

Traumatic Experiences Checklist – TEC

(Nijenhuis, Van der Hart, & Vanderlinden, 1999;

Versão Portuguesa: Espírito-Santo, Chambel, & Rocha, 2008)

No decurso das suas vidas, as pessoas podem passar por uma variedade de situações traumáticas.

Gostaríamos de saber três coisas: 1) se passou por alguma das 29 situações que são aqui apresentadas; 2) se sim, que idade tinha quando a situação aconteceu; e, 3) qual foi o impacto que elas tiveram para si.

- A) Na primeira coluna (p. ex., isto aconteceu-lhe?), indique se teve alguma das 29 situações, assinalando SIM ou NÃO;
- B) Para cada opção onde assinalou SIM indique, numa segunda coluna, a idade em que essa situação ocorreu; Se aconteceu mais do que uma vez, indique TODAS as idades que tinha quando a situação ocorreu. Se aconteceu durante alguns anos, indique o intervalo de idade correspondente (p. ex. 7-12 anos).
- C) Na coluna final (p. ex., que impacto teve a situação para si?), indique o IMPACTO que a situação teve para si numa escala de 1 a 5, em que:
- 1 = Nenhum
 - 2 = Pouco
 - 3 = Suficiente
 - 4 = Muito
 - 5 = MUITÍSSIMO

Exemplo:

Foi atormentado?

Isto aconteceu-lhe?		Que idade tinha?	Que impacto teve para si? 1 = Nenhum; 2 = Pouco; 3 = Suficiente; 4 = Muito; 5 = MUITÍSSIMO				
NÃO	SIM		1	2	3	4	5

Gratos pela sua colaboração!

1. Teve que cuidar dos seus pais e/ou irmãos e irmãs quando era criança?

Isto aconteceu-lhe?	Que idade tinha?	Que impacto teve para si?				
		1 = Nenhum; 2 = Pouco; 3 = Suficiente; 4 = Muito; 5 = Muitíssimo				
NÃO	SIM	1	2	3	4	5

2. Teve problemas familiares (p. ex., pai/mãe com problemas alcoólicos ou psiquiátricos ou viveu em condições de pobreza)?

Isto aconteceu-lhe?	Que idade tinha?	Que impacto teve para si?				
		1 = Nenhum; 2 = Pouco; 3 = Suficiente; 4 = Muito; 5 = Muitíssimo				
NÃO	SIM	1	2	3	4	5

3. Perdeu um membro da sua família (irmão, irmã, pai/mãe) em CRIANÇA?

Isto aconteceu-lhe?	Que idade tinha?	Que impacto teve para si?				
		1 = Nenhum; 2 = Pouco; 3 = Suficiente; 4 = Muito; 5 = Muitíssimo				
NÃO	SIM	1	2	3	4	5

4. Perdeu um membro da sua família [filho/filha, companheiro(a)] em ADULTO?

Isto aconteceu-lhe?	Que idade tinha?	Que impacto teve para si?				
		1 = Nenhum; 2 = Pouco; 3 = Suficiente; 4 = Muito; 5 = Muitíssimo				
NÃO	SIM	1	2	3	4	5

5. Sofreu lesões corporais graves (p. ex., perda de um braço, mutilação ou queimadura)?

Isto aconteceu-lhe?	Que idade tinha?	Que impacto teve para si?				
		1 = Nenhum; 2 = Pouco; 3 = Suficiente; 4 = Muito; 5 = Muitíssimo				
NÃO	SIM	1	2	3	4	5

6. Teve a sua vida ameaçada por uma doença, uma operação ou um acidente?

Isto aconteceu-lhe?	Que idade tinha?	Que impacto teve para si?				
		1 = Nenhum; 2 = Pouco; 3 = Suficiente; 4 = Muito; 5 = Muitíssimo				
NÃO	SIM	1	2	3	4	5

7. Os seus pais divorciaram-se?

Isto aconteceu-lhe?	Que idade tinha?	Que impacto teve para si?				
		1 = Nenhum; 2 = Pouco; 3 = Suficiente; 4 = Muito; 5 = Muitíssimo				
NÃO	SIM	1	2	3	4	5

8. Divorciou-se?

Isto aconteceu-lhe?	Que idade tinha?	Que impacto teve para si?				
		1 = Nenhum; 2 = Pouco; 3 = Suficiente; 4 = Muito; 5 = Muitíssimo				
NÃO	SIM	1	2	3	4	5

9. A sua vida foi ameaçada por outra pessoa (p. ex., durante um crime)?

Isto aconteceu-lhe?	Que idade tinha?	Que impacto teve para si?				
		1 = Nenhum; 2 = Pouco; 3 = Suficiente; 4 = Muito; 5 = Muitíssimo				
NÃO	SIM	1	2	3	4	5

10. Teve sensações de dor intensa (p. ex., através de um ferimento ou de uma cirurgia)?

Isto aconteceu-lhe?	Que idade tinha?	Que impacto teve para si?				
		1 = Nenhum; 2 = Pouco; 3 = Suficiente; 4 = Muito; 5 = Muitíssimo				
NÃO	SIM	1	2	3	4	5

11. Teve alguma experiência de guerra (p. ex., detenção, perda de parentes, privação ou dano)?

Isto aconteceu-lhe?	Que idade tinha?	Que impacto teve para si?				
		1 = Nenhum; 2 = Pouco; 3 = Suficiente; 4 = Muito; 5 = Muitíssimo				
NÃO	SIM	1	2	3	4	5

12. Há vítimas de guerra de 2ª geração na sua família (pais/parentes próximos que viveram experiências de guerra)?

Isto aconteceu-lhe?		Que idade tinha?	Que impacto teve para si? 1 = Nenhum; 2 = Pouco; 3 = Suficiente; 4 = Muito; 5 = MUITÍSSIMO				
NÃO	SIM		1	2	3	4	5

13. Testemunhou uma situação traumática vivenciada por outra pessoa?

Isto aconteceu-lhe?		Que idade tinha?	Que impacto teve para si? 1 = Nenhum; 2 = Pouco; 3 = Suficiente; 4 = Muito; 5 = MUITÍSSIMO				
NÃO	SIM		1	2	3	4	5

14. Foi vítima de negligência emocional [p. ex., ser abandonado(a), ter falta de amor] pelos seus pais, irmão ou irmã?

Isto aconteceu-lhe?		Que idade tinha?	Que impacto teve para si? 1 = Nenhum; 2 = Pouco; 3 = Suficiente; 4 = Muito; 5 = MUITÍSSIMO				
NÃO	SIM		1	2	3	4	5

15. Foi vítima de negligência emocional por elementos afastados da sua família [p. ex., tios, tias, sobrinhos(as), avós]?

Isto aconteceu-lhe?		Que idade tinha?	Que impacto teve para si? 1 = Nenhum; 2 = Pouco; 3 = Suficiente; 4 = Muito; 5 = MUITÍSSIMO				
NÃO	SIM		1	2	3	4	5

16. Foi vítima de negligência emocional por elementos externos à sua família [p. ex., vizinhos(as), amigos(as), professores ou padrastos/madrastas]?

Isto aconteceu-lhe?		Que idade tinha?	Que impacto teve para si? 1 = Nenhum; 2 = Pouco; 3 = Suficiente; 4 = Muito; 5 = MUITÍSSIMO				
NÃO	SIM		1	2	3	4	5

17. Foi vítima de abuso emocional [p. ex., foi gozado(a), foi atormentado(a), chamaram-lhe nomes, foi ameaçado(a) verbalmente ou foi injustamente castigado] pelos seus pais, irmão ou irmã?

Isto aconteceu-lhe?		Que idade tinha?	Que impacto teve para si? 1 = Nenhum; 2 = Pouco; 3 = Suficiente; 4 = Muito; 5 = MUITÍSSIMO				
NÃO	SIM		1	2	3	4	5

18. Foi vítima de abuso emocional por parte de elementos afastados da sua família?

Isto aconteceu-lhe?		Que idade tinha?	Que impacto teve para si? 1 = Nenhum; 2 = Pouco; 3 = Suficiente; 4 = Muito; 5 = MUITÍSSIMO				
NÃO	SIM		1	2	3	4	5

19. Foi vítima de abuso emocional por parte de elementos externos à sua família?

Isto aconteceu-lhe?		Que idade tinha?	Que impacto teve para si? 1 = Nenhum; 2 = Pouco; 3 = Suficiente; 4 = Muito; 5 = MUITÍSSIMO				
NÃO	SIM		1	2	3	4	5

20. Foi vítima de abuso físico [p. ex., foi agredido(a), torturado(a) ou ferido(a)] pelos seus pais, irmão ou irmã?

Isto aconteceu-lhe?		Que idade tinha?	Que impacto teve para si? 1 = Nenhum; 2 = Pouco; 3 = Suficiente; 4 = Muito; 5 = MUITÍSSIMO				
NÃO	SIM		1	2	3	4	5

21. Foi vítima de abuso físico por membros afastados da sua família?

Isto aconteceu-lhe?		Que idade tinha?	Que impacto teve para si? 1 = Nenhum; 2 = Pouco; 3 = Suficiente; 4 = Muito; 5 = MUITÍSSIMO				
NÃO	SIM		1	2	3	4	5

