

ANEXOS

paulacastilho <paulacastilhofreitas@gmail.com>

para:

Sandra Pires
<sandracspires@gmail.com
>

data:

17 de Dezembro de
2013 às 12:54

assunto:

Re: Pedido de
autorização para utilização
da Escala das Formas do
Auto-criticismo e Auto-
Tranquilização FSCRS

Sandra,

Olá. Desculpe pelo atraso na minha resposta. Autorizo que utilize a escala de FSCRS na sua investigação que me parece pertinente, necessária e interessante. Nesse sentido felicito-a pelo tema, assim como à sua orientadora a Doutora Mariana Marques.

Envio-lhe a cotação e os factores da escala. A escala cota-se no sentido direto sem itens invertidos.

Eu inadequado: 1, 2, 4, 6, 7, 14, 17, 18, 20

Eu detestado: 9, 10, 12, 15, 22

Eu tranquilizador: 3, 5, 8, 11, 13, 16, 19, 21

Se necessitar de mais dados sobre a escala solicite OK? A partir de Janeiro

Boas festas e bom trabalho

de: **José Luis Pereira do Nascimento** <jnascimento@iscsp.ulisboa.pt> 01/11/13
para: Sandra Pires <sandracpires@gmail.com>
data: 1 de Novembro de 2013 às 21:41
assunto: RE: Pedido de autorização para utilização das Escalas de Comprometimento Organizacional
enviado por: iscsp.ulisboa.pt

Cara Sandra,

Tem autorização para utilizar escala de CO adaptada para Portugal da de Meyer e Allen adaptada para Portugal. Junto em anexo a referida escala, bem como o artigo de validação da mesma para Portugal e outro de validação de Allen e Meyer (1996).

Bom trabalho,

José Luís Nascimento

SELFCS

Código

(Castilho & Gouveia, 2006)

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

FSCRS

Código [][]

(Castilho & Gouveia, 2011)

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 autocríticos. Estes podem tomar a forma de sentimentos de desvalorização, inutilidade, inferioridade, etc. No entanto, as pessoas podem, também, tentar autotranquilizarem-se ou autoencorajarem-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 circunde aquele que melhor descreve o quanto esse pensamento/sentimento se aplica a si (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:

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.....
4. Tenho dificuldade em controlar a minha raiva e frustração comigo mesmo(a)
5. Perdoo-me facilmente
6. Há uma parte de mim que sente que não é suficientemente boa
7. Sinto-me derrotado(a) pelos meus pensamentos autocríticos
8. Continuo a gostar de quem sou
9. Fico tão zangado(a) comigo mesmo(a) que quero magoar-me ou fazer mal a mim mesmo(a)
10. Tenho um sentimento de nojo por mim mesmo(a)
11. Continuo a sentir que posso ser amado(a) e que ainda sou aceitável.....
12. Deixo de me importar comigo mesmo(a).....
13. É-me fácil gostar de mim mesmo(a).....
14. Lembro-me e penso muito sobre os meus fracassos.....
15. Chamo nomes a mim mesmo(a)
16. Sou carinhoso(a) e cuido de mim mesmo(a)
17. Não consigo aceitar fracassos e contratempos sem me sentir inadequado(a).....
18. Penso que mereço o meu autocrítico.....
19. Sou capaz de cuidar e preocupar-me comigo mesmo(a)
20. Há uma parte de mim que se quer libertar dos aspetos de que não gosta
21. Encorajo-me a mim mesmo(a) em relação ao futuro
22. Não gosto de ser como sou.....

QCO

(Nascimento, Lopes & Salgueiro, 2008)

Código [][]

Tendo em conta o que sente pessoalmente, em relação à sua organização onde trabalha atualmente, indique o grau com que concorda ou discorda com cada uma das seguintes afirmações, circulando a melhor das sete opções.

D	Discord	Disc	Nã	Con	Concord	C
iscordo	o	ordo	o concordo, nem discordo	cordo	o	oncordo
totalmente	moderadamente	ligeiramente		ligeiramente	moderadamente	totalmente
1	2	3	4	5	6	7
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						

APÊNDICES

Investigação no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica (Ramo de Psicoterapia e 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 (Ramo de Psicoterapia e Psicologia Clínica) do Instituto Superior Miguel Torga (Coimbra). Tem como objetivo estudar os correlatos psicológicos (e.g. auto-compaixão, *Coping*) em profissionais que trabalham com utentes com deficiência /doença mental, e sua associação com o comprometimento profissional. Para concretizarmos este objetivo, necessitamos que preencha 5 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 utilizados apenas para fins estatísticos.

As investigadoras estão disponíveis 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: _____

Contactos:

Liliana Pereira
l.filipag1@live.com.pt 91 633 12 77

Sandra Pires
sandracpires@gmail.com 91 50917 17

Código []
[]

Questionário sociodemográfico

1. Género

Masculino ☐ Feminino ☐

2. Idade: _____

3. Qual o seu grau de escolaridade?

1º ciclo do ensino básico (4.ª classe) ☐ 2º ciclo do ensino básico (5º/6º ano)
☐ 3º ciclo do ensino básico (7º ao 9.º ano) ☐ Ensino Secundário ☐
Licenciatura ☐ Mestrado ☐
Doutoramento ☐ Outro ☐ Qual? _____

4. Qual a sua profissão?

Médico/a ☐ Assistente Social ☐ Psicólogo/a ☐ Enfermeiro/a ☐
Fisioterapeuta ☐ Educador/a ☐ Professor/a ☐ Cozinheiro/a ☐ Auxiliar ☐

5. Há quantos anos trabalha nesta instituição? _____

6. Quantas horas por dia contata com os utentes desta instituição? _____

7. Recebeu formação na área da deficiência mental, ao longo da sua vida profissional?

Sim ☐ Não ☐

8. Recebeu formação na área da doença mental, ao longo da sua vida profissional?

Sim ☐ Não ☐

9. Tem algum familiar com deficiência mental?

Sim ☐ Não ☐

10. Tem algum familiar com doença mental?

Sim ☐ Não ☐

----- Mensagem encaminhada -----
De: **Sandra** Pires <sandracpires@gmail.com>
Data: 1 de Novembro de 2013 às 19:06
Assunto: Pedido de autorização para utilização da Escala das Formas do Auto-criticismo e Auto-Tranquilização FSCRS
Para: paulacastilhofreitas@gmail.com

Exma. Sra. Professora Doutora Paula Castilho:

Sandra Cristina Pinheiro da Silva Pires, aluna do Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT), encontrando-se a elaborar a dissertação de Mestrado sob orientação da Professora Doutora Mariana Marques, vem por este meio solicitar a V. Exa. autorização para utilização da Escala das Formas do Auto-Criticismo e Auto-Tranquilização (FSCRS). Solicita-se também que seja facultado se possível, a forma de cotação assim como outro material que julgue pertinente. É objectivo desta dissertação explorar associações entre variáveis psicológicas (e.g. auto-criticismo, auto-compaixão), as estratégias de coping e o comprometimento organizacional numa população específica - cuidadores em instituições de apoio e solidariedade para a integração social de indivíduos portadores de deficiência/perturbação mental.

Obrigada

Contactos:

Sandra Pires

sandracpires@gmail.com

Professora Doutora Mariana Marques

mvpmarques@gmail.com

Com os melhores cumprimentos e desejo de Bom fim de semana

Sandra Pires

de: **Sandra Pires** <sandracspires@gmail.com>

1/11/1

3

para: jnascimento@iscsp.utl.pt

data: 1 de Novembro de 2013 às 19:28

assunto: Pedido de autorização para utilização das Escalas de Comprometimento Organizacional

enviado gmail.com
por:

Exmo. Sr. Professor Doutor José Luis Nascimento

Sandra Cristina Pinheiro da Silva Pires aluna do Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT), encontrando-se a elaborar dissertação sob orientação da Professora Doutora Mariana Marques, vem solicitar a V. Exa. autorização para utilização das Escalas do Comprometimento Organizacional de Meyer e Allen. Solicita-se também que seja facultado, se possível, a forma de cotação e outro material que julgue pertinente. É objectivo desta dissertação explorar associações entre diferentes variáveis psicológicas (e.g. auto-criticismo, auto-compaixão), estratégias de coping e o comprometimento organizacional numa população específica - cuidadores em instituições de apoio e solidariedade para a integração social de indivíduos portadores de deficiência/perturbação mental.

Obrigada

Contactos: sandracspires@gmail.com

Professora Doutora Mariana Marques

mvpmarques@gmail.com

Os melhores cumprimentos e desejo de Bom fim de semana.

Diretora-Geral da Cercipom
Ex^a Sra. Dra. Preciosa dos Santos

Assunto: Pedido de autorização para a administração de questionários para recolha de dados para a realização de investigação no âmbito da Dissertação de Mestrado (2.º ciclo de estudos) em Psicologia Clínica pelo Instituto Superior Miguel Torga.

Somos as alunas Liliana Filipa Gaspar Pereira e Sandra Cristina Pinheiro da Silva Pires que neste momento, estamos a iniciar a recolha de dados para os respetivos estudos de investigação no âmbito da realização da Dissertação do Mestrado em Psicologia Clínica (Ramo de Psicoterapia e Psicologia Clínica) do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT-Coimbra). Os nossos estudos encontram-se sob orientação da Professora Doutora Mariana Marques e têm como objetivos estudar os correlatos psicológicos (e.g. auto-compaixão, *Coping*) do comprometimento organizacional em funcionários que trabalham com pessoas com deficiência/doença mental.

Vimos por este meio solicitar a Vossa Excelência autorização para a administração/recolha de um protocolo composto por questionários junto dos profissionais da Instituição CERCIPOM. O protocolo é constituído por cinco questionários de resposta rápida e um questionário sociodemográfico (junto anexamos cópias dos mesmos para vossa apreciação).

A participação de todos os profissionais, 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 utilizados apenas para fins estatísticos. As investigadoras estão disponíveis para qualquer esclarecimento acerca do estudo, se assim for o desejo do participante.

Junto anexamos os questionários para vossa apreciação.
Estamos certos da vossa compreensão e aguardamos a confirmação.

Obrigada pela disponibilidade e colaboração.

Pede Deferimento.
Leiria, 21 de Novembro de 2013

Contactos:

Liliana Pereira
l.filipag1@live.com.pt/ 91 633 12 77
17 17

Sandra Pires
sandracspires@gmail.com/ 91 509

Geral Cercipom <geral@cercipom.org.pt>

21/11/1

3

para mim

Boa tarde:

Estamos disponíveis para vos proporcionar a realização deste trabalho; pode não acontecer a adesão de todos os colaboradores, e mesmo aderindo poderão não conseguir responder a todas as questões, mas são as contingências inerentes a estas situações.

Relativamente às caixas, temos 3 edifícios em locais diferentes, pelo que ou trazem em triplicado (3x2), e a recolha será no mesmo período ou a ser só 2 será mais demorado o processo, pois terão que estar em tempos diferentes e nos 3 espaços.

Atenciosamente,

Preciosa dos Santos

Directora Geral

Cooperativa de Ensino e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados de Pombal, C.R.L.

Rua	Cartilha	Maternal	João	de	Deus
3100		-		508	Pombal
Telf.	236	209	240	Fax	236
					209
					241

geral@cercipom.org.pt

Ex^a Direção do CRIF,

Assunto: Pedido de autorização para a administração de questionários para recolha de dados para a realização de investigação no âmbito da Dissertação de Mestrado (2.º ciclo de estudos) em Psicologia Clínica pelo Instituto Superior Miguel Torga.

Somos as alunas Liliana Filipa Gaspar Pereira e Sandra Cristina Pinheiro da Silva Pires que, neste momento, estamos a iniciar a recolha de dados para os respectivos estudos de investigação no âmbito da realização da Dissertação do Mestrado em Psicologia Clínica (Ramo de Psicoterapia e Psicologia Clínica) do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT-Coimbra). Os nossos estudos encontram-se sob orientação da Professora Doutora Mariana Marques e têm como objetivos estudar os correlatos psicológicos (e.g. auto-compaixão, *Coping*) do comprometimento organizacional em funcionários que trabalham com pessoas com deficiência/doença mental.

Vimos por este meio solicitar a Vossa Excelência autorização para a administração/recolha de um protocolo composto por questionários junto dos profissionais da Instituição CERCILEI. O protocolo é constituído por cinco questionários de resposta rápida e um questionário sociodemográfico (junto anexamos cópias dos mesmos para vossa apreciação). A participação de todos os profissionais, 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 utilizados apenas para fins estatísticos. As investigadoras estão disponíveis para qualquer esclarecimento acerca do estudo, se assim for o desejo do participante.

Junto anexamos os questionários para vossa apreciação.

Estamos certos da vossa compreensão e aguardamos a confirmação.

Obrigada pela disponibilidade e colaboração.

Pede Deferimento.

Leiria, 17 Fevereiro de 2014

Contactos:

Liliana Pereira

l.filipag1@live.com.pt/ 91 633 12 77

Sandra Pires

sandracpires@gmail.com/ 91 509

De: carmo@crif.org.pt

Enviada: segunda-feira, 23 de dezembro de 2013 12:35

Para: l.filipag1@live.com.pt

Ex^a Direcção da OASIS,

Assunto: Pedido de autorização para a administração de questionários para a investigação no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica.

Somos duas alunas que, neste momento, estamos a realizar o estágio curricular na OASIS.

O presente trabalho de investigação decorre no âmbito da realização da tese do Mestrado em Psicologia Clínica (Ramo de Psicoterapia e Psicologia Clínica) do Instituto Superior Miguel Torga (Coimbra), sob orientação da Professora Doutora Mariana Marques. Tem como objetivo estudar os correlatos psicológicos (e.g. auto-compassão, *Coping*) do comprometimento organizacional em funcionários que trabalham com pessoas com deficiência/lesão mental.

Para concretizarmos este objetivo, necessitamos que autorize a administração/recolha de um protocolo composto por alguns questionários junto dos profissionais da sua instituição. O protocolo é constituído por 5 questionários, de resposta rápida e um questionário sociodemográfico.

A participação de todos os profissionais, 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. As investigadoras estão disponíveis para qualquer esclarecimento acerca do estudo, se assim for o desejo do participante.

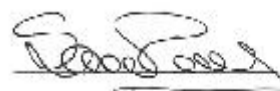
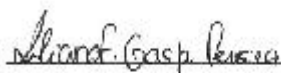
Junto anexamos os questionários para vossa apreciação.

Estamos certos da sua compreensão e aguardamos a sua confirmação.

Obrigada pela sua disponibilidade e colaboração.

Pede Deferimento.

Assinatura/rubrica:



Leiria, 11 de Novembro de 2013

Autógrafos
70108-Nery/
30/11/2013

Contactos:

Liliana Pereira

l.filipag1@live.com.pt/ 91 633 12 77

Sandra Pires

sandracpires@gmail.com/ 91 509 17 17

