

Anexos

Anexo 1 – Autorização da autora para utilização dos seguintes instrumentos de autorresposta: EMWSS_P_A e YQOL-R

De: **Tânia Reis** (tpar13@hotmail.com)
Enviada: quarta-feira, 29 de Julho de 2015 14:30:11
Para: Prof. Marina Cunha-ISMT (marina_cunha@ismt.pt)

Bom dia, Exma. Sra. Professora Doutora Marina Cunha,

Eu, Tânia Reis, aluna de Mestrado em Psicologia Clínica, Ramo de Terapia Cognitivo-Comportamental, do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT) encontrando-me a elaborar dissertação de Mestrado, sob orientação da Professora Doutora Ana Galhardo, venho solicitar a V. Exa. autorização para utilização da **Escala EMWS_P_A** (Cunha, Ferreira, Matos, Duarte & Pinto-Gouveia, 2014); **Questionário de Qualidade de Vida para Adolescentes** (Marina Cunha, José Pinto-Gouveia, & Ana Xavier 2011). Solicito, ainda, se possível, que me seja facultado o questionário, a forma de cotação e outro material que julgue pertinente. O objetivo da dissertação decorrerá numa linha de investigação da utilização do Facebook por adolescentes, avaliando o vínculo entre pares e a qualidade de vida dos mesmos.

Atenciosamente, Tânia Reis

De: **marina_cunha@ismt.pt**
Enviada: quarta-feira, 29 de Julho de 2015 16:21:55
Para: Tânia Reis (tpar13@hotmail.com)
Cc: anagalhardo@ismt.pt

Olá Tânia,

Tem autorização para utilizar os instrumentos solicitados, tendo já enviado os documentos de apoio aos mesmos. Acrescento ainda o manuscrito (já aceite para publicação) do YQOL.

Cordialmente,
Marina Cunha

Anexo 2 – Pedido de autorização para administração de questionários na Eptoliva

De: Tânia Reis [<mailto:tpar13@hotmail.com>]

Enviada: 6 de fevereiro de 2015 17:24

Para: direccao.de@eptoliva.pt

Assunto: Pedido de Autorização para Administração de Questionários

Ex.mo. Sr. João Vasconcelos,

Venho por este meio solicitar a Vossa Excelência autorização de administração de questionários na Eptoliva-Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil, sobre o tema “Caraterização da Utilização que os Adolescentes fazem do Facebook na relação com a Qualidade de Vida e do Grupo de Pares”. Encontra-se em anexo o pedido de autorização. Sem outro assunto.

Atentamente,

Tânia Reis

From: geral@eptoliva.pt

To: tpar13@hotmail.com

Subject: FW: Pedido de Autorização para Administração de Questionários

Date: Fri, 13 Feb 2015 16:02:54 +0000

Serve o presente para dar autorização que os questionários sejam administrados aos nossos alunos.

Solicitamos mais informações de como pretende que os questionários sejam preenchidos.

Com os melhores cumprimentos,

Ana Nunes

Exmo. Senhor. Diretor Executivo João Vasconcelos

Eptoliva-Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil

ASSUNTO: Pedido de autorização para administração de questionários, com vista à elaboração de dissertação de mestrado em Psicologia Clínica – Ramo Terapias Cognitivo-Comportamentais

Tânia Patrícia de Almeida Reis, Mestranda do 2ºano de Psicologia Clínica no Instituto Superior Miguel Torga, licenciada em Psicologia, tendo como orientadora académica a Professora Doutora Ana Galhardo, venho por este meio solicitar a Vossa Excelência a colaboração no projeto de investigação com vista à elaboração de dissertação de mestrado em Psicologia Clínica. Este estudo tem como tema **“Caraterização da Utilização que os Adolescentes fazem do Facebook e relação com a Qualidade de Vida e do Grupo de Pares”**. A colaboração solicitada prende-se com a possibilidade de administrar um conjunto de questionários nas turmas da escola que Vossa Excelência dirige, se possível nos pólos de Oliveira do Hospital e Tábua.

A investigação em causa está desenhada de forma a cumprir e a respeitar o código de ética do psicólogo no que respeita aos processos de Investigação. Neste sentido, a colaboração dos participantes é voluntária, pressupõe a assinatura de um consentimento informado no qual são explicitados os objetivos do estudo, os termos da colaboração dos participantes, bem como a confidencialidade e anonimato no tratamento dos dados. Sublinha-se que aos participantes será apenas solicitado o preenchimento de um conjunto breve de questionários que terá a duração de cerca de 15 minutos e que não implica resposta a questões que possam ser lesivas para os participantes. O protocolo será aplicado de acordo com as instruções do vosso serviço, de forma a garantir o normal funcionamento da instituição.

Encontro-me disponível para prestar qualquer informação adicional que considere oportuna.

Solicito assim a autorização de Vossa Excelência para a concretização deste estudo.

Grata pela disponibilidade e atenção,

Coimbra, 06 de fevereiro de 2015

Tânia Reis

Info: Aludo que no ano de 2003-2006 fui aluna da Eptoliva, do Curso Profissional de Técnico de Animação Sociocultural, no pólo de Arganil.

Anexo 3 – Consentimento informado alunos com idade igual ou superior a 18 anos



Investigação de Mestrado em Psicologia Clínica Ramo de Terapias Cognitivo-Comportamentais

Consentimento Informado

O seguinte texto pretende informar sobre a realização de um estudo, pedindo-lhe a sua autorização para participar.

A sua participação é muito importante para a realização deste estudo. Para participar no estudo, necessito que preencha três breves questionários acerca da qualidade de vida e da relação com os colegas e o questionário sociodemográfico, que inclui questões sobre a utilização da rede social Facebook.

Os dados recolhidos no estudo são anónimos e confidenciais e apenas serão utilizados para fins estatísticos.

Em qualquer momento da participação do estudo é livre de desistir. A investigadora está disponível para qualquer esclarecimento acerca do estudo.

Obrigado(a) pela sua colaboração e disponibilidade.

Declaro que fiquei esclarecido (a) sobre o procedimento deste estudo e aceito participar

Assinatura/Rubrica:

Oliveira do Hospital/Tábua, _____ de _____ de _____

Contactos: Tânia Reis

tpar13@hotmail.com

Anexo 4 – Consentimento informado para os encarregados de educação



Investigação de Mestrado em Psicologia Clínica

Ramo de Terapias Cognitivo-Comportamentais

Consentimento Informado

O seguinte texto pretende informar sobre a realização de um estudo, pedindo-lhe a sua autorização para o seu/sua filho(a) participar.

A participação do seu/sua filho(a) é muito importante para a realização deste estudo. Para participar no estudo, necessito que o seu/sua filho(a) preencha três breves questionários acerca da qualidade de vida e da relação com os colegas e o questionário sociodemográfico, que inclui questões sobre a utilização da rede social Facebook.

Os dados recolhidos no estudo são anónimos e confidenciais e apenas serão utilizados para fins estatísticos.

Em qualquer momento da participação do estudo o seu/sua filho(a), é livre de desistir. A investigadora está disponível para qualquer esclarecimento acerca do estudo.

Obrigado(a) pela sua colaboração e disponibilidade.

Declaro que fiquei esclarecido(a) sobre o procedimento deste estudo, dando autorização para a participação do meu/minha filho(a).

Assinatura/Rubrica:

Oliveira do Hospital/Tábua _____ de _____ de _____

Contactos: Tânia Reis

tpar13@hotmail.com

Anexo 5 – Questionário sociodemográfico para a escola profissional de Oliveira do Hospital



PROJETO DE INVESTIGAÇÃO

Caraterização da Utilização que os Adolescentes fazem da Rede Social Facebook e sua relação com a Qualidade de Vida e com a Vinculação ao Grupo de Pares

A presente investigação insere-se no âmbito de um projeto de Mestrado a decorrer no Instituto Superior Miguel Torga de Coimbra.

