

**ESCALA DE TOMADA DE CONSCIÊNCIA SOBRE A CAPACIDADE DE
ENFRENTAMENTO DA CRISE DO COVID-19**

A escala a seguir pode ajudar-nos a tomar consciência da situação que está sendo vivida entre os profissionais de saúde e o pessoal que trabalha nos serviços de saúde. No final de tudo, se você considerar, pode fazer uma avaliação qualitativa da escala. Agradecemos imensamente a sua colaboração nestes tempos difíceis.

Responda às perguntas abaixo com base nos pensamentos, emoções, sentimentos e ações que você está enfrentando durante esses dias de crise.	Escolha a opção que mais reflete como você se sente			
	Isso não está acontecendo comigo	Isso acontece comigo em situações concretas	Isso acontece comigo muitas vezes	Eu sou assim continuamente
Não consigo impedir que situações críticas recentes surjam na minha cabeça. Não consigo me desconectar do trabalho.				
Perdi completamente o gosto pelas coisas que antes me davam tranquilidade ou bem-estar.				
Me mantenho distante, interagir com as pessoas me incomoda, sou irascível até em casa				
Sinto que estou negligenciando muitas pessoas que precisam da minha ajuda				
Tenho dificuldades para pensar e tomar decisões, tenho muitas dúvidas, entrei em uma espécie				

de estado de bloqueio emocional.				
Sinto reações fisiológicas intensas (sobressaltos, sudorese, tonturas, falta de ar, insônia etc.) relacionadas à atual situação de crise.				
Sinto-me constantemente em alerta. Acho que minhas reações agora colocam em risco os pacientes, meus colegas ou eu mesmo.				
A preocupação de não adoecer causa uma tensão difícil de suportar.				
Estou com medo, caso eu vá infectar minha família				
Tenho dificuldade de simpatizar com o sofrimento dos pacientes ou de me conectar com a situação deles (distanciamento emocional, anestesia afetiva).				
ASSINALE com um “X” a sua profissão				
MÉDICO(A)				
ENFERMEIRO(A)				
OUTROS				

Obrigado por suas respostas, finalmente, se você quiser nos enviar um *feedback* sobre essa escala, se você acha que é correta, oportuna, se o fez se sentir representado.
