

## ROI<sup>®</sup>

Este inventário recolhe uma listagem de pensamentos incómodos ou desagradáveis que, por vezes, as pessoas têm. Estes pensamentos **INVADEM A NOSSA MENTE** contra a nossa vontade e **INTERROMPEM** o que estamos a fazer ou pensar nesse momento. **É DIFÍCIL CONTROLÁ-LOS**, isto é, afastá-los da nossa mente, pará-los, ou impedir que apareçam, mesmo que nos esforcemos intensamente.

Além do anterior, achámo-los **INCÓMODOS OU DESAGRADÁVEIS** e, em ocasiões, mesmo **INACEITÁVEIS**. Isto porque podem dizer respeito a coisas que não gostamos de pensar, ser contra as nossas crenças, valores ou moral, ou simplesmente por os acharmos esquisitos ou despropositados.

Estes pensamentos chamam-se **“INTRUSÕES MENTAIS”** e podem apresentar-se de uma ou mais formas:

1. Como **IMAGENS**, isto é, como fotografias que aparecem de repente na nossa mente.
2. Como uma necessidade **IMPERIOSA e URGENTE** de fazer ou dizer algo.
3. Ou, simplesmente como **PENSAMENTOS** sobre algo.

- ❖ Gostávamos de saber se já alguma vez experimentou **INTRUSÕES MENTAIS**
- ❖ Nas páginas que se seguem irá encontrar uma listagem de intrusões mentais que foram referidas pelos participantes de estudos anteriores. A seguir a cada intrusão aparece uma escala que vai de “0” (nunca experimentei essa intrusão) a “6” (experimento-a durante todo o tempo) (**Parte 1**).
- ❖ Solicitamos que indique com que **FREQUÊNCIA** experimenta cada uma das intrusões contidas na lista. Lembre-se que as intrusões podem aparecer em forma de **imagem, pensamento ou como a necessidade urgente de fazer ou dizer algo**.
- ❖ Não pense demasiado nas questões. Não há respostas correctas ou incorrectas nem certas ou erradas. Todos os dados obtidos serão tratados de forma confidencial pelo que agradecemos que responda com a **máxima sinceridade**.
- ❖ Na segunda parte do inventário solicitamos que responda algumas questões relacionadas em primeiro lugar com a intrusão mental mais frequente e seguidamente com a mais desagradável.

## ROII Parte 1

0: NUNCA (Nunca tive esse pensamento)

1: POUCAS VEZES (Tive esse pensamento apenas **1 ou 2** vezes em toda a vida)

2: OCASSIONALMENTE (Tenho esse pensamento **algumas vezes por ano**)

3: ÀS VEZES (Tenho esse pensamento **1 ou 2 vezes por mês**)

4: COM FREQUÊNCIA (Tenho o pensamento **1 ou 2 vezes por semana**)

5: MUITO FREQUENTEMENTE (Penso nisso **todos os dias**)

6: SEMPRE (Penso nisso **frequentemente durante todo o dia**)

### Enquanto conduzia já tive intrusões mentais de:

1. Virar bruscamente o volante e sair da estrada	0 1 2 3 4 5 6
2. Atropelar peões ou animais	0 1 2 3 4 5 6
3. Virar bruscamente o volante e meter-me na faixa contrária	0 1 2 3 4 5 6

**Quando me encontrava num lugar alto (um precipício, uma ponte, um edifício alto, etc.) já tive intrusões mentais de:**

4. Deixar-me cair	0 1 2 3 4 5 6
-------------------	---------------

### Quando estava perto do trânsito ou do caminho-de-ferro, já tive intrusões mentais de:

5. Atirar-me para a frente do comboio, metro ou carros	0 1 2 3 4 5 6
--	---------------

**Quando estava com outras pessoas, e sem que ninguém me provocasse, já tive intrusões mentais de:**

6. Ferir ou causar dor a desconhecidos	0 1 2 3 4 5 6
7. Dizer algo inadequado ou insultar um desconhecido	0 1 2 3 4 5 6
8. Chocar contra as pessoas no átrio ou apressá-las nas escadas	0 1 2 3 4 5 6
9. Insultar alguém com autoridade, como um polícia ou um padre	0 1 2 3 4 5 6

0: NUNCA (Nunca tive esse pensamento)

1: POUCAS VEZES (Tive esse pensamento apenas **1 ou 2** vezes em toda a vida)

2: OCASSIONALMENTE (Tenho esse pensamento **algumas vezes por ano**)

3: ÀS VEZES (Tenho esse pensamento **1 ou 2 vezes por mês**)

4: COM FREQUÊNCIA (Tenho o pensamento **1 ou 2 vezes por semana**)

5: MUITO FREQUENTEMENTE (Penso nisso **todos os dias**)

6: SEMPRE (Penso nisso **frequentemente durante todo o dia**)

**Embora não estivesse zangado com os meus amigos ou familiares, e mesmo que não me provocassem, já tive intrusões mentais de:**

10. Dizer uma asneira ou insultar alguém	0 1 2 3 4 5 6
11. Empurrar violentamente ou dar um murro a algum deles	0 1 2 3 4 5 6
12. Bater com força nalgum deles	0 1 2 3 4 5 6

**Embora saiba que, seguramente não é verdade, por vezes tenho tido intrusões mentais de:**

13. Ter deixado aceso o lume, o aquecedor ou as luzes, e que isso possa causar um incêndio	0 1 2 3 4 5 6
14. Ter deixado a porta de casa destrancada e que possa estar um intruso dentro	0 1 2 3 4 5 6
15. Ter deixado as torneiras abertas e que isso possa causar uma inundação	0 1 2 3 4 5 6

**Quando estava numa reunião pública (nas aulas, numa reunião, na igreja...) já tive intrusões mentais, sem que ninguém me provocasse, de:**

16. Dizer uma asneira à pessoa que estava a falar	0 1 2 3 4 5 6
17. Arrostar ou expulsar gases de forma ruidosa	0 1 2 3 4 5 6
18. Atirar algo à pessoa que estava a falar	0 1 2 3 4 5 6
19. Sair repentinamente da reunião incomodando as pessoas	0 1 2 3 4 5 6

0: NUNCA (Nunca tive esse pensamento)

1: POUCAS VEZES (Tive esse pensamento apenas **1 ou 2** vezes em toda a vida)

2: OCASSIONALMENTE (Tenho esse pensamento **algumas vezes por ano**)

3: ÀS VEZES (Tenho esse pensamento **1 ou 2 vezes por mês**)

4: COM FREQUÊNCIA (Tenho o pensamento **1 ou 2 vezes por semana**)

5: MUITO FREQUENTEMENTE (Penso nisso **todos os dias**)

6: SEMPRE (Penso nisso **frequentemente durante todo o dia**)

**Embora não estivesse zangado, e mesmo que ninguém me provocasse, já tive intrusões mentais de:**

20. Riscar a pintura dos carros com uma chave ou objecto pontiagudo, quando passo ao lado deles.	0 1 2 3 4 5 6
21. Pegar nalguma coisa e atira-la pela janela	0 1 2 3 4 5 6
22. Partir propositadamente algo que me pertencia ou pertencia aos meus amigos ou familiares (por ex.: um prato, um bibelô, uma mesa de bilhar...)	0 1 2 3 4 5 6
23. Roubar algo numa loja embora na realidade não precise disso para nada	0 1 2 3 4 5 6

**Sem nenhum motivo em especial, já tive intrusões mentais de:**

24. Ter relações sexuais com uma pessoa com a que nunca me ocorreria ter relações sexuais	0 1 2 3 4 5 6
25. Ter relações sexuais com uma pessoa que tem autoridade sobre mim (Por. ex.: um padre ou o chefe)	0 1 2 3 4 5 6
26. Ter a braguilha ou a blusa aberta	0 1 2 3 4 5 6
27. Participar numa actividade sexual que seja contra as minhas preferências sexuais	0 1 2 3 4 5 6

**De repente, e sem nenhum motivo em especial, já tive intrusões mentais de:**

28. Despir alguma figura de autoridade (polícia, padre, chefe...)	0 1 2 3 4 5 6
29. Despir as pessoas com que me encontro	0 1 2 3 4 5 6
30. Ter relações sexuais num lugar público	0 1 2 3 4 5 6

0: NUNCA (Nunca tive esse pensamento)

1: POUCAS VEZES (Tive esse pensamento apenas **1 ou 2** vezes em toda a vida)

2: OCASSIONALMENTE (Tenho esse pensamento **algumas vezes por ano**)

3: ÀS VEZES (Tenho esse pensamento **1 ou 2 vezes por mês**)

4: COM FREQUÊNCIA (Tenho o pensamento **1 ou 2 vezes por semana**)

5: MUITO FREQUENTEMENTE (Penso nisso **todos os dias**)

6: SEMPRE (Penso nisso **frequentemente durante todo o dia**)

**Quando estava num lugar público, já tive intrusões mentais de:**

31. Apanharei uma doença de transmissão sexual por tocar o assento ou a tampa de uma sanita	0 1 2 3 4 5 6
32. Ficarei sujo ou contaminado/a se tocar os puxadores das portas em lugares públicos	0 1 2 3 4 5 6
33. Ficarei sujo ou contaminado/a se colocar o telefone público na minha orelha	0 1 2 3 4 5 6

**Mesmo que a casa ou o apartamento pareçam ordenados e limpos, já tive intrusões mentais de:**

34. Necessito comprovar as coisas para certificar-me que absolutamente tudo está no seu lugar	0 1 2 3 4 5 6
35. Necessito comprovar, para ter a certeza, de que todas as partículas de pó tenham sido retiradas do chão	0 1 2 3 4 5 6
36. Necessito comprovar se há pó nos lugares que não se vêem	0 1 2 3 4 5 6

**Pode ter tido outras intrusões mentais que não se encontrem recolhidas na listagem anterior, se assim for, registe-as nos espaços em branco que se seguem:**

37		0 1 2 3 4 5 6
38		0 1 2 3 4 5 6
39		0 1 2 3 4 5 6

**Verifique que não ficou nenhuma questão por responder**

## ROII Parte 2 Desagrado

### ROII Parte 2a

Reveja agora as intrusões mentais da listagem anterior (**Parte I**). Selecciona das intrusões que tenha experimentado com uma frequência de **pelo menos** uma ou duas vezes em toda a vida, aquela que mais o **DESAGRADA** quando a experimenta. Escreva-a a continuação:

A intrusão que **mais me desagrada** quando aparece é:

nº	Intrusão mental

AS PERGUNTAS SEGUINTEs REFEREM-SE APENAS A ESSA INTRUSÃO. **Por favor, faça um círculo a volta da letra que melhor descreve a sua experiência.**

**1. Em que medida essa intrusão é INCÓMODA?**

- a) Não é nada incómoda
- b) Algo incómoda
- c) Incómoda
- d) Muito incómoda
- e) Extremamente incómoda

**2. Até que ponto essa intrusão o faz sentir CULPADO?**

- a) Nada culpado
- b) Algo culpado
- c) Culpado
- d) Muito culpado
- e) Extremamente culpado

**3. Quando essa intrusão aparece na sua cabeça, até que ponto lhe preocupa que possa CONDICIONAR OS SEUS ACTOS OU QUE POSSA ACONTECER NA VIDA REAL?**

- a) Não me preocupa em absoluto
- b) Preocupa-me um pouco
- c) Preocupa-me
- d) Preocupa-me bastante
- e) Preocupa-me muitíssimo

**4. Em que medida lhe é difícil ELIMINAR essa intrusão quando aparece?**

- a) Não é em absoluto difícil eliminar esse pensamento
- b) Algo difícil de eliminar
- c) Difícil de eliminar
- d) Muito difícil de eliminar
- e) Extremamente difícil de eliminar

**5. Em que medida essa intrusão é INACEITÁVEL?**

- a) Não é nada inaceitável
- b) Algo inaceitável
- c) Inaceitável
- d) Muito inaceitável
- e) Extremamente inaceitável

**6. Qual é a probabilidade de que essa intrusão SE TORNE REAL?**

- a) Não é provável
- b) Algo provável
- c) Provável
- d) Muito provável
- e) Extremamente provável

**7. Em que medida é importante que CONTROLE OU ELIMINE essa intrusão?**

- a) Não é importante
- b) Algo importante
- c) Importante
- d) Muito importante
- e) Extremamente importante

**8. Até que ponto experimentar essa intrusão implica DANO OU PERIGO PARA SI OU PARA OS OUTROS?**

- a) Ter essa intrusão não implica nenhum dano ou perigo para mim ou para os outros
- b) Ter essa intrusão implica algum dano ou perigo para mim ou para os outros
- c) Ter essa intrusão implica dano ou perigo para mim ou para os outros
- d) Ter essa intrusão implica muito dano ou perigo para mim ou para os outros
- e) Ter essa intrusão implica um dano ou perigo extremo para mim ou para os outros

**9. Quando experimenta essa intrusão, até que ponto se sente RESPONSÁVEL PELO DANO INFRINGIDO A SI OU AOS OUTROS?**

- a) Não me sinto minimamente responsável
- b) Algo responsável
- c) Responsável
- d) Muito responsável
- e) Completa e absolutamente responsável

**10. Até que ponto é forte o seu desejo de EVITAR SITUAÇÕES que possam provocar a intrusão?**

- a) Não é forte
- b) Algo forte
- c) Forte
- d) Bastante forte
- e) Extremamente forte

## ROII Parte 2b

A seguir apresenta-se uma listagem das **diferentes estratégias que as pessoas utilizam para reduzir o mal-estar associado a uma intrusão ou para desfazer-se dela.**

Leia cada uma das estratégias e faça um círculo a volta do número que melhor representa a frequência com que as utiliza **para fazer face à intrusão que seleccionou anteriormente por ser a que MAIS O DESAGRADA.** Utilize a seguinte escala de avaliação.

- 0: Nunca uso essa estratégia
- 1: Raramente uso essa estratégia
- 2: As vezes uso essa estratégia
- 3: Com frequência uso essa estratégia
- 4: Sempre uso essa estratégia

1. Distraio-me pensando algo agradável	0 1 2 3 4
2. Faço algo que eu sei que elimina a ansiedade associada à intrusão	0 1 2 3 4
3. Distraio-me a fazer algo (por exemplo: ligando o rádio ou conversando com alguém)	0 1 2 3 4
4. Penso noutra coisa ou imagem que eu sei que elimina a ansiedade associada à intrusão	0 1 2 3 4
5. Reflecto comigo mesmo tentando comprovar que a intrusão é estúpida e irracional	0 1 2 3 4
6. Procuro tranquilizar-me ou certificar-me junto de outras pessoas de que a intrusão não se torna realidade	0 1 2 3 4
7. Digo para mim próprio: "Pára"	0 1 2 3 4
8. Não faço nada para me libertar dela	0 1 2 3 4
9. Rezo	0 1 2 3 4
10. Tento tranquilizar-me ou convencer-me de que tudo está bem	0 1 2 3 4

## ROII Parte 2 Frequência

### ROII Parte 2a

Por favor, **reveja de novo a lista de intrusões mentais (Parte I)**. Selecciona a intrusão que experimenta com mais **FREQUÊNCIA**. Escreva-a a continuação:

A intrusão que **experimento com mais frequência é:**

nº	Intrusão mental

**AS PERGUNTAS SEGUINTE REFEREM-SE APENAS A ESSA INTRUSÃO.** Por favor, faça um círculo a volta da letra que melhor descreve a sua experiência.

