

## Anexo I

### Pedido de Consentimento Informado

O presente estudo vai ser desenvolvido por Ana Paula Amorim e Carla Isabel Bizarro e enquadra-se no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica, Ramo de Especialização em Terapias Cognitivo-Comportamentais, do Instituto Superior Miguel Torga de Coimbra, sob a orientação da Professora Doutora Marina Cunha.

Tem como principal objetivo analisar a evolução do comportamento de pacientes em internamento, que se encontram em diferentes fases do mesmo e que estão sujeitos ao programa *Change & Grow* do Centro Internacional de Tratamento - VillaRamadas.

Para tal, solicitamos que preencha os questionários em anexo. As respostas serão confidenciais e utilizadas sempre de forma conjunta e apenas serão utilizadas no âmbito desta investigação, sem que seja feita referência aos dados de cada participante individualmente. Poderá desistir a qualquer altura se assim entender.

-----

Eu \_\_\_\_\_ estou de acordo em participar no presente estudo. Sei que sou livre de abandonar o estudo, se for esse o meu desejo, que a minha identidade jamais será revelada e os dados permanecerão confidenciais.

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

## Anexo II

### Questionário Sociodemográfico

**Sexo:** Masculino  Feminino

**Idade:** \_\_\_\_\_

#### Situação conjugal:

\_\_\_\_\_ Solteiro    \_\_\_\_\_ Casado    \_\_\_\_\_ Divorciado    \_\_\_\_\_ União de Facto  
\_\_\_\_\_ Outro (Qual? \_\_\_\_\_)

#### Habilitações literárias:

\_\_\_\_\_ 1º Ciclo    \_\_\_\_\_ 2º Ciclo    \_\_\_\_\_ 3º Ciclo    \_\_\_\_\_ Ensino Secundário  
\_\_\_\_\_ Curso Profissional    \_\_\_\_\_ Bacharelato    \_\_\_\_\_ Licenciatura    \_\_\_\_\_  
Outro (Qual? \_\_\_\_\_)

**Está Empregado:** Sim  Não

Se respondeu sim, Profissão: \_\_\_\_\_

**Motivo do internamento:** \_\_\_\_\_

**Há quanto tempo começou o tratamento:** \_\_\_\_\_

## Anexo III

### EADS-21

(Lovibond & Lovibond, 1995)

(Versão Portuguesa: Pais-Ribeiro, J.L., Honrado, A. & Leal, I.)

**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 semana passada. 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 muitas vezes

Aplicou-se a mim a maior parte das vezes

---

1. Tive dificuldades em acalmar-me.	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 dificuldades em respirar.	0	1	2	3
5. Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas.	0	1	2	3
6. Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações.	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.	0	1	2	3
12. Senti dificuldade em relaxar-me.	0	1	2	3
13. Senti-me desanimado e melancólico.	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 tido uma boa razão para isso.	0	1	2	3
21. Senti que a vida não tinha sentido.	0	1	2	3

## Anexo IV

### ISS

(Cook, 1996)

(Tradução e adaptação: Matos & Pinto-Gouveia, 2006; Versão portuguesa: Matos, Pinto-Gouveia, & Duarte, 2011)

---

#### Instruções:

Em baixo, encontra-se um conjunto de afirmações que descrevem sentimentos ou experiências que você pode ter de vez em quando ou que lhe são familiares porque tem tido estes sentimentos e experiências desde há muito tempo.

A maioria das afirmações descreve sentimentos e experiências que geralmente são dolorosos ou negativos de alguma forma. Algumas pessoas nunca, ou quase nunca, tiveram muitos destes sentimentos. Toda a gente já teve, em algum momento, alguns destes sentimentos, contudo, se considerar que estas afirmações descrevem a forma como se sente grande parte do tempo apenas lê-las pode ser difícil. Tente responder com honestidade.

Por favor, leia cuidadosamente cada afirmação e faça em círculo em torno do número à esquerda do item que melhor indica a frequência com que sente o que está descrito na frase. Use a escala que se apresenta de seguida. **NÃO OMITA NENHUM ITEM.**

---

Escala

0	1	2	3	4
Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Quase sempre

- 0 1 2 3 4 1. Sinto que nunca sou suficientemente bom.
- 0 1 2 3 4 2. Sinto um pouco á parte
- 0 1 2 3 4 3. Penso que as pessoas me olham com superioridade.
- 0 1 2 3 4 4. Geralmente costumo sentir que sou bem sucedido.
- 0 1 2 3 4 5. Critico-me e desvalorizo-me a mim mesmo.
- 0 1 2 3 4 6. Sinto-me inseguro em relação à opinião dos outros sobre mim
- 0 1 2 3 4 7. Em comparação com outras pessoas sinto que, de alguma forma, nunca estou à altura.
- 0 1 2 3 4 8. Vejo-me como sendo pequenino e insignificante.
- 0 1 2 3 4 9. Sinto que tenho muito de que me orgulhar.

- 0 1 2 3 4 10. Sinto-me muito inadequado e cheio de dúvidas sobre mim mesmo.
- 0 1 2 3 4 11. Sinto-me como se tivesse algum defeito enquanto pessoa, como se alguma coisa estivesse errada em mim.
- 0 1 2 3 4 12. Quando me comparo com os outros acho que não sou tão importante quanto eles.
- 0 1 2 3 4 13. Tenho um medo terrível que os outros notem os meus erros.
- 0 1 2 3 4 14. Acho que tenho várias qualidades.
- 0 1 2 3 4 15. Vejo-me a lutar por ser perfeito mas a ficar sempre aquém do que é esperado.
- 0 1 2 3 4 16. Penso que os outros conseguem ver os meus defeitos.
- 0 1 2 3 4 17. Quando cometo um erro sinto vontade de bater em mim mesmo.
- 0 1 2 3 4 18. De uma forma global, estou satisfeito comigo.
- 0 1 2 3 4 19. Eu gostava de desaparecer quando cometo um erro/quando falho.
- 0 1 2 3 4 20. Eu revejo na minha cabeça vezes sem conta acontecimentos dolorosos até ficar esgotado.
- 0 1 2 3 4 21. Sinto que sou uma pessoa com valor, pelo menos ao mesmo nível que os outros.
- 0 1 2 3 4 22. Há alturas em que sinto como se fosse quebrar-me em mil pedaços.
- 0 1 2 3 4 23. Sinto-me como se tivesse perdido o controlo sobre o meu corpo e as minhas emoções.
- 0 1 2 3 4 24. Às vezes sinto-me tão pequeno como um rato.
- 0 1 2 3 4 25. Há alturas em que me sinto tão exposto que só queria que se abrisse um buraco no chão e desaparecer nele.
- 0 1 2 3 4 26. Tenho um vazio doloroso dentro de mim que ainda não consegui preencher.
- 0 1 2 3 4 27. Sinto-me vazio e incompleto.
- 0 1 2 3 4 28. Tenho uma atitude positiva para comigo mesmo.
- 0 1 2 3 4 29. A minha solidão é mais como uma espécie de vazio.
- 0 1 2 3 4 30. Sinto-me como se faltasse alguma coisa.

## Anexo V

### AAQ - II

(Bond, Hayes, Baer, Carpenter, Guenole, Orcutt, Waltz, & Zettle, 2011)  
(versão portuguesa de Pinto-Gouveia, Gregório, Dinis, & Xavier, 2012)

#### **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. As minhas experiências e memórias dolorosas dificultam que eu viva uma vida que valorize.							
2. Tenho medo dos meus sentimentos.							
3. Não ser capaz de controlar as minhas preocupações e sentimentos é algo que me preocupa.							
4. As minhas memórias dolorosas impedem-me de ter uma vida em pleno.							
5. As emoções originam problemas na minha vida.							
6. Parece que a maior parte das pessoas gerem as suas vidas melhor do que eu.							
7. As minhas preocupações atravessam-se no caminho do meu sucesso.							

