


# Questionário de controlo da ansiedade (ACQ)

O ACQ é um instrumento de autorresposta que mede a capacidade percebida de uma pessoa para controlar os acontecimentos, as reações internas e as situações relacionadas com a ansiedade. Avalia um dos fatores-chave envolvidos no desenvolvimento e na manutenção das perturbações de ansiedade, em particular o sentimento de não conseguir agir sobre a própria ansiedade.

| | |
|---|---|
| Número de perguntas | 30 perguntas |
| Duração estimada | 10 minutos |
| Idioma | Português |
| Nome original | Anxiety Control Questionnaire |
| Público-alvo | Adultos |
| Autores | Steven L. Rapee, David H. Barlow (1992) |
| Categoria | Ansiedade |

## Pré-visualização das 30 perguntas

Normalmente consigo evitar as ameaças com bastante facilidade.

Discordo totalmente | Discordo moderadamente | Discordo ligeiramente | Concordo ligeiramente | Concordo moderadamente | Concordo totalmente

A forma como lido com situações difíceis depende de ter ou não ajuda exterior.

Discordo totalmente | Discordo moderadamente | Discordo ligeiramente | Concordo ligeiramente | Concordo moderadamente | Concordo totalmente

Quando estou sob stress, é provável que perca o controlo.

Discordo totalmente | Discordo moderadamente | Discordo ligeiramente | Concordo ligeiramente | Concordo moderadamente | Concordo totalmente

Normalmente consigo impedir que a minha ansiedade se note.

Discordo totalmente | Discordo moderadamente | Discordo ligeiramente | Concordo ligeiramente | Concordo moderadamente | Concordo totalmente

Quando algo me assusta, geralmente não há nada que eu possa fazer.

Discordo totalmente | Discordo moderadamente | Discordo ligeiramente | Concordo ligeiramente | Concordo moderadamente | Concordo totalmente


### Aplique os seus questionários online

Envie um link ao seu paciente: responde no telemóvel ou no computador, e recebe os resultados cotados por email.

Ver o questionário em mentaal.org ›


## Cotação e interpretação

Cada item é cotado numa escala de tipo Likert; as pontuações são somadas para obter uma pontuação global de controlo percebido. Uma pontuação elevada indica maior controlo percebido sobre a ansiedade. A interpretação baseia-se habitualmente nas pontuações das subescalas e na pontuação total.


## É psicólogo?

Com o Mentaal, obtenha informações relevantes para acompanhar os seus pacientes.

- Testes padronizados
- Cotação automática
- Resultados recebidos por email

Experimentar gratuitamente | Ver todos os questionários

★★★★★

“Avaliações fiáveis e pertinentes para compreender melhor o estado psicológico dos meus pacientes”

Tiago S. - Psicólogo do trabalho