Anexos

Escala da Ruminação (ERR-10-A) **– Anexo I**

Questionário de Regulação Emocional Cognitiva (CERQ) – **Anexo II**

Escala de Ansiedade Depressão e Stress (EADS21) – **Anexo III**

O Questionário de Preocupações de Penn Sate para Crianças (PSWQ-C) – **Anexo IV**

ANEXO I

ERR-10-A

(Treynor, W., Gonzales, R. & Nolen-Hoeksema, S., 2003)

(Versão para adolescentes: Pinto-Gouveia, J., Dinis, A., Xavier, A., & Cunha, M., 2012)

Instruções:

As pessoas pensam e fazem coisas muito diferentes quando se sentem tristes, deprimidas ou *em baixo*. De seguida está apresentada uma lista de possibilidades. Por favor, lê cada uma das seguintes frases e assinala com um X, usando a escala abaixo, quantas vezes (*quase nunca*, *às vezes*, *frequentemente* ou *quase sempre*) pensas ou fazes cada uma das situações abaixo apresentadas quando te sentes *em baixo*, triste ou deprimido(a). Por favor, indica o que geralmente fazes e não o que julgas que deverias fazer nessas situações.

Quando me sinto *em baixo*, triste ou deprimido(a):

	Quase Nunca 0	**Às vezes 1**	**Frequentemente 2**	**Quase sempre 3**
1. Penso: "O que é que eu fiz para merecer isto?"				
2. Analiso situações recentes para tentar compreender porque é que estou triste ou deprimido(a).				
3. Penso: "Porque é que eu reajo sempre deste modo?"				
4. Afasto-me sozinho(a) e penso no porquê de me sentir deste modo.				
5. Escrevo aquilo em que estou a pensar e de seguida analiso o que escrevi.				
6. Penso acerca de uma situação recente, desejando que ela tivesse corrido melhor.				
7. Penso: "Porque é que eu tenho problemas que outras pessoas não têm?"				
8. Penso: "Porque é que eu não consigo lidar melhor com as coisas?"				

9. Analiso a minha personalidade e tento compreender porque é que me sinto triste ou deprimido(a).				
10. Vou para algum sítio onde possa estar sozinho para pensar sobre os meus sentimentos.				

Anexo II

CERQ (subescala R)

(Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P., 2001; Tradução e Adaptação de Cherpe, S., Matos, A. P., & Serra, A. R., 2009)

Instruções: *Como é que lidas com os acontecimentos?* Todas as pessoas são confrontadas com acontecimentos negativos ou desagradáveis, de vez em quando, e respondem a estes à sua própria maneira. Através das seguintes questões é-te pedido para indicares o que é que geralmente pensas quando te acontecem acontecimentos negativos ou desagradáveis.

Por favor, lê as questões abaixo e indica com que frequência tens os seguintes pensamentos, assinalando com um círculo um número de 1 a 5, de acordo com a resposta que melhor se aplica a ti.

Não existem respostas certas ou erradas.

	Quase Nunca	Às vezes	Regular-mente	Muitas Vezes	Quase sempre
3. Penso muitas vezes no que sinto acerca do que me aconteceu.	1	2	3	4	5
12. Estou preocupado com o que penso e sinto acerca do que me aconteceu.	1	2	3	4	5
21. Quero entender porque é que me sinto da maneira como me sinto relativamente ao que me aconteceu.	1	2	3	4	5
30. Penso constantemente nos sentimentos que a situação me provocou	1	2	3	4	5

Anexo III

EADS-21

(Lovibond & Lovibond, 1995)

(Versão Portuguesa: Pais-Ribeiro, J.L., Honrado, A. & Leal, I.)

Instruções: Por favor lê cada uma das afirmações abaixo e assinala 0, 1, 2, ou 3 para indicar quanto cada afirmação se aplicou a ti durante a semana passada. Não há respostas certas ou erradas. Não leves muito tempo a indicar a resposta em cada afirmação.

	Não se aplicou nada a mim	Aplicou-se a mim algumas vezes	Aplicou-se a mim muitas vezes	Aplicou-se a mim a maior parte das vezes
1. Tive dificuldades em acalmar-me.	0	1	2	3
2. Senti a minha boca seca.	0	1	2	3
3. Não consegui sentir nenhum sentimento positivo.	0	1	2	3
4. Senti dificuldades em respirar.	0	1	2	3
5. Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas.	0	1	2	3
6. Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações.	0	1	2	3
7. Senti tremores (por ex., nas mãos).	0	1	2	3
8. Senti que estava a utilizar muita energia nervosa.	0	1	2	3
9. Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula.	0	1	2	3
10. Senti que não tinha nada a esperar do futuro.	0	1	2	3
11. Dei por mim a ficar agitado.	0	1	2	3
12. Senti dificuldade em relaxar-me.	0	1	2	3
13.Senti-me desanimado e melancólico.	0	1	2	3
14. Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer.	0	1	2	3
15. Senti-me quase a entrar em pânico.	0	1	2	3
16. Não fui capaz de ter entusiasmo por nada.	0	1	2	3
17. Senti que não tinha muito valor como pessoa.	0	1	2	3
18. Senti que, por vezes, estava sensível.	0	1	2	3
19. Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico.	0	1	2	3
20. Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso.	0	1	2	3
21. Senti que a vida não tinha sentido.	0	1	2	3

Anexo IV

PSWQ-C

(Bruce F. Chorpita, 1997; versão portuguesa: Marina Cunha, Ana Xavier, Sónia Cherpe, 2013)

Instruções: Este questionário é sobre a preocupação. **A preocupação acontece quando estás com receio ou medo de alguma coisa e pensas muito sobre isso**. As pessoas às vezes preocupam-se com a escola, a sua família, a sua saúde, coisas que podem acontecer no futuro ou outro tipo de coisas. Para cada frase seguinte, faz uma cruz na resposta que melhor descreve o quanto a frase é verdadeira para ti.

	Nada Verdadeira	**Às vezes verdadeira**	**Muitas vezes verdadeira**	**Sempre verdadeira**
1. As minhas preocupações incomodam-me muito.				
2. Não me preocupo realmente com as coisas.				
3. Muitas coisas preocupam-me.				
4. Sei que não deveria preocupar-me com as coisas, mas não consigo deixar de o fazer.				
5. Quando me sinto sob pressão, preocupo-me muito.				
6. Estou sempre preocupado(a) com alguma coisa.				
7. Quando eu quero, é fácil parar de me preocupar.				
8. Quando acabo de fazer uma coisa, começo a preocupar-me com tudo o resto.				
9. Nunca me preocupo com nada.				
10. Tenho-me preocupado a minha vida toda.				
11. Noto que me tenho preocupado com algumas coisas.				
12. Quando começo a preocupar-me, não consigo parar.				
13. Estou sempre preocupado(a).				
14. Preocupo-me com as coisas até estarem feitas.				