

APÊNDICES E ANEXOS

Apêndice 1 – Consentimento Informado

Consentimento Informado

Data: ____/____/____

Eu, (nome)_____, declaro que concordei em participar no projeto de investigação de Rosa Maria Fonseca dos Santos Ferreira, aluna de mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga, sob a orientação da Professora Doutora Sónia Simões. A investigação tem por objetivo estudar a intenção suicida e a relação com os sintomas psicopatológicos, experiências de vergonha, autocrítica e autocompaixão.

Foi-me esclarecido que a minha participação neste estudo consistia somente no preenchimento de alguns questionários, que serão anónimos e de extrema confidencialidade, e que os dados recolhidos serão utilizados exclusivamente neste estudo. Sei também que poderei interromper ou desistir da minha participação a qualquer momento caso me sinta desconfortável.

Obrigado pela sua colaboração!

Assinatura do participante_____

Assinatura do investigador_____

Apêndice 2 – Questionário Sociodemográfico

Idade _____ anos

Data de Nascimento ____/____/____

Sexo: Masculino ☐ Feminino ☐

Habilitações Literárias:

Analfabeto ☐

Ensino Secundário (10.ºano-12.º) ☐

Sabe ler e escrever ☐

Licenciatura ☐

1.ºciclo (1.ºano- 4.ºno) ☐

Mestrado ☐

2.ºciclo (5.º e 6.º ano) ☐

Doutoramento ☐

3.º ciclo (7.ºano-9.ºano) ☐

Escolaridade em anos (nº de anos que estudou) _____

Nacionalidade _____

Estado civil:

Solteiro/a ☐

Casado/a/ União de facto ☐

Viúvo/a ☐

Divorciado/a/ Separado/a ☐

Profissão _____

Indique o número de pessoas que compõem o seu agregado familiar e diga qual o grau de parentesco que tem com cada uma delas _____

Tem filhos? Não ☐ Sim ☐ **Se sim, quantos e com que idades?** _____

Com que frequência se sente só?

Frequentemente ☐

Raramente ☐

Algumas vezes ☐

Nunca ☐

Tem amigos? Não ☐ Sim, muitos ☐ Sim, alguns ☐

Tem algum problema de saúde? Não ☐ Sim ☐

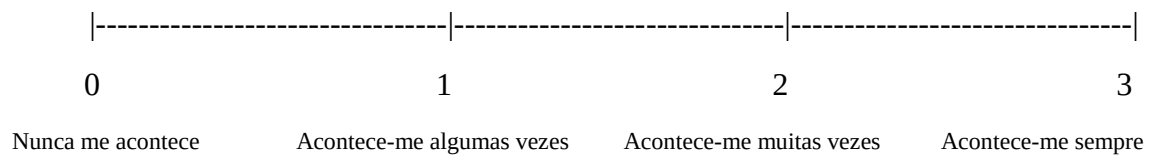
Se sim qual?/Quais? _____

Há quanto tempo tem esse /esses problemas de saúde? _____

Anexo 1 – Escala da Suicidabilidade

ES (Castilho, Pinto & Carreiras, 2014)

Esta escala pretende avaliar pensamentos relacionados com a morte e suicídio. Estamos interessados em saber a frequência com que tem este tipo de pensamentos. Por favor, leia atentamente cada uma das afirmações e assinale a opção que melhor se aplica a si.



	0	1	2	3
1. Já houve alturas em que senti que a minha vida não valia a pena.				
2. Já houve alturas em que pensei que os outros estariam melhor se eu não estivesse				
3. Já houve alturas em que pensei que me queria matar.				

Anexo 2 – Inventário de Sintomas Psicopatológicos

BSI

(L.R. Derogatis, 1993; Versão: M.C. Canavarro, 1995)

Nome:

Profissão.....Residência..... Idade:..... Data:.....

A seguir encontra-se uma lista de problemas ou sintomas que por vezes as pessoas apresentam. Assinale, num dos espaços à direita de cada sintoma, aquele que melhor descreve o GRAU EM QUE CADA PROBLEMA O INCOMODOU DURANTE A ÚLTIMA SEMANA. Para cada problema ou sintoma marque apenas um espaço com uma cruz. Não deixe nenhuma pergunta por responder.

**Em que medida foi incomodado pelos
sintomas seguintes:**

	Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Muitíssimas vezes
1. Nervosismo ou tensão interior					
2. Desmaios ou tonturas					
3. Ter a impressão que as outras pessoas podem controlar os seus pensamentos					

Anexo 3 - Escala da Vergonha Externa e Vergonha Interna

EVEI

M. Moura-Ramos, C. Ferreira, M. Matos, & A. Galhardo, 2018

As afirmações abaixo abordam sentimentos frequentes, mas que podem ser vividos por cada pessoa de forma distinta. Por favor, leia atentamente cada afirmação e faça um círculo em torno do número que melhor indique a frequência com que sente o que está descrito em cada item.

Para responder, use a seguinte escala:

0 = Nunca	1 = Raramente	2 = Algumas vezes	3 = Frequentemente	4 = Sempre
-----------	---------------	-------------------	--------------------	------------

Em relação a diversos aspectos da minha vida, <u>SINTO QUE:</u>		0	1	2	3	4
1	os outros me vêem como desinteressante	0	1	2	3	4
2	estou desiludido/a comigo mesmo/a	0	1	2	3	4
3	tenho algum defeito enquanto pessoa	0	1	2	3	4

Anexo 4 - Escala das Formas do Auto-Criticismo e Auto-Tranquilização

FSCRS

(Gilbert et al., 2004)

(Tradução e adaptação: Castilho, P. & Pinto Gouveia, J., 2005)

Instruções: Quando as coisas correm mal nas nossas vidas ou não estão a funcionar como queríamos e sentimos que podíamos ter feito melhor temos, por vezes, pensamentos e sentimentos negativos e auto-críticos. Estes podem tomar a forma de sentimentos de desvalorização, inutilidade, inferioridade, etc. No entanto, as pessoas podem, também, tentar auto-tranquilizarem-se, ou auto-encorajarem-se.

Estão descritos em baixo um conjunto de pensamentos ou sentimentos que as pessoas por vezes têm. Leia cuidadosamente cada um dos pensamentos/sentimentos e assinale com uma cruz aquela melhor descreve o quanto esse pensamento/sentimento se aplica a si (é verdadeiro no seu caso). Para isso utilize a seguinte escala de resposta.

Não sou assim	Sou um pouco assim	Sou moderadamente assim	Sou bastante assim	Sou extremamente assim
0	1	2	3	4

Quando as coisas correm mal:

	0	1	2	3	4
1. Desaponto-me facilmente comigo mesmo(a).					
2. Há uma parte de mim que me inferioriza.					
3. Sou capaz de lembrar a mim mesmo(a) das minhas coisas positivas.					

Anexo 5 - Escala de Auto-Compaixão

SELFCS

(Neff, K.D., 2003)

(Tradução 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	2	3	4	5
1. Desaprovo-me e faço julgamentos acerca dos meus erros e inadequações					
2. Quando me sinto em baixo tendo a fixar-me e a ficar obcecada 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.					