

ANEXO 1

Fwd: Pedido da aluna Isabel Teixeira

De: **Sónia Simões** (soniasimoes76@gmail.com) Este remetente está na [lista de contactos](#).
Enviada: quinta-feira, 27 de Dezembro de 2012 11:17:22
Para: Isabel Teixeira (isa_cbt@hotmail.com); Mariana Marques (mvpmarques@gmail.com)

Olá bom dia,
Segue autorização do estudo, para que tomem conhecimento.
Bjs,
SS

----- Mensagem encaminhada -----

De: <marina_cunha@ismt.pt>
Data: 26 de dezembro de 2012 17:20
Assunto: Re: Pedido da aluna Isabel Teixeira
Para: Lina Salgueiro <lina_salgueiro@ismt.pt>
Cc: carlos.farate@sapo.pt, cristina@ismt.pt, soniasimoes@ismt.pt, soniasimoes76@gmail.com

Exmos Senhores,
Analisado o pedido da aluna Isabel Teixeira, a Coordenação do 2º ciclo em Psicologia Clínica nada tem a opor uma vez estarem salvaguardados os princípios éticos inerentes ao processo de investigação. Contudo, dado que a recolha de dados será efectuada em contexto de sala de aula, deverão os docentes ser previamente auscultados pelos responsáveis da investigação (mestrando ou orientador) de forma a não prejudicar o regular funcionamento dos tempos lectivos.
A Coordenação do 2º Ciclo em Psicologia Clínica,
Marina Cunha

Citando Lina Salgueiro <lina_salgueiro@ismt.pt>:

À Coordenação do curso de 2º ciclo em Psicologia Clínica:

A pedido da Senhora Vice-Presidente do Conselho Diretivo, Drª. Cristina Quintas, enviamos para apreciação, pedido da aluna acima indicada, do curso de 2º ciclo em Psicologia Clínica.

Com os N. melhores cumprimentos,

Lina Salgueiro

De: Isabel Teixeira [mailto:isa_cbt@hotmail.com]
Enviada: quarta-feira, 12 de Dezembro de 2012 15:47
Para: ismt@ismt.pt
Cc: lina_salgueiro@ismt.pt; soniasimoes76@gmail.com
Assunto: Pedido de Autorização

Exmo. Senhor

Presidente do Conselho Diretivo

Prof. Doutor Carlos Amaral Dias,

Sou aluna do Instituto Superior Miguel Torga de Coimbra. Concluí a Licenciatura em Psicologia em 2011 e encontro-me a frequentar o Mestrado em Psicologia Clínica, Ramo de Especialização em Psicoterapia e Psicologia Clínica.

Pretendo realizar um estudo de investigação conducente à obtenção do Grau de Mestre, cujo principal objetivo é estudar o contributo do auto-criticismo, da ruminação e da preocupação para a qualidade de sono (nomeadamente para a pré-ativação do sono e consequentemente estados de insónia) e o papel de variáveis protetoras, como a auto-compaixão.

É neste âmbito que venho solicitar a vossa Ex^a a indispensável colaboração, autorizando a recolha de dados junto dos alunos que frequentam o Instituto Superior Miguel Torga. As respostas serão tratadas de forma sigilosa e confidencial.

Encontro-me ao dispor para qualquer esclarecimento e/ou contacto pessoal quando V. Ex.^a considerar oportuno.

Grata pela atenção e disponibilidade dispensadas, aguardo resposta com a maior brevidade possível.

Atenciosamente,

Isabel Teixeira

email: isa_cbt@hotmail.com

Telemóvel: 918064151

This message was sent using IMP, the Internet Messaging Program.

ANEXO 2

FSCRS

(Gilbert et al., 2004)

(Tradução e adaptação: Castilho, P. & Pinto Gouveia, J., 2005)

Instruções: Quando as coisas correm mal nas nossas vidas ou não estão a funcionar como queríamos e sentimos que podíamos ter feito melhor temos, por vezes, pensamentos e sentimentos negativos e auto-críticos. Estes podem tomar a forma de sentimentos de desvalorização, inutilidade, inferioridade, etc. No entanto, as pessoas podem, também, tentar auto-tranquilizarem-se, ou auto-encorajarem-se.

Estão descritos em baixo um conjunto de pensamentos ou sentimentos que as pessoas por vezes têm. Leia cuidadosamente cada um dos pensamentos/sentimentos e assinale com uma cruz aquela melhor descreve o quanto esse pensamento/sentimento se aplica a si (é verdadeiro no seu caso). Para isso utilize a seguinte escala de resposta.

Não sou assim	Sou um pouco assim	Sou moderadamente assim	Sou bastante assim	Sou extremamente assim
0	1	2	3	4

Quando as coisas correm mal:

	0	1	2	3	4
1. Desaponto-me facilmente comigo mesmo(a).					
2. Há uma parte de mim que me inferioriza.					
3. Sou capaz de lembrar a mim mesmo(a) das minhas coisas positivas.					
4. Tenho dificuldade em controlar a minha raiva e frustração comigo mesmo(a).					
5. Perdoo-me facilmente.					
6. Há uma parte de mim que sente que não é suficientemente boa.					
7. Sinto-me derrotado(a) pelos meus pensamentos auto-críticos.					
8. Continuo a gostar de quem sou.					
9. Fico tão zangado(a) comigo mesmo(a) que quero magoar-me ou fazer mal a mim mesmo(a).					
10. Tenho um sentimento de nojo por mim mesmo(a).					
11. Continuo a sentir que posso ser amado(a) e que ainda sou aceitável.					
12. Deixo de me importar comigo mesmo(a).					
13. É-me fácil gostar de mim mesmo(a).					
14. Lembro-me e penso muito sobre os meus fracassos.					
15. Chamo nomes a mim mesmo(a).					
16. Sou carinhoso(a) e cuido de mim mesmo(a).					
17. Não consigo aceitar fracassos e contratempos sem me sentir inadequado(a).					
18. Penso que mereço o meu auto-criticismo.					
19. Sou capaz de cuidar e preocupar-me comigo mesmo(a).					
20. Há uma parte de mim que se quer libertar dos aspetos de que não gosta.					
21. Encorajo-me a mim mesmo(a) em relação ao futuro.					
22. Não gosto de ser como sou.					

ANEXO 3

SELFCS

(Neff, K.D., 2003) (Tradução e Adaptação: Pinto Gouveia, J. & Castilho, P, 2006)

Como é que, habitualmente, me comporto em momentos difíceis?

Instruções: Leia por favor cada afirmação com cuidado antes de responder. À direita de cada item indique qual a frequência com que se comporta, utilizando a seguinte escala:

Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase Sempre
1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
1. Desaprovo-me e faço julgamentos acerca dos meus erros e inadequações.					
2. Quando me sinto em baixo tendo a fixar-me e a ficar obcecada com tudo aquilo que está errado.					
3. Quando as coisas me correm mal vejo as dificuldades como fazendo parte da vida, e pelas quais toda a gente passa					
4. Quando penso acerca das minhas inadequações e defeitos sinto-me mais separado e desligado do resto do mundo.					
5. Tento ser carinhoso comigo próprio quando estou a sofrer emocionalmente.					
6. Quando falho em alguma coisa que é importante para mim martirizo-me com sentimentos de inadequação.					
7. Quando estou em baixo lembro-me que existem muitas outras pessoas no mundo que se sentem como eu.					
8. Quando passo por tempos difíceis tendo a ser muito exigente e duro(a) comigo mesmo(a).					
9. Quando alguma coisa me aborrece ou entristece tento manter o meu equilíbrio emocional (controlo as minhas emoções).					
10. Quando me sinto inadequado(a) de alguma forma, tento lembrar-me que a maioria das pessoas, por vezes, também sente o mesmo.					
11. Sou intolerante e pouco paciente em relação aos aspetos da minha personalidade que não gosto.					
12. Quando atravesso um momento verdadeiramente difícil na minha vida dou a mim própria a ternura e afeto que necessito.					
13. Quando me sinto em baixo tenho tendência para achar que a maioria das pessoas é, provavelmente, mais feliz do que eu.					
14. Quando alguma coisa dolorosa acontece tento ter uma visão equilibrada da situação.					
15. Tento ver os meus erros e falhas como parte da condição humana.					
16. Quando vejo aspetos de mim próprio(a) que não gosto fico muito muito em baixo.					
17. Quando eu falho em alguma coisa importante para mim tento manter as coisas em perspetiva (não dramatizo).					
18. Quando me sinto com muitas dificuldades tendo a pensar que para as outras pessoas as coisas são mais fáceis.					
19. Sou tolerante e afetuoso(a) comigo mesmo(a) quando experiencio sofrimento.					
20. Quando alguma coisa me aborrece ou entristece deixo-me levar pelos meus sentimentos.					
21. Posso ser bastante frio(a) e duro(a) comigo mesmo(a) quando experiencio sofrimento.					
22. Quando me sinto em baixo tento olhar para os meus sentimentos com curiosidade e abertura.					
23. Sou tolerante com os meus erros e inadequações.					
24. Quando alguma coisa dolorosa acontece tendo a exagerar a sua importância.					
25. Quando falho nalguma coisa importante para mim tendo a sentir-me sozinha no meu fracasso.					
26. Tento ser compreensivo(a) e paciente em relação aos aspetos da minha personalidade de que não gosto.					

ANEXO 4

PSAS (1985)

Pretendemos investigar o que sente na mente e no corpo antes de começar a dormir. Por favor descreva a intensidade com que sente cada um dos sintomas abaixo indicados, quando está a tentar pegar no sono. Por favor faça um **Círculo** no número que considera mais adequado.

1 (De maneira nenhuma)

2 (Um pouco)

3 (Moderadamente)

4 (Muito)

5 (Muitíssimo)

QUANDO ESTOU A TENTAR PEGAR NO SONO:

	1	2	3	4	5
1. Preocupo-me em adormecer.					
2. Revejo ou medito sobre os acontecimentos do dia.					
3. Tenho pensamentos tristes, depressivos ou ansiosos.					
4. Preocupo-me com outros problemas, sem ser com o dormir.					
5. Sinto-me mentalmente desperto, ativo.					
6. Não sou capaz de deixar de pensar, 'desligar'.					
7. Os pensamentos continuam a correr na minha cabeça.					
8. Sou distraído/a pelos sons, ruídos no ambiente.					
9. Sinto o coração acelerado, batimentos fortes ou irregulares.					
10. Tenho uma sensação de agitação, nervoso no corpo					
11. Sinto falta de ar ou respiração difícil.					
12. Tenho uma sensação de aperto, tensão nos músculos.					
13. Sinto frio nas mãos, pés ou no corpo em geral					
14. Tenho problemas no estômago (sensação de um nó, nervos, náuseas, azia, gases, etc)					
15. Sinto suor na palma das mãos, pés ou outras partes do corpo					
16. Tenho a sensação de boca ou garganta seca					

ANEXO 5

DASS-21

(Lovibond & Lovibond, 1995; Adaptado por Apóstolo, 2006)

Por favor leia as seguintes afirmações e assinale com uma cruz no número (0, 1, 2, 3) que indica quanto cada afirmação se aplica a si *durante os últimos dias*. Não há respostas corretas ou incorretas. Não demore demasiado tempo em cada resposta.

A escala de classificação é a seguinte:

- 0** Não se aplicou a mim.
- 1** Aplicou-se a mim um pouco, ou durante parte do tempo.
- 2** Aplicou-se bastante a mim, ou durante uma boa parte do tempo.
- 3** Aplicou-se muito a mim, ou a maior parte do tempo.

Nos últimos dias:

	0	1	2	3
1. Tive dificuldade em me acalmar/descomprimir.				
2. Dei-me conta que tinha a boca seca.				
3. Não consegui ter nenhum sentimento positivo.				
4. Senti dificuldade em respirar (por exemplo, respiração excessivamente rápida ou falta de respiração na ausência de esforço físico)				
5. Foi-me difícil tomar iniciativa para fazer coisas.				
6. Tive tendência para reagir exageradamente em certas situações.				
7. Senti tremores (por exemplo, das mãos ou das pernas)				
8. Senti-me muito nervoso.				
9. Preocupei-me com situações em que poderia vir a sentir pânico e fazer um papel ridículo.				
10. Senti que não havia nada que me fizesse andar para a frente (ter expectativas positivas)				
11. Senti que estava agitado.				
12. Senti dificuldades em relaxar.				
13. Senti-me triste e deprimido.				
14. Fui intolerante quando qualquer coisa me impedia de realizar o que estava a fazer				
15. Estive perto de entrar em pânico.				
16. Não me consegui entusiasmar com nada.				
17. Senti que não valia muito como pessoa.				
18. Senti que andava muito irritável.				
19. Senti o bater do meu coração mesmo quando não fazia esforço físico (Ex: sensação de aumento do bater do coração ou falhas no bater do coração)				
20. Tive medo sem uma boa razão para isso.				
21. Senti que a vida não tinha nenhum sentido.				

Apêndice 1

Exmo. Sr. Dr. Professor

Presidente do Conselho Executivo,

Sou aluna do Instituto Superior Miguel Torga de Coimbra. Concluí a Licenciatura em Psicologia em 2011 e encontro-me a frequentar o Mestrado em Psicologia Clínica, Ramo de Especialização em Psicoterapia e Psicologia Clínica.

Pretendo realizar um estudo de investigação conducente à obtenção do Grau de Mestre, cujo principal objetivo é estudar o contributo do auto-criticismo, da ruminação e da preocupação para a qualidade de sono (nomeadamente para a pré-ativação do sono e consequentemente estados de insónia) e o papel de variáveis protetoras, como a auto-compaixão.

É neste âmbito que venho solicitar a vossa Ex.^a a indispensável colaboração, autorizando a recolha de dados junto dos alunos que frequentam o Instituto Superior Miguel Torga. As respostas serão tratadas de forma sigilosa e confidencial.

Encontro-me ao dispor para qualquer esclarecimento e/ou contacto pessoal quando V. Ex.^a considerar oportuno.

Grata pela atenção e disponibilidade dispensadas, aguardo resposta com a maior brevidade possível.

Atenciosamente,

Isabel Teixeira

Apêndice 2

CONSENTIMENTO INFORMADO

O Estudo “Contributo do auto-criticismo e da auto-compassão na insónia em alunos universitários”, conduzido pela Investigadora Isabel Teixeira, sob orientação da Professora Doutora Sónia Simões e coorientação da Professora Doutora Mariana Marques, visa a elaboração de Dissertação de Mestrado conducente à obtenção de grau de Mestre em Psicoterapia e Psicologia Clínica, pela Escola Superior de Altos Estudos do Instituto Superior Miguel Torga.

Este estudo tem como principal objetivo estudar a associação entre algumas variáveis psicológicas (como o auto-criticismo e a auto-compassão) e o sono (nomeadamente a ativação cognitiva e somática antes de adormecer e a vivência de insónia).

Este estudo decorrerá em dois momentos: o primeiro em Janeiro (em plena época de exames) e o segundo em Março (período sem exames). A existência de dois momentos permitirá perceber se o stress e a pressão da época de exames tem impacto no sono dos estudantes.

Para participar neste estudo pedimos que responda aos seguintes instrumentos: QSD (Questionário Sociodemográfico); SELFCS (Escala de auto-compassão); FSCRS (Escala de auto-criticismo); PSAS (Escala de Pré-ativação do Sono); Questionário de Avaliação do Sono e a DASS-21.

Este processo não acarreta qualquer dano para si e para a sua saúde. A sua participação é muito importante, pode recusar participar ou interromper a qualquer momento se assim o desejar.

Todos os dados recolhidos serão apenas utilizados exclusivamente na investigação, estando o anonimato salvaguardado.

