

ANEXOS

ANEXO I - Brief Cope

BRIEF- COPE

Os itens que vai encontrar abaixo exprimem o modo como lida com o stress na sua vida desde que soube que ia trabalhar nesta Instituição. Há muitas maneiras para tentar lidar com os problemas. Estes itens questionam o que fez para lidar com este problema. Obviamente, diferentes pessoas lidam com as coisas de modo diferente, mas estamos interessados no modo como você tentou lidar com este problema.

Cada item expressa um modo particular de lidar com o problema. Queremos saber *em que extensão* fez aquilo que o item diz. *Quanto* ou com que *frequência*. Não responda com base no que lhe pareceu ter sido *eficaz* ou não - mas se fez ou não fez isso. Utilize as seguintes alternativas de resposta. Tente, em pensamento, classificar cada item separadamente dos outros. Responda como foi PARA SI com o máximo de verdade.

0-nunca faço isto

1-faço isto por vezes

2-em média é isto que faço

3-faço quase sempre isto

	Nunca faço isto	Faço isto por vezes	Em média é isto que faço	Faço quase sempre isto
1-Refugio-me noutras atividades para me abstrair da situação				
2-Concentro os meus esforços para fazer alguma coisa que me permita enfrentar a situação				
3- Tenho dito para mim próprio(a): “isto não é verdade”				
4- Refugio-me no álcool ou noutras drogas (comprimidos, etc.) para me sentir melhor				
5- Procuro apoio emocional de alguém (família, amigos)				
6- Simplesmente desisto de tentar lidar com isto				
7- Tomo medidas para tentar melhorar a minha situação				
8- Recuso-me a acreditar que isto esteja a acontecer comigo				
9- Fico aborrecido e expresso os meus sentimentos				
10- Peço conselhos e ajuda a outras pessoas para enfrentar melhor a situação				
11- Uso álcool ou outras drogas (comprimidos) para me ajudar a ultrapassar os problemas				
12- Tento analisar a situação de maneira diferente, de forma a torná-la mais positiva				
13- Faço críticas a mim próprio				

14- Tento encontrar uma estratégia que me ajude no que tenho que fazer				
15- Procuro o conforto e compreensão de alguém				
16- Desisto de me esforçar para lidar com a situação				
17- Procuro algo positivo em tudo o que está a acontecer				
18- Enfrento a situação levando-a para a brincadeira				
19- Faço outras coisas para pensar menos na situação, tal como ir ao cinema, ver Tv, ler, sonhar, ou ir às compras				
20- Tento aceitar as coisas tal como estão a acontecer				
21- Sinto e expresso os meus sentimentos de aborrecimento				
22- Tento encontrar conforto na minha religião ou crença espiritual				
23- Peço conselhos e ajuda a pessoas que passaram pelo mesmo				
24- Tento aprender a viver com a situação				
25- Penso muito sobre a melhor forma de lidar com situação				
26- Culpo-me pelo que está a acontecer				
27- Rezo ou medito				
28- Enfrento a situação com sentido de humor				

Pais Ribeiro, J., & Rodrigues, A. (2004). Questões acerca do coping: a propósito do estudo de adaptação do Brief Cope. *Psicologia: Saúde & Doenças*, 5(1),3-15

ANEXO II - Escala das Formas de Autocriticismo e Auto-tranquilização (FSCRS)

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 que 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.					
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 auto-					
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.					

	0	1	2	3	4
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 auto-criticismo.					
19. Sou capaz de cuidar e preocupar-me comigo mesmo(a).					
20. Há uma parte de mim que se quer libertar dos aspectos de que não gosta.					
21. Encorajo-me a mim mesmo(a) em relação ao futuro.					
22. Não gosto de ser como sou.					

ANEXO III - Inventário de Resolução de Problemas (IRP)

Inventário de Resolução de Problemas

(© A. Vaz Serra, 1987)

Nome: _____ Data: ____/____/20____
Idade: ____ anos Estado Civil: _____
Habilitações: _____ Profissão: _____
Naturalidade: _____ Residência: _____
Nota global _____ F1 _____ F2 _____ F3 _____ F4 _____
F5 _____ F6 _____ F7 _____ F8 _____ F9 _____

INSTRUÇÕES

Ao longo da vida todas as pessoas atravessam situações difíceis com que se têm de defrontar. Os indivíduos não são todos iguais a lidar com os seus problemas. Cada uma das questões que a seguir é apresentada representa uma forma específica de reagir quando um indivíduo se confronta com uma situação indutora de *stress*.

Refira, quando se encontra numa situação difícil, semelhante à que é representada, quais são, das questões seguintes, aquelas que melhor traduzem os seus *comportamentos habituais*.

Não há respostas certas ou erradas. Há apenas a *sua* resposta. Responda de forma rápida, honesta e espontânea. Assinale com uma cruz (x) no quadrado respectivo ☐ aquela que se aproxima mais do modo como se comporta. Não se trata de saber o que considera melhor, mas sim o que se passa *realmente* consigo.

I. - *Imagine que teve uma discussão séria com uma pessoa amiga de longa data.*

Deve-lhe bastante dinheiro, que já devia ter sido pago e ainda outros favores. Existem numerosos conhecidos comuns.

Na discussão que tiveram a razão está do seu lado.

Contudo, a outra pessoa, muito zangada, acabou por lhe dizer: "Dou-te uma semana para pensares no que me fizeste e me vires pedir desculpa. Se não o fizeres hei-de dizer aos outros que não passas de um vigarista e exijo-te que me entregues todo o dinheiro que me deves".

Muito no seu íntimo tem quase a certeza de que a outra pessoa é capaz de cumprir com o que está a dizer. Sabe ainda que não tem todo o dinheiro que precisa de lhe entregar. Conhece bem que muitos dos vossos amigos comuns são capazes de acreditar no que o outro lhes disser.

Esta situação é susceptível de se prolongar ao longo do tempo, envolvendo indivíduos com quem lida todos os dias.

O assunto resolver-se-ia se tivesse uma conversa séria com essa pessoa, em que fosse capaz de esclarecer, de uma vez por todas, os mal-entendidos. É natural que essa conversa fosse, pelo menos de princípio, bastante desagradável. Mas é possível que pudessem voltar a fazer as pazes, a serem amigos como dantes e a ser adiado o problema da dívida.

Contudo, ao relembrar o que se passou, por um lado, sente-se ofendido com a prepotência da outra pessoa; por outro lado receia as consequências. É um problema que não sabe bem como resolver.

Numa situação deste tipo tem tendência a pensar:

	Não concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
1. Vou deixar correr esta situação; o tempo ajuda a resolver os problemas	☐	☐	☐	☐	☐
2. Numa situação deste tipo o melhor é evitar encontrar-me com o indivíduo e não ligar ao que possa dizer ou fazer	☐	☐	☐	☐	☐
3. Não vou permitir que este acontecimento interfira com o que tenho de fazer no meu dia-a-dia	☐	☐	☐	☐	☐
4. Se não me tivesse comportado daquela maneira isto nunca teria acontecido; tive toda a culpa no que aconteceu	☐	☐	☐	☐	☐
5. Vou-me aconselhar com pessoas amigas para saber o que devo fazer	☐	☐	☐	☐	☐

II. – Considere agora que teve uma situação da sua vida em que ocorreu uma perda económica substancial.

Imagine, por exemplo, que segue numa estrada com um veículo novo, acabado de comprar com a ajuda de um empréstimo grande e com bastante sacrifício. Uma camioneta, a certa altura,

colide consigo e o seu carro fica bastante danificado. A camioneta põe-se em fuga, não é capaz de lhe ver a matrícula, não consegue sair do local em que se encontra e não vai ninguém a passar que possa servir de testemunha.

Pensa então no transtorno que tudo isto causa à sua vida, a despesa que representa, tendo na altura bastantes dificuldades em a poder enfrentar. Acaba por apanhar uma boleia de uma pessoa que por ali passou, bastante tempo depois e segue para casa.

É um problema aparentemente sem solução e que lhe causa dano.

Numa situação deste tipo tem tendência a pensar:

	Não concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
6. Estou perdido; este acontecimento deu cabo da minha vida.	☐	☐	☐	☐	☐
7. O melhor é não fazer nada, até ver onde isto vai parar.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Lá por isto me ter acontecido, não vou deixar que a minha vida seja constantemente interferida por esta questão.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Apesar de tudo tive muita sorte; as coisas poderiam ser bem piores do que realmente são.	☐	☐	☐	☐	☐
10. No fundo reconheço que me comportei de uma maneira estúpida; devido a mim é que este problema está como está.	☐	☐	☐	☐	☐
11. Vou pedir conselho aos meus amigos para poder sair deste problema.	☐	☐	☐	☐	☐

III. - Sentindo-se uma pessoa competente em determinada área vai ser posto à prova, daí a algum tempo, numa situação competitiva importante.

Verifica entretanto, com estranheza, que há um indivíduo que anda a diminuí-lo e a dizer aos outros que é uma pessoa que não vale o que aparenta. Este facto ofende-o mas, daí a três meses, vai poder provar aos olhos de todos se é ou não um indivíduo capaz.

Numa situação deste tipo tem tendência a pensar:

	Não concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
12. As pessoas hão-de sempre dizer mal de mim; que azar o meu.	☐	☐	☐	☐	☐
13. Não me vou aborrecer com esta situação; o tempo há-de correr a meu favor.	☐	☐	☐	☐	☐
14. Estou a sentir-me destruído pelo que me está a acontecer; não vou conseguir desvencilhar-me desta situação.	☐	☐	☐	☐	☐
15. Vou pensar com calma sobre este assunto, de modo a que possa sair-me bem e, ao mesmo tempo, calar aquele indivíduo.	☐	☐	☐	☐	☐
16. Com o que me está a acontecer o melhor é evitar por agora submeter-me às provas, em que podem ver como me saio, de forma a que o acontecimento seja esquecido.	☐	☐	☐	☐	☐
17. Se querem guerra, tê-la-ão; não posso deixar de lutar por aquilo que para mim é importante.	☐	☐	☐	☐	☐

	Não concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
18. Acho melhor perguntar aos meus familiares o que devo fazer para resolver este assunto	☐	☐	☐	☐	☐
19. Sinto que tenho a responsabilidade daquilo que agora me está a acontecer	☐	☐	☐	☐	☐
20. Vou pedir conselho a amigos meus sobre a melhor atitude a tomar	☐	☐	☐	☐	☐
21. De modo algum me deixo esmagar pelo que me está a acontecer; hei-de remover os obstáculos, um a um, até provar aos outros que realmente sou uma pessoa capaz; sei que hei-de conseguir.	☐	☐	☐	☐	☐

IV. – Quando me sinto muito tenso, a fim de aliviar o meu estado de tensão:

	Não concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
22. Passo horas a ver televisão, sem querer fazer mais nada.	☐	☐	☐	☐	☐
23. Raramente consigo passar sem tomar medicamentos que me acalmem	☐	☐	☐	☐	☐
24. Meto-me na cama durante longas horas.	☐	☐	☐	☐	☐
25. Procuro fazer uma pequena soneca, pois sinto que, nessas ocasiões, tem em mim grandes efeitos reparadores.	☐	☐	☐	☐	☐

	Não concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
26. Desabafo com alguém, procurando que, ao fim, essa pessoa tome o meu partido e me ajude a resolver as dificuldades.	☐	☐	☐	☐	☐
27. Dá-me para partir tudo o que tenho à minha volta	☐	☐	☐	☐	☐
28. Chego a bater em mim próprio	☐	☐	☐	☐	☐
29. Raramente deixo de pedir ajuda profissional, a um médico ou a um psicólogo.	☐	☐	☐	☐	☐

V. – A minha maneira de ser habitual leva-me a que, não só nestas situações como em todos os meus problemas, tenha tendência a:

	Não concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
30. Pensar continuamente sobre todos os factos que me preocupam.	☐	☐	☐	☐	☐
31. Não fugir do confronto com as situações que me são desagradáveis	☐	☐	☐	☐	☐
32. Adaptar-me com facilidade às pressões psicológicas e exigências da vida de todos os dias	☐	☐	☐	☐	☐
33. Não deixar de lutar, quando quero atingir os meus objectivos	☐	☐	☐	☐	☐
34. Conseguir pôr em prática os planos que arquitecto para resolver os meus problemas	☐	☐	☐	☐	☐

	Não concordo	Concordo pouco	Concordo moderadamente	Concordo muito	Concordo muitíssimo
35. Reconhecer que sou, com frequência, vítima dos outros.	☐	☐	☐	☐	☐
36. Ter sempre coragem para resolver os problemas da minha vida, mesmo que por vezes me incomodem bastante.	☐	☐	☐	☐	☐
37. Envolver-me naquelas acções, de resolução de problemas, que tenho a certeza não me deixam ficar mal.	☐	☐	☐	☐	☐
38. Permitir que os objectivos principais da minha vida sejam facilmente inter-feridos pelos problemas com que me defronto.	☐	☐	☐	☐	☐
39. Ver sempre os aspectos negativos, mais do que os aspectos positivos dos acontecimentos.	☐	☐	☐	☐	☐
40. Preferir, num problema desagradável, procurar obter informação e tentar resolvê-lo, do que estar a evitá-lo	☐	☐	☐	☐	☐

□

**Após preencher a escala veja se respondeu a todas as questões.
Não deixe nenhuma por responder!**

ANEXO IV - Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI)

BSI

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

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 seguintes sintomas:

	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					
4. Ter a ideia que os outros são culpados pela maioria dos seus problemas					
5. Dificuldade em se lembrar de coisas passadas ou recentes					
6. Aborrecer-se ou irritar-se facilmente					
7. Dores sobre o coração ou no peito					
8. Medo na rua ou praças públicas					
9. Pensamentos de acabar com a vida					
10. Sentir que não pode confiar na maioria das pessoas					
11. Perder o apetite					
12. Ter um medo súbito sem razão para isso					
13. Ter impulsos que não se podem controlar					
14. Sentir-se sozinho mesmo quando está com mais pessoas					
15. Dificuldade em fazer qualquer trabalho					
16. Sentir-se sozinho					
17. Sentir-se triste					
18. Não ter interesse por nada					

19.Sentir-se atemorizado					
20.Sentir-se facilmente ofendido nos seus sentimentos					
21. Sentir que as outras pessoas não são amigas ou não gostam de si					
22. Sentir-se inferior aos outros					
23. Vontade de vomitar ou mal-estar do estômago					
24. Impressão de que os outros costumam observar ou falar de si					
25. Dificuldade em adormecer					
26. Sentir necessidade de verificar várias vezes o que faz					
27. Dificuldade em tomar decisões					
28. Medo de viajar de autocarro, de comboio ou de metro					
29. Sensação de que lhe falta o ar					
30. Calafrios ou afrontamentos					
31. Ter de evitar certas coisas, lugares ou atividades por lhe causarem medo					
32. Sensação de vazio na cabeça					
33. Sensação de anestesia (encortiçamento ou formigueiro) no corpo					
34. Ter a ideia que deveria ser castigado pelos seus pecados					
35. Sentir-se sem esperança perante o futuro					
36. Ter dificuldade em se concentrar					
37. Falta de forças em partes do corpo					
38. Sentir-se em estado de tensão ou aflição					
39. Pensamentos sobre a morte ou que vai morrer					
40. Ter impulsos de bater, ofender ou ferir alguém					

41. Ter vontade de destruir ou partir coisas					
42. Sentir-se embaraçado junto de outras pessoas					
43. Sentir-se mal no meio das multidões como lojas, cinemas ou assembleias					
44. Grande dificuldade em sentir-se “próximo”					
45. Ter ataques de terror ou pânico					
46. Entrar facilmente em discussão					
47. Sentir-se nervoso quando tem que ficar sozinho					
48. Sentir que as outras pessoas não dão o devido valor ao seu trabalho ou às suas capacidades					
49. Sentir-se tão desassossegado que não consegue manter-se sentado quieto					
50. Sentir que não tem valor					
51. A impressão de que, se deixasse, as outras pessoas se aproveitariam de si					
52. Ter sentimentos de culpa					
53. Ter a impressão de que alguma coisa não regula bem na sua cabeça					

ANEXO V - Inventário de Mindfulness de Freiburg (FMI)

FMI – VERSÃO REDUZIDA

(Walach, H., Buchheld, N., Grossman, P. & Schmidt, S., 2006)

(Tradução e adaptação de Pinto Gouveia, J. e Gregório, S., 2007)

Instruções:

O objetivo deste inventário é caracterizar a sua experiência de Mindfulness.

Por favor considere os últimos 8 dias como o período de tempo a ter como referência para cada item.

Responda a cada afirmação da melhor forma possível. Por favor, responda tão honestamente e espontaneamente quanto possível. Não há respostas certas ou erradas, nem boas ou más respostas. O que é importante é a sua experiência pessoal.

Raramente

Ocasionalmente

Frequentemente

Quase Sempre

1

2

3

4

	1	2	3	4
1. Estou receptivo(a) à experiência do momento presente.				
2. Estou consciente do meu corpo enquanto como, cozinho, limpo ou falo.				
3. Quando noto que a minha mente vagueia, retorno suavemente à experiência do aqui e agora.				
4. Sou capaz de gostar de mim próprio(a).				
5. Presto atenção ao que está por detrás das minhas acções.				
6. Observo os meus erros e dificuldades sem os julgar.				
7. Sinto-me ligado à minha experiência do aqui e do agora.				
8. Aceito experiências desagradáveis.				
9. Quando as coisas correm mal sou compreensivo comigo mesmo(a).				
10. Observo os meus sentimentos sem me “perder” neles.				
11. Em situações difíceis consigo parar e não reagir imediatamente.				

12. Experimento momentos de paz interior e de calma, mesmo quando as coisas se tornam agitadas/confusas.				
13. Sou impaciente comigo próprio(a) e com os outros.				
14. Consigo sorrir quando percebo como, algumas vezes, torno a vida difícil.				

APÊNDICES

Código: _____

**INVESTIGAÇÃO NO ÂMBITO DO MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA
(RAMO DE PSICOLOGIA CLÍNICA)**

CONSENTIMENTO INFORMADO

Antes de ceder a sua autorização para participar neste estudo, pedimos-lhe que leia este pequeno texto.

Esta investigação decorre no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga (Coimbra). Tem como objetivo comparar profissionais de instituições que recebem pessoas com autismo e profissionais de instituições com utentes sem perturbação autística em relação à forma como regulam as suas emoções e como conseguem encontrar estratégias para lidar com problemas que surjam no dia-a-dia na instituição onde trabalham.

Para concretizarmos este objetivo, necessitamos que colabore na recolha de informação através da resposta a um conjunto de questionários.

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 utilizadas apenas para fins estatísticos.

A investigadora está disponível 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/a 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: _____

Coimbra, _____ de _____ de _____

Contactos: Lisa Carvalho; lisacarvalho_89@live.com.pt; 962428532

APÊNDICE B – Questionário sociodemográfico

Código:_____

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

1. Sexo:

Masculino ☐

Feminino ☐

2. Idade:

3. Escolaridade (anos):

4. Escolaridade (grau):

1º ciclo (1º - 4º ano)	
2º ciclo (5º - 6ºano)	
3º ciclo (7º - 9ºano)	
Ensino secundário (10º - 12ºano)	
Licenciatura	
Mestrado	
Doutoramento	

5. Profissão:

6. Há quantos anos trabalha nesta instituição?

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

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

Sim ☐

Não ☐

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

Sim ☐

Não ☐

10. Tem algum familiar com deficiência mental?

Sim ☐

Não ☐

11. Tem algum familiar com doença mental?

Sim ☐

Não ☐

APÊNDICE C - Pedido de autorização para utilização do Brief Cope

De: Lisa Carvalho (lisacarvalho_89@live.com.pt)

Enviada: segunda-feira, 27 de Outubro de 2014 16:39:13

Para: jlpr@fpce.up.pt (jlpr@fpce.up.pt)

Assunto: Autorização para utilização da Escala Brief Cope

Exmo. Sro. Professor Doutor Pais Ribeiro:

Lisa Marie Figueiredo Carvalho, aluna do Mestrado em Psicologia Clínica Ramo de Terapias Cognitivo-Comportamentais do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT), encontrando-se a elaborar a dissertação de Mestrado sob orientação da Professora Doutora Helena Espírito-Santo e da Professora Doutora Mariana Marques, vem por este meio solicitar a V. Exa. autorização para utilização da Escala Brief Cope. Solicita-se também que seja facultado se possível, a forma de cotação assim como outro material que julgue pertinente. É objetivo desta dissertação comparar duas populações específicas: profissionais de instituições de autismo e profissionais de instituições cujos utentes não possuam qualquer tipo de perturbação mental, em relação a variáveis psicológicas como auto-criticismo, regulação emocional, bem como mindfulness, psicopatologia e estratégias de coping.

Obrigada,

Lisa Carvalho

APÊNDICE D - Pedido de autorização para utilização da Escala das Formas de Autocriticismo e de Auto-tranquilização

De: Lisa Carvalho (lisacarvalho_89@live.com.pt)

Enviada: segunda-feira, 27 de Outubro de 2014 16:14:20

Para: paulacastilhofreitas@gmail.com

Assunto: Autorização para utilização da Escala das Formas de Autocriticismo e de Auto-tranquilização

Exma. Sra. Professora Doutora Paula Castilho:

Lisa Marie Figueiredo Carvalho, aluna do Mestrado em Psicologia Clínica Ramo de Terapias Cognitivo-Comportamentais do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT), encontrando-se a elaborar a dissertação de Mestrado sob orientação da Professora Doutora Helena Espírito-Santo e da Professora Doutora Mariana Marques, vem por este meio solicitar a V. Exa. autorização para utilização da Escala das Formas de Autocriticismo e de Auto-tranquilização. Solicita-se também que seja facultado se possível, a forma de cotação assim como outro material que julgue pertinente. É objetivo desta dissertação comparar duas populações específicas: profissionais de instituições de autismo e profissionais de instituições cujos utentes não possuam qualquer tipo de perturbação mental, em relação a variáveis psicológicas como auto-criticismo, regulação emocional, bem como mindfulness, psicopatologia e estratégias de coping.

Obrigada,

Lisa Carvalho

APÊNDICE E – Pedido de autorização de utilização do Inventário de Resolução de Problemas

De: Lisa Carvalho (lisacarvalho_89@live.com.pt)

Enviada: segunda-feira, 27 de Outubro de 2014 16:40:20

Para: adriano.vazserra@gmail.com

Assunto: Autorização para utilização do Inventário de Resolução de Problemas

Exmo. Sr. Professor Doutor Adriano Vaz-Serra:

Lisa Marie Figueiredo Carvalho, aluna do Mestrado em Psicologia Clínica Ramo de Terapias Cognitivo-Comportamentais do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT), encontrando-se a elaborar a dissertação de Mestrado sob orientação da Professora Doutora Helena Espírito-Santo e da Professora Doutora Mariana Marques, vem por este meio solicitar a V. Exa. autorização para utilização do Inventário de Resolução de Problemas. Solicita-se também que seja facultado se possível, a forma de cotação assim como outro material que julgue pertinente. É objetivo desta dissertação comparar duas populações específicas: profissionais de instituições de autismo e profissionais de instituições cujos utentes não possuam qualquer tipo de perturbação mental, em relação a variáveis psicológicas como auto-criticismo, regulação emocional, bem como mindfulness, psicopatologia e estratégias de coping.

Obrigada,

Lisa Carvalho

APÊNDICE F – Pedido de autorização de utilização do Inventário de Sintomas Psicopatológicos

De: Lisa Carvalho (lisacarvalho_89@live.com.pt)

Enviada: segunda-feira, 27 de Outubro de 2014 16:45:32

Para: Cristina Canavarro <mccanavarro@fpce.uc.pt

Assunto: Autorização para utilização do Inventário de Sintomas Psicopatológicos

Exma. Sra. Professora Doutora Cristina Canavarro:

Lisa Marie Figueiredo Carvalho, aluna do Mestrado em Psicologia Clínica Ramo de Terapias Cognitivo-Comportamentais do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT), encontrando-se a elaborar a dissertação de Mestrado sob orientação da Professora Doutora Helena Espírito-Santo e da Professora Doutora Mariana Marques, vem por este meio solicitar a V. Exa. autorização para utilização do Inventário de Sintomas Psicopatológicos. Solicita-se também que seja facultado se possível, a forma de cotação assim como outro material que julgue pertinente. É objetivo desta dissertação comparar duas populações específicas: profissionais de instituições de autismo e profissionais de instituições cujos utentes não possuam qualquer tipo de perturbação mental, em relação a variáveis psicológicas como auto-criticismo, regulação emocional, bem como mindfulness, psicopatologia e estratégias de coping.