**1. Em que medida essa intrusão é INCÓMODA?**

- a) Não é nada incómoda
- b) Algo incómoda
- c) Incómoda
- d) Muito incómoda
- e) Extremamente incómoda

**2. Até que ponto essa intrusão o faz sentir CULPADO?**

- a) Nada culpado
- b) Algo culpado
- c) Culpado
- d) Muito culpado
- e) Extremamente culpado

**3. Quando essa intrusão aparece na sua cabeça, até que ponto lhe preocupa que possa CONDICIONAR OS SEUS ACTOS OU QUE POSSA ACONTECER NA VIDA REAL?**

- a) Não me preocupa em absoluto
- b) Preocupa-me um pouco
- c) Preocupa-me
- d) Preocupa-me bastante
- e) Preocupa-me muitíssimo

**4. Em que medida lhe é difícil ELIMINAR essa intrusão quando aparece?**

- a) Não é em absoluto difícil eliminar esse pensamento
- b) Algo difícil de eliminar
- c) Difícil de eliminar
- d) Muito difícil de eliminar
- e) Extremamente difícil de eliminar

**5. Em que medida essa intrusão é INACEITÁVEL?**

- a) Não é nada inaceitável
- b) Algo inaceitável
- c) Inaceitável
- d) Muito inaceitável
- e) Extremamente inaceitável

**6. Qual é a probabilidade de que essa intrusão SE TORNE REAL?**

- a) Não é provável
- b) Algo provável
- c) Provável
- d) Muito provável
- e) Extremamente provável

**7. Em que medida é importante que CONTROLE OU ELIMINE essa intrusão?**

- a) Não é importante
- b) Algo importante
- c) Importante
- d) Muito importante
- e) Extremamente importante

**8. Até que ponto experimentar essa intrusão implica DANO OU PERIGO PARA SI OU PARA OS OUTROS?**

- a) Ter essa intrusão não implica nenhum dano ou perigo para mim ou para os outros
- b) Ter essa intrusão implica algum dano ou perigo para mim ou para os outros
- c) Ter essa intrusão implica dano ou perigo para mim ou para os outros
- d) Ter essa intrusão implica muito dano ou perigo para mim ou para os outros
- e) Ter essa intrusão implica um dano ou perigo extremo para mim ou para os outros

**9. Quando experimenta essa intrusão, até que ponto se sente RESPONSÁVEL PELO DANO INFRINGIDO A SI OU AOS OUTROS?**

- a) Não me sinto minimamente responsável
- b) Algo responsável
- c) Responsável
- d) Muito responsável
- e) Completa e absolutamente responsável

**10. Até que ponto é forte o seu desejo de EVITAR SITUAÇÕES que possam provocar a intrusão?**

- a) Não é forte
- b) Algo forte
- c) Forte
- d) Bastante forte
- e) Extremamente forte

## ROII Parte 2b

A seguir apresenta-se de novo a listagem das **diferentes estratégias que as pessoas utilizam para reduzir o mal-estar associado a uma intrusão ou para desfazer-se dela.**

Leia cada uma das estratégias e faça um círculo a volta do número que melhor representa a frequência com que a utiliza **para fazer face à intrusão que seleccionou anteriormente por ser a que EXPERIMENTA COM MAIS FREQUÊNCIA.** Utilize a seguinte escala de avaliação.

- 0: Nunca uso essa estratégia
- 1: Raramente uso essa estratégia
- 2: As vezes uso essa estratégia
- 3: Com frequência uso essa estratégia
- 4: Sempre uso essa estratégia

1. Distraio-me pensando algo agradável	0 1 2 3 4
2. Faço algo que eu sei que elimina a ansiedade associada à intrusão	0 1 2 3 4
3. Distraio-me a fazer algo (por exemplo: ligando o rádio ou conversando com alguém)	0 1 2 3 4
4. Penso noutra coisa ou imagem que eu sei que elimina a ansiedade associada à intrusão	0 1 2 3 4
5. Reflicto comigo mesmo tentando comprovar que a intrusão é estúpida e irracional	0 1 2 3 4
6. Procuro tranquilizar-me ou certificar-me junto de outras pessoas de que a intrusão não se torna realidade	0 1 2 3 4
7. Digo para mim próprio: "Pára"	0 1 2 3 4
8. Não faço nada para me libertar dela	0 1 2 3 4
9. Rezo	0 1 2 3 4
10. Tento tranquilizar-me ou convencer-me de que tudo está bem	0 1 2 3 4