

## Escalas de Stress por COVID-19

S. Taylor *et al.*, 2020;

*Versão Portuguesa:* M. Oliveira, C. Fernandes, F. Barbosa & F. F. Santos  
Laboratory of Neuropsychophysiology, Faculty of Psychology and Education Sciences,  
University of Porto

Os itens que se seguem abordam vários tipos de preocupações que **podes** ter experienciado **nos últimos sete dias**. Utilizamos o termo “vírus” para nos referirmos à COVID-19.

	Nada	Ligeiramente	Moderadamente	Muito	Extremamente
1. Preocupa-me poder apanhar o vírus	0	1	2	3	4
2. Preocupa-me não conseguir manter a minha família a salvo do vírus	0	1	2	3	4
3. Preocupa-me que os nossos serviços de saúde (por exemplo hospitais, centros de saúde) não sejam capazes de proteger aqueles que me são mais próximos	0	1	2	3	4
4. Preocupa-me que o nosso sistema de saúde seja incapaz de me manter a salvo do vírus	0	1	2	3	4
5. Preocupa-me que as medidas básicas de higiene (por exemplo lavar as mãos) não sejam suficientes para me manter a salvo do vírus	0	1	2	3	4
6. Preocupa-me que o distanciamento social não seja suficiente para me manter a salvo do vírus	0	1	2	3	4
7. Preocupa-me que os supermercados fiquem sem comida	0	1	2	3	4
8. Preocupa-me que os supermercados fechem	0	1	2	3	4
9. Preocupa-me que os supermercados fiquem sem produtos de limpeza ou desinfetantes	0	1	2	3	4
10. Preocupa-me que as farmácias fiquem sem medicamentos para constipações ou gripes	0	1	2	3	4
11. Preocupa-me que os supermercados fiquem sem água engarrafada	0	1	2	3	4
12. Preocupa-me que as farmácias fiquem sem medicamentos sujeitos a receita médica por causa do vírus	0	1	2	3	4
13. Preocupa-me que os cidadãos estrangeiros estejam a espalhar o	0	1	2	3	4

<b>vírus no meu país</b>					
<b>14. Se for a um restaurante de comida estrangeira, ficarei preocupado(a) em apanhar o vírus</b>	0	1	2	3	4

<b>15. Preocupa-me ter contacto com cidadãos estrangeiros porque podem ter o vírus</b>	0	1	2	3	4
<b>16. Se conhecer uma pessoa de um país estrangeiro, ficarei preocupado(a) com a possibilidade de ele(a) poder ter o vírus</b>	0	1	2	3	4
<b>17. Se estiver num elevador com um grupo de estrangeiros, ficarei preocupado(a) com a possibilidade de eles(as) poderem estar infetados(as) com o vírus</b>	0	1	2	3	4
<b>18. Preocupa-me que os estrangeiros estejam a espalhar o vírus porque não são tão limpos como nós</b>	0	1	2	3	4
<b>19. Preocupa-me poder apanhar o vírus se tocar em alguma coisa num espaço público (por exemplo corrimão, puxador de porta)</b>	0	1	2	3	4
<b>20. Preocupa-me poder apanhar o vírus se alguém tossir ou espirrar perto de mim</b>	0	1	2	3	4
<b>21. Preocupa-me que as pessoas à minha volta me infetem com o vírus</b>	0	1	2	3	4
<b>22. Preocupa-me receber troco quando faço pagamentos em dinheiro</b>	0	1	2	3	4
<b>23. Preocupa-me poder apanhar o vírus por mexer em dinheiro ou tocar em algo quando estou a fazer uma compra</b>	0	1	2	3	4
<b>24. Preocupa-me que o meu correio tenha sido contaminado pelos carteiros</b>	0	1	2	3	4

Agora leia as frases seguintes e indique com que frequência experienciou cada problema **nos últimos sete dias**.

	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Quase sempre
25. Tive dificuldade em concentrar-me porque estava sempre a pensar no vírus	0	1	2	3	4
26. Surgiram na minha cabeça imagens mentais perturbadoras sobre o vírus contra a minha vontade	0	1	2	3	4
27. Tive problemas de sono por estar preocupado(a) com o vírus	0	1	2	3	4
28. Pensei sobre o vírus quando não queria	0	1	2	3	4
29. Quando me lembrava do vírus ficava a transpirar ou sentia o coração acelerado	0	1	2	3	4
30. Tive pesadelos com o vírus	0	1	2	3	4

Os itens que se seguem referem-se a comportamentos de repetição obsessivos. **Durante os últimos sete dias**, quantas vezes fez os seguintes comportamentos, devido às suas preocupações com a COVID-19?

	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Quase sempre
31. Pesquisei na internet por tratamentos para a COVID-19	0	1	2	3	4
32. Pedi conselhos sobre a COVID-19 a profissionais (por exemplo médicos, farmacêuticos, professores, SNS24)	0	1	2	3	4
33. Vi vídeos no YouTube sobre a COVID-19	0	1	2	3	4
34. Procurei sinais da COVID-19 no meu próprio corpo (por exemplo medir a temperatura)	0	1	2	3	4
35. Procurei tranquilizar-me sobre a COVID-19 com os meus familiares ou amigos	0	1	2	3	4
36. Pesquisei publicações relacionadas com a COVID-19 nas redes sociais	0	1	2	3	4