

LISTA DE SINTOMAS DO TOC

Nome do Paciente: _____ **Data:** _____

INSTRUÇÕES PARA O PREENCHIMENTO:

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

- No caso das obsessões, assinale com um “X”, de 0 a 4, para o quanto elas o(a) perturbam, quando invadem sua mente.
- No caso das compulsões ou dos rituais, dê uma nota de 0 a 4 para o quanto se sente compelido(a) a executá-los ou para o grau de aflição ou desconforto que sentiria se fosse impedido(a) de realizá-los.
- 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”.

OBSESSÕES E COMPULSÕES RELACIONADAS A 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 com 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 em certas pessoas.
0	1	2	3	4	Com nojo ou repugnância de certas substâncias (urina, saliva, esperma, carne, geleias, colas).

COMPULSÕES

Assinale o quanto se sente compelido(a) a fazer o ritual ou o grau de dificuldade ou de aflição que sente ao evitar sua realização:

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 mais 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 usá-las.
0	1	2	3	4	Demoro muito no banho, esfrego-me demais, uso demasiadamente sabonete ou xampu.
0	1	2	3	4	Necessito, com muita frequência, desinfetar-me usando álcool, bactericidas ou água sanitária.

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 de 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 pessoa alguma da minha família os utilize.
0	1	2	3	4	Outros medos, lavações excessivas ou situações que não estão no questionário:
0	1	2	3	4	

EVITAÇÕES

Perturbo-me demasiadamente e por isso evito tocar em:

0	1	2	3	4	Torneiras, maçanetas, 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, no sofá, nas 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	Certas pessoas ou chegar perto (mendigos, pessoas com câncer, homossexuais), por medo de contrair doenças.
0	1	2	3	4	Certas pessoas ou passar perto, para que não me passem algo ruim (má sorte, energia negativa) ou porque tenho medo de ter certos pensamentos que me perturbam (agressão/sexual).
0	1	2	3	4	Animais domésticos (cães, gatos).

EVITO:

0	1	2	3	4	Sentar-me 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, por 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" em 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.

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, as janelas, o gás, o fogão, a geladeira, as 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 a que assisti.
0	1	2	3	4	Fiz ou não a coisa certa (p. ex., assinei corretamente meu nome em um 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 (atropeliei 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	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	Se o celular está desligado.
0	1	2	3	4	Extratos bancários, balancetes ou outras somas.
0	1	2	3	4	Diálogos que tive em redes sociais para ver se não escrevi algo errado ou impróprio.
0	1	2	3	4	O espelho retrovisor ou dou voltas na quadra para ter certeza de que não atropeli alguma pessoa.
0	1	2	3	4	Tenho a necessidade de perguntar a mesma coisa várias vezes para ter certeza.

BSESSÕES DE CONTEÚDO REPUGNANTE (AGRESSIVO/SEXUAL/ BLASFEMO) INDESEJÁVEIS; ESCRUPULOSIDADE

OBSESSÕES DE CONTEÚDO AGRESSIVO

Sou atormentado(a) 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	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 me aproximar de familiares por medo de agredi-los.
0	1	2	3	4	Fico perturbado(a) ao assistir a filmes, trechos de filmes ou programas de televisão que contenham imagens ou cenas violentas, e por isso os evito.

OBSESSÕES REPUGNANTES DE CONTEÚDO SEXUAL

Sou perturbado(a) por pensamentos ou cenas que me causam repugnância:

	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 no ânus.
	0	1	2	3	4	Olhar fixamente os órgãos 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 em relação a se sou ou não ou se um dia posso me tornar homossexual.
	0	1	2	3	4	Evito lugares como bancas de revistas, além de filmes e fotografias, para não ter pensamentos ou impulsos de conteúdo sexual que me causem repugnância.
	0	1	2	3	4	Outros pensamentos ou impulsos inaceitáveis de conteúdo sexual:
	0	1	2	3	4	

CONTEÚDO RELIGIOSO OU BLASFEMO OBSESSÕES

Sou perturbado(a) por pensamentos ou cenas que me causam repugnância:

0	1	2	3	4	Praticar sexo com a Virgem Maria, com Jesus Cristo, santos, Espírito Santo ou com Deus.
0	1	2	3	4	O demônio ou 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	Ser punido(a) por pensamentos blasfemos

ESCRUPULOSIDADE

Perturbo-me por dúvidas:

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 no ânus.
0	1	2	3	4	Olhar fixamente os órgãos 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 em relação a se sou ou não ou se um dia posso me tornar homossexual.
0	1	2	3	4	Evito lugares como bancas de revistas, além de filmes e fotografias, para não ter pensamentos ou impulsos de conteúdo sexual que me causem repugnância.
0	1	2	3	4	Outros pensamentos ou impulsos inaceitáveis de conteúdo sexual:
0	1	2	3	4	

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 (p. ex., se passar embaixo de escadas, pisar nas juntas de lajotas, olhar certas
---	---	---	---	---	--

					peças ou locais, olhar um espelho quebrado, virar os chinelos ou não alinhá-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 usar determinadas roupas 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 fazê-las acontecer.
0	1	2	3	4	Evito lugares como bancas de revistas, além de filmes e fotografias, para não ter pensamentos ou impulsos de conteúdo sexual que me causem repugnância.
0	1	2	3	4	Acredito que existem números bons e maus, que dão sorte ou azar.
0	1	2	3	4	Acredito, em certos momentos, que posso me transformar em outra pessoa (tocando, olhando).
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 televisão com medo de que dê azar.
0	1	2	3	4	Evito fazer qualquer atividade em determinados dias ou horários.
0	1	2	3	4	Outros medos supersticiosos:

OBSESSÕES E COMPULSÕES POR ORDENAÇÃO, SIMETRIA, ALINHAMENTO, REPETIÇÕES, ETC

0	1	2	3	4	Perturbo-me se os objetos não estão no lugar certo (fora do lugar) ou se estão desarrumados
0	1	2	3	4	Preocupo-me com a possibilidade de que aconteça algum acidente com alguém da família, a menos que as coisas estejam nos locais exatos ou alinhadas.

Necessito de forma exagerada:

0	1	2	3	4	Manter 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 ser.
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 me vestir, me despirm, escovar os dentes, ao chegar em casa, tomar banho, me deitar, etc.
0	1	2	3	4	Outras:

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 sem valor 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 para me desfazer 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. Evito usar coisas novas ou até mesmo guardo sem nunca usá-las.
0	1	2	3	4	.Poupo excessivamente ou sofro caso tenha que gastar, mesmo tendo dinheiro disponível.
0	1	2	3	4	Tenho dificuldade em deletar e-mails, ligações ou mensagens do celular mesmo se a caixa postal estiver cheia.

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 de meu corpo ou algum aspecto de minha aparência sejam feios, muito pequenos ou muito

					grandes, desfigurados e assimétricos (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 e consultas médicas para possíveis sintomas de doenças.
0	1	2	3	4	Reviso muito minha pele (espinhas, sinais) para ver se ela está perfeita.

REPETIÇÕES, CONTAGENS E COMPULSÕES MENTAIS.

Necessito de forma exagerada:

0	1	2	3	4	Rerler 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.
0	1	2	3	4	Saber ou lembrar nomes de pessoas, artistas, cantores ou o 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, com isso, evitar que algo de muito ruim possa acontecer

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	De minha mente ser invadida por certas imagens (não violentas).
0	1	2	3	4	De minha mente ser invadida por sons, palavras ou músicas sem sentido.
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.

COMPULSÕES DIVERSAS

Necessito:

0	1	2	3	4	Fazer listas, mesmo 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.

Fonte: CORDIOLI, Aristides Volpato. **TOC: Manual de terapia cognitivo-comportamental para o transtorno obsessivo-compulsivo**. 2ªed. Porto Alegre, Artmed, 2014.