


# Escala dimensional obsessivo-compulsiva (DOCS)

A DOCS é um questionário de autorresposta concebido para medir a gravidade dos sintomas obsessivo-compulsivos em quatro dimensões-chave: contaminação, responsabilidade por danos, pensamentos inaceitáveis e simetria/completude. O instrumento é utilizado para o diagnóstico diferencial, a avaliação inicial e o acompanhamento do tratamento da perturbação obsessivo-compulsiva em adultos.

| | |
|---|---|
| Número de perguntas | 20 perguntas |
| Duração estimada | 10 minutos |
| Idioma | Português |
| Nome original | Dimensional Obsessive-Compulsive Scale |
| Público-alvo | Adultos |
| Autores | Jonathan S. Abramowitz, Dean McKay, Brett J. Deacon, Paul D. Storch, Gail Steketee, Sabine Wilhelm, David F. Tolin, Eric A. Storch (2010) |
| Categoria | POC |

## Pré-visualização das 20 perguntas

Categoria 1: Preocupações com germes e contaminação, durante o último mês.

**Quanto tempo, aproximadamente, passou por dia a pensar em contaminação e a lavar-se ou a limpar por causa da contaminação?**

Nenhum | Menos de 1 hora por dia | Entre 1 e 3 horas por dia | Entre 3 e 8 horas por dia | 8 horas ou mais por dia

Categoria 1: Preocupações com germes e contaminação, durante o último mês.

**Em que medida evitou situações para prevenir preocupações com contaminação ou para não ter de passar tempo a lavar-se, a limpar ou a tomar banho?**

Nenhum | Um pouco de evitamento | Um evitamento moderado | Muito evitamento | Evitamento extremo de quase tudo

Categoria 1: Preocupações com germes e contaminação, durante o último mês.

**Se teve pensamentos sobre contaminação mas não se pôde lavar, limpar ou tomar banho (ou eliminar de outra forma a contaminação), até que ponto ficou angustiado/a ou ansioso/a?**

- Nada angustiado/a ou ansioso/a
- Ligeiramente angustiado/a ou ansioso/a
- Moderadamente angustiado/a ou ansioso/a
- Gravemente angustiado/a ou ansioso/a
- Extremamente angustiado/a ou ansioso/a

Categoria 1: Preocupações com germes e contaminação, durante o último mês.

**Em que medida a sua rotina diária (trabalho, escola, cuidados pessoais, vida social) foi perturbada pelas preocupações com contaminação e por comportamentos excessivos de lavagem, banho, limpeza ou evitamento?**

- Nenhuma perturbação.
- Alguma perturbação, mas na maior parte do tempo funciono bem.
- Muitas coisas estão perturbadas, mas ainda consigo gerir.
- A minha vida está perturbada de muitas formas e tenho dificuldade em gerir.
- A minha vida está completamente perturbada e não consigo funcionar de todo.

Categoria 1: Preocupações com germes e contaminação, durante o último mês.

**Quão difícil é para si ignorar os pensamentos sobre contaminação e abster-se de comportamentos como lavar-se, tomar banho, limpar e outras rotinas de descontaminação, quando tenta fazê-lo?**

- Nada difícil
- Um pouco difícil
- Moderadamente difícil
- Muito difícil
- Extremamente difícil

## Cotação e interpretação

Cada item é cotado de 0 a 4, para uma pontuação total de 0 a 80. Cada subescala (5 itens por dimensão) ajuda a identificar as áreas mais problemáticas. Pontuações elevadas refletem uma maior gravidade da POC. Não existe um ponto de corte universal; a interpretação deve basear-se no contexto clínico e no acompanhamento longitudinal.

## Utilização

Este instrumento não está disponível no Mentaal. Para utilizar este questionário na sua prática, tem de dispor de uma licença de utilização válida. Convidamo-lo a enviá-lo diretamente a partir do site do editor.