Lumina Measures

PAQ

Perth Alexithymia Questionnaire - versão brasileira

Versão em português · 24 itens

Nome _____

Data _____

Responda pensando em como você costuma se relacionar com as suas emoções. Use a escala de 1 = discordo fortemente a 7 = concordo fortemente.

1 Discordo fortemente
4 Nem concordo nem discordo
7 Concordo fortemente

		1	2	3	4	5	6	7
1	Quando eu me sinto mal, tenho dificuldade para encontrar as palavras certas para descrever esses sentimentos.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	Quando eu me sinto mal, é difícil dizer se estou triste, com raiva ou com medo.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	Eu costumo ignorar as emoções que estou sentindo.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	Quando eu me sinto bem, tenho dificuldade para encontrar as palavras certas para descrever esses sentimentos.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	Quando eu me sinto bem, é difícil dizer se estou feliz, animado(a) ou me divertindo.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	Prefiro deixar meus sentimentos acontecerem em segundo plano, em vez de me focar neles.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	Quando eu me sinto mal, é difícil falar sobre estes sentimentos com profundidade ou de forma detalhada.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	Quando eu me sinto mal, é difícil para mim compreender esses sentimentos.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	Eu não costumo prestar atenção nas minhas emoções.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	Quando eu me sinto bem, é difícil falar sobre esses sentimentos com profundidade ou de forma detalhada.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11	Quando eu me sinto bem, é difícil para mim compreender esses sentimentos.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12	Geralmente, eu evito pensar no que estou sentindo.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13	Quando algo de ruim acontece, é difícil para mim expressar em palavras como estou me sentindo.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14	Quando eu me sinto mal, fico confuso(a) sobre qual emoção estou sentindo.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15	Eu prefiro me concentrar em coisas práticas, ao invés de me concentrar nas minhas emoções.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16	Quando algo de bom acontece, é difícil para mim expressar em palavras como estou me sentindo.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17	Quando eu me sinto bem, fico confuso(a) sobre qual emoção estou sentindo.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

1 Discordo fortemente
4 Nem concordo nem discordo
7 Concordo fortemente

		1	2	3	4	5	6	7
18	Eu tento não lidar/estar em contato com as minhas emoções.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19	Quando estou me sentindo mal, é difícil para mim descrever como estou me sentindo.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20	Quando estou me sentindo mal, é difícil para mim decifrar esses sentimentos.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21	Saber o que eu estou sentindo não é importante para mim.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22	Quando estou me sentindo bem, é difícil para mim descrever como estou me sentindo.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
23	Quando estou me sentindo bem, é difícil para mim decifrar esses sentimentos.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
24	É estranho para mim pensar sobre as minhas emoções.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Referências

PREECE, David; BECERRA, Rodrigo; ROBINSON, Ken; DANDY, Justine; ALLAN, Alfred. The psychometric assessment of alexithymia: Development and validation of the Perth Alexithymia Questionnaire. Personality and Individual Differences, v. 132, p. 32-44, 2018. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.05.011

VENÂNCIO, Maria Julia de Melo Amorim; MOURA, Cristiane Faiad de; SILVA, Gabriela Lôbo da; VINHA, Luís Gustavo do Amaral. Adaptação do Perth Alexithymia Questionnaire (PAQ) ao contexto brasileiro e evidências de validade para estudantes universitários. Educação: Teoria e Prática, Rio Claro, v. 36, n. 71, e08, 2026. https://doi.org/10.18675/1981-8106.v.36.n.71.s19079