

 **Questionário: Você apresenta sinais de Transtorno de Personalidade Dependente?**

(Baseado nos critérios diagnósticos do DSM-5)

Instruções: Leia cada afirmativa com atenção e selecione a opção que melhor descreve como você costuma agir na maior parte do tempo.

Escala de resposta:

- 1** Nunca
- 2** Raramente
- 3** Às vezes
- 4** Frequentemente
- 5** Quase sempre

1. Tenho dificuldade em tomar decisões do dia a dia sem receber conselhos ou orientações excessivas de outras pessoas.

- () 1 – Nunca
- () 2 – Raramente
- () 3 – Às vezes
- () 4 – Frequentemente
- () 5 – Quase sempre

2. Preciso que os outros assumam a responsabilidade por áreas importantes da minha vida.

- () 1 – Nunca
- () 2 – Raramente
- () 3 – Às vezes
- () 4 – Frequentemente
- () 5 – Quase sempre

3. Tenho dificuldade em expressar discordância ou dizer “não” às pessoas de quem dependo, por medo de perder o apoio delas.

- () 1 – Nunca
- () 2 – Raramente
- () 3 – Às vezes
- () 4 – Frequentemente
- () 5 – Quase sempre

4. Evito iniciar projetos ou fazer as coisas por conta própria, mesmo quando tenho capacidade, por falta de autoconfiança.

- () 1 – Nunca
- () 2 – Raramente
- () 3 – Às vezes
- () 4 – Frequentemente
- () 5 – Quase sempre

5. Vou muito longe para obter apoio e aprovação dos outros, a ponto de me oferecer para fazer coisas desagradáveis.

- () 1 – Nunca
- () 2 – Raramente
- () 3 – Às vezes
- () 4 – Frequentemente
- () 5 – Quase sempre

6. Sinto muito desconforto ou medo quando fico sozinho, pois me preocupo que não vou conseguir cuidar de mim mesmo.

- () 1 – Nunca

- () 2 – Raramente
 - () 3 – Às vezes
 - () 4 – Frequentemente
 - () 5 – Quase sempre
-

7. Quando um relacionamento íntimo termina, procuro urgentemente um novo relacionamento para garantir apoio e cuidado.

- () 1 – Nunca
 - () 2 – Raramente
 - () 3 – Às vezes
 - () 4 – Frequentemente
 - () 5 – Quase sempre
-

8. Tenho um medo persistente de ser deixado(a) para cuidar de mim mesmo(a).

- () 1 – Nunca
 - () 2 – Raramente
 - () 3 – Às vezes
 - () 4 – Frequentemente
 - () 5 – Quase sempre
-



Como interpretar os resultados (autoavaliação)

- Some quantas perguntas você marcou com **nota 4 ou 5**.
- **Se você marcou nota 4 ou 5 em pelo menos 5 perguntas**, é possível que você esteja apresentando traços significativos relacionados ao Transtorno de Personalidade Dependente.
- Essa autoavaliação **não substitui um diagnóstico profissional**. Ela é apenas um instrumento de triagem. Procure um psicólogo ou psiquiatra para uma avaliação completa.