

Anexos

Anexo 1

Escalas usadas no estudo

EMBU-PAIS

(Versão Original de J. Castro, 1993)

Código: _____

Mesmo que seja difícil para si, explicar com exatidão como se relaciona com o seu filho, certamente tem uma ideia, mais ou menos precisa, de como o tem educado e porque tem procedido dessa forma.

Para responder a este questionário é muito importante que tente recordar as atitudes e comportamentos que tem tido em relação ao seu filho mais novo, se este tiver 6 ou mais anos. Como verá, cada pergunta pode ser respondida de diferentes maneiras. Deve escolher a resposta que melhor reflita o comportamento que tem ou teve para com o seu filho. Depois de ter escolhido a resposta mais apropriada ao seu caso, deverá rodeá-la com um círculo.

Antes de selecionar a resposta que julga ser a mais adequada, leia atentamente cada uma das quatro alternativas possíveis, lembre-se que só pode escolher uma opção por pergunta. Não deixe nenhuma questão por responder.

Seguidamente, apresento um exemplo de como se devem responder às perguntas deste questionário:

	Não, Nunca	Sim, às vezes	Sim, frequentemente	Sim, sempre
Costuma bater no seu filho?	1	2	3	4
É carinhoso com ele?	1	2	3	4

	Não, Nunca	Sim, às vezes	Sim, frequentemente	Sim, sempre
1. Demonstra ao seu filho, com palavras e gestos, que gosta dele?	1	2	3	4
2. Castiga o seu filho mesmo no caso de pequenas faltas?	1	2	3	4
3. Tenta influenciar o seu filho para que ele venha a ser uma pessoa bem colocada na vida?	1	2	3	4
4. Deseja que o seu filho seja diferente em algum aspeto?	1	2	3	4
5. Acha que é demasiado severo(a) com o seu filho?	1	2	3	4
6. Decide como o seu filho se deve vestir ou que aspeto deve ter?	1	2	3	4
7. Proíbe o seu filho de fazer coisas que outras crianças da idade dele fazem, por medo que lhe aconteça algo de mal?	1	2	3	4
8. Bate ou repreende o seu filho em frente de outras pessoas?	1	2	3	4
9. Preocupou-se em saber o que faz o seu filho na sua ausência?	1	2	3	4
10. Quando as coisas correm mal ao seu filho, tenta compreendê-lo e animá-lo?	1	2	3	4
11. Impõe ao seu filho mais castigos corporais do que ele merece?	1	2	3	4
12. Aborrece-se com o seu filho porque ele não o ajuda nas tarefas de casa como gostaria?	1	2	3	4
13. Quando acha que o seu filho faz algo mal, mostra-se de tal forma triste que o faz sentir-se culpado?	1	2	3	4
14. Conta a outras pessoas o que o seu filho faz ou diz, envergonhando-o com isso?	1	2	3	4
15. Mostra interesse em que o seu filho tire boas notas?	1	2	3	4
16. Ajuda o seu filho quando ele enfrenta uma tarefa difícil?	1	2	3	4

17. Diz ao seu filho frases como estas: "Com a tua idade não deverias comportar-te desta forma"?	1	2	3	4
18. Fica triste por culpa do seu filho?	1	2	3	4
19. Tenta estimular o seu filho para que ele seja melhor?	1	2	3	4
20. Demonstra ao seu filho que está satisfeito com ele?	1	2	3	4
21. Confia no seu filho de tal forma que o deixa atuar sob a sua própria responsabilidade?	1	2	3	4
22. Respeita as opiniões do seu filho?	1	2	3	4
23. Se o seu filho tem pequenos segredos, pede insistentemente que lhos conte?	1	2	3	4
24. Quer estar ao lado do seu filho?	1	2	3	4
25. Acha que é, de alguma forma, "forreta" e "duro" para o seu filho?	1	2	3	4
26. Quando regressa a casa, o seu filho tem que dar-lhe explicações sobre o que fez?	1	2	3	4
27. Tenta que a infância do seu filho seja estimulante, interessante e atrativa (por exemplo: dando-lhe bons livros, encorajando-o a participar em passeis e excursões, etc.)	1	2	3	4
28. Elogia o comportamento do seu filho?	1	2	3	4
29. Diz ao seu filho frases como esta: "É assim que nos agradeces todo o esforço que temos feito por ti e todos os sacrifícios que temos feito para o teu bem"?	1	2	3	4
30. Quando o seu filho está triste, pode procurar a sua ajuda e compreensão?	1	2	3	4
31. Diz ao seu filho que não está de acordo com a forma dele se comportar em casa?	1	2	3	4
32. Interessa-se pelo tipo de amigos mais próximos do seu filho?	1	2	3	4
33. É brusco e pouco amável com o seu filho?	1	2	3	4
34. Castiga o seu filho com dureza, inclusive por coisas que não têm importância?	1	2	3	4
35. Acha que o seu filho deseja que se preocupe menos com as atividades dele?	1	2	3	4
36. Participa ativamente nos passatempos e diversões do seu filho?	1	2	3	4
37. Bate ao seu filho?	1	2	3	4
38. Coloca limitações estritas ao que o seu filho pode ou não fazer, obrigando-o a respeitá-las rigorosamente?	1	2	3	4
39. Tem um medo exagerado que aconteça alguma coisa ao seu filho?	1	2	3	4
40. Acha que há carinho e ternura entre si e o seu filho?	1	2	3	4
41. Fica orgulhoso do seu filho quando ele consegue atingir um objetivo a que se tinha proposto?	1	2	3	4
42. Manifesta ao seu filho que está satisfeito com ele através de expressões física carinhosas como dar-lhe palmadas nas costas, abraça-lo, etc?	1	2	3	4

Código: _____

SELFFCS

(versão original Neff, K.D., 2003)

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

Código: _____

Leia por favor cada afirmação com cuidado antes de responder. À direita de cada item indique qual a frequência do seu comportamento, utilizando a seguinte escala:

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

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

DASS-21

Código: _____

(versão original Lovibond & Lovibond, 1995)

Por favor leia as seguintes afirmações e assinale com um círculo o 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:

1.Tive dificuldade em me calmar/descomprimir.	0	1	2	3
2.Dei-me conta que tinha a boca seca.	0	1	2	3
3.Não consegui ter nenhum sentimento positivo.	0	1	2	3
4.Senti dificuldade em respirar (por exemplo, respiração excessivamente rápida ou falta de respiração na ausência de esforço físico).	0	1	2	3
5.Foi-me difícil tomar iniciativa para fazer coisas.	0	1	2	3
6.Tive tendência para reagir exageradamente em certas situações.	0	1	2	3
7.Senti tremores (por exemplo, das mãos ou das pernas).	0	1	2	3
8.Senti-me muito nervoso(a)	0	1	2	3
9.Preocupei-me com situações em que poderia vir a sentir pânico e fazer um papel ridículo.	0	1	2	3
10.Senti que não havia nada que me fizesse andar para a frente (ter expectativas positivas).	0	1	2	3
11.Senti que estava agitado(a).	0	1	2	3
12.Senti dificuldades em relaxar.	0	1	2	3
13.Senti-me triste e deprimido(a).	0	1	2	3
14.Fui intolerante quando qualquer coisa me impedia de realizar o que estava a fazer.	0	1	2	3
15.Estive perto de entrar em pânico.	0	1	2	3
16.Não consegui entusiasmar-me com nada.	0	1	2	3
17.Senti que não valia muito como pessoa.	0	1	2	3
18.Senti que andava muito irritável.	0	1	2	3
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).	0	1	2	3
20.Tive medo sem uma boa razão para isso.	0	1	2	3
21.Senti que a vida não tinha nenhum sentido.	0	1	2	3

Apêndices

Apêndice A

Pedido de autorização das escalas aos autores

Google

Gmail

COMPOR

Caixa de Entrada
Com estrela
Importante
Correio enviado
Rascunhos (9)
Círculos

Estágio Centro Alzhei...
Estágio FSAF

Ups! Não está invisível porque está com sessão iniciada no Google Talk a partir de outro cliente, telemóvel ou localização que não suporta essa funcionalidade.

Pesquisar pessoas...

- Carla Eusébio
- Filipe Mateus
- gaspar201

Escalas Autocriticismo Caixa de Entrada

Rita Gaspar <rita.ddg@gmail.com>
para paulacastilho. [v]

03/12/12

Exma. Sra. Professora Doutora Paula Castilho

O meu nome é Rita Gaspar e sou aluna do 2º ano de Mestrado em Psicologia Clínica no ramo da Psicoterapia e Psicologia Clínica, na Escola Superior de Altos Estudos (ESAE), em Coimbra. No âmbito da realização da Dissertação de Mestrado, orientado e supervisionado pela Professora Doutora Mariana Marques, Assistente convidada do ISMT. Venho por este meio, pedir a V/Exa. permissão para a utilização das Escalas de Autocriticismo (Escala das Formas do Auto-Criticismo e Auto-Tranquilização (FSCRS) e da Escala das Funções do Auto-Criticismo e Auto-Ataque (FSCS) e da autocompaixão (SELFCS).) Esta utilização é base fulcral para o meu projeto sobre os estilos educativos parentais, onde será estudada a associação entre variáveis psicológicas como o auto criticismo e a auto compaixão, bem como os estilos educativos parentais e o stress parental.

Muito obrigado pela atenção dispensada.

Ao dispor de V/ Exa.

Atenciosamente,

Rita Daniela Domingues Gaspar

Google

Gmail

COMPOR

Caixa de Entrada
Com estrela
Importante
Correio enviado
Rascunhos (9)
Círculos

Estágio Centro Alzhei...
Estágio FSAF

Ups! Não está invisível porque está com sessão iniciada no Google Talk a partir de outro cliente, telemóvel ou localização que não suporta essa funcionalidade.

Pesquisar pessoas...

- Carla Eusébio
- Filipe Mateus
- gaspar201

From: Paulo Fialho
Sent: Saturday, December 29, 2012 9:20 PM
To: mccanavarro@fpce.uc.pt
Subject: Pedido de autorização (EMBU)

Exma. Sra. Professora Doutora, M.C. Canavarro,
Temendo que o anterior mail possa não ter chegado até à Professora Doutora, reformulo aqui o pedido de autorização para o (EMBU).

Na qualidade de aluno do 2º ano de Mestrado em Psicologia Clínica no Instituto Superior Miguel Torga (ISMT), Coimbra, e no âmbito da realização da Dissertação de Mestrado, cuja orientação é da responsabilidade da Professora Doutora Mariana Marques, Assistente Convidada do ISMT venho, por este meio, pedir a V/ Exa. permissão para a utilização da Escala EMBU – PAIS. A utilização deste instrumento insere-se num projeto de investigação sobre os estilos educativos parentais onde se pretende estudar a associação entre variáveis psicológicas como o auto criticismo, a auto compaixão e os estilos educativos parentais e o stress parental. Deste projeto faz parte também a minha colega Rita Gaspar, aluna do 2º ano de Mestrado em Psicologia Clínica no ISMT. (rita.ddg@gmail.com)

Em anexo o formulário facultado pela Professora aquando do primeiro contato que tivemos. Respeitosos cumprimentos, e obrigado pela atenção dispensada.

Boas Festas

Paulo Jorge Das Neves Fialho
Rita Gaspar

2 anexos — Fazer a transferência de todos os anexos

Google

Gmail

COMPOR

Caixa de Entrada (3)
Com estrela
Importante
Correio enviado
Rascunhos (9)
Círculos

Estágio Centro Alzhei...
Estágio ESAE

Ups! Não está invisível porque está com sessão iniciada no Google Talk a partir de outro cliente, telemóvel ou localização que não suporta essa funcionalidade.

Pesquisar pessoas...

- André Oliveira
- Mário Brito
- Martinhos Prope...
- Pedro Francisco
- silvialeal.mende...

Fwd: Pedido de autorização Caixa de Entrada

Paulo Fialho <pf.isla@gmail.com>
para Mariana, mim [v]

----- Mensagem encaminhada -----
De: João Apóstolo <apostolo@esenfc.pt>
Data: 9 de Dezembro de 2012 23:44
Assunto: RE: Pedido de autorização
Para: Paulo Fialho <pf.isla@gmail.com>

Exmo. Sr. Dr Paulo Fialho
Tem autorização para utilizar a DASS-21 para o seu estudo.
Obrigado pelo Interesse.
Bom trabalho,
João Apóstolo.

De: Paulo Fialho [mailto:pf.isla@gmail.com]
Enviada: domingo, 9 de Dezembro de 2012 20:56
Para: apostolo@esenfc.pt
Assunto: Pedido de autorização

Exmo. Sr. Professor Doutor, J. Apóstolo,
Na qualidade de alunos do 2º ano de Mestrado em Psicologia Clínica no Instituto Superior Miguel Torga (ISMT), Coimbra, e no âmbito da realização da Dissertação de Mestrado, cuja orientação é da responsabilidade da Professora Doutora Mariana Marques, Assistente Convidada do ISMT, vimos, por este meio, pedir a V/ Exa, a permissão para a utilização da Escala de Stresse, Ansiedade e Depressão, (DASS – 21, Lovibond & Lovibond, 1995), adaptação portuguesa de V/ Exa. (Apóstolo, 2006). A utilização deste instrumento insere-se num projeto de investigação sobre os estilos educativos parentais onde se pretende estudar a associação entre variáveis psicológicas como o auto criticismo, a auto compaixão, stress, ansiedade, depressão e os estilos educativos parentais. Pretendemos ter uma amostra de 150 sujeitos, cujos dados recolhidos visam o suporte de ambas as dissertações.
Muito obrigado pela atenção dispensada.

Atenciosamente,

Paulo Fialho
Rita Gaspar

Apêndice B

Autorização dos autores para utilização das Escalas

Google

Gmail

COMPOR

Caixa de Entrada
Com estrela
Importante
Correio enviado
Rascunhos (9)

Estágio Centro Alzhei...
Estânio FSAF

Ups! Não está invisível porque está com sessão iniciada no Google Talk a partir de outro cliente, telemóvel ou localização que não suporta essa funcionalidade.

Pesquisar pessoas...

Filipe Mateus
Mariana Marques
Carla Eusébio

Fwd: Pedido de autorização (EMBU) Caixa de Entrada

Paulo Fialho <pf.isla@gmail.com>
para mim

31/12/12

A autorização da prof. Canavarro.

Mensagem encaminhada

De: Maria Cristina Canavarro <mccanavarro@netcabo.pt>
Data: 30 de Dezembro de 2012 16:45
Assunto: Re: Pedido de autorização (EMBU)
Para: Paulo Fialho <pf.isla@gmail.com>

Cara Paula Fialho,

Está autorizada a utilizar a versão Portuguesa do EMB-P, da qual sou autora e que envio em anexo. Para conhecer dados relativos aos procedimentos de passagem e cotação, bem como informação sobre as características psicométricas do instrumento, deve consultar bibliografia indicada na nossa página web <http://www.fpce.uc.pt/saude/embuc.htm>. Envio em anexo artigo.

Cumprimentos da
Maria Cristina Canavarro

Maria Cristina Canavarro
mccanavarro@fpce.uc.pt
<http://www.fpce.uc.pt/saude/index.htm>
<http://www.huc.min-saude.pt/unipmaternidade>

Google

Gmail

COMPOR

Caixa de Entrada
Com estrela
Importante
Correio enviado
Rascunhos (9)

Estágio Centro Alzhei...
Estânio FSAF

Ups! Não está invisível porque está com sessão iniciada no Google Talk a partir de outro cliente, telemóvel ou localização que não suporta essa funcionalidade.

Pesquisar pessoas...

Carla Eusébio
Filipe Mateus
gaspar201

paula castilho <paulacastilhofreitas@gmail.com>
para mim

22/12/12

Rita e Paulo,

Antes de mais felicito-vos pela investigação que irão realizar e pela inclusão destas variáveis no estudo. Falei com a Doutora Mariana Marques sobre a vossa investigação e as respectivas medidas de auto-resposta.

Nesse sentido apenas devem usar a FSCRS e a SCS, e não a escala das funções do auto-criticismo. Autorizo o uso das medidas referidas acima.

Desejo-vos Boas festas e boa sorte para a vossa investigação

Cumprimentos académicos

Paula Castilho

Venho por este meio, pedir a V/ixa, permissão para a utilização das
> Escalas de Autocriticismo (Escala das Formas do Auto-Criticismo e
> Auto-Tranquilização (FSCRS) e da Escala das Funções do Auto-Criticismo e
> Auto-Ataque (FSCS) e da autocompaixão (SELFCS).)

No dia 4 de Dezembro de 2012 09:39, Rita Gaspar <rita.ddg@gmail.com> escreveu:

Rita Gaspar Olá Paulo, acho que está na altura de pôr-mos mãos à obra!! :) Finalmente!! A...

23/12/12

Apêndice C

Consentimento Informado e Questionário Sociodemográfico

**Investigação no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica
(Ramo de Psicoterapia e Psicologia Clínica)**

Consentimento Informado

Vamos pedir-lhe que leia este pequeno texto. Antes de ceder a sua autorização para participar neste estudo coloque as questões que entender.

Esta investigação decorre no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica (Ramo de Psicoterapia e Psicologia Clínica) do Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra e tem como objetivo estudar a associação entre algumas variáveis psicológicas, como a auto compaixão e os estilos educativos parentais. **Pretendemos que participem neste estudo pais de crianças/jovens entre os 6 anos de idade e os 20 anos de idade.**

Para concretizarmos este objetivo, necessitamos que preencha quatro questionários, de resposta rápida e um breve questionário sociodemográfico.

A sua participação é muito importante. No entanto, ela é voluntária. Todos os dados recolhidos têm garantia de confidencialidade e servem somente para investigação científica. O investigador está disponível para qualquer esclarecimento acerca do estudo.

Eu, _____ li a informação
acima apresentada e aceito participar neste estudo.

_____ de _____ de _____

Contactos

Rita Gaspar

rita.ddg@gmail.com

918571736

Questionário sociodemográfico

Secção I. Estas questões são acerca de si próprio/a

1. Sexo

Masculino Feminino

2. Idade _____

3. Estado civil

Solteiro/Nunca me casei Casado/ Vivo com o companheiro Divorciado/ Separado Viúvo

Outro, qual? _____

4. Escolaridade

Sem escolaridade Sabe ler, mas não tem escolaridade 1º ciclo do ensino básico (4ª classe) 2º ciclo do ensino básico (5º/6ºano) 3º ciclo do ensino básico (7º ao 9º ano) Ensino secundário (10º ao 12ºano) Curso superior (bacharelato, licenciatura, mestrado ou doutoramento)

5. Profissão: _____

6. Situação perante o trabalho

Empregado Desempregado 6.1. Há quanto tempo? _____

Secção II – Esta secção é composta por perguntas relativas aos seu/sua filho/filha mais novo/a (desde que tenha mais do que 6 anos de idade).

1. Quantos filhos tem: _____

2. Idade(s) _____; _____; _____; _____

3. O seu/sua filho/a mais novo/a vive consigo?

Sim Não 3.1. Há quantos anos? _____