Lumina Measures

UP-AS

Escala de Ansiedade do UP (OASIS)

Tradução operacional do workbook UP (2017) · 5 itens

Nome _____

Data _____

Os itens a seguir perguntam sobre ansiedade. Para cada item, circule o número da resposta que melhor descreve sua experiência na última semana.

1 Na última semana, com que frequência você se sentiu ansioso(a)?

- ☐ 0 = Nenhuma ansiedade na última semana.
- ☐ 1 = Ansiedade infrequente. Senti ansiedade algumas vezes.
- ☐ 2 = Ansiedade ocasional. Senti ansiedade em cerca de metade do tempo. Foi difícil relaxar.
- ☐ 3 = Ansiedade frequente. Senti ansiedade na maior parte do tempo. Foi muito difícil relaxar.
- ☐ 4 = Ansiedade constante. Senti ansiedade o tempo todo e nunca relaxei de verdade.

2 Na última semana, quando você se sentiu ansioso(a), quão intensa ou severa foi a ansiedade?

- ☐ 0 = Pouca ou nenhuma: a ansiedade estava ausente ou era quase imperceptível.
- ☐ 1 = Leve: a ansiedade estava em nível baixo. Era possível relaxar quando eu tentava. Os sintomas físicos eram apenas um pouco desconfortáveis.
- ☐ 2 = Moderada: a ansiedade causou sofrimento em alguns momentos. Foi difícil relaxar ou me concentrar, mas eu conseguia se tentasse. Os sintomas físicos eram desconfortáveis.
- ☐ 3 = Severa: a ansiedade foi intensa durante boa parte do tempo. Foi muito difícil relaxar ou me concentrar em qualquer outra coisa. Os sintomas físicos eram desconfortáveis.
- ☐ 4 = Extrema: a ansiedade foi avassaladora. Foi impossível relaxar. Os sintomas físicos eram insuportáveis.

3 Na última semana, com que frequência você evitou situações, lugares, objetos ou atividades por ansiedade ou medo?

- ☐ 0 = Nunca: não evito lugares, situações, atividades ou coisas por medo.
- ☐ 1 = Raramente: evito algo de vez em quando, mas geralmente enfrento a situação ou o objeto. Meu estilo de vida não é afetado.
- ☐ 2 = Às vezes: tenho algum medo de certas situações, lugares ou objetos, mas ainda consigo lidar com isso. Meu estilo de vida mudou apenas em pequenos aspectos. Sempre ou quase sempre evito o que temo quando estou sozinho(a), mas consigo enfrentar se alguém vier comigo.
- ☐ 3 = Com frequência: tenho medo considerável e realmente tento evitar o que me assusta. Fiz mudanças importantes no meu estilo de vida para evitar o objeto, a situação, a atividade ou o lugar.
- ☐ 4 = O tempo todo: evitar objetos, situações, atividades ou lugares tomou conta da minha vida. Meu estilo de vida foi amplamente afetado e não faço mais coisas de que costumava gostar.

4 Na última semana, quanto a ansiedade interferiu na sua capacidade de fazer o que precisava no trabalho, na escola ou em casa?

- [ ] 0 = Nenhuma: sem interferência da ansiedade no trabalho, em casa ou na escola.
- [ ] 1 = Leve: A ansiedade causou alguma interferência no trabalho, em casa ou na escola. As coisas estão mais difíceis, mas tudo o que precisa ser feito ainda está sendo feito.
- [ ] 2 = Moderada: A ansiedade interfere claramente nas tarefas. A maior parte das coisas ainda está sendo feita, mas poucas são feitas tão bem quanto antes.
- [ ] 3 = Severa: A ansiedade mudou muito minha capacidade de realizar as coisas. Algumas tarefas ainda estão sendo feitas, mas muitas não estão. Meu desempenho foi claramente prejudicado.
- [ ] 4 = Extrema: A ansiedade se tornou incapacitante. Não consigo concluir tarefas e tive que deixar a escola, pedi demissão ou fui demitido(a), ou não consegui concluir tarefas em casa e enfrentei consequências como cobranças de dívidas, despejo etc.

5 Na última semana, quanto a ansiedade interferiu na sua vida social e nos seus relacionamentos?

- [ ] 0 = Nenhuma: A ansiedade não afeta meus relacionamentos.
- [ ] 1 = Leve: A ansiedade interfere um pouco nos meus relacionamentos. Algumas amizades e outras relações foram prejudicadas, mas, em geral, minha vida social ainda é satisfatória.
- [ ] 2 = Moderada: tenho tido alguma interferência na minha vida social, mas ainda tenho algumas relações próximas. Não passo tanto tempo com outras pessoas como antes, mas ainda socializo às vezes.
- [ ] 3 = Severa: minhas amizades e outras relações foram muito prejudicadas pela ansiedade. Não aprecio atividades sociais. Socializo muito pouco.
- [ ] 4 = Extrema: A ansiedade desorganizou completamente minhas atividades sociais. Todos os meus relacionamentos foram prejudicados ou terminaram. Minha vida familiar está extremamente tensa.

Referências

BARLOW, D. H. et al. Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders: workbook. 2. ed. Oxford University Press, 2017.

NORMAN, S. B.; CISSELL, S. H.; MEANS-CHRISTENSEN, A. J.; STEIN, M. B. Development and validation of an Overall Anxiety Severity and Impairment Scale (OASIS). Depression and Anxiety, v. 23, n. 4, p. 245-249, 2006. DOI: https://doi.org/10.1002/da.20182.