Eu _____ tomei conhecimento dos objetivos deste estudo e aceito participar nesta Investigação.

Assinatura do entrevistador: _____

Assinatura do coordenador da investigação: _____

Data: ____/____/____

Apêndice 3

Questionário Sociodemográfico

1. Idade: _____

2. Sexo: F ☐ M ☐

3. Estado Civil:

Solteiro/a / Sem companheiro/a / Sem namorado/a ☐
Casado/a / Com companheiro/a / Com namorado/a ☐
Divorciado/a / Separado/a ☐
Outra situação ☐
Qual _____

4- Que curso é que frequenta? _____

5. Indique o ano do Curso que frequenta _____

6. Indique em que medida se sente satisfeito/a com esta licenciatura:

Nada Satisfeito ☐
Pouco Satisfeito ☐
Moderadamente Satisfeito ☐
Bastante satisfeito ☐

7. Vive na mesma localidade onde frequenta o seu curso?

Sim ☐ Não ☐

No caso de ter respondido que “sim” à pergunta 7.1 responda à seguinte questão. Se respondeu que “não” passe para a pergunta 8.

7.1. Vive com os seus pais?

Sim ☐ Não ☐

8. Se não vive com os seus pais, assinale em que local está a viver, de momento:

Numa casa/apartamento sozinho ☐
Numa casa/apartamento com colegas que já conhecia ☐
Numa casa/apartamento com colegas que não conhecia ☐
Numa casa/apartamento com família ☐
Num quarto em casa de pessoa que não conhecia ☐
Num quarto em casa de amigos ☐
Num quarto em casa de familiares ☐

Apêndice 4

Questionário de Avaliação do Sono

(Marques, M., Simões, S. e Teixeira, I.)

Responda às seguintes questões assinalando com uma cruz (x) a resposta que melhor se aplica a si.

Como tem sido o seu **SONO** durante o **ÚLTIMO MÊS** incluindo hoje?

	NÃO	SIM
1. Teve muita dificuldade em começar a dormir? (3 ou mais vezes por semana; mais do que 30 minutos a adormecer)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Acordou muitas vezes durante a noite? (3 vezes ou mais por noite; 3 ou mais vezes por semana)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Acordou muito cedo e não conseguiu voltar a adormecer? (30 minutos mais cedo que o seu habitual; 3 ou mais vezes por semana)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sentiu que o seu sono não era reparador? (3 ou mais vezes por semana)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. As dificuldades em dormir (ou a fadiga diurna associada) afetaram a sua vida social ou o seu funcionamento ocupacional (trabalho/estudo)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Por causa de andar a dormir mal, durante o dia sentiu-se cansado/a, desmotivado/a, irritável, excitado/a, nervoso/a, deprimido/a, com dificuldades de memória ou concentração?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Se teve dificuldade em dormir, esta ocorreu mesmo quando existia oportunidade e as circunstâncias adequadas para dormir? (e.g. ausência de ruídos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Se teve dificuldades em dormir, isto fê-lo/a preocupar-se com a sonolência ou consequências diurnas de dormir mal?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Tem tomado medicamentos para ajudar a dormir (receitados pelo médico)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Tem tomado remédios caseiros ou naturais (não receitados pelo médico) para ajudar a dormir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Também no **ÚLTIMO MÊS** como tem sido a **qualidade** do seu **sono**?

Muito boa ☐ Boa ☐ Razoável ☐ Má ☐ Muito má ☐

12. Quantas horas precisa de dormir habitualmente para se sentir restabelecido? _____

13. Quantas horas tem dormido/dorme habitualmente? _____

Responda ainda às seguintes questões:

	NÃO	SIM
14. No ÚLTIMO MÊS consumiu alguma substância (e.g. álcool, cafeína, cannabis, cocaína, nicotina; mesmo medicamentos prescritos pelo médico) que possa ter afetado o seu sono?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Sofre de alguma perturbação de sono (e.g narcolepsia, apneia de sono, parasónia...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Foi-lhe diagnosticada alguma perturbação mental (e.g. depressão major, perturbação de ansiedade)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>