

Escala de alexitimia de Toronto (TAS-20)

A TAS-20 é um questionário de autorresposta concebido para avaliar a alexitimia, ou seja, a dificuldade em identificar e exprimir as próprias emoções. Inclui 3 dimensões: dificuldade em identificar sentimentos, dificuldade em descrever sentimentos e um estilo de pensamento orientado para o exterior.

Número de perguntas	20 perguntas
Duração estimada	5 minutos
Idioma	Português
Nome original	Toronto Alexithymia Scale
Autores	Bagby, R. M., Taylor, G. J. e Parker, J. D. A. (1994)

Pré-visualização das 20 perguntas

Muitas vezes, não vejo com muita clareza os meus sentimentos.

Discordo totalmente | Discordo em parte | Nem concordo nem discordo | Concordo em parte | Concordo totalmente

Tenho dificuldade em encontrar as palavras que correspondem realmente aos meus sentimentos.

Discordo totalmente | Discordo em parte | Nem concordo nem discordo | Concordo em parte | Concordo totalmente

Tenho sensações físicas que nem os médicos compreendem.

Discordo totalmente | Discordo em parte | Nem concordo nem discordo | Concordo em parte | Concordo totalmente

Consigo descrever facilmente os meus sentimentos.

Discordo totalmente | Discordo em parte | Nem concordo nem discordo | Concordo em parte | Concordo totalmente

Prefiro analisar os problemas em vez de me limitar a descrevê-los.

Discordo totalmente | Discordo em parte | Nem concordo nem discordo | Concordo em parte | Concordo totalmente

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 cotação da TAS-20 assenta numa escala de tipo Likert de 5 pontos, em que cada item é cotado de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente). É importante notar que cinco itens (4, 5, 10, 18 e 19) são invertidos e têm de ser recodificados antes de calcular a pontuação global.

A pontuação total obtém-se somando as respostas aos 20 itens depois de recodificar os itens invertidos. Esta pontuação global pode variar entre 20 e 100, e uma pontuação elevada indica um nível de alexitimia mais acentuado.

O questionário está dividido em 3 subescalas que correspondem às três dimensões principais da alexitimia:

- Fator I: dificuldade em identificar sentimentos (itens 1, 3, 6, 7, 9, 13 e 14)
- Fator II: dificuldade em descrever sentimentos (itens 2, 4, 11, 12 e 17)
- Fator III: pensamento orientado para o exterior (itens 5, 8, 10, 15, 16, 18, 19 e 20).

A interpretação das pontuações assenta em pontos de corte clínicos definidos:

- Uma pontuação total entre 20 e 51 indica ausência de alexitimia.
- Uma pontuação entre 52 e 60 sugere uma possível alexitimia.
- Uma pontuação entre 61 e 100 indica a presença de alexitimia.

Por fim, a subpontuação mais elevada entre os três fatores indica a dimensão específica em que a pessoa avaliada tem mais dificuldades. Isto ajuda a orientar a análise clínica e a afinar as intervenções terapêuticas.

Utilização

Este instrumento não está disponível no Mentaal. Para utilizar este questionário na sua prática, tem de dispor de uma licença de utilização válida. Convidamo-lo a enviá-lo diretamente a partir do site do editor.

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