

ANEXOS

Anexo 1. Questionário sociodemográfico e de variáveis clínicas

MindfulSpot

*Obrigatório

Dados Sociodemográficos

Idade *

Sexo *

Estado Civil *

- ☐ Casado(a)
☐ União de facto

Há quanto tempo (em anos) é casado(a) ou vive com a(o) sua(seu) companheira(o)

Anos de escolaridade *

Indique em número de anos a sua escolaridade (por exemplo uma licenciatura de 3 anos - 15 anos de escolaridade)

« Anterior

Continuar »

Variáveis Clínicas

De seguida, gostaríamos de recolher alguns dados relativos à sua situação clínica.

Qual o tipo de infertilidade que foi diagnosticada? *

- ☐ De factor feminino
- ☐ De factor masculino
- ☐ De factor masculino e feminino
- ☐ De factor desconhecido
- ☐ Ainda em fase de diagnóstico

Há quanto tempo foi diagnosticada a infertilidade? *

Realizou algum tipo de tratamento(s) anteriormente? *

- ☐ Sim
- ☐ Não

Se sim, qual(ais)?

Assinale o(s) tratamento(s) realizados e o número de ciclos para cada um deles

	1 Ciclo	2 Ciclos	3 Ciclos	4 Ciclos	5 Ciclos	Mais do que 5 Ciclos
Estimulação ovárica	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Inseminação Intra-utrina (IIU)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fertilização In Vitro (FIV)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Injeção Intra- citoplasmática de Espermatozoide (ICSI)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Recorreu a gâmetas dador? *

- ☐ Sim
- ☐ Não

Se sim, qual?

- ☐ Ovócitos
- ☐ Esperma

No momento presente está a realizar algum tipo de tratamento *

- ☐ Sim
- ☐ Não

Se sim, qual?

- ☐ Estimulação ovárica
- ☐ Inseminação Intra-uterina (IIU)
- ☐ Fertilização In Vitro (FIV)
- ☐ Injeção Intra-citoplasmática de Espermatozoide (ICSI)
- ☐ Em fase de diagnóstico, a aguardar resultados de exames médicos ou a aguardar a chamada para um tratamento

Está atualmente a receber algum tipo de acompanhamento psicológico? *

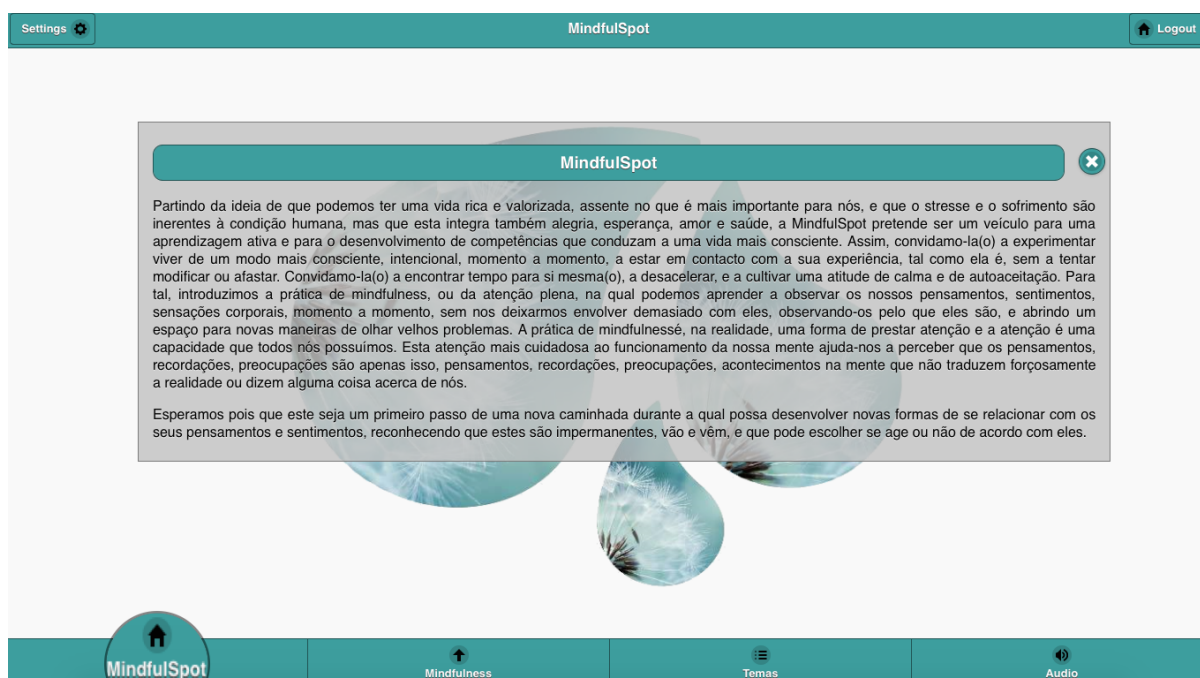
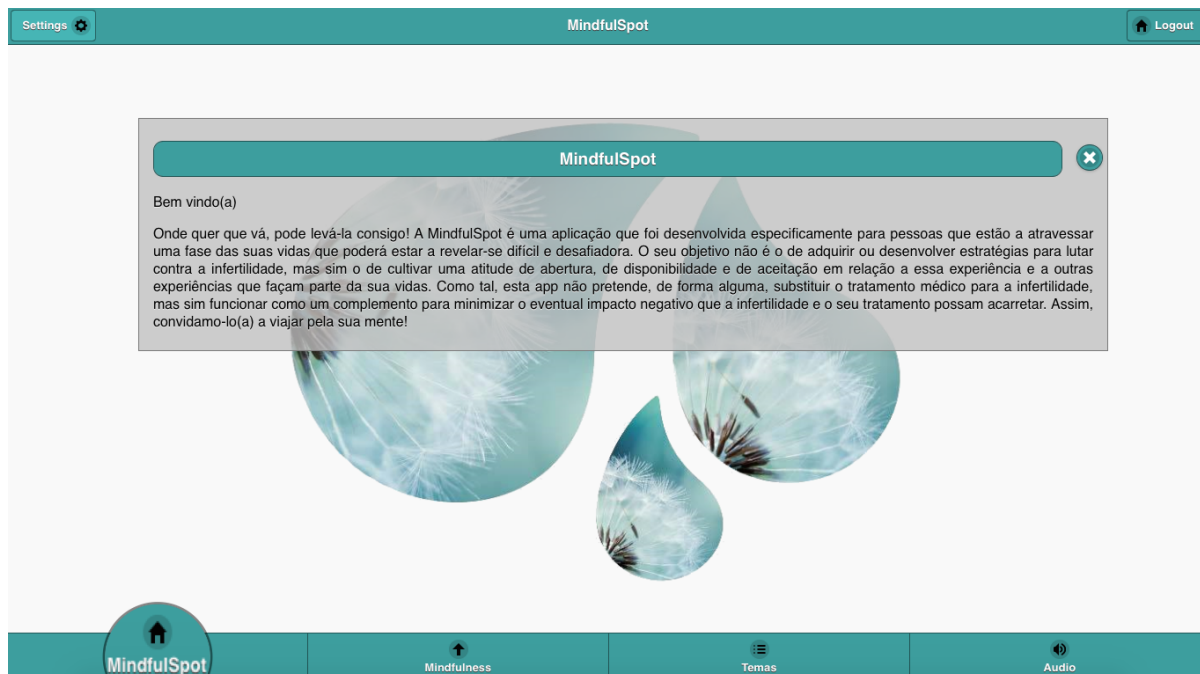
- ☐ Sim
- ☐ Não

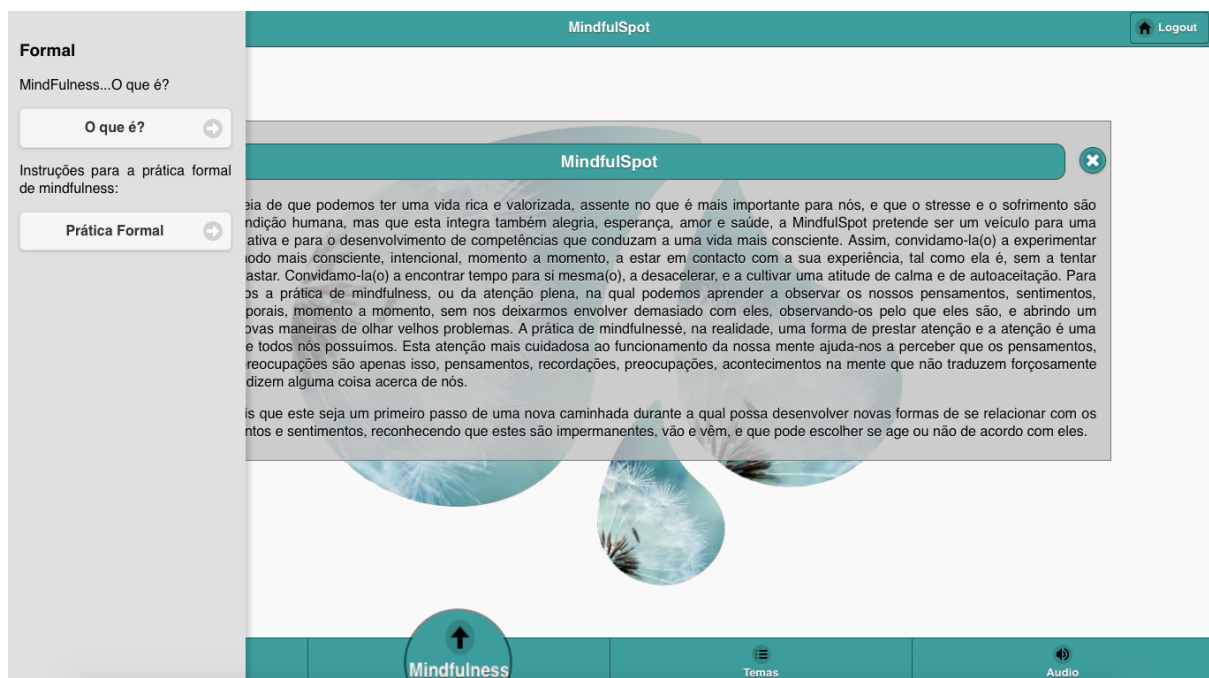
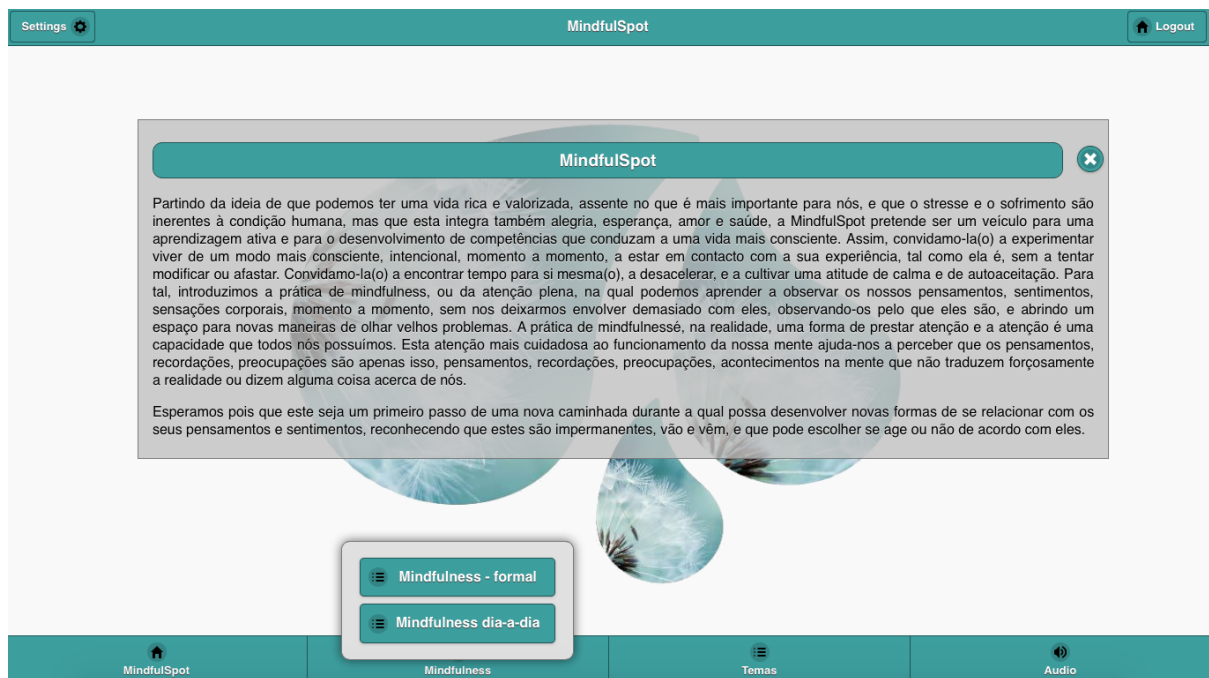
- ☐ Sim

« Anterior

Continuar »

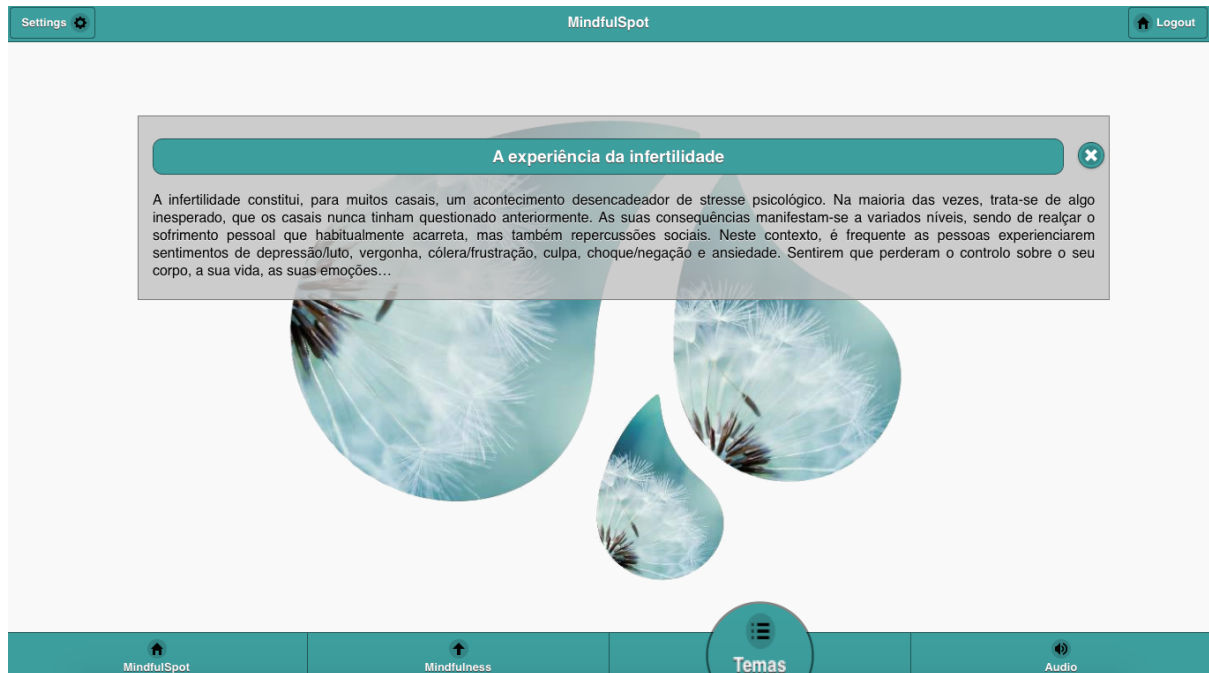
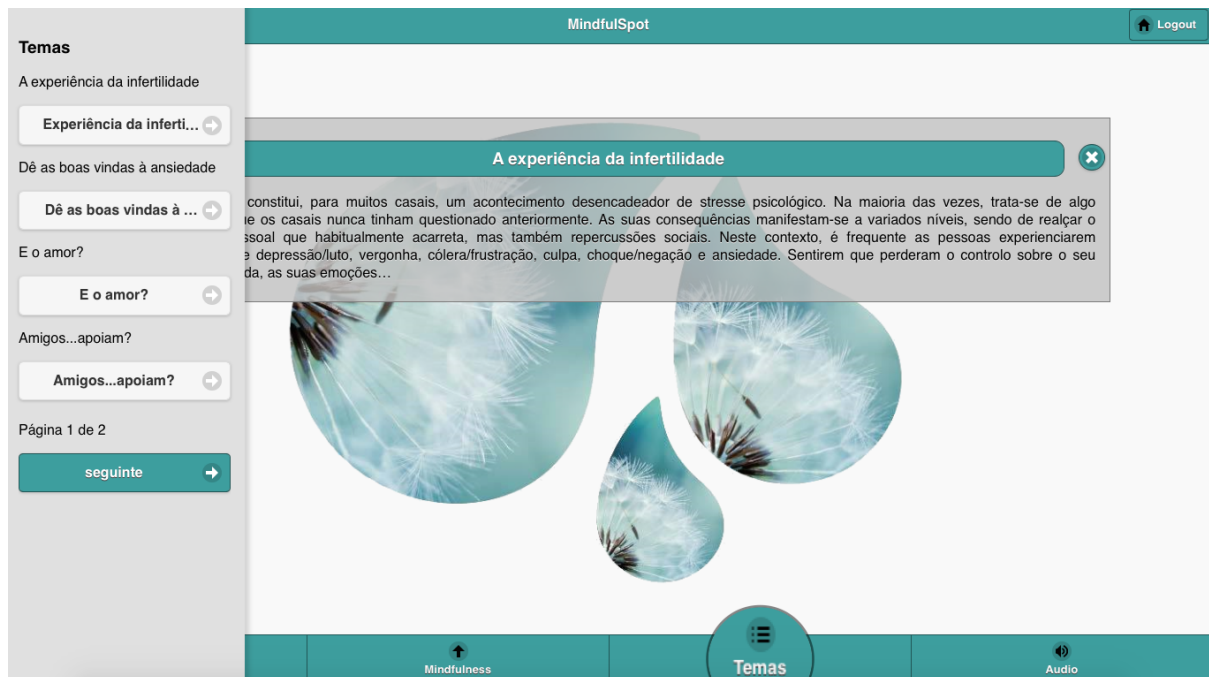
Anexo 2 – Conteúdos da *MindfulSpot*

