

# Inventário de Ansiedade de *A Mente Vencendo o Humor*

Baseado em: Greenberger, D., & Padesky, C. A. (1999). *A mente vencendo o humor*. Porto Alegre: Artmed.

→ Circule o número, em cada item, que melhor descreve o quanto você experimentou cada sintoma durante a última semana

	Nem um Pouco	Às Vezes	Freqüente-mente	A Maior Parte do Tempo
1. Nervosismo	0	1	2	3
2. Preocupação Freqüente	0	1	2	3
3. Tremores, espasmos musculares	0	1	2	3
4. Tensão muscular, dores musculares	0	1	2	3
5. Inquietação	0	1	2	3
6. Cansaço fácil	0	1	2	3
7. Respiração superficial	0	1	2	3
8. Batimento cardíaco acelerado	0	1	2	3
9. Transpiração não devido ao calor	0	1	2	3
10. Boca seca	0	1	2	3
11. Tonteira, vertigem	0	1	2	3
12. Náusea, diarreia ou problemas estomacais	0	1	2	3
13. Urinação freqüente	0	1	2	3
14. Rubores (calores) ou calafrios	0	1	2	3
15. Dificuldade de engolir ou bola na garganta	0	1	2	3
16. Sentindo-se tenso ou excitado	0	1	2	3
17. Facilmente assustado	0	1	2	3
18. Dificuldade de concentração	0	1	2	3
19. Dificuldade de pegar no sono ou dormir	0	1	2	3
20. Irritabilidade	0	1	2	3
21. Evitando lugares onde possa ficar ansioso	0	1	2	3
22. Pensamentos frequentes de perigo	0	1	2	3
23. Vendo-se incapaz de lidar com as dificuldades	0	1	2	3
24. Pensamentos frequentes de que algo terrível irá acontecer	0	1	2	3

**Escore** (somatório dos números circulados)