

## 5

### A Escala de Sensibilidade à Ansiedade

A Escala de Sensibilidade à Ansiedade (ESA), do original, em inglês, *Anxiety Sensitivity Index (ASI)*, formulada por Reiss et al.(1986) é uma escala composta por 16 itens que avaliam o quanto uma pessoa acredita que suas sensações relacionadas à ansiedade possam ser assustadoras ou catastróficas (Peterson & Plehn, 1999). Seus itens focam o medo de diferentes aspectos da ansiedade. Dentre eles estão o medo das sensações físicas (tremor, tontura, náusea, falta de ar, aceleração dos batimentos cardíacos, desconforto estomacal e sensações corporais inusitadas) e as crenças sobre reações que sugerem descontrole mental (conseqüências do nervosismo, falta de concentração). Traduzidos da versão original os 16 itens da ESA são:

1. Pra mim, é importante não demonstrar nervosismo / *It is important for me not to appear nervous.*
2. Quando não consigo me concentrar, tenho medo de estar ficando louco (a)./ *When I cannot keep my mind on a task, I worry that I might be going crazy.*
3. Fico assustado (a) quando me sinto trêmulo (a) / *It scares me when I feel "shaky" (trembling).*
4. Fico assustado (a) quando me sinto tonto (a) / *It scares me when I feel faint.*
5. É importante para mim controlar minhas emoções / *It is important to me stay in control of my emotions.*
6. Fico assustado quando meu coração bate muito rápido/ *It scares me when my heart beats rapidly.*
7. Fico embaraçado quando meu estômago ronca / *It embarrasses me when my stomach growls.*

8. Fico assustado (a) quando sinto náuseas / *It scares me when I am nauseous.*
9. Quando meu coração está batendo rápido, tenho medo de estar tendo um enfarto / *When my heart is beating rapidly, I worry that I might have a heart attack.*
10. Fico assustado (a) quando sinto falta de ar / *It scares me when I become short of breath.*
11. Quando meu estômago esta embrulhado, fico preocupado (a) que estou com uma doença séria / *When my stomach is upset, I worry that I might be serious ill.*
12. Fico assustado quando não sou capaz de manter minha mente concentrada / *It scares me when I am unable to keep my mind on a task.*
13. Outras pessoas notam quando me sinto tremulo/ *Other people notice when I feel shaky.*
14. Sensações corporais incomuns me assustam / *Unusual body sensations scare me.*
15. Quando estou nervoso (a) fico preocupado (a) em estar com alguma doença mental/ *When I am nervous, I worry that I might be mentally ill.*
16. Fico assustado (a) quando estou nervoso(a) / *It scares me when I am nervous.*

## 5.1

### **Estudos Psicométricos com a Escala de Sensibilidade à Ansiedade**

Estudos psicométricos com a ESA realizados por Peterson & Reiss, (1992) e Zinbarg et al. (1997; 1999), revelaram, pelo menos três fatores principais: 1. medo das sensações somáticas (medo de palpitações), 2. medo de descontrole cognitivo (medo da dificuldade de concentração) e 3. medo que os sintomas de ansiedade sejam observados publicamente (medo de ficar vermelho ou/ e de que os outros percebam que está tremendo).

No entanto, alguns itens da escala eram bastante abreviados para medir adequadamente os aspectos que se propunham. Havia por exemplo, apenas um item se referindo ao medo das sensações cardiovasculares, assim como eram poucos os itens direcionados ao medo dos sintomas respiratórios (Taylor & Cox, 1998a). Também não estava claro o que se questionava em itens como o 16. “Fico assustado quando estou nervoso”. Nesse caso, uma pessoa pode ter um escore alto no item por diversos motivos, entre alguns, porque está assustada com as palpitações, ou porque sente uma sensação de descontrole cognitivo, ou porque teme que suas reações de ansiedade sejam observadas publicamente (Deacon et al, 2003).

Um outro exemplo é o caso do item 14. “Sensações corporais incomuns me assustam”, nesse caso, não está revelada qual é sensação corporal que a pessoa perceberia como incomum ou assustadora. Confusões parecidas também foram encontradas por Taylor e Cox (1998a) nos itens 15. “Quando estou nervoso (a) fico preocupado (a) em estar com alguma doença mental”, 5. “É importante pra mim controlar minhas emoções”, 13. “Outras pessoas notam quando me sinto tremulo (os itens não se referem ao medo ou às conseqüências perigosas da ansiedade)” e 7. “Fico embaraçado quando meu estomago ronca (o item se refere ao embaraço e não à ansiedade).

Buscando solucionar esses problemas, Taylor & Cox (1998b), desenvolveram estudos objetivando aprimorar os possíveis constructos que não estavam bem determinados na escala anterior, como por exemplo, os medos de sintomas respiratórios, cardíacos e gatrointestinais e o medo do descontrole cognitivo. Desses estudos surgiu o *Anxiety Sensitivity Profile* (ASP), Perfil de Sensibilidade à Ansiedade, que consistia em uma escala de 60 itens dividida em 10 itens referindo-se a 6 diferentes medos: 1) Medo de sintomas cardiovasculares, 2) Medo de sintomas respiratórios, 3) Medo de sintomas gatrointestinais, 4) Medo de que as reações de ansiedade sejam observadas publicamente 5) Medo de sintomas neurológicos e dissociativos e 6) Medo de descontrole cognitivo.

Embora fosse uma excelente medida da Sensibilidade à Ansiedade, o ASP é bastante extenso, o que fez com que fosse reduzido, dando origem a uma nova escala, a Escala de Sensibilidade à Ansiedade – Revisada (Taylor & Cox, 1998).