Inventário de ansiedade traço-estado (Idate) – Parte I

Leia cada pergunta e marque o número a direita que melhor indicar como você se sente **neste momento**.

Não gaste muito tempo numa única afirmação, mas tente dar a resposta que mais se aproximar de como você se sente geralmente.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 A V A L I A Ç Ã O

 Muitíssimo ....... 4 Um pouco ............. 2

 Bastante ......... 3 Absolutamente não .... 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Sinto-me calmo(a)........................... 1 2 3 4

2. Sinto-me seguro(a).......................... 1 2 3 4

3. Estou tenso(a).............................. 1 2 3 4

4. Estou arrependido(a)........................ 1 2 3 4

5. Sinto-me à vontade.......................... 1 2 3 4

6. Sinto-me perturbado(a)...................... 1 2 3 4

7. Estou preocupado(a) com possíveis

infortúnios ................................ 1 2 3 4

8. Sinto-me descansado(a)........................ 1 2 3 4

9. Sinto-me ansioso(a)........................... 1 2 3 4

10. Sinto-me em casa.............................. 1 2 3 4

11. Sinto-me confiante............................ 1 2 3 4

12. Sinto-me nervoso(a)........................... 1 2 3 4

13. Estou agitado(a).............................. 1 2 3 4

14. Sinto-me uma pilha de nervos.................. 1 2 3 4

15. Estou descontraído(a)......................... 1 2 3 4

16. Sinto-me satisfeito(a)........................ 1 2 3 4

17. Estou preocupado.............................. 1 2 3 4

18. Sinto-me superexcitado(a) e confuso(a)........ 1 2 3 4

19. Sinto-me alegre....... ....................... 1 2 3 4

20. Sinto-me bem................ ................. 1 2 3 4

Inventário de ansiedade traço-estado (Idate) – Parte II

Leia cada pergunta e marque o número a direita que melhor indicar como você **geralmente** se sente.

Não gaste muito tempo numa única afirmação, mas tente dar a resposta que mais se aproximar de como você se sente geralmente.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 A V A L I A Ç Ã O

 Quase sempre ........... 4 Às vezes ............. 2

 Frequentemente ......... 3 Quase nunca .......... 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Sinto-me bem ................................ 1 2 3 4

2. Canso-me facilmente ......................... 1 2 3 4

3. Tenho vontade de chorar ..................... 1 2 3 4

4. Gostaria de poder ser tão feliz quanto os

 parecem ser.................................. 1 2 3 4

5. Perco oportunidades porque não consigo tomar

 decisões rapidamente ........................ 1 2 3 4

6. Sinto-me descansado(a) ...................... 1 2 3 4

7. Sou calmo(a), ponderado(a) e senhor(a) de

 mim mesmo ................................... 1 2 3 4

8. Sinto que as dificuldades estão se acumulando

 de tal forma que não as consigo resolver...... 1 2 3 4

9. Preocupo-me demais com coisas sem importância. 1 2 3 4

10. Sou feliz .................................... 1 2 3 4

11. Deixo-me afetar muito pelas coisas............ 1 2 3 4

12. Não tenho muita confiança em mim mesmo(a)..... 1 2 3 4

13. Sinto-me seguro(a)............................ 1 2 3 4

14. Evito ter que enfrentar crises ou problemas... 1 2 3 4

15. Sinto-me deprimido(a) ........................ 1 2 3 4

16. Estou satisfeito (a) ......................... 1 2 3 4

17. Às vezes, ideias sem importância me entram

 na cabeça e ficam-me preocupando.............. 1 2 3 4

18. Levo os desapontamentos tão a sério que não

 consigo tirá-los da cabeça ................... 1 2 3 4

19. Sou uma pessoa estável ....................... 1 2 3 4

20. Fico tenso(a) e perturbado(a) quando penso

 em meus problemas do momento ................. 1 2 3 4

**Escala Analógica de Humor (Visual analogue mood scale-VAMS**)

Estado psíquico atual

Instruções: Avalie **como você se sente ag**ora em relação aos itens descritos abaixo. **Considere cada linha como representando a gama completa de cada dimensão**. Marque claramente cada linha com um traço vertical

Alerta \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Sonolento

Calmo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Agitado

Forte \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Fraco

Confuso \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Com ideias claras

Ágil \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Desajeitado

Apático \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Dinâmico

Satisfeito \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Insatisfeito

Preocupado \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Tranquilo

Raciocínio \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Perspicaz

 difícil

Tenso \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Relaxado

Atento \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Distraído

Incapaz \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Capaz

Alegre \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Triste

Hostil \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Amistoso

Interessado \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Desinteressado

Retraído \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Sociável