Formulário2 - LISTA DE SINTOMAS DO TRANSTORNO OBSESSIVO-COMPULSIVO

Instruções para o preenchimento

O questionário a seguir irá auxiliá-lo a identificar suas obsessões, compulsões ou rituais e evitações e avaliar a gravidade.

** No caso das **obsessões** assinale com um "X" o grau de 0 a 4 para o quanto elas lhe perturbam, quando invadem a sua mente.*

No caso das **compulsões ou rituais dê uma nota de 0 a 4 para o quanto se sente compelido a executá-las ou para o grau de aflição ou desconforto que sentiria se fosse impedido de realiza-las.*

** No caso das **evitações** assinale o grau de desconforto ou aflição que sente quando entra em contato, toca ou se expõe a objetos, lugares, pessoas ou situações que costuma evitar. Caso não apresente o sintoma descrito marque "0".*

A. OBSESSÕES E COMPULSÕES RELACIONADAS COM SUJEIRA, GERMES, CONTAMINAÇÃO, MEDO DE CONTRAIR DOENÇAS, NOJO

Obsessões

Perturbo-me demasiadamente com pensamentos ou preocupações:

0	1	2	3	4	Com limpeza, sujeira,germes, contaminação ou em contrair doenças.
0	1	2	3	4	Em contaminar as pessoas da minha família com germes ou com sujeira, trazidos da rua.
0	1	2	3	4	Com o uso de venenos domésticos, produtos de limpeza, solventes, lubrificantes.
0	1	2	3	4	Quando necessito ir a uma clínica, hospital ou cemitério.
0	1	2	3	4	Se cumprimentar passar por perto ou tocar emcertas pessoas.
0	1	2	3	4	Nojo ourepugnância de certas substâncias (urina, saliva, esperma, carne, geleias, colas).

Compulsões

Assinale o quanto se sente compelido a fazer o ritual ou o grau de dificuldade ou de aflição para evitar fazê-lo:

0	1	2	3	4	Limpo demasiadamente a casa ou os objetos (móveis, chão, louças, talheres, chaves do carro, carteira, bolsa, etc.).
0	1	2	3	4	Lavo minhas mãos por mais tempo e com maior frequência do que o necessário.
0	1	2	3	4	Lavo demais as minhas roupas ou as da minha família.
0	1	2	3	4	Uso excessivamente a máquina de lavar, sabão, sabonetes, detergentes ou álcool.
0	1	2	3	4	Desinfeto ou lavo as coisas que trago da rua antes de pô-las em uso.
0	1	2	3	4	Demoro muito no banho, me esfrego demais, uso demasiadamente sabonete ou xampu.
0	1	2	3	4	Necessito com muita frequência me desinfetar usando álcool, bactericidas ou Qboa.
0	1	2	3	4	Obrigo os demais membros da família a fazer as coisas acima descritas.
0	1	2	3	4	Escovo os dentes de forma excessiva (com muita força, ou demorando muito tempo).

0	1	2	3	4	Jogo fora bolsas, carteiras, roupas, sapatos por considerá-los contaminados ou sujos.
0	1	2	3	4	Lavo as louças ou os talheres novamente, antes de usá-los.
0	1	2	3	4	Verifico seguidamente se não há sinais de sujeira ou manchas, marcas dos dedos ou pó em móveis e objetos.
0	1	2	3	4	Quando vou a um restaurante verifico se a louça, os copos ou os talheres estão limpos ou necessito passar o guardanapo.
0	1	2	3	4	Tenho toalha de mão ou sabonete só para mim e não permito que ninguém da minha família os use.
0	1	2	3	4	Outros medos ou lavações excessivas situações que não estão no questionário:

_____

Evitações

Perturbo-me demasiadamente e por isso evito tocar em:

0	1	2	3	4	Torneiras, maçanetas, torneiras, portas ou tampas de vaso de banheiros públicos.
0	1	2	3	4	Teclados, mouse de computador, pegador do ônibus, telefones públicos, corrimãos.
0	1	2	3	4	Interruptores de luz ou do elevador.
0	1	2	3	4	Manchas (na mesa,sofá, cadeiras) ou pisar em manchas suspeitas na rua.
0	1	2	3	4	Resíduos ou secreções corporais de meu corpo (urina, fezes, saliva, sangue, esperma).
0	1	2	3	4	Substâncias viscosas (colas, gelatinas, geleias ou carne).
0	1	2	3	4	Caixas ou tubos de venenos domésticos (inseticidas, raticidas).
0	1	2	3	4	Em certas em pessoas ou chegar perto (mendigos, pessoas com câncer, homossexuais) por medo de contrair doenças.
0	1	2	3	4	Em certas pessoas ou passar perto para que não me passem algo ruim (má sorte, energia negativa) ou porque tenho medo praticar certos pensamentos que me perturbam (agressão/sexual)
0	1	2	3	4	Em animais domésticos (cães, gatos).

