

TRAÇO E ESTADO DE ANSIEDADE DE ESTUDANTES DE ENFERMAGEM NA REALIZAÇÃO DE UMA PROVA PRÁTICA

TRAIT AND STATE OF ANXIETY AMONG NURSING STUDENTS DURING A PRACTICAL TEST

TRAZO Y ESTADO DE ANSIEDAD DE ALUMNOS DE GRADO DE ENFERMERÍA AL REALIZAR UNA PRUEBA PRÁCTICA

Mariana Deienno Luis dos Santos¹

Luzia Elaine Galdeano²

RESUMO

Neste estudo, teve-se como objetivo identificar o nível de traço e de estado de ansiedade, bem como os sentimentos dos alunos de graduação em enfermagem antes da prova prática da disciplina Semiologia e Semiotécnica, e correlacionar o nível de ansiedade encontrado com o desempenho na prova. O estudo foi desenvolvido em uma instituição particular de ensino superior do município de São Paulo. A amostra foi constituída por 45 alunos da 2ª série do Curso de Graduação de Enfermagem. Para a coleta de dados foi utilizado o Inventário de Ansiedade Traço-Estado de Spielberg, Gorsuch e Lushene (1970). Os resultados desse estudo foram: a maioria dos alunos apresentou médio nível de traço (89%) e de estado (64%) de ansiedade; os sentimentos relatados com maior frequência pelos alunos foram ansiedade (44,2%) e medo (17,4%). O teste de correlação de Pearson não mostrou relação significativa entre a nota da prova prática e o nível do estado de ansiedade dos alunos. Os alunos demonstraram preocupação e ansiedade diante das técnicas que poderiam ser exigidas na prova prática, porém foram capazes de lidar com seus sentimentos e criar mecanismos de enfrentamento apropriados de forma a amenizar os efeitos negativos da ansiedade e da tensão vivenciadas.

Palavras-chave: Estudantes de Enfermagem; Ansiedade; Avaliação Educacional.

ABSTRACT

This study aims to identify the state-trait anxiety level and the different feelings of nursing students before a practical test of semiology and semiotechinic and to compare the level of anxiety with the performance in the test. The study took place at a private nursing faculty of Sao Paulo, SP, Brazil. Forty five students from the 2nd year of the Nursing Faculty of the Israeli Hospital Albert Einstein were evaluated. Data was accessed by the Spielberg, Gorsuch and Lushene's (1970) State-Trait Anxiety Inventory. Results showed that most pupils presented average level of anxiety-traces (89%) and state (64%). The most frequent reported feelings were anxiety (44.2%) and fear (17.4%). Pearson's correlation test did not show significant relation between the anxiety-state of the students and their grades on practical test. We conclude that students were worried and anxious about the imminent evaluation of their practical skills. However, they were able to deal with these feelings and to create efficient confrontation mechanisms to avoid the potential negative effects of excessive anxiety and nervousness.

Key words: Students Nursing; Anxiety; Educational Measurement.

RESUMEN

Con este trabajo se ha buscado identificar el nivel de trazo y de estado de ansiedad y los sentimientos de los alumnos de grado en Enfermería antes de la prueba práctica de la materia semiología y semiotecnia y compararlo con el nivel de la prueba. El estudio fue desarrollado en un instituto particular de educación superior del municipio de São Paulo. La muestra estuvo constituida por 45 alumnos de 2o. año de Enfermería. Para la recogida de datos fueron utilizados el Inventario Trazo-Estado de Ansiedad de Spielberger, Gorsuch y Lushene (1970). Los resultados indicaron que la mayoría de los alumnos presentaban nivel medio del trazo de ansiedad (89%) y estado (64%); los sentimientos relatados con mayor frecuencia por los alumnos fueron ansiedad (44%) y miedo (17,4%); la prueba de correlación de Pearson no mostró relación significativa entre la calificación de la prueba práctica y el nivel del estado de ansiedad de los alumnos. A pesar de estar preocupados y ansiosos con las técnicas que podían exigirse en la prueba práctica, los alumnos fueron capaces de controlar sus sentimientos y construir mecanismos para enfrentarlos de forma adecuada y minimizar los efectos negativos de ansiedad y tensión.

