

ANEXOS

Anexo I

BSI

(Brief Symptom Inventory)

L. R. Derogatis, 1993; Versão: M. C. Canavarro, 1995

BSI

(Brief Symptom Inventory)

L. R. Derogatis, 1993; Versão: M. C. Canavarro, 1995

CLIENTE _____

Data ____/____/____

A seguir encontra-se uma lista de problemas ou sintomas que por vezes as pessoas apresentam. Assinale, num dos espaços à direita de cada sintoma, aquele que melhor descrever o grau em que cada problema o afectou durante a última semana. Para cada problema ou sintoma marque apenas um espaço com uma cruz. Não deixe nenhuma pergunta por responder.

Em que medida foi afectado pelos seguintes sintomas:	Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Muitíssimas vezes
1. Nervosismo ou tensão interior	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Desmaios ou tonturas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ter a impressão que as outras pessoas podem controlar os seus pensamentos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ter a ideia que os outros são culpados pela maioria dos seus problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Dificuldade em se lembrar de coisas passadas ou recentes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Aborrecer-se ou irritar-se facilmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Dores sobre o coração ou no peito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Medo na rua ou praças públicas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Pensamentos de acabar com a vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Sentir que não pode confiar na maioria das pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Perder apetite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ter um medo súbito sem razão para isso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ter impulsos que não se podem controlar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Sentir-se sozinho mesmo quando está com mais pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Dificuldades em fazer qualquer trabalho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Sentir-se sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Sentir-se triste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Não ter interesse por nada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Sentir-se atemorizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Sentir-se facilmente ofendido nos seus sentimentos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Sentir que as outras pessoas não são amigas ou não gostam de si	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Sentir-se inferior aos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Vontade de vomitar ou mal-estar no estômago	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Em que medida foi afectado pelos seguintes sintomas:	Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Muitíssimas vezes
24. Impressão de que os outros o costumam observar ou falar de si	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Dificuldade em adormecer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Sentir necessidade de verificar várias vezes o que faz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Dificuldade em tomar decisões	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Medo de viajar de autocarro, de comboio ou de metro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Sensação de que lhe falta o ar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Calafrios ou afrontamentos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Ter de evitar certas coisas, lugares ou actividades por lhe causarem medo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Sensação de vazio na cabeça	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Sensação de anestesia (encortiçamento ou formigueiro) no corpo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Ter a ideia de que deveria ser castigado pelos seus pecados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Sentir-se sem esperança perante o futuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Ter dificuldade em se concentrar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Falta de forças em partes do corpo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Sentir-se em estado de tensão ou aflição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Pensamentos sobre a morte ou que vai morrer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Ter impulsos de bater, ofender ou ferir alguém	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Ter vontade de destruir ou partir coisas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Sentir-se embaraçado junto de outras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Sentir-se mal no seio das multidões como lojas, cinemas ou assembleias	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Grande dificuldade em sentir-se "próximo" de outra pessoa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Ter ataques de terror ou pânico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Entrar facilmente em discussão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Sentir-se nervoso quando tem que ficar sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. Sentir que as outras pessoas não dão o devido valor ao seu trabalho e às suas capacidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. Sentir-se tão desassossegado que não consegue manter-se quieto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Sentir que não tem valor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. A impressão que, se deixasse, as outras pessoas se aproveitariam de si	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. Ter sentimentos de culpa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. Ter a impressão de que alguma coisa não regula bem na sua cabeça	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anexo II

FFMQ

Questionário das Cinco Facetas de *Mindfulness*

(Versão de Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006) (Adaptação para a população portuguesa por Gregório e Pinto Gouveia, 2011i)

FFMQ

(Versão de Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006) (Adaptação para a população portuguesa por Gregório e Pinto Gouveia, 2011¹)

Instruções:

Por favor avalie cada uma das afirmações seguintes de acordo com a escala. Assinale com uma cruz o número que melhor descreve a sua opinião sobre o que considera ser geralmente verdadeiro para si.

