

CQLS—Escala de Desordem-Qualidade de Vida **(Versão para clientes)**

A Escala de Desordem-Qualidade de Vida (CQLS) foi desenvolvida pela Dra. Catherine Roster, Professora Associada da Anderson School of Management, Universidade do Novo México, em colaboração com voluntários do Institute for Challenging Disorganization® (ICD®). A Dra. Roster é especialista em pesquisa do consumidor, especialmente nas áreas de posse e desapego e também no papel dos objetos no apoio à autoidentidade.

A CQLS é uma ferramenta de autoavaliação que mede o impacto negativo da desordem nos relacionamentos, na funcionalidade da casa e no bem-estar emocional. Ela demonstra como a desordem percebida pela pessoa afeta a qualidade de vida e seus objetivos de vida.

A desordem é definida como um grande volume de pertences acumulados. A seguir há 11 afirmações sobre desordem, cada uma avaliada em uma escala Likert de 7 pontos (1 = “discordo totalmente”, 7 = “concordo totalmente”). Leia cada afirmação na tabela e indique seu grau de concordância com cada uma.

Discordo totalmente	Discordo	Discordo parcialmente	Nem concordo nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo	Concordo totalmente
1	2	3	4	5	6	7
Avalie cada item de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente).						Pontuação
1. Preciso mover objetos para realizar tarefas na minha casa.						
2. Evito receber pessoas na minha casa por causa da desordem.						
3. Não consigo usar os espaços da minha casa como gostaria por causa da desordem.						
4. Minha vida familiar foi prejudicada pela desordem na minha casa.						
5. Sinto-me sobrecarregada(o) pela desordem na minha casa.						
6. Estou preocupada(o) com a quantidade de desordem na minha casa.						
7. Não consigo encontrar objetos quando preciso deles por causa da desordem.						
8. Sinto culpa quando penso na desordem na minha casa.						
9. Deixei de cuidar de tarefas que precisam ser feitas na minha casa por causa da desordem.						
10. Não recebo familiares com a frequência que gostaria por causa da desordem na minha casa.						
11. Sinto-me deprimida(o) por causa da desordem na minha casa.						
Pontuação total						

A escala avalia três domínios da vida: habitabilidade, bem-estar emocional e bem-estar social. Os itens 1, 3, 7 e 9 referem-se à funcionalidade da casa e à habitabilidade do espaço. Os itens 5, 6, 8 e 11 estão relacionados ao bem-estar emocional. Os itens 2, 4 e 10 referem-se ao impacto nos relacionamentos. Quanto maior a pontuação em um domínio, maior o impacto negativo percebido pela pessoa. As pontuações gerais podem variar de 11 (indicando impacto mínimo da desordem) a 77 (refletindo um impacto significativo da desordem). A pontuação média é 36, e esse é o ponto de inflexão em que o impacto negativo começa a se tornar predominante.

A Escala de Desordem-Qualidade de Vida (CQLS) foi criada para medir consequências internas ou subjetivas da desordem a partir da perspectiva da pessoa. Dessa forma, oferece uma avaliação indireta do bem-estar da pessoa ao medir as consequências negativas da desordem sentidas pessoalmente em sua vida, em domínios importantes comumente associados à qualidade de vida (QV). Em essência, a CQLS mede o impacto da desordem, conforme sentido pela própria pessoa, na QV em diferentes domínios da vida; esse impacto pode diferir de medidas de observação feitas por terceiros, como a Escala de Desordem-Acumulação® do ICD (C-HS®). Ambas ferramentas podem contribuir para uma compreensão completa do impacto da desordem na vida de uma pessoa.

As aplicações recomendadas da CQLS incluem:

- **Ferramenta de avaliação:** Identifique como a desordem afeta você e seu ambiente.
- **Monitorar o progresso:** Use esta avaliação ao iniciar e durante um projeto de organização para acompanhar seu progresso.
- **Avaliar projetos concluídos:** Avalie se ainda é necessário realizar organização adicional no seu projeto.
- **Buscar apoio:** Se o nível de desordem estiver prejudicando sua vida diária, você pode encontrar um(a) Organizador(a) Profissional perto de você ou que ofereça atendimento virtual para apoiar sua jornada rumo a mais clareza e qualidade de vida. [Clique aqui.](#)

Além disso, você pode usar as diferentes fichas informativas que o ICD® oferece em [recursos](#), não apenas em inglês, mas também em vários idiomas. Use-as para saber mais, responder a alguns questionários e obter dicas úteis.

A desorganização crônica pode não desaparecer, mas pode se tornar mais fácil de lidar.

Autorizo o envio da pontuação para:	
--	--