Obrigada,

Lisa Carvalho

APÊNDICE G – Pedido de autorização de utilização do Inventário de Mindfulness de Freiburg

De: Lisa Carvalho (lisacarvalho_89@live.com.pt)

Enviada: terça-feira, 28 de Outubro de 2014 00:00:20

Para: jpgouveia@fpce.uc.pt; sm_gregorio@hotmail.com

Assunto: Autorização para utilização Inventário de Mindfulness de Freiburg

Excelentíssimos Senhores Professores Doutores José Pinto de Gouveia e Sónia Gregório:

Lisa Marie Figueiredo Carvalho, aluna do Mestrado em Psicologia Clínica Ramo de Terapias Cognitivo-Comportamentais do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT), encontrando-se a elaborar a dissertação de Mestrado sob orientação da Professora Doutora Helena Espírito-Santo e da Professora Doutora Mariana Marques, vem por este meio solicitar a V. Exa. autorização para utilização do Inventário de Mindfulness de Freiburg. Solicita-se também que seja facultado se possível, a forma de cotação assim como outro material que julgue pertinente. É objetivo desta dissertação comparar duas populações específicas: profissionais de instituições de autismo e profissionais de instituições cujos utentes não possuam qualquer tipo de perturbação mental, em relação a variáveis psicológicas como auto-criticismo, regulação emocional, bem como mindfulness, psicopatologia e estratégias de coping.

Obrigada,

Lisa Carvalho



**INVESTIGAÇÃO NO ÂMBITO DO MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA
(RAMO DE PSICOLOGIA CLÍNICA)**

Exmo/a. Senhor/a Doutor Paulo Ferreira

Sou aluna do Instituto Superior Miguel Torga de Coimbra. Concluí a Licenciatura em Psicologia em 2012, encontro-me a frequentar o Mestrado em Psicologia, Ramo de Especialização em Terapias Cognitivo-Comportamentais e estou no momento a realizar o estágio curricular na APPDA Coimbra.

Pretendo realizar uma investigação conducente à obtenção do Grau de Mestre, orientada pela Doutora Helena Espírito-Santo e a Doutora Mariana Marques, que apresenta como principal objetivo comparar profissionais de instituições que recebem pessoas com perturbação do espectro do autismo e profissionais de instituições com utentes sem esta perturbação em relação à forma como regulam as suas emoções e como conseguem encontrar estratégias para lidar com problemas que surjam no dia-a-dia na instituição onde trabalham.

É neste âmbito que venho solicitar a V. Ex.^a a indispensável colaboração, autorizando a recolha de dados junto dos profissionais das instituições que recebem utentes sem perturbação do espectro do autismo. As respostas serão tratadas de forma sigilosa e confidencial e o tempo médio previsto para a resposta aos questionários é de 30 minutos.

Seria uma enorme honra poder contar com a autorização V. Ex.^a para concretizar este estudo. Encontro-me ao dispor para qualquer esclarecimento que V. Ex.^a considerem oportuno.

Grata pela atenção e disponibilidade dispensadas, aguardo resposta com a maior brevidade possível.

Atenciosamente,
Lisa Marie Figueiredo Carvalho

Coimbra, 2 de Dezembro de 2014
Contactos: 962428532
Email: lisacarvalho_89@live.com.pt

APÊNDICE I – Pedido de autorização à Associação Portuguesa do Síndrome de Asperger - Lisboa



**INVESTIGAÇÃO NO ÂMBITO DO MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA
(RAMO DE PSICOLOGIA CLÍNICA)**

Exmo/a. Senhor/a Presidente da Associação Portuguesa do Síndrome de Asperger - Lisboa

Sou aluna do Instituto Superior Miguel Torga de Coimbra. Concluí a Licenciatura em Psicologia em 2012, encontro-me a frequentar o Mestrado em Psicologia, Ramo de Especialização em Terapias Cognitivo-Comportamentais e estou no momento a realizar o estágio curricular na APPDA Coimbra.

Pretendo realizar uma investigação conducente à obtenção do Grau de Mestre, orientada pela Doutora Helena Espírito-Santo e a Doutora Mariana Marques, que apresenta como principal objetivo comparar profissionais de instituições que recebem pessoas com perturbação do espectro do autismo e profissionais de instituições com utentes sem esta perturbação em relação à forma como regulam as suas emoções e como conseguem encontrar estratégias para lidar com problemas que surjam no dia-a-dia na instituição onde trabalham.

É neste âmbito que venho solicitar a V. Ex.^a a indispensável colaboração, autorizando a recolha de dados junto dos profissionais das instituições que recebem utentes sem perturbação do espectro do autismo. As respostas serão tratadas de forma sigilosa e confidencial e o tempo médio previsto para a resposta aos questionários é de 30 minutos.

Seria uma enorme honra poder contar com a autorização V. Ex.^a para concretizar este estudo. Encontro-me ao dispor para qualquer esclarecimento que V. Ex.^a considerem oportuno.

Grata pela atenção e disponibilidade dispensadas, aguardo resposta com a maior brevidade possível.

Atenciosamente,
Lisa Marie Figueiredo Carvalho

Coimbra, 28 de Novembro de 2014
Contactos: 962428532
Email: lisacarvalho_89@live.com.pt



**INVESTIGAÇÃO NO ÂMBITO DO MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA
(RAMO DE PSICOLOGIA CLÍNICA)**

Presidente da Escola Básica 2, 3 D. Luís de Loureiro, Silgueiros

Sou aluna do Instituto Superior Miguel Torga de Coimbra. Concluí a Licenciatura em Psicologia em 2012, encontro-me a frequentar o Mestrado em Psicologia, Ramo de Especialização em Terapias Cognitivo-Comportamentais e estou no momento a realizar o estágio curricular na APPDA Coimbra.

Pretendo realizar uma investigação conducente à obtenção do Grau de Mestre que apresenta como principal objetivo comparar profissionais de instituições que recebem pessoas com perturbação do espectro do autismo e profissionais de instituições com utentes sem esta perturbação em relação à forma como regulam as suas emoções e como conseguem encontrar estratégias para lidar com problemas que surjam no dia-a-dia na instituição onde trabalham.

É neste âmbito, que venho solicitar a V. Ex.^a a indispensável colaboração, autorizando a recolha de dados junto dos profissionais das instituições que recebem utentes sem perturbação do espectro do autismo. As respostas serão tratadas de forma sigilosa e confidencial e o tempo médio previsto para a resposta aos questionários é de 30 minutos.

Seria uma enorme honra poder contar com a autorização V. Ex.^a para concretizar este estudo. Encontro-me ao dispor para qualquer esclarecimento que V. Ex.^a considerem oportuno.

Grata pela atenção e disponibilidade dispensadas, aguardo resposta com a maior brevidade possível.

Atenciosamente,
Lisa Marie Figueiredo Carvalho
Coimbra, 2 de Dezembro de 2014

Nome: Lisa Marie Figueiredo Carvalho
Contactos: 962428532
Email: lisacarvalho_89@live.com.pt

APÊNDICE K – Pedido de autorização à Associação Desportiva, Cultural e Recreativa de Silgueiros



**INVESTIGAÇÃO NO ÂMBITO DO MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA
(RAMO DE PSICOLOGIA CLÍNICA)**

Presidente da Associação Desportiva, Cultural E Recreativa De Silgueiros

Sou aluna do Instituto Superior Miguel Torga de Coimbra. Concluí a Licenciatura em Psicologia em 2012, encontro-me a frequentar o Mestrado em Psicologia, Ramo de Especialização em Terapias Cognitivo-Comportamentais e estou no momento a realizar o estágio curricular na APPDA Coimbra.

Pretendo realizar uma investigação conducente à obtenção do Grau de Mestre, orientada pelas Doutora Helena Espírito-Santo e Doutora Mariana Marques e apresenta como principal objetivo comparar profissionais de instituições que recebem pessoas com perturbação do espectro do autismo e profissionais de instituições com utentes sem esta perturbação em relação à forma como regulam as suas emoções e como conseguem encontrar estratégias para lidar com problemas que surjam no dia-a-dia na instituição onde trabalham.

É neste âmbito que venho solicitar a V. Ex.^a a indispensável colaboração, autorizando a recolha de dados junto dos profissionais das instituições que recebem utentes sem perturbação do espectro do autismo. As respostas serão tratadas de forma sigilosa e confidencial e o tempo médio previsto para a resposta aos questionários é de 30 minutos.

Seria uma enorme honra poder contar com a autorização V. Ex.^a para concretizar este estudo. Encontro-me ao dispor para qualquer esclarecimento que V. Ex.^a considerem oportuno.

Grata pela atenção e disponibilidade dispensadas, aguardo resposta com a maior brevidade possível.

Atenciosamente,
Lisa Marie Figueiredo Carvalho

Coimbra, 28 de Novembro de 2014
Contactos: 962428532
Email: lisacarvalho_89@live.com.pt