## Anexo VI

### PANAS

(Batson, Clark & Tellegen, 1988)

(Tradução e adaptação para a população portuguesa por Galinha, I. & Ribeiro, J. 2005)

Esta escala consiste num conjunto de palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Leia cada palavra e marque a resposta adequada no espaço anterior à palavra. Indique em que medida sentiu dada uma das emoções. Inserir aqui as instruções de tempo de resposta adequada\*:

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

___ Interessado	___ Orgulhoso
___ Perturbado	___ Irritado
___ Excitado	___ Encantado
___ Atormentado	___ Remorsos
___ Agradavelmente surpreendido	___ Inspirado
___ Culpado	___ Nervoso
___ Assustado	___ Determinado
___ Caloroso	___ Trémulo
___ Repulsa	___ Ativo
___ Entusiasmado	___ Amedrontado

\* Tempos de resposta utilizados pelos autores

- agora, ou seja, neste momento;
- hoje;
- durante os últimos dias;
- durante a última semanas;
- durante as últimas semanas;
- durante o último ano;
- durante, ou seja, em média.

## Anexo VII

### ICS

(Neff, 2003)

(versão portuguesa de Castilho & Pinto-Gouveia, 2011)

#### 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

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

	1	2	3	4	5
1. Desaprovo-me e faço julgamentos acerca dos meus erros e inadequações.					
2. Quando me sinto “em baixo” tento 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 tento 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 de que não gosto.					
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 “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 tento 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 tento a exagerar a sua importância.					
25. Quando falho nalguma coisa importante para mim tento 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 VIII

### OAS2

(Matos, Pinto-Gouveia, Gilbert, Duarte, & Figueiredo, 2014)

---

**Instruções:** Esta escala tem como objectivo perceber o que as pessoas pensam acerca do modo com os outros as vêem. De seguida é apresentada uma lista de afirmações que descrevem sentimentos ou experiências referentes à forma como sente que os outros a vêem (visão que os outros têm de si). Leia atentamente cada uma das afirmações, e assinale com um círculo o número que indica a frequência com que sente ou experiência o que está descrito na frase.

---

Nunca	Raramente	As vezes	Frequentemente	Quase sempre
0	1	2	3	4

	0	1	2	3	4
1. Sinto que as outras pessoas não me vêem como sendo suficientemente bom/boa.					
2. Penso que as pessoas me desprezam.					
3. Sinto-me inseguro(a) acerca das opiniões dos outros sobre mim.					
4. As outras pessoas olham-me como se eu não estivesse à altura deles (as)					
5. As outras pessoas vêem-me como se eu fosse pequeno(a) e insignificante.					
6. As outras pessoas vêem-me como se eu fosse uma pessoa defeituosa.					
7. As pessoas vêem-me como pouco importante em relação aos outros.					
8. Os outros pensam que há qualquer coisa que falta em mim.					

## Anexo IX

**EMWS**  
(Richter, Gilbert & McEwan, 2009)  
(Matos & Pinto-Gouveia, 2010)

Esta escala explora algumas das memórias emocionais da nossa infância. Em baixo, encontra-se um conjunto de afirmações relativas a sentimentos e emoções que possa ter tido quando era criança. Por favor, leia cuidadosamente cada item e faça um círculo em torno do número à direita da frase que melhor descreve as suas emoções durante a infância. Use a escala abaixo indicada.

	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 e protegido.					0 1 2 3 4
2. Sentia-me valorizado pela minha maneira de ser.					0 1 2 3 4
3. Sentia-me compreendido.					0 1 2 3 4
4. Sentia-me aconchegado 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 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/reconfortado por aqueles que me eram próximos quando estava infeliz.					0 1 2 3 4
11. Sentia-me amado.					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 no grupo de pessoas à minha volta.					0 1 2 3 4
14. Sentia-me amado 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 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/perturbado.	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.	0	1	2	3	4