

Inventário de gestão das emoções

Este questionário exploratório descreve as dificuldades de regulação emocional: reconhecer e aceitar as próprias emoções, a sua intensidade, os atos impulsivos que provocam, o evitamento ou a supressão, a dificuldade em acalmar-se. Ajuda a precisar uma queixa do tipo «não consigo gerir as minhas emoções» e a escolher as competências a trabalhar primeiro, tanto em TCC como em terapia comportamental dialética.

Número de perguntas	24 perguntas
Duração estimada	6 minutos
Idioma	Português
Nome original	Emotion Regulation Inventory
Público-alvo	Adultos
Categoria	Regulação emocional

Pré-visualização das 24 perguntas

No dia a dia, com que frequência isto se aplica a si?

Os outros reparam que estou tenso/a ou triste antes de eu dar por isso.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No dia a dia, com que frequência isto se aplica a si?

Acho ridículo aquilo que sinto.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No dia a dia, com que frequência isto se aplica a si?

Basta um simples comentário para me abalar.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No dia a dia, com que frequência isto se aplica a si?

Levado/a por uma emoção, faço coisas que não são do meu feitio.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No dia a dia, com que frequência isto se aplica a si?

Finjo que estou bem quando estou mal.

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 dia a dia. 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 distingue o que diz respeito à consciência das emoções (reconhecê-las, aceitá-las) do que diz respeito à sua gestão quando surgem (intensidade, atos impulsivos, evitamento, capacidade de se acalmar). Um perfil dominado pela intensidade e pelos atos impulsivos sugere um subcontrolo emocional, um perfil dominado pelo evitamento um sobrecontrolo: os dois não se trabalham da mesma forma.

Precauções

O questionário não inclui nenhuma pergunta sobre autolesões nem sobre ideias suicidas, a que uma emoção vivida como insuportável pode levar: estas devem ser investigadas em entrevista, em particular quando os domínios «Agir sob o efeito da emoção» e «Dificuldade em acalmar-se» estão acentuados.

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

Reconhecer as emoções	11 / 16

Dificuldade em perceber o que se sente, em dar nome à emoção e em compreender o que a desencadeou.

A explorar: as emoções que a pessoa distingue com facilidade e as que confunde, os sinais do corpo, o que precedeu as últimas emoções fortes.

Para aprofundar: TAS-20, LEAS.

Agir sob o efeito da emoção 11 / 16

Atos impulsivos cometidos sob o efeito de uma emoção forte e lamentados quando esta acalma.

A explorar: o que a pessoa faz quando a emoção é forte (mensagens, decisões, gastos, alimentação, álcool), as consequências, o que por vezes a ajuda a adiar.

Para aprofundar: UPPS.

Dificuldade em acalmar-se 11 / 16

Sentimento de impotência perante uma emoção difícil e falta de recursos para a fazer baixar.

A explorar: o que a pessoa já experimentou e o que a ajuda um pouco, o tempo de que precisa para recuperar a calma, as pessoas e as atividades que a acalmam.

Para aprofundar: DERS, DTS.

Aceitar as emoções 10 / 16

Juízo sobre as próprias emoções, vividas como exageradas, despropositadas ou inaceitáveis.

A explorar: as emoções consideradas proibidas, as regras aprendidas na família sobre a sua expressão, a forma como as pessoas próximas reagem quando a pessoa mostra o que sente.

Para aprofundar: DERS.

Intensidade emocional 9 / 16

Emoções que sobem depressa e com força, por vezes por pouca coisa, e mudanças de humor bruscas.

A explorar: as situações que desencadeiam as subidas mais fortes, a velocidade a que a emoção sobe, o que torna a pessoa mais vulnerável (cansaço, falta de sono, dor, stress).

Para aprofundar: ERS.

Evitar ou abafar as emoções 5 / 16

Esforços para não sentir ou não mostrar as emoções: disfarçá-las, manter-se ocupado, evitar o que as possa provocar.

A explorar: as emoções escondidas e perante quem, o que a pessoa receia se as mostrasse, o que estes esforços lhe custam (cansaço, distância das pessoas próximas, explosões mais tarde).

Para aprofundar: AAQ-II, MEAQ.

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

★★★★★

“A cotação automática poupa-me imenso tempo e os meus pacientes estão muito mais dispostos a preencher os questionários.”

 Mariana A. - Psicóloga online