


# Inventário de atenção e organização no dia a dia

Este questionário exploratório descreve o funcionamento atencional e executivo do adulto no dia a dia: atenção e esquecimentos, organização e gestão do tempo, início das tarefas, impulsividade, agitação e regulação emocional. Recolhe também a recordação destas dificuldades na infância, útil quando se pondera uma avaliação de PHDA.

| | |
|---|---|
| Número de perguntas | 28 perguntas |
| Duração estimada | 7 minutos |
| Idioma | Português |
| Nome original | Everyday Attention and Organization Inventory |
| Público-alvo | Adultos |
| Categoria | PHDA |

## Pré-visualização das 28 perguntas

Nos últimos seis meses, com que frequência isto se aplicou a si?

**Distraio-me com o que se passa à minha volta.**

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Nos últimos seis meses, com que frequência isto se aplicou a si?

**Chego com atraso.**

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Nos últimos seis meses, com que frequência isto se aplicou a si?

**Deixo para a última hora as tarefas que exigem esforço.**

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Nos últimos seis meses, com que frequência isto se aplicou a si?

**Interrompo os outros ou acabo as frases por eles.**

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Nos últimos seis meses, com que frequência isto se aplicou a si?

**Custa-me estar sentado/a muito tempo (reuniões, refeições, transportes).**

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 nos últimos seis meses. Cada domínio reúne 4 afirmações, o que dá uma pontuação de 0 a 16. As 24 primeiras, distribuídas pelos domínios, referem-se aos últimos seis meses; as 4 últimas referem-se à infância (antes dos 12 anos) e formam um bloco à parte.

**Leitura do perfil**

Não há pontuação global: os domínios são ordenados do mais ao menos acentuado dentro de cada bloco, cada um com aquilo que abrange e os pontos a explorar em entrevista. O resultado apresenta dois blocos, as dificuldades atuais e depois a recordação de dificuldades semelhantes na infância. O diagnóstico de PHDA pressupõe dificuldades presentes antes dos 12 anos, em vários contextos, e com impacto no funcionamento: este questionário dá indícios disso, a avaliação diagnóstica verifica-os.

**Precauções**

Estas dificuldades não são exclusivas da PHDA: ansiedade, depressão, falta de sono, sobrecarga ou esgotamento podem produzir um perfil semelhante e devem ser despistados antes de qualquer conclusão.

**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**

NO DIA A DIA

Atenção e esquecimentos **11 / 16**

Distratibilidade, dificuldade em manter a atenção, esquecimentos e perda de objetos.

**A explorar:** as situações em que a atenção se perde (reuniões, leitura, conversas), os esquecimentos com consequências, as estratégias já usadas.

## Começar e acabar 9 / 16

Dificuldade em pôr mãos à obra, procrastinação, tarefas começadas e deixadas a meio.

**A explorar:** as tarefas adiadas, o que ajuda a começar (urgência, interesse, presença de outras pessoas), as consequências da procrastinação.

## Agitação física e mental 9 / 16

Necessidade de se mexer, dificuldade em estar sentado, sensação de uma mente que nunca para.

**A explorar:** as situações de imobilidade difíceis, as formas de canalizar a agitação, o efeito no sono.

## Organização e gestão do tempo 8 / 16

Dificuldade em planear, em organizar as próprias coisas e em estimar o tempo necessário.

**A explorar:** os atrasos, os prazos falhados, a organização da casa e dos papéis, as ferramentas usadas (agenda, lembretes).

## Impulsividade 8 / 16

Agir ou falar sem pensar, dificuldade em esperar, decisões tomadas por impulso.

**A explorar:** as decisões de que a pessoa se arrepende (compras, palavras, compromissos), a condução, os comportamentos de risco.

## Regulação emocional 1 / 16

Reações emocionais rápidas e intensas, irritabilidade, sensibilidade à frustração e à crítica.

**A explorar:** os acessos de raiva ou de desânimo súbitos, a sua duração, o seu efeito nas relações e na autoestima.

NA INFÂNCIA

## Dificuldades na infância 7 / 16

Dificuldades de atenção, agitação ou impulsividade já presentes antes dos 12 anos, tal como a pessoa as recorda.

**A explorar:** as notas e os comentários dos professores, as recordações dos familiares, eventuais dificuldades de aprendizagem.

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