



Simpósio de Terapia Cognitivo-Comportamental nos Transtornos de Ansiedade

Ferramentas para a Avaliação com TCC dos Transtornos de Ansiedade

Edson Vizzoni

Psicólogo

Especialista em TCC - IBH

Rio de Janeiro

25 de julho de 2015

Ansiedade

- A ansiedade é uma das mais comuns e universais das emoções humanas.**
- É uma emoção desagradável, presente na expectativa de perigo ou frustração ameaçadora da vida da pessoa, da sua segurança ou do grupo a que pertence.**

Ansiedade

É positiva quando:

- **Motiva-nos a buscar nossos objetivos.**
- **A experimentamos diante de um acontecimento brusco (desastres, prazos finais de tarefas), levando-nos a agir em busca de soluções.**
- **Protege-nos de possíveis perigos (luta ou fuga).**

Ansiedade

É patológica quando:

- É frequente, intensa e de longa duração, interferindo negativamente no bem-estar e no rendimento das atividades cotidianas.**
- Perde seu valor adaptativo (luta e fuga), tornando-se um transtorno na vida da pessoa.**

Ansiedade

Componentes Psicológicos

- **Inquietação desagradável até mesmo insuportável**
- **Acompanhada de insegurança**
- **Apreensão com:**
 - **Futuro**
 - **A própria saúde ou dos familiares**
 - **Com as finanças**
 - **Com relação às próprias aptidões**
 - **Capacidade de relacionamentos sociais**
- **Antecipa problemas**
- **Teme perigos e desastres**
- **Procura o apoio de terceiros**

Ansiedade

Componentes Somáticos

- ✓ Suor frio e úmido nas palmas das mãos, axilas e testa.
- ✓ Taquicardia
- ✓ Aumento da pressão arterial
- ✓ Palidez e baixa temperatura nas extremidades
- ✓ Respiração superficial, rápida e entrecortada, geralmente por suspiros
- ✓ Sensação de sufoco e opressão torácica
- ✓ Diminuição salivar
- ✓ Náuseas, dispepsias
- ✓ Constipação/diarréia
- ✓ Inapetência/compulsão alimentar

Ansiedade

Possíveis Causas da Ansiedade

- **Teorias biológicas: Deficiência , no sistema nervoso central, de neurotransmissores (noradrenalina, serotonina, ácido gama-aminobutírico (GABA)).**
- **Teorias psicológicas cognitivo- comportamentais : resposta condicionada a estímulos ambientais específicos. Crenças errôneas que subestimam a capacidade de enfrentamento de condições adversas e superestimam a ameaça e os perigos.**
- **Há componentes hereditários no pânico, fobias e no TOC.**
- **Na ansiedade generalizada há predisposição familiar (não necessariamente genética e sim de compartilhamento)**

Ansiiedade

Afeta a vida cotidiana mais do que se pensa:

- ❖ No trabalho, vida social e nas relações afetivas**
- ❖ Pode levar à depressão (dando a impressão de sofrer das duas condições)**
- ❖ Uso de substâncias**
- ❖ Associado a problemas somáticos.**
- ❖ Afeta também as crianças – impacto em seu desenvolvimento problemas acadêmicos e sociais.**
- ❖ Custo financeiro alto para o sistema de saúde.**

Ferramentas para a Avaliação com TCC dos Transtornos de Ansiedade

Inventário de Ansiedade de Beck (BAI)

O BAI foi criado por Beck e colegas em 1988. É uma escala de autorrelato que mede a intensidade dos sintomas da ansiedade.

O BAI foi construído para medir sintomas de ansiedade que são compartilhados de forma mínima com os da depressão, pois em pacientes com ansiedade, é frequente a superposição de sintomas e depressão é sempre uma possibilidade.

Estudos da equipe de Beck indicaram que examinar grupos específicos de sintomas pode favorecer a realização de um diagnóstico diferencial.

Inventário de Ansiedade de Beck (BAI)

A BAI consiste em 21 questões sobre como o indivíduo tem se sentido na última semana, expressas em sintomas comuns de ansiedade . Cada questão apresenta quatro possíveis respostas, e a que se assemelha mais com o estado mental do indivíduo deve ser assinalada.

