

Inventário de Pensamentos Ansiosos (AnTI)

Desenvolvido por Adrian Wells; Traduzido por André L. Moreno & Gustavo Gauer Aplicação: ___/___/___

Instruções: Estão listadas abaixo algumas afirmações que as pessoas têm usado para descrever seus pensamentos e preocupações. Por favor, leia cada afirmação e circule o número que indica de forma mais apropriada com que frequência você tem esses pensamentos e preocupações.

Tente não gastar muito tempo em cada afirmação. Não existem respostas certas ou erradas para este questionário e a primeira resposta que lhe vier à cabeça para cada afirmação é geralmente a mais precisa.

| | | Quase Nunca | Às vezes | Frequentemente | Quase Sempre | | | Quase Nunca | Às vezes | Frequentemente | Quase Sempre |
|-----|--|-------------|----------|----------------|--------------|-----|--|-------------|----------|----------------|--------------|
| 1. | Eu me preocupo com minha aparência. | 1 | 2 | 3 | 4 | 12. | Eu me preocupo com as pessoas gostarem de mim. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Eu acho que sou um fracasso. | 1 | 2 | 3 | 4 | 13. | Eu levo as decepções tão a sério que não consigo tirá-las da minha cabeça. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Quando olho para o meu futuro, penso mais sobre coisas negativas que podem me acontecer do que coisas positivas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 14. | Eu fico constrangido facilmente. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Se eu tenho sintomas físicos inesperados, tenho a tendência de pensar que a pior coisa possível está acontecendo comigo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 15. | Quando eu tenho problemas simples de saúde, como uma mancha na pele, eu penso que eles são mais graves do que realmente são. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Eu tenho pensamentos com a possibilidade de ficar seriamente doente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 16. | Pensamentos desagradáveis entram na minha cabeça contra minha vontade. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Eu tenho dificuldade de limpar minha mente de pensamentos repetitivos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 17. | Eu me preocupo com meus fracassos e minhas fraquezas. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Eu me preocupo com a possibilidade de ter um ataque cardíaco ou câncer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 18. | Eu me preocupo em não ser capaz de enfrentar a vida tão bem quanto os outros parecem conseguir. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Eu me preocupo se vou dizer ou fazer algo errado no meio de estranhos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 19. | Eu me preocupo com a morte. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Eu me preocupo sobre minhas capacidades não corresponderem às expectativas dos outros. | 1 | 2 | 3 | 4 | 20. | Eu me preocupo com a possibilidade de parecer idiota na frente dos outros. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Eu me preocupo com minha saúde física. | 1 | 2 | 3 | 4 | 21. | Eu acho que estou perdendo coisas na vida por me preocupar demais. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Eu me preocupo por não conseguir controlar meus pensamentos tão bem quanto eu gostaria. | 1 | 2 | 3 | 4 | 22. | Eu tenho pensamentos repetitivos, como ficar contando ou repetindo frases. | 1 | 2 | 3 | 4 |

