Anexos

Anexo 1 - Pedido de Consentimento Informado

O presente estudo vai ser desenvolvido por Ana Paula Amorim e Carla Isabel Bizarro e enquadra-se no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica, Ramo de Especialização em Terapias Cognitivo-Comportamentais, do Instituto Superior Miguel Torga de Coimbra, sob a orientação da Professora Doutora Marina Cunha.

Tem como principal objetivo analisar a evolução do comportamento de pacientes em internamento, que se encontram em diferentes fases do mesmo e que estão sujeitos ao programa *Change & Grow* do Centro Internacional de Tratamento - VillaRamadas.

Para tal, solicitamos que preencha os questionários em anexo. As respostas serão confidenciais e utilizadas sempre de forma conjunta e apenas serão utilizadas no âmbito desta investigação, sem que seja feita referência aos dados de cada participante individualmente. Poderá desistir a qualquer altura se assim entender.

Eu _____ estou de acordo em participar no presente estudo. Sei que sou livre de abandonar o estudo, se for esse o meu desejo, que a minha identidade jamais será revelada e os dados permanecerão confidenciais.

_____ /_____/ _____

Anexo 2 - Questionário Sociodemográfico

Sexo: Masculino ☐ Feminino ☐

Idade:_____

Situação conjugal:

_____ Solteiro _____ Casado _____ Divorciado _____ União de Facto

_____ Outro (Qual? _____)

Habilitações literárias:

_____ 1º Ciclo _____ 2º Ciclo _____ 3º Ciclo _____ Ensino Secundário

_____ Curso Profissional _____ Bacharelato _____ Licenciatura _____

Outro (Qual? _____)

Está Empregado: Sim ☐ Não ☐

Se respondeu sim, Profissão: _____

Motivo do internamento:_____

Há quanto tempo começou o tratamento:_____

Anexo 3 - BIS

(Patton, Stanford, & Barratt, 1995)

(traduzido para a língua portuguesa por Dinis & Pinto-Gouveia, 2008)

Instruções:

As pessoas diferem no modo como agem e pensam em diferentes situações. Esta escala mede diferentes maneiras de pensar e agir, que possivelmente se aplicam ao seu caso. Leia cada afirmação, e coloque uma cruz (X) no círculo apropriado, no lado direito da página. Não despenda muito tempo a pensar na sua resposta. Responda com rapidez e honestidade.

	Nunca/ Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Quase sempre/ Sempre
1. Planeio cuidadosamente as tarefas.				
2. Faço coisas sem pensar.				
3. Tomo decisões rapidamente.				
4. Sou feliz e sortudo.				
5. Não presto a atenção devida.				
6. Tenho pensamentos "rápidos".				
7. Planeio viagens muito antes do tempo.				
8. Auto -controlo-me.				
9. Concentro-me com facilidade.				
10. Poupo dinheiro com regularidade.				
11. Não consigo assistir atentamente a peças de teatro e palestras.				
12. Penso cuidadosamente em tudo.				
13. Planeio de modo a ter um emprego seguro.				
14. Digo coisas sem pensar.				
15. Gosto de pensar sobre problemas complexos.				
16. Mudo de trabalho frequentemente.				
17. Sou impulsivo no agir.				
18. Aborreço-me com facilidade quando preciso de pensar na resolução de problemas.				
19. Ajo no "calor" do momento.				
20. Os meus pensamentos mantêm-se estáveis.				
21. Mudo frequentemente de residência.				
22. Compro coisas por impulso.				
23. Só consigo pensar numa coisa de cada vez.				
24. Mudo de interesses e de atividades de lazer frequentemente.				
25. Gasto mais do que aquilo que ganho.				
26. Divago com facilidade quando estou a pensar num assunto.				
27. Estou mais interessado no presente do que no futuro.				
28. Tenho dificuldade em estar muito tempo quieto no mesmo sítio (por exemplo: teatro, cinema ou palestras).				
29. Gosto de puzzles.				
30. Estou orientado para o futuro.				

Anexo 4 - MAAS

(Brown, & Ryan, 2003)

(versão portuguesa de Gregório & Pinto-Gouveia, 2011)

Intruções:

Em baixo encontra-se um conjunto de afirmações sobre a experiência do seu dia-a-dia. Usando a escala que se segue, indique por favor quão frequentes são estas experiências para si, ou não. Por favor responda de acordo com o que realmente reflete a sua experiência e não com o que pensa que a sua experiência deveria ser. Considere cada item separadamente dos restantes.

Quase sempre	Muito frequente	Relativamente frequente	Relativamente infrequente	Muito infrequente	Quase nunca
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**

	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
1. Posso estar a sentir uma emoção e só ter consciência disso mais tarde.						
2. Parto ou entorno coisas por descuido, por não prestar atenção ou por estar a pensar noutra coisa qualquer.						
3. Acho difícil permanecer concentrado no que está a acontecer no momento presente.						
4. Costumo andar depressa para chegar onde vou, sem prestar atenção ao que vou a sentir pelo caminho.						
5. Geralmente não me apercebo de sensações de tensão física ou desconforto, até que estas realmente agarrem a minha atenção.						
6. Esqueço-me do nome de uma pessoa quase no momento em que mo dizem pela primeira vez.						
7. Parece que funciono em "piloto automático", sem muita atenção consciente do que estou a fazer.						
8. Realizo apressadamente as minhas atividades, sem prestar muita atenção ao que faço.						
9. Fico tão focado no objetivo que quero alcançar que perco o contacto com o que faço momento a momento para o alcançar.						
10. Faço trabalhos e tarefas automaticamente, sem ter muita atenção consciente ao que estou a fazer.						
11. Dou por mim a ouvir alguém sem grande atenção e a fazer outra coisa qualquer ao mesmo tempo.						
12. Conduzo em "piloto automático" e, por vezes, pergunto-me como cheguei aquele sítio.						
13. Dou por mim preocupado com o futuro ou o passado.						
14. Dou por mim a fazer algo sem prestar atenção.						
15. Petisco sem estar consciente de que estou a comer.						

Anexo 5 - EADS-21

(Lovibond & Lovibond, 1995)

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

Instruções: Por favor leia cada uma das afirmações abaixo e assinale 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 leve muito tempo a indicar a resposta em cada afirmação.

A classificação é a seguinte:

0 - Não se aplicou nada a mim

1 - Aplicou-se a mim algumas vezes

2 - 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

Anexo 6 - AQ

(Buss & Perry, 1992)

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

Leia com cuidado as seguintes questões que abordam caraterísticas pessoais.

Para cada questão faça um círculo em torno do número que melhor indique o grau em que sente que a afirmação se

	Tem muito a ver comigo				**Não tem nada a ver comigo**
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 discordo deles.	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. Encontro-me muitas vezes a discordar das 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 retribuo.	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 que "amigos" (as) falam de mim nas minhas costas.	1	2	3	4	5

	Tem muito a ver comigo				**Não tem nada a ver comigo**
18. Se eu tiver que usar a violência para proteger os meus direitos, então usarei.	1	2	3	4	5
19. Alguns dos meus amigos acham que eu tenho o "pavio curto".	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(a).	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

Anexo 7 - RRS - 10

(Treynor, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003)

(versão portuguesa de Dinis, Pinto-Gouveia, Duarte, & Castro, 2011)

Instruções:

As pessoas pensam e fazem coisas muito diferentes quando se sentem tristes, deprimidas ou em baixo. De seguida está apresentada uma lista de possibilidades. Por favor leia cada um dos seguintes itens e indique, usando a escala abaixo, quando *nunca*, *algumas vezes*, *frequentemente* ou *sempre* pensa ou faz cada um deles quando se sente em baixo, triste ou deprimido (a). Por favor indique o que geralmente faz e não o que julga que deveria fazer nessas situações.

Utilize por favor esta escala:

Quase Nunca	Ás Vezes	Frequentemente	Quase Sempre
1	**2**	**3**	**4**

Quando me sinto em baixo, triste ou deprimido (a):

	1	2	3	4
1. Penso: "O que é que eu fiz para merecer isto?".				
2. Analiso eventos recentes para tentar compreender porque é que estou deprimido (a).				
3. Penso: "Porque é que reajo sempre deste modo?"				
4. Afasto-me sozinho (a) e penso no porquê de me sentir deste modo.				
5. Escrevo aquilo em que estou a pensar e de seguida analiso o que escrevi.				
6. Penso acerca de uma situação recente desejando que ela tivesse corrido melhor.				
7. Penso: "Porque é que eu tenho problemas que outras pessoas não têm?"				
8. Penso: "Porque é que eu não consigo lidar melhor com as coisas?"				
9. Analiso a minha personalidade e tento compreender porque é que me sinto deprimido (a).				
10. Vou para algum sítio onde possa estar sozinho para pensar sobre os meus sentimentos.				

Anexo 8 - PANAS

(Batson, Clark & Tellegen, 1988)

(Tradução e adaptação para a população portuguesa por Galinha, I. & Ribeiro, J. 2005)

Esta escala consiste num conjunto e palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Leia cada palavra e marque a resposta adequada no espaço anterior à palavra. Indique em que medida sentiu dada uma das emoções. Inserir aqui as instruções de tempo de resposta adequada*:

1 – Nada ou muito ligeiramente 2 – Um pouco 3 – Moderadamente 4 – Bastante

5 – Extremamente

____ Interessado	____ Orgulhoso
____ Perturbado	____ Irritado
____ Excitado	____ Encantado
____ Atormentado	____ Remorsos
____ Agradavelmente surpreendido	____ Inspirado
____ Culpado	____ Nervoso
____ Assustado	____ Determinado
____ Caloroso	____ Trémulo
____ Repulsa	____ Ativo
____ Entusiasmado	____ Amedrontado

* Tempos de resposta utilizados pelos autores

- agora, ou seja, neste momento;
- hoje;
- durante os últimos dias;
- durante a última semanas;
- durante as últimas semanas;
- durante o último ano;
- durante, ou seja, em média.

Anexo 9 - ELES

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

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

Instruções:

Esta escala é elaborada de forma a explorar as memórias da infância. A investigação nesta área sugere que as primeiras experiências de vida desempenham um papel importante nas dificuldades psicológicas que aparecem mais tarde.

Em baixo, encontram-se um conjunto de questões que indicam vários aspectos das primeiras experiências de vida. Leia com cuidado cada afirmação e indique o quanto cada frase é verdadeira para si, ou seja, o quanto é que a frase se aplica a si próprio.

Para tal, para cada afirmação, assinale a sua opção no espaço que corresponde ao grau de veracidade da frase em relação a si. Seja sincero(a) nas suas respostas.

Completamente Falso	Muito Ocasionalmente Verdadeiro	Às vezes Verdadeiro	Verdadeiro	Muito Verdadeiro
1	2	3	4	5

Parte I

		1	2	3	4	5
1.	Em minha casa tinha que ceder frequentemente perante os outros.					
2.	Sentia-me “à beira do precipício” porque não sabia se os meus pais ficariam zangados comigo.					
3.	Raramente sentia que as minhas opiniões importassem muito.					
4.	Quando os meus pais ficavam zangados, havia muito pouco que poderia fazer para controlar a raiva deles.					
5.	Se eu não fizesse o que os outros queriam, sentia que iria ser rejeitado(a).					
6.	Sentia que me poderia auto-afirmar com a minha família.					
7.	Sentia-me muito confortável e relaxado(a) com os meus pais.					
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.					
10. Sentia-me muitas vezes como sendo um subordinado dentro da minha família.					
11. Os meus pais exerciam o seu controle através de ameaças e de punições.					
12. Tinha frequentemente de me dar com os outros, mesmo que não quisesse.					
13. Eu evitava os meus pais, de modo a evitar ficar magoado(a).					
14. A atmosfera em minha casa poderia subitamente ficar perigosa sem uma razão óbvia para isso acontecer.					
15. Eu sentia os meus pais como sendo poderosos e dominadores.					
16. Fui vítima de assédio ou de abuso sexual por membros da minha família ou amigos/conhecidos da minha família.					