

# TAS-20

O TAS-20, Escala de Alexitimia de Toronto, é um questionário que avalia a construção de alexitimia.

Usando a escala fornecida como guia, indique o seu grau de concordância com cada uma das seguintes afirmações assinalando a opção correspondente. Dê só uma resposta por cada afirmação. Use a seguinte chave:

- 1 - Discordo totalmente
- 2 - Discordo em parte
- 3 - Nem discordo nem concordo
- 4 - Concordo em parte
- 5 - Concordo totalmente

---

**\*Obrigatório**

1. Código de participante \*

---

2. \*

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	1 - Discordo totalmente	2 - Discordo em parte	3 - Nem discordo nem concordo	4 - Concordo em parte	5 - Concordo totalmente
<b>Fico muitas vezes confuso sobre qual a emoção que estou a sentir</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Tenho dificuldade em encontrar as palavras certas para descrever os meus sentimentos</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Tenho sensações físicas que nem os médicos compreendem</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Sou capaz de descrever facilmente os meus sentimentos</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Prefiro analisar os problemas a descrevê-los apenas</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Quando estou aborrecido, não sei se me sinto triste, assustado ou zangado</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Fico muitas vezes intrigado com</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**sensações no  
meu corpo**

---

**Prefiro  
simplesmente  
deixar as  
coisas  
acontecer a  
compreender  
por que  
aconteceram  
assim**

☐☐☐☐☐

**Tenho  
sentimentos  
que não  
consigo  
identificar  
bem**

☐☐☐☐☐

**É essencial  
estar em  
contacto com  
as emoções**

☐☐☐☐☐

**Acho difícil  
descrever o  
que sinto em  
relação às  
pessoas**

☐☐☐☐☐

**As pessoas  
dizem-me  
para falar  
mais dos  
meus  
sentimentos**

☐☐☐☐☐

**Não sei o que  
se passa  
dentro de mim**

☐☐☐☐☐

**Muitas vezes  
não sei  
porque estou  
zangado**

☐☐☐☐☐

**Prefiro  
conversas  
com as  
pessoas sobre**

☐☐☐☐☐

**as suas  
atividades  
diárias do que  
sobre os seus  
sentimentos**

---

**Prefiro assistir  
a espetáculos  
ligeiros do  
que a dramas  
psicológicos**

☐☐☐☐☐

**É-me difícil  
revelar os  
sentimentos  
mais íntimos  
mesmo a  
amigos  
próximos**

---

☐☐☐☐☐

**Posso sentir-  
me próximo  
de uma  
pessoa  
mesmo em  
momentos de  
silêncio**

---

☐☐☐☐☐

**Considero o  
exame dos  
meus  
sentimentos  
útil na  
resolução de  
problemas  
sociais**

---

☐☐☐☐☐

**Procurar  
significados  
ocultos nos  
filmes e peças  
de teatro  
distraindo do  
prazer que  
proporcionam**

---

☐☐☐☐☐

# Google Formulários