Mini-CERTS

Mini escala de pensamento repetitivo de Cambridge-Exeter (Mini-CERTS)

A Mini-CERTS é um questionário breve que mede as estratégias de regulação cognitiva das emoções, centrando-se sobretudo na ruminação e no pensamento orientado para o controlo. Permite avaliar rapidamente a prevalência dos pensamentos de processamento repetitivo e as dificuldades associadas na gestão das emoções, em particular no contexto das perturbações de ansiedade e depressivas.

Número de perguntas	12 perguntas
Duração estimada	5 minutos
Idioma	Português
Nome original	Mini Cambridge-Exeter Repetitive Thought Scale
Público-alvo	Adultos
Autores	Adrian Wells (2009)
Categoria	Depressão, Ansiedade

Pré-visualização das 12 perguntas

Quando me vêm à cabeça pensamentos sobre mim, sobre os meus sentimentos ou sobre situações e acontecimentos que vivi...

Os meus pensamentos ficam presos num círculo e voltam sempre aos mesmos temas.

Quase nunca | Às vezes | Frequentemente | Quase sempre

Quando me vêm à cabeça pensamentos sobre mim, sobre os meus sentimentos ou sobre situações e acontecimentos que vivi...

Consigo compreender as mudanças e reagir a elas de forma intuitiva, sem ter de analisar tudo ao pormenor.

Quase nunca | Às vezes | Frequentemente | Quase sempre

Quando me vêm à cabeça pensamentos sobre mim, sobre os meus sentimentos ou sobre situações e acontecimentos que vivi...

Comparo-me com outras pessoas.

Quase nunca | Às vezes | Frequentemente | Quase sempre

Quando me vêm à cabeça pensamentos sobre mim, sobre os meus sentimentos ou sobre situações e acontecimentos que vivi...

Penso de forma aberta, livre e criativa.

Quase nunca | Às vezes | Frequentemente | Quase sempre

Quando me vêm à cabeça pensamentos sobre mim, sobre os meus sentimentos ou sobre situações e acontecimentos que vivi...

Julgo-me em função dos meus valores e das minhas crenças pessoais.

Quase nunca | Às vezes | Frequentemente | Quase sempre

Cotação e interpretação

Cada item é cotado numa escala de tipo Likert de 4 ou 5 pontos (frequentemente de 1 «Nunca» a 4 ou 5 «Sempre»). As pontuações são somadas ou calculadas por subdimensão, distinguindo, por exemplo, a ruminação do controlo automático. Existem normas para interpretar as pontuações elevadas como indicadores de dificuldades de regulação emocional.