

ESCALA DA SÍNDROME DA CABANA

Fonte: Wen Cong, Chin. (2020). Cabin Fever Scale (CFS)

Instruções:

Esse teste não deve ser levado como um diagnóstico, apenas como uma orientação dos níveis dos sinais. Consulte sempre um profissional capacitado.

Leia cada frase e escolha um número de 0 a 3 para avaliar o quanto a afirmação se aplica a você. Não há respostas certas ou erradas.

O ideal é que você não pense muito para responder, coloque o que de fato lhe vier à mente e lembre-se de ser honesto consigo mesmo para ter acuracidade dos resultados.

A escala de classificação é a seguinte:

0: *Não se aplica a mim de forma alguma*

1: *Aplicado a mim em algum grau, ou por algum tempo*

2: *Aplicado a mim em um grau considerável ou boa parte do tempo*

3: *Aplicado a mim muito ou na maioria das vezes*

1	Me sinto ansioso	0	1	2	3
2	Sinto falta de energia e entusiasmo	0	1	2	3
3	-Eu me sinto triste ou deprimido	0	1	2	3
4	-Me percebo mais impaciente	0	1	2	3
5	Me sinto desanimado e sem esperança	0	1	2	3
6	Tenho me sentido insatisfeito	0	1	2	3
7	Desconto os sentimentos na comida	0	1	2	3
8	Me sinto desmotivado e sem energia	0	1	2	3
9	Tenho tido dificuldade em acordar	0	1	2	3
10	Tenho necessidade cochilar frequentemente	0	1	2	3

Pontuação de interpretação

Sintomas emocionais: Item 1, 2, 3, 4, 5 e 6.

Sintomas comportamentais: Item 7, 8, 9 e 10.

Quanto maior a pontuação, maior a intensidade dos sintomas da Síndrome da Cabana.

Detalhes do estudo

Objetivo: avaliar os sintomas da Síndrome da Cabana, definida como uma reação relativamente comum ao ficar confinado em casa ou isolado por um período de tempo.

Organização Conceitual: a escala avalia uma série de sintomas que surgem em resposta ao fato de ficar confinado em um prédio por um período de tempo. Foi baseado no pressuposto de que existem diferenças significativas nos sintomas de Síndrome da Cabana entre os indivíduos que se consideravam portadores e os que não tinham. Essa suposição foi bem apoiada pelos dados coletados durante um período de restrição de movimento em que todos os participantes ficaram em casa por um período de tempo.

Suporte psicométrico: em termos de validade, a análise fatorial exploratória sugeriu duas dimensões, sintoma emocional e sintoma comportamental na avaliação da Síndrome da Cabana.

Confiabilidade: alfa de Cronbach de 0,908 (sintoma emocional) e 0,768 (sintoma comportamental).