



This document is to certify that the “*Centro Cultural Anglo-Americano (CCAA)*” has selected two translators, who are fully bilingual in both English and Brazilian’s Portuguese to perform a true harmonized translation and true back-translation along with linguistic adjustments, when necessary, of the Reasons for Living Scale (short form - 48 items), also called RFL-48, to Makilim Nunes Baptista, PhD, of the *Stricto Sensu* Post-graduation Program of the San Francisco University, Itatiba, Brazil.

*Antonieta da Costa Travassos*  
Antonieta da Costa Travassos

Director

07176989/0001-33

Costa Travassos Escola de Idiomas Ltda.

Praça São Januário, 54 - Sobrado - Centro

CEP 36500-000

Ubatuba - MG

## Reasons for Living Scale (Portuguese version)

UNIVERSIDADE DE WASHINGTON  
CLINICA DE PESQUISA E TERAPIA COMPORTAMENTAL  
Linehan et. al., 1983.

UNIVERSIDADE SÃO FRANCISCO  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO STRICTO SENSU EM PSICOLOGIA  
Baptista & Gomes, 2012

### Escala de razões para viver

**INSTRUÇÕES:** Muitas pessoas já pensaram em suicídio pelo menos uma vez. Outros nunca o consideraram. Se você pensou nisso ou não, nós estamos interessados nas razões que você teria para **não** cometer suicídio se o pensamento lhe ocorreu ou se lhe foi sugerido por alguém.

Nas páginas seguintes há razões dadas por pessoas do porque não cometer o suicídio. Nós gostaríamos de saber o quão importante cada uma dessas possíveis razões seriam para você, a essa altura de sua vida, como uma razão para não se matar. Por favor, dê sua avaliação no espaço a esquerda de cada questão.

Cada razão pode ser avaliada de 1 (Sem importância) a 6 (Extremamente Importante). Se uma razão não se aplica a você ou se você não acredita que o tópico seja verdadeiro, então ele não é assim tão importante você deve colocar (1). Por favor use toda a gama de escolhas e não somente as opções do meio ( 2,3,4,5) ou somente as extremidades (1,6).

Em cada espaço, coloque o número para indicar a importância para você de cada razão para não se matar.

1. Sem importância (como uma razão para **não** me matar, ou isso não se aplica a mim, eu não acredito em tudo isso).
2. Não tão importante.
3. Algo sem Importância.
4. Pouco importante.
5. Muito importante.
6. Extremamente Importante (Como uma razão para **não** me matar, eu creio muito nisso, e isso é muito importante).

Mesmo que você nunca tenha, ou realmente acredite que você nunca considerou seriamente se matar, é realmente muito importante que você avalie cada razão. Nesse caso, considerando a base de **porque se matar não é ou não seria nunca uma alternativa para você.**

---

Em cada espaço coloque um número para indicar a importância para você de não se matar.

- |                                 |                             |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 1. Sem importância.             | 4. <b>Pouco importante.</b> |
| 2. Não tão importante.          | 5. Muito importante.        |
| 3. Algo <b>sem Importância.</b> | 6. Extremamente Importante. |
- 

- \_\_\_\_\_ 1. Eu tenho uma responsabilidade e compromisso com a minha família.
- \_\_\_\_\_ 2. Eu acredito que posso aprender a ajustar ou lidar com meus problemas.
- \_\_\_\_\_ 3. Eu acredito que tenho controle sobre minha vida e destino.
- \_\_\_\_\_ 4. Eu tenho o desejo de viver.
- \_\_\_\_\_ 5. Eu acredito que apenas Deus tem o poder de encerrar uma vida.
- \_\_\_\_\_ 6. Eu tenho medo da morte.
- \_\_\_\_\_ 7. Minha família pode acreditar que eu não os amei.
- \_\_\_\_\_ 8. Eu não acredito que as coisas se tornam tão miseráveis e sem esperança suficiente para que eu preferisse estar morto.