O seu objetivo principal é proceder à caracterização da utilização do Facebook e explorar a sua ligação com a qualidade de vida e a relação com os outros.

Como tal, solicitamos a tua preciosa colaboração, através do preenchimento dos questionários que se seguem. Salientamos que não existem respostas certas ou erradas, pelo que o importante é que respondas de forma verdadeira. Todos os dados recolhidos são anónimos e confidenciais.

Parte I

Sexo: Masculino ☐ Feminino ☐

Idade: _____

Estado Civil:

Solteiro (a) ☐ União de facto ☐ Casado (a) ☐

Com Quem Vives: _____

Escolaridade (antes do curso técnico-profissional):

6º ano ☐

9º ano ☐

10º ano ☐

11º ano ☐

12º ano ☐

Qual o curso e o ano que frequentas?

	1º Ano	2º Ano	3º Ano
Curso Profissional de Técnico de Turismo			
Curso Profissional de Técnico de Mecânica Industrial, variante Mecatrónica Automóvel			
Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva			
Curso Profissional de Técnico de Eletrónica Automação e Comando			
Curso Profissional de Técnico de Instalações Elétricas			
Curso Profissional de Técnico de Design, variante Design de Equipamentos			
Curso Profissional de Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos			

Parte II- Questões sobre a utilização do Facebook:

1. Tens conta no Facebook?

Sim ☐ Não ☐ Se sim, há quanto tempo? _____

2. Os teus pais têm conhecimento que tens Facebook?

Sim ☐ Não ☐

3. Com que frequência utilizas o Facebook?

Mais de 5 vezes por dia ☐ Mais de 10 vezes por dia ☐

Mais de 15 vezes por dia ☐ Mais de 20 vezes por dia ☐

4. Em média durante quantas horas utilizas o Facebook diariamente?

Menos de uma ☐ Uma a três ☐ Mais de cinco horas ☐

5. Em média durante quantas horas utilizas o Facebook semanalmente?

Uma a três ☐ Três a Cinco ☐ Cinco a dez ☐

Dez a doze ☐ Doze a dezassete ☐ Mais de vinte horas ☐

6. Em que horário costumavas utilizar o Facebook?

De manhã ☐ Tarde ☐ Noite ☐ Em qualquer horário ☐

7. Onde vais ao Facebook?

Casa ☐ Escola ☐ Casa de amigos ☐ Café ☐

Biblioteca ☐ Outro local: _____

8. Como vais ao Facebook?

Tablet/iPad ☐ PC ☐ Smartphone ☐

9. Com quem utilizas o Facebook?

Sozinho(a) ☐ Irmãos(as) ☐ Amigos(as) ☐ Primos(as) ☐

Pais ☐ Professor(es) ☐ Namorado(a) ☐ Colega(s) ☐

10. Preferes estar no Facebook ou:

Estar com os amigos ☐ Ver um jogo de futebol ☐ Estar com a família ☐

Estar com o(a) namorado(a) ☐ Estar a estudar ☐ Ir ao cinema ☐

Ler um livro ☐ Ir às aulas ☐ Ouvir música ☐

Sair à noite ☐ Ver telenovelas ☐ Ver séries de TV ☐

11. Quais as razões que te levam a utilizar o *Facebook*?

Diversão ☐

Fazer novas amizades ☐

Procurar informação de interesse pessoal ☐

Ver vídeos ☐

Comunicar com outros utilizadores (as) ☐

Ouvir música ☐

Enviar mensagens ☐

Postar likes ☐

Escrever comentários ☐

Jogar ☐

Participar em grupos de discussão ☐

Ver eventos ☐

Partilhar fotos e vídeos ☐

12. O que consideras ser o(s) maior(es) risco(s) do *Facebook*?

Partilha de informação ☐

Perda de tempo ☐

Partilha de fotos ☐

Cyberbullying ☐

Assédio ☐

Perder amigos ☐

Discriminação de outras pessoas ☐

Perfis falsos ☐

Outro(s): _____

**13. Em que medida consideras o *Facebook* um *hobbie* importante na tua vida?
Escolhe de 1 a 5 a opção que melhor te identifica:**

