

## Unhelpful Thoughts and Beliefs About Stuttering Scales (UTBAS I, II, III) for Adults

### Escalas sobre crenças e pensamentos negativos sobre gaguez

De acordo com a escala abaixo, por favor leia cada item e marque o número que o/a descreve em relação a (1) Com que FREQUÊNCIA tem estes pensamentos (2) Quanto ACREDITA nestes pensamentos (3) Quão ANSIOSO fica com estes pensamentos.

		1 = nunca ou não de todo 2 = raramente ou muito pouco 3 = às vezes ou um pouco 4 = frequentemente ou muito 5 = sempre ou completamente					Com que FREQUÊNCIA tenho estes pensamentos					Quanto ACREDITO nestes pensamentos					Quão ANSIOSO/A fico com estes pensamentos				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	As pessoas vão duvidar das minhas capacidades porque gaguejo.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2	É impossível ser-se realmente bem-sucedido na vida se gaguejar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3	Não vou ser capaz de manter um emprego se gaguejar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4	A culpa é minha, eu deveria ser capaz de controlar a minha gaguez.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5	Sou uma pessoa fraca porque gaguejo.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6	Ninguém vai gostar de mim se gaguejar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7	Eu poderei gaguejar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8	As pessoas concentram-se em todas as palavras que eu digo.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9	Sou incompetente.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10	Ninguém poderia amar um gago.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11	Eu vou gaguejar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12	Todas as pessoas na sala vão ouvir-me a gaguejar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13	Sou estúpido.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14	As pessoas vão pensar que sou estúpido se gaguejar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

		1 = nunca ou não de todo 2 = raramente ou muito pouco 3 = às vezes ou um pouco 4 = frequentemente ou muito 5 = sempre ou completamente					Com que FREQUÊNCIA tenho estes pensamentos					Quanto ACREDITO nesses pensamentos					Quão ANSIOSO/A fico com estes pensamentos				
							1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15	Nunca serei bem-sucedido por causa da minha gaguez.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
16	Não vou ser capaz de responder às perguntas.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
17	Sou um caso perdido.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
18	Não sirvo para nada no trabalho.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
19	As pessoas vão pensar que sou incompetente porque gaguejo.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
20	Vou bloquear completamente e não vou ser capaz de falar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
21	Toda a gente vai pensar que sou um idiota.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
22	Não consigo falar com pessoas que têm posições de chefia.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
23	As pessoas vão pensar que sou estranho.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
24	As pessoas vão pensar que não consigo falar português.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
25	Ninguém vai querer ter uma relação com um gago.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
26	Não consigo pensar com clareza porque gaguejo.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
27	Não consigo falar com pessoas agressivas.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
28	As pessoas vão pensar que não tenho opiniões.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
29	As pessoas vão pensar que sou chato porque não tenho nada para dizer.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
30	Se bloquear, as pessoas vão pensar que sou atrasado mental.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
31	Não consigo enfrentar aquelas pessoas.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
32	As pessoas vão-se perguntar o que há de errado comigo, se gaguejar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					

		1 = nunca ou não de todo 2 = raramente ou muito pouco 3 = às vezes ou um pouco 4 = frequentemente ou muito 5 = sempre ou completamente					Com que FREQUÊNCIA tenho estes pensamentos					Quanto ACREDITO nesses pensamentos					Quão ANSIOSO/A fico com estes pensamentos				
							1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
33	O que as pessoas vão pensar de mim se não concordarem com o que digo?	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
34	A maioria das pessoas vê os gogos como menos capazes.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
35	Não quero ir — as pessoas não vão gostar de mim.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
36	As minhas pausas são muito longas — as pessoas vão pensar que sou estranho.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
37	As pessoas não vão gostar de mim porque não vou ser capaz de falar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
38	Não consigo convencer ninguém com o que digo porque gaguejo.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
39	As pessoas vão pensar que sou atrasado mental se gaguejar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
40	Vou bloquear... — eu sei que vou.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
41	Vou fazer figura de parvo.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
42	As pessoas cansam-se de esperar que eu termine as minhas palavras.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
43	As pessoas não deviam ter de esperar tanto tempo por mim, para que eu fale.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
44	Eu envergonho sempre as pessoas com quem falo.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
45	As pessoas pensam que tenho algo a esconder porque a minha gaguez parece suspeita.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
46	As pessoas vão pensar que não valho nada.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
47	Vou-me envergonhar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
48	Não consigo falar com as pessoas que considero sexualmente atraentes.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
49	Ninguém vai compreender o que estou a tentar dizer.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
50	Para quê tentar falar — se nunca sai direito.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					

		1 = nunca ou não de todo 2 = raramente ou muito pouco 3 = às vezes ou um pouco 4 = frequentemente ou muito 5 = sempre ou completamente					Com que FREQUÊNCIA tenho estes pensamentos					Quanto ACREDITO nesses pensamentos					Quão ANSIOSO/A fico com estes pensamentos				
							1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
51	Não vou ser capaz de dizer exatamente o que quero dizer.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
52	Toda a gente vai pensar que sou um simplório ou burro porque evito dizer palavras difíceis.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
53	Eu atraso a conversa de toda a gente.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
54	Toda a gente odeia quando começo a falar.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
55	Nunca consigo falar ao telefone.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
56	Não vou ser capaz de pedir o que quero.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
57	A pessoa que está comigo ao telefone vai desligar a chamada na minha cara.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
58	As pessoas vão rir-se de mim.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
59	As pessoas vão pensar que sou mudo.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
60	Nunca vou acabar de explicar o meu ponto de vista – eles vão entender-me mal.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
61	O atendedor de chamadas vai desligar-se se eu bloquear e não vou ser capaz de deixar nenhuma mensagem.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
62	De kommer til å tenke at jeg tuller om jeg får blokkering	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
63	Não vou ser capaz de dizer 'Estou' quando atender o telefone.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
64	As pessoas que gaguejam são estúpidas.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
65	As pessoas que gaguejam são incompetentes.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
66	As pessoas que gaguejam são chatas.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					