***Tabela 1*: Escala de Percepção de Estresse-10**

**Questões (n=70) pontuação**

**Nunca Raramente Às vezes Frequentemente Sempre**

**Considerando os últimos 30 dias %**

EPS 1-Com que freqüência você ficou

aborrecido por causa de algo que 4,29 37,14 28,60 25,70 4,29

aconteceu inesperadamente?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

EPS 2-Com que freqüência você sentiu 21,43 35,71 35,71 7,14 0,00

que foi incapaz de controlar coisas

importantes na sua vida?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

EPS 3- Com que freqüência você esteve 4,29 27,14 45,71 21,43 1,43

nervoso ou estressado?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

EPS 4- Com que freqüência você esteve

confiante em sua capacidade de lidar 32,85 42,85 18,58 4,29 1,43

com seus problemas pessoais?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

EPS 5- Com que freqüência você sentiu

que as coisas aconteceram da maneira 11,43 32,85 45,71 10,00 0,00

que você esperava?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

EPS 6- Com que freqüência você achou

que não conseguiria lidar com todas as 17,14 38,57 32,85 7,14 4,29

coisas que tinha por fazer?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

EPS 7- Com que freqüência você foi

capaz de controlar irritações na sua vida? 17,14 51,43 21,43 5,71 4,29

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

EPS 8- Com que freqüência você sentiu

que todos os aspectos de sua vida 20,00 35,71 30,00 11,43 2,86

estavam sob seu controle?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

EPS 9- Com que freqüência você esteve

bravo por causa de coisas que estiveram 2,86 47,14 32,86 15,71 1,43

fora de seu controle?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

EPS 10- Com que freqüência você sentiu

que os problemas acumularam tanto 24,29 38,57 27,14 7,14 2,86

que você não conseguiria resolvê-los?

Nota: 0 para “Nunca”, o 1 para “Raramente”, o 2 para “Às vezes”, o 3 para “Frequentemente” e o 4 para “Sempre”.