

Sun Exposure and Protection Index (SEPI)

– Parte I –

1. Com qual frequência você toma banho de Sol com a intenção de se bronzear?
 - 0 Nunca
 - 1 Raramente
 - 2 Ocasionalmente
 - 3 Frequentemente
 - 4 Sempre

2. Quantas vezes você teve queimadura solar (vermelhidão e dor) nos últimos 12 meses?
 - 0 Nenhuma
 - 1 1-2 vezes
 - 2 3-5 vezes
 - 3 6-10 vezes
 - 4 Mais de 10 vezes

3. Quanto tempo você fica exposto ao Sol (na média), entre 11 horas da manhã e 3 horas da tarde, num típico dia de folga?
 - 0 < 30 min
 - 1 30 min – 1 hora
 - 2 1-2 horas
 - 3 2-3 horas
 - 4 Mais de 3 horas

4. Com que frequência você tira folga com a intenção de passar mais tempo exposto ao Sol?
 - 0 Nunca
 - 1 Raramente
 - 2 1-2 semanas por ano
 - 3 3-5 semanas por ano
 - 4 Mais de 5 semanas por ano

5. Quando exposto ao Sol, com que frequência você usa protetor solar?
 - 0 Sempre
 - 1 Frequentemente
 - 2 Ocasionalmente
 - 3 Raramente
 - 4 Nunca

6. Quando exposto ao Sol, você usa roupas compridas para se proteger?
 - 0 Sempre
 - 1 Frequentemente
 - 2 Ocasionalmente
 - 3 Raramente
 - 4 Nunca

7. Quando exposto ao Sol, com que frequência você usa chapéu ou boné para se proteger?
 - 0 Sempre
 - 1 Frequentemente
 - 2 Ocasionalmente
 - 3 Raramente
 - 4 Nunca

8. Com que frequência você fica dentro de casa ou na sombra para se proteger do sol?
 - 0 Sempre
 - 1 Frequentemente
 - 2 Ocasionalmente
 - 3 Raramente
 - 4 Nunca

– Parte II –

Escolha, para cada item, qual alternativa é mais consistente com seu estado:

1. Banho de Sol:

- 4 Eu nunca pensei em desistir de.
- 3 Eu poderia pensar em desistir de.
- 2 Eu pretendo desistir de.
- 1 Eu recentemente desisti de.
- 0 Eu já evito há muito tempo.

2. Protetor Solar:

- 4 Eu nunca pensei em usar.
- 3 Eu poderia pensar em usar.
- 2 Eu pretendo usar.
- 1 Eu recentemente comecei a usar.
- 0 Eu já uso há muito tempo.

3. Roupas compridas para proteção contra o Sol:

- 4 Eu nunca pensei em usar.
- 3 Eu poderia pensar em usar.
- 2 Eu pretendo usar.
- 1 Eu recentemente comecei a usar.
- 0 Eu já uso há muito tempo.

4. Chapéu de aba larga ou boné para proteção contra o Sol:

- 4 Eu nunca pensei em usar.
- 3 Eu poderia pensar em usar.
- 2 Eu pretendo usar.
- 1 Eu recentemente comecei a usar.
- 0 Eu já uso há muito tempo.

5. Na sombra durante as horas de Sol mais forte:

- 4 Eu nunca pensei em ficar.
- 3 Eu poderia pensar em ficar.
- 2 Eu pretendo começar a ficar.
- 1 Eu recentemente comecei a ficar.
- 0 Eu já fico há muito tempo.

– Instruções de pontuação –

SEPI Parte I: Para cada questão, a pontuação obtida (0-4 pontos), deve ser adicionada à pontuação total (0-32 pontos), refletindo risco aumentado de exposição solar.

SEPI Parte II: Para cada questão, a pontuação obtida (0-4 pontos), deve ser adicionada à pontuação total (0-32 pontos), refletindo menor propensão para aumentar a proteção ao sol.

SEPI - Parte I

Ponto:

SEPI – Parte II

Ponto: