

Fobia, pânico, ansiedade generalizada (PPAG)

O teste Fobia, pânico, ansiedade generalizada (PPAG) é um instrumento psicométrico concebido para avaliar a presença e a intensidade das perturbações de ansiedade. Identifica os sintomas relacionados com as fobias específicas, caracterizadas por medos irracionais de certos objetos ou situações. Mede também a perturbação de pânico, marcada por ataques de pânico súbitos, e a perturbação de ansiedade generalizada (PAG), que se manifesta por uma preocupação excessiva e persistente. A escala pode ser repetida para comparar um momento inicial, um período de tratamento e um seguimento. Corresponde aos critérios de diagnóstico do DSM-IV.

Número de perguntas	20 perguntas
Duração estimada	5 minutos
Idioma	Português
Nome original	Phobia, Panic, and Generalized Anxiety
Público-alvo	Adultos
Autores	J. Cottraux (1993)
Categoria	Fobias, Ansiedade

Pré-visualização das 20 perguntas

Identifique as duas principais situações fóbicas que mudariam consideravelmente a sua vida se ficasse curado/a delas.

Para a sua fobia n.º 1, avalie a intensidade da sua ansiedade e o seu grau de evitamento.

0 - Nenhum desconforto nesta situação | 1 | 2 - Sinto-me desconfortável, mas não evito a situação | 3 | 4 - Tenho claramente medo e tendo a evitar a situação | 5 | 6 - Tenho um medo intenso da situação e evito-a tanto quanto possível | 7 | 8 - Tenho um medo extremo da situação e evito-a sempre

Para a sua fobia n.º 2, avalie a intensidade da sua ansiedade e o seu grau de evitamento.

0 - Nenhum desconforto nesta situação | 1 | 2 - Sinto-me desconfortável, mas não evito a situação | 3 | 4 - Tenho claramente medo e tendo a evitar a situação | 5 | 6 - Tenho um medo intenso da situação e evito-a tanto quanto possível | 7 | 8 - Tenho um medo extremo da situação e evito-a sempre

Na última semana, teve ataques de pânico espontâneos, em que se sentiu subitamente aterrorizado/a sem razão aparente?

Estes ataques ocorrem fora das situações que habitualmente evita. São de curta duração: de um minuto a duas horas, no máximo. A intensidade máxima é atingida em menos de dez minutos.

0 - Nunca | 1 | 2 - Pelo menos uma vez | 3 | 4 - Por vezes | 5 | 6 - Uma vez por dia | 7 | 8 - Várias vezes por dia

Durante esses ataques de pânico, sentiu os seguintes sintomas:

Falta de ar, sensação de sufoco

Sim | Não

Cotação e interpretação

A primeira parte identifica as duas principais situações fobogénicas e avalia o nível de ansiedade e de evitamento numa escala de 9 pontos. A segunda parte avalia a frequência dos ataques de pânico (escala de 0 a 8) e o número de sintomas de perturbação de pânico, tal como definidos pelo DSM-IV (de 0 a 13). A terceira parte avalia a intensidade da ansiedade generalizada (escala de 0 a 8).