

Escala de Pensamentos Automáticos (CATS)

Nome:	Data de hoje:
Idade (anos):	Sexo: Masculino / Feminino

Instruções: Abaixo estão listados alguns pensamentos que crianças e adolescentes dizem surgir em suas cabeças. Leia cuidadosamente cada pensamento e decida qual a **freqüência** de que cada pensamento apareceu em sua cabeça na **última semana**. Circule sua resposta da seguinte maneira:

Nunca Raramente Algumas vezes Frequentemente Todo o tempo
 0 1 2 3 4

Lembre-se de que não existem respostas certas ou erradas!

Na última semana eu pensei que...	Nunca	Rara-mente	Algumas vezes	Freque-nmente	Todo o tempo
1. As outras crianças vão pensar que eu sou burro	0	1	2	3	4
2. Eu tenho o direito de me vingar das pessoas se elas merecerem	0	1	2	3	4
3. Eu não consigo fazer nada direito.	0	1	2	3	4
4. Eu vou sofrer um acidente	0	1	2	3	4
5. As outras crianças são burras	0	1	2	3	4
6. Fico com medo de ser gozado	0	1	2	3	4
7. Eu estou ficando louco	0	1	2	3	4
8. As outras crianças vão rir de mim	0	1	2	3	4
9. Eu vou morrer	0	1	2	3	4
10. A maioria das pessoas está contra mim	0	1	2	3	4
11. Eu não sirvo pra nada	0	1	2	3	4
12. Minha mãe ou meu pai vão se machucar	0	1	2	3	4
13. Nada mais dá certo pra mim	0	1	2	3	4
14. Eu vou parecer um bobão	0	1	2	3	4
15. Eu não vou deixar barato quando alguém me incomodar	0	1	2	3	4
16. Tenho medo de perder o controle	0	1	2	3	4
17. É minha culpa se as coisas deram errado	0	1	2	3	4
18. As outras pessoas pensam coisas ruins sobre mim	0	1	2	3	4
19. Se alguém me machucar eu tenho o direito de machucá-los de volta	0	1	2	3	4
20. Eu vou me machucar	0	1	2	3	4

centreforemotionalhealth.com.au

© Centre for Emotional Health
Macquarie University, Sydney, Australia
Original Publication: Schniering & Rapee (2002)

Translated by:

© Teodoro, Andrade e Castro
Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)

Escala de Pensamentos Automáticos (CATS)

Nome:	Data de hoje:
-------	---------------

Na última semana eu pensei que...	Nunca	Rara-mente	Algumas vezes	Frequentemente	Todo o tempo
21. Eu tenho medo do que as outras crianças vão pensar sobre mim	0	1	2	3	4
22. Algumas pessoas merecem o que acontece com elas	0	1	2	3	4
23. Eu transformei minha vida em uma grande bagunça	0	1	2	3	4
24. Algo de muito ruim vai acontecer	0	1	2	3	4
25. Eu pareço um idiota	0	1	2	3	4
26. Eu nunca serei tão bom quanto as outras pessoas	0	1	2	3	4
27. Eu sempre levo a culpa por coisas que eu não faço	0	1	2	3	4
28. Eu sou um fracasso	0	1	2	3	4
29. As outras crianças zombam de mim	0	1	2	3	4
30. Não vale a pena viver	0	1	2	3	4
31. Todos estão me encarando	0	1	2	3	4
32. Eu tenho medo de fazer papel de bobo	0	1	2	3	4
33. Tenho medo de que alguém possa morrer	0	1	2	3	4
34. Eu nunca vou superar meus problemas	0	1	2	3	4
35. As pessoas sempre tentam me meter em confusão	0	1	2	3	4
36. Tem alguma coisa muito errada comigo	0	1	2	3	4
37. Algumas pessoas são más	0	1	2	3	4
38. Eu me odeio	0	1	2	3	4
39. Alguma coisa vai acontecer com alguém que eu me preocupo	0	1	2	3	4
40. Pessoas más merecem ser punidas	0	1	2	3	4