Anexos

Anexo 1

Código

EA

Para cada uma das afirmações seguintes, por favor, indique a sua resposta, fazendo um círculo à volta do número mais apropriado.

1. Não olho para trás depois de tomar uma decisão.

1	2	3	4	5	6	7
Discordo completamente						Concordo completamente

2. Sempre que faço uma escolha, fico curioso(a) sobre o que teria acontecido se tivesse escolhido de modo diferente.

1	2	3	4	5	6	7
Discordo completamente						Concordo completamente

3. Sempre que faço uma escolha, tento obter informação sobre o modo como correram as outras alternativas.

1	2	3	4	5	6	7
Discordo completamente						Concordo completamente

4. Se fizer uma escolha e ela correr bem, sentir-me-ei algo fracassado se descobrir que a outra opção teria corrido melhor.

1	2	3	4	5	6	7
Discordo completamente						Concordo completamente

5. Quando penso na forma como me estou a sair na vida, frequentemente penso em oportunidades que não aproveitei.

1	2	3	4	5	6	7
Discordo completamente						Concordo completamente

Anexo 2

Código | | | |

QALV

Tente lembrar-se de um acontecimento recente, por exemplo no último mês, o qual teve um desfecho negativo e que potencialmente, pode vir a acontecer novamente

Descreva o acontecimento:

.....
.....
.....
.....
.....

Depois desse desfecho teve pensamentos sobre ele que o fizeram sentir-se:

Triste:	Nada ☐	Um pouco ☐	Razoavelmente ☐	Muito ☐
Ansioso:	Nada ☐	Um pouco ☐	Razoavelmente ☐	Muito ☐
Culpado:	Nada ☐	Um pouco ☐	Razoavelmente ☐	Muito ☐
Alegre:	Nada ☐	Um pouco ☐	Razoavelmente ☐	Muito ☐
Satisfeito:	Nada ☐	Um pouco ☐	Razoavelmente ☐	Muito ☐

Relativamente ao acontecimento/desfecho que descreveu, coloque uma cruz na opção que melhor descreve o grau de controlo que teve em relação a esse acontecimento/desfecho negativo:

Nada ☐ Um pouco ☐ Razoavelmente ☐ Muito ☐

Sentiu-se arrependido por causa do que aconteceu:

SIM ☐ NÃO ☐

Pensou em alternativas para que no futuro as coisas corram como quer:

SIM ☐ NÃO ☐

Depois de pensar nessas alternativas, sentiu-se:

Triste:	Nada ☐	Um pouco ☐	Razoavelmente ☐	Muito ☐
Ansioso:	Nada ☐	Um pouco ☐	Razoavelmente ☐	Muito ☐
Culpado:	Nada ☐	Um pouco ☐	Razoavelmente ☐	Muito ☐
Alegre:	Nada ☐	Um pouco ☐	Razoavelmente ☐	Muito ☐
Satisfeito:	Nada ☐	Um pouco ☐	Razoavelmente ☐	Muito ☐

Código | | | |

Relativamente <u>ao último mês</u>, pense no maior arrependimento que sentiu.

Aconteceu:

por causa de alguma coisa <u>que não fez</u> ☐ por causa de alguma coisa <u>que fez</u> ☐

Por causa desse arrependimento assinale em que grau sentiu alguma das seguintes emoções:

	Nada	Razoavelmente	Muito
Zangado	☐	☐	☐
Envergonhado	☐	☐	☐
Enojado	☐	☐	☐
Contemplativo	☐	☐	☐
Embaraçado	☐	☐	☐
Nostálgico	☐	☐	☐
Triste	☐	☐	☐
Frustrado	☐	☐	☐
Sentimental	☐	☐	☐
Culpado	☐	☐	☐
Irritado	☐	☐	☐
Desesperado	☐	☐	☐
Vazio	☐	☐	☐
Não realizado	☐	☐	☐

Por causa desse arrependimento fez algumas das seguintes coisas:

	SIM	**NÃO**
Ficar a remoer sobre o que fiz/não fiz	☐	☐
Pensar sobre alternativas para que no futuro As coisas corram melhor	☐	☐
Ter a intenção de colocar em prática essas alternativas	☐	☐

Código | | | |

Relativamente a toda a sua vida, pense no maior de todos os arrependimentos que sentiu.

Aconteceu:

por causa de alguma coisa que não fez ☐ por causa de alguma coisa que fez ☐

Por causa desse arrependimento assinale em que grau sentiu alguma das seguintes emoções:

	Nada	Razoavelmente	Muito
Zangado	☐	☐	☐
Envergonhado	☐	☐	☐
Enojado	☐	☐	☐
Contemplativo	☐	☐	☐
Embaraçado	☐	☐	☐
Nostálgico	☐	☐	☐
Triste	☐	☐	☐
Frustrado	☐	☐	☐
Sentimental	☐	☐	☐
Culpado	☐	☐	☐
Irritado	☐	☐	☐
Desesperado	☐	☐	☐
Vazio	☐	☐	☐
Não realizado	☐	☐	☐

Por causa desse arrependimento fez algumas das seguintes coisas:

	SIM	**NÃO**
Ficar a remoer sobre o que fiz/não fiz	☐	☐
Pensar sobre alternativas para que no futuro As coisas corram melhor	☐	☐
Ter a intenção de colocar em prática essas alternativas	☐	☐

Anexo 3

Código | | | |

Inventário de Ansiedade Geriátrica (GAI)
(versão de Espírito-Santo, H. & Daniel, F. 2010)

Por favor responda às seguintes questões de acordo com o modo como se tem sentido durante a última semana.

	Concordo	**Discordo**
1.Ando preocupado(a) a maior parte do tempo		
2.Tenho dificuldades em tomar decisões		
3. Sinto-me inquieto(a) muitas vezes		
4.Tenho dificuldade em relaxar		
5. Muitas vezes não consigo apreciar as coisas por causa das minhas preocupações		
6. Coisas sem importância preocupam-me bastante		
7. Sinto muitas vezes um aperto no estômago		
8. Vejo-me como uma pessoa preocupada		
9. Não consigo evitar preocupar-me, mesmo com coisas menores		
10. Sinto-me muitas vezes nervoso(a)		
11. Muitas vezes os meus próprios pensamentos poem-me ansioso(a)		
12. Fico com o estômago às voltas devido à minha preocupação constante		
13. Vejo-me como uma pessoa nervosa		
14. Estou sempre à espera que aconteça o pior		
15. Muitas vezes sinto-me agitado(a) interiormente		
16. Acho que as minhas preocupações interferem com a minha vida		
17. Muitas vezes sou dominado(a) pelas minhas preocupações		
18. Por vezes sinto um nó grande no estômago		
19. Deixo-me de me envolver nas coisas por me preocupar demasiado		
20. Muitas vezes sinto-me aflito(a)		

Anexo 4

Código | | | |

GDS
(Pocinho et al., 2009)

Responda **SIM** ou **NÃO** consoante se tem sentido de há uma semana para cá:

1. Está satisfeito(a) com a sua vida? ..... Sim Não
2. Abandonou muitas das suas actividades e interesses? ..... Sim Não
3. Sente que a sua vida está vazia? ..... Sim Não
4. Anda muitas vezes aborrecido(a)? ..... Sim Não
5. Encara o futuro com esperança? ..... Sim Não
6. Tem pensamentos que o(a) incomodam e que não consegue afastar? ..... Sim Não
7. Sente-se animado(a) e com boa disposição a maior parte do tempo? ..... Sim Não
8. Anda com medo que lhe vá acontecer alguma coisa de mal? ..... Sim Não
9. Sente-se feliz a maior parte do tempo? ..... Sim Não
10. Sente-se muitas vezes desamparado(a) ou desprotegido(a)? ..... Sim Não
11. Fica muitas vezes inquieto(a) e nervoso(a)? ..... Sim Não
12. Prefere ficar em casa, em vez de sair e fazer outras coisas? ..... Sim Não
13. Anda muitas vezes preocupado(a) com o futuro? ..... Sim Não
14. Acha que tem mais problemas de memória do que as outras pessoas? ..... Sim Não
15. Actualmente, sente-se muito contente por estar vivo(a)? ..... Sim Não
16. Sente-se muitas vezes desanimado(a) e abatido(a)? ..... Sim Não
17. Sente, que nas condições actuais, é um pouco inútil? ..... Sim Não
18. Preocupa-se muito com o passado? ..... Sim Não
19. Sente-se cheio de interesse pela vida? ..... Sim Não
20. Custa-lhe muito meter-se em novas actividades? ..... Sim Não
21. Sente-se cheio(a) de energia? ..... Sim Não
22. Sente que para a sua situação actual não há qualquer esperança? ..... Sim Não
23. Julga que a maior parte das pessoas passa bem melhor que o(a) senhor(a)? .... Sim Não
24. Aflige-se muitas vezes por coisas sem grande importância? ..... Sim Não
25. Dá-lhe muitas vezes vontade de chorar? ..... Sim Não
26. Sente dificuldade em se concentrar? ..... Sim Não
28. Evita estar em locais onde estejam muitas pessoas (reuniões sociais)? ..... Sim Não

Anexo 5

MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MOCA)

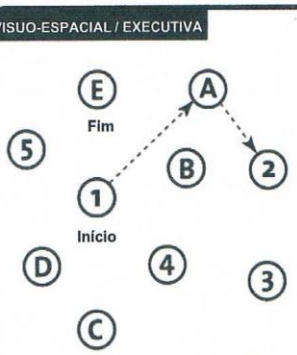
VERSÃO PORTUGUESA – 7.1 VERSÃO ORIGINAL

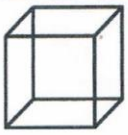
Nome: _____ Idade: _____

Género: _____ Data de Nascimento: _____

Escolaridade: _____ Data de Avaliação: _____

VISUO-ESPACIAL / EXECUTIVA





Copiar o cubo

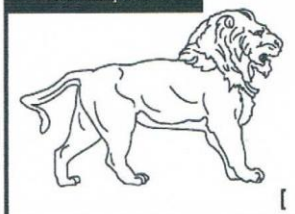
[ ] [ ]

Desenhar um Relógio (onze e dez) (3 pontos)

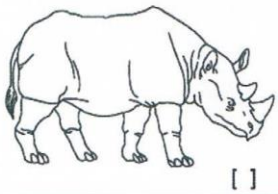
[ ] Contorno [ ] Números [ ] Ponteiros

Pontos __/5

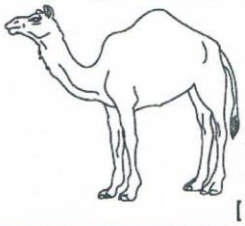
NOMEAÇÃO



[ ]



[ ]



[ ] __/3

MEMÓRIA Leia a lista de palavras. O sujeito deve repeti-la. Realize dois ensaios. Solicite a evocação da lista **5 minutos mais tarde.**

	Boca	Linho	Igreja	Cravo	Azul
1º ensaio					
2º ensaio					

Sem Pontuação

ATENÇÃO Leia a sequência de números. (1 número/segundo) O sujeito deve repetir a sequência. [ ] 2 1 8 5 4

O sujeito deve repetir a sequência na ordem inversa. [ ] 7 4 2 __/2

Leia a série de letras (1 letra/segundo). O sujeito deve bater com a mão cada vez que for dita a letra A. Não se atribuem pontos se ≥ 2 erros.

