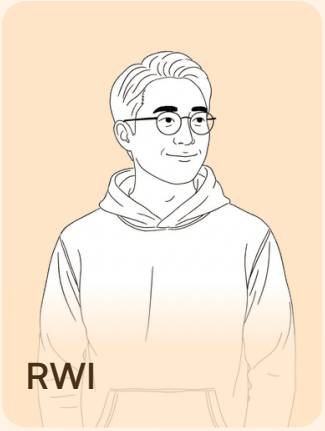


Inventário de ruminações e preocupações

Este questionário exploratório descreve os pensamentos repetitivos negativos, sejam ruminações sobre o passado ou preocupações com o futuro, e aquilo que os mantém: autoanálise, sensação de perda de controlo, crenças sobre a sua utilidade. Comum à ansiedade, à depressão e à insónia, este processo torna-se um alvo de intervenção por direito próprio, tanto em terapia metacognitiva como em TCC.

Número de perguntas	24 perguntas
Duração estimada	6 minutos
Idioma	Português
Nome original	Rumination and Worry Inventory
Público-alvo	Adultos
Categoria	Depressão, Ansiedade

Pré-visualização das 24 perguntas

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Remoo coisas que correram mal.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Imagino cenários em que tudo corre mal.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Depois de uma conversa, fico a repassá-la na cabeça.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Quando começo a remoer, custa-me parar.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Acho que, ao preocupar-me, me preparo para o pior.

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 último mês. 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 conteúdo dos pensamentos repetitivos (passado, futuro, a própria pessoa) daquilo que os mantém (perda de controlo, crenças sobre a sua utilidade) e do seu custo. As crenças sobre a utilidade de ruminar e sobre a incontrolabilidade dos pensamentos são os alvos diretos da terapia metacognitiva.

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

Impacto 12 / 16

Efeitos dos pensamentos repetitivos no sono, no humor, na concentração e na presença junto dos outros.
A explorar: o tempo passado a ruminar por dia, o efeito no sono e no humor, as atividades prejudicadas.

Perda de controlo 10 / 16

Pensamentos que se impõem, difíceis de interromper, por vezes vividos como perigosos.

A explorar: os momentos em que os pensamentos disparam (à noite, na solidão), o que por vezes permite interrompê-los, o medo de já não os conseguir parar.

Preocupar-se com o futuro 5 / 16

Antecipação repetida do que pode correr mal, encadeamento de «e se…».

A explorar: os cenários temidos, a proporção de problemas reais e hipotéticos, a tolerância à incerteza.

Acreditar que ruminar ajuda 5 / 16

Crenças sobre a utilidade de remoer ou de se preocupar: preparar-se, evitar o pior, encontrar a solução.

A explorar: o que a pessoa julga ganhar ao ruminar, o que receia que aconteça se parar.

Remoer o passado 4 / 16

Regresso repetido a acontecimentos passados, erros ou arrependimentos, muitas vezes sob a forma de «porquê».

A explorar: os temas remoídos, o desencadeador habitual, o que a pessoa espera obter ao voltar a pensar neles.

Autoanálise 3 / 16

Exame repetido de si, das próprias reações e das interações com os outros.

A explorar: as interações revistas mentalmente, o que a pessoa supõe que os outros pensaram, a relação com a autoestima.

Para aprofundar: Inventário de autoestima.

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