

**Zimbardo Time Perspective Inventory Revisto – ZTPI-R**  
European-portuguese adaptation: V. Ortuño & V. Gamboa, 2009

Apelido:.....

Genero (*marque o correto*): Mulher      Homen      Ano de Nascimento: .....

Leia cada afirmação e responda o mais sinceramente possível à pergunta:

Em que medida esta afirmação é verdadeira para si.

Para cada item assinale de acordo com a escala. Por favor responda a **TODAS** as questões.

- 1 – Nada**  
**2 – Pouco**  
**3 – Nem muito nem pouco**  
**4 – Muito**  
**5 – Totalmente**

	1	2	3	4	5
1. Acredito que ir sair com os amigos é um dos prazeres da vida de uma pessoa.					
2. As imagens, os sons e os cheiros da minha infância trazem-me lembranças maravilhosas.					
3. O destino determina muito da minha vida.					
4. Muitas vezes penso naquilo que deveria ter feito de forma diferente na minha vida.					
5. As minhas decisões são na sua maioria influenciadas pelas pessoas e coisas à minha volta.					
6. Acredito que o dia de cada pessoa deve ser planeado com antecedência todas as manhãs.					
7. Dá-me prazer pensar sobre o meu passado.					
8. Faço coisas impulsivamente.					
9. Se as coisas não ficam feitas a tempo, não me preocupo com isso.					
10. Quando quero alguma coisa, estabeleço objectivos e penso em meios específicos para atingir esses objectivos.					
11. Fazendo um balanço, há mais memórias boas do que más para recordar no meu passado.					
12. Quando estou a ouvir a minha música favorita, perco frequentemente qualquer noção do tempo.					
13. Cumprir os prazos para amanhã e fazer qualquer outro trabalho necessário vem primeiro do que a diversão de hoje à noite.					
14. Não importa realmente aquilo que eu faça, uma vez que o que tiver de ser, será.					
15. Gosto de histórias sobre como as coisas costumavam ser nos «bons velhos tempos».					
16. Continuo a reviver no meu pensamento as experiências dolorosas do passado.					
17. Tento viver a minha vida o melhor possível, um dia de cada vez.					
18. Aborrece-me chegar atrasado a compromissos.					
19. Para mim o ideal seria viver cada dia como se fosse o último.					
20. Penso frequentemente em memórias felizes de bons tempos.					
21. Cumpro a tempo as minhas obrigações relativamente a amigos e instituições.					
22. No passado, tive a minha dose de maus-tratos e rejeição.					
23. Tomo as minhas decisões de acordo com a inspiração do momento.					
24. Prefiro aceitar cada dia como ele é, em vez de tentar planeá-lo.					

1 – Nada  
2 – Pouco

3 – Nem muito nem pouco

4 – Muito  
5 – Totalmente

	1	2	3	4	5
25. O passado traz-me demasiadas más memórias, nas quais eu prefiro não pensar.					
26. É importante conseguir emoção na minha vida.					
27. Cometi erros no passado que desejava poder desfazer.					
28. Sinto que é mais importante gostar daquilo que se está a fazer do que ter o trabalho concluído a tempo.					
29. Fico nostálgico acerca da minha infância.					
30. Antes de tomar uma decisão, peso os custos e benefícios.					
31. Correr riscos evita que minha vida se torne aborrecida.					
32. É mais importante para mim tirar prazer no decorrer da vida do que focar-me apenas na meta final.					
33. As coisas raramente correm como eu esperava.					
34. É difícil para mim esquecer imagens desagradáveis da minha juventude.					
35. Se tenho que pensar nos objectivos, resultados e produtos das minhas actividades, isso tira-me o prazer e estraga o decorrer do processo.					
36. Mesmo quando estou a gostar do presente, sinto-me impelido a fazer comparações com experiências passadas semelhantes.					
37. Não se consegue fazer planos para o futuro porque as coisas mudam demasiado.					
38. O meu percurso de vida é controlado por forças sobre as quais eu não tenho influência.					
39. Não faz sentido preocupar-me com o futuro, uma vez que não há nada que eu possa fazer acerca dele.					
40. Completo projectos dentro do prazo concretizando etapa a etapa.					
41. Quando familiares começam a falar de como as coisas eram antigamente eu desinteresso-me da conversa.					
42. Corro riscos para sentir emoção na minha vida.					
43. Faço listas daquilo que tenho para fazer.					
44. Frequentemente sigo mais o meu coração do que a minha cabeça.					
45. Consigo resistir a tentações quando sei que há trabalho que precisa ser feito.					
46. Deixo-me levar pela emoção do momento.					
47. A vida de hoje em dia é demasiado complicada; preferia a vida simples de antigamente.					
48. Prefiro que os amigos sejam espontâneos em vez de previsíveis.					
49. Gosto de rituais e tradições familiares que são repetidos com regularidade.					
50. Penso acerca das coisas más que me aconteceram no passado.					
51. Continuo a trabalhar nas tarefas difíceis e desinteressantes se estas me ajudarem a progredir.					
52. Gastar aquilo que ganhei, nos prazeres de hoje, é melhor do que poupar para a segurança de amanhã.					
53. Frequentemente, a sorte resulta melhor do que o trabalho árduo.					
54. Penso acerca das coisas boas que eu perdi ao longo da minha vida.					
55. Gosto que os meus relacionamentos próximos sejam intensos.					
56. Haverá sempre tempo para recuperar o trabalho em atraso.					