, os filhos sofrem com uma interação familiar

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



negativa e um empobrecimento na solução de problemas, uma vez que essas famílias são consideradas desorganizadas e disfuncionais (HALPERN, 2002).

Diversos fatores contribuem para o desenvolvimento de problemas emocionais, bem como a utilização de substâncias psicoativas, sendo estes: falta de disciplina, falta de intimidade no relacionamento dos pais e filhos e baixa expectativa dos pais em relação à educação e aspirações dos filhos (LEAVIT, 1995).

No que tange às dificuldades escolares, filhos de dependentes de álcool apresentam menores escores em testes que medem a cognição e habilidades verbais, uma vez que a sua capacidade de expressão geralmente é prejudicada, o que pode dificultar a performance na escola e em testes de inteligência, além de apresentar empobrecimento nos relacionamentos e desenvolvimento de problemas comportamentais (SHER, 1991; SHER, 1997; FURTADO ET AL., 2002; MOSS ET AL., 1995).

Embora não constem dados epidemiológicos descritos do município de Alfenas sobre o uso de drogas ilícitas e do impacto dessa prática na saúde das famílias, percebe-se uma grande demanda de consultas psiquiátricas, principalmente relacionadas ao uso de álcool e drogas como o crack, justificando, portanto uma atenção especial a estes casos. Sendo assim, é necessária a amplificação e transferência de conhecimento quanto à utilização destas substâncias de abuso como alternativa de prevenção e promoção de saúde a estes usuários, contribuindo, portanto para a diminuição da criminalidade e de utilização de drogas.

O presente estudo tem como objetivo conscientizar os adolescentes de escolas públicas e os familiares com apoio do *Centro de Referência da Assistência Social (CRAS)* de Alfenas sobre os riscos do uso de drogas e quantificar os possíveis usuários de drogas ilícitas e lícitas para que sejam realizadas intervenções breves como medidas preventivas da dependência e de redução do consumo; tendo como objetivos específicos a elaboração de uma triagem do uso de substância por adolescentes das escolas públicas em Alfenas, desenvolvimento de intervenções educativas através da exibição de filmes e palestras, desenvolvimento de intervenções em saúde através de atendimento individualizado dos adolescentes, através da intervenção breve e capacitação de professores e demais atores envolvidos para a execução da técnica de intervenção breve.

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:



Apoio:





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



2. Material e Metodologia

Os sujeitos abordados foram alunos da 8ª série do Ensino Fundamental e do 1º ao 3º ano do Ensino Médio, de uma escola estadual do município de Alfenas.

Antes de qualquer procedimento, eles foram esclarecidos quanto aos objetivos da pesquisa e aqueles que concordaram em participar da mesma, assinaram juntamente com seus pais o Termo de Esclarecimento e Livre Consentimento (Anexo I).

A atividade constou da aplicação de três questionários, um sócio-econômico (Anexo II), um DUSI versão reduzida (Anexo III) e um de Escala de Autoestima (Anexo IV), para avaliar conhecimento prévio e perfil dos adolescentes e jovens em relação às drogas. Em seguida, foi proferida uma palestra interativa sobre o tema, abordando os vários tipos de drogas lícitas e ilícitas e as consequências do uso e abuso.

Após a palestra houve uma discussão para esclarecimentos de dúvidas e trocas de conhecimentos e saberes entre os petianos e os participantes da pesquisa. No final da atividade, foi ofertada a possibilidade de intervenção breve para os interessados, fornecendo email e telefone dos orientadores da pesquisa para agendamento de conversa informal e encaminhamento.

A intervenção breve foi realizada com o apoio de acadêmicos e profissionais da área da saúde, para dois jovens que manifestaram interesse. A mesma constou de uma conversa com maiores esclarecimentos sobre as drogas utilizadas e seus riscos. Ainda, realizou-se aplicação do Questionário DUSI (versão reduzida e adaptada para avaliar o envolvimento com drogas no último mês.), orientação para redução ou eliminação do uso de drogas e sobre serviços para atenção em saúde (Centro de Referências em Assistência Social - CRAS, Centro de Referência Especializado de Assistência Social - CREAS e Centro de Atenção Psicossocial - CAPS).

3. Resultados e Discussões

Participaram do estudo, alunos da 8ª série do ensino fundamental (EF) e, do 1º, 2º e do 3º do ensino médio (EM).

