

AG-D [Brasil] ©

Nome: _____ Sexo: _____

Data de nascimento: _____ Data de aplicação: _____

As questões a seguir falam sobre pensamentos, sentimentos e comportamentos que você pode ter tido nas seguintes situações: em multidões, em lugares públicos, usando meios de transporte (ex: ônibus, aviões, trens), viajando sozinho ou ficando longe de casa.

Durante os ÚLTIMOS SETE DIAS, eu...

	Nunca	Ocasional- mente	Metade do tempo	Maior parte do tempo	O tempo todo
...tive momentos de terror, medo ou pavor repentinos nessas situações	0	1	2	3	4
...me senti ansioso(a), preocupado(a) ou nervoso(a) devido a essas situações	0	1	2	3	4
...tive pensamentos sobre ataques de pânico, sensações físicas desconfortáveis, me perder ou ser dominado pelo medo nessas situações	0	1	2	3	4
... me senti com o coração acelerado, suando, com dificuldade para respirar, tremores ou desmaios nessas situações	0	1	2	3	4
...me senti com os músculos tensos, nervoso(a) ou inquieto(a), ou com dificuldade para relaxar nessas situações	0	1	2	3	4
...evitei ou não me aproximei ou não entrei nessas situações	0	1	2	3	4
...me afastei dessas situações ou as abandonei no início ou permaneci próximo às saídas	0	1	2	3	4
...gastei muito tempo me preparando para essas situações ou procrastinando (adiando) elas	0	1	2	3	4
...me distraí para evitar pensar sobre essas situações	0	1	2	3	4
...precisei de ajuda para lidar com essas situações (ex: álcool ou remédios, objetos supersticiosos, outras pessoas)	0	1	2	3	4
...não consegui cuidar de questões importantes por causa do meu medo dessas situações	0	1	2	3	4
...me senti estressado(a) e esgotado(a) por causa dos meus problemas relacionados ao medo dessas situações	0	1	2	3	4

GAD-D [Brasil] ©

Nome: _____ Sexo: _____

Data de nascimento: _____ Data de aplicação: _____

As questões a seguir falam sobre pensamentos, sentimentos e comportamentos frequentemente relacionados a preocupações sobre família, saúde, finanças, escola e trabalho.

Durante os ÚLTIMOS SETE DIAS, eu...

	Nunca	Ocasional- mente	Metade do tempo	Maior parte do tempo	O tempo todo
...tive momentos de terror, medo ou pavor repentinos	0	1	2	3	4
...me senti ansioso(a), preocupado(a) ou nervoso(a)	0	1	2	3	4
...tive pensamentos sobre coisas ruins acontecendo, como tragédia na família, problema de saúde, perda de emprego ou acidentes	0	1	2	3	4
...me senti com o coração acelerado, suando, com dificuldade para respirar, tremores ou desmaios	0	1	2	3	4
...me senti com os músculos tensos, nervoso(a) ou inquieto(a), ou com dificuldade para relaxar ou dormir	0	1	2	3	4
...evitei ou não me aproximei ou não entrei em situações que me deixam preocupado(a)	0	1	2	3	4
...abandonei situações no início, ou participei só minimamente delas por causa de minhas preocupações	0	1	2	3	4
...gastei muito tempo tomando decisões ou adiando a tomada de decisões, ou me preparando para situações, por causa de minhas preocupações	0	1	2	3	4
...busquei segurança nos outros por causa de minhas preocupações	0	1	2	3	4
...precisei de ajuda para lidar com minhas preocupações (ex: álcool ou remédios, objetos supersticiosos, outras pessoas)	0	1	2	3	4
...não consegui cuidar de questões importantes por causa das minhas preocupações	0	1	2	3	4
...me senti estressado(a) e esgotado(a) por causa dos meus problemas relacionados a minhas preocupações	0	1	2	3	4

PD-D [Brasil] ©

Nome: _____ Sexo: _____

Data de nascimento: _____ Data de aplicação: _____

As questões a seguir falam sobre pensamentos, sentimentos e comportamentos sobre ataques de pânico. Um ataque de pânico é um episódio de medo intenso que às vezes surge do nada (sem nenhum motivo aparente). Os sintomas de um ataque de pânico incluem: coração acelerado, falta de ar, tontura, sudorese (suar excessivamente), e medo de perder o controle ou de morrer.

Durante os ÚLTIMOS SETE DIAS, eu...

	Nunca	Ocasional- mente	Metade do tempo	Maior parte do tempo	O tempo todo
...tive momentos de terror, medo ou pavor repentinos, às vezes do nada (sem nenhum motivo aparente)	0	1	2	3	4
...me senti ansioso(a), preocupado(a) ou nervoso(a) sobre ter mais ataques de pânico	0	1	2	3	4
...tive pensamentos sobre perder o controle, morrer, ficar maluco ou outras coisas ruins acontecendo por causa de ataques de pânico	0	1	2	3	4
...me senti com o coração acelerado, suando, com dificuldade para respirar, tremores ou desmaios	0	1	2	3	4
...me senti com os músculos tensos, nervoso(a) ou inquieto(a), ou com dificuldade para relaxar ou dormir	0	1	2	3	4
...evitei ou não me aproximei ou não entrei em situações nas quais ataques de pânico poderiam ocorrer	0	1	2	3	4
...abandonei situações no início, ou participei só minimamente delas por causa de ataques de pânico	0	1	2	3	4
...gastei muito tempo me preparando para situações em que ataques de pânico poderiam ocorrer ou procrastinando (adiando) elas	0	1	2	3	4
...me distraí para evitar pensar sobre ataques de pânico	0	1	2	3	4
...precisei de ajuda para lidar com ataques de pânico (ex: álcool ou remédios, objetos supersticiosos, outras pessoas)	0	1	2	3	4
...não consegui cuidar de questões importantes por causa dos ataques de pânico	0	1	2	3	4
...me senti estressado(a) e esgotado(a) por causa dos meus problemas relacionados aos ataques de pânico	0	1	2	3	4

SAD-D [Brasil] ©

Nome: _____ Sexo: _____

Data de nascimento: _____ Data de aplicação: _____

As questões a seguir falam sobre pensamentos, sentimentos e comportamentos que você pode ter tido com relação a situações sociais. Situações sociais comuns incluem: falar em público, falar em encontros, participar de eventos sociais ou festas, apresentar-se aos outros, manter conversas, dar e receber elogios, fazer pedidos aos outros, e comer e escrever em público. Por favor, avalie com que frequência as seguintes afirmações são verdadeiras para você.

Durante os ÚLTIMOS SETE DIAS, eu...

	Nunca	Ocasional- mente	Metade do tempo	Maior parte do tempo	O tempo todo
...tive momentos de terror, medo ou pavor repentinos em situações sociais	0	1	2	3	4
...me senti ansioso(a), preocupado(a) ou nervoso(a) em relação a situações sociais	0	1	2	3	4
...tive pensamentos sobre ser rejeitado, humilhado, envergonhado, ridicularizado ou ofendido pelos outros	0	1	2	3	4
...me senti com o coração acelerado, suando, com dificuldade para respirar, tremores ou desmaios em situações sociais	0	1	2	3	4
...me senti com os músculos tensos, nervoso(a) ou inquieto(a), ou com dificuldade para relaxar em situações sociais	0	1	2	3	4
...evitei ou não me aproximei ou não entrei em situações sociais	0	1	2	3	4
...abandonei situações sociais no início, ou participei só minimamente delas (ex: falei pouco, evitei contato visual)	0	1	2	3	4
...gastei muito tempo preparando o que dizer ou como agir em situações sociais	0	1	2	3	4
...me distraí para evitar pensar sobre situações sociais	0	1	2	3	4
...precisei de ajuda para lidar com situações sociais (ex: álcool ou remédios, objetos supersticiosos, outras pessoas)	0	1	2	3	4
...não consegui cuidar de questões importantes por causa do meu medo de situações sociais	0	1	2	3	4
...me senti estressado(a) e esgotado(a) por causa dos meus problemas relacionados a situações sociais	0	1	2	3	4

SP-D [Brasil] ©

Nome: _____ Sexo: _____

Data de nascimento: _____ Data de aplicação: _____

As questões a seguir falam sobre pensamentos, sentimentos e comportamentos que você pode ter tido em diversas situações. Por favor, circule o item abaixo que deixa você mais ansioso. Escolha apenas um item e faça suas avaliações com base nas situações incluídas nele.

- | | |
|--|------------------------------------|
| a. Dirigir, voar, túneis, pontes ou espaços fechados | c. Altura, tempestades ou água |
| b. Animais ou insetos | d. Sangue, agulhas ou injeções |
| | e. Sufocamento (asfixia) ou vômito |

Durante os ÚLTIMOS SETE DIAS, eu...

	Nunca	Ocasional- mente	Metade do tempo	Maior parte do tempo	O tempo todo
...tive momentos de terror, medo ou pavor repentinos nessas situações	0	1	2	3	4
...me senti ansioso(a), preocupado(a) ou nervoso(a) devido a essas situações	0	1	2	3	4
...tive pensamentos sobre ser machucado, dominado pelo medo ou outras coisas ruins acontecendo nessas situações	0	1	2	3	4
...me senti com o coração acelerado, suando, com dificuldade para respirar, tremores ou desmaios nessas situações	0	1	2	3	4
...me senti com os músculos tensos, nervoso(a) ou inquieto(a), ou com dificuldade para relaxar nessas situações	0	1	2	3	4
...evitei ou não me aproximei ou não entrei nessas situações	0	1	2	3	4
.. me afastei dessas situações ou as abandonei no início	0	1	2	3	4
...gastei muito tempo me preparando para essas situações ou procrastinando (adiando) elas	0	1	2	3	4
...me distraí para evitar pensar sobre essas situações	0	1	2	3	4
...precisei de ajuda para lidar com essas situações (ex: álcool ou remédios, objetos supersticiosos, outras pessoas)	0	1	2	3	4
...não consegui cuidar de questões importantes por causa do meu medo dessas situações	0	1	2	3	4
...me senti estressado(a) e esgotado(a) por causa dos meus problemas relacionados ao medo dessas situações	0	1	2	3	4