

## LISTA DE PROBLEMAS PESSOAIS

1. Penso que peso muito pouco
2. Penso que peso demais
3. Não faço muito exercício físico
4. Adoeço com frequência
5. Canso-me facilmente
6. Gasto dinheiro a toa
7. Tenho menos dinheiro que meus amigos
8. Tenho que pedir dinheiro para as pessoas
9. Tenho que fazer algumas coisas para ganhar dinheiro
10. Demoro para formar amigos
11. Fico sem jeito de conversar com as pessoas
12. Não tenho boas maneiras com as pessoas
13. Fico com vergonha de namorar alguém
14. Tenho vergonha de dizer quando gosto de alguém
15. Fico sem jeito quando namoro
16. Não fico a vontade com pessoas de outro sexo
17. Não sou atraente às pessoas de outro sexo
18. Sou muito novo ainda para namorar
19. Meto-me em discussões
20. Às vezes acabo magoando os outros com o que digo
21. As pessoas falam mal de mim
22. As pessoas riem de mim
23. Sou “diferente” da maioria das pessoas que conheço
24. Às vezes perco a cabeça
25. Levo algumas coisas muito a sério
26. Sou de temperamento nervoso
27. Irrito-me facilmente
28. Tudo o que faço sai errado
29. Não vou muito a Igreja
30. Não vivo como queria viver
31. Meus pais gostariam que seguisse sua religião
32. A ideia de Deus me confunde
33. Sinto-me em dúvidas sobre a morte
34. Preocupo-me com uma pessoa da família
35. Há doenças na minha família
36. Meus pais sacrificam-me demais por mim
37. Meus pais não me compreendem
38. Em casa, tratam-me como criança
39. Não posso seguir a carreira que gostaria
40. Fico em dúvidas sobre meu futuro profissional



**Luciana Salvador**  
Psicologia | Gestalt Terapia & EMDR  
CRP 08/16756

☎ 45 99800.9117    📘 /psicologalucianasalvador  
🌐 www.psicologalucianasalvador.com

📍 Ed Foz Executive Center  
Rua Rui Barbosa 820, sl 401, Centro - Foz do Iguaçu - PR

41. Gostaria de saber o que fazer quando terminar a escola
42. Não sei se terei dinheiro quando crescer.
43. Falto muito às aulas
44. Não estudo bastante
45. Não consigo prestar atenção às aulas
46. Minha família não me ajuda a estudar
47. Gostaria de aprender mais coisas que a escola não ensina
48. Não gosto de algumas matérias que tenho que estudar
49. Sinto frequentes dores de cabeça
50. Não enxergo bem
51. Às vezes sinto falta de apetite
52. Me alimento mal
  
53. Tenho poucas roupas bonitas
54. Tenho pouco dinheiro para fazer algumas coisas que gostaria
55. Minha família está sempre preocupada com dinheiro
56. Tenho que poupar tudo que é dinheiro
57. Minha família não tem carro
58. Minha família não tem casa
  
59. Não posso aproveitar a vida como os outros
60. Tenho poucas oportunidades de sair
61. Gostaria de ter mais tempo livre
62. Tenho poucos amigos para sair ou brincar
63. Não tenho nada de interessante para fazer nas férias

64. Às vezes não tenho vontade de fazer nada
  
65. Não sei como começar a namorar
66. Tenho medo de ter intimidades com pessoas de outro sexo
67. Fico sem jeito de conversar a respeito de sexo
68. Já tive algumas experiências desagradáveis em relação ao sexo.
69. Já tive experiências ruins com pessoas de outro sexo
  
70. Gostaria de ser mais agradável para os outros
  
71. Não me consideram uma pessoa simpática
72. Preocupo-me com a impressão que causo nos outros
73. Deixo-me levar pelas ideias dos outros
  
74. Costumo sonhar acordado
75. Não tenho cuidado com as coisas
76. Tenho preguiça
77. Há coisas que não levo muito a sério
  
78. Não moro com meus pais
79. Meus pais não moram juntos
80. Gostaria de ver mais minha mãe
81. Gostaria de ver mais meu pai
82. Não tenho nem pai nem mãe



**Luciana Salvador**  
Psicologia | Gestalt Terapia & EMDR  
CRP 08/16756

☎ 45 99800.9117    🌐 /psicologalucianasalvador  
🌐 www.psicologalucianasalvador.com

📍 Ed Foz Executive Center  
Rua Rui Barbosa 820, sl 401, Centro - Foz do Iguaçu - PR

83. Não me sinto feliz com meus pais
84. Sinto que não tenho realmente um lar
85. Meu pai é muito agressivo comigo
86. Minha mãe é muito agressiva comigo
87. Tenho medo de uma pessoa da família
  
88. Não sei falar direito
89. Tenho medo de dar minhas opiniões em aula
90. É difícil entender meus professores
91. Fico inquieto em aula às vezes
  
92. Não sou tão forte como deveria ser
93. Durmo pouco
94. Não tenho um lugar para dormir só para mim
95. Fico gripado muitas vezes
96. Fico triste por qualquer coisa
97. Fico perturbado facilmente
98. Sinto-me inferior aos outros
99. Sinto saudades
100. Tenho medo de errar
101. Às vezes não queria ter nascido
102. Meus pais tem ideias que não concordo
103. Meus pais me criticam
104. Meus pais preferem meu irmão
  
105. Não gosto do colégio em que estudo
106. Não gosto de um professor meu
  
107. Minha aparência é feia
108. Tenho um defeito físico
109. Tenho pouca altura
110. Tenho muita altura
111. Sou pouco atraente fisicamente
  
112. Amo alguém que não me ama
113. Estou com dúvidas se gosto de uma pessoa
114. Estou com dúvidas se quero ter relação sexual com uma pessoa
  
115. Os outros me criticam muito
116. Os outros me deixam de lado
117. Me sinto muito só
118. Tenho medo de ficar sozinho
119. Choro com facilidade
120. Fracasso em muita coisa que tenho que fazer
121. Muitas vezes me sinto infeliz
  
122. Não me dou bem com meus irmãos
123. Meus pais não confiam em mim
124. Meus pais trabalham demais
125. Faltam algumas coisas em casa



**Luciana Salvador**  
Psicologia | Gestalt Terapia & EMDR  
CRP 08/16756

☎ 45 99800.9117    📘 /psicologalucianasalvador  
🌐 [www.psicologalucianasalvador.com](http://www.psicologalucianasalvador.com)  
📍 Ed Foz Executive Center  
Rua Rui Barbosa 820, sl 401, Centro - Foz do Iguaçu - PR

126. Tenho vergonha da casa em que vivemos
127. Gosto de teimar
128. Costumo exagerar os fatos
129. Não tenho confiança em mim
130. Xingo e insulto os outros
131. Não consigo me controlar
  
132. Não tenho as mesmas opiniões de meus pais
133. Há muitas brigas na minha família
134. Respondo mal a meus pais
135. Meus pais exigem demais de mim
136. Meus pais não me dão carinho
137. Queria que minha família fosse diferente
  
138. Penso demais em assuntos de sexo
139. Quero saber como agir a respeito de sexo
140. Não controlo meus desejos sexuais
141. Receio as doenças sexuais
142. Tenho muitas dúvidas sobre sexo
  
143. Sinto muita inveja ou ciúmes
144. Ninguém me compreende
145. Acho difícil falar dos meus problemas
146. Não confio em ninguém para falar de mim
  
147. Tenho muitos problemas
148. Fui infeliz quando era pequeno
149. Tenho muitos medos
150. Já pensei em acabar com a minha vida
  
151. Me arrependo de uma coisa que fiz
152. Meto-me com pessoas que não são legais
153. Não deveria fazer algumas coisas que já fiz
154. Me sinto culpado



**Luciana Salvador**  
Psicologia | Gestalt Terapia & EMDR  
CRP 08/16756

☎ 45 99800.9117    📘 /psicologalucianasalvador  
🌐 www.psicologalucianasalvador.com  
📍 Ed Foz Executive Center  
Rua Rui Barbosa 820, sl 401, Centro - Foz do Iguaçu - PR