Evito:

0	1	2	3	4	Sentar em coletivos, bancos de praças ou outros lugares públicos.
0	1	2	3	4	Entrar em casa com os sapatos usados na rua.
0	1	2	3	4	Sentar-me em sofás, camas ou cadeiras ao chegar da rua sem antes trocar de roupa.
0	1	2	3	4	Usar banheiros públicos, mesmo que estejam perfeitamente limpos.
0	1	2	3	4	Frequentar hospitais e clínicas ir ao cemitério ou andar em certos lugares com medo de contrair doenças.
0	1	2	3	4	Entrar em casa sem trocar as roupas imediatamente.
0	1	2	3	4	Encostar roupas ou objetos que considero “sujos” com roupas ou objetos que considero “limpos”.
0	1	2	3	4	Usar certas roupas ou objetos pessoais “contaminados” (bolsas, carteiras, chaves, celular).
0	1	2	3	4	Uso luvas ou papel para evitar o contato direto com objetos (torneiras, tampa do vaso sanitário) ou até mesmo para cumprimentar pessoas

B. OBSESSÕES DE DÚVIDAS E COMPULSÕES DE VERIFICAÇÃO OU CONTROLE (CHECAGENS)

Obsessões

Perturbo-me com a dúvida e necessito verificar ou me certificar se:

0	1	2	3	4	Fechei as portas, janelas, gás, fogão, geladeira, torneiras,
0	1	2	3	4	Desliguei os eletrodomésticos (antes de sair de casa, antes de deitar).
0	1	2	3	4	Fechei bem as portas e os vidros do carro, se puxei bem o freio de mão.
0	1	2	3	4	Compreendi completamente o parágrafo ou a página que li, a aula ou o filme que assisti.
0	1	2	3	4	Fiz ou não a coisa certa (por exemplo: assinei corretamente o meu nome num documento).
0	1	2	3	4	Disse ou escrevi algo errado ou impróprio.
0	1	2	3	4	Os outros entenderam perfeitamente o que eu disse.
0	1	2	3	4	Compreendi exatamente o que a pessoa disse.
0	1	2	3	4	Não fiz algo errado (atropelei alguém, disse algo inconveniente).
0	1	2	3	4	Meu trabalho ou o que escrevi está sem falhas.
0	1	2	3	4	O que pensei não é moralmente condenável.
0	1	2	3	4	Minha aparência está perfeita.
0	1	2	3	4	As minhas roupas (cinto, cadarço dos sapatos) estão perfeitamente ajustadas ou simétricas.

Compulsões

Verifico demasiadamente:

0	1	2	3	4	Portas e janelas, gás, torneiras, fogão.
0	1	2	3	4	Interruptores de luz, eletrodomésticos, mesmo após tê-los desligado.
0	1	2	3	4	As coisas que escrevi, para verificar se não cometi nenhum erro ou se escrevi algo errado.
0	1	2	3	4	Documentos, carteira, bolsa, chaves e listas antes de sair de casa.
0	1	2	3	4	Meus e-mails ou mensagens no meu celular.
0	1	2	3	4	Portas, vidros, freio de mão do carro.
0	1	2	3	4	No espelho, se estou bem arrumado(a), se os cabelos estão bem penteados
0	1	2	3	4	No espelho, se estou mais gordo(a) ou mais magro(a).
0	1	2	3	4	Pulso, pressão ou temperatura.
0	1	2	3	4	De forma repetida se o celular está desligado.
0	1	2	3	4	Extratos bancários, balancetes ou outras somas.
0	1	2	3	4	Repasso diálogos que tive em redes sociais para ver se não escrevi nada de errado ou impróprio.
0	1	2	3	4	O espelho retrovisor ou dou voltas na quadra para ter certeza de que não atropelei alguma pessoa.

0	1	2	3	4

Tenho a necessidade de perguntar a mesma coisa várias vezes para ter certeza.

C. OBSESSÕES DE CONTEÚDO REPUGNANTE(AGRESSIVO/SEXUAL/BLASFEMO) INDESEJÁVEIS; ESCRÚPULOSIDADE

Obsessões de conteúdo agressivo

Sou atormentado por pensamentos impulsos ou imagens violentas de:

0	1	2	3	4

Ferir outras pessoas (dar um soco,esfaquear, arranhar, machucar, empurrar alguém na escadaria ou na parada do trem ou ônibus, jogar pela janela, etc.).