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:



Apoio:





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

Do total de 48 alunos do EF com idade média de 13,6 anos, 36,9% (n=19) relataram nível bom de informações sobre drogas, tendo como principal fonte, a família (50%); 10 alunos (20,8%) utilizaram drogas. Contabilizou 18 alunos do 1º ano do EM, destes 44,4% (n=8) expuseram a utilização de drogas, sendo 27,8% usuários de maconha e álcool. Os alunos do 2º ano do EM possuíam idade média de 16,9 anos, no total de 23 alunos, 12 (52,2%) já usaram drogas, 47,8% utilizaram álcool e 21,7% (n=5) maconha; porém, 52,2% dos alunos relataram bom nível de informação sobre o tema. Os 24 alunos do 3º ano, com idade média de 17,7 anos, 45,8% possuíam um bom nível de informações sobre drogas, sendo que 6 alunos (25%) já fizeram o uso de drogas. Dentre estes, 5 alunos fizeram o uso de álcool, 2 alunos o uso de maconha e/ou cigarro e, 1 aluno fez o uso de cocaína e/ou lança perfume.

A aplicação deste questionário alcançou em sua totalidade 113 alunos, sendo que 32% já utilizaram alguma droga; destes 38,9% utilizaram drogas lícitas (álcool e/ou cigarro) e 24,8% tiveram acesso às drogas ilícitas (maconha e/ou cocaína e/ou lança perfume e/ou crack).

O questionário também relacionou o uso drogas e sexualidade, detectando que dos 113 alunos que responderam ao questionário, quase 10% dos jovens dispensam o uso de preservativos, quando estão sobre o efeito de álcool e drogas.

Visando dar continuidade à ação, também será oferecida uma capacitação para os educadores da escola estudada para que eles possam identificar e encaminhar alunos que se interessem pela intervenção breve. A referida capacitação será realizada por meio de um curso com oito horas de duração.

4. Conclusão

Ao analisar os dados, concluiu-se que os adolescentes possuem conhecimento razoável sobre os riscos do uso e abuso de drogas, porém uma amostra significativa não deixa de utilizá-las, o que reafirma a necessidade de maiores orientações para a ampliação do conhecimento sobre o tema e conscientização do problema, assim como sobre os fatores associados (doenças, violência, homicídios, criminalidade em geral).

ISBN: 978-85-93416-00-2





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

5. Referências

HALPERN, S.C. - O abuso de substâncias psicoativas: repercussões no sistema familiar. **Pens famílias** 3: 120-5, 2002.

WEST, M.O.; PRINZ, R.J. - Parental Alcoholism and Childhood Psychopathology. **Psycholog Bull** 102: 204-18, 1987.

MERIKANGAS, K.R.; LECKMAN, J.F.; PRUSSOFF, B.A.; PAULS, D.L.; WEISSMAN, M.M. - Familial Transmission of Depression and Alcoholism. **Archiv Gen Psychiatr** 42: 367-2, 1985.

COTTON, N.S. - The Familial Incidence of Alcoholism: A Review. **J Stud Alcoh** 40: 89-116, 1979.

LEAVIT, F. - Drugs and behavior. **SAGE**, London, 1995.

SHER, K.J. - **Children of Alcoholics: a Critical Appraisal Theory and Research**. The University Chicago Press, Chicago, 1991.

SHER, K.J. - Psychological Characteristics of Children of Alcoholics. **Alcoh Health Res & Res World** 21(3): 247-54, 1997

FURTADO, E.F.; LAUCHT, M.; SCHMIDT, M. - Estudo longitudinal prospectivo sobre risco de adoecimento psiquiátrico na infância e alcoolismo paterno. **Rev Psiq Clin** 29(2): 71-80, 2002.

MOSS, H.B.; VANYUKOV, M.; MAJUMDER, P.P.; KIRISCI, L.; TARTER, R.E. - Pre-pubertal Sons of Substance Abusers: Influences of Parental and Familial Substance Abuse on Behavioral Disposition, IQ, and School Achievement. **Addict Behav** 20(3): 345-58, 1995.

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



AGUILAR, L. R., & PILLON, S. C. Percepción de tentaciones de uso de drogas en personas que reciben tratamiento. Revista **Latino-Americana de Enfermagem**, 13, 790-797.; 2005.

BUCHER, R. **Drogas e drogadição no Brasil**. Porto Alegre: Artes Médicas; 1992.

MUCK, R.; ZEMPOLICH, K.; TITUS, J.; FISHMAN, M.; GODLEY, M.; SCHWEBEL, R. **An overview of the effectiveness of adolescent substance abuse treatment models**. *Youth and Society*, 33, 143-168.; 2001.

