

Anexo 1:

Exercício de Relaxamento (*adaptado de Serra, 1999*)

De acordo com o presente trabalho, sabe-se que na técnica de relaxamento de Jacobson se trabalham 16 grupos musculares. Contudo, por motivos de tempo, não será possível trabalharmos, no contexto de sala de aula, todos esses grupos. Neste sentido, incidiremos nos seguintes grupos musculares: pescoço, punhos, língua, músculos do terço superior da face, músculos da parte inferior da perna.

“A fim de conseguir relaxar-se tudo quanto precisa de aprender é conhecer as diferenças entre estar contraído e descontraído. Feche os seus olhos, apoie-se bem na cadeira. Imagine que a sua *cabeça* é um “pião cujo bico se apoia numa base chamada pescoço.” Rode-a muito lentamente, de forma a descontrair os músculos do pescoço. Não a deixe inclinada nem para a frente, nem para trás, nem para o lado esquerdo ou lado direito. Deixe-a estar ao centro, de modo descontraído. Apoie os membros superiores nos braços da cadeira ou deixe-os cair abandonados sobre as suas pernas. Desloque os pés mais para a frente ou mais para trás, consoante a posição que for mais confortável para si.”

“Quando eu disser agora, só quando eu disser agora, contrai com toda a força possível a mão direita. Agora! (deixar passar 15 segundos) Descontraia! Note a diferença entre estar contraído e descontraído.” Contraia com toda a força possível a mão esquerda. Agora! (deixar passar 15 segundos). Descontraia! Note a diferença entre estar contraído e descontraído.”

“Contraia os músculos do terço superior da face. Engelhe a *testa* ao mesmo tempo para cima e para dentro. Quando alguém está tenso é frequente engelhar a testa. Agora! (deixar passar 15 segundos). Descontraia! Note a diferença entre estar contraído e descontraído. Vá continuando a manter a boca entreaberta permitindo que o ar entra e saia com facilidade.”

“A fim de descontrair os músculos do *pescoço* tente rodar agora muito lentamente a sua cabeça, de maneira a notar que todos os músculos do pescoço se vão gradualmente descontraíndo. Faça-o muito lentamente, para um lado e para o outro. Sem pressa! Note o seu pescoço a descontrair progressivamente! Reconheça a diferença entre estar contraído e descontraído.”

Anexo 1:

“A fim de descontrair os músculos do tórax tudo quanto vai procurar fazer é respirar lentamente...tão lentamente quanto lhe possa ser possível fazer. Quando alguém está nervoso a respiração torna-se rápida e superficial. Tente agora fazer o contrário: uma respiração lenta e profunda, permitindo que o ar chegue bem abaixo dos pulmões, de forma a levantar o seu abdómen. Respire lentamente, tão lentamente quanto lhe possa ser possível fazê-lo. O controlo de respiração é um meio poderoso de se relaxar. À medida que se vai sentindo mais relaxado vá dizendo para si mesmo: sinto-me descontraído! Afinal é fácil! Sinto-me calmo. Continue a respirar sempre lenta e profundamente, tão lentamente quanto lhe possa ser possível fazê-lo.

“Fixe bem os pés no chão, de forma a contrair os músculos da *“barriga” das pernas*. Contraia o músculo da barriga da perna direita. Agora! (deixar passar 7,5 segundos). Descontraia! Note a diferença entre estar contraído e descontraído. Contraia o músculo da barriga da perna esquerda. Agora! (deixar passar 7,5 segundos). Descontraia! Note a diferença entre estar contraído e descontraído”.

“Neste momento, já que aprendeu a descontrair algumas partes do seu corpo vai tentar fazê-lo ainda mais: “Estou a imaginar-me num dia bem frio de inverno...lá fora está frio, está vento, está a chover. Neste momento, encontro-me junto de uma lareira, acesa, com a lenha a arder. Observo todos os pormenores. Sinto o tempo desagradável que está lá fora e o conforto que estou a sentir na sala onde me encontro. Está-me a saber bem o calor que a lenha liberta. Começo a sentir o calor a invadir-me progressivamente, a espalhar-se pelo meu tórax, a ir para o ombro direito e para o ombro esquerdo, o braço direito e o braço esquerdo, o antebraço direito e o antebraço esquerdo, a mão direita e a mão esquerda. O calor está a distribuir-se por todo o meu corpo e a fazer-me descontrair ainda mais”.

“Agora, que sente o seu corpo bem descontraído, coloque dentro de si uma imagem que lhe transmita tranquilidade, calma, serenidade, boa disposição. A imagem chegará de um modo agradável à sua mente. Vou calar-me durante 60 segundos para poder reviver por completo a sua imagem de paz: observe todos os pormenores... o que vê... o que ouve... o que sente... Agora calo-me para o deixar com a sua imagem de paz.”

Anexo 2:

Exercício de Relaxamento – Treino Autogénico de Schultz (*adaptado de Pereira, data desconhecida*)

“Uma vez sentado numa posição confortável, com os olhos fechados, vamos começar o relaxamento autogénico. Primeiro, quero que tome consciência de qualquer ruído fora da sala (10 segundos). Tome consciência de como sente o seu corpo na cadeira... os pontos de contacto entre o seu corpo e a cadeira, os pontos de contacto da cabeça, das costas, dos braços e das pernas (10 segundos).

Agora, quero que se concentre na sua respiração, à medida que inspira o seu abdómen eleva-se, e quando expira, o abdómen baixa suavemente... de forma a que a expiração seja um pouco mais longa que a inspiração (10 segundos).

Agora concentre-se na sua mão e braço direitos e comece a dizer mentalmente: sinto a minha mão direita pesada (repete-se três vezes), a minha mão direita é pesada e quente (três vezes), sinto a minha mão e braço direitos pesados (três vezes), sinto uma onda quente a invadir a minha mão e braço direitos (três vezes). Visualize a sua mão e braço direitos num lugar quente, ao sol, veja como os raios de sol descem e tocam na sua mão e braço direitos... como os aquecem suavemente.

Imagine-se deitado sobre a areia quente, sinta o contacto da sua mão e braço direitos sobre a areia... ou em água quente... ou perto de uma estufa. Diga: a minha mão e braço direitos tornam-se muito quentes e pesados.

Respire profunda e lentamente, a cada expiração lenta e longa, deixe-se levar um pouco mais, mandando uma mensagem de calor para a mão e braço direitos (10 segundos).”

“Não abra de imediato os olhos. Agora que se sente completamente relaxado continue a respirar lenta e profundamente para manter o seu estado de relaxamento. Vou contar lentamente até 3 e só quando eu disser 3 é que abre os olhos. Nessa altura, deve espreguiçar-se, distender os membros, abrir a boca, bocejar. Um, continue a respirar lenta e profundamente, sem pressa; dois, continue a sentir-se descontraído e relaxado; três, pode abrir os olhos”

Anexo 3:

Exmº Sr.

Casa de

Rua Pa



15 de Janeiro de 2013.

Caro Exmº Sr.º Dr. |



O meu nome é Ana Margarida Varela Faria Coelho, estou a finalizar o mestrado em psicologia clínica no Instituto Superior Miguel Torga, em Coimbra e encontro-me a estagiar nesta Instituição. No âmbito da minha dissertação de mestrado, pretendo desenvolver um estudo de caso de um(a) doente que se encontre internado(a) por curto período de tempo na Instituição.

Encontro-me disponível para qualquer questão ou esclarecimento relacionado com o meu estudo, agradecendo antecipadamente a atenção que possa dar ao meu pedido,

Com os melhores cumprimentos.

Ana Margarida Varela Faria Coelho

Anexo 4:

CONSENTIMENTO INFORMADO, LIVRE E ESCLARECIDO PARA PARTICIPAÇÃO EM INVESTIGAÇÃO

de acordo com a Declaração de Helsínquia e a Convenção de Oviedo

Por favor, leia com atenção a seguinte informação. Se achar que algo está incorreto ou que não está claro, não hesite em solicitar mais informações. Se concorda com a proposta que lhe foi feita, queira assinar este documento.

Título do estudo: Estudo de caso de um/a paciente de curto internamento.

Enquadramento: Este estudo será elaborado na Casa de Saúde Rainha Santa Isabel, no âmbito de Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, Ramo de Psicoterapia e Psicologia Clínica, do Instituto Superior Miguel Torga, tendo como Orientadora a Professora Doutora Marina Cunha, e como Coorientadora a Professora Doutora Margarida Pocinho.

Explicação do estudo: Este estudo terá como finalidade analisar a situação de psicopatologia da(o) paciente, bem como o acompanhamento e controlo da intervenção terapêutica. Para este fim, serão utilizados vários procedimentos, tais como a seleção do/a participante tendo em conta a sua chegada recente à Casa de Saúde, recolha de dados do processo do paciente, preenchimento de questionários, entrevista clínica e diagnóstica. Os encontros entre a investigadora e o/a participante terão lugar no consultório de psicologia durante 45 min por sessão.

Condições e financiamento: Este estudo é de carácter voluntário, sem qualquer prejuízo assistencial ou outros, podendo o paciente desistir a qualquer momento da sua participação neste estudo.

Confidencialidade e anonimato: Garanto, desde já, total confidencialidade e o exclusivo uso dos dados recolhidos para o presente estudo; prometo total anonimato e a identificação do participante nunca será tornada pública; asseguro, também, que os contactos serão feitos em ambiente de privacidade.

Eu, Ana Margarida Varela Faria Coelho, aluna de Mestrado de Psicologia Clínica, Ramo de Psicoterapia e Psicologia Clínica, do Instituto Superior Miguel Torga, com o endereço eletrónico guidafaria81@hotmail.com, deixo os meus sinceros agradecimentos

Assinatura: _____



Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações verbais que me foram fornecidas pela/s pessoa/s que acima assina/m. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer altura, recusar participar neste estudo sem qualquer tipo de consequências. Desta forma, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pelo/a investigador/a.

Data: / /

Nome/Assinatura: _____

Anexo 5:

Pinto Gouveia (jpgouveia@fpce.uc.pt)

[Adicionar aos contactos](#)

25-03-2013

Para: Margarida Coelho



De: **Pinto Gouveia** (jpgouveia@fpce.uc.pt) Moveu esta mensagem para a sua localização atual.

Enviada: segunda-feira, 25 de Março de 2013 13:22:12

Para: Margarida Coelho (guidafaria81@hotmail.com)

Cara Margarida

Tem a minha autorização para utilizar os questionários que me pede.

José Pinto Gouveia

Enviado do meu iPad

No dia 25/03/2013, às 10:13, Margarida Coelho <guidafaria81@hotmail.com> escreveu:

Caro Exmº Sr.º Dr. Pinto Gouveia,

O meu nome é Ana Margarida Varela Faria Coelho, estou a finalizar o mestrado em psicologia e gostaria de saber se poderia ajudar-me a estagiar r



No âmbito da minha dissertação de mestrado, pretendo desenvolver um estudo de caso de um(a) doente da Unidade de curto internamento desta Instituição, para o qual necessito de usar alguns questionários, e para os quais necessito da sua autorização:

- ED;
- AAQ II;
- RRQ - ;
- SELFCS.

Aguardo resposta,

Saudações,

Margarida Coelho

Anexo 5:

Pinto Gouveia (jpgouveia@fpce.uc.pt)

[Adicionar aos contactos](#)

25-03-2013

Para: Margarida Coelho



De: **Pinto Gouveia** (jpgouveia@fpce.uc.pt) Moveu esta mensagem para a sua localização atual.

