Apêndices

Apêndice 1 – Protocolo

Escola Superior de Altos Estudos

Instituto Superior Miguel Torga

Apresentação

Através do Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga de Coimbra, estamos a desenvolver um projeto de investigação que pretende compreender melhor alguns sentimentos.

Para isso solicitamos, então, a sua valiosa colaboração!

A tarefa consiste em preencher os questionários que se seguem tendo em conta as instruções que acompanham cada um deles.

Não se tratam de testes, por isso não há respostas certas nem erradas. Procure ser o mais sincero(a) possível nas tuas respostas.

Os questionários são **anónimos**, não tens que escrever o seu nome em lado nenhum, e **confidenciais**, mais ninguém terá acesso a eles.

No fim, antes de entregar, confirme se respondeu a todas as questões, incluindo o preenchimento dos dados pedidos nesta folha.

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

Dados pessoais:

Idade: _____

Género: Feminino___ Masculino___

Profissão: _____ Nível de escolaridade: _____

Estado civil:

Solteiro/a:____ Casado/a: ____ Divorciado/a: ____ Viúvo/a:____ Recasado/a:____

Local de Residência:_____ Nacionalidade:_____

DASS-21-A

(Lovibond, S. H. & Lovibond, P. F., 1995; Tradução e adaptação: Apóstolo, J. L. A., Mendes, A. C. & Azaredo, Z. A., 2005)

Por favor leia as seguintes afirmações e assinala com um círculo o número (0, 1, 2, 3) que indica quanto cada afirmação se aplica a si *durante os últimos dias*. Não há respostas corretas ou incorretas. Não demore demasiado tempo em cada resposta.

A escala de classificação é a seguinte:

0 Não se aplicou a mim.
1 Aplicou-se a mim um pouco, ou durante parte do tempo.
2 Aplicou-se bastante a mim, ou durante uma boa parte do tempo.
3 Aplicou-se muito a mim, ou a maior parte do tempo.

1.Tive dificuldade em me acalmar/descomprimir……..	0	1	2	3
2.Dei-me conta que tinha a boca seca ……	0	1	2	3
3.Não consegui ter nenhum sentimento positivo ……..	0	1	2	3
4.Senti dificuldade em respirar (por exemplo, respiração excessivamente rápida ou falta de respiração na ausência de esforço físico) ……	0	1	2	3
5.Foi-me difícil tomar iniciativa para fazer as coisas ……..	0	1	2	3
6.Tive tendência para reagir exageradamente em certas situações ……	0	1	2	3
7.Senti tremores (por exemplo, das mãos ou das pernas) ……	0	1	2	3
8.Senti-me muito nervoso ……	0	1	2	3
9.Preocupei-me com situações em que poderia vir a sentir pânico e fazer um papel ridículo ……	0	1	2	3
10.Senti que não havia nada que me fizesse andar para a frente (ter expectativas positivas) ……	0	1	2	3
11.Senti que estava agitado ……	0	1	2	3
12.Senti dificuldades em relaxar ……	0	1	2	3
13.Senti-me triste e deprimido ……	0	1	2	3
14.Fui intolerante quando qualquer coisa me impedia de realizar o que estava a fazer ……	0	1	2	3
15.Estive perto de entrar em pânico ……	0	1	2	3
16.Não me consegui entusiasmar com nada ……..	0	1	2	3

17.Senti que não valia muito como pessoa …….	0	1	2	3
18.Senti que andava muito irritável ……..	0	1	2	3
19.Senti o bater do meu coração mesmo quando não fazia esforço físico (Ex: sensação de aumento do bater do coração ou falhas no bater do coração) ……	0	1	2	3
20.Tive medo sem uma boa razão para isso …….	0	1	2	3
21.Senti que a vida não tinha nenhum sentido ……..	0	1	2	3

Nos últimos dias:

Traumatic Experiences Checklist – TEC

(Nijenhuis, Van der Hart, & Vanderlinden, 1999; Versão Portuguesa: Espírito-Santo, H., Rocha, P., Gonçalves, L., Cassimo, S., Xavier, M., Borges, J., Martins, L., & Chambel, A. 2008)

No decurso das suas vidas, as pessoas podem experienciar uma variedade de situações traumáticas. Gostaríamos de saber três coisas: 1) se vivenciou alguma das 29 situações que são aqui apresentadas; 2) se sim, que idade tinha quando a situação aconteceu; e, 3) qual foi o impacto elas tiveram para si.

A) Na primeira coluna (por exemplo, isto aconteceu-lhe?), indique se teve alguma das 29 situações, assinalando SIM ou NÂO;

B) Para cada opção onde assinalou SIM indique, numa segunda coluna, a idade em que essa situação ocorreu; Se aconteceu mais do que uma vez, indique TODAS as idades que tinha quando a situação ocorreu. Se aconteceu durante alguns anos, indique o intervalo de idade correspondente (por exemplo 7-12 anos).

C) Na coluna final (por exemplo, que impacto teve a situação para si?), indique o IMPACTO que a situação teve para si numa escala de 1 a 5, sendo que: 1 = Nenhum 2 = Pouco 3 = Suficiente 4 = Muito 5 = Muitíssimo

	Isto aconteceu-lhe?	Idade	Que impacto teve para si?
Foi atormentado(a)?	NÃO SIM	_____	1 2 3 4 5

Exemplo:

1. Teve que cuidar dos seus pais e/ou irmãos e irmãs quando era criança?

Isto aconteceu-lhe?	Idade	Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo
NÃO SIM	_____	1 2 3 4 5

2. Tem problemas familiares (por exemplo, pai/mãe com problemas alcoólicos ou psiquiátricos ou vive em condições de pobreza?

Isto aconteceu-lhe?	Idade	Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo
NÃO SIM	_____	1 2 3 4 5

Isto aconteceu-lhe?	Idade	Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo
NÃO SIM	_____	1 2 3 4 5

3. Perdeu um membro da sua família (irmão, irmã, pai/mãe) em CRIANÇA?

4. Perdeu um membro da sua família [filho/filha, companheiro(a)] em ADULTO?

Isto aconteceu-lhe?		Idade	Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo				
NÃO	SIM	_____	1	2	3	4	5

5. Sofreu lesões corporais graves (por exemplo perda de um membro, mutilação ou queimadura)?

Isto aconteceu-lhe?		Idade	Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo				
NÃO	SIM	_____	1	2	3	4	5

Se sim, descreva-a(s) por favor:

_____
_____
_____

Isto aconteceu-lhe?		Idade	Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo				
NÃO	SIM	_____	1	2	3	4	5

6. Teve a sua vida ameaçada por uma doença, uma operação ou um acidente?

Se sim, descreva-a(s) por favor:

_____
_____
_____

Isto aconteceu-lhe?		Idade	Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo				
NÃO	SIM	_____	1	2	3	4	5

7. Os seus pais divorciaram-se?

Isto aconteceu-lhe?		Idade	Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo				
NÃO	SIM	_____	1	2	3	4	5

8. Divorciou-se?

Isto aconteceu-lhe?		Idade	Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo				
NÃO	SIM	_____	1	2	3	4	5

9. A sua vida foi ameaçada por outra pessoa (por exemplo, durante um crime)?

Se sim, descreva-a(s) por favor:

_____
_____
_____

10. Teve sensações de dor intensa (por exemplo, através de um ferimento ou de uma cirurgia)?

Isto aconteceu-lhe?		Idade	Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo				
NÃO	SIM	_____	1	2	3	4	5

Se sim, descreva-a(s) por favor:

_____
_____
_____

11. Teve alguma experiência de guerra (por exemplo, detenção, perda de parentes, privação ou dano)?

Isto aconteceu-lhe?		Idade	Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo				
NÃO	SIM	_____	1	2	3	4	5

12. Há vítimas de guerra de segunda geração na sua família (pais ou parentes próximos que tenham vivido experiências de guerra)?

Isto aconteceu-lhe?		Idade	Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo				
NÃO	SIM	_____	1	2	3	4	5

Isto aconteceu-lhe?		Idade	Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo				
NÃO	SIM	_____	1	2	3	4	5

13. Testemunhou uma situação traumática vivenciada por outra pessoa?

Se sim, descreva-a(s) por favor:

_____
_____
_____

14. Foi vítima de negligência emocional [por exemplo ser abandonado(a), ter falta de amor] pelos seus pais, irmão ou irmã?

Isto aconteceu-lhe?		Idade	Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo				
NÃO	SIM	_____	1	2	3	4	5

15. Foi vítima de negligência emocional por parte de elementos afastados da sua família

Isto aconteceu-lhe?		Idade	Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo				
NÃO	SIM	_____	1	2	3	4	5

[por exemplo tios, tias, sobrinhos(as), avós]?

16. Foi vítima de negligência emocional por elementos externos à sua família [por

Isto aconteceu-lhe?		Idade	Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo				
NÃO	SIM	_____	1	2	3	4	5

exemplo, vizinhos(as), amigos(as), professores ou padrastos/madrastas]?

17. Foi vítima de abuso emocional [por exemplo, foi gozado(a), foi atormentado(a), chamaram-lhe nomes, foi ameaçado(a) verbalmente ou injustamente punido] pelos

Isto aconteceu-lhe?		Idade	Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo				
NÃO	SIM	_____	1	2	3	4	5

seus pais, irmão ou irmã?

Isto aconteceu-lhe?		Idade	Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo				
NÃO	SIM	_____	1	2	3	4	5

18. Foi vítima de abuso emocional por parte de elementos afastados da sua família?

19. Foi vítima de abuso emocional por parte de elementos externos à sua família?

Isto aconteceu-lhe?		Idade	Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo				
NÃO	SIM	_____	1	2	3	4	5

20. Foi vítima de abuso físico [por exemplo, foi agredido(a), torturado(a) ou ferido(a)] pelos seus pais, irmão ou irmã?

Isto aconteceu-lhe?		Idade	Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo				
NÃO	SIM	_____	1	2	3	4	5

Se sim, descreva-a(s) por favor:

_____

_____

_____

21. Foi vítima de abuso físico por membros afastados da sua família?

Isto aconteceu-lhe?		Idade	Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo				
NÃO	SIM	_____	1	2	3	4	5

Se sim, descreva-a(s) por favor:

_____
_____
_____

22. Foi vítima de abuso físico por parte de elementos externos à sua família?

Isto aconteceu-lhe?		Idade	Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo				
NÃO	SIM	_____	1	2	3	4	5

Se sim, descreva-a(s) por favor:

_____
_____
_____

23. Foi vítima de punições estranhas ou esquisitas?

Isto aconteceu-lhe?		Idade	Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo				
NÃO	SIM	_____	1	2	3	4	5

Se sim, descreva-a(s) por favor:

_____
_____
_____

24. Foi vítima de assédio sexual [actos de natureza sexual que NÃO envolvem contacto físico] pelos seus pais, irmão(s) ou irmã(s)?

Isto aconteceu-lhe?		Idade	Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo				
NÃO	SIM	_____	1	2	3	4	5

25. Foi vítima de assédio sexual por membros afastados da sua família?

Isto aconteceu-lhe?		Idade	Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo				
NÃO	SIM	_____	1	2	3	4	5

Isto aconteceu-lhe?		Idade	Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo				
NÃO	SIM	_____	1	2	3	4	5

26. Foi vítima de assédio sexual por elementos externos à sua família?

27. Foi vítima de abuso sexual (actos sexuais NÃO-DESEJADOS que envolvem contacto

Isto aconteceu-lhe?		Idade	Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo				
NÃO	SIM	_____	1	2	3	4	5

físico) pelos seus pais, irmão(s) ou irmã(s)?

Isto aconteceu-lhe?		Idade	Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo				
NÃO	SIM	_____	1	2	3	4	5

28. Foi vítima de abuso sexual por membros afastados da sua família?

Isto aconteceu-lhe?		Idade	Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo				
NÃO	SIM	_____	1	2	3	4	5

29. Foi vítima de abuso sexual por parte de elementos externos à sua família?

30. Descreva, por favor, uma OUTRA situação traumática que teve impacto para si.

_____
_____
_____
_____

Escala De Formas De Auto-Criticismo/Ataque E Auto-Tranquilizante (Fscrs)

(Gilbert et al., 2004; Tradução e adaptação: Castilho, P.; Pinto-Gouveia, J. 2005)

Quando as coisas vão mal nas nossas vidas ou não correm como nós esperávamos, e sentimos que poderíamos ter feito melhor, às vezes temos pensamentos e sentimentos negativos e de auto-crítica, ou seja, onde nos criticamos a nós próprios. Estes podem ser sentimentos de que não vale a pena, de inutilidade ou inferioridade, etc. No entanto, as pessoas também podem tentar ser solidárias consigo próprias, ou seja, amigas de si próprias. Abaixo estão uma série de pensamentos e sentimentos que as pessoas por vezes têm. Lê atentamente cada afirmação e coloca um círculo no número que melhor descreve quanto cada afirmação é verdadeira para ti.

Por favor usa a seguinte escala:

Nada como eu	Um bocadinho como eu	Mais ou menos como eu	Um bocado como eu	Exatamente como eu
0	1	2	3	4

1. Fico facilmente desapontado comigo mesmo ……	0	1	2	3	4
2. Há uma parte de mim que me põe em baixo ……	0	1	2	3	4
3. Eu sou capaz de me lembrar de coisas positivas acerca de mim …….	0	1	2	3	4
4. Sinto dificuldade em controlar a raiva e frustração que sinto comigo mesmo ……	0	1	2	3	4
5. Perdoo-me facilmente ……	0	1	2	3	4
6. Há uma parte de mim que pensa que não sou suficientemente bom ……	0	1	2	3	4
7. Sinto-me derrotado pelos meus pensamentos autocríticos ……	0	1	2	3	4
8. Continuo a gostar de mim ……..	0	1	2	3	4
9. Eu fico tão zangado comigo mesmo que me apetece magoar-me ou ferir-me ……	0	1	2	3	4
10. Tenho um sentimento de nojo por mim mesmo(a) ……	0	1	2	3	4
11. Continuo a sentir que posso ser amado(a) e que ainda sou aceitável ……	0	1	2	3	4
12. Eu deixei de me preocupar comigo e de cuidar de mim ……...	0	1	2	3	4
13. Acho fácil gostar de mim mesmo ……	0	1	2	3	4
14. Lembro-me e penso muito sobre os meus fracassos ……	0	1	2	3	4
15. Eu chamo nomes a mim mesmo ……	0	1	2	3	4
16. Eu sou carinhoso (a) e cuido de mim mesmo (a) …….	0	1	2	3	4
17. Eu não consigo aceitar fracassos e retrocessos sem me sentir inadequado ……	0	1	2	3	4
18. Penso que mereço a minha autocritica ……	0	1	2	3	4
19. Eu sou capaz de cuidar e preocupar-me comigo mesmo (a) ……	0	1	2	3	4
20. Há uma parte de mim que se quer libertar dos aspetos de que não gosta	0	1	2	3	4
21. Eu encorajo-me a mim mesmo(a) acerca do futuro …….	0	1	2	3	4
22. Eu não gosto de ser como sou …….	0	1	2	3	4

CoSS

(Elison, Pulos, &, Lennon, 2006; Nathanson, 1992; Versão Portuguesa – ECoV,

da Motta, Ribeiro da Silva, Brazão e Rijo, 2012)

Instruções: Este questionário contém uma lista de situações que podem acontecer de vez em quando. Para cada situação há quatro afirmações que descrevem reacções possíveis à situação.
Lê cada hipótese de reação cuidadosamente e assinala o número que indica a frequência com que costumas reagir dessa forma. Usa a escala de frequência apresentada abaixo. Por favor, preenche todas as respostas.

Escala de Resposta:

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

A. Quando uma atividade me faz sentir incompetente ou inferior:					
1. Comporto-me como se não me estivesse a sentir assim.	0	1	2	3	4
2. Fico furioso comigo próprio por não ser suficientemente bom.	0	1	2	3	4
3. Desisto ou abandono a atividade.	0	1	2	3	4
4. Fico irritado com os outros.	0	1	2	3	4

B. Em situações de competição em que me comparo com os outros:					
5. Critico-me a mim próprio.	0	1	2	3	4
6. Tento não dar nas vistas.	0	1	2	3	4
7. Apetece-me tratar mal as pessoas.	0	1	2	3	4
8. Mostro mais qualidades e talentos do que realmente tenho.	0	1	2	3	4