1. Sem importância.
2. Não tão importante.
3. Algo **sem importância**.

4. **Pouco importante**.
  5. Muito importante.
  6. Extremamente Importante.
- 

- \_\_\_\_\_ 9. Minha família depende de mim e precisa de mim.
- \_\_\_\_\_ 10. Eu não quero morrer.
- \_\_\_\_\_ 11. Eu quero ver o crescimento de meus filhos.
- \_\_\_\_\_ 12. A vida é tudo o que temos e é melhor do que nada.
- \_\_\_\_\_ 13. Eu tenho planos futuros, estou almejando a realização dos mesmos.
- \_\_\_\_\_ 14. Não importa o quão ruim eu me sinta, eu sei que isso não vai durar.
- \_\_\_\_\_ 15. Tenho medo do desconhecido.
- \_\_\_\_\_ 16. Eu amo e curto tanto minha família, que eu não poderia viver sem eles.
- \_\_\_\_\_ 17. Eu quero experimentar tudo o que a vida tem para me oferecer e há muitas experiências que eu ainda não tive e que eu quero ter.
- \_\_\_\_\_ 18. Tenho medo que meu método de me matar possa falhar.
- \_\_\_\_\_ 19. Eu me preocupo o suficiente sobre mim mesmo para viver.
- \_\_\_\_\_ 20. A vida é tão bela e preciosa para acabar com ela.
- \_\_\_\_\_ 21. Não seria justo deixar as crianças para outros tomarem conta.
- \_\_\_\_\_ 22. Eu acredito que eu posso achar outras soluções para meus problemas.
- \_\_\_\_\_ 23. Tenho medo de ir para o inferno.
- \_\_\_\_\_ 24. Eu tenho amor a vida.
- \_\_\_\_\_ 25. Eu sou muito estável para me matar.
- \_\_\_\_\_ 26. Eu sou um covarde e não tenho coragem de fazê-lo.
- \_\_\_\_\_ 27. Minhas crenças religiosas proíbem isso.
- \_\_\_\_\_ 28. O efeito sobre os meus filhos pode ser prejudicial.
- \_\_\_\_\_ 29. Eu sou curioso em saber o que vai acontecer no futuro.
- \_\_\_\_\_ 30. Eu vou machucar muito minha família e eu não quero que eles sofram.
- \_\_\_\_\_ 31. Estou preocupado com o que os outros pensariam de mim.
- \_\_\_\_\_ 32. Eu acredito que tudo tem um jeito de trabalhar para o melhor.
- \_\_\_\_\_ 33. Eu não conseguiria decidir onde, quando e onde fazê-lo.
- \_\_\_\_\_ 34. Eu considero isso moralmente incorreto.
- \_\_\_\_\_ 35. Eu ainda tenho muitas coisas a fazer.
- \_\_\_\_\_ 36. Eu tenho coragem de encarar a vida.
- \_\_\_\_\_ 37. Estou contente e satisfeito com minha vida.
- \_\_\_\_\_ 38. Tenho medo do "ato" real de me matar (a dor, sangue, violência)
- \_\_\_\_\_ 39. Eu acredito que me matar não seria realmente realizar ou resolver nada.
- \_\_\_\_\_ 40. Eu tenho esperança que as coisas vão mudar e o futuro será mais feliz.
- \_\_\_\_\_ 41. Outras pessoas pensariam que eu sou fraco e egoísta.
- \_\_\_\_\_ 42. Eu tenho um impulso interior para sobreviver.
- \_\_\_\_\_ 43. Eu não gostaria que as pessoas pensassem que eu não tive controle sobre minha vida.
- \_\_\_\_\_ 44. Eu acredito que eu possa encontrar um propósito na vida, uma razão para viver.
- \_\_\_\_\_ 45. Não vejo nenhuma razão para se apressar a morte.
- \_\_\_\_\_ 46. Eu sou tão incapaz que o meu método não funcionaria.
- \_\_\_\_\_ 47. Eu não gostaria que minha família se sentisse culpada depois.
- \_\_\_\_\_ 48. Eu não gostaria que minha família pensasse que eu fui covarde ou um egoísta.