ALHYAS, L .; OZAIBI, N.; ELARABI, H.; KASHEF, E, A.; WANIGARATNE,S.; ALMARZOUQI, A.; ALHOSANI, A.; GHAFERI, A, H.; Adolescents' perception of substance use and factors influencing its use: a qualitative study in Abu Dhabi. **JRSM open**. 6(2): 205427041456716015. Feb 2015

ZALUAR, A. A globalização do crime e os limites da explicação local. In: VELHO, G.; ALVITO, M. **Cidadania e violência**. Rio de Janeiro, Ed. UFRJ/FGV, p.48-68. 1996.
PRATTA, E. M. M.; SANTOS, M.A.; The Health-Illness Process and the Chemical Dependence: Interfaces and Evolution. **Psicologia: Teoria e Pesquisa** . Vol. 25 n. 2, pp. 203-211. 2009.

ANEXO I

Termo de consentimento livre e esclarecido

Projeto: DROGAS: UMA QUESTÃO DE ESCOLHA?

Objetivo: O presente estudo tem como objetivo conscientizar os adolescentes de escolas públicas e os familiares com apoio do *Centro de Referência da Assistência Social* (CRAS) de Alfenas sobre os riscos do uso de drogas e quantificar os possíveis usuários de drogas ilícitas e lícitas para que sejam realizadas intervenções breves como medidas preventivas da dependência e de redução do consumo.

Procedimentos: A participação no projeto envolve elaborar uma triagem do uso de substância por adolescentes das escolas públicas em Alfenas, desenvolver intervenções educativas através da exibição de filmes e palestras, desenvolver intervenções em saúde

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:



Apoio:





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

através de atendimento individualizado dos adolescentes, através da intervenção breve, capacitar professores e demais atores envolvidos para a execução da técnica de intervenção breve.

O relato é anônimo e as informações prestadas serão usadas exclusivamente para finalidade de pesquisa. A participação é voluntária, podendo ser interrompida pelo entrevistado a qualquer momento. Em qualquer etapa do estudo você terá acesso ao pesquisador responsável pela pesquisa para o esclarecimento de eventuais dúvidas, Profa. Dra. Sandra Maria Oliveira Morais Veiga (Rua Antônio Carlos, 583).

Eu, _____, acredito ter sido suficientemente informado a respeito da pesquisa sobre “**DROGAS: UMA QUESTÃO DE ESCOLHA...**”, discuti com a pesquisadora, sobre a minha decisão em participar do estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados; seus desconfortos e riscos, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Concordo voluntariamente em participar desse estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízos.

Alfenas, ____ de _____ 2015.

Assinatura do entrevistado _____

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária o Consentimento livre e esclarecido deste entrevistado para a participação neste estudo.

Pesquisador(a) _____

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



ANEXO II

Questionário Socio-econômico

1. Data do preenchimento do questionário: ___/___/___ Horário: ___:___
1.1. Sexo: Masc. () Fem. () 1.2. Idade: _____
1.3. Estado civil:
Solteira/o () Casada/o () Companheira/o () Separada/o ou Divorciada/o ()
Viúva/o ()
1.4. Tem filhos/as: Sim () Não () Quantos? _____ Masculino () Feminino ()
1.5. Bairro onde mora: _____

2. Trabalha: Sim () Não ()
Profissão: _____
2.1. Função ou Cargo Atual que exerce _____
2.2. Quanto tempo você trabalha na sua função atual? _____
2.3. Tem outra atividade remunerada? Sim () Não ()

3. Sua Escolaridade:
Fundamental: Completo () Incompleto ()
Médio: Completo () Incompleto ()
Universitário: Completo () Incompleto ()

4. Escolaridade do pai:
Fundamental: Completo () Incompleto ()
Médio: Completo () Incompleto ()
Universitário: Completo () Incompleto ()

5. Escolaridade da mãe:
Fundamental: Completo () Incompleto ()
Médio: Completo () Incompleto ()
Universitário: Completo () Incompleto ()

6. Renda familiar:
Até 01 salário mínimo ()
01 a 03 salários mínimos ()
04 a 10 salários mínimos ()
10 a 20 salários mínimos ()
Acima de 20 salários mínimos ()

7. Quantas pessoas moram com você (incluindo você): _____
7.1. Quem? (pai, mãe, irmão,
tio...) _____

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:



MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



UFOP
Universidade Federal
de Ouro Preto

07 a 09 de setembro de 2016

7. Sobre sua experiência religiosa, você pertence a alguma religião? Sim () Não ()
 7.1. Se sim, qual? _____ Você é praticante?
 7.1.1. Se sim, com que frequência você assiste aos cultos ou missas de sua religião?
 1 vez por semana () 2 vezes por semana () Às vezes () Quando sente necessidade ()

ANEXO III

QUESTIONÁRIO DUSI versão reduzida – PARA ADOLESCENTES

Tabela de frequência de uso de substância no último mês.

Substância	Não usei	Usei de 1 a 2 vezes	Usei de 3 a 9 vezes	Usei de 10 a 20 vezes	Usei mais de 20 vezes	Tenho problemas pelo uso desta droga	Esta é a minha droga predileta
Bebida alcoólica							
Anfetaminas, remédios para emagrecer, estimulantes							
Éxtase							
Cocaína							
Crack							
Maconha							
Alucinógenos (LSD, mescalina, Santo Daime, ayahuasca, etc)							
Remédios calmantes ou pra dormir (diazepam, clonazepam, rivotril, etc) SEM RECEITA MÉDICA							
Analgésicos SEM RECEITA MÉDICA							
Opiáceos Morfina, heroína, codeína, etc.							
Anabolizantes, remédios para inflar os músculos							
Inalantes, solventes (cola de sapateiro, lança perfume etc.)							
Cigarro (tabaco)							
outras							

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:



Apoio:



7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



	Sim	Não
1. Alguma vez você sentiu fissura ou um forte desejo de usar o álcool ou outras drogas?		
2. Alguma vez você precisou usar mais e mais álcool ou drogas para conseguir o efeito desejado?		
3. Alguma vez você sentiu que não poderia controlar o uso de álcool ou drogas?		
4. Alguma vez você sentiu que estava dependente ou muito envolvido pelo álcool ou pelas drogas?		
5. Alguma vez você deixou de realizar alguma atividade por ter gasto muito dinheiro com drogas ou álcool?		
6. Alguma vez você quebrou regras ou desobedeceu leis por estar "alto" sob o efeito de álcool ou outras drogas?		
7. Você muda rapidamente de muito feliz para muito triste ou de muito triste para muito feliz, por causa das drogas?		
8. Você já sofreu algum acidente de carro depois de usar álcool ou drogas?		
9. Alguma vez você se machucou acidentalmente ou machucou alguém depois de usar álcool ou drogas?		
10. Alguma vez você teve uma discussão séria com um amigo ou familiar por causa do seu uso de álcool ou drogas?		
11. Alguma vez você teve problemas de relacionamento com algum de seus amigos devido ao uso de álcool ou drogas?		
12. Alguma vez você teve sintomas de abstinência (da falta da droga) após o uso de álcool (Ex: tremores, náuseas, vômitos ou dor de cabeça)?		
13. Alguma vez você teve problemas para lembrar o que fez enquanto estava sob efeito de drogas ou álcool?		
14. Você gosta de brincadeiras que envolvem bebidas quando vai a festas? (Ex: vira-vira, apostas para ver quem bebe mais rápido ou em maior quantidade, etc)		
15. Você tem problemas para resistir ao uso de álcool ou drogas?		

ANEXO IV

ESCALA DE AUTOESTIMA

Responda as perguntas abaixo, marque um X na opção que mais se enquadra:

	Concordo plenamente	Concordo	Discordo	Discordo plenamente
Em geral, estou satisfeito comigo mesmo (a).	4	3	2	1
Às vezes, eu acho que eu não sirvo para nada.	1	2	3	4
Eu sinto que eu tenho um tanto de boas qualidades.	4	3	2	1
Eu sou capaz de fazer coisas tão bem quanto a maioria das outras pessoas.	4	3	2	1
Eu sinto que não tenho muito do que me orgulhar.	1	2	3	4
Às vezes, eu realmente me sinto inútil.	1	2	3	4
Eu sinto que sou uma pessoa de valor, igual às outras pessoas.	4	3	2	1
Eu gostaria de ter mais respeito por mim mesmo (a).	1	2	3	4
Quase sempre eu estou inclinado (a) a achar que sou um(a) fracassado (a).	1	2	3	4
Eu tenho uma atitude positiva em relação a mim mesmo (a).	4	3	2	1

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Parceiros:



Apoio: