

INTRODUÇÃO

- A **ansiedade** é uma condição considerada **essencial à vida**, pois prepara o indivíduo para diversas situações (DeSousa, Moreno, Gauer, Manfro, & Koller, 2013);
- No entanto, tal condição pode aparecer de **forma elevada e frequente**, causando **sofrimento subjetivo** e **prejuízos** ao indivíduo, caracterizando um transtorno de ansiedade (DeSousa et al., 2013);
- **Pensamentos intrusivos e indesejados** são queixas de muitas pessoas com transtornos de ansiedade.

OBJETIVO

Correlacionar gravidade e prejuízo causados por sintomas de ansiedade com diferentes formas de controle de pensamentos desagradáveis e/ou não desejados.

MÉTODO

Características da amostra

Característica	Resultado (n=204)
Idade M (DP)	23,9 (7,72)
Sexo n (%)	
Masculino	78 (39,2)
Feminino	126 (61,8)
Escolaridade n (%)	
Universitários	157 (77)
Estudantes de Ensino Médio	47 (23)
Cidade n (%)	
Porto Alegre/RS	142 (69,6)
Uberaba/MG	62 (30,4)

Instrumentos:

- *Overall Anxiety Severity and Impairment Scale (OASIS)* (Campbell-Sills et al., 2009);
- *Thought Control Questionnaire (TCQ)* (Coles, & Heimberg, 2005).

RESULTADOS

OASIS		TCQ				
		Distração	Controle Social	Preocupações	Punições	Reavaliação Cognitiva
Escore Total	r	-0,006	0,016	0,240**	0,443**	0,096
	p	0,934	0,829	0,001	<0,001	0,189
Frequência	r	0,029	-0,032	0,179*	0,301**	0,104
	p	0,689	0,666	0,014	0,0001	0,154
Gravidade	r	0,124	-0,006	0,248**	0,314**	0,150*
	p	0,089	0,931	0,001	<0,001	0,040
Esquiva	r	-0,032	0,009	0,252**	0,422**	0,071
	p	0,658	0,901	<0,001	<0,001	0,328
Prejuízo Ocupacional	r	-0,086	0,036	0,107	0,304**	0,012
	p	0,238	0,621	0,143	<0,001	0,865
Prejuízo Social	r	-0,054	0,058	0,166*	0,409**	0,042
	p	0,458	0,430	0,022	<0,001	0,565

**p < 0,001

- A **correlação** entre os escores da OASIS e do TCQ foi significativa para as formas de controle por **"preocupações"** (correlação fraca) e **"punições"** (correlação moderada).
- O padrão de correlações foi **similar** quando testados os itens da OASIS **individualmente**.

DISCUSSÃO

- O uso de **autopunição** pode estar relacionado à atribuição do pensamento intrusivo a si mesmo e o uso de **preocupações menores** para substituir o pensamento intrusivo pode estar relacionado à esquiva experiencial proposta para manter a ansiedade (Coles et al., 2005);
- A estratégia de **preocupação** pode ser **ineficaz a longo prazo**, gerando frustração e, por consequência, o uso de **punição** como um **método de controle** (estratégia **mais** frequentemente associada a maiores níveis de prejuízo e sofrimento relacionados à ansiedade);
- Os resultados sugerem que intervenções cognitivas podem se beneficiar do uso de técnicas para **modificação de estratégias desadaptativas** de controle de pensamentos não desejados como uma maneira de **aliviar o prejuízo e o sofrimento** associados aos sintomas de ansiedade.

REFERÊNCIAS

- Campbell-Sills, L., Norman, S., Craske, M., Sullivan, G., Lang, A., Chavira, D., Bystritsky, A., Sherbourne, C., Roy-Byrne, P., & Stein, M. (2009). Validation of a brief measure of anxiety-related severity and impairment: the Overall Anxiety Severity and Impairment Scale (OASIS). *Journal of Affective Disorders*, 112, 92-101.
- Coles, M. & Heimberg, R. (2005). Thought control strategies in generalized anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1) 47-56.
- DeSousa, D., Moreno, A., Gauer, G., Manfro, G., & Koller, S. (2013). Revisão sistemática de instrumentos para avaliação de ansiedade na população brasileira. *Avaliação Psicológica*, 12(3), 397-410.