C. Em situações em que me sinto inseguro ou em que duvido de mim próprio:					
9. Afasto-me tentando que ninguém repare em mim.	0	1	2	3	4
10. Sinto que os outros são os culpados por me fazerem sentir assim.	0	1	2	3	4
11. Mostro estar mais confiante em mim do que realmente estou.	0	1	2	3	4
12. Fico irritado comigo próprio.	0	1	2	3	4

D. Nas alturas em que me sinto insatisfeito com o meu aspeto:					
13. Descarrego a minha frustração nas outras pessoas.	0	1	2	3	4
14. Finjo que não me importo com isso.	0	1	2	3	4
15. Fico chateado comigo próprio.	0	1	2	3	4
16. Mantenho-me afastado das outras pessoas.	0	1	2	3	4

E. Quando cometo um erro em frente aos outros e fico envergonhado:					
17. Conto uma piada para disfarçar a vergonha.	0	1	2	3	4
18. Apetece-me bater em mim próprio.	0	1	2	3	4
19. Gostava de poder ficar invisível.	0	1	2	3	4
20. Fico chateado com os outros por repararem que estou assim.	0	1	2	3	4

F. Quando me sinto sozinho ou posto de parte:					
21. Culpo-me a mim próprio.	0	1	2	3	4
22. Isolo-me e afasto-me dos outros.	0	1	2	3	4
23. Culpo os outros por isso.	0	1	2	3	4
24. Não deixo que se apercebam que estou assim.	0	1	2	3	4

G. Quando sinto que os outros têm uma má impressão de mim:					
25. Quero fugir para longe deles.	0	1	2	3	4
26. Apetece-me apontar-lhes as falhas que eles têm.	0	1	2	3	4
27. Penso que não há razão alguma para me sentir mal.	0	1	2	3	4
28. Fico a pensar nas minhas limitações.	0	1	2	3	4

H. Quando acho que desiludi os outros:					
29. Fico furioso com eles por terem expectativas altas acerca de mim.	0	1	2	3	4
30. Disfarço os meus sentimentos com uma piada ou brincadeira.	0	1	2	3	4
31. Deito-me a baixo e critico-me a mim próprio.	0	1	2	3	4
32. Saio imediatamente e fujo da situação.	0	1	2	3	4

I. Quando me sinto rejeitado por alguém:					
33. Arranjo uma distração para não me sentir mal.	0	1	2	3	4
34. Não paro de pensar nos meus próprios defeitos.	0	1	2	3	4
35. Evito encontrar-me com a pessoa que me rejeitou.	0	1	2	3	4
36. Fico zangado com quem me rejeitou.	0	1	2	3	4

J. Quando os outros reparam nos meus defeitos:					
37. Sinto-me como se não fosse capaz de fazer nada bem feito.	0	1	2	3	4
38. Apetece-me fugir dali.	0	1	2	3	4
39. Faço-lhes ver os defeitos deles.	0	1	2	3	4
40. Recuso-me a aceitar que tenha esses defeitos.	0	1	2	3	4

K. Quando me sinto humilhado ou rebaixado:					
41. Isolo-me das outras pessoas.	0	1	2	3	4
42. Fico furioso com os outros por me fazerem sentir assim.	0	1	2	3	4
43. Mantenho-me ocupado para não me sentir assim.	0	1	2	3	4
44. Zango-me comigo mesmo.	0	1	2	3	4

L. Quando me sinto culpado por alguma coisa que fiz:					
45. Atiro com a culpa para cima de quem me fez sentir assim.	0	1	2	3	4
46. Afasto o sentimento e recuso-me a pensar assim.	0	1	2	3	4
47. Critico-me e deito-me abaixo.	0	1	2	3	4
48. Tenho vontade de desaparecer.	0	1	2	3	4

49. Quando uma atividade me faz sentir incompetente ou inferior, penso numa maneira de melhorar as minhas capacidades nessa área.	0	1	2	3	4
50. Em situações em que me sinto inseguro ou em que duvido de mim próprio, procuro avaliar as minhas capacidades de forma realista e verdadeira.	0	1	2	3	4
51. Quando cometo um erro em frente aos outros e fico envergonhado, digo a mim próprio que toda a gente comete erros.	0	1	2	3	4
52. Quando me sinto sozinho ou posto de parte, procuro um amigo com quem Falar	0	1	2	3	4
53. Quando sinto que os outros têm uma má impressão de mim, tento perceber porque poderão pensar assim	0	1	2	3	4
54. Quando acho que desiludi os outros, possa fazer para resolver as coisas.	0	1	2	3	4
55. Quando me sinto rejeitado por alguém, procuro estar com outros amigos.	0	1	2	3	4
56. Quando os outros reparam nos meus defeitos, penso seriamente o que poderia mudar em mim.	0	1	2	3	4
57. Quando me sinto humilhado ou rebaixado, penso a sério sobre o que poderia fazer para mudar a situação.	0	1	2	3	4
58. Quando me sinto culpado por alguma coisa que fiz, tento fazer as pazes.	0	1	2	3	4

SELFCS

(Neff, K.D., 2003; radução 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 1 2 3 4 5
…….
2. Quando me sinto em baixo tendo a fixar-me e a ficar obcecada com tudo aquilo que está errado 1 2 3 4 5
……

3. Quando as coisas me correm mal vejo as dificuldades como fazendo parte da vida, e pelas quais toda a gente passa …….	1	2	3	4	5
4. Quando penso acerca das minhas inadequações e defeitos sinto-me mais separado e desligado do resto do mundo …….	1	2	3	4	5
5. Tento ser carinhoso comigo próprio quando estou a sofrer emocionalmente ……	1	2	3	4	5
6. Quando falho em alguma coisa que é importante para mim martirizo-me com sentimentos de inadequação ……	1	2	3	4	5
7. Quando estou em baixo lembro-me que existem muitas outras pessoas no mundo que se sentem como eu ……	1	2	3	4	5
8. Quando passo por tempos difíceis tendo a ser muito exigente e duro(a) comigo mesmo(a) ……	1	2	3	4	5
9. Quando alguma coisa me aborrece ou entristece tento manter o meu equilíbrio emocional (controlo as minhas emoções) ……	1	2	3	4	5
10. Quando me sinto inadequado(a) de alguma forma, tento lembrar-me que a maioria das pessoas, por vezes, também sente o mesmo …….	1	2	3	4	5
11. Sou intolerante e pouco paciente em relação aos aspetos da minha personalidade que não gosto ……	1	2	3	4	5
12. Quando atravesso um momento verdadeiramente difícil na minha vida dou a mim própria a ternura e afeto que necessito …….	1	2	3	4	5
13. Quando me sinto em baixo tenho tendência para achar que a maioria das pessoas é, provavelmente, mais feliz do que eu ……	1	2	3	4	5
14. Quando alguma coisa dolorosa acontece tento ter uma visão equilibrada da situação ……	1	2	3	4	5
15. Tento ver os meus erros e falhas como parte da condição humana ……	1	2	3	4	5
16. Quando vejo aspetos de mim próprio(a) que não gosto fico muito muito em baixo ……	1	2	3	4	5
17. Quando eu falho em alguma coisa importante para mim tento manter as coisas em perspetiva (não dramatizo) ……	1	2	3	4	5
18. Quando me sinto com muitas dificuldades tendo a pensar que para as outras pessoas as coisas são mais fáceis …….	1	2	3	4	5
19. Sou tolerante e afetuoso(a) comigo mesmo(a) quando experiencio sofrimento.	1	2	3	4	5
20. Quando alguma coisa me aborrece ou entristece deixo-me levar pelos meus sentimentos ……	1	2	3	4	5
21. Posso ser bastante fria e dura comigo mesmo(a) quando experiencio sofrimento …….	1	2	3	4	5
22. Quando me sinto em baixo tento olhar para os meus sentimentos com curiosidade e abertura ……	1	2	3	4	5

23. Sou tolerante com os meus erros e inadequações ……	1	2	3	4	5
24. Quando alguma coisa dolorosa acontece tendo a exagerar a sua importância.	1	2	3	4	5
25. Quando falho nalguma coisa importante para mim tendo a sentir-me sozinha no meu fracasso ……	1	2	3	4	5
26. Tento ser compreensivo(a) e paciente em relação aos aspetos da minha personalidade de que não gosto ……	1	2	3	4	5

Apêndice 2 – Pedido de autorização à APAV (carta)

Escola Superior de Altos Estudos

Instituto Superior Miguel Torga

Eu, Cláudia Neto Rodrigues, portadora do Cartão do Cidadão nº 13938354, residente em Travessa das Mimosas, nº34, Pardinheira, 3250-276 Maçãs de Dona Maria, titular no número de telemóvel 918535338 e da conta de correio eletrónica claudia.nt.rodrigues@gmail.com, estudante do Mestrado em Psicologia Clínica – Ramo Terapias Cognitivo Comportamentais, no Instituto Superior Miguel Torga, venho pedir a colaboração da Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV) no estudo ainda sem título definitivo, diz respeito à análise das relações entre as experiências traumáticas, vergonha, autocompaixão e autocriticísmo em vítimas de crime, que estou a desenvolver sob orientação da Senhora Profª. Doutora Helena Espírito Santo. Este estudo insere-se no Projeto sobre o papel dos processos emocionais protetores e de risco no funcionamento intra e interpessoal do Instituto Superior Miguel Torga**.** A investigação procura ser um contributo para aprofundamento deste tema, para desenvolvimento de futuros planos de intervenção orientados para as populações em causa.

A colaboração que solicito à APAV consistiria na autorização para recolha de dados, através de questionários, nas utentes do Gabinete de Apoio à Vítima de Coimbra, com início previsto para 1 de fevereiro a 30 de junho de 2016.

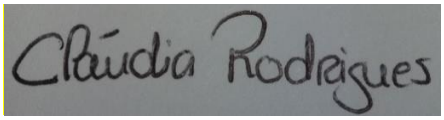
Comprometo-me, por minha honra, e tendo em atenção o bom nome da entidade de Ensino Superior em que o referido estudo se enquadra, bem como o bom nome da minha orientadora, a desenvolver os meus trabalhos com o total respeito pela missão da APAV, em especial pelas pessoas vítimas de crime e as suas famílias e/ou amigos; e obrigo-me à confidencialidade sobre os dados que recolher ou analisar.

Comprometo-me igualmente a fazer uma referência expressa à APAV na monografia, tese ou relatório que resultar da investigação, bem como a sua apresentação pública ou defesa diante do júri.

Comprometo-me também a enviar uma cópia em papel e encadernada dos resultados do meu estudo ao Centro de Documentação & Informação da APAV, na Rua

José Estevão, 135-A, 2. Piso, 1150-201 Lisboa, depois de os mesmos resultados terem sido arguidos e/ou apresentados publicamente.

Coimbra, 9 de Dezembro de 2015



(Cláudia Rodrigues)

Apêndice 2 A – Plano de Investigação geral para aprovação da APAV

Escola Superior de Altos Estudos

Instituto Superior Miguel Torga

Plano Geral de Investigação

I.

Nome do autor do estudo: Cláudia Rodrigues

Morada profissional, endereço eletrónico e números de telefone do autor do estudo:

claudia.nt.rodrigues@gmail.com

Telemóvel: 918535338

Título ou tema do estudo: O *efeito mediador das experiências traumáticas na vergonha, autocompaixão e autocriticísmo em vítimas de crime*

Estabelecimento de Ensino Superior: Instituto Superior Miguel Torga

Orientador(a) do estudo, ou coordenador(a): Professora Doutora Helena Espírito Santo

Morada profissional, endereço eletrónico e números de telefone do orientador(a) do estudo:

Largo da Cruz de Celas, 3000-132 Coimbra

Endereço eletrónico: helenum@gmail.com

Número de telemóvel: 966926933

Finalidade do estudo: compreender melhor a forma como a os sentimentos de vergonha autocompaixão e autocriticísmo associados com as experiências traumáticas influenciam as vítimas. *Para além disso, o aprofundamento deste tema poderá ser utilizado para o desenvolvimento de futuros planos de intervenção orientados para as populações em causa.*

Objetivos gerais do estudo: O objetivo geral deste estudo consiste na análise das relações entre as experiências os sentimentos de vergonha, autocompaixão e autocriticísmo das vítimas de crime.

Metodologia:

Será um estudo de carácter descritivo correlacional (relação entre variáveis: experiências traumáticas, vergonha, autocompaixão e autocriticísmo).

A seleção da amostra será feita através de métodos não probabilísticos de amostragem, sendo usado o procedimento não intencional de conveniência.

