

Transtorno Obsessivo-Compulsivo

Relatório Obsessivo-Compulsivo de Maudsley

RELATÓRIO OBSESSIVO-COMPULSIVO DE MAUDSLEY

Instruções: responda a cada questão colocando um "x" na coluna "verdadeiro" ou na coluna "falso". Não há respostas certas ou erradas, e não há questões capciosas. Trabalhe rapidamente e não pense demais sobre o significado exato das questões.

AÇÕES	VERDADEIRO	FALSO
1. Evito usar telefones públicos por causa da possível contaminação.		
2. Frequentemente tenho pensamentos sórdidos e tenho dificuldade para me livrar deles.		
3. Preocupo-me mais com a honestidade do que a maioria das pessoas.		
4. Geralmente, me atraso, porque não consigo acabar tudo o que tenho que fazer a tempo.		
5. Não considero preocupação excessiva temer me contaminar ao tocar em um animal.		
6. Geralmente tenho que verificar as coisas (por exemplo, gás, torneiras, portas, etc.) várias vezes.		
7. Minha consciência é muito severa.		
8. Constato que quase todos os dias sou incomodado por pensamentos desagradáveis que vêm à minha mente contra a minha vontade.		
9. Não considero um excesso me preocupar quando me choco acidentalmente com outra pessoa.		

Transtorno Obsessivo-Compulsivo

Relatório Obsessivo-Compulsivo de Maudsley

10. Normalmente, tenho sérias dúvidas sobre as coisas simples e cotidianas que tenho de fazer.		
11. Meus pais não foram muito severos durante minha infância.		
12. Tendo a ficar para trás no trabalho porque repito as coisas várias vezes.		
13. Uso somente uma quantidade média de sabonete.		
14. Alguns números dão muito azar.		
15. Não reviso cartas repetidamente antes de enviá-las.		
16. Não preciso de muito tempo para me vestir pela manhã.		
17. Não estou excessivamente preocupado com limpeza.		
18. Um de meus maiores problemas é que presto muita atenção aos detalhes.		
19. Uso banheiros bem cuidados sem qualquer hesitação.		
20. Meu maior problema é verificar (revisar) tudo várias vezes.		
21. Não estou errado em me preocupar com germes e doenças.		
22. Não reviso as coisas mais do que uma vez.		
.....		
(continua)		

Transtorno Obsessivo-Compulsivo

Relatório Obsessivo-Compulsivo de Maudsley

23. Não me prendo a uma rotina muito rígida quando estou fazendo coisas comuns.		
24. Não sinto que minhas mãos estejam muito sujas depois de tocar em dinheiro.		
25. Em geral, não conto quando estou fazendo uma tarefa.		
26. Preciso de bastante tempo para fazer minha higiene matinal.		
27. Não uso uma grande quantidade de antissépticos.		
28. Passo muito tempo, todos os dias, verificando as coisas repetidamente.		
29. Pendurar e dobrar minhas roupas à noite não toma muito tempo.		
30. Mesmo quando faço algo com muito cuidado, frequentemente tenho a impressão de que não está sendo bem feito.		
.....		
Retirado de "Behaviour Research and Therapy, 15", Hodgson and Rachman, "Obsessional-Compulsive Complaints", p. 395 (1977), com a permissão de Elsevier Science.		

Transtorno Obsessivo-Compulsivo

Relatório Obsessivo-Compulsivo de Maudsley

Verificação	Limpeza	Lentidão	Dúvida
20-Meu maior problema é verificar (revisar) tudo várias vezes.	26-Preciso de bastante tempo para fazer minha higiene matinal.	16-Não preciso de muito tempo para me vestir pela manhã.	3-Preocupo-me mais com a honestidade do que a maioria das pessoas.

O score médio para pessoas com TOC, na escala total, é 18,8 e nas subescalas é 4,7 (verificação), 3,4 (limpeza), 2,8 (lentidão) e 4,8 (dúvida).

Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

Lista de Verificação da Ansiedade de Leahy

LISTA DE VERIFICAÇÃO DA ANSIEDADE DE LEAHY

Classifique os sentimentos da coluna da esquerda com o número que mais precisamente descreve o modo como você em geral se sentiu na semana passada. Use a escala abaixo. Quando tiver terminado, some os números na coluna da direita para chegar à sua pontuação da ansiedade generalizada.

0 = nada/nunca

1 = quase nunca
verdadeiro

2 = verdadeiro
às vezes

3 = sempre
verdadeiro

SENTIMENTO	PONTUAÇÃO
1. Sentir-se trêmulo.	
2. Ser incapaz de relaxar.	
3. Sentir-se inquieto.	
4. Ficar cansado com facilidade.	
5. Ter dores de cabeça.	
6. Falta de fôlego.	
7. Estar tonto ou “aéreo”.	

Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

Lista de Verificação da Ansiedade de Leahy

8. Ter necessidade de urinar com frequência.	
9. Suar (sem relação com o calor).	
10. Sentir o coração batendo forte.	
11. Sentir o estômago queimando ou incômodo estomacal.	
12. Irritar-se facilmente.	
13. Agitar-se facilmente.	
14. Ter dificuldade para dormir.	
15. Preocupar-se muito.	
16. Ter dificuldade para controlar preocupações.	
17. Ter dificuldade para se concentrar.	
<p>Pontuação de Ansiedade Generalizada: Escores entre 5 e 10 refletem uma ansiedade leve, entre 11 e 15, ansiedade moderada, e 16 ou mais, ansiedade severa.</p> <p>© 1999 Robert L. Leahy</p>	

Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

Questionário de Preocupações da Penn State University

QUESTIONÁRIO DE PREOCUPAÇÕES DA PENN STATE UNIVERSITY

Registre o número que melhor descreve o quanto cada item é típico ou característico para você, colocando o número próximo de cada item.

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____
nem um pouco típico razoavelmente típico muito típico

CARACTERÍSTICA	PONTUAÇÃO
Se eu não tiver tempo para fazer tudo, não me preocupo. (I)	
Minhas preocupações me sufocam.	
Não costumo me preocupar com as coisas. (I)	
Muitas situações fazem com que eu me preocupe.	
Eu sei que não devo me preocupar com as coisas, mas não consigo não fazê-lo.	

Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

Questionário de Preocupações da Penn State University

Quando estou sob pressão, preocupo-me muito.	
Estou sempre me preocupando com alguma coisa.	
Acho fácil ignorar pensamentos voltados à preocupação. (I)	
Tão logo termino uma tarefa, começo a me preocupar com outra coisa que eu tenha de fazer.	
Nunca me preocupo com nada. (I)	
Quando não há nada que eu possa fazer sobre uma preocupação, não me preocupo mais. (I)	
Em toda minha vida, sempre me preocupei.	
Percebo que estou me preocupando com as coisas.	
Quando começo a me preocupar, não consigo parar.	
Preocupo-me o tempo todo.	
Preocupo-me com os projetos até o momento em que os finalizo.	

Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

Questionário de Preocupações da Penn State University

Pessoas "não ansiosas" ficam em torno dos 30 pontos.

Pessoas com alguns problemas de preocupação chegam, em média, a um número superior a 52.

Pessoas que se preocupam de modo crônico ultrapassam 65 pontos.

Transtorno de Ansiedade Social (TAS)

Escala da Ansiedade Social de Liebowitz

ESCALA DE ANSIEDADE SOCIAL DE LIEBOWITZ

MEDO OU ANSIEDADE	EVITAÇÃO
0 = nenhum(a) 1 = leve 2 = moderado(a) 3 = severo(a)	0 = nunca (0-10%) 1 = ocasionalmente (10-33%) 2 = frequentemente (33-67%) 3 = usualmente (67-100%)

AÇÃO	MEDO OU ANSIEDADE	EVITAÇÃO
1. Usar o telefone em público. (D).		
2. Participar de pequenos grupos (D).		
3. Comer em lugares públicos (D).		
4. Beber com outras pessoas em lugares públicos (D).		
5. Falar com pessoas em posição de autoridade (S).		
6. Agir, desempenhar ou dar uma palestra diante de uma audiência (D).		

Transtorno de Ansiedade Social (TAS)

Escala da Ansiedade Social de Liebowitz

7. Ir a uma festa (S).		
8. Trabalhar e ser observado (D).		
9. Escrever e ser observado (D).		
10. Telefonar para alguém que você não conhece muito bem (S).		
11. Falar com pessoas que você não conhece muito bem (S).		
12. Encontrar estranhos (S).		
13. Urinar em um banheiro público (D).		
14. Entrar em uma sala quando os outros já estão sentados (D).		
15. Ser o centro das atenções (S).		
16. Falar em uma reunião (D).		
17. Fazer um teste (D).		
18. Expressar desacordo ou discordância para com pessoas que você não conhece bem (S).		
.....		
(continua)		

Transtorno de Ansiedade Social (TAS)

Escala da Ansiedade Social de Liebowitz

AÇÃO	MEDO OU ANSIEDADE	EVITAÇÃO
19. Olhar nos olhos de pessoas que você não conhece muito bem (S).		
20. Apresentar um relatório a um grupo (D).		
21. Tentar se aproximar de alguém (S).		
22. Devolver mercadorias a uma loja (S).		
23. Dar uma festa (S).		
24. Resistir a um vendedor que pressiona muito (S).		
Pontuação total		
Pontuação em ansiedade de desempenho (D)		
Pontuação em ansiedade social (S)		
<p>Você pode avaliar sua pontuação final usando os seguintes números de corte:</p> <p>55-65 – Fobia social moderada</p> <p>65-80 – Fobia social acentuada</p> <p>80-95 – Fobia social severa</p> <p>Mais do que 95 – Fobia social muito severa</p> <p>.....</p> <p>Michael R. Liebowitz, "Social Phobia", Modern Problems in Pharmacopsychiatry 22 (1987): 141. Reproduzido com a permissão de S. Karger AG, Basileia.</p>		

Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT)

Você tem TEPT?

VOCÊ TEM TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO?

Exposição ao trauma	<ul style="list-style-type: none">■ Você passou por um evento (ou testemunhou) que envolveu morte ou ameaça de morte ou grave dano físico, ou de uma ameaça a você mesmo.■ Já sentiu medo, desamparo ou horror.
Memória intrusiva	<ul style="list-style-type: none">■ Lembranças incômodas do evento.■ Sonhos incômodos sobre o evento.■ Agir ou sentir como se o evento traumático fosse recorrente – por exemplo, uma sensação de reviver a experiência, ilusões, alucinações e episódios em <i>flashback</i>.■ Sofrimento quando experimenta sinais internos ou externos que simbolizam ou lembram um aspecto do evento traumático.■ Reatividade fisiológica depois de exposição a sinais internos ou externos que simbolizam ou lembram um aspecto do evento traumático.

Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT)

Você tem TEPT?

Evitação ou “anestesia”	<ul style="list-style-type: none">■ Esforço para evitar pensamentos, sentimentos ou conversas associadas ao trauma.■ Esforço para evitar atividades, locais ou pessoas que suscitam lembranças do trauma.■ Incapacidade de se lembrar de um aspecto importante do trauma■ Interesse ou participação marcadamente diminuídos em atividades significativas.■ Sensação de afastamento ou estranhamento em relação aos outros.■ Gama restrita de afeto (por exemplo, ser incapaz de sentir amor por alguém).■ Sensação de um futuro restrito (por exemplo, não espera ter uma carreira, se casar, ter filhos ou ter uma expectativa normal do tempo de vida).
Hiperexcitação	<ul style="list-style-type: none">■ Dificuldade para dormir ou para continuar a dormir.■ Irritabilidade ou acessos de raiva.■ Dificuldade para se concentrar.■ Hipervigilância.■ Resposta exagerada a situações inusitadas.

