



<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2014: SIC - XXVI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2014
<b>Local</b>	Porto Alegre
<b>Título</b>	Associação entre estratégias de controle de pensamentos desagradáveis e gravidade de sintomas de ansiedade
<b>Autor</b>	LUCIANA VALIENTE VAZ
<b>Orientador</b>	SILVIA HELENA KOLLER

**Resumo.** O objetivo deste estudo foi correlacionar gravidade e prejuízo causados por sintomas de ansiedade com diferentes formas de controle de pensamentos desagradáveis e/ou não desejados. A amostra foi composta por 204 pessoas, 61,8% mulheres. A idade variou de 18 a 70 anos ( $M = 23,9$ ;  $DP = 7,72$ ), sendo 77% universitários e 23% estudantes de ensino médio. Foram coletados dados nas cidades de Porto Alegre (69,6%) e Uberaba (30,4%), em universidades e cursos pré-vestibulares. Os participantes responderam a dois instrumentos: a *Overall Anxiety Severity and Impairment Scale* (OASIS) e o *Thought Control Questionnaire* (TCQ). A OASIS é composta por cinco itens que avaliam o nível de frequência, gravidade, esquiva, prejuízo ocupacional e prejuízo social associados a sintomas de ansiedade. Os itens são respondidos em uma escala de gravidade que varia de 0 a 4, podendo gerar escores totais de 0 a 20. O TCQ é composto por trinta itens que avaliam cinco fatores de estratégias de controle de pensamentos desagradáveis e/ou não desejados, as quais são: distração (ex.: “eu me mantenho ocupado com outra coisa”), controle social (ex.: “eu não falo com ninguém sobre o pensamento”), preocupações (ex.: “eu me concentro em outras preocupações”), punições (ex.: “eu dou um tapa ou um soco em mim mesmo(a) para parar o pensamento”) e reavaliação cognitiva (ex.: “eu tento interpretar o pensamento de outra forma”). Os itens são respondidos em uma escala de frequência que varia de 1 a 4, podendo gerar subescores de 6 a 24 para cada fator. A correlação entre os escores da OASIS e do TCQ foi significativa para as formas de controle por “preocupações” ( $p = 0,001$ ) e “punições” ( $p < 0,001$ ) e não foi significativa para “distração” ( $p = 0,934$ ), “controle social” ( $p = 0,829$ ) e “reavaliação cognitiva” ( $p = 0,189$ ). Para a forma de controle por “preocupações”, a correlação foi fraca ( $r = 0,240$ ); e para a forma de controle por “punições”, a correlação foi moderada ( $r = 0,443$ ). O padrão de correlações foi similar quando testados os itens da OASIS individualmente, isto é, significativas somente para o controle por “preocupações” e por “punições”. Há evidências na literatura de uma associação entre indivíduos com altos níveis de ansiedade (como, por exemplo, o diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada) e o uso de estratégias de punição e de preocupação para o controle de pensamentos desagradáveis e/ou não desejados. 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 tem um possível relacionamento à esquiva experiencial proposta para manter a ansiedade. A estratégia de preocupação pode ser utilizada para desviar a atenção dos pensamentos mais angustiantes, no entanto, em longo prazo, a ineficácia dessa estratégia pode gerar frustração e, conseqüentemente, levar ao uso de punição como um método de controle mais eficaz do pensamento. Já ao considerar maiores níveis de prejuízo e sofrimento relacionados à ansiedade, medidos pela OASIS, o controle por “punições” se mostrou a estratégia mais frequentemente utilizada. Embora uma relação causal não possa ser estabelecida dado o delineamento desse estudo, os resultados sugerem que intervenções cognitivas para transtornos de ansiedade 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.