

Apêndices e Anexos

Apêndice 1 – Pedido de autorização da Escala *PCL-C*



30 de abril de 2020

Exma. Sr.ª Dr.ª Dália Marcelino,

O meu nome é Maria Carolina Madeira Guerra, sou estudante do 2º ano do Mestrado de Psicologia Clínica, ramo Psicoterapia Psicodinâmica, no Instituto Superior Miguel Torga, em Coimbra.

Estou presentemente a desenvolver um trabalho de investigação com a finalidade de compreender de que forma a pandemia atual, o covid-19 está a ter impacto na saúde mental dos profissionais de saúde, mais propriamente bombeiros e socorristas. Neste contexto e tendo conhecimento da monografia, em que estudei as características psicométricas da versão portuguesa da *Posttraumatic Stress Disorder Checklist–Civilian Version (PCL-C)*, solicito a Vossa Excelência que autorize a sua utilização no trabalho que me proponho desenvolver. Caso me autorize a utilização da escala, gostaria que me fosse enviado o artigo com as instruções e o instrumento para a aplicação.

O artigo que tenho acesso está presente na Revista Portuguesa de Saúde Pública ano de 2012, da autoria da Dr.ª Dália Marcelino e Dr.ª Sónia Gonçalves.

Agradeço desde já a sua disponibilidade, e no caso de obter resposta positiva, comprometo-me a fornecer-lhe os resultados obtidos no meu estudo.

Sem outro assunto de momento, despeço-me com os melhores cumprimentos,

Canas de Senhorim, 30 de abril de 2020

Maria Carolina Madeira Guerra

Apêndice 2 - Autorização para a utilização da Escala *PCL-C*

Cara Carolina,

Como solicitado, segue em anexo o artigo da adaptação da PLC-C e o instrumento, tal como consta na Revista Portuguesa de Saúde Publica, o qual autorizo a sua aplicação.

Votos de um bom trabalho.

Com os melhores cumprimentos,

Dália Marcelino

Apêndice 3 - Pedido de autorização da Escala EDRE



20 de janeiro de 2020

Exma. Sr.^a Dr.^a Joana Coutinho,

O meu nome é Maria Carolina Madeira Guerra, sou estudante do 2º ano do Mestrado de Psicologia Clínica, ramo Psicoterapia Psicodinâmica, no Instituto Superior Miguel Torga, em Coimbra.

Estou presentemente a desenvolver um trabalho de investigação com a finalidade de compreender de que forma a pandemia atual, a covid-19 está a ter impacto na saúde mental dos profissionais de saúde, mais propriamente bombeiros e socorristas. Neste contexto e tendo conhecimento da monografia, em que estudei as características psicométricas da *Adaptação Portuguesa da Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (DRES)*, solicito a Vossa Excelência que autorize a sua utilização no trabalho que me proponho desenvolver. Caso me autorize a utilização da escala, gostaria que me fosse enviado o artigo com as instruções e o instrumento para a aplicação.

Agradeço desde já a sua disponibilidade, e no caso de obter resposta positiva, comprometo-me a fornecer-lhe os resultados obtidos no meu estudo.

Sem outro assunto de momento, despeço-me com os melhores cumprimentos,

Canas de Senhorim, 20 de janeiro de 2020

Maria Carolina Madeira Guerra

Apêndice 4 - Autorização da utilização da Escala *EDRE*

Cara Carolina,

Agradeço o seu interesse pelo uso da versão da DERS que adaptámos. Poderá usar o instrumento que pedimos que mantivesse de uso exclusivo no seu estudo.

Enviamos em anexo o *pdf* da mesma bem como o artigo onde constam a informação de que precisa para o seu uso.

Felicidades para o seu trabalho,

Joana Coutinho

Apêndice 5 – Pedido de autorização às Corporações de Bombeiros

Exmo. Sr. Comandante

Assunto: PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO PARA EFETUAR UMA RECOLHA DE DADOS

Sou aluna de Mestrado do 2º ano de Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga e, como tal, neste momento encontro-me a desenvolver a minha dissertação de mestrado.

No âmbito de recolher dados para a minha dissertação, que tem como tema, “*A Regulação Emocional e a Perturbação Pós-Stress Traumático nos Bombeiros em relação com a pandemia COVID-19*”, pretendo recolher alguns dados junto dos Bombeiros, com o objetivo de verificar a regulação emocional e a perturbação pós –stress traumático nos bombeiros em relação com a pandemia COVID-19. A investigação é apenas para objetivo científico e em todos os momentos a confiabilidade dos dados é assegurada. A recolha de dados será efetuada através de um questionário do *Google*. Neste sentido, solicito a Vossa Excelência que me autorize a realização da recolha de dados/informação e, caso seja possível difundir junto dos seus Bombeiros o questionário para a obtenção de um maior número de respostas.

Os resultados obtidos com este estudo estarão colocados à disposição de Vossa Excelência, caso se enquadrem nos seus interesses. Caso seja necessário alguma informação estarei totalmente ao seu dispor.

Agradeço a vossa disponibilidade.

Os melhores cumprimentos,

Maria Carolina Guerra

Apêndice 6 – Autorização da recolha de dados Bombeiros de Tabuaço

Boa tarde Carolina

Em resposta ao seu mail, e no âmbito do pedido efetuado informo que tem a minha autorização para a realização da recolha de dados/informação, e também que difundi o seu questionário para que eles participem.

Com os melhores cumprimentos

Marcos António Neves da Fonseca

Comandante

Bombeiros Voluntários de Tabuaço

Apêndice 7 – Autorização dos Bombeiros de Nespereira

Boa tarde, Carolina

Em resposta ao email, autorizo a recolha de dados para os fins indicados.
Vou divulgar novamente o pedido pelos elementos do quadro ativo.

Cumprimentos,

Comandante B.V. Nespereira
Paulo Soares

Apêndice 8 – Autorização dos Bombeiros de Santa Cruz da Trapa

Boa noite Dra Carolina Guerra

Em relação ao assunto, autorizo a recolha de dados.
Peço desculpa pelo atraso.

Com os melhores cumprimentos

Francisco Lima
Comandante

Apêndice 9 – Autorização dos Bombeiros de Canas de Senhorim

Exma. Sra.

Serve o presente para autorizar a recolha de dados/informação do estudo.

Hugo Ramos

Comandante da Corporação de Bombeiros de Canas de Senhorim

Apêndice 10 – Autorização dos Bombeiros de Cabanas de Viriato

Boa tarde

Cara Carolina autorizo a escolha de dados. Vou passar o questionário aos meus Homens.

Cumprimentos

Fernando Campos

Comandante dos Bombeiros de Cabanas de Viriato

Apêndice 11 – Autorização dos Bombeiros de Penedono

Boa tarde Sr^a Maria Carolina Guerra,

Serve o presente para informar que autorizo que faça a recolha dos dados para o seu estudo, através do Inquérito Online "Regulação Emocional e a Perturbação Pós-Stress Traumático nos Bombeiros em relação com a pandemia COVID-19".

Informo também que nesta altura temos transmitido as informações aos bombeiros do corpo ativo através de *email*. Acabo de enviar um *email* a todos a solicitar que respondam se possível ao questionário.

Os melhores cumprimentos,

Tiago Correia

Comandante dos Bombeiros de Penedono

Apêndice 12 – Autorização dos Bombeiros de Sernancelhe

Bom dia,

Carolina Guerra

Venho por este meio autorizar Vossa excelência a efetuar a recolha de dados/informações no Corpo de Bombeiros de Sernancelhe para a sua dissertação de mestrado.

Cordiais cumprimentos

Luís Fonseca

Comandante dos Bombeiros de Sernancelhe

Apêndice 13 – Autorização da Liga dos Bombeiros Portugueses

Exma. Senhora

Carolina Guerra

Encarrega-me o Sr. Presidente da Liga dos Bombeiros Portugueses, Cmdt. Jaime Marta Soares, de solicitar que nos informe como pretende recolher os dados para a dissertação de mestrado.

Com os cumprimentos,

Sandra Teixeira

Secretária da Presidência

Apêndice 14 – Consentimento Informado

O presente estudo decorre no âmbito da Dissertação de Mestrado do 2º ano em Psicologia Clínica e Psicoterapias Psicodinâmicas, do Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra.