Enviada: segunda-feira, 25 de Março de 2013 13:22:12

Para: Margarida Coelho (guidafaria81@hotmail.com)

Cara Margarida

Tem a minha autorização para utilizar os questionários que me pede.

José Pinto Gouveia

Enviado do meu iPad

No dia 25/03/2013, às 10:13, Margarida Coelho <guidafaria81@hotmail.com> escreveu:

Caro Exmº Sr.º Dr. Pinto Gouveia,

O meu nome é Ana Margarida Varela Faria Coelho, estou a finalizar o mestrado em psicologia e gostaria de saber se poderia ajudar-me a estagiar r



No âmbito da minha dissertação de mestrado, pretendo desenvolver um estudo de caso de um(a) doente da Unidade de curto internamento desta Instituição, para o qual necessito de usar alguns questionários, e para os quais necessito da sua autorização:

- ED;
- AAQ II;
- RRQ - ;
- SELFCS.

Aguardo resposta,

Saudações,

Margarida Coelho

Anexo 5:

Date: Wed, 10 Apr 2013 18:54:24 +0100
Subject: Re: Pedido de autorização
From: mccanavarro@fpce.uc.pt
To: margaridacoelho81@hotmail.com

Cara Margarida Coelho,

Está autorizada a utilizar a versão portuguesa do BSI, da qual sou autora e que envio em anexo.

Para conhecer dados relativos a procedimentos de passagem e cotação, bem como informações sobre as características psicométricas do instrumento, deve consultar bibliografia indicada na nossa página web <http://www.fpce.uc.pt/saude/bsi.htm>. Em anexo, envio também capítulo de livro, que se encontra esgotado.

Com os melhores cumprimentos,
MCristina Canavarro

.....

Maria Cristina Canavarro
Universidade de Coimbra, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação
Centro Hospitalar Universitário de Coimbra-EPE, Unidade de Intervenção Psicológica (UnIP)
da Maternidade Daniel de Matos
mccanavarro@fpce.uc.pt
<http://www.fpce.uc.pt/saude/index.htm>

Anexo 5:

Iolanda Costa Galinha (iolandag@yahoo.com)

[Adicionar aos contactos](#)

25-03-2013

Para: Margarida Coelho



De: **Iolanda Costa Galinha** (iolandag@yahoo.com) Moveu esta mensagem para a sua localização atual.

Enviada: segunda-feira, 25 de Março de 2013 12:13:20

Para: Margarida Coelho (guidafaria81@hotmail.com)

Cara Margarida Coelho.

É com satisfação que autorizo a utilização da PANAS.

Desejo-lhe um excelente trabalho.

Iolanda Galinha

Anexo 5:

Felix Neto (fneto@fpce.up.pt)

[Adicionar aos contactos](#)

26-03-2013

Para: Margarida Coelho



De: **Felix Neto** (fneto@fpce.up.pt) Moveu esta mensagem para a sua localização atual.

Enviada: terça-feira, 26 de Março de 2013 12:19:55

Para: Margarida Coelho (guidafaria81@hotmail.com)

Bom dia

Nada a opor quanto à utilização desta escala na sua investigação

Cumprimentos.

Félix Neto

De: Margarida Coelho [guidafaria81@hotmail.com]

Enviado: segunda-feira, 25 de Março de 2013 10:57

Para: Felix Neto

Assunto: FW: Pedido de autorização

Caro Exm^o Sr.^o Dr. Neto,

O meu nome é Ana Margarida Varela Faria Coelho, estou a finalizar o Mestrado em Psicologia Clínica no Instituto Superior Miquel Torra. em Coimbra e encontro-me a estagiar na C&

No âmbito da

caso de um(a)



desenvolver um estudo de
esta Instituição, para o qual

necessito de usar o questionário SWLS, e para o qual necessito da sua autorização:

Aguardo resposta,

Saudações,

Margarida Coelho

Anexo 6:

AAQ II – QUESTIONÁRIO DE ACEITAÇÃO E ACÇÃO

(Bond, F., et al, 2007)

(Tradução e adaptação de Pinto Gouveia, J. e Gregório, S., 2007)

Instruções:

Em baixo encontra-se uma lista de afirmações. Por favor assinale a veracidade de cada uma, em função de como se aplica a si. Use a seguinte escala para fazer a sua escolha:

Nunca Verdadeiro	Muito raramente verdadeiro	Pouco verdadeiro	Algumas vezes verdadeiro	Frequentemente verdadeiro	Quase sempre verdadeiro	Sempre verdadeiro
1	2	3	4	5	6	7

	1	2	3	4	5	6	7
1. Não há qualquer problema quando me lembro de algo desagradável.							
2. As minhas experiências e memórias dolorosas dificultam que eu viva uma vida que valorize.							
3. Tenho medo dos meus sentimentos.							
4. Não ser capaz de controlar as minhas preocupações e sentimentos é algo que me preocupa.							
5. As minhas memórias dolorosas impedem-me de ter uma vida em pleno.							
6. Controlo a minha vida.							
7. As emoções originam problemas na minha vida.							
8. Parece que a maior parte das pessoas gerem as suas vidas melhor do que eu.							
9. As minhas preocupações atravessam-se no caminho do meu sucesso.							
10. Os meus pensamentos e sentimentos não interferem no modo como quero viver a minha vida.							

Anexo 7:

Escala de Beck de Auto-Avaliação da Depressão

Nome: _____ Data: ____/____/____

Isto é um questionário constituído por vários grupos de afirmações. Em cada grupo escolha uma única afirmação, a que melhor descreve a forma como se sente no momento actual. Última semana

0	<input type="checkbox"/>	Não me sinto triste
1	<input type="checkbox"/>	Ando “em baixo” ou triste
2	<input type="checkbox"/>	Sinto-me “em baixo” todo o tempo e não consigo evitá-lo
2	<input type="checkbox"/>	Estou tão triste ou infeliz que esse estado se torna penoso para mim
3	<input type="checkbox"/>	Sinto-me tão triste ou infeliz que não consigo suportar mais este estado
0	<input type="checkbox"/>	Não estou demasiado pessimista nem me sinto desencorajado em relação ao futuro
1	<input type="checkbox"/>	Sinto-me com medo do futuro
2	<input type="checkbox"/>	Sinto que não tenho nada a esperar do que surja no futuro
2	<input type="checkbox"/>	Creio que nunca conseguirei resolver os meus problemas
3	<input type="checkbox"/>	Não tenho qualquer esperança no futuro e penso que a minha situação não pode melhorar
0	<input type="checkbox"/>	Não tenho a sensação de ter fracassado
1	<input type="checkbox"/>	Sinto que tive mais fracassos que a maioria das pessoas
2	<input type="checkbox"/>	Sinto que realizei muito pouca coisa que tivesse valor ou significado
2	<input type="checkbox"/>	Quando analiso a minha vida passada, tudo o que noto são uma quantidade de fracassos
3	<input type="checkbox"/>	Sinto-me completamente falhada como pessoa (pai, mãe, marido, mulher, filho, filha,...)
0	<input type="checkbox"/>	Não me sinto descontente com nada em especial
1	<input type="checkbox"/>	Sinto-me aborrecido a maior parte do tempo
1	<input type="checkbox"/>	Não obtenho satisfação com as coisas que me alegravam antigamente
2	<input type="checkbox"/>	Nunca mais consigo obter satisfação seja com o que for
3	<input type="checkbox"/>	Sinto-me descontente com tudo
0	<input type="checkbox"/>	Não me sinto culpado por nada em particular
1	<input type="checkbox"/>	Sinto, grande parte do tempo, que sou mau ou que não tenho qualquer valor
2	<input type="checkbox"/>	Sinto-me bastante culpado
2	<input type="checkbox"/>	Agora, sinto permanentemente que sou mau e não valho absolutamente nada
3	<input type="checkbox"/>	Considero que sou mau e não valha absolutamente nada
0	<input type="checkbox"/>	Não sinto que esteja a ser vítima de algum castigo
1	<input type="checkbox"/>	Tenho o pressentimento de que me pode acontecer alguma coisa de mal
2	<input type="checkbox"/>	Sinto que estou a ser castigado ou que em breve serei castigado
3	<input type="checkbox"/>	Sinto que mereço ser castigado
3	<input type="checkbox"/>	Quero ser castigado
0	<input type="checkbox"/>	Não me sinto descontente comigo
1	<input type="checkbox"/>	Estou desiludido comigo
1	<input type="checkbox"/>	Não gosto de mim
2	<input type="checkbox"/>	Estou bastante desgostoso comigo
3	<input type="checkbox"/>	Odeio-me
0	<input type="checkbox"/>	Não sinto que seja pior do que qualquer outra pessoa
1	<input type="checkbox"/>	Critico-me a mim mesmo pelas minhas fraquezas ou erros
2	<input type="checkbox"/>	Culpo-me das minhas próprias faltas
3	<input type="checkbox"/>	Acuso-me por tudo de mal que acontece
0	<input type="checkbox"/>	Não tenho quaisquer ideias de fazer mal a mim mesmo
1	<input type="checkbox"/>	Tenho ideias de pôr termo à vida mas não sou capaz de as concretizar
2	<input type="checkbox"/>	Sinto que seria melhor morrer
2	<input type="checkbox"/>	Creio que seria melhor para a minha família se eu morresse
2	<input type="checkbox"/>	Tenho planos concretos sobre como hei-de pôr termo à minha vida
3	<input type="checkbox"/>	Matar-me-ia se tivesse oportunidade

Anexo 7:

0	<input type="checkbox"/>	Habitualmente não choro mais do que costume
1	<input type="checkbox"/>	Choro agora mais do que costumava
2	<input type="checkbox"/>	Actualmente passo o tempo a chorar e não consigo deixar de fazê-lo
3	<input type="checkbox"/>	Costumava ser capaz de chorar, mas agora nem sequer consigo, mesmo que tenha vontade
0	<input type="checkbox"/>	Não ando agora mais irritado do que costumava
1	<input type="checkbox"/>	Fico aborrecido ou irritado mais facilmente do que costumava
2	<input type="checkbox"/>	Sinto-me permanentemente irritado
3	<input type="checkbox"/>	Já não consigo ficar irritado por coisas que me irritavam anteriormente
0	<input type="checkbox"/>	Não perdi o interesse que tinha nas outras pessoas
1	<input type="checkbox"/>	Actualmente sinto menos interesse pelos outros do que costumava ter
2	<input type="checkbox"/>	Perdi quase todo o interesse pelas outras pessoas, sentindo pouca simpatia por elas
3	<input type="checkbox"/>	Perdi por completo o interesse pelas outras pessoas, não me importando absolutamente com nada a seu respeito
0	<input type="checkbox"/>	Sou capaz de tomar decisões tão bem como antigamente
1	<input type="checkbox"/>	Actualmente sinto-me menos seguro de mim mesmo e evito tomar decisões
2	<input type="checkbox"/>	Não sou capaz de tomar decisões sem ajuda das outras pessoas
3	<input type="checkbox"/>	Sinto-me completamente incapaz de tomar qualquer decisão
0	<input type="checkbox"/>	Não acho que tenha pior aspecto do que costumava
1	<input type="checkbox"/>	Estou aborrecido porque estou a parecer velho ou pouco atraente
2	<input type="checkbox"/>	Sinto que se deram modificações permanentes na minha aparência que me tornaram pouco atraente
3	<input type="checkbox"/>	Sinto que sou feio ou que tenho um aspecto repulsivo
0	<input type="checkbox"/>	Sou capaz de trabalhar tão bem como antigamente
1	<input type="checkbox"/>	Agora preciso de um esforço maior do que antes para começar a trabalhar
1	<input type="checkbox"/>	Não consigo trabalhar tão bem como de costume
2	<input type="checkbox"/>	Tenho de despender um grande esforço para fazer seja o que for
3	<input type="checkbox"/>	Sinto-me incapaz de realizar qualquer trabalho, por mais pequeno que seja
0	<input type="checkbox"/>	Consigo dormir tão bem como antes
1	<input type="checkbox"/>	Acordo mais cansado de manhã do que era habitual
2	<input type="checkbox"/>	Acordo cerca de 1-2 horas mais cedo do que o costume e custa-me voltar a adormecer
3	<input type="checkbox"/>	Acordo todos os dias mais cedo do que o costume e não durmo mais do que cinco horas
0	<input type="checkbox"/>	Não me sinto mais cansado do que é habitual
1	<input type="checkbox"/>	Fico cansado com mais facilidade do que antigamente
2	<input type="checkbox"/>	Fico cansado quando faço seja o que for
3	<input type="checkbox"/>	Sinto-me tão cansado que sou incapaz de fazer o que quer que seja
0	<input type="checkbox"/>	O meu apetite é o mesmo de sempre
1	<input type="checkbox"/>	O meu apetite não é tão bom como costumava ser
2	<input type="checkbox"/>	Actualmente o meu apetite está muito pior do que anteriormente
3	<input type="checkbox"/>	Perdi por completo todo o apetite que tinha
0	<input type="checkbox"/>	Não tenho perdido muito peso, se é que perdi algum ultimamente
1	<input type="checkbox"/>	Perdi ou ganhei mais de 2,5 kg de peso
2	<input type="checkbox"/>	Perdi ou ganhei mais de 5 kg de peso
3	<input type="checkbox"/>	Perdi ou ganhei mais de 7,5 kg de peso
0	<input type="checkbox"/>	A minha saúde não me preocupa mais do que o habitual
1	<input type="checkbox"/>	Sinto-me preocupado com dores e sofrimento, ou má disposição de estômago, prisão de ventre ou outras sensações físicas desagradáveis
2	<input type="checkbox"/>	Estou tão preocupado com a maneira como me sinto ou com aquilo que sinto, que se torna difícil pensar noutra coisa
3	<input type="checkbox"/>	Encontro-me totalmente preocupado pela maneira como me sinto
0	<input type="checkbox"/>	Não notei qualquer mudança recente no meu interesse pela vida sexual
1	<input type="checkbox"/>	Encontro-me menos interessado pela vida sexual do que costumava estar
2	<input type="checkbox"/>	Actualmente sinto-me muito menos interessado pela vida sexual
3	<input type="checkbox"/>	Perdi completamente o interesse que tinha pela vida sexual

Anexo 8

BSI

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

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

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

Anexo 9:

ED

(Gilbert & Allan, 1998)

(Tradução e Adaptação: Carvalho, S., Pinto Gouveia, J. & Castilho, P., 2006)

Abaixo estão descritas várias frases que se referem a sentimentos que as pessoas podem sentir acerca de si mesmo. Leia cuidadosamente cada uma das afirmações e assinale na escala de resposta a frequência com que esse lhe sentimento ocorreu nos últimos 7 dias.

	Nunca	Rara/ vezes	Algu mas vezes	Frequen te/	Sempre
1. Sinto que não atingi os meus objectivos na vida	☐	☐	☐	☐	☐
2. Sinto que sou uma pessoa de sucesso	☐	☐	☐	☐	☐
3. Sinto-me derrotado(a) pela vida	☐	☐	☐	☐	☐
4. Sinto que sou um(a) vencedor(a)	☐	☐	☐	☐	☐
5. Sinto que perdi a minha posição na sociedade	☐	☐	☐	☐	☐
6. Sinto que a vida me tratou como um “saco de pancada”	☐	☐	☐	☐	☐
7. Sinto-me impotente perante a minha vida	☐	☐	☐	☐	☐
8. Sinto que a confiança em mim próprio(a) desapareceu completamente	☐	☐	☐	☐	☐
9. Sinto-me capaz de lidar com o que quer que seja que a vida me apresente	☐	☐	☐	☐	☐
10. Sinto que bati no fundo	☐	☐	☐	☐	☐
11. Sinto-me completamente fora de acção	☐	☐	☐	☐	☐
12. Sinto que sou um(a) do(a)s falhado(a)s da vida	☐	☐	☐	☐	☐
13. Sinto que me dei por vencido	☐	☐	☐	☐	☐
14. Sinto-me completamente incapaz	☐	☐	☐	☐	☐
15. Sinto que perdi batalhas importantes na vida	☐	☐	☐	☐	☐
16. Sinto que não tenho mais capacidade para lutar	☐	☐	☐	☐	☐

Anexo 10:

PANAS

(Watson, Clark & Tellegen, 1988)

(Traduzida e adaptada para a população portuguesa por Galinha & Pais -Ribeiro, 2005)

Instruções:

Esta escala consiste num conjunto de palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Leia cada palavra, e utilize a escala que apresentamos, para indicar em que medida sentiu cada uma das emoções **durante as últimas semanas**.

Nada ou muito ligeiramente	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

	Nada ou muito ligeiramente	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1. Interessado	1	2	3	4	5
2. Perturbado	1	2	3	4	5
3. Excitado	1	2	3	4	5
4. Atormentado	1	2	3	4	5
5. Agradavelmente surpreendido	1	2	3	4	5
6. Culpado	1	2	3	4	5
7. Assustado	1	2	3	4	5
8. Caloroso	1	2	3	4	5
9. Repulsa	1	2	3	4	5
10. Entusiasmado	1	2	3	4	5
11. Orgulhoso	1	2	3	4	5
12. Irritado	1	2	3	4	5
13. Encantado	1	2	3	4	5
14. Remorsos	1	2	3	4	5
15. Inspirado	1	2	3	4	5
16. Nervoso	1	2	3	4	5
17. Determinado	1	2	3	4	5
18. Trémulo	1	2	3	4	5
19. Activo	1	2	3	4	5
20. Amedrontado	1	2	3	4	5

Anexo 11:

RRQ - 10

(Treyner, W., Gonzales, R. & Nolen-Hoeksema, S., 2003)
(Tradução e Adaptação: Pinto Gouveia, J. & Dinis, A., 2006)

Instruções:

As pessoas pensam e fazem coisas muito diferentes quando se sentem tristes, deprimidas ou *em baixo*. De seguida está apresentada uma lista de possibilidades. Por favor leia cada um dos seguintes itens e indique, usando a escala abaixo, quando *nunca*, *algumas vezes*, *frequentemente* ou *sempre* pensa ou faz cada uma deles quando se sente *em baixo*, triste ou deprimida. Por favor indique o que geralmente faz e não o que julga que deveria fazer nessas situações.

Utilize por favor esta escala:

Quase Nunca	Às Vezes	Frequentemente	Quase Sempre
0	1	2	3

Quando me sinto *em baixo*, triste ou deprimido (a):

	0	1	2	3
1. Penso: "O que é que eu fiz para merecer isto?"				
2. Analiso eventos recentes para tentar compreender porque é que estou deprimido.				
3. Penso "Porque é que eu reajo sempre deste modo?"				
4. Deixo-me levar pelo que sinto e penso no porquê de me sentir deste modo.				
5. Escrevo aquilo em que estou a pensar e de seguida analiso o que escrevi.				
6. Penso acerca de uma situação recente desejando que ela tivesse corrido melhor.				
7. Penso "porque é que eu tenho problemas que outras pessoas não têm?"				
8. Penso "Porque é que eu não consigo lidar melhor com as coisas?"				
9. Analiso a minha personalidade e tento compreender porque é que me sinto deprimido.				
10. Vou para algum sítio onde possa estar sozinho para pensar sobre os meus sentimentos.				

Anexo 12:

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. Desaprovo-me e faço julgamentos acerca dos meus erros e inadequações				
2. Quando me sinto em baixo tendo a fixar-me 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 inadequações e defeitos sinto-me mais separado(a) e desligado(a) do resto do mundo.				
5. Tento ser carinhoso(a) comigo próprio(a) 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 aspectos da minha personalidade que não gosto.				

Anexo 12:

	1	2	3	4	5
12. Quando atravesso um momento verdadeiramente difícil na minha vida dou a mim próprio(a) a ternura e afecto 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 aspectos 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 perspectiva (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 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.					
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 sozinho(a) no meu fracasso.					
26. Tento ser compreensivo(a) e paciente em relação aos aspectos da minha personalidade de que não gosto.					

Anexo 13:

SWLS

(Pavot, W. & Diener, E., 1990)

(Tradução e Adaptação: Neto, F., Barros, J. & Barros, A., 1990)

Instruções:

Mais abaixo, encontrará cinco afirmações, relativas ao modo como encara a sua vida, com as quais poderá concordar ou discordar. Usando a escala de 1 a 7 que se segue, indique o seu grau de acordo com cada item, preenchendo o quadrado que melhor traduza a sua opinião.

	Discordo fortemente	Discordo	Discordo ligeiramente	Não concordo em discordo	Concordo ligeiramente	Concordo	Concordo fortemente
1. A minha vida parece-se, em quase tudo, com o que eu desejaria que ela fosse.							
2. As minhas condições de vida são muito boas.							
3. Estou satisfeito (a) com a minha vida.							
4. Até agora, tenho conseguido as coisas mais importantes da vida que eu desejava.							
5. Se pudesse recomeçar a minha vida, não mudaria quase nada.							

Anexo 14:

Técnica de relaxamento utilizada com Glória Mofino

Vamos deitar e relaxar..

Vamos imaginar tudo o que eu disser em câmara lenta... muito devagarinho...

Eu vou contar até 3, e ao 3, fecha os olhos e vamos começar o relaxamento.

Calma, respire fundo.

Vou contar até 3, quando chegar ao 3 vamos começar a descer uma escada...

1

2

3...

Vamos descer, devagarinho..

Essa escada vai dar a um lago;

Vamos descer a escada.

Respire fundo.

Estamos a chegar ao lago..

Respire fundo..

Vai-se imaginar a entrar no lago.

O lago é pouco profundo e o seu corpo vai ficar em cima do lago como se fosse um barquinho de papel, sem força.

Simplesmente respire fundo..

Agora vai-se imaginar deitada sobre uma nuvem e vai tentar olhar para o lago e vai ver o seu corpo completamente solto sobre a água, como se fosse uma folha, completamente livre, sem qualquer amarra, sem peso..

Respire fundo, com calma, respire fundo.

À volta existem nenúfares, palmeiras sobre o lago e pássaros que voam sobre ele

Veja tudo em câmara lenta.

Está em cima da nuvem a ver-se a flutuar no lago..

Vai imaginar o lago completamente tranquilo.

Respire fundo..com calma..

Agora vamos fazer uma concentração de energia:

1 ponto mesmo no centro da sua testa;

Esse ponto vai aquecer como se fosse o sol;

Vai transmitir essa energia para todo a sua cabeça como se todos os neurónios exaltassem pela chegada de luz;

Anexo 14:

Respire fundo..com calma..

Vai sentir uma entrada de felicidade;

O sol está a aquecer centro da sua testa, muita energia positiva, aquece cada vez mais como se estivesse a incidir um raio de sol:

Respire fundo..

Vamos mudar de foco..

Respire fundo..com calma..

Agora a cavidade do umbigo está cheia de água quente;

Vai imaginar o calor da água a irradiar para todo o organismo,

Sente agora muito alento e força para todos os órgãos;

A água vai aquecendo e vais transbordando para todo o organismo essa energia.

Respire fundo..com calma..

Último foco vai ser nos joelhos;

Concentre-se agora nos joelhos;

Vão aquecer como se estivesse a incidir neles um raio de sol;

Respire fundo..com calma..

Vão ficar cada vez mais quentes e vai irradiar essa energia para as pernas e para os pés;

Vai ter mais força para a sua caminhada para ultrapassar os obstáculos;

Respire fundo...com calma..

Agora vai-se imaginar em cima da água, sem preocupações, completamente entregue, inserida na natureza.

Imagine uma brisa suave que sopra do deserto;

O lago está no meio do deserto e vai mirar o horizonte e aqui vai-se concentrar em 3 pirâmides bem longe.

Concentre-se na pirâmide do meio, mesmo à frente dessa vai reparar e fixar-se num camelo que está a passar em câmara lenta.

Respire fundo..com calma..

O camelo que está a ver é pequenino e vai depositar nesse camelo o fardo que trás dentro de si, preocupações, angústias e ele ao sair do seu campo visual vai levar tudo isso, deixando-a sem pesos.

Respire fundo..

Neste momento sopra uma brisa do deserto que empurra o seu corpo numa margem.

Vai se concentrar agora na queda das folhas sobre o seu corpo em zigue zague..

Cada folha tem uma cor.

Anexo 14:

Respire fundo..com calma..

Repare na queda das folhas...

Formam uma manta de segurança, proteção e energia.

Vamo-nos concentrar nas folhas amarelas que trazem energia.

Todo o corpo está a ficar coberto de folhas amarelas como se fosse o Outono.

Respire fundo..com calma..

Agora concentre-se nas folhas vermelhas que trazem vida, uma a uma a cair, salpicando o seu corpo sempre em zigue zague.

Respire fundo..com calma..

Vai agora imaginar as folhas castanhas, uma a uma as folhas castanhas trazem-lhe calma, tolerância e muita compreensão.

Respire fundo.

Concentre-se agora nas folhas verdes, caem uma a uma no seu corpo e trazem esperança.

Imagine as folhas a cair em zigue zague sobre o seu corpo..lentamente..

Respire fundo..com calma..

Imagine agora um aquário gigante mesmo a sua frente.

Tem dentro dele um peixe laranja que olha pra si com um olhar terno, paciente e meigo.

Vai-se concentrar no movimento em câmara lenta das barbatanas e no olhar do peixe na sua direção..

Respire fundo

PAUSA...

Respire fundo..com calma..

Vou contar até 3 e quando chegar ao 3 vamos sair de perto do aquário e vamos começar a subir as escadas.

Respire fundo..

Vou contar até 3..

Respire fundo..

1

2

3...

Suba devagar, degrau a degrau..

Respire fundo..

Vamos continuar a subir e quando chegar ao último degrau vai abrir os olhos.

Anexo 14:

Respire fundo.

Estamos a acabar..

Vou contar até 3 e pode abrir os olhos..

Respire fundo....

1

2

3...

Chegámos, pode abrir os olhos, devagar..

Respire fundo..com calma..

Então como se sente?

Vamos levantar com calma..

Fique sentada por um breve momento..

Sente-se bem?

Vamos levantar então...

Anexo 15:

Registo de Evolução	CONSULTA
Postura e Apresentação	Apresenta-se de forma muito cuidada, ao nível da higiene encontra-se impecável, é visível nos dentes e unhas arranjadas e limpas. Face cuidada, apresentável a todos os níveis. Boa ouvinte e muito simpática.
Interação com terapeuta	Empática
Comportamento Psicomotor	Muito expressiva, animada e pouco movimentada
Interesse/ Motivação	Médio. Pouco motivada.
Colaboração	Média
PSICOMETRIA	BSI= Somatização: 8; Obsessões/compulsões: 18; Sensibilidade interpessoal: 8; Depressão: 20; Ansiedade: 11; Hostilidade: 6; Ansiedade fóbica: 8; Ideação paranóide: 7; Psicose/psicoticismo:13; Índices Independentes: 10; Somatório 9 fatores: 99; Somatório 53 fatores: 109; Índice geral de sintomas: 1.87; Total de sintomas positivos: 46; Índice de sintomas positivos: 2.37. BDI= 32. SWLS= 10.

Anexo 15:

Postura e Apresentação	Apresenta-se de forma muito cuidada, ao nível da higiene encontra-se impecável, é visível nos dentes e unhas arranjadas e limpas. Face cuidada, apresentável a todos os níveis. Boa ouvinte, simpática.	
Interação com terapeuta	Empática	
Comportamento Psicomotor	Pouco expressiva, triste, reservada e muito movimentada	
Interesse/ Motivação	Pouco. Desmotivada.	
Colaboração	Média	2
	ED= 39 ;	
PSICOMETRIA	PANAS Afeto positivo: 20; Afeto negativo: 27.	
	AAQ II= 39.	
Postura e Apresentação	Apresenta-se de forma muito cuidada, ao nível da higiene encontra-se impecável, é visível nos dentes e unhas arranjadas e limpas. Face cuidada, apresentável a todos os níveis. Boa ouvinte e muito simpática.	
Interação com terapeuta	Apática	
Comportamento Psicomotor	Pouco expressiva, reservada e pouco movimentada	
Interesse/ Motivação	Nenhum. Desmotivada.	
Colaboração	Média	
	SELFCS	3
	Calor/compreensão: 2.4;	
	Auto crítica: 4.2;	
	Condição humana: 3.25;	
	Isolamento: 4.5;	
PSICOMETRIA	Mindfulness: 2.75;	
	Sobre identificação: 3.5;	
	Total da auto-compaixão: 5.	
	RRQ – 10	
	Reflexão:16;	
	Ruminação: 13.	

