

## **Escala de consumo de pornografia**

Esta escala visa avaliar o padrão de consumo de pornografia, proporcionando uma compreensão mais detalhada do comportamento. Respostas honestas e reflexivas são fundamentais para a eficácia desta ferramenta.

Responda com base em sua experiência pessoal, utilizando uma escala de 1 a 5, e ao final some os números assinalados.

**1 = Nunca**

**2 = Raramente**

**3 = As vezes**

**4 = Frequentemente**

**5 = Sempre**

1. A frequência que você consome pornografia é diária?

1 - 2 - 3 - 4 - 5

2. Nas vezes que você consome pornografia, o consumo ultrapassa 1 hora?

1 - 2 - 3 - 4 - 5

3. Você percebe que há um aumento gradual no tempo dedicado a essas sessões ao longo do tempo?

1 - 2 - 3 - 4 - 5

4. Você percebe a necessidade de buscar conteúdos mais intensos ou específicos para atender às suas preferências ao longo do tempo?

1 - 2 - 3 - 4 - 5

5. O consumo aumenta em situações específicas, como períodos de estresse, ansiedade, tédio ou solidão?

1 - 2 - 3 - 4 - 5

6. O consumo de pornografia interfere em suas atividades diárias, como trabalho, estudos ou relacionamentos?

1 - 2 - 3 - 4 - 5

7. Acontece de você escolher consumir pornografia em detrimento de outras responsabilidades?

1 - 2 - 3 - 4 - 5

8. Você busca constantemente novos tipos de conteúdo pornográfico para evitar a monotonia?

1 - 2 - 3 - 4 - 5

9. Sente dificuldade em controlar a frequência ou duração do consumo de pornografia?

1 - 2 - 3 - 4 - 5

10. Já tentou diminuir ou parar o consumo, mas encontrou dificuldades nesse processo?

1 - 2 - 3 - 4 - 5

Total: \_\_\_\_\_

Agora use sua pontuação total para avaliar, de acordo com a descrição abaixo, seu consumo em pornografia.

01 a 10 Consumo baixo

11 a 20 Consumo moderado

21 a 30 Consumo significativo

31 a 40 Consumo alto

41 a 50 Consumo muito alto

**Consumo baixo de pornografia:** indica uma visualização ocasional ou esporádica de material pornográfico, com impacto limitado na vida diária.

**Consumo moderado de pornografia:** refere-se a uma quantidade regular, mas controlada, de exposição à pornografia, sem interferir significativamente nas atividades diárias ou nas relações interpessoais.

**Consumo significativo de pornografia:** envolve uma quantidade considerável de tempo gasto consumindo pornografia, podendo começar a afetar as responsabilidades cotidianas e relacionamentos.

**Consumo alto de pornografia:** Indica um nível substancial de envolvimento com pornografia, com possíveis efeitos negativos na saúde mental, desempenho acadêmico ou profissional e nas relações pessoais.

**Consumo muito alto de pornografia:** reflete um padrão extremamente elevado de consumo de pornografia, potencialmente resultando em consequências sérias para o bem-estar emocional, relações íntimas e funcionamento diário. Pode indicar a necessidade de avaliação e intervenção.

\*Este material foi elaborado com o intuito de promover autoconhecimento, ele não pode ser usado para diagnósticos.