A investigação é realizada por Maria Carolina Guerra, sob orientação da Professora Doutora Esmeralda Macedo e tem como objetivo o estudo da "Regulação Emocional e a Perturbação Pós Stress Traumático nos Bombeiros em relação com a pandemia COVID-19".

A sua colaboração, caso aceite participar, traduz-se no preenchimento de um conjunto de questionários de autorresposta, sendo eles um questionário sociodemográfico, um questionário relativo à COVID-19, a Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (DERS) e, por fim o Questionário da Avaliação da Perturbação Pós-Stress Traumático (PCL-C).

Os dados assim recolhidos são absolutamente confidenciais e as suas respostas apenas serão alvo de tratamento estatístico coletivo. Cada secção tem perguntas específicas e é importante ter em atenção que as opções de resposta podem mudar consoante o questionário.

A sua participação é absolutamente voluntária e pode desistir a qualquer momento. Caso concorde participar é importante que responda de uma forma sincera, não deixando nenhuma questão por responder.

Para qualquer dúvida, poderá contactar-nos através do endereço de e-mail

carolina_18_guerra@hotmail.com

Maria Carolina Guerra

Apêndice 15 – Questionário Sociodemográfico

1. Sexo: F ____ /M ____

2. Idade ____

3. Distrito: _____

4. Concelho: _____

5. Estado civil:

A). Solteiro /a ____ C). União de facto ____ E). Divorciado/a ____

B). Casado/a ____ D). Separado/a ____ F). Viúvo/a ____

6. Habilitações literárias:

A). 1º Ciclo do ensino básico ____ C). 3º Ciclo do ensino básico ____

B). 2º Ciclo do ensino básico ____ D). Ensino secundário _____

E). Licenciatura (1º ciclo) _____ G). Doutoramento (3º ciclo) _____

F). Mestrado (2º ciclo) _____ H). Outro: _____

7. Profissão: _____

8. Após a declaração do Estado de Emergência, qual a situação profissional atual?

A). Trabalho presencial a tempo inteiro ____

B). Trabalho presencial tempo parcial ____

C). Teletrabalho ____

D). Estudante ____

E). Trabalhador estudante ____

F). Desempregado/a ____

G): Lay-off ____

9. Tem filhos?

A). Não ____ B). Sim ____

10. Se respondeu sim, quantos? ____

11. Que idade/s têm os seus filhos/as? _____

12. Com quem vive?

- A).Cônjuge/companheiro/a _____ D).Irmãos _____ G).Outro
B).Pais _____ E).Avô/Avó _____
C).Filhos _____ F).Sozinho/a _____

13. Experiência como bombeiro/ socorrista (responder em anos) _____

14. É voluntário ou profissional?

- A). Voluntário _____ B). Profissional _____

15. Com que idade tomou a decisão de ser bombeiro/socorrista? ____

16. O que o/a motivou a ser bombeiro/socorrista?

- A). Sonho de infância ____ D). Influência de amigos _____
B). Influência de familiares ____ E). Assisti a alguma situação que me despertou interesse ____
C). Tradição familiar _____

17. Ser bombeiro/a ou socorrista influencia alguma destas opções? (pode assinalar mais que uma opção)

- A). Saúde Mental ____ C).Alterações da dinâmica familiar ____ E).Dificuldades na Vida Social____
B). Saúde Física ____ D).Baixa produtividade no trabalho____

18.Quais as áreas de atuação?

- A). Combate a incêndios florestais ____ C).Combates de incêndios industriais ____
B). Combate a incêndios urbanos ____ D).Resgate em grande ângulo ____
E).Emergência pré-hospitalar ____ G).Desencarceramento em acidentes rodoviários, ferroviários ____
F).Salvamento aquático _____

Apêndice 16 – Informação, preocupação e medidas de precaução relativas ao COVID-19

No seguimento do objetivos desta investigação, as questões apresentadas são dirigidas à pandemia atual, a COVID-19. Desta forma, é importante a recolha de informação sobre a forma como a COVID-19 esteve/está presente na sua vida.

1. Onde obteve a informação sobre a COVID-19 (pode assinalar até três opções)?

1. Direção Geral de Saúde (DGS) __
2. Organização Mundial de Saúde (OMS) ____
3. Através de formação disponibilizada na Corporação de Bombeiros ____
4. Através dos media (TV, redes sociais, rádio, jornais) ____
5. Através da minha rede pessoal (familiares próximos e amigos) ____

2. Quais os modos de transmissão da COVID-19 com que está familiarizado? (Pode assinalar mais que uma opção)

1. Contacto próximo com pessoas infetadas pelo vírus
2. Pelo contacto com superfícies ou objetos contaminados
3. Através de gotículas que se emitem, por exemplo, quando se tosse ou espirra
4. Através do contacto de mãos contaminadas que, posteriormente, contactam os olhos, nariz ou a boca

3. Considera que a informação que lhe é transmitida é suficiente?

1. Sim
2. Não

4. Gostaria de obter mais informação sobre a COVID-19?

1. Sim
2. Não

5. Se sim, quais os temas que lhe suscitam mais interesse? (pode assinalar mais que uma opção)

1. Formas de transmissão
2. Formas de precaução
3. Estatísticas relativas à COVID-19
4. Formas de tratamento

6. O que faz para se proteger face à atual pandemia?

1. Sempre que estou em contato com uma suspeita ou confirmação de COVID-19 estou devidamente protegido (e.g. viseira, cogula, perneiras, toucas, batas cirúrgicas, macacões, luvas, máscara, óculos)
2. Lavo frequentemente as mãos, especialmente após contato direto com pessoas doentes
3. Evito contato com animais
4. Adoto medidas de etiqueta respiratória (e.g. tapar com o antebraço o nariz e boca quando espirrar ou tossir)
5. Lavo as mãos imediatamente a espirrar, tocar no nariz ou tossir
6. Lavo sempre as mãos após tocar em objetos contaminados

7. No Corpo de Bombeiros quais as precauções que utiliza? (Pode assinalar mais que uma opção)

1. Medição de temperatura (Entrada e saída) e respetivo registo
2. Higienização frequente das mãos com água e sabão e desinfeção das mesmas
3. Distância de segurança (2 metros)
4. A confirmação da ausência de sintomas de COVID-19, pelo registo da opção “sem sintomas” ou pelo registo dos sintomas identificados
5. No caso de uma suspeita ou identificação de sintomas dirigir-se para a sala/área de isolamento

8. Qual o seu grau de preocupação face à situação atual de pandemia devido ao COVID-19?

1. Nada preocupado/a
2. Pouco preocupado/a
3. Preocupado/a
4. Muito preocupado/a
5. Muitíssimo preocupado/a

9. Está preocupado com o facto de você ou alguém da sua família ser exposto à atual pandemia de COVID-19 no decurso da sua atividade diária?

1. Nada preocupado/a
2. Pouco preocupado/a
3. Preocupado/a
4. Muito preocupado/a
5. Muitíssimo preocupado/a

10. Qual a probabilidade de você ou alguém da sua família ficar doente com a COVID-19?

1. Improvável
2. Pouco provável
3. Provável
4. Muito provável

11. Faz parte do grupo de risco?

1. Sim, e tenho familiares que fazem
2. Sim e não tenho familiares que fazem
3. Não, mas tenho familiares que fazem
4. Não e não tenho familiares que fazem

12. Tem ou teve algum familiar infetado com COVID-19?

1. Não
2. Sim

13. Tem ou teve algum familiar que morreu de ou com COVID-19?

1. Não
2. Sim

14. Integra uma equipa de socorro e/ou transporte BV ou CVP onde tem contacto com pacientes suspeitos e/ou confirmados com COVID-19?

1. Não
2. Sim

15. Se sim, qual o seu histórico de contactos?

1. Contacto próximo com indivíduo confirmado de COVID-19
2. Contacto próximo com indivíduo suspeito de COVID-19
3. Contacto indireto com indivíduo confirmado com COVID-19
4. Contacto indireto com indivíduo suspeito de COVID-19
5. Contacto indireto com materiais infetados
6. Contacto direto com materiais infetados

16. Antes de ser efetuado um transporte de COVID-19 suspeito/confirmado, quais as medidas adotadas? (Pode assinalar mais que uma opção)

1. O operacional é equipado com kit avançado de proteção (e.g. viseira, cogula, perneiras, toucas, batas cirúrgicas, macacões FFP2, luvas, máscara, óculos)
2. Encontra-se uma ambulância devidamente equipada (e.g. menor número de material possível, armação na maca ou célula na ambulância para isolamento do doente)

17. Quando é efectuado o transporte de suspeito/confirmado de COVID-19, quais os procedimentos a adotar para com o doente? (pode assinalar mais que uma opção)

1. É oferecida uma máscara cirúrgica ao doente e um par de luvas
2. É pedido ao doente que esteja o mais imóvel possível
3. Se possível o operacional estar o mais afastado do doente

18. Após o transporte de suspeito/confirmado de COVID-19, quais os procedimentos adotados? (pode assinalar mais do que uma opção)

1. O operacional deve retirar o equipamento com a maior segurança possível
2. Se possível, o equipamento retirado deve ser queimado para evitar possíveis contágios
3. Os operacionais deverão tomar banho e colocar a roupa utilizada na ocorrência a lavar a 60°

19. Devido à COVID-19, como se sente no local de trabalho?

1. Nada seguro/a
2. Pouco seguro/a
3. Seguro/a
4. Muito seguro/a

20. Desde do surto, fez algum teste COVID-19?

1. Não
2. Sim

21. Se fez teste, o resultado foi positivo?

1. Não
2. Sim

22. Como avaliaria o seu estado emocional relativamente à COVID-19?

1. Ansioso/a
2. Confuso/a
3. Preocupado/a
4. Com medo
5. Hipervigilante
6. Irritado/a
7. Confiante num futuro próximo sem a pandemia

23. Teve pesadelos relacionados com a COVID-19 ou deu por si a pensar quando não queria?

1. Não
2. Sim

24. Sentiu-se culpado ou incapaz de parar de se culpar a si próprio ou outras pessoas pela Covid-19 ou por algum problema que a Covid-19 possa ter causado?

1. Não
2. Sim

25. Devido à COVID-19 já teve necessidade de frequentar consultas de Psiquiatria?

1. Não
2. Sim

26. Se respondeu sim

1. Foi pedido pelo próprio
2. Foi por indicação da instituição
3. Foi indicado por outra pessoa

27. Devido à COVID-19 já teve necessidade de frequentar consultas de Psicologia?

1. Não
2. Sim

28. Se respondeu sim

1. Foi pedido pelo próprio
2. Foi por indicação da instituição
3. Foi indicado por outra pessoa

Anexo 1 – Questionário da *Posttraumatic Stress Disorder Checklist – Civilian Version*

Questionário de Avaliação da Perturbação Pós-Stress Traumático
Versão Portuguesa da *Posttraumatic Stress Disorder Checklist - Civilian Version*

Mantenha concentrada a sua atenção no acontecimento traumático que vivenciou. Por favor, leia cada frase que se segue e assinale em que medida ficou incomodado com essa situação, nos tempos seguintes/posteriores a esse acontecimento. Para tal assinale com um círculo o número que melhor corresponde à sua opinião para cada questão.

	Nada	Um Pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1. Recordações, pensamentos e imagens perturbadoras e repetitivas referentes àquele acontecimento?	1	2	3	4	5
2. Sonhos perturbadores e repetitivos referentes àquele acontecimento?	1	2	3	4	5
3. Agir ou sentir-se subitamente como se aquele acontecimento estivesse a acontecer de novo (como se o estivesse a reviver)?	1	2	3	4	5
4. Sentir-se muito preocupado(a) quando algo o(a) relembra aquele acontecimento?	1	2	3	4	5
5. Ter reacções físicas (ex.: coração acelerado, dificuldades respiratórias, transpiração) quando algo o(a) relembra aquele acontecimento?	1	2	3	4	5
6. Evitar pensar ou falar sobre aquele acontecimento, evitar ter sentimentos relacionados com esse acontecimento traumático?	1	2	3	4	5
7. Evitar actividades ou situações porque elas lhe lembram aquele acontecimento?	1	2	3	4	5
8. Ter dificuldade em lembrar aspectos importantes daquele acontecimento?	1	2	3	4	5
9. Perder o interesse por actividades de que antes costumava gostar?	1	2	3	4	5
10. Sentir-se distante ou isolado(a) das outras pessoas?	1	2	3	4	5
11. Sentir-se emocionalmente adormecido(a) ou incapaz de sentir afecto pelas pessoas que lhe são próximas?	1	2	3	4	5
12. Sentir que a sua vida futura vai acabar cedo?	1	2	3	4	5
13. Ter dificuldade em adormecer ou em manter-se a dormir?	1	2	3	4	5
14. Sentir-se irritável ou ter ataques de fúria?	1	2	3	4	5
15. Ter dificuldade em concentrar-se?	1	2	3	4	5
16. Estar "super-alerta" ou hipervigilante ou em guarda?	1	2	3	4	5
17. Sentir-se sobressaltado(a) ou facilmente alarmado(a)?	1	2	3	4	5

Anexo 2 – Escala de Dificuldade na Regulação Emocional (DERS)

Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (EDRE)

(Kim L. Gratz & Lizabeth Roemer, 2004 - Versão portuguesa: Fernandes E., Coutinho J., Ferreirinha R., 2007)

INSTRUÇÕES: Por favor indique com que frequência as seguintes afirmações se aplicam a si, colocando o número apropriado da escala abaixo indicada, na linha anterior a cada item:

	1 (quase nunca)	2 (Algumas vezes)	3 (Metade das vezes)	4 (a maioria das vezes)	5 (Quase sempre)
1. Percebo com clareza os meus sentimentos.					
2. Presto atenção a como me sinto.					
3. Vivo as minhas emoções como avassaladoras e fora do controlo					
4. Não tenho nenhuma ideia de como me sinto.					
5. Tenho dificuldade em atribuir um sentido aos meus sentimentos					
6. Estou atento aos meus sentimentos					
7. Sei exatamente como me estou a sentir.					
8. Interesso-me com aquilo que estou a sentir.					
9. Estou confuso sobre como me sinto.					
10. Quando estou em baixo, apercebo-me das minhas emoções.					
11. Quando estou em baixo, fico zangado comigo próprio por me sentir assim.					
12. Quando estou em baixo, fico embaraçado por me sentir assim.					
13. Quando estou em baixo, tenho dificuldade em realizar tarefas.					
14. Quando estou em baixo, fico fora de controlo.					
15. Quando estou em baixo, penso que me vou sentir assim por muito tempo.					
16. Quando estou em baixo, penso que vou acabar por me sentir muito deprimido.					
17. Quando estou em baixo, acredito que os meus sentimentos são válidos e importantes.					
18. Quando estou em baixo, tenho dificuldade em concentrar-me noutras coisas.					

19. Quando estou em baixo, sinto-me fora de controlo.					
20. Quando estou em baixo, continuo a conseguir fazer as coisas.					
21. Quando estou em baixo, sinto-me envergonhado de mim próprio por me sentir assim.					
22. Quando estou em baixo, sei que vou conseguir encontrar uma maneira de me sentir melhor.					
23. Quando estou em baixo, sinto que sou fraco.					
24. Quando estou em baixo, sinto que consigo manter o controlo dos meus comportamentos					
25. Quando estou em baixo, sinto-me culpado por me sentir assim					
26. Quando estou em baixo, tenho dificuldades em concentrar-me.					
27. Quando estou em baixo, tenho dificuldade em controlar os meus comportamentos.					
28. Quando estou em baixo, acho que não há nada que eu possa fazer para me sentir melhor					
29. Quando estou em baixo, fico irritado comigo próprio por me sentir assim.					
30. Quando estou em baixo, começo a sentir-me muito mal comigo próprio.					
31. Quando estou em baixo, acho que a única coisa que eu posso fazer é afundar-me nesse estado.					
32. Quando estou em baixo, eu perco o controlo dos meus comportamentos.					
33. Quando estou em baixo, tenho dificuldade em pensar noutra coisa qualquer.					
34. Quando estou em baixo, dedico algum tempo a perceber aquilo que realmente estou a sentir.					
35. Quando estou em baixo, demoro muito tempo até me sentir melhor.					
36. Quando estou em baixo, as minhas emoções parecem avassaladoras.					