PDSS

Escala de gravidade da perturbação de pânico (PDSS)

A PDSS é um instrumento utilizado para avaliar a gravidade dos sintomas associados à perturbação de pânico. Foi concebida para medir diferentes aspetos dos ataques de pânico e o seu impacto no bem-estar global da pessoa.

Número de perguntas	7 perguntas
Duração estimada	4 minutos
Idioma	Português
Nome original	Panic Disorder Severity Scale
Público-alvo	Adultos
Autores	M. Katherine Shear, Timothy A. Brown, David H. Barlow et al. (1997)
Categoria	Perturbação de pânico

Pré-visualização das 7 perguntas

Quantos ataques de pânico e ataques com sintomas limitados teve durante a última semana?

- Nenhum episódio de pânico ou com sintomas limitados
- Ligeiro: nenhum ataque de pânico completo e não mais de 1 ataque com sintomas limitados por dia
- Moderado: 1 ou 2 ataques de pânico completos e/ou vários ataques com sintomas limitados por dia
- Grave: mais de 2 ataques completos, mas não mais de 1 por dia, em média
- Extremo: ataques de pânico completos mais de uma vez por dia, na maior parte dos dias

Se teve ataques de pânico durante a última semana, quão angustiantes (desconfortáveis, assustadores) foram enquanto estavam a acontecer?

Se teve mais do que um, dê uma pontuação média. Se não teve ataques de pânico, mas teve ataques com sintomas limitados, responda em relação a estes.

- Nada angustiantes, ou nenhum ataque de pânico ou com sintomas limitados durante a última semana
- Ligeiramente angustiantes (não muito intensos)
- Moderadamente angustiantes (intensos, mas ainda controláveis)
- Gravemente angustiantes (muito intensos)
- Extremamente angustiantes (angústia extrema durante todos os ataques)

Durante a última semana, quanto se preocupou ou se sentiu ansioso/a com o momento em que iria ocorrer o próximo ataque de pânico ou com receios relacionados com os ataques (por exemplo, que pudessem significar que tem problemas de saúde física ou mental, ou que lhe pudessem causar embaraço social)?

- Nada
- Ocasionalmente ou apenas ligeiramente
- Frequentemente ou moderadamente
- Muito frequentemente ou num grau muito perturbador
- Quase constantemente e num grau incapacitante

Durante a última semana, houve lugares ou situações (por exemplo, transportes públicos, cinemas, multidões, pontes, túneis, centros comerciais, estar sozinho/a) que tenha evitado ou de que tenha tido medo (sentir-se desconfortável, querer evitar ou sair) por receio de ter um ataque de pânico? Há outras situações que teria evitado ou de que teria tido medo, pela mesma razão, se tivessem surgido durante a semana? Se respondeu sim a alguma destas perguntas, avalie o seu nível de medo e evitamento nesta última semana.

- Nenhum: sem medo nem evitamento
- Ligeiro: medo e/ou evitamento ocasionais, mas geralmente conseguia enfrentar ou suportar a situação. Pouca ou nenhuma alteração do meu estilo de vida por causa disto
- Moderado: medo e/ou evitamento notórios, mas ainda controláveis. Evitei algumas situações, mas conseguia enfrentá-las acompanhado/a. Alguma alteração do meu estilo de vida por causa disto, mas sem prejuízo do meu funcionamento global
- Grave: evitamento extenso. Foi necessária uma alteração substancial do meu estilo de vida para acomodar o evitamento, o que dificultou a gestão das atividades habituais
- Extremo: medo e/ou evitamento generalizados e incapacitantes. Foi necessária uma alteração extensa do meu estilo de vida, ao ponto de deixar de realizar tarefas importantes

Durante a última semana, houve atividades (por exemplo, esforço físico, relações sexuais, tomar um duche ou banho quente, beber café, ver um filme emocionante ou assustador) que tenha evitado ou de que tenha tido medo (sentir-se desconfortável a fazê-las, querer evitá-las ou interrompê-las) por provocarem sensações físicas semelhantes às que sente durante os ataques de pânico, ou por recear que pudessem desencadear um ataque de pânico? Há outras atividades que teria evitado ou de que teria tido medo, pela mesma razão, se tivessem surgido durante a semana? Se respondeu sim a alguma destas perguntas, avalie o seu nível de medo e evitamento dessas atividades nesta última semana.

- Sem medo nem evitamento de situações ou atividades por causa de sensações físicas angustiantes
- Ligeiro: medo e/ou evitamento ocasionais, mas geralmente conseguia enfrentar ou suportar, com pouca angústia, as atividades que provocam sensações físicas. Pouca alteração do meu estilo de vida por causa disto
- Moderado: evitamento notório, mas ainda controlável. Houve uma alteração clara, mas limitada, do meu estilo de vida, sem prejuízo do meu funcionamento global
- Grave: evitamento extenso. Houve uma alteração substancial do meu estilo de vida ou interferência no meu funcionamento
- Extremo: evitamento generalizado e incapacitante. Houve uma alteração extensa do meu estilo de vida por causa disto, ao ponto de deixar de realizar tarefas ou atividades importantes

Cotação e interpretação

Cada item é cotado numa escala de 0 a 4, em que uma pontuação mais elevada indica uma maior gravidade dos sintomas. As pontuações totais são interpretadas para determinar a gravidade da perturbação de pânico, com categorias que vão da ausência de perturbação à gravidade máxima.