

## **Anexos**

## Anexo 1

### Breve Explicação do Estudo

O objetivo desta investigação é estudar a emoção de vergonha, isto é, a vivência por parte das pessoas de um sentimento de diminuição e desvalorização pessoal em certas situações. Esta emoção, frequente em todos os seres humanos ao longo da sua vida, pode, contudo, ser fonte de sofrimento pessoal. O seu melhor conhecimento vai permitir ajudar essas pessoas. Por isso, a sua participação neste estudo é valiosa.

Nesse sentido, solicitamos que após o preenchimento dos dados biográficos complete todos os questionários. Não deixe, por favor, **nenhuma questão por responder** – caso contrário todas as respostas serão invalidadas.

Não existem respostas corretas ou erradas. Apenas pretendemos que responda da forma mais sincera e espontânea possível. Os resultados obtidos são estritamente confidenciais - o acesso é completamente vedado excetuando o investigador - e apenas serão utilizados para efeitos de investigação.

Muito Obrigado pela sua participação!

## Anexo 2

| Dados Sociodemográficos                                                                                                                                                                                                    |                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Código de Identificação</b> (3 letras/números à sua escolha ou últimos 3 dígitos do n.º de telefone): _____                                                                                                             |                                                                                  |
| <b>Idade:</b> <input type="text"/> anos                                                                                                                                                                                    | <b>Sexo</b> Feminino <input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/> |
| <b>Estado Civil:</b> Solteiro <input type="checkbox"/> União de facto <input type="checkbox"/> Viúvo <input type="checkbox"/> Divorciado <input type="checkbox"/> Casado <input type="checkbox"/>                          |                                                                                  |
| <b>Orientação sexual:</b> Heterossexual <input type="checkbox"/> Homossexual <input type="checkbox"/> Bissexual <input type="checkbox"/> Outro: _____ <input type="checkbox"/>                                             |                                                                                  |
| <b>Atualmente encontra-se numa relação amorosa?</b> Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>                                                                                                              |                                                                                  |
| Se sim, há quanto tempo? _____                                                                                                                                                                                             |                                                                                  |
| <b>Profissão:</b> _____                                                                                                                                                                                                    |                                                                                  |
| <b>Data de preenchimento:</b> ____/____/____                                                                                                                                                                               |                                                                                  |
| <b>Qual foi o nível mais elevado de escolaridade que completou</b>                                                                                                                                                         |                                                                                  |
| Sabe ler sem possuir o 4.º ano de escolaridade (ou a antiga 4.ª classe)                                                                                                                                                    |                                                                                  |
| 4.º Ano de escolaridade (ou antiga 4.ª classe)                                                                                                                                                                             |                                                                                  |
| 6.º Ano de escolaridade (antigo 2.º ano ou ciclo preparatório)                                                                                                                                                             |                                                                                  |
| 9.º Ano de escolaridade (antigo 5.º ano)                                                                                                                                                                                   |                                                                                  |
| Ensino secundário complementar ou equivalente (antigo 7.º ano)                                                                                                                                                             |                                                                                  |
| Ensino médio (formação técnica ou frequenta o ensino superior)                                                                                                                                                             |                                                                                  |
| Ensino superior (bacharelato, licenciatura)                                                                                                                                                                                |                                                                                  |
| Mestrado ou doutoramento                                                                                                                                                                                                   |                                                                                  |
| <b>Profissão/ Ocupação</b> (selecione a opção que considera mais adequada à sua situação laboral)                                                                                                                          |                                                                                  |
| Empresários com profissões intelectuais, científicas e técnicas; Empresários da indústria, comércio ou serviços, Empresários do sector primário. Grandes Proprietários.                                                    |                                                                                  |
| Quadros superiores da administração pública, do comércio ou serviços,                                                                                                                                                      |                                                                                  |
| Profissões liberais (médicos, gestores, magistrados, arquitetos, economistas, professores do ensino superior). Artistas.                                                                                                   |                                                                                  |
| Oficiais superiores das Forças Militares. Pilotos de Aviação                                                                                                                                                               |                                                                                  |
| Profissionais técnicos independentes. Empregados de escritório/ de seguros. Bancários.                                                                                                                                     |                                                                                  |
| Técnicos Superiores (Enfermeiros, Assistentes Sociais, Psicólogos, Contabilistas). Agentes de segurança. Professores do ensino básico e secundário.                                                                        |                                                                                  |
| Pequenos patrões da indústria, comércio ou serviços.                                                                                                                                                                       |                                                                                  |
| Empregados administrativos do comércio ou serviços.                                                                                                                                                                        |                                                                                  |
| Trabalhadores não especializados da indústria e da construção civil. Trabalhadores especializados da indústria (mecânicos, eletricistas).                                                                                  |                                                                                  |
| Trabalhadores assalariados por conta de outrem (empregados de balcão/ mesa, motoristas, cozinheiros, contínuos). Trabalhadores agrícolas, Vendedores ambulantes. Trabalhadores independentes (eletricistas, canalizadores) |                                                                                  |
| Estudantes                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                  |
| Inativos                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                  |

**Anexo 3**  
**(Impact of Event Scale Revised)**  
**IES-R**

(Weiss e Marmar, 1997)

(Tradução e adaptação de Matos, M. e Pinto Gouveia, J., 2006)  
(Versão Portuguesa de Matos, M., Pinto-Gouveia, J. e Martins, S., 2011)

**Instruções:**

A experiência de uma emoção de Vergonha é frequente nos humanos. Quase toda a gente vivência, ao longo da sua vida, experiências de vergonha. Neste estudo estamos interessados em conhecer as suas experiências de vergonha, isto é, situações em que tenha sentido vergonha.

Por Vergonha entende-se a emoção negativa associada a um sentido de diminuição e desvalorização pessoal. Sentimos vergonha quando, numa situação, nos avaliamos (devido a uma ação ou característica) de forma global como desajeitados, diferentes, inadequados, inferiores, fracos, repugnantes ou maus, mas também quando temos ideia de que os outros nos veem como inferiores, defeituosos, inaptos, fracos ou repugnantes.

Quando sentimos vergonha, temos muitas vezes outros sentimentos em simultâneo, como ansiedade, raiva, repugnância e somos assaltados por uma enorme vontade de desaparecer dali, nos escondermos ou fugirmos. De seguida tente recordar-se de uma situação ou experiência (marcante) por que passou em que acha ter sentido Vergonha, durante a sua infância e/ou adolescência.

Em baixo, encontra-se uma lista de dificuldades que as pessoas por vezes sentem após acontecimentos de vida indutores de stress. Por favor, leia cada item e de seguida indique o grau de perturbação/sofrimento que a dificuldade lhe tem provocado AO LONGO DA SUA VIDA, a partir de 6 meses após o acontecimento. Isto é, em relação à experiência de Vergonha de que se recordou, quanto é que se sentiu perturbado ou incomodado por estas dificuldades?

|                                                                                          | <b>Nada</b> | <b>Um pouco</b> | <b>Moderada-Mente</b> | <b>Bastante</b> | <b>Muitíssimo</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------|-----------------------|-----------------|-------------------|
| Qualquer coisa que me lembrasse do acontecimento trazia de volta sentimentos sobre isso. | 0           | 1               | 2                     | 3               | 4                 |
| Tive dificuldades em permanecer a dormir.                                                | 0           | 1               | 2                     | 3               | 4                 |
| Outras coisas persistiam em fazer-me pensar naquilo.                                     | 0           | 1               | 2                     | 3               | 4                 |
| Sentia-me irritável e zangado.                                                           | 0           | 1               | 2                     | 3               | 4                 |
| Tentei não ficar perturbado quando pensava nisso ou era lembrado disso.                  | 0           | 1               | 2                     | 3               | 4                 |
| Pensei sobre isso quando não era minha intenção.                                         | 0           | 1               | 2                     | 3               | 4                 |
| Senti como se aquilo não tivesse acontecido ou não fosse real.                           | 0           | 1               | 2                     | 3               | 4                 |
| Evitei estar perto de coisas que me lembrassem disso.                                    | 0           | 1               | 2                     | 3               | 4                 |

|                                                                                                                                          |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| Imagens do acontecimento vinham-me à cabeça.                                                                                             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Estava agitado e ficava nervoso com facilidade.                                                                                          | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Tentei não pensar no acontecimento.                                                                                                      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Tinha consciência que ainda tinha muitos sentimentos sobre isso, mas não lidava com eles.                                                | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Sentia-me como se estivesse anestesiado em relação a isso                                                                                | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Dei por mim a agir ou sentir como se estivesse de novo naquela situação.                                                                 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Tive dificuldades em adormecer.                                                                                                          | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Tive ondas de sentimentos intensos em relação ao acontecimento.                                                                          | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Tentei tirar isso da memória.                                                                                                            | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Tive dificuldades em me concentrar.                                                                                                      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Coisas que me lembravam o acontecimento provocavam-me reações físicas, como transpiração, dificuldades em respirar, enjoos, palpitações. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Sonhei com isso.                                                                                                                         | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Senti-me alerta e vigilante.                                                                                                             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Tentei não falar sobre isso.                                                                                                             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

## Anexo 4

### (The Centrality of Event Scale)

#### CES

(Berntsen, D. e Rubin, D., 2006)

(Tradução e adaptação de Matos, M. e Pinto Gouveia, J., 2006)

(Versão Portuguesa de Matos, M., Pinto-Gouveia, J. e Gomes, P., 2010)

#### **Instruções:**

Por favor, pense na experiência marcante de vergonha de que se recordou no questionário anterior e responda às seguintes questões de uma forma honesta e sincera, fazendo um círculo em torno do número (de 1 a 5) que melhor se aplica a si.

|                                                                                                                                          |                        |   |   |   |   |   |                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---|---|---|---|---|------------------------|
| 1. Este acontecimento tornou-se num ponto de referência na forma como eu percebo novas experiências.                                     | Discordo<br>Totalmente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Concordo<br>Totalmente |
| 2. Vejo automaticamente conexões e semelhanças entre este acontecimento e experiências na minha vida atual.                              | Discordo<br>Totalmente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Concordo<br>Totalmente |
| 3. Sinto que este acontecimento se tornou parte da minha identidade.                                                                     | Discordo<br>Totalmente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Concordo<br>Totalmente |
| 4. Este acontecimento pode ser visto como um símbolo ou marca de temas importantes na minha vida.                                        | Discordo<br>Totalmente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Concordo<br>Totalmente |
| 5. Este acontecimento torna a minha vida diferente da vida da maioria das pessoas.                                                       | Discordo<br>Totalmente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Concordo<br>Totalmente |
| 6. Este acontecimento tornou-se num ponto de referência na forma como eu me percebo a mim e ao mundo.                                    | Discordo<br>Totalmente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Concordo<br>Totalmente |
| 7. Acredito que pessoas que não passaram por este tipo de acontecimento pensam de forma diferente da mim.                                | Discordo<br>Totalmente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Concordo<br>Totalmente |
| 8. Este acontecimento diz muito acerca da pessoa que sou.                                                                                | Discordo<br>Totalmente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Concordo<br>Totalmente |
| 9. Frequentemente vejo conexões e semelhanças entre este acontecimento e as minhas relações actuais com outras pessoas.                  | Discordo<br>Totalmente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Concordo<br>Totalmente |
| 10. Sinto que este acontecimento se tornou numa parte central da minha história de vida.                                                 | Discordo<br>Totalmente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Concordo<br>Totalmente |
| 11. Penso que pessoas que não vivenciaram este tipo de acontecimento têm uma forma diferente da minha de se verem a si mesmas.           | Discordo<br>Totalmente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Concordo<br>Totalmente |
| 12. Este acontecimento tem influenciado a maneira como eu penso e sinto outras experiências.                                             | Discordo<br>Totalmente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Concordo<br>Totalmente |
| 13. Este acontecimento tornou-se num ponto de referência na forma como olho para o meu futuro.                                           | Discordo<br>Totalmente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Concordo<br>Totalmente |
| 14. Se eu tencesse uma tapeçaria da minha vida, este acontecimento estaria no centro com fios a ligarem-no a muitas outras experiências. | Discordo<br>Totalmente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Concordo<br>Totalmente |
| 15. A minha história de vida pode ser dividida em dois capítulos principais: um antes e outro depois deste acontecimento ter sucedido.   | Discordo<br>Totalmente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Concordo<br>Totalmente |
| 16. Este acontecimento mudou a minha vida de forma permanente.                                                                           | Discordo<br>Totalmente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Concordo<br>Totalmente |
| 17. Frequentemente penso nos efeitos que este                                                                                            | Discordo               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Concordo               |

|                                                                                     |            |   |   |   |   |   |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|---|---|---|---|------------|
| acontecimento terá no meu futuro.                                                   | Totalmente |   |   |   |   |   | Totalmente |
| 18. Este acontecimento foi um ponto de viragem na minha vida.                       | Discordo   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Concordo   |
|                                                                                     | Totalmente |   |   |   |   |   | Totalmente |
| 19. Se não me tivesse acontecido isto, eu hoje seria uma pessoa diferente.          | Discordo   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Concordo   |
|                                                                                     | Totalmente |   |   |   |   |   | Totalmente |
| 20. Quando reflito sobre o meu futuro, lembro-me deste acontecimento frequentemente | Discordo   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Concordo   |
|                                                                                     | Totalmente |   |   |   |   |   | Totalmente |

## Anexo 5

### (Early Memories of Warmth and Safeness Scale)

#### EMWSS

(Richter, Gilbert e McEwan, 2009)

(Tradução e Adaptação de Matos, M. e Pinto-Gouveia, J., 2010)

(Versão Portuguesa de Matos, M., Pinto-Gouveia, J. e Duarte, C., 2011)

#### **Instruções:**

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 descontrariado.                                                                                        |                        | 0 1 2 3 4               |                                 |

**Anexo 6**  
**(Questionário de Vinculação ao Pai e à Mãe)**  
**QVPM**  
**Paula Mena Matos e M<sup>a</sup> Emília Costa, 2001**  
 Versão revista, Forma P

**Instruções:**

Neste questionário vai encontrar um conjunto de afirmações sobre as relações familiares. Tente **recordar-se dos anos da sua adolescência** e da relação que mantinha com os seus pais nesse período.

Leia atentamente cada uma das frases e assinale com uma cruz (X) a resposta que melhor exprima o modo como se **sentia** com **cada um dos seus pais durante essa época**. Responda em colunas separadas para o **pai** e para a **mãe**, tendo em conta as seis alternativas que se seguem:

| Discordo<br>Totalmente<br>① | Discordo<br>② | Discordo<br>moderadamente<br>③ | Concordo<br>moderadamente<br>④ | Concordo<br>⑤ | Concordo<br>totalmente<br>⑥ |
|-----------------------------|---------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------|-----------------------------|
|-----------------------------|---------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------|-----------------------------|

|                                                                                                  | PAI         | MÃE         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| 1. Os meus pais estavam sempre a interferir em assuntos que só tinham a ver comigo.              | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ |
| 2. Tinha confiança que a minha relação com os meus pais se iria manter no tempo.                 | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ |
| 3. Era fundamental para mim que os meus pais concordassem com aquilo que eu pensava.             | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ |
| 4. Os meus pais impunham a maneira deles de ver as coisas.                                       | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ |
| 5. Apesar das minhas divergências com os meus pais, eles eram únicos para mim.                   | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ |
| 6. Pensava constantemente que não podia viver sem os meus pais.                                  | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ |
| 7. Os meus pais desencorajavam-me quando queria experimentar uma coisa nova.                     | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ |
| 8. Os meus pais conheciam-me bem.                                                                | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ |
| 9. Só conseguia enfrentar situações novas se os meus pais estivessem comigo.                     | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ |
| 10. Não valia muito a pena discutirmos, porque nem eu nem os meus pais dávamos o braço a torcer. | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ |

|                                                                                                | PAI         | MÃE         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| 11. Confiava nos meus pais para me apoiarem em momentos difíceis da minha vida.                | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ |
| 12. Estava sempre ansioso(a) por estar com os meus pais.                                       | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ |
| 13. Os meus pais preocupavam-se demasiadamente comigo e intrometiam-se onde não eram chamados. | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ |
| 14. Em muitas coisas eu admirava os meus pais.                                                 | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ |
| 15. Eu e os meus pais éramos como se fôssemos um só.                                           | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ |
| 16. Em minha casa era problema eu ter gostos diferentes dos meus pais.                         | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ |
| 17. Apesar dos meus conflitos com os meus pais, tinha orgulho neles.                           | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ |
| 18. Os meus pais eram as únicas pessoas importantes na minha vida.                             | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ |
| 19. Discutir assuntos com os meus pais era uma perda de tempo e não levava a lado nenhum.      | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ |
| 20. Sabia que podia contar com os meus pais sempre que precisasse deles.                       | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ |
| 21. Fazia tudo para agradar aos meus pais.                                                     | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ |
| 22. Os meus pais dificilmente me davam ouvidos.                                                | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ |
| 23. Os meus pais tiveram um papel importante no meu desenvolvimento.                           | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ |
| 24. Tinha medo de ficar sozinho(a) se um dia perdesse os meus pais.                            | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ |
| 25. Os meus pais abafavam a minha verdadeira forma de ser.                                     | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ |
| 26. Não era capaz de enfrentar situações difíceis sem os meus pais.                            | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ |
| 27. Os meus pais faziam-me sentir bem comigo próprio(a).                                       | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ |
| 28. Os meus pais tinham a mania que sabiam sempre o que era melhor para mim.                   | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ |
| 29. Se tivesse ido estudar para longe dos meus pais, ter-me-ia sentido perdido(a).             | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ |
| 30. Eu e os meus pais tínhamos uma relação de confiança.                                       | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ | ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ |

**Anexo 7**  
**(Questionário de Vinculação Amorosa)**

UNIVERSIDADE DO PORTO  
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**QVA**

(Paula Mena Matos e Maria Emília Costa, 2001)

Versão para Investigação - FORMA C

**Instruções:**

Este questionário procura descrever diferentes maneiras de as pessoas viverem as relações amorosas. Leia atentamente cada uma das frases e assinale com um círculo a resposta que melhor exprime o modo como se sente na relação com **o seu companheiro** ou, caso no presente não esteja numa relação, como se sentiu na relação com um ex-companheiro.

Para cada frase deverá responder de acordo com as seis alternativas que se seguem:

| Discordo<br>totalmente<br>1 | Discordo<br>2 | Discordo<br>moderadamente<br>3 | Concordo<br>moderadamente<br>4 | Concordo<br>5 | Concordo<br>totalmente<br>6 |
|-----------------------------|---------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------|-----------------------------|
|-----------------------------|---------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------|-----------------------------|

- |                                                                                                                  |   |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 1. O meu companheiro respeita(ou) os meus sentimentos.                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Fico/Ficava muito nervoso se não consigo/conseguia encontrar o meu companheiro quando preciso/precisava dele. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. O apoio dele não é/era importante para mim. Sei que sou/era capaz de resolver as coisas sozinho.              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. Gostava de ser a pessoa mais importante para ele, mas não estou certo de que assim seja/fosse.                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. O meu companheiro compreende-me/compreendia-me.                                                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. Só consigo/conseguia enfrentar situações novas, se ele estiver/estivesse com                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. É-me/Foi-me indiferente, quando ele prefere/preferiu passar o tempo com outras pessoas.                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. Às vezes sinto/sentia admiração por ele; outras vezes não.                                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. Fico/Ficava irritado quando combinamos/combinávamos coisas juntos e ele não pode/podia estar comigo.          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. Não sei/sabia o que me vai/ia acontecer se um dia a nossa relação terminar/terminasse.                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

11. Na minha vida, a minha relação amorosa é/foi secundária. 1 2 3 4 5 6
12. Sei/sabia que posso/podia contar com o meu companheiro sempre que precisar/precisasse dele. 1 2 3 4 5 6
13. Sinto-me/Senti-me posto de lado, quando ele decide/decidia passar o tempo com outras pessoas. 1 2 3 4 5 6
14. Discutir assuntos com ele é/foi uma perda de tempo e não leva(va) a lado ner 1 2 3 4 5 6
15. Quando não podemos/podíamos estar juntos, sinto-me/sentia-me abandonado. 1 2 3 4 5 6
16. Para me sentir bem comigo próprio, são/eram mais importantes outras coisas do que o meu companheiro. 1 2 3 4 5 6
17. Desagrada-me/Desagradava-me a maneira de ser do meu companheiro. 1 2 3 4 5 6
18. Sei/Sabia que, se a minha relação terminar/terminasse, isso não me vai/ia a muito. 1 2 3 4 5 6
19. Ele dá-me/deu-me coragem para enfrentar situações novas. 1 2 3 4 5 6
20. Fico/Ficava furioso quando preciso/precisava do apoio do meu companheiro e não posso/podia contar com ele. 1 2 3 4 5 6
21. Eu e o meu companheiro é/era como se fôssemos um só. 1 2 3 4 5 6
22. Fico/Ficava muito nervoso quando penso/pensava que posso/podia perder o meu companheiro. 1 2 3 4 5 6
23. Prefiro/Preferia que ele me deixe/deixasse em paz e não ande/andasse sempre atrás de mim. 1 2 3 4 5 6
24. Não gosto/gostava de lhe pedir apoio porque sei /sabia que nunca me compreende 1 2 3 4 5 6
25. Ele tem/teve uma importância decisiva na minha maneira de ser. 1 2 3 4 5 6
26. Tenho/Tive sempre a sensação de que a nossa relação vai/ia terminar. 1 2 3 4 5 6
27. Sempre achei que, apesar de gostar do meu companheiro, não vou/ia sentir muito a falta dele se a relação terminar/terminasse. 1 2 3 4 5 6
28. Às vezes acho/achei que ele é/era fundamental na minha vida; outras vezes r 1 2 3 4 5 6
29. Confio/Confiava nele para me apoiar em momentos difíceis da minha vida. 1 2 3 4 5 6
30. Quando tenho/tinha problemas, nem sempre gosto/gostava de procurar o meu companheiro. 1 2 3 4 5 6
31. Tenho/tive dúvidas se sou/era realmente importante para ele. 1 2 3 4 5 6
32. Quando não podemos/podíamos estar juntos, eu não sei/sabia o que fazer. 1 2 3 4 5 6
33. Quando tenho/tinha um problema, só o facto de pensar nele põe-me/punha-me mais calmo. 1 2 3 4 5 6
34. Não preciso/precisava dos cuidados do meu companheiro. 1 2 3 4 5 6

35. O meu companheiro faz-me/fez-me sentir bem comigo próprio. 1 2 3 4 5 6
36. Ele desilude-me/desiludiu-me muitas vezes. 1 2 3 4 5 6
37. As minhas conversas com ele não me trazem/trouxeram nada de novo. 1 2 3 4 5 6
38. Quando vou/ia a algum sítio desconhecido, sinto-me/sentia-me melhor se ele estiver/estivesse comigo. 1 2 3 4 5 6
39. Apesar da minha relação ser importante, muitas vezes sinto-me/sentia-me sozinho. 1 2 3 4 5 6
40. Quando algo de grave acontece/acontecia comigo, prefiro/preferia não estar perto dele. 1 2 3 4 5 6
41. Ele não me dá/deu a atenção que eu gostaria. 1 2 3 4 5 6
42. O meu companheiro aceita-me/aceitou-me como eu sou/era. 1 2 3 4 5 6
43. Apesar de haver coisas de que não gosto/gostava no meu companheiro, no fundo eu gostaria de ser como ele. 1 2 3 4 5 6
44. Quando tenho/tinha um problema, prefiro/preferia ficar sozinho a procurar o meu companheiro 1 2 3 4 5 6
45. Não me preocupa(va) se não pudermos/podíamos estar juntos durante as férias. 1 2 3 4 5 6
46. Gostava que ele me ligasse mais. 1 2 3 4 5 6
47. Tenho/tinha medo de ficar sozinho, se perder/perdesse o meu companheiro. 1 2 3 4 5 6
48. As relações terminam sempre; mais vale eu não me envolver. 1 2 3 4 5 6
49. O meu companheiro só pensa(va) em si próprio. 1 2 3 4 5 6
50. É/Era fundamental para mim que ele concorde/concordasse com aquilo que eu penso. 1 2 3 4 5 6
51. Ele é/foi apenas mais uma das pessoas com quem estou/estive no dia-a-dia. 1 2 3 4 5 6
52. O meu companheiro incentiva-me/incentivou-me a fazer coisas diferentes. 1 2 3 4 5 6