

Inventário de raiva e irritabilidade

Este questionário exploratório descreve as componentes da raiva: irritabilidade, situações que a desencadeiam, expressão por palavras e por gestos, raiva contida, consequências nas relações. Ajuda a precisar uma queixa muitas vezes trazida pelas pessoas próximas (casal, família, trabalho), a detetar eventuais comportamentos violentos e a escolher os alvos de um trabalho de gestão da raiva.

Número de perguntas	24 perguntas
Duração estimada	6 minutos
Idioma	Português
Nome original	Anger and Irritability Inventory
Público-alvo	Adultos
Categoria	Regulação emocional, Dificuldades interpessoais

Pré-visualização das 24 perguntas

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Sinto-me irritável sem motivo aparente.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Reajo com raiva a uma injustiça, mesmo pequena.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Quando me enervo, levanto a voz ou grito.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Quando estou com raiva, atiro ou parto objetos.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Lembro-me do que me fizeram e volto a sentir raiva.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

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

Cotação

Cada afirmação é cotada de 0 (nunca) a 4 (muito frequentemente), consoante a sua frequência no último mês. Cada domínio reúne 4 afirmações distribuídas pelo questionário, o que dá uma pontuação de 0 a 16.

Leitura do perfil

Não há pontuação global: os domínios são ordenados do mais ao menos acentuado, cada um com aquilo que abrange e os pontos a explorar em entrevista. O perfil distingue a raiva expressa, por palavras ou por gestos, da raiva contida, que podem coexistir ou alternar na mesma pessoa. Os domínios «Irritabilidade» e «Desencadeadores» indicam o que faz subir a raiva, o domínio «Consequências» aquilo que ela custa à pessoa e a quem lhe é próximo.

Precauções

A afirmação «Num acesso de raiva, empurro ou bato em alguém» lê-se à parte: qualquer resposta diferente de «Nunca» exige uma avaliação do risco de violência em entrevista, em particular contra um parceiro ou uma parceira ou contra crianças, tal como uma resposta acentuada a «Sinto que as pessoas próximas têm receio das minhas reações». Uma irritabilidade acentuada pode também acompanhar um episódio depressivo, uma perturbação de ansiedade, uma perturbação bipolar, a falta de sono ou o consumo de substâncias, a despistar antes de trabalhar a raiva propriamente dita.

Limitações

Este questionário exploratório não foi objeto de validação psicométrica e não tem pontos de corte. Serve de apoio à entrevista clínica e não estabelece diagnósticos.

Exemplo de cotação

Cotação

Irritabilidade	13 / 16

Irritação que surge depressa e por pouca coisa, baixa tolerância às contrariedades do dia a dia.

A explorar: desde quando existe a irritabilidade, os momentos em que é mais forte (cansaço, fome, dor, stress), uma relação com o humor, o sono ou algum consumo.

Para aprofundar: STAXI-2.

Desencadeadores 9 / 16

Situações que fazem subir a raiva: injustiça, obstáculo, falta de respeito, sensação de não ser ouvido ou levado a sério.

A explorar: as situações dos últimos episódios de raiva, o que tocaram na pessoa (sentido de justiça, necessidade de respeito, necessidade de controlo), os pensamentos que acompanham a subida da raiva.

Raiva contida 8 / 16

Raiva guardada para si: rancor, contrariedades acumuladas em silêncio, raiva que volta ao pensar de novo na situação, vontade de vingança.

A explorar: contra quem a raiva é contida, o que impede a pessoa de a exprimir, a eventual alternância entre raiva contida e explosão, o tempo passado a remoer.

Para aprofundar: STAXI-2.

Consequências 8 / 16

O que a raiva custa: tensões com as pessoas próximas, receio que provoca nos outros, críticas de quem rodeia a pessoa, arrependimento posterior.

A explorar: as relações afetadas, as consequências concretas (ruturas, sanções, queixas), a vergonha ou o arrependimento depois de um episódio de raiva, o que a pessoa gostaria de mudar.

Passagem ao ato 7 / 16

Raiva que passa para os gestos: objetos atirados ou partidos, murros em paredes ou móveis, comportamentos de risco, gestos contra uma pessoa.

A explorar: os gestos e contra o quê ou contra quem se dirigem, os ferimentos ou estragos, a presença de crianças, o papel do álcool ou de outras substâncias, os momentos em que a pessoa teve medo de não se conseguir conter.

Para aprofundar: BPAQ.

Raiva verbal 6 / 16

Raiva expressa por palavras: levantar a voz, gritar, insultar, responder com ironia, atacar alguém que não tem culpa.

A explorar: a quem se dirigem essas palavras (parceiro ou parceira, filhos, colegas, desconhecidos), as palavras usadas, eventuais ameaças, a forma como as conversas terminam.

Para aprofundar: BPAQ.

Até ao momento, não foram estabelecidos pontos de corte clínicos ou psicométricos validados para este teste. Os resultados devem, por isso, ser considerados indicadores exploratórios, destinados a apoiar a entrevista clínica, e não conclusões diagnósticas.

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

★★★★★

“A cotação automática poupa-me imenso tempo e os meus pacientes estão muito mais dispostos a preencher os questionários.”

 Mariana A. - Psicóloga online