.....

Adaptado de American Psychiatric Association (2000), *Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-IV-TR* (Fourth ed.). Washington D. C.: American Psychiatric Association.

Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT)

Lista de Verificação Pós-Traumática para Leigos

LISTA DE VERIFICAÇÃO PÓS-TRAUMÁTICA PARA LEIGOS

Abaixo está uma lista de problemas e reclamações que as pessoas às vezes têm em resposta a experiências de vida que causaram algum sofrimento. Classifique-as com o número que melhor indica o quanto você se incomodou com o problema no último mês.

1 = nada | 2 = um pouco | 3 = moderadamente | 4 = bastante | 5 = extremamente

RESPOSTA	CLASSIFICAÇÃO
1. Ter <i>memórias, pensamentos</i> ou <i>imagens</i> perturbadoras que se repetem em relação a uma experiência incômoda do passado.	
2. Ter <i>sonhos</i> perturbadores que se repetem em relação a uma experiência incômoda do passado.	
3. <i>Agir</i> ou se <i>sentir</i> repentinamente como se uma experiência incômoda estivesse <i>acontecendo de novo</i> (como se você a estivesse revivendo).	
4. Sentir-se <i>muito incomodado</i> quando <i>algo faz com que você se lembre</i> de uma experiência incômoda do passado.	
5. Ter <i>reações físicas</i> (por exemplo, coração batendo forte, respiração difícil ou suores) quando <i>algo faz com que você se lembre</i> de uma experiência incômoda do passado.	

Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT)

Lista de Verificação Pós-Traumática para Leigos

7. Evitar <i>atividades</i> ou <i>situações</i> porque elas fazem com que você se lembre de uma experiência incômoda do passado.	
8. Ter problemas em se <i>lembrar de partes importantes</i> de uma experiência incômoda do passado.	
9. Perder interesse por coisas de que você costumava gostar.	
10. Sentir-se <i>distante</i> ou <i>afastado</i> das outras pessoas.	
11. Sentir-se <i>emocionalmente anestesiado</i> ou incapaz de ter sentimentos de amor ou carinho por quem está perto de você.	
12. Sentir que seu <i>futuro</i> de alguma maneira será <i>restringido</i> .	

Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT)

Lista de Verificação Pós-Traumática para Leigos

13. Ter problemas <i>para dormir</i> ou <i>continuar dormindo</i> .	
14. Sentir-se <i>irritável</i> ou ter <i>acessos de raiva</i> .	
15. Ter <i>dificuldade em se concentrar</i> .	
16. Estar “ <i>superalerta</i> ” ou <i>vigilante</i> .	
17. Sentir-se <i>aprensivo</i> ou <i>se alarmar facilmente</i> .	
<p>Os pontos desta escala variam entre 17 e 85. A maior parte das pessoas com pontuação igual ou superior a 44 recebem o diagnóstico de TEPT. Até mesmo pontuações inferiores a 44 podem indicar que as experiências traumáticas continuam a causar impacto em sua qualidade de vida.</p> <p>.....</p> <p>Weathers, Litz, Huska & Keane; National Center for PTSD – Behavioral Science Division. Documento governamental de domínio público.</p>	

Bibliografia

LEAHY, Robert L.. **Livre de ansiedade**. Porto Alegre: Artmed, 2011. 248 p. Tradução de Vinicius Figueira.

MARTINS, Eliana Melcher. **Ansiedade**. São Paulo: Cetcc, 2010. 118 slides, color.

DPTO. DE PSICOLOGIA. **Escalas Beck**. Universidade Federal do Piauí: Campus de Parnaíba, 2010. 51 slides, color.