

## **CQLS—Escala de Desordem-Qualidade de Vida (Versão para Organizadores Profissionais)**

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.

Aplique a Escala de Desordem-Qualidade de Vida do ICD (versão para clientes). Some as pontuações atribuídas a cada item, que variam de 1 a 7. A escala deve ser pontuada como uma escala somativa, com variação de 11 (baixo impacto da desordem na qualidade de vida subjetiva) a 77 (alto impacto da desordem na qualidade de vida subjetiva). É possível obter uma compreensão mais aprofundada da situação do cliente e de sua possível motivação para buscar apoio no manejo da desordem ao observar a versão codificada por cores neste documento. Ela pode destacar uma ou mais das seguintes áreas na percepção da pessoa cliente sobre o impacto da desordem em sua qualidade de vida.

A escala avalia três domínios da vida: **habitabilidade**, **bem-estar emocional** e **bem-estar social**. Os itens em roxo (1, 3, 7 e 9) referem-se à funcionalidade da casa e à habitabilidade do espaço. Os itens em laranja (5, 6, 8 e 11) estão relacionados ao bem-estar emocional. Os itens em verde (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 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.

Pode ser útil usar a CQLS do ICD no início, no meio e no final do projeto de organização para medir o impacto do trabalho realizado com a pessoa cliente.

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                                                                              |          |                       |                           |                       |          |                     |

### As aplicações recomendadas da CQLS incluem:

- **Ferramenta de avaliação:** Identifique como a desordem está afetando a vida diária do cliente e seu ambiente.
- **Monitorar o progresso:** Use esta avaliação no início e ao longo de um projeto de organização para acompanhar as mudanças realizadas.
- **Avaliar projetos concluídos:** Verifique se ainda há necessidade de realizar organização adicional após a conclusão do projeto.
- **Compreender a situação:** Combine a Escala de Desordem–Qualidade de Vida do ICD (CQLS) com a Escala de Desordem–Acumulação® (C–HS®) para obter uma compreensão mais abrangente da situação do cliente.

Além disso, é possível apoiar os clientes utilizando as diferentes fichas informativas disponibilizadas pelo ICD® em sua seção de recursos, disponíveis não apenas em inglês, mas também em vários idiomas. Acesse informações adicionais, questionários e dicas para oferecer suporte.

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