

ANEXOS

Anexo 1: Autorizações dos instrumentos

Solicitação de autorização para o uso da versão portuguesa do External and Internal Shame scale (EISS)

Caixa de entrada x



Carolina Pinheiro <cgpinheiro1997@gmail.com>

quarta, 16/12/2020, 21:33



para Ana ▼

Excelentíssima Professora Doutora Ana Galhardo,

Sou a Carolina Gonçalves Pinheiro, aluna do 2º ano do mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT). Estou a realizar um projeto de investigação sob orientação da Professora Doutora Sónia Simões sobre a “*Disposição para a mudança de alcoólicos em internamento: relação com a personalidade e estratégias de regulação emocional (autocompaixão, autocrítica e vergonha)*”.

Deste modo, venho então solicitar-lhe a autorização para utilizar a versão portuguesa do External and Internal Shame scale (EISS) no supramencionado projeto de investigação.

Caso for preciso pedir autorização às suas colegas diga por favor.

Antecipadamente grata,

Com os melhores cumprimentos,

Carolina Pinheiro.



Ana Galhardo <anamargaridagalhardo@gmail.com>

17/12/2020, 09:27

para mim ▼

Bom dia Carolina,

Agradecemos o seu interesse pelo uso da EISS e pode utilizar este instrumento no seu projeto de investigação. Em anexo envio o mesmo, bem como o respetivo artigo de validação.

Votos de umas Boas Festas!

Atentamente,

Ana Galhardo

Clinical Psychologist, PhD

Assistant Professor - ISMT, Coimbra

Associate Researcher - CINEICC, University of Coimbra, Portugal

www.ismt.pt

Largo da Cruz de Celas, nº 1

3000-132 Coimbra

Tel: [\(+351\) 239 488 030](tel:+351239488030)

Fax: [\(+351\) 239 488 031](tel:+351239488031)

...



Ana Rita Martins <anarita.morais.martins@gmail.com>
para mim ▾

segunda, 21/12/2020, 12:18 ☆ ↩ ⋮

Cara Dra. Carolina Pinheiro,

Em nome da Professora Doutora Cristina Canavarro, e na sequência do seu pedido, convido-a a visitar a nossa página web <http://www.fpce.uc.pt/saude/BSI.html> e a preencher o formulário on-line que nela se encontra relativo à utilização do instrumento de avaliação BSI. Para isso bastará aceder ao ícon "Pedido de instrumento" e preencher os campos propostos. Depois de devidamente preenchido e concluído o pedido, ser-lhe-á encaminhado automaticamente o instrumento, bem como as respetivas informações e capítulo. Mais informo que neste link poderá aceder ainda à bibliografia de referência na área.

Votos de excelente trabalho.

Com os melhores cumprimentos,
Ana Rita Martins.
(P'la Prof. Cristina Canavarro)

Psicóloga Clínica e Investigadora
Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental (CINEICC)
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra
Rua do Colégio Novo, Apartado 6153, 3001-802 COIMBRA
E-mail: anarita.morais.martins@gmail.com | URL: <https://cineicc.uc.pt>

Fwd: RE: **NEO-FFI** Caixa de entrada x

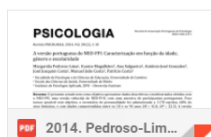


Margarida Lima <mplima@fpce.uc.pt>
para mim ▾

domingo, 20/12/2020, 18:31 ☆ ↩ ⋮

Cara Carolina
Junto envio material solicitado.
Bom trabalho e Boas Festas
Margarida

5 anexos





Carolina Pinheiro <cgpinheiro1997@gmail.com>
para Sónia ▾

sexta, 18/12/2020, 10:01 ☆ ↶ ⋮

----- Forwarded message -----

De: **Carolina Pinheiro** <cgpinheiro1997@gmail.com>
Date: quarta, 16/12/2020 às(s) 21:47
Subject: Solicitação de autorização para o uso da versão portuguesa do Readiness to Change Questionare (RCQ)
To: <anibal.fonte@cham.min-saude.pt>

Excelentíssimo Professor Doutor Anibal Fonte,

Sou a Carolina Gonçalves Pinheiro, aluna do 2º ano do mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT). Estou a realizar um projeto de investigação sob orientação da Professora Doutora Sónia Simões sobre a *"Disposição para a mudança de alcoólicos em internamento: relação com a personalidade e estratégias de regulação emocional (autocompaixão, autocrítica e vergonha)"*.

