

IDATE - IVENTARIO DE ANSIEDADE TRAÇO-ESTADO

QUESTIONÁRIO DE AUTO-AVALIAÇÃO IDATE (PARTES I e II)

INSTRUÇÕES: Nas páginas seguintes há dois questionários para você responder. Trata-se de algumas afirmações usadas para descrever sentimentos pessoais. Não há respostas certas ou erradas. Leia com toda atenção cada uma das perguntas da parte I e assinale com um círculo um dos números (1,2,3,4), à direita.

PARTE I – IDATE-ESTADO

Leia cada pergunta e faça um círculo ao redor do número à direita da afirmação que melhor indicar como você se sente agora, neste momento. Não gaste muito tempo numa única afirmação, mas tente dar a resposta que mais se aproxime de como você se sente neste momento.

Muitíssimo(4) Bastante(3) um pouco (2) Absolutamente Não
(1)

1.Sinto-me calmo	1	2	3	4
2. Sinto-me seguro	1	2	3	4
5.Sinto-me à vontade	1	2	3	4
6. Sinto-me perturbado	1	2	3	4
7.Estou perturbado com possíveis infortúnios	1	2	3	4
8.Sinto-me descansado	1	2	3	4
11.Sinto-me confiante	1	2	3	4
13. Estou agitado	1	2	3	4
14. Estou uma pilha de nervos	1	2	3	4
16. Sinto-me satisfeito	1	2	3	4
17. Estou preocupado	1	2	3	4
18. Sinto-me confuso	1	2	3	4
19. Sinto-me alegre	1	2	3	4

PARTE II – IDATE-TRAÇO

Leia cada pergunta e faça um círculo ao redor do número à direita que melhor indicar como você geralmente se sente.

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

Quase sempre(4)

Frequentemente(3)

Às vezes (2)

Quase nunca (1)

1.Sinto-me bem.	1	2	3	4
2. Canso-me facilmente.	1	2	3	4
5.Perco oportunidades porque não consigo tomar decisões rapidamente.	1	2	3	4
7. Sou calmo, ponderado e senhor 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 as coisas sem importância	1	2	3	4
10. Sou feliz.	1	2	3	4
12. Não tenho muita confiança em mim mesmo.	1	2	3	4
16. Estou satisfeito	1	2	3	4
17. 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
20. Fico tenso e perturbado quando penso em meus problemas do momento.	1	2	3	4