**Índice de Estresse Pandêmico**

# Muitos países emitiram uma ordem de movimentação restrita completa ou parcial em resposta a pandemia de COVID-19 (corona vírus). As perguntas a seguir são sobre o período em que essas ordens foram executadas.

# \* 1. Qual das seguintes ações você faz durante o COVID-19? (marque todas as opções aplicáveis)

#  Não fiz alterações em minha vida ou comportamento

Praticar o distanciamento físico (ou seja, reduzir o contato físico com outras pessoas em ambientes sociais, profissionais ou escolares, evitando grupos grandes e mantendo-se a 1,5 metro de distância de outras pessoas)

Me isolar ou colocar em quarentena (ou seja, porque você estava doente ou foi exposto ao corona vírus e se separou de outras pessoas para impedir que outras pessoas se contaminassem)

 Cuidando de alguém em casa

Trabalhar em casa

Após a cobertura da mídia relacionada ao COVID-19 (por exemplo, assistir ou ler as notícias, seguir a cobertura da mídia social, etc.)

 Alteração no status do trabalho

Mudança no uso de serviços de saúde

 Mudança nos planos de viagem

* 2. Quanto o COVID-19 impactou sua vida cotidiana?



*  Extremamente   Muito mais 

 Muito

 Um pouco

Nada

**Sem reposta**

# 3. Qual das seguintes situações você está enfrentando durante este período de COVID-19? (marque todas as opções aplicáveis)

Fui diagnosticado com COVID-19

Medo de contrair COVID-19

Medo de transmitir COVID-19 a outra pessoa

Preocupar-me com outras pessoas além de mim (amigos, família, parceiros, etc.)

Estigma ou discriminação de outras pessoas (por exemplo, pessoas que o tratam de maneira diferente por causa de sua identidade, sintomas ou outros fatores relacionados ao COVID-19)

Perdas financeiras devido à perda de emprego ou dispensa, perda de salários ou salários reduzidos, perda de investimento ou poupança para aposentadoria, cancelamentos relacionados a viagens que não foram compensados, outros (especifique)

Frustração ou tédio Ansiedade

Dificuldade em pagar pelas necessidades básicas, incluindo comida, roupas, abrigo, eletricidade, serviços públicos, etc.

Uma mudança no padrão de sono (dormir mais, menos ou outras mudanças que o normal)

Uma mudança no uso de tabaco ou álcool

Depressão Solidão

Mudança na atividade sexual

Mudança nos padrões de sono (dormir mais, dormir menos ou outras alterações do habitual)

Confusão sobre o que é COVID-19, como evitá-lo ou por que são necessários distanciamento social / isolamento / quarentena

Sentindo que estava contribuindo para um bem maior, impedindo a mim ou a outros de obter COVID-19

Não receber apoio emocional ou social suficiente da família, amigos, parceiros, conselheiro ou outra pessoa

Não está recebendo apoio financeiro suficiente da família, amigos, parceiros, organização ou outra pessoa

Outras dificuldades ou desafios (gostaríamos de saber mais. Compartilhe o que você tem …)