Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE): A-ESTADO

Leia cada frase e faça um X no número da afirmação que melhor indicar como você se sente agora, neste MOMENTO. Não gaste muito tempo numa única afirmação, mas tente dar uma resposta que mais se aproxime de como você se sente neste momento.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Como você se sente neste momento:** | (1)AbsolutamenteNão | (2)Um Pouco | (3)Bastante | (4)Muitíssimo |
| **1** | Sinto-me calmo | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **2** | Sinto-me seguro | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **3** | Estou tenso | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **4** | Estou arrependido | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **5** | Sinto-me à vontade | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **6** | Sinto-me pertubado | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **7** | Estou preocupado com possíveis infortúnios | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **8** | Sinto-me descansado | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **9** | Sinto-me ansioso | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **10** | Sinto-me "em Casa" | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **11** | Sinto-me confiante | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **12** | Sinto-me nervoso | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **13** | Sinto-me agitado | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **14** | Sinto-me uma pilha de nervos | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **15** | Estou descontraído | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **16** | Sinto-me satisfeito | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **17** | Estou preocupado | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **18** | Sinto-me confuso | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **19** | Sinto-me alegre | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| **20** | Sinto-me bem | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |