

**Inventário de Perspectiva Temporal de Zimbardo
(Zimbardo Time Perspective Inventory)**

Brazilian-portuguese adaptation: Milfont, T. L., Andrade, T. L., Belo, R. P., & Pessoa, V. S., 2008

Apelido:.....

Sexo (*circule*): Mulher Homen

Ano de Nascimento:

Por favor, leia cada uma das declarações abaixo e indique se elas lhe caracterizam ou não. Tenha a seguinte pergunta em mente ao responder cada uma das declarações **“O quanto esta frase é característica ou verdadeira em relação a mim?”**. Utilize a escala de **1** (*Nem um pouco característica/verdadeira*) a **5** (*Muito característica/verdadeira*) abaixo, para assinalar o número que melhor lhe caracteriza.

- 1 – Nem um pouco característica/verdadeira**
- 2 – Não característica/verdadeira**
- 3 – Neutra**
- 4 – Característica/verdadeira**
- 5 – Muito característica/verdadeira**

	1	2	3	4	5
1. Acredito que encontrar com amigos(as) para festejar é um dos prazeres mais importantes da vida.					
2. Visões, sons e cheiros familiares da infância muitas vezes trazem de volta memórias maravilhosas.					
3. O destino determina muita coisa em minha vida.					
4. Eu freqüentemente penso no que deveria ter feito diferente em minha vida.					
5. Minhas decisões são na maioria das vezes influenciadas pelas pessoas e coisas que estão ao meu redor.					
6. Acredito que o dia da pessoa deva ser planejado no início de cada manhã.					
7. Sinto prazer em pensar sobre o meu passado.					
8. Faço as coisas impulsivamente.					
9. Não me preocupo se as coisas não forem feitas dentro do prazo.					
10. Quando quero alcançar algo, estabeleço objetivos e considero formas específicas para atingi-los.					
11. Colocando em uma balança, existem mais coisas boas do que ruins para recordar do meu passado.					
12. Quando escuto minhas músicas favoritas, perco toda a noção do tempo.					
13. Cumprir os prazos para amanhã e fazer outros trabalhos necessários vêm antes da diversão noturna.					
14. Já que as coisas serão do jeito que têm que ser, não importa o que eu faça.					
15. Gosto de histórias sobre como as coisas costumavam ser nos “bons e velhos tempos”.					
16. Experiências dolorosas do passado permanecem sendo lembradas em minha mente.					
17. Tento viver minha vida tão intensamente quanto possível, um dia de cada vez.					
18. Fico chateado(a) quando me atraso para meus compromissos.					
19. Idealmente, viveria cada dia da minha vida como se fosse o último.					
20. Memórias felizes dos bons tempos aparecem facilmente na minha mente.					
21. Cumpro minhas obrigações com amigos e autoridades no prazo.					
22. Já recebi minha parte de crueldade e rejeição no passado.					
23. Tomo decisões no impulso do momento.					
24. Aceito cada dia como ele é, ao invés de tentar planejá-lo.					

1 – Nem um pouco característica/verdadeira
2 – Não característica/verdadeira

3 – Neutra

4 – Característica/verdadeira
5 – Muito característica/verdadeira

	1	2	3	4	5
25. O passado tem tantas memórias desagradáveis que prefiro não pensar sobre ele.					
26. É importante vivenciar experiências estimulantes em minha vida.					
27. Cometi erros no passado que gostaria de poder desfazê-los.					
28. Eu sinto que é mais importante aproveitar o que se está fazendo do que fazer					
29. Sinto-me nostálgico(a) com relação à minha infância.					
30. Antes de tomar uma decisão eu peso os custos e benefícios.					
31. Correr riscos evita que minha vida se torne chata.					
32. Para mim é mais importante aproveitar a jornada da vida do que focalizar apenas o destino.					
33. As coisas raramente funcionam como eu esperava.					
34. Para mim é difícil esquecer imagens desagradáveis da minha infância.					
35. Perde toda a alegria do processo e atrapalha o fluxo das minhas atividades, se eu tiver que pensar sobre seus objetivos, resultados e produtos.					
36. Mesmo quando eu estou desfrutando o presente, sou levado(a) a fazer comparações com experiências similares do passado.					
37. Não se pode fazer planos para o futuro porque as coisas mudam muito.					
38. Meu caminho de vida é controlado por forças que não posso influenciar.					
39. Não faz o menor sentido se preocupar sobre o futuro, uma vez que não existe nada que eu possa fazer.					
40. Completo meus projetos na hora certa através de progressos contínuos.					
41. Sinto-me “por fora” quando pessoas da minha família falam sobre como as coisas costumavam ser.					
42. Corro riscos para tornar minha vida excitante.					
43. Faço listas das coisas que tenho que fazer.					
44. Frequentemente sigo mais meu coração do que minha razão.					
45. Sou capaz de resistir às tentações quando sei que existe trabalho a ser feito.					
46. Pego-me sendo levado(a) pela excitação do momento.					
47. A vida hoje em dia é muito complicada; eu preferiria a vida mais simples do passado.					
48. Prefiro amigos(as) que são espontâneos àqueles(as) que são previsíveis.					
49. Gosto das cerimônias e tradições familiares que são regularmente repetidas.					
50. Penso nas coisas ruins que me aconteceram no passado.					
51. Permaneço trabalhando em tarefas difíceis e desinteressantes se elas me ajudarem a seguir em frente.					
52. Gastar o que eu ganho em prazeres hoje é melhor do que economizar para a segurança de amanhã.					
53. Muitas vezes a sorte dá melhor resultados do que o trabalho duro.					
54. Penso sobre as coisas boas que perdi em minha vida.					
55. Gosto que minhas relações íntimas sejam apaixonadas.					
56. Sempre existirá tempo para colocar meu trabalho em dia.					