

ANEXOS

Índice de Anexos

Anexo 1 – Autorização da Direção Geral de Ensino (DGE) para Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar;

Anexo 2 – Autorizações para aplicação da Bateria de Instrumentos de Avaliação em escolas do distrito de Coimbra: Autorização da Presidente do Agrupamento de Escolas de Montemor-o-Velho;

Anexo 3 – Autorizações para aplicação da Bateria de Instrumentos de Avaliação em escolas do distrito de Coimbra: Autorização da Diretora do Colégio São Pedro;

Anexo 4 – Autorização para utilização do *Questionnaire to Assess Affective and Cognitive Memories* (QACEC) fornecida pelo autor da versão portuguesa do questionário Feliciano Veiga;

Anexo 5 – Consentimento Informado;

Anexo 6 – Folha de Rosto e Questionário Sócio-Demográfico;

Anexo 7 – *Early Life Experiences Scale* (ELES);

Anexo 8 – *Fears of Compassion Scales* (FCS-A);

Anexo 9 – *Questionnaire to Assess Affective and Cognitive Empathy in Children* (QACEC);

Anexo 10 – *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A) - *Escala de Ansiedade Social para Adolescentes* (SAS-A).

Anexo 1: Autorização da Direção Geral de Ensino (DGE) para Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar.

Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar: Inquérito nº 0082000008

mime-noreply@gepe.min-edu.pt

31/12/13

Exmo(a)s. Sr(a)s.

O pedido de autorização do inquérito n.º 0082000008, com a designação *Medo da Compaixão e Ansiedade Social em Adolescentes*, registado em 29-12-2013, foi aprovado.

Avaliação do inquérito:

Exmo(a) Senhor(a) Dr(a) Cátia Vanessa Neto Pereira
Venho por este meio informar que o pedido de realização de inquérito em meio escolar é autorizado uma vez que, submetido a análise, cumpre os requisitos, devendo atender-se às observações aduzidas.
Com os melhores cumprimentos
José Vitor Pedroso
Diretor de Serviços de Projetos Educativos
DGE

Observações:

- a) A realização dos Inquéritos fica sujeita a autorização das Direções dos Agrupamentos de Escolas do ensino público contactados para a realização do estudo. Merece especial atenção o modo, o momento e condições de aplicação dos instrumentos de recolha de dados em meio escolar, devendo fazer-se em estreita articulação com a Direção do Agrupamento.
- b) Deve considerar-se o disposto na Lei nº 67/98 em matéria de garantia de anonimato dos sujeitos (não identificar ou tornar identificável), confidencialidade, proteção e segurança dos dados, sendo necessário solicitar o consentimento informado e esclarecido do titular dos dados. No caso presente, para além da inquirição de adultos, existe inquirição de alunos menores (menos de 18 anos) pelo que este deverá ser atestado pelos seus representantes legais. As autorizações assinadas pelos Encarregados de Educação devem ficar em poder da Escola/Agrupamento ao qual pertencem os alunos. Não deve haver cruzamento ou associação de dados entre os que são recolhidos pelos instrumentos de inquirição e os constantes da declaração de consentimento informado.

Pode consultar na Internet toda a informação referente a este pedido no endereço <http://mime.gepe.min-edu.pt>. Para tal terá de se autenticar fornecendo os dados de acesso da entidade.

Anexo 2 – Autorizações para aplicação da Bateria de Instrumentos de Avaliação em escolas do distrito de Coimbra: a) Autorização da Presidente do Agrupamento de Escolas de Montemor-o-Velho;



Presidente do Agrupamento de Escolas de Montemor-o-Velho

Exma. Sra. Presidente Maria Isabel Franco Gonçalves Verão

Assunto: Pedido de autorização para a realização de um projeto de investigação

O meu nome é Cátia Vanessa Neto Pereira e encontro-me a realizar uma investigação no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga de Coimbra, sob orientação da Professora Doutora Marina Cunha. Esta investigação centra-se sobre a ansiedade social em adolescentes e possíveis contributos para diminuir níveis elevados de ansiedade social.

A ansiedade social refere-se ao desconforto sentido em situações de interação ou de desempenho social, sendo esta emoção especialmente intensa na adolescência devido a características e tarefas desenvolvimentais próprias desta faixa etária. Não obstante tratar-se de uma emoção comum e com uma função adaptativa, pode também tornar-se numa experiência negativa que levanta sérias dificuldades na vida escolar e social dos jovens.

O presente estudo pretende, então, analisar o impacto das memórias de infância, da empatia e do medo da compaixão na ansiedade social nos adolescentes. Os seus resultados permitirão apontar o potencial valor das competências compassivas na diminuição de níveis elevados de ansiedade social.

Uma vez que se trata de um estudo realizado com adolescentes dos 12 aos 18 anos de idade, a escola é um local privilegiado de acesso a esta amostra. Neste sentido solicito a V.Ex.^a que se digne a autorizar a recolha de dados na escola que preside.

A participação dos alunos é voluntária e anónima, consistindo no preenchimento de quatro questionários breves, demorando cerca de 15 minutos no total. Mais se acrescenta que os objetivos do estudo serão previamente apresentados e que os participantes poderão, em qualquer momento, desistir de colaborar se assim o desejarem.

Comprometemo-nos a salvaguardar os interesses dos participantes, assegurando uma rigorosa confidencialidade da informação recolhida e revelando a nossa total disponibilidade para qualquer informação ou intervenção considerada útil.

Atentamente,

Cátia Vanessa Neto Pereira

(Cátia Pereira)

Coimbra 24 de Janeiro de 2014

Foi aceite

Anexo 3 – Autorizações para aplicação da Bateria de Instrumentos de Avaliação em escolas do distrito de Coimbra: Autorização da Diretora do Colégio São Pedro



Diretor(a) do Colégio São Pedro

Exmo(a). Senhor(a) Diretor(a)

Assunto: Pedido de autorização para a realização de um projeto de investigação

O meu nome é Cátia Vanessa Neto Pereira e encontro-me a realizar uma investigação no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga de Coimbra, sob orientação da Professora Doutora Marina Cunha. Esta investigação centra-se sobre a ansiedade social em adolescentes e possíveis contributos para diminuir níveis elevados de ansiedade social.

A ansiedade social refere-se ao desconforto sentido em situações de interação ou de desempenho social, sendo esta emoção especialmente intensa na adolescência devido a características e tarefas desenvolvimentais próprias desta faixa etária. Não obstante tratar-se de uma emoção comum e com uma função adaptativa, pode também tornar-se numa experiência negativa que levanta sérias dificuldades na vida escolar e social dos jovens.

O presente estudo pretende, então, analisar o impacto das memórias de infância, da empatia e do medo da compaixão na ansiedade social nos adolescentes. Os seus resultados permitirão apontar o potencial valor das competências compassivas na diminuição de níveis elevados de ansiedade social.

Uma vez que se trata de um estudo realizado com adolescentes dos 12 aos 18 anos de idade, a escola é um local privilegiado de acesso a esta amostra. Neste sentido solicito a V.Ex.^a que se digne a autorizar a recolha de dados na escola que preside.

A participação dos alunos é voluntária e anónima, consistindo no preenchimento de quatro questionários breves, demorando cerca de 15 minutos no total. Mais se acrescenta que os objetivos do estudo serão previamente apresentados e que os participantes poderão, em qualquer momento, desistir de colaborar se assim o desejarem.

Comprometemo-nos a salvaguardar os interesses dos participantes, assegurando uma rigorosa confidencialidade da informação recolhida e revelando a nossa total disponibilidade para qualquer informação ou intervenção considerada útil.

Atentamente,

Cátia Vanessa Neto Pereira

(Cátia Pereira)

Coimbra 13 de Março de 2014



Anexo 4 – Autorização para utilização do *Questionnaire to Assess Affective and Cognitive Memories* (QACEC) fornecida pelo autor da versão portuguesa do questionário Feliciano Veiga;

Cátia Pereira <catipereira2009@gmail.com> 4 de Dezembro de 2013 às 16:01
Para: fhveiga@ie.ul.pt

Boa tarde Doutor Feliciano Veiga

Sou aluna do Mestrado de Psicologia Clínica, em Coimbra, e encontro-me a realizar a minha Dissertação de Mestrado. Devido a isso, gostaria de lhe pedir autorização para utilizar a sua adaptação portuguesa da escala “Questionnaire to Assess Affective and Cognitive Empathy (QACE)” como um dos instrumentos de recolha de dados para o meu trabalho.

Agradeço desde já a atenção

Atenciosamente

Cátia Pereira

Feliciano Veiga <fhveiga@ie.ul.pt> 4 de Dezembro de 2013 às 16:57
Para: Cátia Pereira <catipereira2009@gmail.com>

Sim, pode utilizar.

Bom trabalho

Fhv

Cátia Pereira <catipereira2009@gmail.com> 6 de Dezembro de 2013 às 16:11
Para: Feliciano Veiga <fhveiga@ie.ul.pt>

Boa tarde Doutor Feliciano

Agradeço deixar-me utilizar a sua escala. Muito obrigada.

Bom fim de semana

Cordialmente

Cátia Pereira

Anexo 5 – Consentimento Informado

CONSENTIMENTO INFORMADO

No âmbito da dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga de Coimbra encontro-me a realizar uma investigação sobre a ansiedade social em adolescentes e possíveis contributos para a diminuição de níveis elevados de ansiedade social.

A ansiedade social refere-se ao desconforto sentido em situações de interação ou de desempenho social, sendo esta emoção especialmente intensa na adolescência devido a características e tarefas desenvolvimentais próprias desta faixa etária. Não obstante tratar-se de uma emoção comum e com uma função adaptativa, pode também tornar-se numa experiência negativa que levanta sérias dificuldades na vida escolar e social dos jovens.

O presente estudo pretende, então, analisar o impacto das memórias de infância, da empatia e do medo da compaixão na ansiedade social nos adolescentes. Os seus resultados permitirão apontar o potencial valor das competências compassivas na diminuição de níveis elevados de ansiedade social.

Para concretizar este objetivo, necessito que o seu educando(a) responda a alguns questionários breves, de resposta rápida e **anónima**. A participação do seu educando(a) é muito importante. No entanto, ela é voluntária e a qualquer momento pode interromper a sua colaboração. Os dados recolhidos serão **anónimos**, absolutamente **confidenciais** e servem somente para investigação científica.

Agradecemos desde já a Sua atenção, e manifestamos a nossa total disponibilidade para qualquer informação ou intervenção considerada útil.

Cátia Pereira

Eu, _____, encarregado(a) de educação do
aluno(a) _____, nº ____ da turma ____ do ____
ano de escolaridade, li a informação acima apresentada e autorizo que o meu filho/a participe
neste estudo.

Assinatura do Encarregado(a) de Educação:

Anexo 6 – Folha de Rosto e Questionário Sócio-Demográfico;**Apresentação**

A ansiedade social refere-se ao desconforto sentido em situações de interação ou de desempenho social, sendo esta emoção especialmente intensa na adolescência devido a características e tarefas desenvolvimentais próprias desta faixa etária. Não obstante tratar-se de uma emoção comum e com uma função adaptativa, pode também tornar-se numa experiência negativa que levanta sérias dificuldades na vida escolar e social dos jovens.

O presente estudo pretende analisar o contributo de determinadas variáveis, como as memórias de infância, a empatia e o medo da auto-compaixão na mudança dos níveis de ansiedade social.

Para concretizar este objetivo necessitamos da tua colaboração. Para isso pedimos-te que preenchas os questionários que se seguem, tendo em atenção as instruções que acompanham cada um deles. São questionários breves e de resposta rápida.

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

Os questionários são **anónimos**, não tens que escrever o teu nome em lado nenhum, e **confidenciais**, mais ninguém terá acesso a eles. Podes desistir da tua colaboração a meio, se assim o desejares.

Quando acabares de responder, antes de entregares, confirma se respondes-te a todas as questões, incluindo o preenchimento dos dados pedidos nesta folha. Não te esqueças de virar as folhas, pois elas encontram-se escritas frente e verso.

OBRIGADA PELA TUA COLABORAÇÃO!

☐ Li a informação acima apresentada e aceito participar neste estudo.

Questionário Sócio-Demográfico

Sexo: Masculino ☐ Feminino ☐

Idade: _____ anos

Escolaridade: _____ (ano que te encontras a frequentar)

Já reprovaste de ano alguma vez? SIM ☐ NÃO ☐

Se sim, quantas vezes? _____

Onde vives? Em meio rural (aldeia/ vila) ☐

Em meio urbano (cidade) ☐

Anexo 7 – Early Life Experiences Scale (ELES)

ELES-A

(Gilbert, P., Cheung, M. S. P., Granfield, T., Campey, F. & Irons, C., 2003)

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

Instruções:

Esta escala pretende explorar as memórias da infância. Em baixo, encontra-se um conjunto de frases que indicam vários aspectos das primeiras experiências de vida. Estamos interessados em saber a forma **como te sentias** nessas situações quando eras criança.

Lê, com atenção, cada uma das afirmações abaixo e assinala com um círculo o número (de 1 a 5) que indica o quanto cada frase é verdadeira para ti, ou seja, o quanto é que a frase se aplica a ti.

Sê SINCERO(A) nas respostas.

Utiliza, por favor, a seguinte escala:

Completamente falso	Raramente verdadeiro	Algumas vezes verdadeiro	Verdadeiro	Muito Verdadeiro
1	2	3	4	5

1. Em minha casa tinha que ceder frequentemente perante os outros.	1	2	3	4	5
2. Sentia-me “à beira do precipício” porque não sabia se os meus pais ficariam zangados comigo.	1	2	3	4	5
3. Raramente sentia que as minhas opiniões importassem muito.	1	2	3	4	5
4. Quando os meus pais ficavam zangados, havia muito pouco que poderia fazer para controlar a raiva deles.	1	2	3	4	5
5. Se eu não fizesse o que os outros queriam, sentia que iria ser rejeitado(a) ou posto(a) de parte.	1	2	3	4	5
6. Sentia que me podia auto-afirmar com a minha família (por exemplo, expressar claramente a minha opinião).	1	2	3	4	5
7. Sentia-me muito confortável e relaxado(a) com os meus pais.	1	2	3	4	5
8. Os meus pais poderiam magoar-me se eu não me comportasse como eles queriam.	1	2	3	4	5
9. Sentia-me um membro em “pé de igualdade” com os outros membros da família.	1	2	3	4	5
10. Sentia-me, muitas vezes, um membro submisso/subordinado dentro da minha família.	1	2	3	4	5
11. Os meus pais exerciam o seu controlo através de ameaças e punições/castigos.	1	2	3	4	5
12. Tinha frequentemente de me dar com os outros, mesmo que não quisesse.	1	2	3	4	5
13. Eu evitava os meus pais, de modo a evitar ficar magoado(a).	1	2	3	4	5
14. O ambiente em minha casa poderia subitamente ficar perigoso sem uma razão óbvia para isso acontecer.	1	2	3	4	5
15. Eu sentia os meus pais como sendo poderosos e dominadores.	1	2	3	4	5

Anexo 8 – Fears of Compassion Scales (FCS-A)

FCS-A

(Matos, Pinto-Gouveia, & Duarte, 2011;

Versão adolescentes: Pinto-Gouveia, Cunha, & Duarte, 2012)

Ser compassivo significa sermos bondosos, amáveis, pacientes e compreensivos com os outros e com nós mesmos.

A compaixão, neste contexto, deve ser distinguida de simpatia ou pena. Quando se sente compaixão por uma pessoa que falhou em algo, cometeu um erro ou está em sofrimento, essa atitude compassiva significa paciência, bondade, compreensão, não-julgamento e uma mente aberta. Para além disso, existe uma vontade de aliviar o sofrimento do outro e uma visão de condição humana, de que todas as pessoas são imperfeitas, cometem erros e sofrem.

Embora algumas pessoas vejam a compaixão e a amabilidade como úteis, por vezes preocupamo-nos com o facto de mostrarmos isso às outras pessoas e a nós mesmos.

Em baixo encontra-se um conjunto de afirmações sobre as quais gostaríamos que assinalasses com um círculo o número (de 0 a 4) que melhor descreve o quanto cada afirmação se aplica a ti.

Esta escala explora as tuas crenças/ideias acerca de ser compassivo em relação aos outros

		Discordo totalmente	Concordo um pouco			Concordo totalmente
1.	Ser demasiado compassivo torna as pessoas vítimas fáceis do aproveitamento por parte dos outros.	0	1	2	3	4
2.	As pessoas aproveitar-se-ão de ti se as perdoares facilmente ou fores demasiado compassivo.	0	1	2	3	4
3.	Acho que as pessoas demasiado compassivas tornam-se num alvo fácil.	0	1	2	3	4
4.	Tenho medo de que se for compassivo(a), algumas pessoas se tornem demasiado dependentes de mim.	0	1	2	3	4
5.	As pessoas vão aproveitar-se de mim se me virem como demasiado compassivo(a).	0	1	2	3	4
6.	Receio que, se for compassivo(a) e mais vulnerável, as pessoas me procurem e esgotem os meus recursos emocionais (por exemplo, andar sempre preocupado(a) com elas).	0	1	2	3	4
7.	Ser compassivo em relação a pessoas que fizeram coisas más é estar a desculpá-las.	0	1	2	3	4
8.	Existem pessoas na vida que não merecem a nossa compaixão.	0	1	2	3	4
9.	Penso que para algumas pessoas é mais útil a aplicação de disciplina e castigos do que ser compassivo para com elas.	0	1	2	3	4
10.	As pessoas precisam de se ajudar a si mesmas em vez de estarem à espera que os outros as ajudem.	0	1	2	3	4

Esta escala explora as tuas crenças/ideias relativas à forma como os outros se relacionam contigo e a receber compaixão por parte deles

	Discordo totalmente	Concordo um pouco			Concordo totalmente
1. Tento manter o distanciamento em relação aos outros mesmo quando sei que eles são amáveis.	0	1	2	3	4
2. Fico algo assustado(a) com sentimentos de amabilidade por parte dos outros.	0	1	2	3	4
3. Se acho que alguém está a ser amável e carinhoso(a) para comigo, fecho-me ou 'levanto uma barreira'.	0	1	2	3	4
4. Quando as pessoas são amáveis e compassivas para comigo eu sinto-me ansioso(a) ou embaraçado(a).	0	1	2	3	4
5. Se as pessoas são amigáveis e bondosas preocupo-me que elas descubram algo mau acerca de mim e mudem de ideias.	0	1	2	3	4
6. Preocupa-me que as pessoas só sejam amáveis e compassivas comigo quando querem alguma coisa de mim.	0	1	2	3	4
7. Frequentemente pergunto-me se as demonstrações de afecto e bondade por parte dos outros são verdadeiras.	0	1	2	3	4
8. Apesar das outras pessoas serem boas para mim, raramente senti segurança nas minhas relações com os outros.	0	1	2	3	4
9. Se as pessoas são amáveis sinto que se estão a aproximar demasiado.	0	1	2	3	4
10. Tenho medo de me tornar dependente do cuidado dos outros porque eles podem nem sempre estar disponíveis.	0	1	2	3	4
11. Quando as pessoas são amáveis e compassivas para comigo sinto-me vazio(a) e triste.	0	1	2	3	4
12. Tenho medo de que quando precisar que as pessoas sejam amáveis e compreensivas, elas não o sejam.	0	1	2	3	4
13. Querer que os outros sejam amáveis para connosco é uma fraqueza.	0	1	2	3	4

Esta escala explora a tua atitude compassiva (compaixão) para contigo mesmo(a).

