

Escala de Autocuidado Revisada (SCPS-R)

Estas perguntas se referem a como você cuida de você mesmo. Leia cada uma das perguntas e circule o número que represente melhor até que ponto isto é certo para você, segundo as seguintes opções:

Nome do paciente: _____

Idade: _____ Data: ___/___/_____ Terapeuta: _____

1. Durmo tudo que necessito.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

2. Procuro comer coisas saudáveis e alimentar-me bem.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

3. Faço exercício físico regularmente.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

4. Só vou ao médico ou ao dentista em caso extremo.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

5. Faço as revisões preventivas ou os checkups que o médico me aconselha,

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

6. Passeio regularmente.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

7. Procuro ter boa aparência.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

8. Sigo uma rotina de higiene regular, inclusive quando me encontro mal.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

9. Posso pedir aquilo que preciso.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

10. O que eu devo fazer é mais importante para mim do que o que eu gostaria de fazer.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

11. No geral acredito que as necessidades dos outros são mais importantes que as minhas.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

12. Posso colocar minhas necessidades na frente das dos outros quando considero necessário.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

13. Minha forma de agir em geral é cumprir com minhas obrigações e satisfazer as necessidades dos outros.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

14. Sei me cuidar de uma maneira adequada.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

15. Me preocupo com as necessidades dos outros mais ou menos ao mesmo nível que me preocupo com as minhas próprias.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

16. Os outros devem estar ali quando preciso deles.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

17. Não entendo por que os outros não se dão conta do valor que tenho.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

18. Tem muito poucas pessoas que estejam no meu nível.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

19. Se cuido dos outros, deveriam fazer o mesmo e me valorizar ou reconhecer.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

20. Cuido dos outros muito melhor que outras pessoas.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

21. Sempre sinto que me tratam injustamente e não entendo por que.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

22. Me aborreço ou não gosto quando os outros não respondem em seguida às minhas necessidades.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

23. As pessoas próximas são obrigadas a atender minhas necessidades.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

24. Me relaciono com pessoas que não cuidam de mim ou não me tratam bem.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

25. Aguento situações ou relacionamentos que me fazem mal por tempo demasiado.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

26. Faço coisas que me prejudicam.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

27. Às vezes me comporto de forma autodestrutiva.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

28. Às vezes creio que me comporto de maneira autodestrutiva porque acredito que mereço se tratada assim.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

29. Tenho recorrido ao uso de drogas e/ou álcool para tentar “me sentir melhor”.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

30. Às vezes recorro aos fármacos para “dormir e não pensar”.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

31. Quando estou mal fico com raiva de mim mesmo por estar assim, me culpo e me repreendo constantemente.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

32. Quando me sinto mal, procuro me animar e fazer coisas que me façam sentir melhor.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

33. Os outros me fazem elogios, demonstram que me valorizam e me reconhecem.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

34. Quando me fazem um elogio, me valorizam, mudo de assunto, faço uma brincadeira ou o rejeito verbalmente.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

35. Quando me elogiam, me demonstram apreço ou me dizem uma congratulação, suspeito que tentam me enganar, me usar ou me manipular.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

36. Me sinto bem comigo mesmo quando os outros me elogiam, me mostram apreço ou me dizem um elogio.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

37. Os sentimentos positivos que sinto quando os outros me apreciam, me elogiam ou falam palavras de reconhecimento, permanecem em mim e me ajudam a me sentir bem comigo mesmo quando enfrento situações difíceis.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

38. Dedico parte do meu tempo a atividades divertidas ou agradáveis.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

39. Dedico tempo para estar com meus amigos.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

40. Dedico tempo a mim mesmo.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

41. Conto com pessoas para quem posso contar os meus problemas.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

42. Quando me sinto mal sou capaz de pedir ajuda e de me deixar ajudar.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

43. Eu sempre cuido dos outros, mas não cuido nada de mim mesmo.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

44. Posso dizer que me aceito e gosto de mim.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

45. Trato bem a mim mesmo da mesma forma que trato os outros.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

46. Às vezes penso que as pessoas que cercam só recorrem a mim quando precisam de algo.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

47. Em geral creio que existe um equilíbrio entre o que dou e o que recebo.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

48. Sou capaz de saber quando tenho que diminuir o ritmo, quando tenho que parar.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

49. Se me pedem algo que sei que não me convém, posso dizer não sem problema.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

50. Tenho permitido que algumas pessoas se aproximem de mim de uma maneira que considero inapropriada e/ou incômoda.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

51. Me custa dizer não até mesmo em questões que são desagradáveis para mim.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

52. Tenho dificuldade para defender meus direitos, inclusive posso duvidar deles em função do que me dizem.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

53. Me sinto uma pessoa digna e considero que mereço o mesmo tratamento que dou às outras pessoas.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

54. Por favor, acrescente qualquer coisa relacionada com o seu autocuidado que não esteja refletida nas perguntas anteriores:

(Traduzido por Jandira Rosa)

Nome do paciente: _____

Idade: _____ Data: ___/___/____ Terapeuta: _____

Resultados				
Temas (Número de itens)		Número de itens	Total	Média
A.	Cuidado físico (1-8)	8		
B.	Identificar e atender a suas necessidades (9-15)	7		
C.	Visão realista sobre si mesmo (16-23)	8		
D.	Condutas autodestrutivas (24-32)	9		
E.	Ser capaz de tolerar e assimilar o afeto positivo e o reconhecimento (33-37)	5		
F.	Realizar atividades positivas e manter relacionamentos positivos para si mesmo (38-40)	3		
G.	Ser capaz de pedir e aceitar ajuda (41-42)	2		
H.	Papel de cuidador hipertrofiado (43-47)	5		
I.	Colocar e manter limites adequados (48-53)	6		
Total:		53		

Orientações para corrigir a escala de auto cuidado

As afirmativas da escala não seguem um padrão único. Algumas são negativas e outras são positivas mesmo numa mesma área de auto cuidado. Isso dificulta um pouco a correção porque não é possível simplesmente somar as porcentagens de respostas em cada área e colocar na folha de resultados para fazer a média de cada área de auto cuidado.

Uma possibilidade é decidir primeiramente se vamos somar as porcentagens das respostas positivas ou das respostas negativas, ou seja, decidir se queremos ter um resultado do quanto a pessoa se cuida bem ou do quanto a pessoa se cuida mal. Depois dessa decisão vamos considerar as porcentagens dentro da perspectiva que estamos analisando as afirmativas. Se, por exemplo, decidirmos avaliar o quanto a pessoa é capaz de se cuidar de forma saudável e ela respondeu 30% para uma afirmativa positiva, vamos considerar os 30% para esse cuidado positivo, mas se ela responde 30% para uma afirmativa negativa vamos considerar os 70% como a porcentagem do quanto ela se cuida bem nesse aspecto que está sendo avaliado na afirmativa negativa. Somamos essas porcentagens, anotamos o total de cada área de cuidado na folha de resultados fazendo uma anotação de que essa porcentagem é relativa ao cuidado positivo. Podemos tirar a média dividindo o total pelo número de itens. Vamos considerar as áreas de cuidado que tiveram resultados mais baixos, ou médias mais baixas, como áreas deficientes para serem trabalhadas com o protocolo de auto cuidado.

Veja o exemplo a seguir

35. *Quando me elogiam, me demonstram apreço ou me dizem uma congratulação, suspeito que tentam me enganar, me usar ou me manipular.*

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% **70%** 80% 90% 100%

Isto significa que 70% das vezes existe a suspeita de uma intenção negativa por parte de outras pessoas e que 30% das vezes em que a pessoa é elogiada, ela percebe o elogio como bem intencionado.

Caso tenha escolhido pontuar as respostas positivas, considere os 30%.