Nunca ou muito raramente verdadeiro	Raramente verdadeiro	Algumas vezes verdadeiro	Frequentemente verdadeiro	Muito frequentemente ou sempre verdadeiro
1	2	3	4	5

	Nunca ou muito raramente verdadeiro	Raramente verdadeiro	Algumas vezes verdadeiro	Frequentemente verdadeiro	Muito frequentemente ou sempre verdadeiro
1. Quando caminho presto deliberadamente atenção às sensações do meu corpo em movimento.					
2. Encontro facilmente as palavras para descrever os meus sentimentos.					
3. Critico-me por ter emoções irracionais ou inapropriadas.					
4. Apercebo-me dos meus sentimentos e emoções sem ter que lhes reagir.					
5. Quando estou a fazer qualquer coisa a minha mente vagueia e distraio-me facilmente.					
6. Quando tomo um duche ou banho fico atento(a) às sensações da água no meu corpo.					
7. Consigo traduzir facilmente as minhas crenças, opiniões e expectativas em palavras.					
8. Não presto atenção ao que estou a fazer porque estou a sonhar acordado(a), preocupado(a) ou distraído(a) com qualquer coisa.					
9. Observo os meus sentimentos sem me “perder” neles.					
10. Digo a mim próprio(a) que não devia sentir-me como me sinto.					
11. Noto como a comida e a bebida afetam os meus pensamentos, as minhas sensações corporais e emoções.					
12. Tenho dificuldade em encontrar palavras para descrever o que penso.					
13. Distraio-me facilmente.					
14. Acredito que alguns dos meus pensamentos são anormais ou maus e que não devia pensar dessa forma.					
15. Presto atenção às sensações, tais como o vento no meu cabelo ou o sol no meu rosto.					
16. Tenho dificuldade em pensar nas palavras certas para exprimir o que sinto acerca das coisas.					
17. Faço julgamentos sobre se os meus pensamentos são bons ou maus.					
18. É-me difícil permanecer focado no que está a acontecer no presente.					

	Nunca ou muito raramente verdadeiro	Raramente verdadeiro	Algumas vezes verdadeiro	Frequentemente verdadeiro	Muito frequentemente ou sempre verdadeiro
19. Quando tenho pensamentos ou imagens muito perturbadores distancio-me e torno-me consciente do pensamento ou imagem sem ser “apanhado” por este(a).					
20. Presto atenção a sons, tais como o bater do relógio, o chilrear dos pássaros ou os carros a passar.					
21. Em situações difíceis consigo parar e não reagir imediatamente.					
22. Quando tenho uma sensação no meu corpo é-me difícil descrevê-la porque não consigo encontrar as palavras certas.					
23. Parece que funciono em “piloto automático” sem muita consciência do que estou a fazer.					
24. Pouco tempo depois de ter pensamentos ou imagens perturbadoras, sinto-me calmo(a).					
25. Digo a mim próprio(a) que não devia pensar do modo como estou a pensar.					
26. Noto o cheiro e o aroma das coisas.					
27. Mesmo quando estou profundamente triste ou terrivelmente perturbado consigo encontrar uma forma de colocar isso em palavras.					
28. Faço as atividades sem estar realmente atento(a) às mesmas.					
29. Quando tenho pensamentos ou imagens perturbadores consigo aperceber-me deles sem reagir.					
30. Penso que algumas das minhas emoções são más e inapropriadas e que não as devia sentir.					
31. Noto elementos visuais na arte ou na natureza, tais como cores, formas, texturas ou padrões de luz e sombras.					
32. A minha tendência natural é traduzir as minhas experiências em palavras.					
33. Quando tenho pensamentos e imagens perturbadores, apenas me apercebo deles e “deixo-os ir”.					
34. Realizo trabalhos ou tarefas automaticamente sem estar atento ao que estou a fazer.					
35. Quando tenho pensamentos ou imagens perturbadores julgo-me como bom (boa) ou mau (má), em função desses pensamentos ou imagens.					
36. Presto atenção à forma como as minhas emoções influenciam o meu comportamento.					
37. Normalmente consigo descrever como me sinto no momento, com grande pormenor.					
38. Dou por mim a fazer coisas sem prestar atenção.					
39. Desaprovo-me quando tenho ideias irracionais.					