Deste modo, venho então solicitar-lhe a autorização para utilizar a versão portuguesa do Readiness to Change Questionare (RCQ) no supramencionado projeto de investigação.

Antecipadamente grata,

Com os melhores cumprimentos,

Carolina Pinheiro.

↶ Responder

➡ Encaminhar

Solicitação de autorização para o uso da versão portuguesa do Forms of Self-Criticizing and Reassuring Scale- FSCRS



Carolina Pinheiro <cgpinheiro1997@gmail.com>
para paulacastilho ▾

quarta, 16/12/2020, 21:50 ☆ ↶ ⋮

Excelentíssima Professora Doutora Paula Castilho,

Sou a Carolina Gonçalves Pinheiro, aluna do 2º ano do mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT). Estou a realizar um projeto de investigação sob orientação da Professora Doutora Sónia Simões sobre a *"Disposição para a mudança de alcoólicos em internamento: relação com a personalidade e estratégias de regulação emocional (autocompaixão, autocrítica e vergonha)"*.

Deste modo, venho então solicitar-lhe a autorização para utilizar a versão portuguesa do Forms of Self- Criticizing and Reassuring Scale- FSCRS no supramencionado projeto de investigação.

Antecipadamente grata,

Com os melhores cumprimentos,

Carolina Pinheiro

Solicitação de autorização para o uso da versão portuguesa da Self- Compassion Scale (SELFS)



Carolina Pinheiro <cgpinheiro1997@gmail.com>
para paulacastilho ▾

quarta, 16/12/2020, 21:27 ☆ ↶ ⋮

Excelentíssima Professora Doutora Paula Castilho,

Sou a Carolina Gonçalves Pinheiro, aluna do 2º ano do mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT). Estou a realizar um projeto de investigação sob orientação da Professora Doutora Sónia Simões sobre a *"Disposição para a mudança de alcoólicos em internamento: relação com a personalidade e estratégias de regulação emocional (autocompaixão, autocrítica e vergonha)"*.

Deste modo, venho então solicitar-lhe a autorização para utilizar a versão portuguesa da Self-Compassion Scale (SELFCS) no supramencionado projeto de investigação.

Antecipadamente grata,

Com os melhores cumprimentos,

Carolina Pinheiro.

Anexo 2: Instrumento EVEI

M. Moura-Ramos, C. Ferreira, M. Matos, & A. Galhardo, 2018

As afirmações abaixo abordam sentimentos frequentes, mas que podem ser vividos por cada pessoa de forma distinta. Por favor, leia atentamente cada afirmação e faça um círculo em torno do número que melhor indique a frequência com que sente o que está descrito em cada item.

Para responder, use a seguinte escala:

0 = Nunca	1 = Raramente	2 = Algumas vezes	3 = Frequentemente	4 = Sempre
-----------	---------------	-------------------	--------------------	------------

Em relação a diversos aspectos da minha vida, <u>SINTO QUE:</u>		0	1	2	3	4
1	os outros me vêem como desinteressante	0	1	2	3	4
2	estou desiludido/a comigo mesmo/a	0	1	2	3	4
3	tenho algum defeito enquanto pessoa	0	1	2	3	4
4	os outros estão desapontados comigo	0	1	2	3	4

Anexo 3: Instrumento 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	☐	☐	☐	☐	☐

Anexo 4: Instrumento NEO-FFI

4. NEO-FFI

NEO-FFI
Lima & Simões (2000)

Discordo Fortemente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo Fortemente
0	1	2	3	4

Leia cuidadosamente cada uma das afirmações que se seguem e assinale com uma cruz o que melhor representa a sua opinião. Responda a todas as questões.

	0	1	2	3	4
1. Não sou uma pessoa preocupada.					
2. Gosto de ter muita gente à minha volta.					
3. Não gosto de perder tempo a sonhar acordado(a).					
4. Tento ser delicado com todas as pessoas que encontro.					

Anexo 5: Instrumento RCQ

Questionário sobre a Disposição para a Mudança
(Readiness to Change Questionnaire - RCQ)
Avaliação das características psicométricas

RCQ
Readiness to Change Questionnaire
(N. Heather et al, 1993)

São-lhe apresentadas algumas questões sobre a maneira das pessoas reagirem ao pensarem quanto aos seus hábitos de consumo de bebidas alcoólicas e se têm ou não desejo de as modificar. Leia, por favor, cada uma das questões com atenção, considerando qual é ou poderia ser o seu grau de desacordo ou de acordo com cada uma delas. Se está interessado num hospital tenha em conta o seu consumo antes de internamento. Dê apenas uma resposta para cada afirmação.

	Desacordo Total	Desacordo Moderado	Sem Opinião	Acordo Moderado	Acordo Total
1. Acho que não estou a beber demais.	_____	_____	_____	_____	_____
2. Estou a tentar beber menos do que costumava.	_____	_____	_____	_____	_____
3. Gosto de beber, mas algumas vezes bebo demais.	_____	_____	_____	_____	_____
4. Às vezes penso que devia reduzir ao que bebo.	_____	_____	_____	_____	_____

Anexo 6: Instrumento SELFCS

(Neff, K.D., 2003)

(Tradução e Adaptação: Pinto Gouveia, J. & Castilho, P, 2006)

Como é que, habitualmente, me comporto em momentos difíceis?

Instruções: Leia por favor cada afirmação com cuidado antes de responder. À direita de cada item indique qual a frequência com que se comporta, utilizando a seguinte escala:

	Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase Sempre
	1	2	3	4	5
1. Desaprovo-me e faço julgamentos acerca dos meus erros e inadequações					
2. Quando me sinto em baixo tendo a fixar-me e a ficar obcecada com tudo aquilo que está errado.					
3. Quando as coisas me correm mal vejo as dificuldades como fazendo parte da vida, e pelas quais toda a gente passa..					
4. Quando penso acerca das minhas inadequações e defeitos sinto-me mais separado e desligado do resto do mundo.					

Anexo 7: Instrumento 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 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).					

APÊNDICES

Apêndice A: Autorização e parecer da Comissão de Ética

C

Carolina Pinheiro <cgpinheiro1997@gmail.com>
para eticanainvestigacao, Sónia ▾

quarta, 17/02, 15:42 ☆ ↩

Boa tarde, sou a Carolina Pinheiro, nº10901 a frequentar o 2º ano de Mestrado em Psicologia Clínica .
Venho por este meio, solicitar a resposta aos emails enviados a 16/12/2020 e a 15/01/2121, relativamente ao projeto de investigação sob orientação da Professora Doutora Sónia Simões sobre a *“Disposição para a mudança de alcóolicos em internamento: relação com a personalidade e estratégias de regulação emocional (autocompaixão, autocrítica e vergonha)”*.
Deste modo, agradeço o vosso parecer relativamente a este projeto a desenvolver .

Grata pela atenção,
Com os melhores cumprimentos,
Carolina Pinheiro.

2 anexos



e

Comissão de Ética <eticanainvestigacao@ismt.pt>
para joanasequeira@ismt.pt, Fernanda, Luís, mim, Sónia ▾

quarta, 17/03, 17:41 ☆ ↩

Exma. Senhora Dr.ª Carolina Pinheiro

Envio em anexo o Parecer da Comissão de Ética.

Com os melhores cumprimentos,

Ana Forte
Secretariado da Comissão de Ética

Te1: (+351) 239 488 043



Apêndice B: Autorização da coordenadora da Unidade de Alcoologia de Coimbra



REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE



SNS SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



ADMINISTRAÇÃO
REGIONAL DE
SAÚDE DO CENTRO, I.P.

Exma. Mestranda de Psicologia Clínica

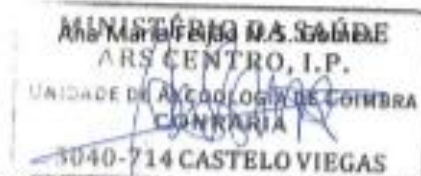
Carolina Gonçalves Pinheiro

Quero felicitá-la pela temática do estudo de investigação que se dispõe a fazer no âmbito do seu Mestrado.

Tenho todo o prazer em autorizar este estudo, uma vez que tenha parecer favorável da Comissão de Ética do Instituto Miguel Torga e da Comissão de Ética da ARSC, e estejam satisfeitos os procedimentos por elas recomendados.

Com votos de bom trabalho, os meus cumprimentos

Coimbra, 24 de Março de 2021



(Coordenadora e Directora Clínica da Unidade de Alcoologia de Coimbra)

Apêndice C: Autorização da diretora técnica da Comunidade Vida e Paz



Coimbra, 28 de Abril de 2021

Assunto: Pedido de autorização para investigação no âmbito de dissertação.

Exm^a Sra . Diretora Técnica da Comunidade Vida e Paz

A Mestranda de Psicologia Clínica, Carolina Gonçalves Pinheiro, supervisionada pela Doutora Sónia Simões, vem por este meio solicitar a autorização para efectuar um estudo de investigação junto de pacientes internados, sobre a Disposição para a Mudança em doentes internados: a sua relação com a personalidade e estratégias de regulação emocional (auto-compaixão, auto-criticismo e vergonha interna e externa).

Todos os questionários serão anónimos e de extrema confidencialidade. Os dados recolhidos serão utilizados exclusivamente neste estudo. A pessoa poderá interromper ou desistir da sua participação a qualquer momento caso se sinta desconfortável. Será utilizada uma declaração de consentimento informado a ser assinada pelos utentes da amostra.

Encontro-me ao dispor para qualquer esclarecimento e/ou contacto pessoal quando V. Ex.^a considerar oportuno.

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

Atenciosamente,

Carolina Gonçalves Pinheiro

Email: cgpineiro1997@gmail.com

Tlm: 914885216

Apêndice D: Autorização da diretora técnica da Comunidade Terapêutica Encontro

Boa tarde, Carolina
Os meus cumprimentos.

Acuso receção de mail, o qual mereceu a melhor atenção.

Neste sentido e, na qualidade de Diretora Técnica desta Estrutura de Tratamento da Cáritas Diocesana de Coimbra, Comunidade Terapêutica “Encontro”, informo que estamos disponíveis para colaborar com V. Ex.a em data a agendar, ficando a aguardar a marcação por esta via ou telefonicamente para o contato infra.

Se possível e, por uma questão de organização de serviços, solicitamos o agendamento para a semana de 15 a 18 de março de 2021.

Sem outro assunto de momento,



Marta Ferreira
Cáritas Diocesana de Coimbra

Diretora Técnica
Comunidade Terapêutica “Encontro”
telef. 233 937 510 / 967 399 118
e-mail: martacristinaferreira@caritascoimbra.pt

De: Carolina Pinheiro <cppinheiro1997@gmail.com>

Enviada: 8 de março de 2021 12:00

Para: Marta Ferreira <martacristinaferreira@caritascoimbra.pt>

Assunto: Pedido de autorização na participação em estudo

Exma. Sra. Dra. Marta,

Sou a Carolina Gonçalves Pinheiro, aluna do 2º ano do mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT).

Estou a realizar um projeto de investigação sob orientação da Professora Doutora Sónia Simões e da Dra. Carla Pina da unidade de alcoologia de Coimbra .

Este estudo consiste em estudar a "*Disposição para a mudança de alcoólicios em internamento: relação com a personalidade e estratégias de regulação emocional (autocompaixão, autocrítica e vergonha)*".

Deste modo, venho solicitar autorização na passagem do protocolo (enviado em anexo) , aos utentes atualmente internados na comunidade terapêutica que vossa excelência dirige.

Antecipadamente grata,

Com os melhores cumprimentos,

Apêndice E: Autorização da diretora técnica da Comunidade Terapêutica Arco-íris



Coimbra, 28 de Abril de 2021

Assunto: Pedido de autorização para investigação no âmbito de dissertação.

Exm^a Sra . Coordenador da Comunidade Terapêutica Arco-íris

A Mestranda de Psicologia Clínica, Carolina Gonçalves Pinheiro, supervisionada pela Doutora Sónia Simões, vem por este meio solicitar a autorização para efectuar um estudo de investigação junto de pacientes internados, sobre a Disposição para a Mudança em doentes internados: a sua relação com a personalidade e estratégias de regulação emocional (auto-compaixão, auto-criticismo e vergonha interna e externa).

Todos os questionários serão anónimos e de extrema confidencialidade. Os dados recolhidos serão utilizados exclusivamente neste estudo. A pessoa poderá interromper ou desistir da sua participação a qualquer momento caso se sinta desconfortável. Será utilizada uma declaração de consentimento informado a ser assinada pelos utentes da amostra.

Encontro-me ao dispor para qualquer esclarecimento e/ou contacto pessoal quando V. Ex.^a considerar oportuno.

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

Atenciosamente,

Carolina Gonçalves Pinheiro

Email: cgpinheiro1997@gmail.com

Tlm: 914885216

Apêndice F: Consentimento informado

1. Consentimento Informado

Data: ____/____/____

Eu,
(nome) _____,
declaro que concordei na participação no projeto de investigação de Carolina Gonçalves Pinheiro, aluna do mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga, sob a supervisão da Professora Doutora Sónia Simões. O estudo tem por objetivo estudar a disposição para a mudança de alcoólicos em internamento: relação com a personalidade e estratégias de regulação emocional (autocompaixão, autocriticismo e vergonha).

Foi-me esclarecido que a minha participação neste estudo consistia somente no preenchimento de alguns questionários, que serão anónimos e de extrema confidencialidade, e que os dados recolhidos serão utilizados exclusivamente neste estudo. Sei também que poderei interromper ou desistir da minha participação a qualquer momento caso me sinta desconfortável.

Obrigado pela sua colaboração!

Assinatura do participante _____

Assinatura do investigador _____

Apêndice G: Questionário Sociodemográfico

1. Questionário Sociodemográfico

Este questionário destina-se a recolher informação pessoal e é anónimo. Os dados recolhidos, através dele, são absolutamente confidenciais. Leia cada um dos itens e assinale, com uma cruz (X), no quadrado correspondente à sua resposta. Não deixe nenhuma questão por responder.

Muito obrigado pela sua colaboração.

Sexo:

☐

Masculino

☐

Feminino

Idade: _____ anos

Estado Civil:

☐

Solteiro(a)

☐

Casado(a)/ União de Facto

☐

Divorciado(a)/ Separado(a)

☐

Viúvo(a)

Habilitações Literárias:

☐

Não possui grau de ensino

☐

1º ou 2º ciclo do Ensino básico

☐

3º ciclo do Ensino básico

☐

Ensino secundário ou equivalente

☐

Ensino superior

Composição do agregado familiar:

☐

Marido/ Mulher

☐

Pais

☐

Filho(s) N°: _____ Idade(s): _____

☐

Outros Quais: _____

Atividade Profissional:

- ☐ Empregado
☐ Desempregado
☐ Estudante
☐ Reformado/ Aposentado

Profissão: _____

Com que idade começou a beber?

_____ anos

Com que idade começou a ter problemas de consumo excessivo de álcool?

_____ anos

Tem alguém na família que tenha problemas com o álcool?

☐ Não ☐ Sim

☐ Se sim, quem? _____

Historial do tratamento:

Nº de internamento: _____

Há _____ quanto _____ tempo _____ foi _____ cada _____ internamento:

Quanto tempo esteve em cada um:

Qual foi o motivo pelo qual acha que começou a beber?

O que o motivou a vir para o internamento/ tratamento?

Tem acompanhamento psiquiátrico?

☐

Não

☐

Sim

☐

Se sim, há quanto tempo? _____

Tem acompanhamento psicológico?

☐

Não

☐

Sim

☐

Se sim, há quanto tempo? _____

Já lhe foram diagnosticadas outras perturbações psiquiátricas?

☐

Não

☐

Sim

☐

Se sim, qual (quais)? _____

Atualmente consome substâncias ilícitas?

☐

Não

☐

Sim

☐

Se sim, qual (quais)? _____