Anexo 15:

Postura e Apresentação	Apresenta-se de forma muito cuidada, ao nível da higiene encontra-se impecável, é visível nos dentes e unhas arranjadas e limpas. Face cuidada, apresentável a todos os níveis. Boa ouvinte e muito simpática.	
Interação com terapeuta	Apática	
Comportamento Psicomotor	Relativamente expressiva e movimentada. Recolhida e silenciosa.	4
Interesse/Motivação	Pouco. Desmotivada.	
Colaboração	Boa	
PSICOMETRIA		
<hr/>		
Postura e Apresentação	Apresenta-se de forma muito cuidada, ao nível da higiene encontra-se impecável, é visível nos dentes e unhas arranjadas e limpas. Face cuidada, apresentável a todos os níveis. Boa ouvinte e muito simpática.	
Interação com terapeuta	Apática	
Comportamento Psicomotor	Pouco expressiva e muito movimentada. Silenciosa.	5
Interesse/Motivação	Nenhum. Desmotivada.	
Colaboração	Boa	
PSICOMETRIA		
<hr/>		
Postura e Apresentação	Apresenta-se de forma muito cuidada, ao nível da higiene encontra-se impecável, é visível nos dentes e unhas arranjadas e limpas. Face cuidada, apresentável a todos os níveis. Boa ouvinte e muito simpática.	
Interação com terapeuta	Apática	
Comportamento Psicomotor	Muito expressiva e pouco movimentada.	6
Interesse/Motivação	Muito. Desmotivada.	
Colaboração	Boa	
PSICOMETRIA		
<hr/>		

Anexo 15:

Postura e Apresentação Apresenta-se de forma muito cuidada, ao nível da higiene encontra-se impecável, é visível nos dentes e unhas arranjadas e limpas. Face cuidada, apresentável a todos os níveis. Boa ouvinte e muito simpática.

Interação com terapeuta Empática

Comportamento Psicomotor Muito expressiva e muito movimentada. Animada e contente.

7

Interesse/Motivação Muito. Desmotivada.

Colaboração Muito Boa

PSICOMETRIA

Postura e Apresentação Apresenta-se de forma muito cuidada, ao nível da higiene encontra-se impecável, é visível nos dentes e unhas arranjadas e limpas. Face cuidada, apresentável a todos os níveis. Boa ouvinte e muito simpática.

Interação com terapeuta Empática

Comportamento Psicomotor Muito expressiva e muito movimentada. Animada e contente.

8

Interesse/Motivação Pouco. Desmotivada.

Colaboração Muito Boa

PSICOMETRIA

Anexo 15:

Postura e Apresentação	Apresenta-se de forma muito cuidada, ao nível da higiene encontra-se impecável, é visível nos dentes e unhas arranjadas e limpas. Face cuidada, apresentável a todos os níveis. Boa ouvinte e muito simpática.	
Interação com terapeuta	Empática	
Comportamento Psicomotor	Muito expressiva e muito movimentada. Animada, contente e corajosa.	9
Interesse/Motivação	Muito. Com inspiração.	
Colaboração	Muito Boa	
PSICOMETRIA		
Postura e Apresentação	Apresenta-se de forma muito cuidada, ao nível da higiene encontra-se impecável, é visível nos dentes e unhas arranjadas e limpas. Face cuidada, apresentável a todos os níveis. Boa ouvinte e muito simpática.	
Interação com terapeuta	Empática	
Comportamento Psicomotor	Muito expressiva e muito movimentada. Animada, contente e corajosa.	
Interesse/Motivação	Muito. Com inspiração.	
Colaboração	Boa	
PSICOMETRIA	BSI= Somatização: 2; Obsessões/compulsões: 5; Sensibilidade interpessoal: 3; Depressão: 6; Ansiedade: 3; Hostilidade: 4; Ansiedade fóbica: 4; Ideação paranóide: 5; Psicose/psicoticismo:8; Índices Independentes: 3; Somatório 9 fatores: 40; Somatório 53 fatores: 43; Índice geral de sintomas: 0.75; Total de sintomas positivos: 40; Índice de sintomas positivos: 1.08. BDI= 9. SWLS= 23.	10

Anexo 15:

Postura e Apresentação	Apresenta-se de forma muito cuidada, ao nível da higiene encontra-se impecável, é visível nos dentes e unhas arranjadas e limpas. Face cuidada, apresentável a todos os níveis. Boa ouvinte e muito simpática.	
Interação com terapeuta	Empática	
Comportamento Psicomotor Interesse/Motivação Colaboração	Muito expressiva e muito movimentada. Animada, contente e corajosa. Muito. Com inspiração. Muito Boa ED= 19 ; PANAS	11
PSICOMETRIA	Afeto positivo: 38; Afeto negativo: 13. AAQ II= 55.	

Postura e Apresentação	Apresenta-se de forma muito cuidada, ao nível da higiene encontra-se impecável, é visível nos dentes e unhas arranjadas e limpas. Face cuidada, apresentável a todos os níveis. Boa ouvinte e muito simpática.	
Interação com terapeuta	Empática	
Comportamento Psicomotor Interesse/Motivação Colaboração	Muito expressiva e muito movimentada. Animada, contente e corajosa. Muito. Com inspiração. Muito Boa	12
PSICOMETRIA	SELFCS Calor/compreensão: 4.8; Auto crítica: 1.4; Condição humana: 4.75; Isolamento: 1; Mindfulness: 4.5; Sobre identificação: 1.5; Total da auto-compaixão: 11. RRQ – 10 Reflexão: 8; Ruminação: 10.	
