

APPENDIX 1: QUESTIONNAIRE

Original Portuguese version applied to family doctors

Nas seguintes questões assinale a opção de resposta que mais se adequa a si:

- 1- Sexo: *
 - a) Feminino
 - b) Masculino

- 2- Idade: *
 - a) ≤ 30 anos
 - b) 30-35 anos
 - c) 36-45 anos
 - d) 46-55 anos
 - e) ≥56 anos

- 3- Local trabalho: *
 - a) Unidade Local de Saúde (ULS)
 - b) Unidade de Saúde Familiar (USF)
 - c) Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados (UCSP)

- 4- Anos trabalho no âmbito da medicina geral e familiar: *
 - a) ≤ 4 anos
 - b) 5-10 anos
 - c) 11-20 anos
 - d) 21-30 anos
 - e) ≥ 31 anos

- 5- Anos trabalho no mesmo local: *
 - a) ≤ 4 anos
 - b) 5-10 anos
 - c) 11-20 anos
 - d) 21-30 anos
 - e) ≥ 31 anos

- 6- Antes da pandemia COVID-19 consumia habitualmente psicofármacos? *
 - a) Sim
 - b) Não
 - c) Prefiro não responder

- 7- No decorrer da pandemia COVID-19 consumiu psicofármacos? *
 - a) Sim
 - d) Não
 - e) Prefiro não responder

- 8- Antes da pandemia COVID-19 a teleconsulta fazia parte da sua prática clínica habitual? *
 - a) Sim
 - b) Não

- 9- Durante a pandemia COVID-19 fez teleconsulta? *
 - a) Sim
 - b) Não (se e resposta é não passa para a questão número 32).

- 10- Fez teleconsulta na última semana? *
 - a) Sim
 - b) Não

- 11- Quando fez teleconsulta, com que frequência esta foi com recurso a voz (telefone/telemóvel)? *
- a) Nunca
 - b) Raramente
 - c) Ocasionalmente
 - d) Frequentemente
 - e) Sempre
- 12- Quando fez teleconsulta, com que frequência esta foi com recurso a vídeo (chamada de vídeo com recurso a telemóvel/ computador com câmara integrada ou adaptada)? *
- a) Nunca
 - b) Raramente
 - c) Ocasionalmente
 - d) Frequentemente
 - e) Sempre

Nas seguintes questões assinale a opção de resposta que mais se adequa a si, **no que diz respeito à teleconsulta** (voz/vídeo)

- 13- Durante o período de tempo que realizei teleconsulta, senti dificuldade em dormir, mesmo considerando, que planeei o número de horas de sono adequadas. *
- a) Nunca
 - b) Raramente
 - c) Ocasionalmente
 - d) Frequentemente
 - e) Sempre
- 14- Tive medo de não conseguir lidar com o facto de fazer teleconsulta. *
- a) Nunca
 - b) Raramente
 - c) Ocasionalmente
 - d) Frequentemente
 - e) Sempre
- 15- Senti vontade de evitar fazer teleconsulta. *
- a) Nunca
 - b) Raramente
 - c) Ocasionalmente
 - d) Frequentemente
 - e) Sempre
- 16- Senti-me bloqueado(a), por exemplo, por não ter um contacto do utente, para estabelecer uma teleconsulta. *
- a) Nunca
 - b) Raramente
 - c) Ocasionalmente
 - d) Frequentemente
 - e) Sempre
- 17- Fiquei descoordenado(a) por não estar a conseguir realizar a teleconsulta, por exemplo, por falha dos dispositivos tecnológicos. *
- a) Nunca
 - b) Raramente
 - c) Ocasionalmente
 - d) Frequentemente
 - e) Sempre
- 18- Senti o batimento cardíaco acelerado enquanto aguardava que o utente atendesse a chamada. *
- a) Nunca
 - b) Raramente

- c) Ocasionalmente
 - d) Frequentemente
 - e) Sempre
- 19- Fiquei agitado(a) por não conseguir ter a certeza que estava a falar com o utente pretendido.*
- a) Nunca
 - b) Raramente
 - c) Ocasionalmente
 - d) Frequentemente
 - e) Sempre
- 20- Senti dificuldades de concentração durante a teleconsulta.*
- a) Nunca
 - b) Raramente
 - c) Ocasionalmente
 - d) Frequentemente
 - e) Sempre
- 21- Senti-me tenso(a) por não estar com utente presencialmente.*
- a) Nunca
 - b) Raramente
 - c) Ocasionalmente
 - d) Frequentemente
 - e) Sempre
- 22- Fiquei com a respiração acelerada durante a teleconsulta.*
- a) Nunca
 - b) Raramente
 - c) Ocasionalmente
 - d) Frequentemente
 - e) Sempre
- 23- Fiquei irritado(a) por não conseguir entender o que o utente dizia durante a teleconsulta.*
- a) Nunca
 - b) Raramente
 - c) Ocasionalmente
 - d) Frequentemente
 - e) Sempre
- 24- Acelerei o meu discurso, por receio de não concluir a teleconsulta, devido a possíveis falhas dos dispositivos.*
- a) Nunca
 - b) Raramente
 - c) Ocasionalmente
 - d) Frequentemente
 - e) Sempre
- 25- Fiquei alarmado(a) com o risco de ter decidido fazer teleconsulta.*
- a) Nunca
 - b) Raramente
 - c) Ocasionalmente
 - d) Frequentemente
 - e) Sempre
- 26- Senti-me hipervigilante durante a teleconsulta.*
- a) Nunca
 - b) Raramente
 - c) Ocasionalmente
 - d) Frequentemente
 - e) Sempre

- 27- Apercebi-me que estava assustado(a), por ter tomar decisões, sem fazer o exame objetivo ao utente.*
- a) Nunca
 - b) Raramente
 - c) Ocasionalmente
 - d) Frequentemente
 - e) Sempre
- 28- Senti-me incapaz de controlar o pensamento que podia não estar a identificar uma situação grave, por não estar a ver o utente.*
- a) Nunca
 - b) Raramente
 - c) Ocasionalmente
 - d) Frequentemente
 - e) Sempre
- 29- Senti-me distraído(a) durante a teleconsulta.*
- a) Nunca
 - b) Raramente
 - c) Ocasionalmente
 - d) Frequentemente
 - e) Sempre
- 30- Senti que me distanciei dos problemas que estavam a ser abordados na teleconsulta.*
- a) Nunca
 - b) Raramente
 - c) Ocasionalmente
 - d) Frequentemente
 - e) Sempre
- 31- Durante o período de tempo que realizei teleconsulta, constato que não descansei devidamente, porque não consegui planear o número de horas de sono que me sejam adequadas, por não ter tempo suficiente.*
- a) Nunca
 - b) Raramente
 - c) Ocasionalmente
 - d) Frequentemente
 - e) Sempre

Nas seguintes questões selecione a opção de resposta que mais se adequa a si, relativamente à **percepção de auto-eficácia**:

- 32- Consigo resolver sempre os problemas difíceis se for persistente.*
- a) De modo nenhum é verdade;
 - b) Dificilmente é verdade;
 - c) Moderadamente verdade;
 - d) Exatamente verdade.
- 33- Se alguém se opuser, consigo encontrar os meios e as formas de alcançar o que quero.*
- a) De modo nenhum é verdade;
 - b) Dificilmente é verdade;
 - c) Moderadamente verdade;
 - d) Exatamente verdade.
- 34- Para mim é fácil agarrar-me às minhas intenções e atingir os meus objetivos.*
- a) De modo nenhum é verdade;
 - b) Dificilmente é verdade;
 - c) Moderadamente verdade;
 - d) Exatamente verdade.
- 35- Estou confiante que poderia lidar eficientemente com acontecimentos inesperados.*

- a) De modo nenhum é verdade;
- b) Dificilmente é verdade;
- c) Moderadamente verdade;
- d) Exatamente verdade.

36- Graças aos meus recursos, sei como lidar com situações imprevistas.*

- a) De modo nenhum é verdade;
- b) Dificilmente é verdade;
- c) Moderadamente verdade;
- d) Exatamente verdade.

37- Consigo resolver a maioria dos problemas se investir o esforço necessário.*

- a) De modo nenhum é verdade;
- b) Dificilmente é verdade;
- c) Moderadamente verdade;
- d) Exatamente verdade.

38- Perante dificuldades consigo manter a calma porque confio nas minhas capacidades.*

- a) De modo nenhum é verdade;
- b) Dificilmente é verdade;
- c) Moderadamente verdade;
- d) Exatamente verdade.

39- Quando confrontado com um problema, consigo geralmente encontrar várias soluções.*

- a) De modo nenhum é verdade;
- b) Dificilmente é verdade;
- c) Moderadamente verdade;
- d) Exatamente verdade.

40- Se estiver com problemas, consigo geralmente pensar numa solução.*

- a) De modo nenhum é verdade;
- b) Dificilmente é verdade;
- c) Moderadamente verdade;
- d) Exatamente verdade.

41- Consigo geralmente lidar com tudo aquilo que me surge pelo caminho.*

- a) De modo nenhum é verdade;
- b) Dificilmente é verdade;
- c) Moderadamente verdade;
- d) Exatamente verdade.

Nas seguintes questões assinale a opção de resposta que mais se adequa a si, tendo em conta a **última semana**:

42- senti a minha boca seca.*

- a) não se aplicou nada a mim;
- b) aplicou-se a mim algumas vezes;
- c) aplicou-se a mim de muitas vezes;
- d) aplicou-se a mim a maior parte das vezes.

43- senti dificuldades em respirar.*

- a) não se aplicou nada a mim;
- b) aplicou-se a mim algumas vezes;
- c) aplicou-se a mim de muitas vezes;
- d) aplicou-se a mim a maior parte das vezes.

44- senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico.*

- a) não se aplicou nada a mim;

- b) aplicou-se a mim algumas vezes;
 - c) aplicou-se a mim de muitas vezes;
 - d) aplicou-se a mim a maior parte das vezes.
- 45- senti tremores (por exemplo, nas mãos).*
- a) não se aplicou nada a mim;
 - b) aplicou-se a mim algumas vezes;
 - c) aplicou-se a mim de muitas vezes;
 - d) aplicou-se a mim a maior parte das vezes.
- 46- preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula.*
- a) não se aplicou nada a mim;
 - b) aplicou-se a mim algumas vezes;
 - c) aplicou-se a mim de muitas vezes;
 - d) aplicou-se a mim a maior parte das vezes.
- 47- senti-me quase a entrar em pânico.*
- a) não se aplicou nada a mim;
 - b) aplicou-se a mim algumas vezes;
 - c) aplicou-se a mim de muitas vezes;
 - d) aplicou-se a mim a maior parte das vezes.
- 48- senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso.*
- a) não se aplicou nada a mim;
 - b) aplicou-se a mim algumas vezes;
 - c) aplicou-se a mim de muitas vezes;
 - d) aplicou-se a mim a maior parte das vezes.