

Avaliação da ansiedade-estado e da ansiedade-traço

O ASTA-20 é um instrumento concebido para medir separadamente a ansiedade-estado (reativa e situacional) e a ansiedade-traço (tendência disposicional estável). Explora diferentes componentes da experiência ansiosa, como a ativação fisiológica, a tensão emocional, a perceção de ameaça, a antecipação negativa, as dificuldades de regulação e a vulnerabilidade à incerteza, permitindo uma análise diferenciada das manifestações atuais e do funcionamento ansioso habitual.

Número de perguntas	20 perguntas
Duração estimada	5 minutos
Idioma	Português
Nome original	Anxiety (State-Trait) Assessment
Público-alvo	Adolescentes (≥ 15 anos) e adultos
Categoria	Ansiedade

Pré-visualização das 20 perguntas

Tensão interior

Neste momento:

- Sinto-me descontraído/a.
- Sinto uma ligeira tensão interior.
- Sinto-me tenso/a e nervoso/a.
- Estou extremamente tenso/a, ao ponto de não conseguir descontrair.

Preocupação imediata

Neste momento:

- Não sinto nenhuma preocupação.
- Sinto-me um pouco preocupado/a.
- Estou preocupado/a e isso ocupa os meus pensamentos.
- Estou constantemente a ruminar sobre as minhas dificuldades ou preocupações.

Sensação de perigo

Neste momento:

- Sinto-me em segurança.
- Tenho uma ligeira sensação de que algo pode correr mal.
- Tenho a sensação de que um problema está iminente.
- Sinto um perigo intenso e imediato.

Ativação física

Neste momento:

- O meu corpo está calmo.
- Sinto uma ligeira agitação física.
- O meu coração bate mais depressa ou sinto-me fisicamente tenso/a.
- Sinto uma forte agitação física (palpitações, tremores, tensão acentuada).

Dificuldade em descontrair

Neste momento:

- Descontraio com facilidade.
- Tenho alguma dificuldade em descontrair.
- É-me difícil descontrair.
- Sou incapaz de descontrair.

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 **0 a 3**, que corresponde a uma intensidade crescente dos sintomas.

O teste tem **20 itens**, repartidos por duas subescalas distintas:

- **Ansiedade-estado**: 10 itens (pontuação de 0 a 30)
- **Ansiedade-traço**: 10 itens (pontuação de 0 a 30)

A interpretação deve ter em conta o contexto clínico, a entrevista e os restantes dados da avaliação.

A pontuação de estado reflete a intensidade atual da ansiedade, enquanto a pontuação de traço indica a vulnerabilidade habitual à ansiedade.

Exemplo de cotação

Cotação

PONTUAÇÃO TOTAL

53%

- Pontuação bruta: 32 / 60
- 20 perguntas
- Pontuação média: 1.6 / 3

SUBPONTUAÇÕES

Ansiedade-estado 53%

- Pontuação bruta: 16 / 30
- 10 perguntas
- Pontuação média: 1.6 / 3

Ansiedade-traço 53%

- Pontuação bruta: 16 / 30
- 10 perguntas
- Pontuação média: 1.6 / 3

Resumo

As respostas indicam uma tensão emocional atual e uma tendência marcada para a preocupação, tanto a curto como a longo prazo. Observa-se uma possível dificuldade em gerir a incerteza e o stress, a par de ruminações frequentes sobre os problemas. O paciente parece também sensível à crítica e às situações novas, o que pode contribuir para um sentimento subjacente de inquietação e nervosismo. Estes elementos podem sugerir uma vulnerabilidade à ansiedade que justifica uma exploração mais aprofundada.

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"

Benjamin G. - Psicólogo do trabalho