Discordo Totalmente	Discordo	Indeciso	Concordo	Concordo Totalmente
1	2	3	4	5

Anexo 6 – Questionário sociodemográfico para a escola profissional de Tábua



PROJETO DE INVESTIGAÇÃO

Caraterização da Utilização que os Adolescentes fazem do Facebook na relação com a Qualidade de Vida e do Grupo de Pares

A presente investigação insere-se no âmbito de um projeto de Mestrado a decorrer no Instituto Superior Miguel Torga de Coimbra.

O seu objetivo principal é proceder à caracterização da utilização do Facebook e explorar a sua ligação com a qualidade de vida e a relação com os outros.

Como tal, solicitamos a tua preciosa colaboração, através do preenchimento dos questionários que se seguem. Salientamos que não existem respostas certas ou erradas, pelo que o importante é que respondas de forma verdadeira. Todos os dados recolhidos são anónimos e confidenciais.

Parte I

Sexo: Masculino ☐ Feminino ☐

Idade: _____

Estado Civil:

Solteiro (a) ☐ União de facto ☐ Casado (a) ☐

Com Quem Vives: _____

Escolaridade (antes do curso técnico-profissional):

6º ano ☐

9º ano ☐

10º ano ☐

11º ano ☐

12º ano ☐

Qual o curso e o ano que frequentas?

	1º Ano	2º Ano	3º Ano
Curso Profissional de Técnico de Auxiliar de Saúde			
Curso Profissional de Técnico de Artes do Espetáculo			

Parte II- Questões sobre a utilização do Facebook:

1. Tens conta no Facebook?

Sim ☐ Não ☐ Se sim, há quanto tempo? _____

2. Os teus pais têm conhecimento que tens Facebook?

Sim ☐ Não ☐

3. Com que frequência utilizas o Facebook?

Mais de 5 vezes por dia ☐ Mais de 10 vezes por dia ☐

Mais de 15 vezes por dia ☐ Mais de 20 vezes por dia ☐

4. Em média durante quantas horas utilizas o Facebook diariamente?

Menos de uma ☐ Uma a três ☐ Mais de cinco horas ☐

5. Em média durante quantas horas utilizas o Facebook semanalmente?

Uma a três ☐ Três a Cinco ☐ Cinco a dez ☐

Dez a doze ☐ Doze a dezassete ☐ Mais de vinte horas ☐

6. Em que horário costumavas utilizar o Facebook?

De manhã ☐ Tarde ☐ Noite ☐ Em qualquer horário ☐

7. Onde vais ao Facebook?

Casa ☐ Escola ☐ Casa de amigos ☐ Café ☐

Biblioteca ☐ Outro local: _____

8. Como vais ao *Facebook*?

Tablet/iPad ☐

PC ☐

Smartphone ☐

9. Com quem utilizas o *Facebook*?

Sozinho(a) ☐

Irmãos(as) ☐

Amigos(as) ☐

Primos(as) ☐

Pais ☐

Professor(es) ☐

Namorado(a) ☐

Colega(s) ☐

10. Preferes estar no *Facebook* ou:

Estar com os amigos ☐

Ver um jogo de futebol ☐

Estar com a família ☐

Estar com o(a) namorado(a) ☐

Estar a estudar ☐

Ir ao cinema ☐

Ler um livro ☐

Ir às aulas ☐

Ouvir música ☐

Sair à noite ☐

Ver telenovelas ☐

Ver séries de TV ☐

11. Quais as razões que te levam a utilizar o *Facebook*?

Diversão ☐

Fazer novas amizades ☐

Procurar informação de interesse pessoal ☐

Ver vídeos ☐

Comunicar com outros utilizadores (as) ☐

Ouvir música ☐

Enviar mensagens ☐

Postar likes ☐

Escrever comentários ☐

Jogar ☐

Participar em grupos de discussão ☐

Ver eventos ☐

Partilhar fotos e vídeos ☐

12. O que consideras ser o(s) maior(es) risco(s) do *Facebook*?

Partilha de informação ☐

Perda de tempo ☐

Partilha de fotos ☐

Cyberbullying ☐

Assédio ☐

Perder amigos ☐

Discriminação de outras pessoas ☐

Perfis falsos ☐

Outro(s): _____

**13. Em que medida consideras o *Facebook* um *hobbie* importante na tua vida?
Escolhe de 1 a 5 a opção que melhor te identifica:**

Discordo Totalmente	Discordo	Indeciso	Concordo	Concordo Totalmente
1	2	3	4	5

Anexo 7 – Escala de Memórias Precoces de Calor e Segurança na Infância/Adolescência-Grupo de Pares

EMWSS_P_A

(Cunha, Ferreira, Matos, Duarte & Pinto-Gouveia, 2014)

Esta escala explora algumas **memórias emocionais da nossa infância/adolescência**.

Em baixo, encontra-se um conjunto de afirmações referentes a sentimentos e emoções que possas ter tido em **relação ao teu grupo de pares/amigos**. Por favor, lê cuidadosamente cada frase e faz um círculo em torno do número que melhor descreve as tuas emoções durante a infância/adolescência.

Não, nunca	Sim, mas raramente	Sim, algumas vezes	Sim, frequentemente	Sim, a maior parte do tempo
0	1	2	3	4

1. Sentia-me seguro(a) e protegido(a) com o meu grupo de amigos.	0	1	2	3	4
2. Sentia que os meus amigos me valorizavam pela minha maneira de ser.	0	1	2	3	4
3. Sentia-me compreendido(a) pelos meus amigos.	0	1	2	3	4
4. Sentia-me aconchegado(a) quando estava com o meu grupo de amigos.	0	1	2	3	4
5. Sentia-me à vontade para partilhar os meus sentimentos e pensamentos com os meus amigos.	0	1	2	3	4
6. Sentia que o meu grupo de amigos apreciava (gostava) da minha companhia.	0	1	2	3	4
7. Sentia que podia contar com a empatia e a compreensão dos meus amigos quando estava triste ou infeliz.	0	1	2	3	4

8. Sentia-me calmo(a) e em paz quando estava com os meus amigos.	0	1	2	3	4
9. Sentia que era um membro (elemento) querido no meu grupo de amigos.	0	1	2	3	4
10. Conseguia facilmente ser amparado/confortado(a) pelos meus amigos quando estava triste.	0	1	2	3	4
11. Sentia-me amado(a) pelos meus amigos.	0	1	2	3	4
12. Sentia-me à vontade para recorrer aos meus amigos quando estava preocupado(a) ou infeliz.	0	1	2	3	4
13. Sentia-me integrado(a) no grupo de amigos que valorizava.	0	1	2	3	4
14. Sentia-me amado(a) mesmo quando os meus amigos estavam aborrecidos com algo que eu tinha feito.	0	1	2	3	4
15. Sentia-me feliz quando estava na companhia dos meus amigos.	0	1	2	3	4
16. Sentia-me emocionalmente ligado(a) aos meus amigos.	0	1	2	3	4
17. Sabia que podia contar com os meus amigos para me consolarem quando estava aborrecido(a) ou preocupado(a).	0	1	2	3	4
18. Sentia que os meus amigos se preocupavam comigo.	0	1	2	3	4
19. Tinha um forte sentimento de pertença ao meu grupo de amigos.	0	1	2	3	4
20. Sabia que podia contar com a ajuda dos meus amigos sempre que precisava.	0	1	2	3	4
21. Sentia-me descontraído(a) quando estava na companhia dos meus amigos.	0	1	2	3	4

Anexo 8 – Questionário de Qualidade de Vida para Adolescentes

YQOL-R

(Topolski et al., 2001)

(Tradução e adaptação: Cunha, M., Pinto-Gouveia, J. e Xavier, A., 2011)

Instruções:

Este questionário pretende dar a conhecer o modo como vês a tua vida.

De seguida, são apresentadas algumas frases que podem ter a ver contigo.

Para cada afirmação que se segue, assinala de 0 a 10, o número que melhor se aplica ao que sentes EM GERAL. Não existem respostas certas ou erradas, apenas estamos interessados em saber como te sentes em relação à tua vida.

De modo nenhum	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Completamente
----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---------------

	De modo nenhum											Completamente
1. Eu continuo a tentar, mesmo que não seja bem-sucedido/a à primeira.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2. Eu consigo lidar com a maior parte das dificuldades que surgem no meu caminho.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3. Sou capaz de fazer a maior parte das coisas tão bem quanto eu queria.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4. Sinto-me bem comigo mesmo(a).	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5. Sinto que sou importante para os outros.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6. Sinto-me confortável com os meus sentimentos e comportamentos enquanto rapaz/rapariga.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7. Sinto energia suficiente para fazer as coisas que eu quero fazer.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
8. Estou satisfeito(a) com a minha aparência.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

9. Sinto-me capaz de lidar com a quantidade de stress na minha vida.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Sinto que não há problema se eu cometer algum erro.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11. Sinto que a minha vida tem significado.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12. Os meus valores pessoais dão-me força.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13. Sinto que a maior parte dos adultos me trata honestamente.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14. Sinto que tenho a devida atenção por parte da minha família.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15. Sinto-me compreendido/a pelos meus pais ou encarregados de educação.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16. Sinto-me útil e importante para a minha família.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17. Sinto que a minha família se preocupa comigo.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18. A minha família encoraja-me a fazer o meu melhor.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19. Sinto que me dou bem com os meus pais ou encarregados de educação.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20. Sinto que os meus pais permitem que eu participe nas decisões importantes que me envolvem/afetam.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21. Sinto-me sozinho(a) na vida.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22. Eu tento ser um modelo para os outros	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23. Eu posso dizer aos meus amigos aquilo que eu realmente sinto.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24. Sinto-me satisfeito/a com os amigos que tenho.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
25. Sinto-me satisfeito/a com a minha vida social.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
26. Sinto que posso participar nas mesmas atividades que os outros da minha idade.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
27. As pessoas da minha idade tratam-me com respeito.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

28. Sinto-me posto/a de parte por ser como sou.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
29. Sinto que a minha vida está cheia de coisas interessantes para fazer.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
30. Gosto de experimentar coisas novas.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31. Gosto da minha vizinhança.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
32. Tenho expectativas (esperanças) em relação ao futuro.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
33. A minha família tem dinheiro suficiente para viver uma boa vida.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
34. Sinto-me seguro/a quando estou em casa.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
35. Sinto que estou a ter uma boa educação.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
36. Eu sei como obter a informação de que necessito.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
37. Gosto de aprender coisas novas.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
38. Sinto-me seguro/a quando estou na escola.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
39. Gosto da vida.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
40. Sinto-me satisfeito/a com a minha vida tal como é agora.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
41. Sinto que a vida vale a pena.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

42. Comparativamente às pessoas da minha idade, sinto que a minha vida é...

0	1 2 3 4 5 6 7 8 9	10
Muito Pior do que a dos Outros		Muito Melhor do que a dos Outros