

Questionário de evitamento cognitivo (CAQ)

O Questionário de evitamento cognitivo (CAQ) foi concebido para avaliar a tendência de uma pessoa para utilizar estratégias de evitamento cognitivo para gerir pensamentos ou situações stressantes. É um instrumento útil para os psicólogos que procuram compreender os mecanismos de evitamento dos seus pacientes, frequentemente observados nas perturbações de ansiedade e depressivas.

Número de perguntas	25 perguntas
Duração estimada	6 minutos
Idioma	Português
Nome original	Cognitive Avoidance Questionnaire
Público-alvo	Adultos
Autores	Gosselin, P., Langlois, F., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Dugas, M. J. e Pelletier (2002)
Categoria	Ansiedade, Geral

Pré-visualização das 25 perguntas

Em que medida a afirmação seguinte é típica de si?

Há coisas em que prefiro não pensar.

Nada típico de mim | Um pouco típico de mim | Moderadamente típico de mim | Muito típico de mim | Totalmente típico de mim

Em que medida a afirmação seguinte é típica de si?

Evito certas situações que me levam a prestar atenção a coisas em que não quero pensar.

Nada típico de mim | Um pouco típico de mim | Moderadamente típico de mim | Muito típico de mim | Totalmente típico de mim

Em que medida a afirmação seguinte é típica de si?

Substituo as imagens mentais ameaçadoras por coisas que digo a mim próprio/a mentalmente.

Nada típico de mim | Um pouco típico de mim | Moderadamente típico de mim | Muito típico de mim | Totalmente típico de mim

Em que medida a afirmação seguinte é típica de si?

Penso nas coisas que me preocupam como se estivessem a acontecer a outra pessoa.

Nada típico de mim | Um pouco típico de mim | Moderadamente típico de mim | Muito típico de mim | Totalmente típico de mim

Em que medida a afirmação seguinte é típica de si?

Tenho pensamentos que tento evitar.

Nada típico de mim | Um pouco típico de mim | Moderadamente típico de mim | Muito típico de mim | Totalmente típico de mim

Cotação e interpretação

Cada item é cotado numa escala de 1 a 5, em que 1 significa nunca e 5 sempre. Uma pontuação elevada reflete um nível mais elevado de evitamento cognitivo.

O questionário inclui 5 subescalas:

- Substituição de pensamentos (itens 4, 11, 17, 20, 25)
- Transformação de imagens em pensamentos (itens 3, 15, 19, 23, 24)
- Distração (itens 8, 10, 12, 13, 21)
- Evitamento de estímulos ameaçadores (itens 7, 9, 16, 18, 22)
- Supressão de pensamentos (itens 1, 2, 5, 6, 14)