


# Questionário de avaliação do padrão sazonal (SPAQ)

O SPAQ é um questionário de autorresposta utilizado para rastrear a perturbação afetiva sazonal, bem como outras variações sazonais do humor e do comportamento. Mede a frequência e a intensidade das variações do humor, do sono, do apetite, do peso, da energia e da atividade social em função das estações do ano.

| | |
|---|---|
| Número de perguntas | 6 perguntas |
| Duração estimada | 10 minutos |
| Idioma | Português |
| Nome original | Seasonal Pattern Assessment Questionnaire |
| Público-alvo | Adultos |
| Autores | Norman E. Rosenthal, David A. Sack, Joseph C. Gillin, Anna Lewy, Fred K. Goodwin, Tom A. Davenport, P. S. Mueller (1984) |
| Categoria | Geral |

## Pré-visualização das 6 perguntas

Em que medida as seguintes coisas mudam com as estações do ano?

**Duração do sono**

Não muda | Muda ligeiramente | Muda moderadamente | Muda muito | Muda muitíssimo

Em que medida as seguintes coisas mudam com as estações do ano?

**Atividade social**

Não muda | Muda ligeiramente | Muda moderadamente | Muda muito | Muda muitíssimo

Em que medida as seguintes coisas mudam com as estações do ano?

**Humor (sensação geral de bem-estar)**

Não muda | Muda ligeiramente | Muda moderadamente | Muda muito | Muda muitíssimo

Em que medida as seguintes coisas mudam com as estações do ano?

**Peso**

Não muda | Muda ligeiramente | Muda moderadamente | Muda muito | Muda muitíssimo

Em que medida as seguintes coisas mudam com as estações do ano?

**Apetite**

Não muda | Muda ligeiramente | Muda moderadamente | Muda muito | Muda muitíssimo

### 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

A pontuação global de sazonalidade obtém-se somando as pontuações individuais dos 6 domínios principais. Uma pontuação superior a 11 indica uma sazonalidade marcada e pode sugerir uma perturbação afetiva sazonal. Outras perguntas complementares ajudam a clarificar o diagnóstico.


# 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