

Anexo 1 - Pedido de Autorização às Escolas



Exmo. Senhor(a),

Presidente do Conselho Diretivo da Escola

Eu, Sara Alexandra Melo Mendes, no âmbito da minha dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica estou a desenvolver um estudo que procura contribuir para a avaliação da qualidade de vida dos adolescentes. Para este efeito irá ser utilizado um questionário muito utilizado em investigações internacionais mas que necessita, primeiro, ser validado para a população portuguesa. O instrumento em estudo, avalia a qualidade de vida tendo em conta a informação de 4 domínios específicos: Sentimentos do adolescente sobre si mesmo, Relações Sociais, Ambiente e Qualidade de vida em Geral. O presente estudo tem como principal objetivo a análise das qualidades psicométricas e validação deste instrumento para adolescentes da população Portuguesa. O estudo da validade convergente e divergente será feito através do recurso a outros questionários que avaliam constructos relacionados.

Para levar a cabo a referida investigação, solicito a V.Ex.^a que se digne a autorizar a recolha de dados na escola que preside. A colaboração dos alunos consiste no preenchimento **voluntário** e **anónimo** de questionários, cuja resposta demora cerca de 15 minutos. Serão previamente explicados os objetivos do estudo aos participantes, podendo estes desistir da sua colaboração em qualquer momento.

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.

Agradeço a atenção dispensada.

Com os meus melhores cumprimentos

Sara Alexandra Melo Mendes

Contactos:

Telemóvel: 96.....

Correio eletrónico: sara.melo.mendes@gmail.com

Anexo 2 - Consentimento Informado



Caro(a) Encarregado de Educação,

Eu, Sara Alexandra Melo Mendes, no âmbito da minha dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica estou a desenvolver um estudo que procura contribuir para a avaliação da qualidade de vida dos adolescentes.

Para esse efeito é necessário validar para a população portuguesa um questionário de autorresposta no sentido de garantir a qualidade e confiança nos dados recolhidos através deste instrumento de medida.

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 sua autorização para o vosso educando(a) participar nesta investigação.

A participação é **voluntária** e **anónima**, consistindo no preenchimento de três 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.

.....

Eu, _____, Encarregado(a) de Educação do
aluno(a) _____

Autorizo Não autorizo o meu educando a participar no estudo.

Cantanhede, ____ de _____ de 2013

O Encarregado de Educação

Contactos:

Telemóvel: 96.....

Correio eletrónico: sara.melo.mendes@gmail.com

Anexo 3 – Folha de rosto e ficha sociodemográfica

Apresentação

A presente investigação tem como principal objetivo avaliar a Qualidade de Vida nos Adolescentes.

Para que tal seja possível, necessito da tua colaboração!

A tua participação é voluntária e, em qualquer momento, poderás desistir de colaborar, se assim o desejares. Todavia o teu contributo é da maior importância para o sucesso desta investigação.

A tarefa consiste em preencheres os questionários que se seguem tendo em conta as instruções que acompanham cada um deles.

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.

No fim, antes de entregares, confirma se respondeste a todas as questões, incluindo o preenchimento dos dados nesta folha.

OBRIGADA pela tua colaboração!

Li a informação acima apresentada e aceito participar neste estudo.

Dados sociodemográficos

Sexo: F M

Idade: ____ anos

Ano de escolaridade: ____ (ano que frequentas)

Vives no meio: Rural Urbano

1- Participas em alguma atividade extracurricular (como por exemplo: Desporto, Pintura, Música)? Sim Não

2- Atualmente, como avalias o teu rendimento escolar?

Mau Suficiente Bom Muito Bom

3- Como avalias o teu nível socioeconómico?

Baixo Médio Baixo Médio Alto Alto

Anexo 4 – Youth Quality of Life Instrument (YQOL-R)

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/afectam.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21. Sinto-me sozinho(a) na vida. (r*)	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. (r*)	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

Anexo 5 – Kidscreen-27

Olá,

Como estás? É isso que queríamos que tu nos contes.

Por favor lê todas as questões cuidadosamente. Que resposta vem primeiro à tua cabeça?

Escolhe e assinala a resposta mais adequada ao teu caso.

Lembra-te: isto não é um teste, portanto não existem respostas erradas. É importante que respondas a todas as questões e para nós conseguir perceber as tuas respostas claramente.

Quando pensas na tua resposta, por favor, tenta pensar na tua última semana.

Não tens que mostrar as tuas respostas a ninguém. E ninguém teu conhecido vai ver o teu questionário depois de o teres terminado.

És rapaz ou rapariga?

- Rapariga
- Rapaz

Que idade tens?

_____ anos

Tens alguma deficiência, doença ou condição física crónica?

- Não
- Sim Qual? _____

Anexo 6 – Escala da depressão, ansiedade e stresse (EADS-21)

EADS-21

(Lovibond & Lovibond, 1995)

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

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

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