[ ] F B A C M N A A J K L B A F A K D E A A A J A M O F A A B __/1

Subtrair de 7 em 7 começando em 100. [ ] 93 [ ] 86 [ ] 79 [ ] 72 [ ] 65

4 ou 5 subtracções correctas: **3 pontos;** 2 ou 3 correctas: **2 pontos;** 1 correcta: **1 ponto;** 0 correctas: **0 pontos** __/3

LINGUAGEM Repetir: Eu só sei que hoje devemos ajudar o João. [ ] O gato esconde-se sempre que os cães entram na sala. [ ] __/2

Fluência verbal: Dizer o maior número possível de palavras que comecem pela letra "P" (1 minuto). [ ]____ (N ≥ 11 Palavras) __/1

ABSTRACÇÃO Semelhança p.ex. entre banana e laranja = fruta [ ] comboio - bicicleta [ ] relógio - régua __/2

EVOCAÇÃO DIFERIDA	Deve recordar as palavras SEM PISTAS	Boca [ ]	Linho [ ]	Igreja [ ]	Cravo [ ]	Azul [ ]	Pontuação apenas para evocação SEM PISTAS
Opcional	Pista de categoria						
	Pista de escolha múltipla						

__/5

ORIENTAÇÃO [ ] Dia do mês [ ] Mês [ ] Ano [ ] Dia da semana [ ] Lugar [ ] Localidade __/6

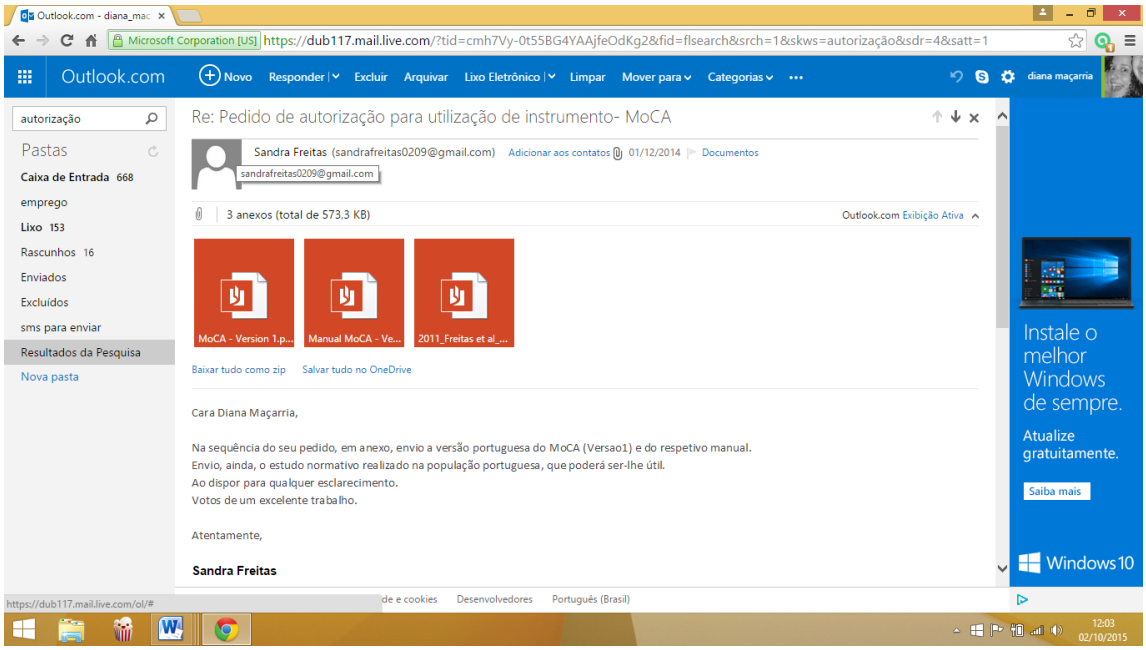
© Z.Nasreddine MD

Examinador: _____

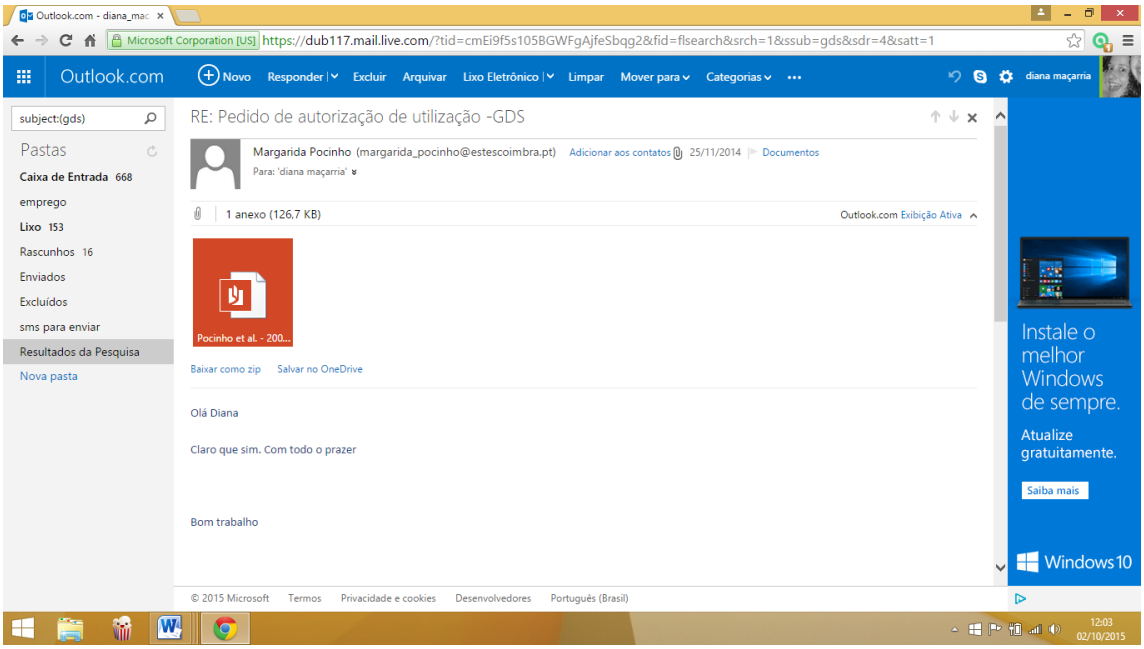
TOTAL __/30

Versão Portuguesa: Freitas, S., Simões, M. R., Santana, I., Martins, C. & Nasreddine, Z. (2013). *Montreal Cognitive Assessment (MoCA): Versão 1.* Coimbra: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

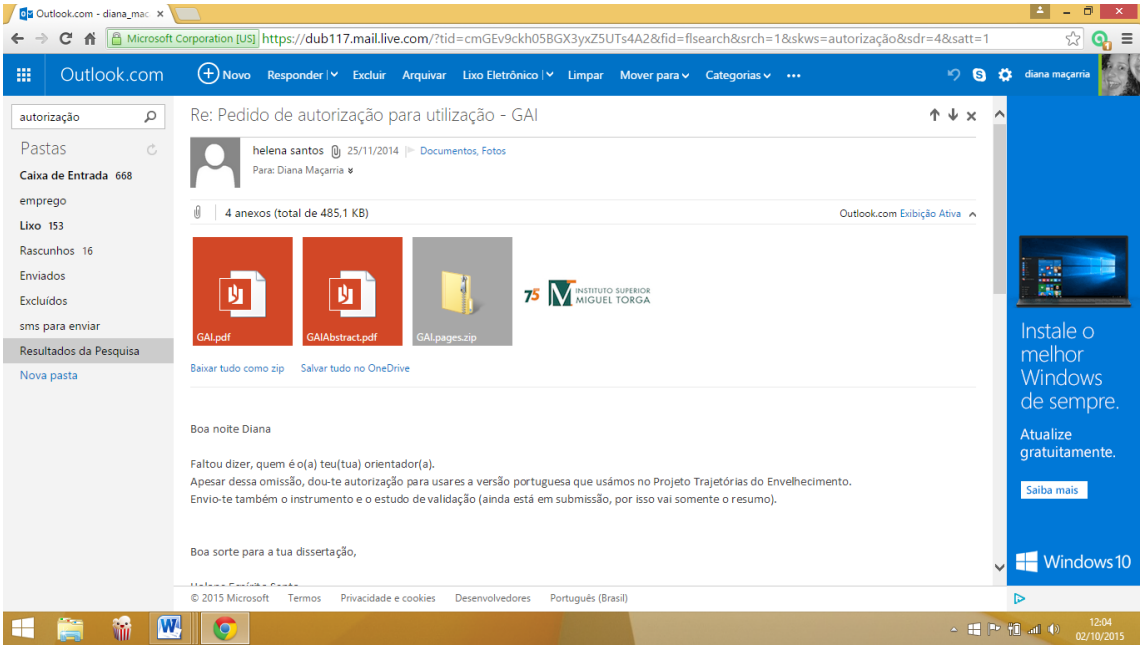
Anexo 6 - Autorização para uso do MoCA



Anexo 7 – Autorização para uso do GDS



Anexo 8 – Autorização para uso do GAI



Anexo 9 – Autorização para uso das escalas de Arrependimento

· U C · FMUC FACULDADE DE MEDICINA
UNIVERSIDADE DE COIMBRA
PSICOLOGIA MÉDICA

Declaração

Para os devidos efeitos declaro que aceito co-orientar a dissertação de 2º ciclo em Psicologia Clínica da aluna Diana Maçarria. A aluna irá usar instrumentos psicométricos que foram adaptados e validados pela equipa que dirijo e irá efectuar o seu trabalho de dissertação numa área científica que nós temos vindo a desenvolver (arrependimento) que a candidata irá alargar especificamente a idosos.

Coimbra, 25 de Março de 2015

O Director do Serviço de Psicologia Médica da FMUC

(Professor Doutor António João Ferreira de Macedo e Santos)

Psicologia Médica
Faculdade de Medicina
Rua Larga
3004 – 504 Coimbra
P - Portugal

Tel.: 239 857 759
Fax.: 239 823 170
E-Mail: psicomed@fmed.uc.pt

Apêndices

Apêndice A

Código ☐☐☐

Questionário Sociodemográfico

1.Idade: _____

2. Sexo: F ☐ M ☐

3.Habilitações Literárias:

Sabe ler e escrever ☐ Ensino primário ☐ Ensino secundário ☐

Ensino superior ☐

4.Profissão: _____

5. Estado Civil:

Casado(a) ☐ Solteiro (a) ☐ Divorciado (a) ☐

Viúvo (a) ☐ União de facto ☐

6. Situação actual prante o trabalho:

Empregado (a) ☐ Desempregado(a) ☐ Doméstica ☐

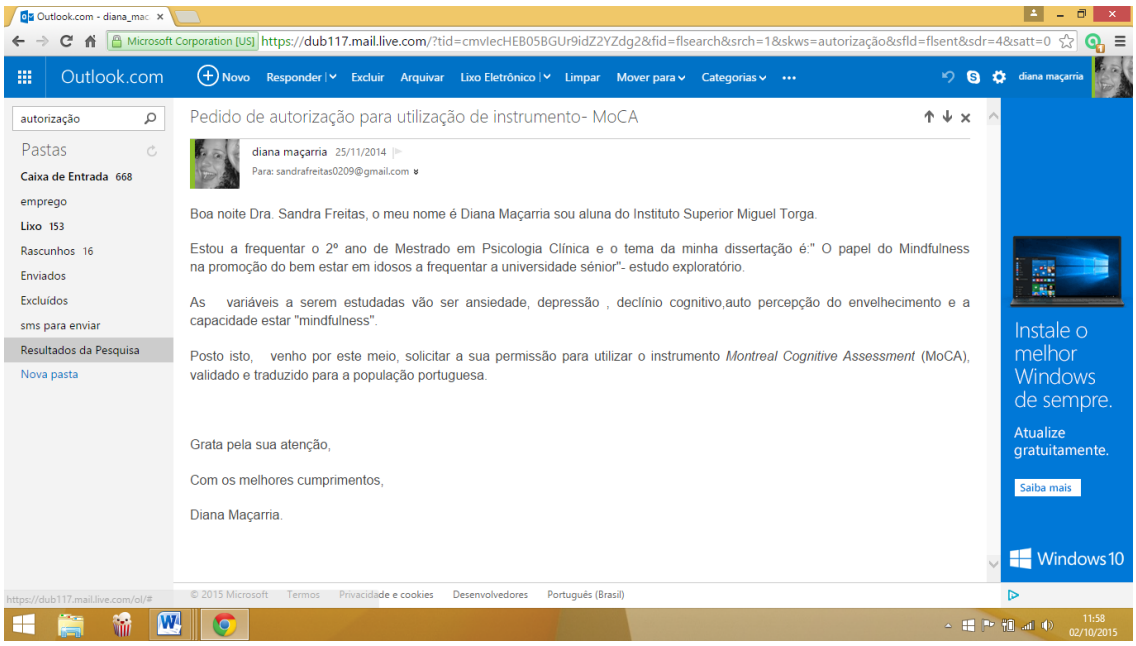
Reformado (a) ☐

7. Com quem vive?

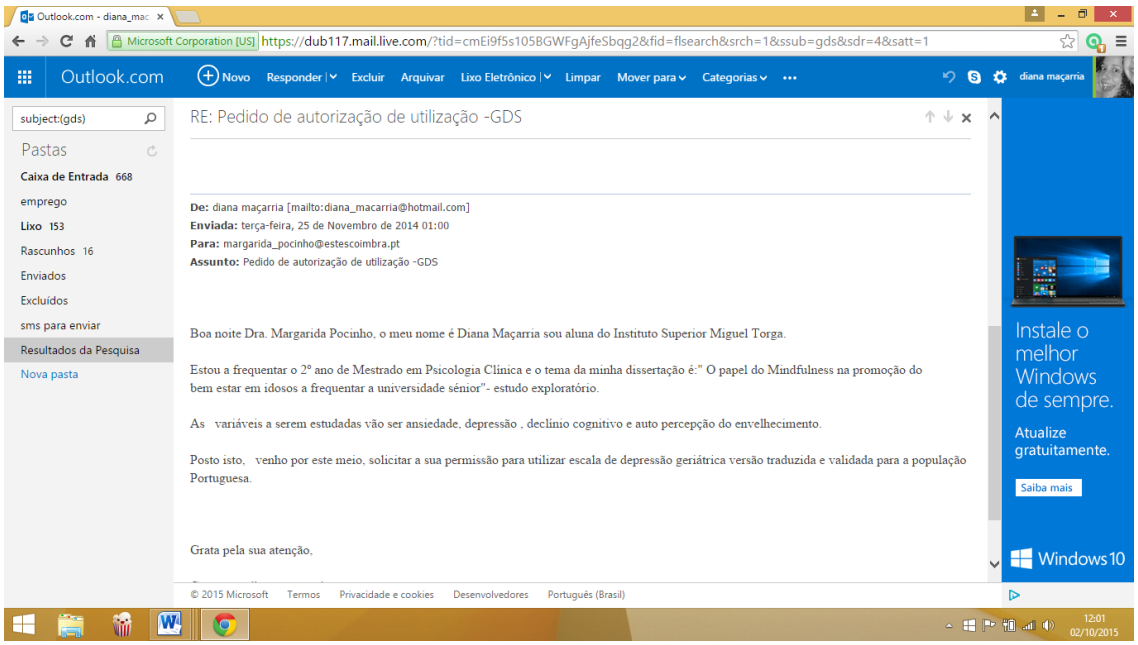
Conjugue ☐ Conjugue e filhos ☐ Filho(s) ☐ Sozinho (a) ☐

Outros? ☐ Qual? _____

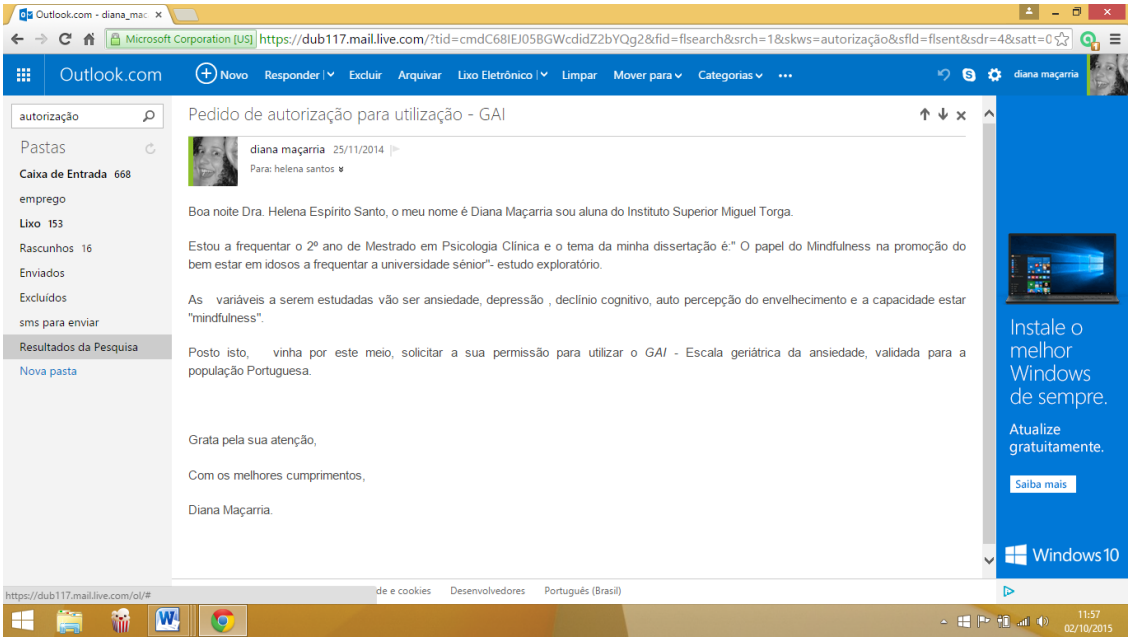
Apêndice B - Pedido de autorização para uso do MoCA



Apêndice C – Pedido de autorização para uso do GDS



Apêndice D – Pedido de autorização para utilizar o GAI



Apêndice E

INSTITUTO SUPERIOR MIGUEL TORGA

Código | | | |

Investigação no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica (Ramo de Terapias Cognitivo-Comportamentais)

Consentimento Informado

O presente trabalho de investigação decorre no âmbito da realização da tese de Mestrado em Psicologia Clínica (Ramo de Terapias Cognitivo-Comportamentais) do Instituto Superior Miguel Torga em parceria com o Instituto Politécnico de Leiria.

Este encontra-se a ser realizado pela aluna Diana Maçarria sob a supervisão da Dra. Inês Vinagre e orientação da Professora Doutora Mariana Marques.

A investigação tem como finalidade estudar o arrependimento em adultos seniores, explorando a sua associação com os sintomas depressivos e de ansiedade e com o funcionamento cognitivo.

Para concretizar este objetivo, torna-se necessário o preenchimento de quatro questionários de resposta rápida e um questionário sociodemográfico. Estes serão depois cotados e alvo de análise estatística. Os dados recolhidos destinam-se a procedimentos meramente estatísticos, tendo em vista o alargamento do conhecimento nesta área.

Não existem respostas certas ou erradas, apenas lhe é pedido que responda às questões apresentadas com a máxima sinceridade possível.

Todos os dados recolhidos têm a garantia de confidencialidade e anonimato e destinam-se exclusivamente para os fins desta investigação, bem como obedecem aos preceitos orientadores para a elaboração de trabalhos científicos.

A sua participação, embora voluntária, é muito importante para a realização deste.

O investigador está disponível para qualquer esclarecimento acerca do estudo, se assim for o desejo do participante.

Obrigado pela sua disponibilidade e colaboração.

Declaro que fui esclarecido acerca dos objetivos e procedimentos desta investigação e que aceito participar nela de livre vontade, além de autorizar o uso dos dados para os fins relacionadas com esta pesquisa.

A rubrica deste consentimento é facultativa, podendo colocar apenas a menção "***concordo***".

Rubrica: _____

Concordo ☐

Alcobaça, _____de _____de 2015

Contactos: diana_macarria@hotmail.com/918396475