22. Foi vítima de abuso físico por parte de elementos externos à sua família?

Isto aconteceu-lhe?		Que idade tinha?	Que impacto teve para si? 1 = Nenhum; 2 = Pouco; 3 = Suficiente; 4 = Muito; 5 = Muitíssimo				
NÃO	SIM		1	2	3	4	5

23. Foi vítima de castigos estranhos ou esquisitos?

Isto aconteceu-lhe?		Que idade tinha?	Que impacto teve para si? 1 = Nenhum; 2 = Pouco; 3 = Suficiente; 4 = Muito; 5 = Muitíssimo				
NÃO	SIM		1	2	3	4	5

Se sim, descreva-o(s) por favor:

24. Foi vítima de assédio sexual [actos de natureza sexual que NÃO envolvem contacto físico] pelos seus pais, irmão(s) ou irmã(s)?

Isto aconteceu-lhe?		Que idade tinha?	Que impacto teve para si? 1 = Nenhum; 2 = Pouco; 3 = Suficiente; 4 = Muito; 5 = Muitíssimo				
NÃO	SIM		1	2	3	4	5

25. Foi vítima de assédio sexual por membros afastados da sua família?

Isto aconteceu-lhe?		Que idade tinha?	Que impacto teve para si? 1 = Nenhum; 2 = Pouco; 3 = Suficiente; 4 = Muito; 5 = Muitíssimo				
NÃO	SIM		1	2	3	4	5

26. Foi vítima de assédio sexual por elementos externos à sua família?

Isto aconteceu-lhe?		Que idade tinha?	Que impacto teve para si? 1 = Nenhum; 2 = Pouco; 3 = Suficiente; 4 = Muito; 5 = Muitíssimo				
NÃO	SIM		1	2	3	4	5

27. Foi vítima de abuso sexual (actos sexuais NÃO-DESEJADOS com contacto físico) pelos seus pais, irmão(s) ou irmã(s)?

Isto aconteceu-lhe?		Que idade tinha?	Que impacto teve para si? 1 = Nenhum; 2 = Pouco; 3 = Suficiente; 4 = Muito; 5 = Muitíssimo				
NÃO	SIM		1	2	3	4	5

28. Foi vítima de abuso sexual por membros afastados da sua família?

Isto aconteceu-lhe?		Que idade tinha?	Que impacto teve para si? 1 = Nenhum; 2 = Pouco; 3 = Suficiente; 4 = Muito; 5 = Muitíssimo				
NÃO	SIM		1	2	3	4	5

29. Foi vítima de abuso sexual por parte de elementos externos à sua família?

Isto aconteceu-lhe?		Que idade tinha?	Que impacto teve para si? 1 = Nenhum; 2 = Pouco; 3 = Suficiente; 4 = Muito; 5 = Muitíssimo				
NÃO	SIM		1	2	3	4	5

30. Se foi vítima de maus-tratos ou de abuso, quantas pessoas lhe fizeram isso?

		Se respondeu sim a alguma questão	Número de pessoas
A	Negligência emocional	Da 14 à 16	
B	Maus-tratos emocionais	Da 17 à 19	
C	Maus-tratos físicos	Da 20 à 22	
D	Assédio sexual	Da 24 à 26	
E	Abuso sexual	Da 27 à 29	

31. Descreva, por favor, o seu relacionamento com cada uma das pessoas mencionadas na questão anterior (p. ex., pai, irmão, amigo, professor, estranho, professor, etc.).

Acrescente ainda, se a(s) pessoa(s) mencionada(s) anteriormente é(são), pelo menos, 4 anos mais velha/mais nova do que você, quando a situação ocorreu. P. Ex., escreva “amigo (—)”, se esse amigo é mais novo 4 anos do que você; e escreva “tio (+)” se o seu tio tivesse mais 4 anos do que você quando a situação ocorreu.

		Relação	4 anos mais velho/mais novo
A	Negligência emocional		
B	Maus-tratos emocionais		
C	Maus-tratos físicos		
D	Assédio sexual		
E	Abuso sexual		

32. Descreva, por favor, uma OUTRA situação traumática que tenha tido impacto para si.

33. Se respondeu SIM em alguma das questões de 1 à 29, quanto apoio recebeu depois da situação ter acontecido? (descreva o número da questão e o nível de apoio que obteve).

Número da questão	Nível de apoio 0 = Nenhum; 1 = Algum; 2 = Muito

Para finalizar este questionário, por favor, coloque um X ou preencha:

Sexo	Feminino		Masculino		
Idade					
Estado civil	Solteiro	Casado	União de facto	Divorciado/a	Viúvo/a
Escolaridade					
Data (dia/mês/ano)					

Muito obrigado pela sua cooperação!