

Anexos

Anexo I - Questionário Sociodemográfico

Código de participante: _____

APRESENTAÇÃO

No âmbito da tese de Mestrado em Psicologia Clínica está a ser desenvolvida uma investigação, que tem como principal objetivo perceber qual o impacto de um programa baseado em técnicas de *mindfulness* em alunos de 12º ano.

Neste sentido, vimos pedir a tua colaboração para o preenchimento dos seguintes questionários, tendo em conta as instruções de cada um deles.

Não se trata de testes, por isso não existem respostas certas nem erradas. Deves apenas procurar ser o mais honesto(a) possível nas tuas respostas.

Todos os questionários são anónimos e confidenciais, não terás que colocar o teu nome em parte alguma.

É importante que respondas a todas as perguntas.
Obrigada pela tua colaboração!

Questionário Sociodemográfico

Idade: _____

Sexo: Feminino Masculino

Zona de residência: _____

Já tiveste alguma retenção: Sim Não

Se sim, em que ano(s): _____

Que tipo de aluno te consideras: Excelente Bom Razoável Fraco

Pretendes seguir o ensino superior: Sim Não

Se sim em que área/curso: _____

Vais realizar exames este ano: Sim Não

Se sim, quais: _____

Que importância atribuis aos exames:

Extremamente Importante	Muito Importante	Mais ou menos importante	Pouco importante	Nada importante

O que gostavas de fazer como profissão futura: _____

Agregado Familiar: Pai Mãe Irmãos Outro Qual: _____

Qual: _____

Se tens irmãos, quais as idades: _____

Profissão dos pais:

Profissão: _____ Grau de parentesco: _____

Profissão: _____ Grau de parentesco: _____

Escolaridade dos Pais:

Escolaridade: _____ Grau de parentesco: _____

Escolaridade: _____ Grau de parentesco: _____

Anexo II - Consentimento Informado e Pedido de autorização Encarregado

Educação

Caro Encarregado de Educação

Encontro-me neste momento a desenvolver a minha dissertação de mestrado em Psicologia Clínica no Instituto Superior Miguel Torga em Coimbra. No âmbito da mesma estou a desenvolver uma investigação acerca do desempenho escolar em alunos de ensino secundário.

Neste sentido, venho solicitar a sua autorização para a participação do seu educando. A participação será apenas para preenchimento de alguns questionários de auto resposta, estes serão aplicados em contexto de sala de aula e em grupo. A participação do seu educando será anónima e totalmente voluntária, caso não queira participar ou queira desistir pode fazê-lo em qualquer momento sem prejuízo algum.

Asseguro a confidencialidade total de todos os dados recolhidos, estes serão apenas para fins da investigação.

Obrigada pela sua colaboração

Assinatura _____

Eu, _____ encarregado(a) de educação do
aluno(a) _____ declaro que autorizo/ não autorizo
(riscar o que não interessa) o meu educando(a) a participar nesta investigação acerca do
desempenho escolar e emoções em alunos de 12º ano.

Fui informado(a) acerca da natureza do estudo, da participação voluntária e anónima,
bem como da confidencialidade dos dados obtidos.

Assinatura: _____

Data: _____

Anexo III - Instrumentos de avaliação

CAMM

(Greco, Dew, & Baer, 2005)

(Tradução e adaptação de Marina Cunha, J. Pinto-Gouveia e Jacinta Paiva)

Este questionário destina-se a conhecer melhor a maneira como pensas, sentes e fazes coisas no dia-a-dia.

Lê cada uma das afirmações abaixo e assinala com um círculo o número que demonstra quantas vezes a afirmação é para ti verdadeira.

	Nunca	Raramente	Às vezes	Quase sempre	Sempre
1. Fico zangado(a) comigo próprio(a) por ter sentimentos que não fazem sentido.	0	1	2	3	4
2. Na escola, vou de umas aulas para as outras, sem me aperceber do que estou a fazer	0	1	2	3	4
3. Mantenho-me tão ocupado(a) que não me apercebo dos meus pensamentos ou sentimentos	0	1	2	3	4
4. Digo a mim próprio(a) que não me deveria sentir como me sinto	0	1	2	3	4
5. Afasto de mim pensamentos que me desagradam	0	1	2	3	4
6. É difícil para mim prestar atenção a uma só coisa de cada vez	0	1	2	3	4
7. Penso em coisas que aconteceram no passado em vez de pensar nas coisas que me estão a acontecer no momento presente	0	1	2	3	4
8. Fico zangado(a) comigo próprio(a) por ter determinados pensamentos	0	1	2	3	4
9. Penso que alguns dos meus sentimentos são maus e que eu não os devia ter	0	1	2	3	4
10. Proíbo-me de ter sentimentos de que não gosto	0	1	2	3	4

