

**Study & Well-being Survey (UWES-S) ©**  
Questionário do Bem estar e Trabalho para Estudantes

*Wilmar B. Schaufeli*

*Trad.: Paulo C. Porto-Martins & Ana Maria T. Benevides-Pereira (GEPEB) - 2008*

*As seguintes perguntas referem-se a sentimentos em relação à atividade do estudante. Por favor, leia atentamente cada um dos itens a seguir e responda se já experimentou o que é relatado, em relação ao seu dia a dia como aluno. 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	As vezes	Regularmente	Freqüentemente	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.    \_\_\_ Quando eu faço minhas atividades como aluno, sinto-me cheio de energia.
2.    \_\_\_ Eu considero meus estudos repletos de significado e propósito.
3.    \_\_\_ O tempo voa quando estou estudando.
4.    \_\_\_ Sinto-me forte e com vigor (vitalidade) quando estudo ou vou para as aulas.
5.    \_\_\_ Estou entusiasmado com meus estudos.
6.    \_\_\_ Quando estou estudando, esqueço tudo ao meu redor.
7.    \_\_\_ Meu estudo me inspira.
8.    \_\_\_ Quando acordo pela manhã, tenho vontade de ir para aula.
9.    \_\_\_ Sinto-me feliz quando estudo intensamente.
10. \_\_\_ Tenho orgulho dos meus estudos.
11. \_\_\_ Estou imerso (compenetrado) em meus estudos.
12. \_\_\_ Eu consigo continuar estudando por períodos longos de tempo.
13. \_\_\_ Para mim, meus estudos são desafiadores.
14. \_\_\_ Eu me entrego (envolvo) quando estou estudando.
15. \_\_\_ Eu sou mentalmente resiliente (versátil) com relação aos meus estudos.
16. \_\_\_ É difícil desligar-me dos meus estudos.
17. \_\_\_ Em relação aos meus estudos, sempre persevero (persisto) mesmo quando as coisas não dão certo.