0	1	2	3	4

De atropelar pedestres ou animais.

0	1	2	3	4

Ferir a mim mesmo(a).

0	1	2	3	4

Engolir agulhas, ou outros objetos metálicos como clipes, parafusos, prendedores.

0	1	2	3	4

Falar obscenidades, dizer palavrões ou insultar outras pessoas.

0	1	2	3	4

Fazer coisas que causem embaraço ou que prejudiquem outras pessoas.

Evitações

0	1	2	3	4

Necessito esconder facas, objetos pontudos, colocar telas nas janelas para não machucar outras pessoas.

0	1	2	3	4

Evito passar perto de pedestres (para não dar um soco), ou de me aproximar de familiares por medo de agredi-los.

0	1	2	3	4

Fico perturbado ao assistir filmes ou trechos de filmes ou programas de TV que contenham imagens ou cenas violentas e por isso evito.

OBSESSÕES REPUGNANTES DE CONTEÚDO SEXUAL

Sou perturbado por pensamentos ou cenas que me repugnam de:

0	1	2	3	4

Praticar sexo com pessoas de minha família ou com pessoas desconhecidas.

0	1	2	3	4

Molestar sexualmente meus filhos, irmãos/irmãs ou crianças.

0	1	2	3	4

Praticar sexo violento com outras pessoas, introduzir objetos em seus (ou nos meus) órgãos genitais ou ânus.

0	1	2	3	4

Olhar fixamente os genitais, os seios ou as nádegas de outras pessoas.

0	1	2	3	4

Tirar a roupa (abaixar as calças, levantar as saias, rasgar a blusa) de outras pessoas.

0	1	2	3	4

Imaginar as pessoas nuas.

0	1	2	3	4

Dúvidas se sou ou não ou se um dia posso me tornar homossexual.

0	1	2	3	4

Evito certos lugares como bancas de revistas, filmes, fotos, para não ter pensamentos ou impulsos de conteúdo sexual que que me repugnam.

0	1	2	3	4

Outros pensamentos ou impulsos inaceitáveis de conteúdo sexual:

_____

CONTEÚDO RELIGIOSO OU BLASFEMO

Obsessões

Sou perturbado por pensamentos ou cenas que me repugnam de:

0	1	2	3	4	Praticar sexo com a Virgem Maria, Jesus Cristo, os santos, o Espírito Santo ou com Deus.
0	1	2	3	4	Sobre o demônio ou sobre outras entidades malignas.
0	1	2	3	4	Cometer sacrilégios (cuspir na hóstia, na cruz, quebrar uma imagem de um santo).
0	1	2	3	4	Dizer palavrões, obscenidades ou blasfêmias ou gritar em momentos impróprios (durante o sermão, no momento mais solene de uma cerimônia).
0	1	2	3	4	De ser punido por pensamentos blasfemos.

ESCRUPULOSIDADE

Perturbo-me por dúvidas:

0	1	2	3	4	De ter feito ou pensado algo certo ou errado, moral ou imoral.
0	1	2	3	4	De ter feito ou pensado algo que pode ser pecado e se Deus irá me perdoar.
0	1	2	3	4	De não ter dito a verdade de forma absolutamente certa e ou de não ser perfeitamente honesto.
0	1	2	3	4	Se disse uma mentira, trapaceei e/ou prejudiquei alguém.
0	1	2	3	4	Se o que eu fiz (transar ou masturbar-se na sexta-feira santa, tomar um refrigerante em dia de jejum, etc.) foi ou não pecado.
0	1	2	3	4	Por não ter certeza de ter sido absolutamente correto.
0	1	2	3	4	Tenho que falar, confessar ou perguntar de forma repetida sobre as coisas que fiz para certificar-me de não fiz nada de errado ou de que não magoei outra pessoa.

