ALS

Escala de labilidade afetiva (ALS)

A ALS é um questionário de autorresposta concebido para medir a labilidade afetiva, ou seja, a tendência para viver mudanças de humor rápidas, marcadas e difíceis de regular. Explora a frequência e a intensidade das oscilações emocionais, em particular entre estados como a ansiedade, a tristeza, a raiva e o humor elevado. A ALS é utilizada na prática clínica e na investigação para documentar a instabilidade emocional, em particular nas perturbações da personalidade, em certas perturbações do humor e nos problemas de desregulação emocional. Não é, por si só, um instrumento de diagnóstico, mas proporciona uma medida útil da gravidade da labilidade afetiva e do seu impacto clínico.

Número de perguntas	54 perguntas
Duração estimada	10 minutos
Idioma	Português
Nome original	Affective Lability Scale
Público-alvo	Adultos
Autores	Philip D. Harvey, Barbara R. Greenberg, Mark R. Serper (1989)
Categoria	Perturbações do humor, Regulação emocional

Pré-visualização das 54 perguntas

O meu sono alterna entre alturas em que durmo perfeitamente bem e alturas em que tenho insónias e não consigo de todo dormir bem.

- Nada característico de mim, não me descreve de todo
- Pouco característico de mim, descreve-me mal
- Bastante característico de mim, descreve-me bem
- Muito característico de mim, descreve-me perfeitamente

Há alturas em que me sinto muito inquieto/a e, pouco depois, já não me sinto nada inquieto/a.

- Nada característico de mim, não me descreve de todo
- Pouco característico de mim, descreve-me mal
- Bastante característico de mim, descreve-me bem
- Muito característico de mim, descreve-me perfeitamente

Há alturas em que fico tão nervoso/a que sinto a cabeça leve e/ou tonturas e, pouco depois, sinto-me tão triste que tenho dificuldade em ganhar motivação para fazer o que quer que seja.

Nada característico de mim, não me descreve de todo | Pouco característico de mim, descreve-me mal

Bastante característico de mim, descreve-me bem | Muito característico de mim, descreve-me perfeitamente

Alterno frequentemente entre preocupar-me mais do que as outras pessoas e não me preocupar muito mais do que qualquer outra pessoa.

Nada característico de mim, não me descreve de todo | Pouco característico de mim, descreve-me mal

Bastante característico de mim, descreve-me bem | Muito característico de mim, descreve-me perfeitamente

Por vezes sinto-me tão descontraído/a como toda a gente e, em poucos minutos, fico tão nervoso/a que sinto a cabeça leve e tonturas.

Nada característico de mim, não me descreve de todo | Pouco característico de mim, descreve-me mal

Bastante característico de mim, descreve-me bem | Muito característico de mim, descreve-me perfeitamente

Cotação e interpretação

Cada item é cotado numa escala de tipo Likert de 4 pontos, de 0 a 3, de acordo com o grau em que a afirmação descreve a pessoa. A pontuação total corresponde à soma dos itens; podem também ser calculadas subpontuações para as dimensões definidas pela versão utilizada. Uma pontuação elevada indica uma maior instabilidade emocional e mudanças de humor mais frequentes ou mais intensas. Não existe um ponto de corte diagnóstico universal; a interpretação deve basear-se nas normas disponíveis, no contexto clínico e numa avaliação abrangente.