Anexo III

PSS-10 - Escala de Stresse Percepcionado

(Tradução e adaptação Miguel Trigo, Noélia Canudo, Fernando Branco & Danilo Silva, 2010)

Escala do Stress Percecionado (PSS-10)

(Tradução e adaptação Miguel Trigo, Noélia Canudo, Fernando Branco & Danilo Silva, 2010)

Instruções:

Para cada questão, pedimos que indique com que frequência se sentiu ou pensou de determinada maneira, durante o último mês. Apesar de algumas perguntas serem parecidas, existem diferenças entre elas e deve responder a cada uma como perguntas separadas. Responda de forma rápida e espontânea. Para cada questão, escolha a alternativa que melhor se ajusta à sua situação.

0 - Nunca. 1 - Quase nunca. 2 - Algumas vezes. 3 - Frequentemente. 4 – Muito frequentemente.

	Nunca	Quase Nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Muito Frequentemente
1. No último mês, com que frequência esteve preocupada(a) por causa de uma coisa que aconteceu inesperadamente?					
2. No último mês, com que frequência se sentiu incapaz de controlar as coisas importantes da sua vida?					
3. No último mês, com que frequência se sentiu nervoso(a) e em stresse?					
4. No último mês, com que frequência sentiu confiança na sua capacidade para enfrentar os seus problemas pessoais?					
5. No último mês, com que frequência sentiu que as coisas estavam a correr à sua maneira?					
6. No último mês, com que frequência sentiu que não aguentava com as coisas todas que tinha para fazer?					
7. No último mês, com que frequência foi capaz de controlar as suas irritações?					
8. No último mês, com que frequência sentiu ter tudo sob controlo?					
9. No último, mês com que frequência se sentiu furioso(a) por coisas que ultrapassaram o seu controlo?					
10. No último mês, com que frequência sentiu que as dificuldades se estavam a acumular tanto que não as conseguia ultrapassar?					

Anexo IV

Estratégias para a Gestão de Conflitos (Jesuino, 1992)

ESTRATÉGIAS PARA A RESOLUÇÃO DO CONFLITO (Jesuino, 1992)

Quando enfrenta uma situação de conflito, em que medida utiliza cada um dos seguintes comportamentos?

Por favor assinale com uma cruz (x), o número que melhor se adequar aos seus sentimentos, relativamente aos seguintes comportamentos	Nunca	Raramente	Por vezes	Com Frequência	Habitualmente
1 – Expõe o problema claramente procurando uma solução					
2 – Procura não argumentar					
3 – Procura intensamente a solução do problema					
4 – Enfatiza os interesses comuns					
5 – Procura um compromisso					
6 – Enfrenta abertamente a questão					
7 – Procura não se envolver					
8 – Insiste numa determinada solução					
9 – Acentua que as suas diferenças são menos importantes que os fins comuns					
10 – Procura uma solução intermédia					
11 – Não deixa cair a questão sem que ela esteja resolvida					
12 – Desiste facilmente					
13 – Tenta levar a sua por diante					
14 – Atenua as diferenças					
15 – Está pronto a negociar					
16 – Encara o conflito de forma directa					
17 – Retira-se da situação					
18 – Não considera um «não» como resposta					
19 – Procura suavizar as discordâncias					
20 – Cede um pouco para receber algo em troca					
21 – Exprime claramente o seu ponto de vista					
22 – Ignora o conflito					
23 – Impõe a sua solução					
24 – Atua como se os nossos objetivos comuns fossem de importância primária					
25 – Toma em consideração ambos os lados do problema					