D. OBSESSÕES E RITUAIS DE CARÁTER SUPERSTICIOSO

0	1	2	3	4	Tenho medos supersticiosos e pensamentos de que pode me acontecer algo de ruim ou alguma desgraça(por exemplo: se passar embaixo de escadas, pisar nas juntas de lajotas, olhar certas pessoas ou locais, olhar um espelho quebrado, virar os chinelos ou não alinha-los).
0	1	2	3	4	Acredito que certos objetos, pessoas, nomes ou palavras podem provocar azar.
0	1	2	3	4	Evito olhar ou entrar em funerárias, cemitérios, casas de santos, ler necrológios.
0	1	2	3	4	Tenho que rezar ou fazer o sinal da cruz de forma repetida ou em certo horário ou local.
0	1	2	3	4	Evito usar certas cores de roupa (vermelhas, pretas), ou por algum outro motivo
0	1	2	3	4	Necessito fazer certas coisas (tocar, ligar e desligar uma lâmpada, rezar) um determinado número de vezes, ou repetir certos atos ou palavras para dar sorte ou para que não aconteçam desgraças.
0	1	2	3	4	Acredito que pensar ou ouvir más notícias pode fazer com que elas aconteçam.
0	1	2	3	4	Acredito em certos momentos que posso me transformar em outra pessoa (tocando, olhando).
0	1	2	3	4	Acredito que existem números bons e maus, que dão sorte ou azar.
0	1	2	3	4	Arrumo os objetos de certa maneira para que coisas ruins não aconteçam.
0	1	2	3	4	Evito passar em certos lugares para que não aconteçam desgraças depois.
0	1	2	3	4	Evito dizer ou escrever determinada palavra ou cantar certa música (para não ter azar ou provocar desastres).
0	1	2	3	4	

Evito encontrar certas pessoas, olhar sua fotografia ou vê-las na TV com medo de que dê azar.

0 1 2 3 4 Evito fazer qualquer atividade em determinados dias ou horários.

Outros medos supersticiosos:_____

E. ORDEM, SEQÜÊNCIA, SIMETRIA,EXATIDÃO OU ALINHAMENTO

0 1 2 3 4 Perturbo-me se os objetos não estão no lugar certo (fora do lugar) ou desarrumados.

0 1 2 3 4 Preocupo-me com a possibilidade de que aconteça algum acidente para alguém da família a menos que as coisas estejam noslocais exatos ou alinhados.

Necessito de forma exagerada:

0 1 2 3 4 Manter a minha casa e meus objetos perfeitamente em ordem ou no seu lugar.

0 1 2 3 4 Alinhar papéis, objetos, livros e arrumar as roupas.

0 1 2 3 4 Fazer as coisas em determinada ordem ou da forma que considero correta.

0 1 2 3 4 Deixar coisas simétricas: quadros na parede, laços do pacote de presentes, laços do cadarço dos sapatos, os lados da colcha da cama, as cadeiras ao redor da mesa, as roupas no corpo.

0 1 2 3 4 Alinhar os pratos e os talheres na mesa ou a comida no prato.

0 1 2 3 4 Repetir as coisas várias vezes até sentir (ter certeza) que está tudo certo ou como deve.

0 1 2 3 4 Dizer as coisas de forma perfeita.

0 1 2 3 4 Fazer as coisas muito devagar ou de forma repetida (como ler e reler documentos), para que não ocorram erros.

0 1 2 3 4 Deixar uma tarefa completa (ler todo o jornal, todo o livro, uma página ou parágrafo por inteiro), mesmo não tendo importância ou não sendo necessário.

0 1 2 3 4 Ler cuidadosamente correspondência inútil ou todo o jornal mesmo se os assuntos não me interessam. Tenho que ler tudo ou por completo, e não deixar nada de fora (completude).

0 1 2 3 4 Evitar olhar certas peças da casa para não perceber que as coisas estão fora de lugar

0 1 2 3 4 Seguir sempre a mesma sequência ao vestir-me, despir-me, escovar os dentes, ao chegar em casa, tomar banho ou deitar, etc.

0 1 2 3 4 Outras:_____

F. OBSESSÕES E COMPULSÕES POR POUPAR, ARMAZENAR OU GUARDAR OBJETOS SEM UTILIDADE E DIFICULDADE EM DESCARTÁ-LOS (COLECIONAMENTO)

0 1 2 3 4 Guardo coisas sem utilidade e semvalor afetivo como embalagens vazias, revistas ou jornais velhos, sucatas, notas fiscais antigas, anúncios ou correspondências vencidas.

0 1 2 3 4 Guardo eletrodomésticos que não têm conserto, roupas e sapatos que não serão mais usados, etc.

0 1 2 3 4 Tenho dificuldade em desfazer-se de coisas sem utilidade que atravancam muitos espaços na minha casa.

0 1 2 3 4 Armazeno alimentos ou outros itens muito além do que posso consumir ou usar.

0	1	2	3	4	Evito usar coisas novas ou até mesmo guardo sem nunca usá-las.
0	1	2	3	4	Poupo excessivamente ou sofrer caso tenha que gastar mesmo tendo dinheiro disponível.
0	1	2	3	4	Tenho dificuldades em deletar *e-mails,* ligações ou mensagens do celular mesmo sea caixa postal estiver cheia.

