ESCALA DE QUALIDADE DE VIDA PROFISSIONAL (PROQOL)

Satisfação e Fadiga de Compaixão
(ProQOL) Versão 5 (2009)

Ao prestar auxilio está a contatar diretamente com as vidas das pessoas. Como já deve ter percebido a compaixão que tem por quem ajuda pode afetá-lo(a). Abaixo pode encontrar algumas perguntas acerca das experiências, tanto positivas como negativas, que teve enquanto cuidador. Analise e responda às perguntas acerca da sua vida e da sua atual situação profissional. Escolha o número que melhor reflete a frequência com que foi confrontado, nos últimos 30 dias, com as seguintes situações ou sentimentos.

1=Nunca	2=Raramente	3=Por vezes	4=Frequentemente	5=Muito Frequentemente

_____ Eu sou feliz.
_____ Eu estou preocupado(a) com mais do que uma pessoa que eu ajudo.
_____ Eu fico satisfeito(a) ao poder ajudar os outros
_____ Eu sinto-me ligado(a) aos outros.
_____ Eu salto ou assusto-me com sons inesperados.
_____ Eu sinto-me revigorado(a) depois de trabalhar com aqueles que ajudo.
_____ Sinto dificuldade em separar a minha vida pessoal da minha vida como cuidador.
_____ Eu não sou tão produtivo(a) no meu trabalho porque não consigo dormir devido a experiências traumáticas de uma pessoa que eu ajudo.
_____ Eu penso que posso ter sido afetado(a) pelo stress traumático daqueles que ajudo.
_____ Eu sinto-me encurralado(a) no meu trabalho como cuidador(a).
_____ Devido ao meu trabalho de ajuda eu tenho-me sentido "nervoso(a)" por variadas coisas.
_____ Eu gosto do meu trabalho como cuidador(a).
_____ Eu sinto-me deprimido(a) devido às experiências traumáticas das pessoas que eu auxilio.
_____ Eu sinto-me forte ao partilhar o trauma de alguém que eu ajudei.
_____ Eu tenho crenças que me sustentam.
_____ Eu estou satisfeito(a) pelo modo como consigo manter-me atualizado(a) das técnicas e protocolos de prestação de cuidados aos outros.
_____ Eu sou a pessoa que sempre quis ser.
_____ O meu trabalho faz-me sentir satisfeito(a).
_____ Eu sinto-me exausto(a) devido ao meu trabalho como cuidador(a).
_____ Eu tenho bons pensamentos e sentimentos acerca daqueles que eu ajudo e como posso vir a ajudá-los.
_____ Sinto-me sufocado(a) pela quantidade de trabalho que faço como cuidador.
_____ Eu acredito que posso marcar a diferença através do meu trabalho.
_____ Eu evito certas atividades ou situações porque me recordam experiências assustadoras das pessoas que eu ajudei.
_____ Eu sinto-me orgulhoso(a) daquilo que posso fazer para ajudar.
_____ Como resultado da minha ajuda, tenho pensamentos intrusivos e assustadores.
_____ Eu sinto-me encurralado(a) pelo sistema.
_____ Eu penso que sou um "sucesso" como cuidador.
_____ Eu não me recordo de partes importantes do meu trabalho com vítimas traumatizadas.
_____ Eu sou uma pessoa muito carinhosa
_____ Eu sinto-me feliz por ter escolhido este trabalho.

© B. Hudnall Stamm, 2009. *Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Version 5 (ProQOL)*. /www.isu.edu/~bhstamm or www.proqol.org. This test may be freely copied as long as (a) author is credited, (b) no changes are made, and (c) it is not sold.

© B. Hudnall Stamm, 2009. *Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Version 5 (ProQOL)*.
/www.isu.edu/~bhstamm or www.proqol.org. This test may be freely copied as long as (a) author is credited, (b) no changes are made, and (c) it is not sold.