		Discordo totalmente	Concordo um pouco			Concordo totalmente
1.	Preocupa-me que, se começar a desenvolver compaixão para comigo mesmo(a), me tornarei dependente disso.	0	1	2	3	4
2.	Tenho medo que, se me tornar demasiado compassivo(a) para comigo mesmo(a), perca o meu auto-criticismo e os meus defeitos se tornem evidentes ou visíveis.	0	1	2	3	4
3.	Tenho medo que, se desenvolver compaixão para comigo mesmo(a), me tornarei numa pessoa que não quero ser.	0	1	2	3	4
4.	Tenho medo que, se for mais auto-compassivo(a), me tornarei uma pessoa fraca.	0	1	2	3	4
5.	Tenho medo que, se for demasiado compassivo(a) para comigo mesmo(a), coisas más aconteçam.	0	1	2	3	4
6.	Tenho medo que, se me tornar mais amável e menos crítico(a) comigo, os meus padrões de exigência diminuam (por exemplo, me torne menos rigoroso(a)).	0	1	2	3	4
7.	Tenho medo que, se me tornar demasiado compassivo(a) comigo, os outros me rejeitem.	0	1	2	3	4
8.	Prefiro não saber o que se sente ao “ser amável e compassivo(a) comigo”.	0	1	2	3	4
9.	Tenho medo que, se começar a sentir compaixão por mim mesmo(a), me sinta esmagado(a) e consumido(a) por uma sensação de perda.	0	1	2	3	4
10.	Quando tento e sinto carinho e calor por mim mesmo(a), sinto-me apenas vazio(a).	0	1	2	3	4
11.	Nunca senti compaixão para comigo, por isso não saberia como começar a desenvolver esses sentimentos.	0	1	2	3	4
12.	Sinto que não mereço ser amável comigo nem perdoar-me.	0	1	2	3	4
13.	Se eu pensar em ser amável e bondoso(a) comigo, isso faz-me sentir triste.	0	1	2	3	4
14.	Na vida tem de se ser duro e não compassivo.	0	1	2	3	4
15.	É mais fácil para mim ser crítico(a) comigo do que compassivo(a).	0	1	2	3	4

Anexo 9 – Questionnaire to Assess Affective and Cognitive Empathy in Children (QACEC);

QACEC

(Zoll & Enz, 2010) ; (Versão portuguesa de F. Veiga & E. Santos)

Gostaríamos da tua colaboração no preenchimento do questionário que se segue. Gostaríamos de saber como pensas e sentes diferentes coisas. Para cada item, diz quanto concordas ou não com ele. Por favor, preenche o espaço dentro da circunferência que contém o número indicado, de acordo com o seguinte critério:

Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Nem discordo nem concordo	Concordo um pouco	Concordo totalmente
1	2	3	4	5

Podes testar com a seguinte afirmação, se pensas que é **Concordo totalmente** a tua resposta à frase “Eu gosto das férias escolares”, então fica assim: ① ② ③ ④ ●

① ② ③ ④ ⑤	- 02. Eu sinto pena das outras crianças que não têm brinquedos e roupas.
① ② ③ ④ ⑤	- 03. Quando estou zangado ou aborrecido com alguém, tento imaginar o que ele está a pensar ou a sentir.
① ② ③ ④ ⑤	- 04. Entristece-me ver uma criança que não consegue encontrar ninguém para brincar.
① ② ③ ④ ⑤	- 05. Eu consigo dizer, olhando para uma pessoa, se ela está feliz.
① ② ③ ④ ⑤	- 09. Quando vejo alguém ser humilhado, sinto pena dele.
① ② ③ ④ ⑤	- 10. Quando estou a discutir com os meus amigos sobre o que vamos fazer, penso cuidadosamente no que eles estão a dizer, antes de se decidir qual é a melhor ideia.
① ② ③ ④ ⑤	- 11. Ao olhar para o rosto dos meus pais, eu consigo dizer como está o seu humor.
① ② ③ ④ ⑤	- 12. Fico chateado quando vejo uma criança ser agredida ou magoada
① ② ③ ④ ⑤	- 16. Eu sinto pena das pessoas que não têm as coisas que eu tenho.
① ② ③ ④ ⑤	- 17. Muitas vezes, consigo antecipar as conclusões das pessoas porque sei o que elas estão prestes a dizer.
① ② ③ ④ ⑤	- 18. Quando vejo alguém a sofrer, também me sinto mal.
① ② ③ ④ ⑤	- 19. Muitas vezes, tento perceber os meus amigos, vendo as coisas do seu ponto de vista.
① ② ③ ④ ⑤	- 21. Ao telefone, consigo dizer se a outra pessoa está contente ou triste pelo tom da sua voz.
① ② ③ ④ ⑤	- 22. Fico aborrecido quando vejo alguém gritar com outra criança.
① ② ③ ④ ⑤	- 23. Muitas vezes, antecipo o final dos filmes, mesmo antes de eles terem terminado.
① ② ③ ④ ⑤	- 24. Quando vejo outra criança que esteja magoada ou aborrecida, sinto pena dela.
① ② ③ ④ ⑤	- 26. Penso que as pessoas podem ter diferentes pontos de vista sobre a mesma coisa.
① ② ③ ④ ⑤	- 27. Fico chateado quando vejo um animal ser ferido.
① ② ③ ④ ⑤	- 28. Muitas vezes, sinto pena de outras crianças que estão tristes ou com problemas.
① ② ③ ④ ⑤	- 29. Eu consigo dizer, pelo olhar dos meus pais, se é um bom momento para lhes pedir alguma coisa.

Anexo 10 – Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) - Escala de Ansiedade Social para Adolescentes (SAS-A).

SAS-A

(La Greca & Lopez, 1998); (Tradução e adaptação de M. Cunha, 2001)

Isto não é um teste, por isso não há respostas certas ou erradas. Por favor responde a cada item o mais sinceramente possível.

Utiliza os números de 1 a 5 de acordo com o quanto é que achas que cada afirmação tem a ver contigo.

- 1 = De forma nenhuma**
2 = Dificilmente tem a ver comigo
3 = Algumas vezes
4 = A maioria das vezes
5 = Todas as vezes

Vamos, agora, tentar responder primeiro a estas afirmações. Como é que cada uma descreve aquilo que tu gostas? Faz um círculo à volta do número que escolheres para resposta.

a. Gosto das férias de Verão.....1 2 3 4 5

b. Gosto de comer espinafres1 2 3 4 5

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Preocupo-me se tiver que fazer alguma coisa nova à frente dos outros | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Gosto de fazer coisas com os meus amigos..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Preocupo-me com o facto de poder ser gozado(a)..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Sinto-me tímido(a) quando estou com pessoas que não conheço | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Só falo com pessoas que conheço realmente bem..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Sinto que os meus colegas falam de mim nas minhas costas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Gosto de ler | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Preocupo-me com o que os outros pensam de mim..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Tenho medo que os outros possam não gostar de mim..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Fico nervoso(a) quando tenho que falar com colegas que não conheço bem | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Gosto de praticar desportos..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Preocupo-me com o que os outros dizem acerca de mim..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Fico nervoso(a) quando conheço pessoas novas..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Preocupa-me que os outros não gostem de mim..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Fico calado(a) quando estou num grupo de pessoas..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Gosto de fazer coisas sozinho(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Sinto que os outros fazem troça de mim..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Quando discuto com alguém, preocupo-me com a possibilidade de a outra
pessoa não gostar de mim..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Tenho medo de convidar outras pessoas para fazer qualquer coisa comigo
porque podem dizer que não..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Sinto-me nervoso(a) quando estou com certas pessoas..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Sinto-me tímido(a) mesmo com colegas que conheço bem..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. É difícil para mim convidar outras pessoas para fazer coisas comigo..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |