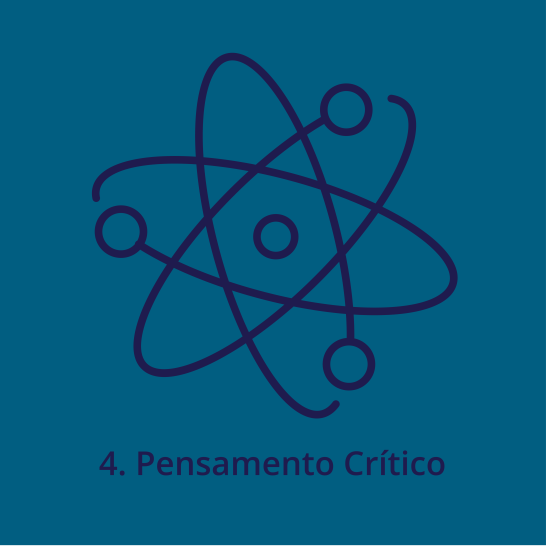
**PENSAMENTO CRÍTICO**

É a capacidade de analisar informações provenientes do exterior de forma objetiva. O senso crítico permite-nos identificar e reconhecer o que faz parte da pessoa e o que advém de pressões externas (meios de comunicação, colegas, ambiente de trabalho, valores sociais, valores culturais, etc.). A capacidade de crítica construtiva contribui para a saúde do indivíduo, pois permite que ele proceda de maneira mais consciente e coerente, respeitando as suas referências internas.

**Questionário de Auto-Avaliação**

**Instruções:** As seguintes afirmações descrevem como poderás pensar sobre certas coisas na tua vida quotidiana. Seleciona a resposta que corresponde à frequência com que fizeste o que é descrito nos últimos 30 dias. Por exemplo, se selecionares 5 "Sempre" para um item isto significa que fazes regularmente o que é descrito na afirmação

**1** Nunca

**2** Raramente

**3** Às vezes

**4** Frequentemente

**5** Sempre

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| # | Item | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Penso em possíveis resultados antes de tomar medidas. |  |  |  |  |  |
| 2. | Consigo ideias de outras pessoas quando tenho uma tarefa a fazer. |  |  |  |  |  |
| 3. | Desenvolvo as minhas ideias através da recolha de informação. |  |  |  |  |  |
| 4. | Quando me deparo com um problema, identifico opções. |  |  |  |  |  |
| 5. | Posso facilmente expressar os meus pensamentos sobre um problema. |  |  |  |  |  |
| 6. | Sou capaz de fundamentar as minhas opiniões. |  |  |  |  |  |
| 7. | É importante para mim obter informações que apoiem as minhas opiniões. |  |  |  |  |  |
| 8. | Normalmente tenho mais do que uma fonte de informação antes de tomar uma decisão. |  |  |  |  |  |
| 9. | Planeio onde obter informações sobre um tema. |  |  |  |  |  |
| 10. | Planeio como obter informação sobre um tópico. |  |  |  |  |  |
| 11. | Ponho as minhas ideias ordenadas por importância. |  |  |  |  |  |
| 12. | Apoio as minhas decisões com a informação que recebi. |  |  |  |  |  |
| 13. | Escuto as ideias dos outros, mesmo que discorde delas. |  |  |  |  |  |
| 14. | Comparo ideias quando penso num tema. |  |  |  |  |  |