

Questionário de comportamentos de segurança na perturbação de ansiedade generalizada (GAD-SBQ)

O GAD-SBQ é um instrumento de autorresposta concebido para identificar e medir os comportamentos de segurança especificamente associados à perturbação de ansiedade generalizada. Estes comportamentos são frequentemente utilizados pelas pessoas para reduzir a ansiedade que sentem, mas podem, paradoxalmente, manter ou agravar os sintomas ansiosos a longo prazo.

Número de perguntas	10 perguntas
Duração estimada	2 minutos
Idioma	Português
Nome original	Questionnaire of Safety Behaviors for Generalized Anxiety Disorder
Público-alvo	Adultos
Autores	Marcotte-Beaumier, G., Hebert, E. A. e Dugas, M. J. (2020)
Categoria	Ansiedade

Pré-visualização das 10 perguntas

Evito frequentemente situações que possam ter um desfecho negativo.

Por exemplo, evitar ir comer a um restaurante novo.

Nada típico de mim | Um pouco típico de mim | Moderadamente típico de mim | Bastante típico de mim | Extremamente típico de mim

Refaço ou modifico repetidamente tarefas que já terminei.

Por exemplo, voltar a um projeto que já tinha terminado e fazer-lhe alterações.

Nada típico de mim | Um pouco típico de mim | Moderadamente típico de mim | Bastante típico de mim | Extremamente típico de mim

Procuro muita informação para me sentir tranquilizado/a.

Por exemplo, consultar as informações de trânsito para saber se houve algum acidente no percurso que o/a meu/minha companheiro/a faz.

Nada típico de mim | Um pouco típico de mim | Moderadamente típico de mim | Bastante típico de mim | Extremamente típico de mim

Evito comprometer-me totalmente com um emprego, um projeto ou uma relação porque não tenho a certeza de como vai correr.

Por exemplo, recusar envolver-me num projeto ambicioso no trabalho.

Nada típico de mim | Um pouco típico de mim | Moderadamente típico de mim | Bastante típico de mim | Extremamente típico de mim

Procuro constantemente ser tranquilizado/a por causa das minhas preocupações.

Por exemplo, pedir ao/à meu/minha companheiro/a que me tranquilize quanto às minhas preocupações sobre a nossa relação.

Nada típico de mim | Um pouco típico de mim | Moderadamente típico de mim | Bastante típico de mim | Extremamente típico de mim

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 pergunta é cotada numa escala de Likert. As pontuações são somadas para determinar o recurso aos comportamentos de segurança. Uma pontuação elevada sugere uma forte dependência destes comportamentos, o que pode ser um indicador de maior gravidade dos sintomas de ansiedade generalizada.

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