

Apêndices

APÊNDICE 1



INSTITUTO SUPERIOR MIGUEL TORGA
Escola Superior de Altos Estudos



Breve Explicação do estudo

Este estudo tem como objetivo explorar as associações entre a forma como as pessoas lidam com experiências interpessoais difíceis (por exemplo, de agressividade e humilhação) e as suas emoções, atitudes e indicadores de ajustamento psicológico. Aumentar o conhecimento acerca destas relações é fundamental para o desenvolvimento de estratégias preventivas e de intervenção mais eficazes na área da saúde mental. Assim, o teu contributo é muito importante.

A tua participação consiste no preenchimento anónimo de um conjunto de instrumentos de autorresposta que demorará aproximadamente 20 minutos. Os investigadores estarão disponíveis para qualquer esclarecimento. Em qualquer momento, podes sempre desistir de participar no estudo.

É garantida a **confidencialidade** e **anonimato** das informações (o que significa que não tens de colocar o teu nome em qualquer momento) e os dados recolhidos destinam-se exclusivamente para fins desta investigação. Não existem riscos associados à tua participação.

Muito obrigado pela tua colaboração.

Consentimento Informado

Declaro que fui esclarecido(a) acerca dos objetivos e procedimentos do presente estudo. Aceito participar de livre vontade e autorizo o uso dos meus dados para os fins relacionados com esta pesquisa.

☐ Declaro que li a informação acima apresentada, compreendi as explicações e que participo voluntariamente no estudo.

Dados Demográficos

Idade: _____

Ano de escolaridade: _____

Sexo: F ☐ M ☐

APÊNDICE 2



INSTITUTO SUPERIOR MIGUEL TORGA
Escola Superior de Altos Estudos



Declaração de Consentimento ao autor da Escala

Eu, Orlanda Isabel Serôdio Combo Dias, aluna do 2º ano de Mestrado em Psicologia Clínica, ramo de Terapias Cognitivo-Comportamentais, sob a orientação da Professora Marina Cunha, no Instituto Miguel Torga de Coimbra, estou a desenvolver uma investigação com o tema "Experiências emocionais precoces e a Humilhação".

Como objetivo, pretende-se analisar a relação entre experiências emocionais precoces e experiências sentidas como humilhantes e, de que forma é que estas influenciam a produção de comportamentos agressivos, de vingança, bem como de paranoia.

Venho por este meio solicitar que V.Ex.^a conceda autorização para utilização da Escala _____ para a recolha de dados, pois na pesquisa realizada acerca dos instrumentos que avaliam a temática, considerei ser um instrumento que vai ao encontro dos objetivos delineados para este estudo.

Agradeço desde já a atenção disponibilizada e fico ao inteiro dispor para qualquer esclarecimento adicional.

Responsáveis pela investigação:

(Orlanda Dias)

(Marina Cunha)

Obrigada pela sua Colaboração!

APÊNDICE 3



INSTITUTO SUPERIOR MIGUEL TORGA
Escola Superior de Altos Estudos



Exmo. Senhor Diretor

Do Instituto/ Escola,

Eu, Orlanda Isabel Serôdio Combo Dias, aluna do Instituto Superior Miguel Torga, vem respeitosamente solicitar a V. Exa. que autorize a recolha de dados através da aplicação de questionários confidenciais e anónimos, junto dos alunos do 7º ao 12º ano, para realização da recolha de dados para Tese de Mestrado em Psicologia Clínica.

O objetivo deste estudo será explorar possíveis associações entre a forma como as pessoas lidam com experiências interpessoais difíceis (como de agressividade e humilhação) e com as suas emoções, as suas atitudes e indicadores de saúde mental.

Para a sua concretização será necessário a administração de cinco questionários de auto-resposta e um questionário sociodemográfico. Anexam-se estes mesmos instrumentos para que possa apreciar a conveniência da sua aplicação.

Grata pelo tempo disponibilizado e certa da sua compreensão,

Com os melhores cumprimentos,

Responsáveis pela investigação:

(Orlanda Dias)

(Marina Cunha)

Obrigada pela sua Colaboração!

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 aspetos 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

Francisco Cardoso & Ana Ramos (2014). Inventário de Humilhação (Versão autorizada –L. Hartling & T. Luchetta). Relatório técnico não publicado. Vila Real: UTAD.

As próximas perguntas dizem respeito a **Sentimentos e Emoções** vividos como consequência de comportamentos desagradáveis ou de humilhação que, talvez, possas ter experienciado. Escolhe a opção que melhor se aplica a ti, considerando a classificação que varia entre “Nenhuma (1) a Muitíssimo (5)”;

2-3-4 correspondem a valores de intensidade crescentes intermédios. Pretendemos saber a **Intensidade e não a frequência** (pode ter acontecido poucas vezes mas com muita intensidade).

Ao longo da tua vida, com que intensidade...	Nada	Pouco	Algo	Muito	Muitíssimo
1. ... sentiste que os outros(as) fizeram troça de ti?	1	2	3	4	5
2. ... te sentiste coagido(a) ou violentado(a) psicologicamente?	1	2	3	4	5
3. ... te sentiste desprezado(a)?	1	2	3	4	5
4. ... te sentiste rejeitado(a)?	1	2	3	4	5
5. ... sentiste que se riam de ti?	1	2	3	4	5
6. ... sentiste que te rebaixavam?	1	2	3	4	5
7. ... te sentiste ridicularizado(a)?	1	2	3	4	5
8. ... te sentiste intimidado(a)?	1	2	3	4	5
9. ... te sentiste desacreditado(a)?	1	2	3	4	5
10. ... te sentiste envergonhado(a)?	1	2	3	4	5
11. ... te sentiste cruelmente criticado(a)?	1	2	3	4	5
12. ... te sentiste insultado(a) ou maltratado(a)?	1	2	3	4	5
Neste momento da tua vida, quanto receias vir a ser...	Nada	Pouco	Algo	Muito	Muitíssimo
13. ... desprezado(a)?					
14. ... coagido(a) ou violentado(a) psicologicamente?	1	2	3	4	5
15. ... ridicularizado(a)?	1	2	3	4	5
16. ... desvalorizado(a)?	1	2	3	4	5
17. ... intimidado(a)?	1	2	3	4	5
18. ... rebaixado(a)?	1	2	3	4	5
19. ... excluído(a)?	1	2	3	4	5
20. ... objeto de riso?	1	2	3	4	5
21. ... cruelmente criticado(a)?	1	2	3	4	5
22. ... cruelmente repreendido(a)?	1	2	3	4	5
23. ... levado(a) a sentir-se intrusivo(a)?	1	2	3	4	5
Neste momento da tua vida, qual o teu grau de preocupação relativamente a...	Nada	Pouco	Algo	Muito	Muitíssimo
24. ... que façam troça de ti?	1	2	3	4	5
25. ... ser envergonhado(a) ?	1	2	3	4	5
26. ... ser ignorado(a)?	1	2	3	4	5
27. ... ser diminuído(a) como pessoa?	1	2	3	4	5
28. ... sentires-te insignificante?	1	2	3	4	5
29. ... ser insultado(a) ou maltratado(a)?	1	2	3	4	5
30. ... ser injustamente proibido(a) de ir a certos lugares ou serviços?					
Quanto é que te preocupa...	Nada	Pouco	Algo	Muito	Muitíssimo
31. ... ser visto(a) pelos outros(as) como inadequado(a)?	1	2	3	4	5
32. ... ser visto(a) pelos outros como não capaz?	1	2	3	4	5

AQ-A

(Buss & Perry, 1992)

(Tradução e adaptação: Lopes, B. & Pinto-Gouveia, J., 2005)

Lê com atenção as seguintes afirmações que se referem a características pessoais. Para cada questão faz um círculo à volta do número que melhor indica o grau em que sentes que a afirmação se aplica a ti.

NÃO EXISTE UMA RESPOSTA CERTA, APENAS A TUA OPINIÃO. TENTA SER SINCERO(A) NAS RESPOSTAS. TUDO O QUE DISSERES É ANÓNIMO E CONFIDENCIAL!

Tem muito a ver comigo.	Tem a ver comigo.	Tem um pouco a ver comigo.	Não tem a ver comigo.	Não tem nada a ver comigo.
1	2	3	4	5

1. De vez em quando não consigo controlar o impulso de bater noutra pessoa.	1	2	3	4	5
2. Digo abertamente aos meus amigos quando não concordo com eles.	1	2	3	4	5
3. “Fervo em pouca água”, mas passa-me depressa.	1	2	3	4	5
4. Às vezes fico consumido(a) pelos ciúmes que tenho.	1	2	3	4	5
5. Discordo muitas vezes com as pessoas.	1	2	3	4	5
6. Se houver provocação suficiente, eu posso agredir fisicamente a outra pessoa.	1	2	3	4	5
7. Às vezes penso que não obtenho nada de bom da vida	1	2	3	4	5
8. Quando me sinto frustrado(a), deixo mostrar a minha irritação.	1	2	3	4	5
9. Parece que os outros são aqueles que obtêm as oportunidades todas.	1	2	3	4	5
10. Às vezes sinto-me como uma “panela de pressão” pronto (a) a explodir.	1	2	3	4	5
11. Quando as pessoas me chateiam, posso-lhes dizer na cara o que penso delas.	1	2	3	4	5
12. Se alguém me agride, eu pago na mesma moeda.	1	2	3	4	5
13. Sou uma pessoa equilibrada.	1	2	3	4	5
14. Não consigo evitar entrar em discussões quando as pessoas discordam comigo.	1	2	3	4	5
15. Por vezes penso porque é que sou tão amargo(a) acerca das coisas.	1	2	3	4	5
16. Entro mais em lutas do que a maioria das pessoas.	1	2	3	4	5
17. Eu sei quais os meus “amigos” (as) que falam de mim nas minhas costas.	1	2	3	4	5
18. Se tiver que usar a violência para proteger os meus direitos, uso sem problemas.	1	2	3	4	5
19. Alguns dos meus amigos acham que eu não tenho paciência, que sou nervoso(a).	1	2	3	4	5
20. Por vezes eu perco as estribeiras sem haver razão aparente para tal acontecer.	1	2	3	4	5
21. Há pessoas que me irritaram tanto que entramos em conflito.	1	2	3	4	5
22. Os meus amigos dizem que sou um pouco argumentativo.	1	2	3	4	5
23. Tenho suspeitas sobre estranhos que são demasiado simpáticos.	1	2	3	4	5
24. Posso dar boas razões para agredir uma pessoa.	1	2	3	4	5
25. Tenho dificuldades em controlar o meu temperamento.	1	2	3	4	5
26. Por vezes sinto que as pessoas se riem de mim nas minhas costas.	1	2	3	4	5
27. Já ameacei pessoas que conheço.	1	2	3	4	5
28. Quando as pessoas são especialmente atenciosas, começo a pensar no que elas querem.	1	2	3	4	5
29. Já fiquei tão doido(a), que já parti coisas.	1	2	3	4	5

GPS-A

(Fenigstein & Vanable 1992, Tradução e adaptação: Lopes, B. & Pinto Gouveia, J. 2005)

De seguida encontram-se algumas afirmações que descrevem o modo como as pessoas se comportam ou sentem em relação a situações sociais. Para cada questão faz um círculo à volta do número que melhor indica o grau em que sentes que a afirmação se aplica a ti. NÃO EXISTE UMA RESPOSTA CERTA, APENAS A TUA OPINIÃO. TENTA SER SINCERO (A) NAS RESPOSTAS. TUDO O QUE DISSERES É ANÓNIMO E CONFIDENCIAL!

Nunca	Raramente	Às Vezes	Muitas Vezes	Sempre
1	2	3	4	5

1. Alguém tem alguma coisa contra mim.	1	2	3	4	5
2. Às vezes sinto que estou a ser seguido(a).	1	2	3	4	5
3. Acredito que tenho sido muitas vezes castigado(a) sem haver razão para tal.	1	2	3	4	5
4. Algumas pessoas tentaram roubar as minhas ideias e receberem os louros.	1	2	3	4	5
5. Os meus pais e a minha família encontram mais falhas em mim do que deviam.	1	2	3	4	5
6. Ninguém quer saber o que é que se passa comigo.	1	2	3	4	5
7. Tenho a certeza que a vida não me traz nada de bom.	1	2	3	4	5
8. A maioria das pessoas usará meios injustos para ganhar lucro ou vantagem sobre os outros, em vez de perderem.	1	2	3	4	5
9. Penso muitas vezes que razão escondida terá outra pessoa para fazer algo bom para mim.	1	2	3	4	5
10. É mais seguro não confiar em ninguém.	1	2	3	4	5
11. Sinto muitas vezes que estranhos estão a olhar criticamente para mim.	1	2	3	4	5
12. A maioria das pessoas faz amigos(as) porque estes(as) podem vir a ser úteis.	1	2	3	4	5
13. Alguém tem andado a tentar influenciar a minha mente.	1	2	3	4	5
14. Tenho a certeza que falam de mim nas minhas costas.	1	2	3	4	5
15. A maioria das pessoas, na verdade, não gosta de oferecer ajuda às outras.	1	2	3	4	5
16. Costumo estar de pé atrás quando as pessoas são mais simpáticas comigo do que eu estava à espera.	1	2	3	4	5
17. As pessoas disseram coisas sobre mim que eram insultuosas e antipáticas.	1	2	3	4	5
18. As pessoas estão constantemente a dececionar-me.	1	2	3	4	5
19. Sinto-me desconfortável com pessoas lá fora a observarem-me dos carros, nas lojas, etc.	1	2	3	4	5
20. Encontro muitas vezes pessoas que têm inveja das minhas ideias que são boas, só porque não pensaram nelas primeiro que eu.	1	2	3	4	5

EV

(Stuckless & Goranson, 1992)

Abaixo encontra-se um conjunto de afirmações que descrevem diferentes atitudes que as pessoas podem ter. Não existem respostas certas ou erradas, apenas opiniões.

Para cada afirmação, por favor lê a afirmação e decide se concordas ou discordas.

<i>Discordo fortemente</i>	<i>Discordo</i>	<i>Discordo ligeiramente</i>	<i>Não discordo nem concordo</i>	<i>Concordo ligeiramente</i>	<i>Concordo</i>	<i>Concordo fortemente</i>	
							Não vale a pena gastar o meu tempo e esforço para me vingar de alguém que me prejudicou.
							É importante para mim vingar-me de pessoas que me magoaram.
							Tento que acertar contas com alguém que me magoe.
							É sempre melhor não procurar vingança.
							Eu vivo segundo o princípio “é melhor perdoar e esquecer”.
							Não há mal algum em vingar-me de alguém que lhe fez mal.
							Eu não fico apenas zangado(a), eu vingo-me.
							Facilmente perdoo quem me magoou.
							Não sou uma pessoa vingativa.
							Acredito na expressão “olho por olho, dente por dente”.
							A vingança é algo moralmente errado.
							Se alguém me causa problemas, eu encontro uma maneira dessa pessoa se arrepender.
							Pessoas que insistem em procurar vingar-se são repugnantes.
							Se me fizerem mal, não fico bem comigo mesmo(a) se não conseguir a vingança.
							Sentir-me honrado(a) é vingar-me de alguém que me magoou.
							É habitualmente melhor mostrar pena do que procurar vingança.
							Alguém que me provoque merece ser castigado.
							É sempre melhor “dar a outra cara”.
							Ter um desejo de vingança envergonhar-me-ia.
							A vingança é doce.

APÊNDICE 4



INSTITUTO SUPERIOR MIGUEL TORGA
Escola Superior de Altos Estudos



Declaração de Consentimento Informado ao Representante do Aluno

Por favor, leia com atenção todo o conteúdo deste documento. Não hesite em solicitar mais informações se não estiver completamente esclarecido.

Caro Senhor(a)

Está a ser realizada uma investigação cujo objetivo será explorar possíveis associações entre a forma como as pessoas lidam com experiências interpessoais difíceis (como, por exemplo, de agressividade e humilhação) e as suas emoções, atitudes e indicadores de saúde mental. Aumentar o conhecimento acerca destas relações é fundamental para o desenvolvimento de estratégias preventivas e de intervenção mais eficazes na área da saúde mental.

Assim, o contributo do seu educando é muito importante. Asseguramos que nesta investigação será mantido o anonimato e a confidencialidade dos dados, pois as investigadoras consagram como obrigação e dever o sigilo profissional.

- *Declaro ter compreendido os objetivos, riscos e benefícios do estudo;*
- *Declaro ter-me sido dada oportunidade de fazer todas as perguntas sobre o assunto e para todas elas ter obtido resposta esclarecedora;*
- *Declaro ter-me sido assegurado que toda a informação obtida neste estudo será estritamente confidencial;*
- *Declaro ter-me sido garantido que não haverá prejuízo dos meus direitos se não consentir ou desistir de participar a qualquer momento;*

Assim, depois de devidamente informado (a) **autorizo a participação do meu educando** neste estudo:

_____ (localidade), __/__/____

Nome: _____

Grau de parentesco ou tipo de representação: _____

Responsáveis pela investigação:

(Orlanda Dias)

(Marina Cunha)

Obrigada pela sua Colaboração!