Os instrumentos a utilizar serão um breve questionário sociodemográfico, a Depression, Anxiety and Stress Scale – 21 (DASS-21) a Compass of Shame Scale (CoSS), a Traumatic Experiences Checklist (TEC), Escala da Auto-Compaixão (SELFCS) e a Escala das Formas do Autocriticísmo e Auto-Tranquilização (FSCRS). [1]

A DASS-21 tem como finalidade avaliar a severidade dos sintomas de depressão, ansiedade e stress, neste caso servirá o propósito de diagnóstico para ajudar a perceber o estado do sujeito. A CoSS serve para medir quatros níveis de *coping* associados à vergonha, sendo neste estudo utilizada para perceber como o sujeito lida com a sua vergonha. A TEC será aplicada para perceber se os sujeitos passaram por experiências traumáticas e de que forma estas têm um impacto na sua vida. A SELFCS e FSCRS têm como objetivo para perceber como é que os sujeitos encaram e lidam com as suas experiências adversas.

A aplicação destes demorará, em média, cerca de 25/30 minutos.

É de realçar que a aplicação destas escalas ocorrerá somente depois dos participantes serem devidamente informados de todo o processo e assinarem o termo de consentimento informado.

Amostra: Utentes vítimas de crime, com idades entre os 18 e 65 anos, que se dirijam ou contactem o Gabinete de Apoio à Vítima de Coimbra.

Limites temporais: Duração de 4 meses, com início da recolha de dados previsto para 1 de fevereiro de 2016e final da recolha previsto para 30 de junho de 2016.

II.

[1] Estas escalas seguem em anexo num documento intitulado Questionário sociodemográfico e escalas.

Descrição detalhada do pedido de colaboração que o autor do estudo faz à Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV):

A colaboração da APAV que solicito consistiria na autorização para recolha de dados, através de questionários, nas utentes do Gabinete de Apoio à Vítima de Coimbra, com início previsto para 1 de fevereiro a 30 de junho de 2016.

Coimbra, 10 de dezembro de 2015

_____

Cláudia Rodrigues

Apêndice 3 – Autorização fornecida pela APAV

José Félix | APAV Sede <josefelix@apav.pt>

Exma. Senhora

Dr.ª Cláudia Rodrigues,

Agradecemos o pedido de colaboração que nos fez, relativo ao estudo que está a desenvolver no âmbito de mestrado em Psicologia Clínica, no Instituto Miguel Torga.

Com todo o gosto lhe comunico a nossa disponibilidade.

A APAV será representada no estudo pela Senhora Dr.ª Natália Cardoso, Gestora do Gabinete de Apoio à Vítima de Coimbra, que deverá contactar, acordando todos os procedimentos necessários.

Cumprimentos atentos de

José Félix Duque

Assessor Técnico da Direção

Senior Adviser

Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

Portuguese Association for Victim Support

Rua José Estêvão, 135A, Piso 1, 1150-201 Lisboa

Portugal

tel. dir. +351.21.358.79.21

tel. +351.21.358.79.00

fax +351.21.887.63.51

e-mail: apav.sede@apav.pt

http://www.apav.pt

Investigação no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica

Consentimento Informado

Antes de ceder a sua autorização para participar neste estudo, pedimos-lhe que leia este pequeno texto.

Este trabalho de investigação decorre no âmbito da realização da tese do Mestrado em Psicologia Clínica – Terapias Cognitivo Comportamentais do Instituto Superior Miguel Torga (Coimbra). Tem como objetivo estudar o impacto que as experiencias traumáticas nos sentimentos de vergonha, autocompaixão e autocriticísmo das vítimas de crime.

Para concretizarmos este objetivo, necessitamos que preencha alguns questionários, de resposta rápida e um questionário sociodemográfico.

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

Todos os dados recolhidos têm a garantia de confidencialidade, e obedecem aos preceitos orientadores para a elaboração de trabalhos científicos, sendo utilizadas apenas para fins estatísticos.

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

Se, em algum momento, optar por não continuar, é livre de desistir e entregar o protocolo. Uma vez terminado o protocolo, por favor, devolva-o.

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 estatísticos relacionadas com esta pesquisa.

Assinatura/rubrica: _____

Coimbra, _____de _____de_____

Contactos:
Claudia Rodrigues (claudia.nt.rodrigues@gmail.com)