Anexo V

**Solicitação para a utilização dos instrumentos
e respectiva autorização para a sua aplicação**

a) BSI- Brief Symptom Inventory

Gmail - Pedido de utilização do questionário BSI

<https://mail.google.com/mail/u/0/?ui=2&ik=7342797c41&view=pt&...>

C.1.1

Gabriela Antunes <gabrielaantunes78@gmail.com>

Pedido de utilização do questionário BSI

2 mensagens

Gabriela Antunes <gabrielaantunes78@gmail.com>

24 de novembro de 2014 às 14:44

Para: mccanavarro@fpce.uc.pt

Ex.ma Senhora Doutora
Em anexo envio pedido para utilização do questionário BSI.
Atentamente,
Gabriela Antunes

 formulario_BSI_Gabriela.doc
29K

Ana Rita Martins <anaritamm4_4@hotmail.com>

1 de dezembro de 2014 às 16:18

Para: "gabrielaantunes78@gmail.com" <gabrielaantunes78@gmail.com>

Cara Dra. Gabriela Antunes,

Está autorizada a utilizar a versão portuguesa do BSI (Canavarro, M. C., 1997), a qual se envia em anexo.

Para conhecer dados relativos a procedimentos de passagem e cotação, bem como informações sobre as características psicométricas do instrumento, deve consultar a bibliografia indicada na nossa página web bem como capítulo de livro que também anexo ao presente email.

Com os melhores cumprimentos,

Ana Rita Martins

(P'la Prof. Cristina Canavarro)

From: Gabriela Antunes <gabrielaantunes78@gmail.com>

Date: segunda-feira, 24 de Novembro de 2014 às 14:44

To: Cristina Canavarro <mccanavarro@fpce.uc.pt>

Subject: Pedido de utilização do questionário BSI

[Citação ocultada]

2 anexos

 BSI.pdf
39K

 2007_Inventario_de_Sintomas_Psicopatologicos.pdf
7433K

b) Escala de Stresse Percecionado

Gmail - Pedido de autorização para utilização da Escala PSS-10

https://mail.google.com/mail/u/0/?ui=2&ik=7342797c41&view=pt&...



Gabriela Antunes <gabrielaantunes78@gmail.com>

Pedido de autorização para utilização da Escala PSS-10

2 mensagens

Gabriela Antunes <gabrielaantunes78@gmail.com>
Para: miguel.trigo70@gmail.com

3 de novembro de 2014 às 12:38

Exmo Sr. Professor Doutor Miguel Trigo

Eu, Gabriela Maria Coelho Antunes, aluna do Mestrado em Psicologia Clínica (Ramo Terapias Cognitivo-Comportamental) do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT) encontro-me a elaborar dissertação de Mestrado, sob a orientação da Professora Doutora Mariana Marques, venho solicitar a V.^a Ex.^a autorização para utilizar a versão portuguesa da Escala do Stress Percebido (PSS-10), que o Professor Miguel validou. Solicito, ainda, que me seja facultada a escala, a forma de cotação e outro material que julgue pertinente.

É objetivo da dissertação avaliar a eficácia de um programa de bem-estar e gestão de stresse, num grupo de cuidadores que trabalham numa instituição que recebe população portadora de deficiência/ doença mental.

Agradeço desde já a atenção dispensada, fico a aguardar resposta por parte de V.^a Ex.^a.

Atentamente,

Gabriela Antunes

Miguel Trigo <miguel.trigo70@gmail.com>
Para: Gabriela Antunes <gabrielaantunes78@gmail.com>

3 de novembro de 2014 às 14:11

Cara Dra. Gabriela Antunes,

Obrigado pelo seu interesse e cuidado.

Relativamente ao **Estudo das propriedades psicométricas da Perceived Stress Scale (PSS) na população portuguesa***, temos o maior gosto na sua divulgação e utilização por todos os colegas ou investigadores interessados. Não detemos, porém, qualquer direito de cópia ou capacidade para autorizar a utilização da PSS.

Note-se, contudo, que a utilização da PSS para fins de investigação, nomeadamente a sua versão portuguesa, está autorizada pelo autor original. Poderá consultar esta informação no site de Sheldon Cohen [[http://www.sheldongcohen.com/permissions.html](#)], onde se lê: "*Permissions: Permission for use of scales is not necessary when use is for nonprofit academic research or nonprofit educational purposes. For other uses, please contact Ellen Conser at ellen.conser@springer.com for instructions*". Nesse mesmo link (ver acima) poderá também aceder à versão portuguesa da PSS-10 e a muita informação relacionada com a Escala.

À disposição para qualquer esclarecimento adicional, faço votos que a sua investigação tenha o maior sucesso.

Os melhores cumprimentos.

c) Escala de Gestão de Conflitos

Gmail - Pedido de autorização para utilização do questionário Estraté... <https://mail.google.com/mail/u/0/?ui=2&ik=7342797c41&view=pt&...>



Gabriela Antunes <gabrielaantunes78@gmail.com>

Pedido de autorização para utilização do questionário Estratégias para a gestão de Conflitos

5 mensagens

Gabriela Antunes <gabrielaantunes78@gmail.com>

4 de novembro de 2014 às 11:55

Para: Jorge Jesuino <jorgecorreia.jesuino@gmail.com>, jc@iscte.pt

Exmo Sr. Professor Doutor Jorge Correia Jesuino

Eu, Gabriela Maria Coelho Antunes, aluna do Mestrado em Psicologia Clínica (Ramo Terapias Cognitivo-Comportamental) do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT) encontro-me a elaborar dissertação de Mestrado, sob a orientação da Professora Doutora Mariana Marques, venho solicitar a V.ª Ex.ª autorização para utilizar o instrumento "Estratégias para a gestão de Conflitos", (1992) que o Professor Jorge elaborou. Solicito, ainda, que me seja facultado o instrumento, a forma de cotação e outro material que julgue pertinente.

É objetivo da dissertação avaliar a eficácia de um programa de bem-estar e gestão de stresse, num grupo de cuidadores que trabalham numa instituição que recebe população portadora de deficiência/ doença mental.

Agradeço desde já a atenção dispensada, fico a aguardar resposta por parte de V.ª Ex.ª.

Atentamente,

Gabriela Antunes

Jorge Jesuino <jorge.correia.jesuino@gmail.com>

4 de novembro de 2014 às 12:12

Para: Gabriela Antunes <gabrielaantunes78@gmail.com>

Gabriela

Nem dei conta quando respondi que me pedia também a forma de cotação.

Já lá vão muito anos e eu nem sequer consigo identificar o instrumento

a que se refere. Se possível envie-me a escala em causa

Será mais fácil para mim

j

[Citação ocultada]

Gabriela Antunes <gabrielaantunes78@gmail.com>

4 de novembro de 2014 às 12:33

Para: Jorge Jesuino <jorge.correia.jesuino@gmail.com>

Exmo Sr. Professor Doutor,

Tal como solicitado, em anexo envio o questionário.

Atentamente,

Gabriela Antunes

[Citação ocultada]

Teste Estratégias de resolução de conflito.docx



Jorge Jesuino <jorge.correia.jesuino@gmail.com>

04/11/14 ☆



para mim ▾

Gabriela

A escala é semelhante a muitas outras que utilizam o modelo do Thomas

Julgo que tudo isso está explicado no livro como em tantos outros textos

A escala procura medir os 5 estilos - (1,6,11,16) solução do problema

(2,7,12,17,) evitamento (3,8,13,18)) Dominação (4,9,14,19)) Cedência

(5,10,15,20) compromisso

Cumprimentos

jcj

...

d) Questionário das Cinco Facetas de *Mindfulness*

Gmail - Pedido de autorização

<https://mail.google.com/mail/u/0/?ui=2&ik=7342797c41&view=pt...>

Gmail

Gabriela Antunes <gabrielaantunes78@gmail.com>

Pedido de autorização

3 mensagens

Gabriela Antunes <gabrielaantunes78@gmail.com>
Para: sm_gregorio@hotmail.com

17 de novembro de 2014 às 11:00

Exma Sr^a. Doutora Sónia Gregório

Eu, Gabriela Maria Coelho Antunes, aluna do Mestrado em Psicologia Clínica (Ramo Terapias Cognitivo-Comportamental) do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT) encontro-me a elaborar dissertação de Mestrado, sob a orientação da Professora Doutora Mariana Marques, venho por este meio solicitar a V.^a Ex.^a autorização para utilizar a versão portuguesa do Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness (Five Facet Mindfulness Questionnaire – FFMQ), que a doutora validou. Solicito, ainda, que me seja facultada a escala, a forma de cotação e outro material que julgue pertinente.

É objetivo da dissertação avaliar a eficácia de um programa de bem-estar e gestão de stresse, num grupo de cuidadores que trabalham numa instituição que recebe população portadora de deficiência/doença mental.

Agradeço desde já a atenção dispensada, fico a aguardar resposta por parte de V.^a Ex.^a.

Atentamente,

Gabriela Antunes


Sónia Gregório <sm_gregorio@hotmail.com>
Para: Gabriela Antunes <gabrielaantunes78@gmail.com>

17 de novembro de 2014 às 11:15

Estimada Gabriela,
junto envio em anexo a escala solicitada.
Votos de bom trabalho,
Atenciosamente,

Sónia Gregório

Date: Mon, 17 Nov 2014 11:00:18 +0000
Subject: Pedido de autorização
From: gabrielaantunes78@gmail.com
To: sm_gregorio@hotmail.com
[Citação ocultada]

 **FFMQ - versão PT final com ref^a bibliog.pdf**
112K

Gabriela Antunes <gabrielaantunes78@gmail.com>
Para: Sónia Gregório <sm_gregorio@hotmail.com>

17 de novembro de 2014 às 14:03

Obrigada
Atentamente,
Gabriela Antunes

Anexo
Pedido de Autorização
e Autorização das Instituições para a realização do estudo

a) Pedido e resposta da Cercicaper

À Direção da CERCICAPER
De Castanheira de Pera

Assunto: Pedido de autorização para a administração de questionários, de aplicação de um programa de intervenção e reavaliação para a investigação no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica

Eu, Gabriela Maria Coelho Antunes, aluna do Mestrado em Psicologia Clínica (Ramo Terapias Cognitivo-Comportamental) do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT) encontro-me a elaborar dissertação de Mestrado (sob a orientação da Professora Doutora Mariana Marques), tendo esta como objetivo avaliar a eficácia de um programa de bem-estar e gestão de stresse, no grupo de colaboradores/cuidadores que trabalham na instituição com população com Incapacidade Intelectual.

Para o cumprimento deste objetivo necessito da autorização de V.ª Ex.ª para administrar/recolher um protocolo constituído por alguns questionários, junto dos colaboradores da instituição que trabalham com esta população. Assim como de aplicar um programa de bem – estar e gestão de stress composto por 5 sessões de cerca de 1h30m cada. Posteriormente pretende-se reavaliar com o objetivo de se aferir o sucesso da intervenção.

O protocolo é constituído por cinco questionários de resposta rápida e um questionário sociodemográfico.

A participação de todos os colaboradores embora voluntária é muito importante para a realização deste estudo.

Todos os dados recolhidos têm a garantia de confidencialidade e obedecem aos preceitos para a realização de trabalhos científicos, sendo utilizados apenas para dados estatísticos.

Em anexo envio o questionário para vossa apreciação.

Agradeço desde já a atenção dispensada, fico a aguardar parecer por parte de V.ª Ex.ª.

Castanheira de Pera, 11 de dezembro de 2014

Difemil
A responder
Adriana
17/12/2014

CERCICAPER
Cooperativa para a Educação e Reabilitação de
Cidadãos Inadaptados de Castanheira de Pera, C.R.L.
NIF: 500 691 339
3280 - 050 Castanheira de Pera

b) Pedido e resposta da Santa Casa da Misericórdia de Figueiró dos Vinhos

À Direção da Santa Casa da Misericórdia

de Figueiró dos Vinhos

O meu nome é Gabriela Maria Coelho Antunes, sou aluna de Mestrado em Psicologia Clínica (Ramo Terapias Cognitivo-Comportamental) do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT) e estou a realizar estágio curricular na Cercicaper, em Castanheira de Pera, sob a orientação da Professora Doutora Mariana Marques.

Um dos objetivos do meu estágio refere-se à realização de um estudo que procura avaliar o impacto que determinadas variáveis como stress, conflitos, coping e mindfulness têm no desempenho profissional de colaboradores/cuidadores que trabalham com a população com Incapacidade Intelectual.

Assim, e pretendendo-se que o estudo em curso tenha validade, é necessário um maior número de participantes, razão pela qual estou a contactar a vossa instituição. Por conseguinte, venho por este meio, solicitar a autorização de V.ª Ex.ª para administrar/recolher um protocolo constituído por alguns questionários, junto dos vossos colaboradores do Centro de Atividades Ocupacionais e Lar Residencial que trabalham com esta população.

O protocolo é constituído por cinco questionários de resposta rápida e um questionário sociodemográfico que seguem em anexo. Todos os dados recolhidos têm a garantia de confidencialidade e obedecem aos preceitos para a realização de trabalhos científicos, sendo utilizados apenas para dados estatísticos. A participação de todos os colaboradores embora voluntária é muito importante para a realização deste estudo.

Agradeço desde já a atenção dispensada, fico a aguardar parecer por parte de V.ª Ex.ª.

Gabriela Antunes

Contacto: 938489184

Email: gabrielaantunes78@gmail.com

Castanheira de Pera, 8 de abril de 2015

Autorizada
[Assinatura]
Santa Casa da Misericórdia
de
FIGUEIRO DOS VINHOS
Telefone 236 559 220
Apartado 83
3264-909 FIGUEIRO DOS VINHOS

APÊNDICE A
Questionário Sociodemográfico

Código

Questionário sociodemográfico

Secção 1

1. Género Masculino Feminino

2. Idade: _____ anos

3. Qual o seu grau de escolaridade?

Sem escolaridade oficial, mas sabe ler e escrever 1º ciclo do ensino básico (4ª classe)

2º ciclo do ensino básico (5º/6º ano) 3º ciclo do ensino básico (7º ao 9º ano) Ensino

secundário Licenciatura Mestrado Doutoramento Outro

qual? _____

4. Estado civil? Solteiro Casado(a) Divorciado(a)

União de facto Viúvo(a)

5. Qual a sua profissão? _____

6. Há quanto tempo trabalha na instituição? _____

7. Qual é a sua situação profissional atual nesta instituição? Termo certo

Termo incerto

8. Quantas horas por dia contacta com os utentes desta instituição? ___ horas

9. Já participou em algum programa/formação de gestão de conflitos? Sim

Não

Se respondeu sim, considerou útil? Sim Não

10. Já participou em algum programa/formação de gestão de stress? Sim

Não

Se respondeu sim, considerou útil? Sim Não

APÊNDICE B
Consentimento Informado



Investigação no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica (Ramo de Terapias Cognitivo-Comportamentais)

Consentimento Informado

Este trabalho de investigação decorre no âmbito da tese de Mestrado em Psicologia Clínica (Ramo de Terapias Cognitivo-Comportamentais) do Instituto Superior Miguel Torga. Um dos objetivos do meu estágio refere-se à realização de um estudo que procura avaliar variáveis como stress, coping e mindfulness em colaboradores/cuidadores que trabalham com a população com Incapacidade Intelectual.

Para concretizar este objetivo, necessito que preencha 5 questionários de resposta rápida e um questionário sociodemográfico. O preenchimento deve ser feito de forma individual.

A sua participação, embora voluntária, é muito importante para a realização do estudo.

Todos os dados recolhidos têm a garantia de confidencialidade e anonimato e destinam-se exclusivamente para os fins desta investigação. Obedecem, também, aos preceitos orientadores da elaboração de trabalhos científicos. A investigadora está disponível para qualquer esclarecimento sobre o estudo.

Obrigado pela sua disponibilidade e colaboração.

Declaro que fui esclarecido/a acerca dos objetivos e procedimentos deste estudo e que aceito participar nele de livre vontade. Autorizo o uso dos dados para os fins de investigação. A rubrica é facultativa, podendo colocar apenas a menção “*concordo*”.

Rubrica: _____

Concordo

Castanheira de Pera, _____ de _____ de 2015

Contactos: gabrielaantunes78@gmail.com / 93848918