Muito obrigada pela tua colaboração

EADS 21
(Lovibond & Lovibond)
(Versão Portuguesa Pais Ribeiro, J.L., Honrado, A. & Leal, I., 2004)

Instruções: Por favor leia cada uma das afirmações abaixo e assinale 0,1,2 ou 3 para indicar quanto cada afirmação se aplicou a si durante a última semana. Não há respostas certas ou erradas.

Não leve muito tempo a indicar a resposta em cada afirmação.

A classificação é a seguinte:

0 – Não se aplicou nada a mim

1 – Aplicou-se a mim algumas vezes

2 – Aplicou-se a mim de muitas vezes

3 – Aplicou-se a mim a maior parte das vezes

1. Tive dificuldade em me acalmar	0	1	2	3
2. Senti a minha boca seca	0	1	2	3
3. Não consegui sentir nenhum sentimento positivo	0	1	2	3
4. Senti dificuldade em respirar	0	1	2	3
5. Tive dificuldade em tomar a iniciativa para fazer coisas	0	1	2	3
6. Tive tendência a reagir em demasia em determinada situação	0	1	2	3
7. Senti tremores (por ex., nas mãos)	0	1	2	3
8. Senti que estava a utilizar muita energia nervosa	0	1	2	3
9. Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula	0	1	2	3
10. Senti que não tinha nada a esperar do futuro	0	1	2	3
11. Dei por mim a ficar agitado(a)	0	1	2	3
12. Senti dificuldade em relaxar	0	1	2	3
13. Senti-me desanimado(a) e melancólico(a)	0	1	2	3
14. Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer	0	1	2	3
15. Senti-me quase a entrar em pânico	0	1	2	3
16. Não fui capaz de ter entusiasmo por nada	0	1	2	3
17. Senti que não tinha muito valor como pessoa	0	1	2	3
18. Senti que por vezes estava sensível	0	1	2	3
19. Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico	0	1	2	3
20. Senti-me assustado sem ter uma boa razão para isso	0	1	2	3
21. Senti que a vida não tinha sentido	0	1	2	3

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

Escala Sobre a Esperança (Barros, 2003)

Este questionário interroga sobre algumas atitudes da pessoa face ao futuro.

Responda sinceramente a todas as perguntas, conforme aquilo que verdadeiramente sente e não como gostaria de ser. Todas as respostas são boas, desde que sinceras. O questionário é anónimo. Obrigado pela sua colaboração.

Faça um círculo em volta do número que melhor corresponde à sua situação, conforme esta chave:

1= totalmente em desacordo (absolutamente não)

2 = bastante em desacordo (não)

3 = nem de acordo nem em desacordo (mais ou menos)

4 = bastante de acordo (sim)

5 = totalmente de acordo (absolutamente sim)

1. Considero-me uma pessoa cheia de esperança	1	2	3	4	5
2. Não desanimo facilmente às adversidades	1	2	3	4	5
3. Luto para atingir os meus objectivos	1	2	3	4	5
4. Sou optimista mesmo no meio das dificuldades	1	2	3	4	5
5. Sei que tenho competência para conseguir o que quero na vida	1	2	3	4	5
6. Penso que o futuro será melhor que o passado	1	2	3	4	5

Anexo IV – Pedidos de autorização para utilização de instrumentos

Pedido de autorização para instrumento PANAS

Email enviado: 28 de Março de 2019 às 16:57h

Exma. Sra. Doutora Professora Iolanda Costa Galinha

Muito bom dia,

O meu nome é Fabiana Fontinha Guedes e sou aluna de mestrado em Psicologia Clínica no Instituto Superior Miguel Torga em Coimbra.

No âmbito da Investigação, pretendo correlacionar a utilização de técnicas de Mindfulness com os níveis de ansiedade aos exames em alunos de 12º ano. O programa baseado em técnicas de Mindfulness está previsto ser aplicado ao longo do terceiro período lectivo de 2019.

Neste sentido, venho por este meio solicitar a sua autorização para a utilização do Instrumento PANAS e se possível o envio do mesmo.

Com os melhores cumprimentos

Fabiana Fontinha

Email recebido: 28 de Março de 2019 às 17:57h

Cara Dra. Fabiana Fontinha.

Autorizo a utilização da PANAS e envio o artigo de validação e o instrumento em anexo.

Votos de bom trabalho.

Iolanda Costa Galinha

Professora Associada em Psicologia - Universidade Autónoma de Lisboa

Pedido de autorização para instrumento EADS - 21

Email enviado: 31 de Março de 2019 às 20:37h

Exma. Sra. Doutora Isabel Leal

Muito boa noite,

O meu nome é Fabiana Fontinha Guedes e sou aluna de mestrado em Psicologia Clínica no Instituto Superior Miguel Torga em Coimbra.

No âmbito da Investigação, pretendo correlacionar a utilização de técnicas de Mindfulness com os níveis de ansiedade aos exames em alunos de 12º ano. O programa baseado em técnicas de Mindfulness está previsto ser aplicado ao longo do terceiro período lectivo de 2019.

Neste sentido, venho por este meio solicitar a sua autorização para a utilização do Instrumento EADS 21 e se possível o envio do mesmo.

Com os melhores cumprimentos

Fabiana Fontinha

Email recebido: 1 de Abril de 2019 às 19:31h

Fabiana,

Aqui vai a escala e também o artigo de validação.

Pode usar. Votos de bom trabalho.

IL

Isabel Pereira Leal
Professora Catedrática
Presidente do Conselho Científico
William James Center for Research
ISPA – Instituto Universitário
Rua Jardim do Tabaco, 34
1149-041 Lisboa - Portugal
E-mail: <mailto:ileal@ispa.pt>
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-1672-7912>

Pedido de autorização para instrumento CAMM

Email enviado: 7 de Abril às 16:18h

Exma. Sra. Doutora Marina Cunha

Muito bom dia,

O meu nome é Fabiana Fontinha Guedes e sou aluna de mestrado em Psicologia Clínica no Instituto Superior Miguel Torga em Coimbra.

No âmbito da Investigação, pretendo correlacionar a utilização de técnicas de Mindfulness com os níveis de ansiedade aos exames em alunos de 12º ano. O programa baseado em técnicas de Mindfulness está previsto ser aplicado ao longo do terceiro período lectivo de 2019.

Neste sentido, venho por este meio solicitar a sua autorização para a utilização do Instrumento CAMM e se possível o envio do mesmo.

Com os melhores cumprimentos

Fabiana Fontinha

Email recebido: 25 de Abril de 2019 às 12:13h

Fabiana,

Lamento o atraso da resposta, mas, na verdade, a acumulação de trabalho e ausência do país não facilitaram esta tarefa.

É com todo o gosto que autorizo a utilização da escala a qual envio em anexo, bem como o artigo de suporte.

Qualquer dúvida relativamente à mesma não hesite em contactar.

Quando terminar a tese, ficaria grata se partilhasse os resultados obtidos com este instrumento pois é importante saber qual o comportamento desta escala na amostra em estudo.

Votos de bom trabalho,

Marina Cunha

Pedido de autorização para instrumento Escala de Esperança

Email enviado: 24 de Abril de 2019 às 11:09

Exmo. Sr. Professor Doutor José Barros de Oliveira

Muito bom dia,

O meu nome é Fabiana Fontinha Guedes e sou aluna de mestrado em Psicologia Clínica no Instituto Superior Miguel Torga em Coimbra.

No âmbito da minha Investigação, pretendo correlacionar a utilização de técnicas de Mindfulness com os níveis de ansiedade aos exames em alunos de 12º ano. O programa baseado em técnicas de Mindfulness está previsto ser aplicado ao longo do terceiro período lectivo de 2019.

Neste sentido, venho por este meio solicitar a sua autorização para a utilização do Instrumento Escala sobre a Esperança e se possível o envio do mesmo.

Com os melhores cumprimentos

Fabiana Fontinha

Email recebido: 24 de Abril de 2019 às 15:54h

Viva, Fabiana.

O que pretendes encontra-se no meu livro PSICOLOGIA POSITIVA editada por LIVPSIC da Fac de Psic e CE da Univ Porto.

Aí encontras a escala pretendida com a sua avaliação, e outras escalas paralelas como felicidade, otimismo, etc.

O livro podes encontrá-lo talvez na biblioteca da Fac de Psic e CE da Univ de Coimbra ou pedi-la para livpsic@livpsic.pt ao sr. Américo.

Desejo-te a melhor mindfulness e continuação de Boa Páscoa,
José H. Barros de Oliveira