

Nome do paciente: _____

Data da avaliação: ____/____/____ Idade: _____

Avaliador: _____

Escala de Estresse Percebido

Cohen et al (1983) & Luft et al (2007)

Instruções para aplicação

As questões nesta escala perguntam sobre seus sentimentos e pensamentos durante o último mês. Em cada caso, será pedido para você indicar o quão frequentemente você tem se sentido de uma determinada maneira. Não tente contar o número de vezes que você se sentiu de uma maneira particular, mas indique a alternativa que lhe pareça como uma estimativa razoável. Para cada pergunta, escolha as seguintes alternativas:

0 = NUNCA // 1 = QUASE NUNCA // 2 = ÀS VEZES // 3 = QUASE SEMPRE // 4 = SEMPRE

Neste último mês, com que frequência...

1	Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	0	1	2	3	4	
2	Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?	0	1	2	3	4	
3	Você tem se sentido nervoso e “estressado”?	0	1	2	3	4	
4	Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida?	0	1	2	3	4	
5	Você tem sentido que está lidando bem as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?	0	1	2	3	4	
6	Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?	0	1	2	3	4	
7	Você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?	0	1	2	3	4	
8	Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?	0	1	2	3	4	
9	Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?	0	1	2	3	4	
10	Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?	0	1	2	3	4	
11	Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?	0	1	2	3	4	
12	Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?	0	1	2	3	4	
13	Tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?	0	1	2	3	4	
14	Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?	0	1	2	3	4	
TOTAL (0 – 56)							

As questões em negrito têm sua pontuação somada invertida, da seguinte maneira: **0= 4 // 1=3 // 2=2 // 3=1 // 4=0**