

Inventário de Controlo da Ansiedade-Revisado (ACQ-R)

Brown, White, Forsyth y Barlow (2004). Validação portuguesa Suso-Ribera, Jimenez-Ros y Osma, (2019)

De seguida apresentamos uma série de afirmações que descrevem certas crenças. Por favor, leia cuidadosamente cada uma das frases e indique em que medida acredita que cada frase é típica em si. Utilize a seguinte escala de 0 a 5 para responder.

0	1	2	3	4	5
Totalmente em desacordo	Moderadamente em desacordo	Ligeiramente em desacordo	Ligeiramente de acordo	Moderadamente de acordo	Totalmente de acordo

1	A minha capacidade para enfrentar situações difíceis depende de se tenho ajuda externa.	
2	Em momentos de stresse, é provável que perca o controlo.	
3	Quando estou assustado por alguma coisa, geralmente não há nada que possa fazer.	
4	Conseguir escapar de uma situação ameaçadora é sempre, para mim, uma questão de sorte.	
5	Normalmente, é-me fácil tirar as preocupações da cabeça.	
6	Sou capaz de controlar a intensidade da minha ansiedade.	
7	Há pouco que possa fazer para mudar acontecimentos ameaçadores.	
8	O grau em que uma situação difícil se resolve nada tem a ver com as minhas ações.	
9	Se algo me for magoar, acontecerá independentemente do que eu fizer.	
10	Normalmente, quando quero, posso relaxar.	
11	Em momentos de stresse, não tenho sempre a certeza de como irei reagir.	
12	A maior parte das coisas que me deixam nervoso estão fora do meu controlo.	
13	Não me preocupa ficar nervoso numa situação difícil porque tenho confiança na minha habilidade para lidar com os sintomas.	
14	Normalmente, é-me difícil enfrentar os problemas.	
15	Quando estou nervoso é-me difícil centrar-me noutra coisa que não seja a minha ansiedade.	

POR FAVOR, VERIFIQUE QUE NÃO DEIXOU NENHUMA QUESTÃO POR RESPONDER.

MUITO OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO