

# STICSA Trait

O STICSA Trait é um instrumento para avaliar dimensões cognitivas e somáticas de ansiedade de um indivíduo no seu traço.

Abaixo encontra-se uma lista de frases que podem ser usadas para descrever como as pessoas se sentem. Ao lado de cada frase estão quatro números que indicam com que frequência cada frase é verdadeira para si.

- 1 - Nada
- 2- Um pouco
- 3- Moderadamente
- 4 - Muito

---

**\*Obrigatório**

1. Código de participante \*

---

2. Por favor, leia cada frase atentamente e assinale o número que melhor indica \*  
COM QUE FREQUÊNCIA, EM GERAL, A FRASE É VERDADEIRA PARA SI.

*Marcar apenas uma oval por linha.*

	1 - Nunca	2 - Um pouco	3 - Moderadamente	4 - Muito
<b>O meu coração bate rápido</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Os meus músculos estão tensos</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Sinto-me agoniado com os meus problemas</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Eu penso que os outros não me aprovarão</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Eu sinto que me vou perdendo porque não consigo decidir-me atempadamente</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Sinto-me tonto</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Sinto fraqueza nos meus músculos</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Sinto-me trémulo e instável</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Eu perspetivo algumas desgraças futuras</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Não consigo tirar alguns pensamentos da minha cabeça</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Tenho dificuldade em lembrar coisas</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Sinto a minha face quente</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Eu penso que o pior vai acontecer</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sinto que os meus braços e pernas estão hirtos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sinto a garganta seca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu esforço-me a evitar pensamentos desconfortáveis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não me consigo concentrar sem a intrusão de pensamentos irrelevantes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A minha respiração é rápida e superficial	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Preocupo-me por não conseguir controlar os meus pensamentos tão bem como eu gostaria	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho borboletas no estômago	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sinto as palmas das mãos húmidas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários