

Anexos

Anexo 1 – Pedido de autorização às escolas

Cátia Vanessa Ferreira Estrela

Rua Centro das Casas, n.º 25

3780-476 Anadia

Telm. 91.....

E-mail: catia.estrela88@hotmail.com

Exm.º Sr.º Presidente do Conselho Executivo da Escola

Assunto: Pedido de autorização para a realização de um projeto de investigação.

No âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica (Ramo de Psicoterapia e Psicologia Clínica) do Instituto Superior Miguel Torga (Coimbra), encontro-me a realizar uma investigação sob a orientação da Professora Doutora Marina Cunha sobre o desenvolvimento da auto-compaixão em jovens adolescentes. A auto-compaixão, enquanto estratégia de regulação emocional adaptativa que possibilita lidar de forma eficaz com novos desafios, tem sido associada ao bem-estar emocional e psicológico. O presente estudo pretende analisar qual o contributo de determinadas variáveis para o desenvolvimento de competências auto-compassivas nesta faixa etária.

Assim sendo, venho solicitar a sua autorização para a recolha de dados na escola que preside. A colaboração dos alunos consiste no preenchimento anónimo de um protocolo que avalia as memórias de calor e segurança, a empatia, o temperamento, a ansiedade social e a auto-compaixão. Mais se informa que dados serão absolutamente confidenciais e anónimos e apenas administrados após consentimento informado dos participantes.

Comprometemo-nos a salvaguardar os interesses dos alunos, assegurando uma rigorosa confidencialidade da informação recolhida e revelando a nossa total disponibilidade para qualquer informação ou intervenção considerada útil.

Agradeço a atenção dispensada.

Com os melhores cumprimentos.

Cátia Estrela

Anexo 2 – Consentimento Informado

Caro(a) Encarregado de Educação,

No âmbito da minha dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica (Ramo de Psicoterapia e Psicologia Clínica) do Instituto Superior Miguel Torga (Coimbra), encontro-me a realizar uma investigação sob a orientação da Professora Doutora Marina Cunha sobre o desenvolvimento da auto-compaixão em jovens adolescentes. A auto-compaixão, enquanto estratégia de regulação emocional adaptativa que possibilita lidar de forma eficaz com novos desafios, tem sido associada ao bem-estar emocional e psicológico. O presente estudo pretende analisar qual o contributo da empatia, memórias de calor e segurança, do temperamento e da ansiedade social no desenvolvimento de competências auto-compassivas nesta faixa etária.

Para concretizar este objetivo, necessito que o seu educando responda a alguns questionários breves, de resposta rápida e anónima.

A participação do seu educando(a) é muito importante. No entanto, ela é voluntária e a qualquer momento pode interromper a sua colaboração.

Todos os dados recolhidos têm garantia de confidencialidade e servem somente para investigação científica.

O investigador está disponível para qualquer esclarecimento acerca do estudo.

Obrigada pela sua colaboração.

Eu, _____ (Encarregado(a) de Educação) li a informação acima apresentada e aceito que o meu/minha educando(a) _____ participe neste estudo.

Coimbra, _____ de _____ de 2013

O Encarregado de Educação

Anexo 3 – Protocolo de Investigação

Folha de Rosto

Apresentação

A auto-compaixão pode ser entendida como uma estratégia de regulação emocional, isto é, uma forma de nos relacionarmos com as nossas emoções e desafios, e que está associada ao bem-estar psicológico em adolescentes. A presente investigação tem como objectivo principal analisar o possível contributo de determinadas variáveis para o desenvolvimento de competências compassivas.

Para isso solicitamos, então, a tua valiosa colaboração!

A tarefa consiste em preencher os questionários que se seguem, tendo em conta as instruções que acompanham cada um deles.

Não se tratam de testes, por isso não há respostas certas nem erradas. Procura ser o mais sincero(a) possível nas tuas respostas.

Os questionários são **anónimos**, não tens que escrever o teu nome em lado nenhum, e **confidenciais**, mais ninguém terá acesso a eles. Podes desistir da tua colaboração a meio, se assim o desejares.

No fim, antes de entregares, confirma se respondeste a todas as questões, incluindo o preenchimento dos dados pedidos nesta folha. Não te esqueças de virar as folhas, pois elas estão escritas frente e verso.

OBRIGADA pela colaboração!

Li a informação acima apresentada e aceito participar neste estudo.

Sexo: Masculino Feminino

Idade: _____ anos

Escolaridade: _____ (ano que estás a frequentar)

Habitação: Vives em meio rural (aldeia/ vila) Vives em meio urbano (cidade)

Anexo 4 – Escala de Memórias Precoces de Calor e Segurança na Infância (EMWSS-

A)

EMWSS-A

(Richter, Gilbert, & McEwan, 2009)

(Versão para adolescentes: Cunha, M., Matos, M., Pinto-Gouveia, J., & Xavier, A., 2011)

Esta escala explora algumas das memórias emocionais da nossa infância. Em baixo, encontra-se um conjunto de afirmações relativas a sentimentos e emoções que possas ter tido quando eras criança. Por favor, lê cuidadosamente cada frase e faz um círculo em torno do número à direita da frase que melhor descreve as tuas emoções durante a infância.

	0 = Não, nunca	1 = Sim, mas raramente	2 = Sim, algumas vezes	3 = Sim, frequentemente	4 = Sim, a maior parte do tempo
1. Sentia-me seguro(a) e protegido(a).	0	1	2	3	4
2. Sentia-me valorizado(a) pela minha maneira de ser.	0	1	2	3	4
3. Sentia-me compreendido(a).	0	1	2	3	4
4. Sentia-me aconchegado(a) pelas pessoas à minha volta.	0	1	2	3	4
5. Sentia-me à vontade a partilhar os meus sentimentos e pensamentos com as pessoas à minha volta.	0	1	2	3	4
6. Sentia que as pessoas gostavam da minha companhia.	0	1	2	3	4
7. Sabia que podia contar com a empatia e compreensão das pessoas mais próximas quando estava infeliz.	0	1	2	3	4
8. Sentia-me calmo(a) e em paz.	0	1	2	3	4
9. Sentia que era um membro querido da minha família.	0	1	2	3	4
10. Conseguia facilmente ser amparado(a)/reconfortado(a) por aqueles que me eram próximos quando estava infeliz.	0	1	2	3	4
11. Sentia-me amado(a).	0	1	2	3	4
12. Sentia-me à vontade em recorrer a pessoas importantes para mim para pedir ajuda ou conselhos.	0	1	2	3	4
13. Sentia-me integrado(a) no grupo de pessoas à minha volta.	0	1	2	3	4

14. Sentia-me amado(a) mesmo quando as pessoas estavam aborrecidas com algo que eu tinha feito.	0	1	2	3	4
15. Sentia-me feliz.	0	1	2	3	4
16. Sentia-me ligado(a) aos outros.	0	1	2	3	4
17. Sabia que podia contar com aqueles que me eram próximos para me consolar quando eu estava aborrecido(a)/perturbado(a).	0	1	2	3	4
18. Sentia que os outros se importavam comigo.	0	1	2	3	4
19. Tinha um sentimento de pertença.	0	1	2	3	4
20. Sabia que podia contar com a ajuda daqueles que eram próximos quando estava infeliz.	0	1	2	3	4
21. Sentia-me descontraído(a).	0	1	2	3	4

Anexo 5 – Escala da Auto-Compaixão (SCS-A)

SCS-A

(Neff, K., 2003)

(Versão portuguesa para adolescentes: Pinto-Gouveia, J., Cunha, M., Xavier, A., & Castilho, P., 2011)

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

Instruções: Lê, por favor, cada afirmação com cuidado antes de responder.

Para cada item, indica com um X na coluna que melhor traduz quantas vezes (*Quase nunca, Raramente, Algumas vezes, Muitas vezes, Quase sempre*) é que te comportas dessa forma em momentos difíceis.

	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase Sempre
1. Desaprovo-me e faço julgamentos acerca dos meus erros e preocupações.					
2. Quando me sinto “em baixo” tenho tendência a ficar agarrado(a) e a ficar obcecado(a) 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 inquietações e defeitos, sinto-me mais à parte e desligado(a) do resto do mundo.					
5. Tento ser afectuoso(a) comigo próprio(a) quando estou a sofrer (ex., fazer ou dizer algo que seja reconfortante para mim).					
6. Quando falho em alguma coisa que é importante para mim, torturo-me com sentimentos de inadequação (fracasso).					
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 tenho tendência 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) ou fracassado(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 aspectos de minha personalidade de que não gosto.					

