

Escala de Resiliência do Adolescente (ERA)*					
INSTRUÇÕES: leia os itens a seguir e escolha uma opção de acordo com o seu comportamento em uma escala de 1 a 5 pontos e marque um “X” no número que melhor reflete seu comportamento.					
RESPOSTAS: 1 = Discordo Totalmente 2=Discordo 3 = Nem concordo nem discordo 4=Concordo 5=Concordo Totalmente					
BUSCA DE NOVIDADES					
1. Eu busco novos desafios.	1	2	3	4	5
4. Eu gosto de coisas novas ou interessantes.	1	2	3	4	5
7. Eu acredito que sou muito interessado e curioso.	1	2	3	4	5
10. Eu gosto de saber das coisas.	1	2	3	4	5
13. Eu acredito que as dificuldades fazem parte das experiências valiosas da vida.	1	2	3	4	5
16. Eu não gosto de fazer coisas desconhecidas [†] .	1	2	3	4	5
18. É incômodo para mim iniciar atividades novas [†] .	1	2	3	4	5
REGULAÇÃO EMOCIONAL					
2. Eu acredito que posso controlar minhas emoções.	1	2	3	4	5
5. Eu consigo manter a calma em situações difíceis.	1	2	3	4	5
8. Eu faço um esforço para sempre ficar calmo.	1	2	3	4	5
11. Eu acredito que tenho determinação.	1	2	3	4	5
14. Eu acredito ser difícil não ficar pensando em experiências negativas [†] .	1	2	3	4	5
17. Eu não suporto situações difíceis [†] .	1	2	3	4	5
19. Meu comportamento varia de acordo com meu humor diário [†] .	1	2	3	4	5
20. Eu perco o interesse rapidamente nas coisas [†] .	1	2	3	4	5
21. Eu tenho dificuldade em controlar minha raiva [†] .	1	2	3	4	5
ORIENTAÇÃO POSITIVA PARA O FUTURO					
3. Eu tenho certeza de que coisas boas acontecerão no futuro.	1	2	3	4	5
6. Eu acredito que terei um futuro brilhante.	1	2	3	4	5
9. Eu sinto-me confiante em relação ao meu futuro.	1	2	3	4	5
12. Eu tenho um objetivo claro para o futuro.	1	2	3	4	5
15. Eu estou me esforçando para alcançar meu objetivo futuro.	1	2	3	4	5
PONTUAÇÃO TOTAL:					
TABELA DE PONTUAÇÃO					
DOMÍNIO	ESCORE				
Busca de Novidades	(item1+item4+item7+item10+item13+(6-item 16 [†]) +(6-item 18 [†])) /7				
Regulação Emocional	(item 2+item 5+item 8+item 11+(6-item14 [†]) +(6-item 17 [†]) +(6-item 19 [†]) +(6-item 20 [†]) +(6-item 21 [†])) /9				
Orientação Positiva para o Futuro	(item 3+item 6+item 9+item 12+ item 15) /5				
ERA* Pontuação Total [‡]	(Soma de item 1 ao item 21) /21				