

### Questionário do bem estar e Trabalho (UWES) ©

As seguintes perguntas referem-se aos sentimentos de algumas pessoas com relação ao seu trabalho. Por favor, leia atentamente cada um dos itens a seguir e responda se já experimentou o que é relatado, em relação a seu trabalho. Caso nunca tenha tido tal sentimento, responda "0" (zero) na coluna ao lado. Em caso afirmativo, indique a frequência (de 1 a 6) que descreveria melhor seus sentimentos, conforme a descrição abaixo:

---

Nunca	Quase nunca	Algumas vezes	Regularmente	Bastantes vezes	Quase sempre	Sempre
0	1	2	3	4	5	6
Nenhuma vez	Algumas vezes por ano	Uma vez ou menos por mês	Algumas vezes por mês	Uma vez por semana	Algumas vezes por semana	Todos os dias

---

1. \_\_\_\_\_ Em meu trabalho sinto-me pleno de energia.
2. \_\_\_\_\_ Meu trabalho está pleno de significado e propósito.
3. \_\_\_\_\_ O "tempo voa" quando estou trabalhando.
4. \_\_\_\_\_ Sou forte e vigoroso em meu trabalho.
5. \_\_\_\_\_ Estou entusiasmado com meu trabalho.
6. \_\_\_\_\_ Quando estou trabalhando esqueço tudo o que se passa ao meu redor.
7. \_\_\_\_\_ Meu trabalho me inspira.
8. \_\_\_\_\_ Quando me levanto pela manhã, tenho vontade de ir trabalhar.
9. \_\_\_\_\_ Sou feliz quando estou envolvido em meu trabalho.
10. \_\_\_\_\_ Estou orgulhoso com o trabalho que faço.
11. \_\_\_\_\_ Estou imerso em meu trabalho.
12. \_\_\_\_\_ Posso continuar trabalhando durante longos períodos de tempo.
13. \_\_\_\_\_ Para mim, meu trabalho é desafiador.
14. \_\_\_\_\_ "Deixo-me levar" pelo meu trabalho.
15. \_\_\_\_\_ Sou muito persistente em meu trabalho.
16. \_\_\_\_\_ É difícil para mim, desconectar-me de meu trabalho.
17. \_\_\_\_\_ Eu continuo trabalhando, mesmo quando as coisas não vão bem.