

Inventário de formas de ansiedade

Este questionário exploratório traça o perfil das formas que a ansiedade assume: preocupações invasivas, crises de ansiedade, medo do julgamento, situações temidas, preocupações com a saúde e tensão física. Ajuda a precisar uma queixa de ansiedade logo nas primeiras consultas e a orientar a intervenção consoante a forma predominante.

Número de perguntas	24 perguntas
Duração estimada	6 minutos
Idioma	Português
Nome original	Anxiety Forms Inventory
Público-alvo	Adultos
Categoria	Fobias, Perturbação de pânico, Ansiedade

Pré-visualização das 24 perguntas

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

Preocupo-me com muitos assuntos do meu dia a dia.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

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

Tenho crises de ansiedade súbitas, com o coração disparado ou falta de ar.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

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

Tenho medo do que os outros pensam de mim.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

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

Evito certas situações porque me metem demasiado medo (transportes, multidões, espaços fechados, alturas...).

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

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

Tenho medo de ter uma doença grave.

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 mostra que formas de ansiedade predominam. É frequente haver vários domínios acentuados em simultâneo: a entrevista permite então perceber qual a forma em primeiro plano e quais decorrem dela.

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

Situações temidas — 15 / 16

Medo intenso de certos lugares, situações ou objetos, e o evitamento daí resultante (transportes, multidões, espaços fechados, animais...).

A explorar: a lista das situações evitadas, o que a pessoa receia viver nelas, o que as torna suportáveis (estar acompanhada, ter uma saída).

Tensão física — 10 / 16

Sinais físicos de uma ansiedade de fundo: tensão muscular, nervosismo, dificuldade em relaxar, queixas somáticas.

A explorar: os momentos em que a tensão surge, a sua relação com o sono e o cansaço, os meios já usados para relaxar.

Preocupações invasivas 9 / 16

Preocupações frequentes e difíceis de parar, sobre assuntos variados do dia a dia.

A explorar: os temas de preocupação, o tempo que ocupam, o que a pessoa faz para se tranquilizar.

Para aprofundar: Inventário de ruminações e preocupações.

Crises de ansiedade 6 / 16

Episódios súbitos de ansiedade intensa, acompanhados de sensações físicas fortes, e medo de que voltem a acontecer.

A explorar: as circunstâncias das crises, a sua frequência, a forma como a pessoa interpreta as sensações, os evitamentos que surgiram desde então.

Medo do julgamento 6 / 16

Receio de ser observado, avaliado ou de parecer ridículo em situações sociais.

A explorar: as situações temidas, os comportamentos de segurança, o impacto na vida social e profissional.

Preocupações com a saúde 6 / 16

Medo de ter ou de vir a ter uma doença grave, vigilância do corpo e procura de reasseguramento.

A explorar: as doenças temidas, as verificações e pesquisas, as consultas repetidas ou, pelo contrário, evitadas.

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

★★★★★

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



Tiago S. - Psicólogo do trabalho