	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase Sempre
12. Quando atravesso um momento verdadeiramente difícil na minha vida, sou compreensivo(a) e afectuoso(a) comigo mesmo(a).					
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 fazendo parte da condição humana (os humanos erram).					
16. Quando vejo aspectos de mim próprio(a) que não gosto, fico muito “em baixo”.					
17. Quando falho em alguma coisa importante para mim, tento analisar as coisas sem dramatizar					
18. Quando me sinto com muitas dificuldades, tenho tendência a pensar que, para as outras pessoas, as coisas são mais fáceis.					
19. Sou tolerante e afectuoso(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 (isto é, sem os julgar ou os tentar afastar).					
23. Sou tolerante com os meus erros e inadequações (fracassos).					
24. Quando alguma coisa dolorosa acontece, tenho tendência a exagerar a sua importância.					
25. Quando falho nalguma coisa importante para mim, tenho tendência a sentir-me sozinho(a) no meu fracasso.					
26. Tento ser compreensivo(a) e paciente em relação aos aspectos da minha personalidade de que não gosto.					

Anexo 6 – Escala da Empatia (QACEC)

QACEC

(Zoll & Enz, 2010; Versão portuguesa de F. Veiga & E. Santos)

Gostaríamos da tua colaboração no preenchimento do questionário que se segue. Gostaríamos de saber como pensas e sentes diferentes coisas. Para cada item, diz **quanto** concordas ou não com ele. Por favor, preenche o espaço dentro da circunferência que contém o número indicado, de acordo com o seguinte critério:

Discordo totalmente	Discordo um pouco	Nem discordo nem concordo	Concordo um pouco	Concordo totalmente
1	2	3	4	5

Podes testar com a seguinte afirmação, se pensas que é **Concordo totalmente** a tua resposta à frase “Eu gosto das férias escolares”, então fica assim: ① ② ③ ④ ●

① ② ③ ④ ⑤ - 02. Eu sinto pena das outras crianças que não têm brinquedos e roupas.

① ② ③ ④ ⑤ - 03. Quando estou zangado ou aborrecido com alguém, tento imaginar o que ele está a pensar ou a sentir.

① ② ③ ④ ⑤ - 04. Entristece-me ver uma criança que não consegue encontrar ninguém para brincar.

① ② ③ ④ ⑤ - 05. Eu consigo dizer, olhando para uma pessoa, se ela está feliz.

① ② ③ ④ ⑤ - 09. Quando vejo alguém ser humilhado, sinto pena dele.

① ② ③ ④ ⑤ - 10. Quando estou a discutir com os meus amigos sobre o que vamos fazer, penso cuidadosamente no que eles estão a dizer, antes de se decidir qual é a melhor ideia.

① ② ③ ④ ⑤ - 11. Ao olhar para o rosto dos meus pais, eu consigo dizer como está o seu humor.

① ② ③ ④ ⑤ - 12. Fico chateado quando vejo uma criança ser agredida ou magoada

① ② ③ ④ ⑤ - 16. Eu sinto pena das pessoas que não têm as coisas que eu tenho.

① ② ③ ④ ⑤ - 17. Muitas vezes, consigo antecipar as conclusões das pessoas porque sei o que elas estão prestes a dizer.

① ② ③ ④ ⑤ - 18. Quando vejo alguém a sofrer, também me sinto mal.

① ② ③ ④ ⑤ - 19. Muitas vezes, tento perceber os meus amigos, vendo as coisas do seu ponto de vista.

① ② ③ ④ ⑤ - 21. Ao telefone, consigo dizer se a outra pessoa está contente ou triste pelo tom da sua voz.

- ① ② ③ ④ ⑤ - 22. Fico aborrecido quando vejo alguém gritar com outra criança.
- ① ② ③ ④ ⑤ - 23. Muitas vezes, antecipo o final dos filmes, mesmo antes de eles terem terminado.
- ① ② ③ ④ ⑤ - 24. Quando vejo outra criança que esteja magoada ou aborrecida, sinto pena dela.
- ① ② ③ ④ ⑤ - 26. Penso que as pessoas podem ter diferentes pontos de vista sobre a mesma coisa.
- ① ② ③ ④ ⑤ - 27. Fico chateado quando vejo um animal ser ferido.
- ① ② ③ ④ ⑤ - 28. Muitas vezes, sinto pena de outras crianças que estão tristes ou com problemas.
- ① ② ③ ④ ⑤ - 29. Eu consigo dizer, pelo olhar dos meus pais, se é um bom momento para lhes pedir alguma coisa.

Anexo 7 – Escala da Inibição Comportamental (RSRI)

RSRI

(J. Steven Reznick, 1992; Versão portuguesa de Marina Cunha & J. Pinto Gouveia, 2002)

As perguntas que se seguem são acerca de coisas que poderás ter feito ou sentimentos que poderás ter tido quando eras mais novo(a). Ao responder, por favor, pensa em ti tal como eras no primeiro e segundo ciclo (do 1º ao 6º ano de escolaridade). Se não fores capaz de te lembrar, ou se não tiveres a certeza, por favor, escolhe a resposta que te parecer mais adequada.

Por favor, desenha um círculo à volta da resposta certa:

1. Em média, quantas vezes por ano faltaste às aulas por motivo de doença?
0-4 dias 5-9 dias 10-14 dias 15-19 dias 20 ou mais dias
2. Em média, quantas vezes por ano te mandaram ao gabinete de enfermagem por motivo de doença?
0-4 dias 5-9 dias 10-14 dias 15-19 dias 20 ou mais dias
3. Tiveste doenças ou sintomas como dores de cabeça ou dores de barriga, para as quais os médicos não foram capazes de encontrar uma causa?
Nunca Poucas vezes Às vezes Muitas vezes Quase sempre
4. Com que frequência tinhas pesadelos?
Nunca Uma vez por ano Uma vez por mês Uma vez por semana Uma vez por noite
5. Tinhas medo do escuro?
Nunca Poucas vezes Às vezes Muitas vezes Sempre
6. Era necessário os teus pais, ou tu, verificarem que não havia nada debaixo da cama ou dentro do armário antes de te deitares?
Nunca Poucas vezes Às vezes Muitas vezes Sempre
7. Precisavas de ter um peluche, um cobertor, ou um brinquedo especial contigo para conseguir adormecer?
Nunca Poucas vezes Às vezes Muitas vezes Sempre
8. Tinhas medo de cães, gatos ou outros animais domésticos?
Nunca Poucas vezes Às vezes Muitas vezes Sempre
9. Tinhas medo de animais desconhecidos, como os que encontravas na rua ou em casa de outras pessoas?
Nunca Poucas vezes Às vezes Muitas vezes Sempre
10. Tinhas medo de ser raptado, ou de ser de outra forma separado dos teus pais?
Nunca Poucas vezes Às vezes Muitas vezes Quase sempre

- 11. Incomodava-te quando os teus pais te deixavam com uma pessoa nova para tomar conta de ti?**
 Nunca Poucas vezes Às vezes Muitas vezes Sempre
- 12. Quando os teus pais saíam sem ti, tinhas medo de que eles pudessem não voltar?**
 Nunca Poucas vezes Às vezes Muitas vezes Sempre
- 13. Costumavas dormir em casa dos teus amigos?**
 Quase sempre Muitas vezes Às vezes Poucas vezes Nunca
- 14. Experimentavas novos pratos?**
 Com ânsia Com prazer Sob persuasão Só sob pressão Nunca
- 15. Costumavas ficar com medo no primeiro dia do novo ano lectivo?**
 De modo
 Nenhum Ligeiramente Moderadamente Muito Aterrorizado
- 16. Alguma vez fingiste estar doente para evitar ir às aulas ou a acontecimentos sociais?**
 Nunca Poucas vezes Às vezes Muitas vezes Quase sempre
- 17. Ficavas nervoso quando te chamavam ao quadro?**
 De modo
 nenhum Ligeiramente Moderadamente Muito Extremamente
- 18. Ficavas nervoso quando o professor te fazia perguntas nas aulas, mesmo se soubesses a resposta?**
 De modo
 nenhum Ligeiramente Moderadamente Muito Extremamente
- 19. Os teus professores tinham dificuldades em ouvir-te quando falavas ou respondias às perguntas nas aulas?**
 Nunca Poucas vezes Às vezes Muitas vezes Sempre
- 20. Se não percebesses alguma coisa na aula, pedias ajuda ao professor?**
 Sempre Muitas vezes Às vezes Poucas vezes Nunca
- 21. Durante o intervalo, brincavas com o grupo de alunos dominante?**
 Sempre Muitas vezes Às vezes Poucas vezes Nunca
- 22. Quando ias a festas gostavas de participar em jogos?**
 Sempre Muitas vezes Às vezes Poucas vezes Nunca
- 23. Gostavas de conhecer outras crianças da tua idade?**
 Sempre Muitas vezes Às vezes Poucas vezes Nunca
- 24. A tua voz tornava-se esganiçada, tremida ou sumida quando falavas perante um grupo de pessoas?**
 Nunca Poucas vezes Às vezes Muitas vezes Sempre
- 25. Quão popular te sentias?**
 Muito Moderadamente Medianamente Abaixo da
 média Nada

