

# STICSA State

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 o grau com que cada frase pode descrever o seu humor ou o modo como se está a sentir neste momento (por exemplo, 1 - Nada, 4 - Muito).

---

**\*Obrigatório**

1. Código de participante \*

---

2. Por favor, leia cada frase atentamente e assinale o número que melhor indica COMO SE SENTE NESTE PRECISO MOMENTO, mesmo que não seja a forma como se sente habituado. \*

*Marcar apenas uma oval por linha.*

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

intrusão de pensamentos  
irrelevantes

A minha respiração é rápida e superficial

☐ ☐ ☐ ☐

Preocupo-me por não conseguir controlar os meus pensamentos tão bem como eu gostaria

☐ ☐ ☐ ☐

Tenho borboletas no estômago

☐ ☐ ☐ ☐

Sinto as palmas das mãos húmidas

☐ ☐ ☐ ☐

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários