ATQ

Questionário de pensamentos automáticos (ATQ)

O ATQ é um instrumento de autorresposta que permite identificar e quantificar a frequência dos pensamentos automáticos negativos associados à depressão. Avalia os esquemas cognitivos, apoiando o diagnóstico e o acompanhamento do tratamento, em particular em TCC.

Número de perguntas	30 perguntas
Duração estimada	10 minutos
Idioma	Português
Nome original	Automatic Thoughts Questionnaire
Público-alvo	Adolescentes, adultos
Autores	Steven D. Hollon, Philip C. Kendall (1980)
Categoria	Depressão, Geral

Pré-visualização das 30 perguntas

Sinto que tenho o mundo contra mim.

Nunca | Por vezes | Moderadamente | Frequentemente | Sempre

Não sirvo para nada.

Nunca | Por vezes | Moderadamente | Frequentemente | Sempre

Por que razão não consigo ter sucesso?

Nunca | Por vezes | Moderadamente | Frequentemente | Sempre

Ninguém me compreende.

Nunca | Por vezes | Moderadamente | Frequentemente | Sempre

Desiludi as pessoas.

Nunca	Por vezes	Moderadamente	Frequentemente	Sempre

Cotação e interpretação

Cada item é cotado numa escala de 1 a 5, de acordo com a frequência dos pensamentos durante a última semana. A pontuação total obtém-se somando os pontos de cada item; uma pontuação elevada reflete uma maior frequência de pensamentos negativos.