26. Alguma vez tiveste problemas ou tiveste de ir ao médico por causa de alergias, insónias ou obstipação?

Nunca	Poucas vezes	Às vezes	Muitas vezes	Quase sempre
-------	--------------	----------	--------------	--------------

27. Precisavas de uma luz de presença ou uma luz acesa no corredor para adormecer?

Nunca	Poucas vezes	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
-------	--------------	----------	--------------	--------

28. Participavas com vontade em grupos de música ou de teatro?

Sempre	Muitas vezes	Às vezes	Poucas vezes	Nunca
--------	--------------	----------	--------------	-------

29. Sentias-te facilmente magoado?

Nunca	Poucas vezes	Às vezes	Muitas vezes	Quase sempre
-------	--------------	----------	--------------	--------------

30. Dizias alguma coisa aos amigos ou aos familiares quando te zangavas com eles?

Sempre	Muitas vezes	Às vezes	Poucas vezes	Nunca
--------	--------------	----------	--------------	-------

Anexo 8 – Escala da Ansiedade Social (SAS-A)

SAS-A

(La Greca & Lopez, 1998)

(Tradução e adaptação de M. Cunha, 2001)

Isto não é um teste, por isso não há respostas certas ou erradas. Por favor responde a cada item o mais sinceramente possível.

Utiliza os números de 1 a 5 de acordo com o quanto é que achas que cada afirmação tem a ver contigo.

1 = De forma nenhuma

2 = Dificilmente tem a ver comigo

3 = Algumas vezes

4 = A maioria das vezes

5 = Todas as vezes

Vamos, agora, tentar responder primeiro a estas afirmações. Como é que cada uma descreve aquilo que tu gostas? Faz um círculo à volta do número que escolheres para resposta.

a. Gosto das férias de Verão.....1 2 3 4 5

b. Gosto de comer espinafres.....1 2 3 4 5

1. Preocupo-me se tiver que fazer alguma coisa nova à frente dos outros.....1 2 3 4 5
2. Gosto de fazer coisas com os meus amigos.....1 2 3 4 5
3. Preocupo-me com o facto de poder ser gozado(a).....1 2 3 4 5
4. Sinto-me tímido(a) quando estou com pessoas que não conheço.....1 2 3 4 5
5. Só falo com pessoas que conheço realmente bem.....1 2 3 4 5
6. Sinto que os meus colegas falam de mim nas minhas costas.....1 2 3 4 5
7. Gosto de ler.....1 2 3 4 5
8. Preocupo-me com o que os outros pensam de mim.....1 2 3 4 5
9. Tenho medo que os outros possam não gostar de mim.....1 2 3 4 5
10. Fico nervoso(a) quando tenho que falar com colegas que não conheço bem.....1 2 3 4 5
11. Gosto de praticar desportos.....1 2 3 4 5
12. Preocupo-me com o que os outros dizem acerca de mim.....1 2 3 4 5
13. Fico nervoso(a) quando conheço pessoas novas.....1 2 3 4 5
14. Preocupa-me que os outros não gostem de mim.....1 2 3 4 5
15. Fico calado(a) quando estou num grupo de pessoas.....1 2 3 4 5
16. Gosto de fazer coisas sozinho(a).....1 2 3 4 5
17. Sinto que os outros fazem troça de mim.....1 2 3 4 5
18. Quando discuto com alguém, preocupo-me com a possibilidade de a outra pessoa não gostar de mim.....1 2 3 4 5
19. Tenho medo de convidar outras pessoas para fazer qualquer coisa comigo porque podem dizer que não.....1 2 3 4 5
20. Sinto-me nervoso(a) quando estou com certas pessoas.....1 2 3 4 5
21. Sinto-me tímido(a) mesmo com colegas que conheço bem.....1 2 3 4 5
22. É difícil para mim convidar outras pessoas para fazer coisas comigo.....1 2 3 4 5