Consentimento Informado, Livre e Esclarecido

Investigação no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica na área de especialização em Terapias Cognitivo-Comportamentais

Gostaríamos de solicitar a sua participação para uma investigação que está a decorrer no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica na área de especialização em Terapias Cognitivo-Comportamentais do Instituto Superior Miguel Torga, de Coimbra. Esta investigação visa estudar o impacto da atual pandemia provocada pela SARS-CoV-2 (conhecida pela COVID-19) na saúde mental e bem-estar psicossocial dos trabalhadores lojistas, que se têm mantido a trabalhar presencialmente durante esta fase.

A sua participação neste estudo é muito importante e valiosa para uma melhor compreensão das dificuldades que estes trabalhadores poderão estar a experienciar neste contexto de pandemia, e para um maior conhecimento sobre possíveis repercussões, nomeadamente, em relação à prevalência de determinados sintomas psicológicos (ansiedade, depressão, stress). Poderá participar neste estudo se for maior de 18 anos e se, durante a pandemia, tenha trabalhado, presencialmente, por um período de pelo menos 6 meses. A sua participação consistirá no preenchimento de seis questionários de autorresposta, com uma duração aproximada de 15 minutos.

A participação neste estudo é voluntária, os dados recolhidos têm a garantia de confidencialidade e anonimato, e obedecem aos preceitos orientadores para a elaboração de trabalhos científicos, sendo utilizados apenas para fins de análise estatística e de investigação.

As investigadoras estão disponíveis para qualquer esclarecimento acerca do estudo através do seguinte e-mail: dissertacao.covid19@gmail.com.

Se assim o entender, poderá desistir em qualquer momento do processo de preenchimento do protocolo de escalas, sem quaisquer consequências. Agradecemos a disponibilidade e colaboração.

Declaro que tenho uma idade superior a 18 anos, que li a informação acerca deste projeto de investigação e que fui esclarecido/a acerca dos objetivos e procedimentos desta investigação, que me foi dada oportunidade para esclarecer eventuais dúvidas e que aceito participar nele de livre vontade, além de autorizar o uso dos dados para os fins estatísticos relacionadas com esta pesquisa. Fui informado/a que os dados recolhidos serão mantidos anónimos.

☐ Sim, aceito participar neste estudo.

☐ Não aceito participar neste estudo.

Dados Sociodemográficos

1. Idade: _____ anos

1.1. Género (assinale apenas uma das opções):

- ☐ Feminino
- ☐ Masculino

1.2. Estado Civil (assinale apenas uma das opções):

- ☐ Solteiro/a
- ☐ Casado/a ou União de Facto
- ☐ Separado/a ou Divorciado/a
- ☐ Viúvo/a

1.3. Habilitações Literárias (assinale apenas uma das opções):

- ☐ 9º Ano (3º ciclo do ensino básico)
- ☐ 12º Ano (ensino secundário)
- ☐ Curso Tecnológico/Profissional (nível III)
- ☐ Licenciatura
- ☐ Pós-Graduação
- ☐ Mestrado
- ☐ Outro

1.4. Situação Profissional (assinale apenas uma das opções):

- ☐ Trabalhador
- ☐ Trabalhador/Estudante

1.4.1. Encontra-se numa situação profissional com experiência igual ou superior a 6 meses?

- ☐ Sim
- ☐ Não

1.4.2. A partir do dia 15 de janeiro, após decretado o novo estado de confinamento, o seu local de trabalho permanece:

- ☐ Aberto com atendimento ao público.
- ☐ Fechado no atendimento ao público.

