

Inventário de mal-estar na adolescência

Este questionário exploratório, preenchido pelo próprio adolescente, percorre as principais áreas do mal-estar nesta idade: humor, stress e pressão escolar, imagem de si e do corpo, amigos e bullying, família, escola, ecrãs e sono. Serve de apoio à primeira entrevista para identificar as dificuldades a abordar em primeiro lugar, incluindo as que o adolescente não refere espontaneamente.

Número de perguntas	28 perguntas
Duração estimada	7 minutos
Idioma	Português
Nome original	Teen Distress Inventory
Público-alvo	Adolescentes dos 12 aos 17 anos
Categoria	Depressão, Adolescência, Ansiedade

Pré-visualização das 28 perguntas

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

Sinto-me triste ou em baixo.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

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

Fico stressado/a por causa das notas, dos testes ou dos exames.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

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

Acho-me feio/a.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

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

Fico sozinho/a nos intervalos da escola.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

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

Discuto com os meus pais.

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 mal-estar sentido (humor, stress, imagem de si) dos contextos em que se manifesta (amigos, família, escola) e dos hábitos de vida (ecrãs e sono). Um domínio «Amigos e bullying» acentuado exige que se investigue uma situação de bullying em curso; um domínio «Escola» acentuado, que se distinga uma recusa ansiosa de um desinvestimento.

Precauções

O questionário não inclui nenhuma pergunta sobre ideias suicidas, autolesões ou consumos: estes devem ser investigados diretamente em entrevista, em particular quando os domínios «Humor», «Imagem de si e do corpo» ou «Amigos e bullying» estão acentuados. É preferível que o preencha sozinho, sem nenhum dos pais ao lado. Violência sofrida em casa ou na escola exige os procedimentos de proteção de crianças e jovens.

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

Ecrãs e sono	12 / 16

Tempo de ecrã difícil de limitar, ecrãs até tarde, dificuldade em adormecer e cansaço durante o dia.

A explorar: os usos (redes sociais, jogos, vídeos) e o que trazem, as horas de deitar e de levantar, o telemóvel no quarto durante a noite, os conflitos familiares por causa dos ecrãs.

Para aprofundar: IGDS9-SF.

Escola 10 / 16

Perda de motivação, dificuldade em acompanhar as aulas, faltas e angústia perante a ideia de ir para a escola.

A explorar: as notas e a sua evolução, o número e os motivos das faltas, o que se passa de manhã antes da escola, uma eventual dificuldade de aprendizagem ou de atenção, um bullying na origem do evitamento.

Para aprofundar: SCREEN, SBI.

Stress e preocupações 8 / 16

Preocupações, pressão sentida para ter sucesso e sinais físicos do stress.

A explorar: as fontes de pressão (notas, exames, escolha do percurso escolar, expectativas dos pais ou do próprio), as queixas físicas antes dos testes, eventuais crises de ansiedade.

Para aprofundar: SCARED, MASC-2.

Amigos e bullying 8 / 16

Isolamento entre os outros jovens, troça, exclusão, violência e ciberbullying.

A explorar: as amizades atuais, onde e por quem a violência é exercida (turma, percurso para a escola, internet), desde quando, a quem o adolescente contou e o que foi feito.

Para aprofundar: OBVQ-R.

Imagem de si e do corpo 7 / 16

Visão desvalorizada de si e do corpo, comparação com os outros, nomeadamente nas redes, e comportamentos para controlar o peso.

A explorar: o que o adolescente critica em si ou no seu corpo, o lugar das redes sociais, a troça sobre o aspeto físico, as restrições, as crises alimentares ou os vómitos.

Para aprofundar: RSES, EAT-26.

Família 7 / 16

Discussões, ambiente tenso, sentimento de não ser compreendido e palavras duras em casa.

A explorar: a composição da família e os locais onde o adolescente vive, os conflitos e a sua intensidade, uma separação dos pais, a forma como o adolescente é tratado, vendo-o também a sós.

Humor 4 / 16

Tristeza, vontade de chorar, irritabilidade e tédio, mesmo nas atividades de que gosta; no adolescente, o humor depressivo pode assumir a forma de irritabilidade.

A explorar: desde quando o humor mudou, as atividades abandonadas, a forma como a irritabilidade se manifesta em casa e na escola, as ideias de morte, a investigar diretamente.

Para aprofundar: RCADS-25, CDI-2.

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

★★★★★

"A cotação automática poupa-me imenso tempo e os meus pacientes estão muito mais dispostos a preencher os questionários."

 Mariana A. - Psicóloga online