As respostas são:

1- Absolutamente não

2- Levemente: não me incomodou muito

3- Moderadamente: foi muito desagradável, mas pude suportar

4- Gravemente: dificilmente pude suportar

Inventário de Ansiedade de Beck (BAI)

Itens

- 1. Dormência**
- 2. Sensação de calor**
- 3. Tremores nas pernas**
- 4. Incapaz de relaxar**
- 5. Medo que aconteça o pior**
- 6. Atordoado ou tonto**
- 7. Palpitação acelerada do coração**
- 8. Sem equilíbrio**
- 9. Aterrorizado**
- 10. Nervoso**
- 11. Sensação de sufocação**
- 12. Tremores nas mãos**
- 13. Trêmulo**
- 14. Medo de perder o controle**
- 15. Dificuldade de respirar**
- 16. Medo de morrer**
- 17. Assustado**
- 18. Indigestão ou desconforto no abdômen**
- 19. Sensação de desmaio**
- 20. Rosto afogueado**
- 21. Suor (não devido ao calor)**

Inventário de Ansiedade de Beck (BAI)

- ✓ Respostas de carácter qualitativo;**
- ✓ Constituem uma série escalar de 0 a 3 pontos;**
- ✓ Para cada item é atribuído um escore individual;**
- ✓ A soma dos escores individuais representa o escore total, podendo variar de 0 a 63.**

Inventário de Ansiedade de Beck (BAI)

A BAI pode ter um resultado máximo de 63 e as categorias são:

- 0-7: grau mínimo de ansiedade**
- 8-15: ansiedade leve**
- 16-25 ansiedade moderada**
- 26-63: ansiedade severa**

Robert L. Leahy

“Isso é perigoso!”: *Fobia específica*

“Estou perdendo o controle”: *Transtorno de pânico e agorafobia*

“Nunca é o suficiente”: *Transtorno obsessivo-compulsivo*

“Sim, mas e se...?”: *Transtorno de ansiedade generalizada*

“Estou tão envergonhado!”: *Transtorno de ansiedade social*

“Está acontecendo de novo”: *Transtorno de estresse pós-traumático*

Transtorno de Pânico

Questionário de Cognações Agorafóbicas

QUESTIONÁRIO DE COGNIÇÕES AGORAFÓBICAS

Abaixo, estão alguns pensamentos que podem passar por sua mente quando você está nervoso ou assustado. Indique a frequência com que cada pensamento ocorre quando você está nervoso. Classifique-os entre 1 e 5, de acordo com a escala abaixo.

Quando estou nervoso...

1 = nunca ocorre 2 = raramente ocorre 3 = ocorre metade das vezes 4 = geralmente ocorre 5 = sempre ocorre

PENSAMENTOS	CLASSIFICAÇÃO
Vou vomitar.	
Vou desmaiar.	

Transtorno de Pânico

Questionário de Cognições Agorafóbicas

Devo ter um tumor cerebral.	
Vou ter um ataque cardíaco.	
Vou me engasgar e morrer.	
Vou agir de maneira boba.	
Vou ficar cego.	
Não vou conseguir me controlar.	
Vou machucar alguém.	
Vou ter um AVC.	
Vou enlouquecer.	
Vou começar a gritar.	

Transtorno de Pânico

Questionário de Cognitiones Agorafóbicas

Vou começar a gaguejar ou a falar de maneira esquisita.	
Vou ficar paralisado de medo.	
Outras ideias não listadas (descreva-as e classifique-as).	
ESCORE TOTAL	

Totalize seus pontos para os 14 primeiros itens (exclua o item 15). Depois, divida por 14. O escore médio para pessoa com agorafobia é 2,3.

.....
© Chambless, D. L., Caputo, G. C., Bright, P. and Gallagher, R. "Assessment of fear in agoraphobics: the body sensations questionnaire and the agoraphobic cognitions questionnaire", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52 (1984) 1090-1097.