1.5. Considera que o seu local de trabalho adotou medidas de prevenção contra a COVID-19?

- ☐ Suficientes
- ☐ Insuficientes

1.6. É fumador/a? (assinale uma das opções):

- ☐ Sim
- ☐ Não

1.6.1. Se respondeu que sim na questão anterior, em que medida a COVID-19 veio influenciar os seus hábitos de consumo de tabaco? (assinale apenas uma das opções):

- ☐ Diminuí o consumo
- ☐ Mantive o consumo
- ☐ Aumentei o consumo
- ☐ Não sou fumador/a

1.7. Consome bebidas álcoolicas? (assinale apenas uma das opções):

- ☐ Sim
- ☐ Não

1.7.1. Acha que a COVID-19 veio influenciar o seu consumo de bebidas álcoolicas? (assinale apenas uma das opções):

- ☐ Diminuí o consumo
- ☐ Mantive o consumo
- ☐ Aumentei o consumo
- ☐ Não consumo bebidas álcoolicas

1.8. Já testou positivo para a COVID-19? (assinale apenas uma das opções):

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Prefiro não responder

1.8.1. Se respondeu não, esteve em isolamento profilácteo por exposição direta a alguém infetado pela COVID-19? (assinale apenas uma das opções):

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Prefiro não responder

1.9. Já alguém próximo de si faleceu devido à infeção pela COVID-19? (assinale apenas uma das opções):

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Prefiro não responder

Escalas de Stress por COVID-19

(Versão portuguesa de Oliveira, Fernandes, Barbosa & Santos, 2020)

Instruções:

Os itens que se seguem abordam vários tipos de preocupações que pode ter experencido **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

	Nunca	Ligeiramente	Moderadamente	Muito	Extremamente
13. Preocupa-me que os cidadãos estrangeiros estejam a espalhar o vírus no meu país.	0	1	2	3	4
14. Se for a um restaurante de comida estrangeira, ficarei preocupado/a em apanhar o vírus.	0	1	2	3	4
15. Preocupa-me ter contacto com cidadãos estrangeiros porque podem ter o vírus.	0	1	2	3	4
16. Se conhecer uma pessoa de um país estrangeiro, ficarei preocupado/a com a possibilidade de ele/a poder ter o vírus.	0	1	2	3	4
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.	0	1	2	3	4
18. Preocupa-me que os estrangeiros estejam a espalhar o vírus porque não são tão limpos como nós.	0	1	2	3	4
19. Preocupa-me poder apanhar o vírus se tocar em alguma coisa num espaço público (por exemplo corrimão, puxador de porta).	0	1	2	3	4
20. Preocupa-me poder apanhar o vírus se alguém tossir ou espirrar perto de mim.	0	1	2	3	4
21. Preocupa-me que as pessoas à minha volta me infetem com o vírus.	0	1	2	3	4
22. Preocupa-me receber troco quando faço pagamentos em dinheiro.	0	1	2	3	4
23. Preocupa-me poder apanhar o vírus por mexer em dinheiro ou tocar em algo quando estou a fazer uma compra.	0	1	2	3	4
24. Preocupa-me que o meu correio tenha sido contaminado pelos carteiros.	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

	Nunca	Ligeiramente	Moderadamente	Muito	Extremamente
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

Escala de Resiliência para Adultos

(Versão portuguesa de Pereira, e*t al*., 2011)

Instruções:

Por favor, pensando na forma como geralmente é, ou como foi **durante o último mês**, o que pensa e sente em relação a si
mesmo e em relação às pessoas que são importantes para si. Para cada uma das afirmações que se seguem, por favor coloque um círculo no número que melhor o(a) descreve.

1	Quando acontece alguma coisa imprevista	Frequentemente sinto-me desorientado(a)	1 2 3 4 5 6 7	Encontro sempre uma solução
2	Os meus planos para o futuro são	Difíceis de realizar	1 2 3 4 5 6 7	Possíveis de realizar
3	Eu gosto de estar	Com outras pessoas	1 2 3 4 5 6 7	Sozinho
4	A perspectiva da minha família sobre o que é importante na vida é	Muito diferente da minha	1 2 3 4 5 6 7	Muito semelhante à minha
5	Posso discutir assuntos pessoais com	Ninguém	1 2 3 4 5 6 7	Amigos/familiares
6	Estou no meu melhor quando	Tenho um objectivo claro por que lutar	1 2 3 4 5 6 7	Consigo levar um dia de cada vez
7	Os meus problemas pessoais	Sei como resolvê-los	1 2 3 4 5 6 7	Não têm solução
8	Sinto que o meu futuro parece	Muito promissor	1 2 3 4 5 6 7	Incerto
9	Ser flexível em contextos sociais	Não é importante para mim	1 2 3 4 5 6 7	É muito importante para mim
10	Eu sinto-me	Muito feliz com a minha família	1 2 3 4 5 6 7	Muito infeliz com a minha família
11	Aqueles que são bons a encorajar- me	São alguns amigos próximos/familiares	1 2 3 4 5 6 7	Estão em lado nenhum
12	Quando inicio novas coisas/projectos	Raramente planeio com antecedência, apenas ando para a frente com as coisas	1 2 3 4 5 6 7	Prefiro ter um plano minucioso
13	Os meus juízos e decisões	Duvido frequentemente deles	1 2 3 4 5 6 7	Confio completamente neles
14	Os meus objectivos	Sei como atingi-los	1 2 3 4 5 6 7	Não tenho a certeza de como atingi-los
15	Novas amizades são algo	Que faço facilmente	1 2 3 4 5 6 7	Que tenho dificuldade em fazer
16	A minha família caracteriza-se por	Desunião	1 2 3 4 5 6 7	Coesão saudável
17	A ligação entre os meus amigos é	Fraca	1 2 3 4 5 6 7	Forte
18	Sou bom (boa) a	Organizar o meu tempo	1 2 3 4 5 6 7	Desperdiçar o meu tempo
19	Acreditar em mim	Ajuda-me em períodos difíceis	1 2 3 4 5 6 7	Pouco me ajuda em períodos difíceis
20	Os meus objectivos para o futuro são	Pouco claros	1 2 3 4 5 6 7	Bem pensados
21	Conhecer novas pessoas é	Difícil para mim	1 2 3 4 5 6 7	Algo em que sou bom
22	Em períodos difíceis, a minha família	Mantém uma visão positiva do futuro	1 2 3 4 5 6 7	Vê o futuro como negro
23	Quando um familiar passa por uma crise/ emergência	Sou imediatamente informado	1 2 3 4 5 6 7	Leva bastante tempo até que me digam
24	Regras e rotinas habituais	Estão ausentes no meu dia-a-dia	1 2 3 4 5 6 7	Simplificam o meu dia-a-dia
25	Em períodos difíceis tenho tendência a	Ver tudo negro	1 2 3 4 5 6 7	Encontrar algo bom que me ajuda a crescer/prosperar
26	Quando estou com outras pessoas	Rio-me facilmente	1 2 3 4 5 6 7	Raramente me rio
27	Perante outras pessoas, a nossa família mostra	Pouco apoio entre os seus membros	1 2 3 4 5 6 7	Lealdade com os seus membros
28	Eu recebo apoio de	Amigos/familiares	1 2 3 4 5 6 7	Ninguém
29	Acontecimentos na minha vida que não consigo influenciar	Consigo lidar com eles	1 2 3 4 5 6 7	São uma constante fonte de preocupação
30	Para mim, pensar em bons tópicos de conversa é	Difícil	1 2 3 4 5 6 7	Fácil
31	Na minha família, gostamos de	Fazer coisas juntos	1 2 3 4 5 6 7	Fazer coisas sozinhos
32	Quando preciso	Não tenho ninguém que me possa ajudar	1 2 3 4 5 6 7	Existe sempre alguém que me pode ajudar
33	Os meus amigos/familiares próximos	Apreciam as minhas qualidades	1 2 3 4 5 6 7	Não gostam das minhas qualidades

DASS-21

(Versão Portuguesa de Pais-Ribeiro, Honrado, & Leal, 2004)

Instruções:
Por favor, leia cada uma das afirmações abaixo e assinale à sua direita o número (0, 1, 2 ou 3) que indica quanto cada afirmação se aplicou a si durante a semana passada. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta para cada afirmação.

	Não se aplicou nada a mim	**Aplicou-se a mim algumas vezes**	**Aplicou-se a mim muitas vezes**	**Aplicou-se a mim a maior parte das vezes**
1. Tive dificuldade em me acalmar/descomprimir.	0	1	2	3
2. Dei-me conta que tinha a boca seca.	0	1	2	3
3. Não consegui ter nenhum sentimento positivo.	0	1	2	3
4. Senti dificuldade em respirar (por exemplo, respiração excessivamente rápida ou falta de respiração na ausência de esforço físico).	0	1	2	3
5. Foi-me difícil tomar iniciativa para fazer coisas.	0	1	2	3
6. Tive tendência para reagir exageradamente em certas situações.	0	1	2	3
7. Senti tremores (por exemplo, das mãos ou das pernas).	0	1	2	3
8. Senti-me muito nervoso.	0	1	2	3
9. Preocupei-me com situações em que poderia vir a sentir pânico e fazer um papel ridículo.	0	1	2	3
10. Senti que não havia nada que me fizesse andar para a frente (ter expectativas positivas).	0	1	2	3
11. Senti que estava agitado.	0	1	2	3
12. Senti dificuldades em relaxar.	0	1	2	3
13. Senti-me triste e deprimido.	0	1	2	3
14. Fui intolerante quando qualquer coisa me impedia de realizar o que estava a fazer.	0	1	2	3
15. Estive perto de entrar em pânico.	0	1	2	3

	Não se aplicou nada a mim	Aplicou-se a mim algumas vezes	Aplicou-se a mim muitas vezes	Aplicou-se a mim a maior parte das vezes
16. Não me consegui entusiasmar com nada.	0	1	2	3
17. Senti que não valia muito como pessoa.	0	1	2	3
18. Senti que andava muito irritável.	0	1	2	3
19. Senti o bater do meu coração mesmo quando não fazia esforço físico (ex.: sensação de aumento do bater do coração ou falhas no bater do coração).	0	1	2	3
20. Tive medo sem uma boa razão para isso.	0	1	2	3
21. Senti que a vida não tinha nenhum sentido.	0	1	2	3

SMBM

(Versão Portuguesa de Gomes, 2012)

Instruções:

Abaixo vai encontrar um conjunto de afirmações que descrevem diferentes sentimentos que pode ter relativamente ao seu trabalho. Por favor, indique quantas vezes nos **últimos 30 dias** (1 mês) se sentiu assim no seu trabalho.

		Nunca ou quase nunca	**Muito poucas vezes**	**Poucas vezes**	**Por vezes**	**Algumas vezes**	**Muitas vezes**	**Sempre ou quase sempre**
1.	Sinto-me cansado(a).	1	2	3	4	5	6	7
2.	Ao acordar, sinto-me sem energia para ir trabalhar.	1	2	3	4	5	6	7
3	Sinto-me fisicamente esgotado(a).	1	2	3	4	5	6	7
4.	Sinto-me fatigado(a) de trabalhar.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Sinto-me como se estivesse sem "bateria".	1	2	3	4	5	6	7
6.	Sinto-me sem forças.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Sinto lentidão na minha capacidade de pensar.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Tenho dificuldades em concentrar-me.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Sinto que não consigo pensar com clareza.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Sinto que não consigo concentrar-me no que penso.	1	2	3	4	5	6	7
11.	Tenho dificuldade em pensar sobre coisas complexas/difíceis.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Sinto-me incapaz de ser sensível às nescessidades dos outros (ex: colegas de trabalho, clientes, etc.).	1	2	3	4	5	6	7
13.	Sinto-me incapaz de ter uma boa relação com os outros (ex: colegas de trabalho, clientes, etc.).	1	2	3	4	5	6	7
14.	Sinto-me incapaz de ser simpatico(a) com os outros (ex: colegas de trabalho, clientes, etc.).	1	2	3	4	5	6	7