

*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](mailto: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 li a informação acerca deste projeto de investigação, que fui esclarecido 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 que os dados que der serão mantidos anónimos.

Sim, aceito participar neste estudo.

Não aceito participar neste estudo.

## Dados Sociodemográficos

1. Idade: \_\_\_\_\_ anos

1.2. Género (assinale apenas uma das opções):

Feminino

Masculino

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

Solteiro/a

Casado/a ou União de Facto

Separado/a ou Divorciado/a

Viúvo/a

1.4. 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

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

Trabalhador

Trabalhador/Estudante

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

Sim

Não

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

Suficientes

Insuficientes

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

Sim

Não

**1.8.1.** Acha que a COVID-19 veio influenciar o seu consumo de tabaco? (assinale apenas uma das opções):

- Diminuí o consumo de tabaco
- Mantive o consumo de tabaco
- Aumentei o consumo de tabaco
- Não sou fumador/a

**1.9.** Consome bebidas alcoólicas? (assinale apenas uma das opções):

- Sim
- Não

**1.9.1.** Acha que a COVID-19 veio influenciar o seu consumo? (assinale apenas uma das opções):

- Diminuí o consumo de tabaco
- Mantive o consumo de tabaco
- Aumentei o consumo de tabaco
- Não consumo bebidas alcoólicas

**1.10.** Já testou positivo para a COVID-19?

- Sim
- Não
- Prefiro não responder

**1.10.1.** Se respondeu que não, esteve em isolamento profiláctico por exposição direta a alguém infetado pela COVID-19?

- Sim
- Não
- Prefiro não responder

**1.11.** Já alguém próximo de si faleceu devido à infeção pela COVID-19?

- 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 experienciado **nos últimos sete dias**. Utilizamos o termo “vírus” para nos referirmos à COVID-19.

|   | <b>Nada</b> | <b>Ligeiramente</b> | <b>Moderadamente</b> | <b>Muito</b> | <b>Extremamente</b> |
|---|-------------|---------------------|----------------------|--------------|---------------------|
| <b>1.</b> Preocupa-me poder apanhar o vírus.  | 0           | 1                   | 2                    | 3            | 4                   |
| <b>2.</b> Preocupa-me não conseguir manter a minha família a salvo do vírus.  | 0           | 1                   | 2                    | 3            | 4                   |
| <b>3.</b> 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                   |
| <b>4.</b> Preocupa-me que o nosso sistema de saúde seja incapaz de me manter a salvo do vírus.  | 0           | 1                   | 2                    | 3            | 4                   |
| <b>5.</b> 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                   |
| <b>6.</b> Preocupa-me que o distanciamento social não seja suficiente para me manter a salvo do vírus.  | 0           | 1                   | 2                    | 3            | 4                   |
| <b>7.</b> Preocupa-me que os supermercados fiquem sem comida.   | 0           | 1                   | 2                    | 3            | 4                   |
| <b>8.</b> Preocupa-me que os supermercados fechem.  | 0           | 1                   | 2                    | 3            | 4                   |
| <b>9.</b> Preocupa-me que os supermercados fiquem sem produtos de limpeza ou desinfetantes.   | 0           | 1                   | 2                    | 3            | 4                   |
| <b>10.</b> Preocupa-me que as farmácias fiquem sem medicamentos para constipações ou gripes.  | 0           | 1                   | 2                    | 3            | 4                   |
| <b>11.</b> Preocupa-me que os supermercados fiquem sem água engarrafada.  | 0           | 1                   | 2                    | 3            | 4                   |

|  | <b>Nunca</b> | <b>Ligeiramente</b> | <b>Moderadamente</b> | <b>Muito</b> | <b>Extremamente</b> |
|--|--------------|---------------------|----------------------|--------------|---------------------|
| <b>12.</b> Preocupa-me que as farmácias fiquem sem medicamentos sujeitos a receita médica por causa do vírus.  | 0            | 1                   | 2                    | 3            | 4                   |
| <b>13.</b> Preocupa-me que os cidadãos estrangeiros estejam a espalhar o vírus no meu país.  | 0            | 1                   | 2                    | 3            | 4                   |
| <b>14.</b> Se for a um restaurante de comida estrangeira, ficarei preocupado/a em apanhar o vírus.   | 0            | 1                   | 2                    | 3            | 4                   |
| <b>15.</b> Preocupa-me ter contacto com cidadãos estrangeiros porque podem ter o vírus.  | 0            | 1                   | 2                    | 3            | 4                   |
| <b>16.</b> 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                   |
| <b>17.</b> 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                   |
| <b>18.</b> Preocupa-me que os estrangeiros estejam a espalhar o vírus porque não são tão limpos como nós.  | 0            | 1                   | 2                    | 3            | 4                   |
| <b>19.</b> 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                   |
| <b>20.</b> Preocupa-me poder apanhar o vírus se alguém tossir ou espirrar perto de mim.  | 0            | 1                   | 2                    | 3            | 4                   |
| <b>21.</b> Preocupa-me que as pessoas à minha volta me infetem com o vírus.  | 0            | 1                   | 2                    | 3            | 4                   |
| <b>22.</b> Preocupa-me receber troco quando faço pagamentos em dinheiro.   | 0            | 1                   | 2                    | 3            | 4                   |
| <b>23.</b> 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                   |

|  | <b>Nunca</b> | <b>Ligeiramente</b> | <b>Moderadamente</b> | <b>Muito</b> | <b>Extremamente</b> |
|--|--------------|---------------------|----------------------|--------------|---------------------|
| <b>24.</b> 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.**

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

|  | <b>Nunca</b> | <b>Raramente</b> | <b>Às vezes</b> | <b>Muitas vezes</b> | <b>Quase sempre</b> |
|--|--------------|------------------|-----------------|---------------------|---------------------|
| <b>31.</b> Pesquisei na internet por tratamentos para a COVID-19.  | 0            | 1                | 2               | 3                   | 4                   |
| <b>32.</b> Pedi conselhos sobre a COVID-19 a profissionais (por exemplo médicos, farmacêuticos, professores, SNS24). | 0            | 1                | 2               | 3                   | 4                   |
| <b>33.</b> Vi vídeos no YouTube sobre a COVID-19.  | 0            | 1                | 2               | 3                   | 4                   |
| <b>34.</b> Procurei sinais da COVID-19 no meu próprio corpo (por exemplo medir a temperatura).                       | 0            | 1                | 2               | 3                   | 4                   |

|  | <b>Nunca</b> | <b>Ligeiramente</b> | <b>Moderadamente</b> | <b>Muito</b> | <b>Extremamente</b> |
|--|--------------|---------------------|----------------------|--------------|---------------------|
| <b>35.</b> Procurei tranquilizar-me sobre a COVID-19 com os meus familiares ou amigos. | 0            | 1                   | 2                    | 3            | 4                   |
| <b>36.</b> Pesquisei publicações relacionadas com a COVID-19 nas redes sociais.        | 0            | 1                   | 2                    | 3            | 4                   |

## EDRE-18

(Versão Portuguesa de Fernandes, S. M., Palmeira, L. S. N. & Leitão, A. R. F., 2020)

### Instruções:

Estamos interessados em saber como as pessoas lidam com as dificuldades que sentem quando procuram regular as suas emoções. Todos nós diferimos quanto ao modo como regulamos as nossas emoções, e como tal, sentimos dificuldades diferentes; não há por isso respostas corretas ou erradas.

Por favor, leia cuidadosamente cada afirmação e assinale para cada uma delas, usando a escala indicada, o modo como lidou com os seus sentimentos durante o último mês.

| Nunca   | Às Vezes | Metade das<br>Veze | Maior Parte das<br>Veze | Quase sempre |   |
|---|----------|--------------------|-------------------------|--------------|---|
| 1   | 2        | 3                  | 4                       | 5            |   |
|   |          |                    |                         |              | 1 |
|   |          |                    |                         |              | 2 |
|   |          |                    |                         |              | 3 |
|   |          |                    |                         |              | 4 |
|   |          |                    |                         |              | 5 |
| 1. Presto atenção à forma como me estou a sentir.                 |          |                    |                         |              |   |
| 2. Não tenho ideia de como me sinto.                              |          |                    |                         |              |   |
| 3. Tenho dificuldades em entender os meus sentimentos.            |          |                    |                         |              |   |
| 4. Estou atento/a aos meus sentimentos.                           |          |                    |                         |              |   |
| 5. Estou confuso/a sobre como me sinto.                           |          |                    |                         |              |   |
| 6. Quando estou em baixo, reconheço as minhas emoções.            |          |                    |                         |              |   |
| 7. Quando estou em baixo, fico envergonhado por me sentir assim.  |          |                    |                         |              |   |
| 8. Quando estou em baixo, tenho dificuldades em concluir tarefas. |          |                    |                         |              |   |
| 9. Quando estou em baixo, fico fora do controlo.                  |          |                    |                         |              |   |

|   | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>10.</b> Quando estou em baixo, acredito que continuarei assim por muito tempo.                 |          |          |          |          |          |
| <b>11.</b> Quando estou em baixo, acredito que vou acabar por me sentir muito deprimido.          |          |          |          |          |          |
| <b>12.</b> Quando estou em baixo, tenho dificuldades em me concentrar em outras coisas.           |          |          |          |          |          |
| <b>13.</b> Quando estou em baixo, sinto vergonha de me sentir assim.                              |          |          |          |          |          |
| <b>14.</b> Quando estou em baixo, sinto-me culpado(a) por me sentir assim.                        |          |          |          |          |          |
| <b>15.</b> Quando estou em baixo, tenho dificuldades em concentrar-me.                            |          |          |          |          |          |
| <b>16.</b> Quando estou em baixo, tenho dificuldades em controlar os meus comportamentos.         |          |          |          |          |          |
| <b>17.</b> Quando estou em baixo, acredito que afundar-me nos meus sentimentos é a única solução. |          |          |          |          |          |
| <b>18.</b> Quando estou em baixo, perco o controlo sobre os meus comportamentos.                  |          |          |          |          |          |

## CFQ

(Versão Portuguesa de Pinto-Gouveia, J., Dinis, A., Gregório, S., & Pinto, A.M., 2018)

### Instruções:

Por favor, classifique o quanto é verdadeira para si cada afirmação, rodeando para esse efeito um dos números (1, 2, 3, 4, 5, 6 ou 7) que se encontra em frente a cada frase. Responda, por favor, a cada frase, usando a seguinte escala.

| Nunca<br>verdadeiro | Muito<br>raramente<br>verdadeiro | Raramente<br>verdadeiro | Às vezes<br>verdadeiro | Frequentemente<br>verdadeiro | Quase<br>sempre<br>verdadeiro | Sempre<br>verdadeiro |
|---------------------|----------------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------|
| 1                   | 2                                | 3                       | 4                      | 5                            | 6                             | 7                    |

|  |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Os meus pensamentos perturbam-me ou causam-me sofrimento emocional.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Fico tão enredado/a (“preso/a”) nos meus pensamentos que me torno incapaz de fazer as coisas que eu mais quero fazer.     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Analiso em excesso as situações até ao ponto em que isso já não é útil para mim.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Vivo numa luta com os meus pensamentos.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Fico chateado/a comigo mesmo/a por ter certos pensamentos.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Tendo a deixar-me enredar (“prender”) pelos meus pensamentos.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Sinto muita dificuldade em “largar” os meus pensamentos perturbadores, mesmo quando sei que seria mais vantajoso fazê-lo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

## 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.

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

|   | <b>Não se aplicou nada a mim</b> | <b>Aplicou-se a mim algumas vezes</b> | <b>Aplicou-se a mim muitas vezes</b> | <b>Aplicou-se a mim a maior parte das vezes</b> |
|---|----------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---|
| <b>13.</b> Senti-me triste e deprimido.   | <b>0</b>                         | <b>1</b>                              | <b>2</b>                             | <b>3</b>  |
| <b>14.</b> Fui intolerante quando qualquer coisa me impedia de realizar o que estava a fazer. | <b>0</b>                         | <b>1</b>                              | <b>2</b>                             | <b>3</b>  |
| <b>15.</b> Estive perto de entrar em pânico.  | <b>0</b>                         | <b>1</b>                              | <b>2</b>                             | <b>3</b>  |
| <b>16.</b> Não me consegui entusiasmar com nada.  | <b>0</b>                         | <b>1</b>                              | <b>2</b>                             | <b>3</b>  |
| <b>17.</b> Senti que não valia muito como pessoa.   | <b>0</b>                         | <b>1</b>                              | <b>2</b>                             | <b>3</b>  |
| <b>18.</b> Senti que andava muito irritável.  | <b>0</b>                         | <b>1</b>                              | <b>2</b>                             | <b>3</b>  |
| <b>19.</b> Senti o meu coração alterado sem ter feito nenhum esforço físico.                  | <b>0</b>                         | <b>1</b>                              | <b>2</b>                             | <b>3</b>  |
| <b>20.</b> Tive medo sem uma boa razão para isso.   | <b>0</b>                         | <b>1</b>                              | <b>2</b>                             | <b>3</b>  |
| <b>21.</b> Senti que a vida não tinha nenhum sentido.   | <b>0</b>                         | <b>1</b>                              | <b>2</b>                             | <b>3</b>  |