Palabras clave: Estudiantes de Enfermería; Ansiedad; Evaluación Educacional.

¹ Enfermeira formada pela Faculdade de Enfermagem do Hospital Israelita Albert Einstein (FEHIAE).

² Doutora em Enfermagem pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto/Escola de Enfermagem da USP. Docente da FEHIAE. E-mail:legaldeano@gmail.com.

INTRODUÇÃO

O ingresso à faculdade constitui uma fase marcante para os jovens, uma vez que exige ajustes e adaptações para que haja um bom desempenho acadêmico.¹ As mudanças exigidas nessa nova fase, acrescidas do estresse e da ansiedade vivenciada pelos alunos, principalmente por causa das provas, podem interferir no sucesso escolar.

A ansiedade pode ser descrita como reação natural que impulsiona o ser humano a alcançar seus objetivos. Esse estado emocional pode tornar-se patológico e repercutir de forma negativa se vivenciado excessivamente e por longos períodos. A ansiedade patológica, ao invés de contribuir para o confronto da situação, limita, dificulta e, muitas vezes, impossibilita a capacidade de adaptação e de enfrentamento.^{2,3}

Spielberg et al.⁴ descreveram e diferenciaram dois tipos de ansiedade: o *estado de ansiedade* e o *traço de ansiedade*. Segundo esses autores, *estado de ansiedade* refere-se a estado momentâneo, transitório, caracterizado por tensão, apreensão e por elevação das atividades do sistema nervoso autônomo, dependendo da percepção da situação, sendo mais alto o nível de estado de ansiedade quando a situação é percebida como ameaçadora.⁴

O *traço de ansiedade* está relacionado à personalidade da pessoa e refere-se às diferenças de reação diante das situações percebidas como ameaçadoras com aumento do estado de ansiedade. Assim, pessoas que possuem alto traço de ansiedade tendem a perceber maior número de situações como perigosas ou ameaçadoras e, conseqüentemente, a responder com frequente aumento do estado de ansiedade.⁴

A relação de eventos estressantes com o desenvolvimento de transtornos, como a ansiedade e a depressão, vem sendo estudada.⁵ Sabe-se a realização de provas ou exames e a apresentação de trabalhos constituem situações estressantes para os alunos, sendo muitas vezes fatores de risco para o desenvolvimento da ansiedade.

Vários pesquisadores têm se preocupado em identificar a ansiedade de alunos em diferentes situações, bem como a interferência desse estado emocional no desempenho escolar deles.^{1,6-10} Tendo como base teórica a psicologia cognitiva fundamentada na teoria do processamento da informação, Costa e Boruchovith⁶ verificaram as relações entre o uso de estratégias de aprendizagem e a ansiedade de alunos do ensino fundamental de uma escola pública de Campinas. Carvalho et al.⁷ identificaram o traço e o estado de ansiedade de estudantes de enfermagem adiante da primeira instrumentação cirúrgica. Farah⁹ utilizou o Inventário da Ansiedade Traço-Estado (IDATE) para medir a ansiedade dos alunos durante o preparo de medicamento para administração por via parenteral.

A ansiedade é um sentimento muito frequente entre os alunos do ensino superior. Segundo Melo,¹¹ os

melhores alunos são os que mais apresentam crises de ansiedade, uma vez que possuem grandes expectativas e são mais exigentes em relação ao desempenho escolar. No estudo de Pereira et al.,¹ os distúrbios de ansiedade (fobia social, ansiedade aos exames, ansiedade generalizada e outras perturbações de ansiedade) foram os diagnósticos mais frequentes nas consultas de psicologia realizadas nos serviços de apoio psicopedagógico para os alunos de todas as faculdades da Universidade de Coimbra.

Em estudo realizado por Carvalho et al.,⁷ no qual foi investigada a ansiedade dos alunos ao iniciar a prática de administração de medicamento, verificou-se que 90% dos alunos apresentaram esse estado emocional, que interferiu de forma negativa no desempenho deles. Identificou-se que os fatores que geraram a ansiedade foram: o medo de errar, a falta de experiência e de destreza manual e o desconhecimento da droga. Segundo os autores,⁷ a ansiedade, ao mesmo tempo em que acarreta tensão, estresse e desconforto físico e mental, faz com que o aluno tenha mais interesse em aprender e a estudar.

A grade curricular do Curso de Graduação em Enfermagem da Faculdade de Enfermagem do Hospital Israelita Albert Einstein inclui disciplinas básicas e disciplinas profissionalizantes. A disciplina Semiologia e Semiotécnica é a primeira disciplina profissionalizante, ministrada no primeiro semestre do segundo ano e tem como objetivos ensinar ao aluno os conceitos e as habilidades fundamentais para o atendimento às necessidades humanas básicas do homem adulto, incentivar o raciocínio clínico e desenvolver habilidades psicomotoras, mediante o ensino e o treinamento das técnicas para o atendimento de enfermagem às necessidades físicas e emocionais do paciente. Para tanto, exige como pré-requisitos as disciplinas básicas como Anatomia, Fisiologia, Bioquímica, dentre outras.

Levando em consideração as evidências científicas da interferência da ansiedade no desempenho dos alunos em diferentes tarefas, bem como o relato de muitos alunos quanto ao nervosismo e à ansiedade, que atrapalham o raciocínio e a memória no momento de uma prova, realizou-se este estudo, com a finalidade de identificar o nível de ansiedade e o sentimento do aluno ao realizar a prova prática de Semiologia e Semiotécnica. Optou-se por estudar esse fenômeno nessa disciplina porque ela inicia a aproximação do aluno com a sua realidade profissional e também por apresentar alto percentual de reprovação.

OBJETIVOS

- Identificar o nível do traço e do estado de ansiedade e os sentimentos manifestados por alunos de graduação em Enfermagem antes da prova prática da disciplina de Semiologia e Semiotécnica.
- Correlacionar o nível de ansiedade do aluno com o desempenho na prova prática.

CASUÍSTICA E MÉTODO

Delineamento do estudo

Trata-se de um estudo prospectivo, transversal, descritivo-exploratório, com abordagem quantitativa.

Local de estudo e amostra

O estudo foi realizado na Faculdade de Enfermagem do Hospital Israelita Albert Einstein (FEHIAE), uma instituição particular situada no município de São Paulo.

A amostra foi constituída por 45 alunos matriculados na 2ª série do Curso de Graduação de Enfermagem da FEHIAE em 2007.

Foram excluídos da amostra os alunos reprovados na disciplina de Semiologia e Semiotécnica em 2006, por já terem vivenciado a experiência da prova prática.

Instrumentos de coleta de dados

Para a coleta de dados, foi utilizada a versão em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) de Spielberger et al.⁴, traduzido por Biaggio e Natalício.³ As autoras elaboraram uma questão aberta para a identificação do sentimento do aluno antes de realização da prova prática.

O IDATE possui duas escalas distintas: uma para identificar o traço e a outra, o estado de ansiedade. Cada uma dessas escalas é constituída por 20 questões. As possibilidades de respostas variam de 1 a 4, sendo: 1 = quase nunca; 2 = às vezes; 3 = frequentemente; e 4 = quase sempre.

Para cada uma das escalas o sujeito é instruído a ler cada um dos itens e assinalar a resposta que melhor corresponde ao estado dele.

A somatória dos valores obtidos em cada resposta (score final) varia de 20 a 80 pontos e corresponde ao nível de ansiedade, sendo que de 20 a 40 pontos equivalem a baixo nível de ansiedade; 41 a 60 pontos, a médio nível de ansiedade; e 60 a 80 pontos, a alto nível de ansiedade.

Proteção aos sujeitos do estudo

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Israelita Albert Einstein sob o Processo nº 07/546. Os sujeitos assinaram voluntariamente duas vias do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e foram esclarecidos que poderiam abandonar a qualquer momento o estudo sem nenhum prejuízo, bem como que os resultados encontrados seriam mantidos em sigilo e sem qualquer interferência nas atividades acadêmicas deles.

Procedimento de coleta de dados

A coleta de dados foi realizada em maio de 2007, após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da instituição na qual o estudo foi realizado, mediante o seguinte procedimento: as pesquisadoras abordaram os alunos na sala de aula em um período anterior ao início da disciplina de Semiologia e Semiotécnica e os indagaram sobre o desejo de participar voluntariamente do estudo. Mediante resposta positiva, foi entregue ao aluno a primeira parte do instrumento de coleta de dados. A pesquisadora forneceu as instruções necessárias para o preenchimento do instrumento e aguardou para recolhê-lo. Essa primeira etapa teve como objetivos caracterizar a amostra e identificar os níveis de traço de ansiedade.

Em um segundo momento, minutos antes da realização da prova prática da disciplina de Semiologia e Semiotécnica, as pesquisadoras aplicaram a segunda parte do instrumento de coleta de dados aos alunos que consentiram previamente em participar do estudo. O objetivo dessa etapa foi identificar os níveis do estado de ansiedade.

Análise dos dados

Os dados obtidos foram analisados seguindo o referencial metodológico de Spielberg et al.⁴

Os dados referentes aos sentimentos dos alunos foram analisados, categorizados e apresentados em frequências absolutas e relativas.

Para análise comparativa entre o desempenho do aluno na prova prática e o nível de ansiedade estado dele, foi realizado o teste de correlação de Pearson.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 45 alunos, sendo 40 (88,8%) do sexo feminino e 5 (11,2%) do sexo masculino, com idade média de 23 anos.

A versão traduzida do Inventário de Traço de Ansiedade³ foi aplicada por Andrade et al.¹² em estudantes brasileiros para avaliação de suas propriedades psicométricas. O estudo de Andrade et al.¹² mostrou que o inventário constitui um instrumento consistente e que o nível de traço de ansiedade foi mais alto em estudantes do sexo feminino, solteiras e com mais de 30 anos de idade.

A TAB. 1 mostra a distribuição dos alunos que participaram do estudo, segundo os diferentes níveis de traço e de estado de ansiedade.

TABELA 1 – Níveis de traço e de estado de ansiedade de alunos – maio, 2007

Níveis de ansiedade	Tipo de ansiedade	Traço n (%)	Estado n (%)
Baixo (20 a 40 pontos)		5 (11,0%)	16 (36,0%)
Médio (41 a 60 pontos)		40 (89,0%)	29 (64,0%)
Alto (61 a 80 pontos)		0	0

De acordo com a TAB. 1, observa-se que 40 (89,0%) alunos apresentavam médio nível de traço de ansiedade. Considerando a definição de traço de ansiedade, pode-se dizer que a maioria dos alunos tem tendência moderada de apresentar elevações dos níveis de ansiedade em situações ameaçadoras.

O estado de ansiedade, mensurado minutos antes da realização da prova prática da disciplina de Semiologia e Semiotécnica, apresentou variação entre baixo (identificado em 16 alunos) e médio nível (identificado em 29). Apesar da tensão e da apreensão normalmente relatadas por parte dos alunos que realizam essa prova prática, não foram identificados, no estudo, o estado de alto nível de ansiedade.

No estudo realizado por Carvalho et al.,⁷ algumas hipóteses foram apresentadas para justificar a ausência de alunos com estado de alto nível de ansiedade. Segundo essas autoras, alguns aspectos auxiliam o aluno a enfrentar as situações reconhecidas como ameaçadoras, como no caso da execução de uma prova prática ou o início de um estágio. Dentre esses aspectos, destacam-se: o treinamento em laboratório com supervisão de docente experiente, a atenção

individualizada, a construção de um ambiente que favoreça o ensino individualizado e o estreitamento do relacionamento entre o docente e o aluno, o reforço positivo e a existência de um serviço de apoio psicológico ao aluno.⁷

Para o ensino das técnicas/procedimentos de enfermagem, é necessário que o aluno desenvolva habilidades motoras. O processo de ensino-aprendizagem das habilidades psicomotoras ocorre mediante aulas expositivas, nas quais as técnicas são demonstradas em sala de aula pelo professor e, em seguida, os alunos as executam na presença do professor no laboratório de procedimentos de enfermagem.⁸ O momento de devolução da técnica em laboratório constitui um excelente campo de aprendizado, uma vez que "os alunos têm a oportunidade de iniciar e de desenvolver as habilidades manuais sem a presença do paciente"⁸ e, assim, adquirir confiança e segurança para a prova prática e para o estágio supervisionado.

A TAB. 2 que mostra a estatística descritiva das variáveis investigadas.

TABELA 2 – Estatística descritiva das variáveis – maio, 2007

Variáveis	Média	Mediana	Desvio-padrão (DP)	Mín.	Máx.	Q1	Q3
Desempenho na prova prática	3,3	3,5	0,8	0	4,0	2,9	3,9
Ansiedade traço	44,9	44,0	4,6	37,0	58,0	42,0	47,0
Ansiedade estado	42,7	42,0	5,7	33,0	58,0	38,0	45,5

O desempenho na prova prática poderia variar de 0 a 4 pontos (nota máxima). Observa-se, na TAB. 2, que a média de pontos alcançada pelos alunos foi 3,3 (DP=0,8) e a mediana 3,5. Em relação ao nível de ansiedade, observa-se, na TAB. 2, que os valores médios, identificados para traço e para estado de ansiedade, foram 44,9 (DP=4,6) e 42,7 (DP=5,7), com mediana 44,0 e 42,0, respectivamente.

Resultados semelhantes foram encontrados por Farah,⁹ cujo objetivo foi verificar o nível de ansiedade dos alunos durante o aprendizado da técnica de preparo de medicamento parenteral. Farah⁹ identificou alunos que

apresentavam altos níveis de ansiedade no início do estágio curricular, mas que, no entanto, apresentavam bom desempenho prático.

O nível de ansiedade dos alunos verificado neste estudo apresentou variação entre 37 a 40, escore que classifica a ansiedade como normal em adultos, de acordo com o IDATE. Uma possível justificativa para esse escore poderia ser o fato de os alunos estarem preparados para a prova prática, por terem estudado, treinado e por terem recebido acompanhamento de docentes, o que os tornou mais tranquilos e confiantes.

O teste de correlação de Pearson mostrou que não há relação significativa entre a nota da prova prática e o nível de estado de ansiedade.

A prova prática da disciplina de Semiologia e Semiotécnica é realizada na presença do professor e avalia a capacidade do aluno em expor de maneira clara e correta o conhecimento e a habilidade adquiridos.

Nesse momento, emoções das mais diversas podem emergir, independentemente do grau de preparação do indivíduo.

A TAB.3 mostra a relação dos sentimentos apresentados pelos alunos minutos antes de realizar a prova prática da disciplina.

TABELA 3 – Sentimentos relatados pelos alunos minutos antes da prova prática da disciplina de Semiologia e Semiotécnica em Enfermagem – maio, 2007

Sentimentos	n (%)
Ansiedade	23 (44,2%)
Medo	9 (17,4%)
Segurança/Confiança	4 (7,7%)
Tensão/Preocupação	4 (7,7%)
Nervoso	4 (7,7%)
Preocupação	4 (7,7%)
Insegurança	2 (3,8%)
Angústia	2 (3,8%)
Total	52 (100%)

Dentre as emoções citadas pelos alunos, a ansiedade foi o sentimento mais frequente, relatado por 23 (44,2%) alunos, conforme apresentado na TAB. 3.

A ansiedade pode ser considerada positiva, propulsora, estimulante e motivadora, no entanto, a habilidade de controlar essa emoção varia de indivíduo para indivíduo.¹³

A preocupação do aluno com os próprios objetivos, o domínio do conteúdo e a autoconfiança são fatores que podem favorecer a redução da ansiedade, pois permitem que o aluno reflita e desmistifique a avaliação.

É importante que o professor oriente o aluno a estudar de forma correta, esclareça o objetivo das provas e evite manter pressões sobre o tempo. O professor e o uso adequado de estratégias de aprendizagem podem motivar o aluno no processo de aprendizagem e no controle da ansiedade, favorecendo-lhe o desempenho escolar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a maioria dos alunos apresentou médio nível de traço e de estado de ansiedade. Os alunos demonstraram preocupação e ansiedade diante das técnicas que poderiam ser exigidas na prova prática, porém foram capazes de lidar com os sentimentos e criar mecanismos de enfrentamento apropriados de forma a amenizar os efeitos negativos da ansiedade e da tensão vivenciados.

Os resultados deste estudo levam à reflexão sobre a importância da atuação do professor no sentido de criar estratégias eficazes de aprendizagem e de auxiliar os alunos a enfrentar situações reconhecidas como ameaçadoras.

Os professores necessitam saber como lidar e prevenir a ansiedade de alunos em seu dia a dia de trabalho, de forma a ajudá-los a controlar emoções e sentimentos como tensão, medo e ansiedade e, assim, tentar minimizar os efeitos negativos desses sentimentos na aprendizagem e no desempenho acadêmico.

Este estudo possui importante relevância prática, uma vez que investiga e discute um sentimento comum no processo de ensino-aprendizagem: a ansiedade. Todos os enfermeiros que trabalham com formação ou treinamento de profissionais são responsáveis por conhecer e mensurar fatores que possam interferir nesse processo.

Foram discutidos, neste estudo, os aspectos positivos do treinamento em laboratório e da atenção individualizada voltada para as necessidades do aluno. Assim, os resultados encontrados poderão subsidiar professores na elaboração ou reformulação de planos de ensino e programas de disciplinas profissionalizantes, tendo como foco estratégias de ensino dinâmicas, criativas e individualizadas que contribuam para a autoestima, a autoconfiança e o desempenho acadêmico.

REFERÊNCIAS

1. Pereira MAS, Motta ED, Vaz AL, Pinto C, Bernardino O, Melo AC, et al. Sucesso e desenvolvimento psicológico no ensino superior. *Análise Psicológica*. 2006; 1(24):51-9.
2. Andrade LHSG, Gorenstein C. Aspectos gerais das escalas de avaliação da ansiedade. *Rev Psiquiatr Clín (São Paulo)*. 1998; 25(6):285-90.
3. Spielberger CD. Manual do IDATE. Rio de Janeiro: CEPA; 1979.
4. Spielberger CD, Gorsuch RL, Lushene RE. Manual for the state-trait anxiety inventory. Palo Alto: Consulting Psychologist Press; 1970.
5. Margis R, Picon P, Cosner AF, Silveira RO. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. *Rev Psiquiatr*. 2003 abr; 25(supl.1):65-74.
6. Costa ER, Boruchovith E. Compreendendo relações entre estratégias de aprendizagem e a ansiedade de alunos do ensino fundamental de Campina. *Psicologia: Reflexão Crít*. 2004; 17(1):15-24.
7. Carvalho R, Farah OGD, Galdeano LE. Níveis de ansiedade de alunos de graduação frente à primeira instrumentação cirúrgica. *Rev Latinoam Enferm*. 2004 nov-dez; 12(6):918-23.
8. Carvalho MDB, Valsecchi EASS, Pelloso SM. Administração de medicamentos: a vivência dos alunos em seu primeiro estágio. *Acta Sci Health Sci*. 2003 jan-jun; 25(1):13-7.
9. Farah OGD. A ansiedade e a prática no processo ensino-aprendizagem de habilidades psicomotoras: técnica de preparo de medicação parenteral [dissertação]. São Paulo (SP): Escola de Enfermagem/USP; 1996.
10. Salada MLA. Estudo da ansiedade como variável no relacionamento aluno-paciente. *Rev Latinoam Enferm*. 1994 jul; 2(2):21-35.
11. Melo A. Ansiedade e depressão nos melhores alunos. 2004. [Citado em 2006 nov. 25]. Disponível em: http://www.netprof.pt/netprof/servlet/getDocumento?id_versao=12506.
12. Andrade L, Gorenstein C, Vieira Filho AH, Tung TC, Artes R. Psychometric properties of the Portuguese version of the State-Trait Anxiety Inventory applied to college students: factor analysis and relation to the Beck Depression Inventory. *Braz J Med Biol Res*. 2001 Mar; 34(3):367-74.
13. Farah OGD. Stress e coping no estudante de graduação em enfermagem: investigação e atuação [tese]. São Paulo (SP): Escola de enfermagem da USP; 2001.

Data de submissão: 8/7/2008

Data de aprovação: 29/6/2009

ANEXO A

1ª Parte – Dados de identificação

Sexo: () masculino () feminino Idade: _____

Questionário de autoavaliação para traço de ansiedade

Por favor, leia cada um dos itens abaixo e assinale o número que melhor indica como você geralmente se sente.

Não gaste muito tempo em um único item.

Quase nunca – 1	Às vezes – 2	Frequentemente – 3	Quase sempre – 4	
1. Sinto-me bem	1	2	3	4
2. Canso-me com facilidade	1	2	3	4
3. Tenho vontade de chorar	1	2	3	4
4. Gostaria de ser tão feliz como os outros parecem ser	1	2	3	4
5. Perco oportunidades porque não consigo tomar decisões rapidamente	1	2	3	4
6. Sinto-me descansada	1	2	3	4
7. Sou calma, ponderada e senhora de mim mesma	1	2	3	4
8. Sinto que as dificuldades estão se acumulando de tal forma que não consigo resolvê-las	1	2	3	4
9. Preocupo-me demais com coisas sem importância	1	2	3	4
10. Sou feliz.....	1	2	3	4
11. Deixo-me afetar muito pelas coisas	1	2	3	4
12. Não tenho confiança em mim mesma	1	2	3	4
13. Sinto-me segura	1	2	3	4
14. Evito ter que enfrentar crises ou problemas	1	2	3	4
15. Sinto-me deprimida	1	2	3	4
16. Estou satisfeita	1	2	3	4
17. Ideias sem importância me entram na cabeça e ficam me pressionando.	1	2	3	4
18. Levo os desapontamentos tão a sério que não consigo tirá-los da cabeça	1	2	3	4
19. Sou uma pessoa estável	1	2	3	4
20. Fico tensa e perturbada quando penso em meus problemas do momento	1	2	3	4

2ª Parte – Questionário de autoavaliação para estado de ansiedade

Por favor, leia cada um dos itens abaixo e assinale o número que melhor indica como você se sente.

Não gaste muito tempo em um único item.

	Absolutamente não – 1	Um pouco – 2	Bastante – 3	Muitíssimo - 4
1. Sinto-me calma	1	2	3	4
2. Sinto-me seguro	1	2	3	4
3. Estou tensa	1	2	3	4
4. Estou arrependida	1	2	3	4
5. Sinto-me à vontade	1	2	3	4
6. Sinto-me perturbada	1	2	3	4
7. Estou preocupada com possíveis infortúnios	1	2	3	4
8. Sinto-me descansada	1	2	3	4
9. Sinto-me ansiosa	1	2	3	4
10. Sinto-me “em casa”	1	2	3	4
11. Sinto-me confiante	1	2	3	4
12. Sinto-me nervosa	1	2	3	4
13. Estou agitada	1	2	3	4
14. Sinto-me “uma pilha de nervos”	1	2	3	4
15. Estou descontraindo	1	2	3	4
16. Sinto-me satisfeita	1	2	3	4
17. Estou preocupada	1	2	3	4
18. Sinto-me superexcitada e confusa	1	2	3	4
19. Sinto-me alegre	1	2	3	4
20. Sinto-me bem	1	2	3	4

3ª Parte

Descreva como você se sente neste exato momento.
