

# IES-R – Impact of Event Scale – Revised

Avalia a gravidade de sintomas de estresse pós-traumático relacionados a um evento específico.

As afirmações a seguir se referem a como você se sentiu nas últimas sete dias em relação a um evento estressante. Responda considerando o quanto cada situação o afetou.

---

## 1 - Qualquer lembrança me traz de volta as sensações sobre o evento.

- Nada
  - Pouco
  - Moderadamente
  - Muito
  - Extremamente
- 

## 2 - Tentei não pensar sobre o evento.

- Nada
  - Pouco
  - Moderadamente
  - Muito
  - Extremamente
- 

## 3 - Tive dificuldade em adormecer.

- Nada
  - Pouco
  - Moderadamente
  - Muito
  - Extremamente
- 

## 4 - Tive imagens sobre o evento que voltavam à minha mente contra a vontade.

- Nada
- Pouco
- Moderadamente
- Muito
- Extremamente

---

**5 - Tive a sensação de que o evento ainda estava acontecendo.**

- Nada
- Pouco
- Moderadamente
- Muito
- Extremamente

---

**6 - Tive reações físicas (por exemplo, suores, palpitações, tremores) quando me lembrava do evento.**

- Nada
- Pouco
- Moderadamente
- Muito
- Extremamente

---

**7 - Tentei afastar da minha mente pensamentos sobre o evento.**

- Nada
- Pouco
- Moderadamente
- Muito
- Extremamente

---

**8 - Estive alerta ou em estado de vigilância, como se algo ruim pudesse acontecer.**

- Nada
- Pouco
- Moderadamente
- Muito
- Extremamente

---

**9 - Tentei não falar sobre o evento.**

- Nada
- Pouco
- Moderadamente
- Muito
- Extremamente

---

**10 - Fiquei chateado(a) quando algo me fez lembrar do evento.**

- Nada
  - Pouco
  - Moderadamente
  - Muito
  - Extremamente
- 

**11 - Tentei evitar lugares, pessoas ou atividades que me lembravam o evento.**

- Nada
  - Pouco
  - Moderadamente
  - Muito
  - Extremamente
- 

**12 - Tive dificuldade de me concentrar.**

- Nada
  - Pouco
  - Moderadamente
  - Muito
  - Extremamente
- 

**13 - Tive dificuldade em lembrar partes importantes do evento.**

- Nada
  - Pouco
  - Moderadamente
  - Muito
  - Extremamente
- 

**14 - Tive sonhos ruins sobre o evento.**

- Nada
- Pouco
- Moderadamente
- Muito
- Extremamente

---

**15 - Tive sentimentos de culpa por sobreviver ou por algo que fiz ou deixei de fazer em relação ao evento.**

- Nada
- Pouco
- Moderadamente
- Muito
- Extremamente

---

**16 - Fiquei irritado(a) e com explosões de raiva.**

- Nada
- Pouco
- Moderadamente
- Muito
- Extremamente

---

**17 - Reagi fortemente a algo que me fez lembrar o evento (por exemplo, sons, cheiros, situações).**

- Nada
- Pouco
- Moderadamente
- Muito
- Extremamente

---

**18 - Evitei pensar no evento porque era muito perturbador.**

- Nada
- Pouco
- Moderadamente
- Muito
- Extremamente

---

**19 - Senti-me emocionalmente entorpecido(a) ou distante das pessoas.**

- Nada
- Pouco
- Moderadamente
- Muito
- Extremamente

---

**20 - Senti-me assustado(a) com emoções fortes relacionadas ao evento.**

- Nada
- Pouco
- Moderadamente
- Muito
- Extremamente

---

**21 - Tive a impressão de que algo ruim iria acontecer.**

- Nada
- Pouco
- Moderadamente
- Muito
- Extremamente

---

**22 - Evitei situações que me lembravam o evento.**

- Nada
- Pouco
- Moderadamente
- Muito
- Extremamente

***Bibliografia:***

***IES-R – Impact of Event Scale – Revised***

**Autores:** Weiss, D. S., & Marmar, C. R. (1997). *The Impact of Event Scale–Revised*.

**Referência original:** In J. P. Wilson & T. M. Keane (Eds.), *Assessing psychological trauma and PTSD*. Guilford Press.

**Versão brasileira:** Caumo, W. et al. (2016). *Tradução e validação da versão brasileira da IES-R*. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 38(4), 315–322.