



ESCALA DE APOIO SOCIAL - MOS

Instrução: Por favor, responda as perguntas abaixo, dizendo: Se você precisar, com que frequência conta com alguém...

	NUNCA	RARAMENTE	ÀS VEZES	QUASE SEMPRE	SEMPRE
Apoio Material					
1- que o ajude, se ficar de cama?	0	1	2	3	4
2- para levá-lo ao médico?	0	1	2	3	4
3- para ajudá-lo nas tarefas diárias, se ficar doente?	0	1	2	3	4
4- para preparar suas refeições se você não puder prepará-las?	0	1	2	3	4
Total					
Apoio Afetivo					
5- que demonstre amor e afeto por você?	0	1	2	3	4
6- que lhe dê um abraço?	0	1	2	3	4
7- que você ame e que faça você se sentir querido?	0	1	2	3	4
Total					
Apoio emocional/informacional					
8- para ouvi-lo quando você precisar falar?	0	1	2	3	4
9- em quem confiar ou para falar de você ou sobre seus problemas?	0	1	2	3	4
10- para compartilhar suas preocupações e medos mais íntimos?	0	1	2	3	4
11- que compreenda seus problemas?	0	1	2	3	4
12- para dar bons conselhos em situações de crise?	0	1	2	3	4
13- para dar informações que o ajude a compreender uma determinada situação?	0	1	2	3	4
14- de quem você realmente quer conselhos?	0	1	2	3	4
15- para dar sugestões de como lidar com um problema pessoal?	0	1	2	3	4
Total					
Interação social positiva					
16- com quem fazer coisas agradáveis?	0	1	2	3	4
17- com quem distrair a cabeça?	0	1	2	3	4
18- com quem relaxar?	0	1	2	3	4
19- para se divertir junto?	0	1	2	3	4
Total					

Escores interpretativos

Apoio Material	Apoio afetivo	Apoio emocional/informacional	Interação social positiva
≤ 6 – Baixa percepção 7 a 13 – Média percepção ≥ 14 – Alta percepção	≤ 4 – Baixa percepção 05 a 10 – Média percepção ≤ 11 – Alta percepção	≤ 12 – Baixa percepção 13 a 28 – Média percepção ≥ 29 – Alta percepção	≤ 6 – Baixa percepção 7 a 13 – Média percepção ≥ 14 – Alta percepção

Fonte: Zanini, D. S., Peixoto, E. M., Nakano, T. C. Escala de Apoio Social (MOS-SSS): Proposta de Normatização com Referência nos Itens. Trends in Psychology / Temas em Psicologia – Março 2018, Vol. 26, nº 1, 387-399 DOI: 10.9788/TP2018.1-15Pt