G. OBSESSÕES E COMPULSÕES SOMÁTICAS

Obsessões

Tenho medo ou preocupação excessiva:

0	1	2	3	4	De vir a ter uma doença grave (AIDS, câncer, hepatite).
0	1	2	3	4	De que certas partes do meu corpo ou algum aspecto da minha aparência sejam feios, muito pequenos ou muito grandes, desfigurados e assimétricas (transtorno dismórfico corporal).

Compulsões

0	1	2	3	4	Verifico demasiadamente minha aparência no espelho.
0	1	2	3	4	Demoro muito tempo para escolher a roupa adequada.
0	1	2	3	4	Questiono muito os outros sobre minha aparência.
0	1	2	3	4	Repito muito exames, consultas médicas para possíveis sintomas de doenças.
0	1	2	3	4	Reviso muito minha pele (espinhas, sinais)para ver se ela está perfeita.

H. REPETIÇÕES, CONTAGENS E COMPULSÕES MENTAIS

Necessito de forma exagerada:

0	1	2	3	4	Reler ou reescrever repetidamente parágrafos ou páginas.
0	1	2	3	4	Repetir atividades rotineiras: entrar e sair de um lugar, sentar e levantar da cadeira, passar o pente nos cabelos, amarrar e desamarrar o cadarço dos sapatos, tirar e colocar uma peça de roupa.
0	1	2	3	4	Tocar em objetos, móveis, paredes ou fazer uma tarefa um determinado número de vezes.
0	1	2	3	4	Contar enquanto estou fazendo algo.
0	1	2	3	4	Fazer contagens sem uma razão especial.
0	1	2	3	4	Repetir certas palavras ou frases um determinado número de vezes.
0	1	2	3	4	Memorizar fatos e informações, filmes, nomes de artistas de forma completa.
0	1	2	3	4	Repassar repetidamente situações passadas para lembrá-las perfeitamente.
0	1	2	3	4	Repetir certa sequência de palavras, números, letras.
0	1	2	3	4	Fazer cálculos matemáticos (números das placas de carros, número de letras das palavras, etc.).
0	1	2	3	4	Repetir certas palavras ou frases ao contrário.
					Quais?:_____
0	1	2	3	4	Saber ou de lembrar nomes de pessoas, artistas, cantores, ou conteúdo de anúncios luminosos, letreiros, placas de carro, etc.

0	1	2	3	4	Repetir uma palavra ou imagem “boa” para anular uma palavra ou imagem “ruim”

0	1	2	3	4	Fazer algumas dessas repetições ou contagens para que com isso evitar que algo de muito ruim possa acontecer.

Quais:_____

I. OBSESSÕES DIVERSAS

Obsessões

Perturbo-me demasiadamente com a possibilidade:

0	1	2	3	4	De dizer certas coisas ou palavras de forma errada ou esquecendo detalhes.

0	1	2	3	4	De perder coisas.

0	1	2	3	4	De cometer erros.

0	1	2	3	4	Quando minha mente é invadida por certas imagens (não-violentas).

Quais_____

0	1	2	3	4	Quando minha mente é invadida por sons, palavras ou músicas sem sentido.

Quais:_____

0	1	2	3	4	Preocupação demasiada com certas funções corporais: respiração, deglutição, piscar de olhos, irregularidades nos dentes.

0	1	2	3	4	Certos sons ou barulhos (relógio, buzinas, sons de carros) aos quais não consigo deixar de prestar atenção neles.

J. COMPULSÕES DIVERSAS

Necessito:

0	1	2	3	4	Fazer listas, mesmo que de atividades rotineiras que se repetem todos os dias da semana.

0	1	2	3	4	Tocar, bater de leve ou roçar em objetos, móveis, paredes.

0	1	2	3	4	Olhar fixamente ou para os lados, estalar os dedos ou as articulações (juntas) dos ossos do corpo.

M. COMPORTAMENTOS RELACIONADOS AO TOC

0	1	2	3	4	Arrancar cabelos, pelos pubianos, fios das sobrancelhas, pelos das axilas.

0	1	2	3	4	Roer unhas, morder as cutículas.

0	1	2	3	4	Beliscar e mexer nos olhos com força.

0	1	2	3	4	Coçar a cabeça, cutucaros dentes com a língua, espremer espinhas de forma excessiva.

0	1	2	3	4	Comprar compulsivamente (por impulso, sem planejamento prévio e geralmente sem necessidade).

0	1	2	3	4	Piscar os olhos, movimentar a cabeça, os ombros (tiques motores) ou emitir um sons, pigarrear (tiques vocais).