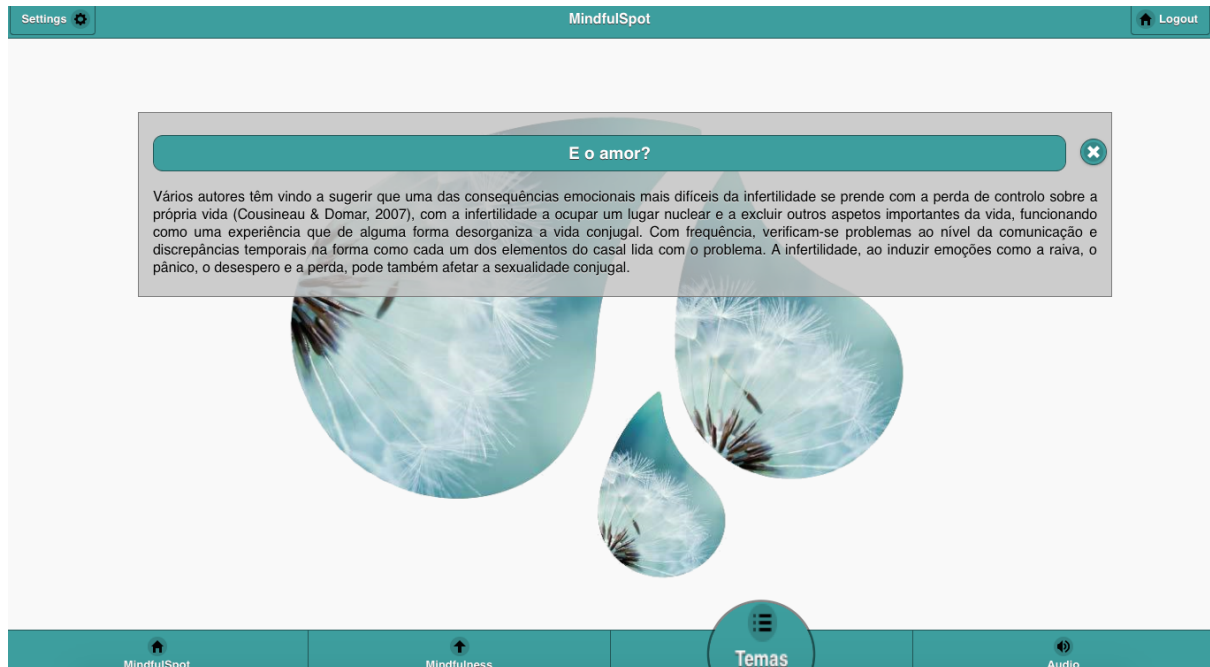


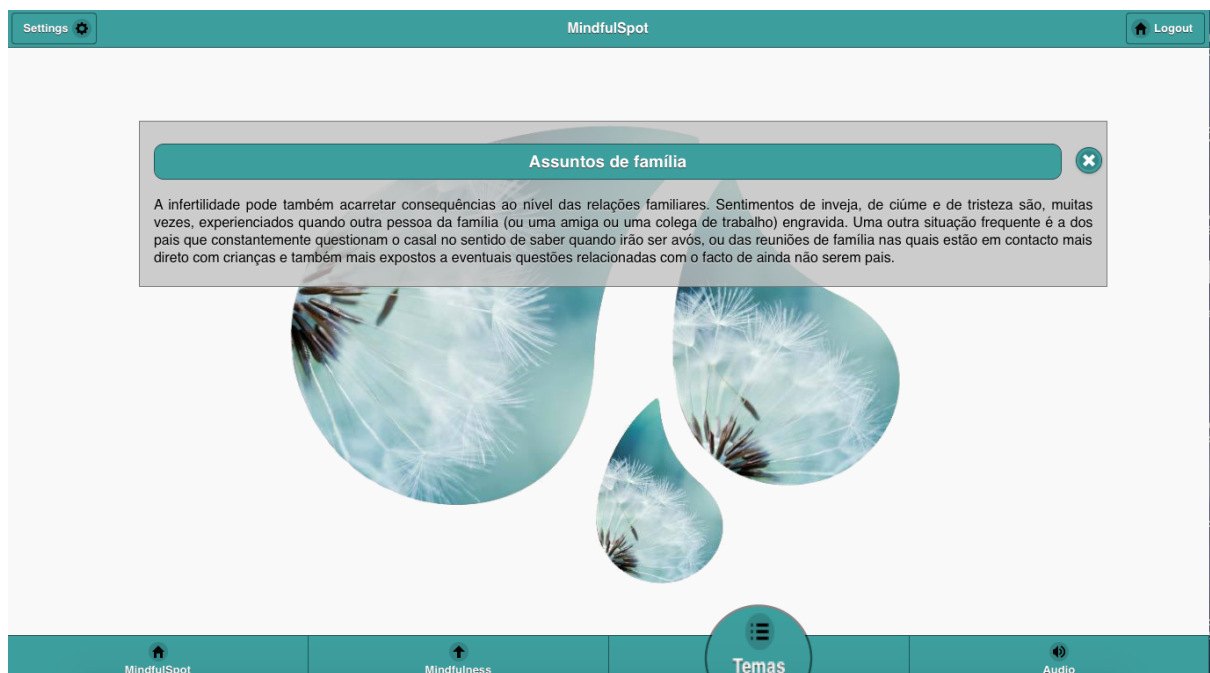
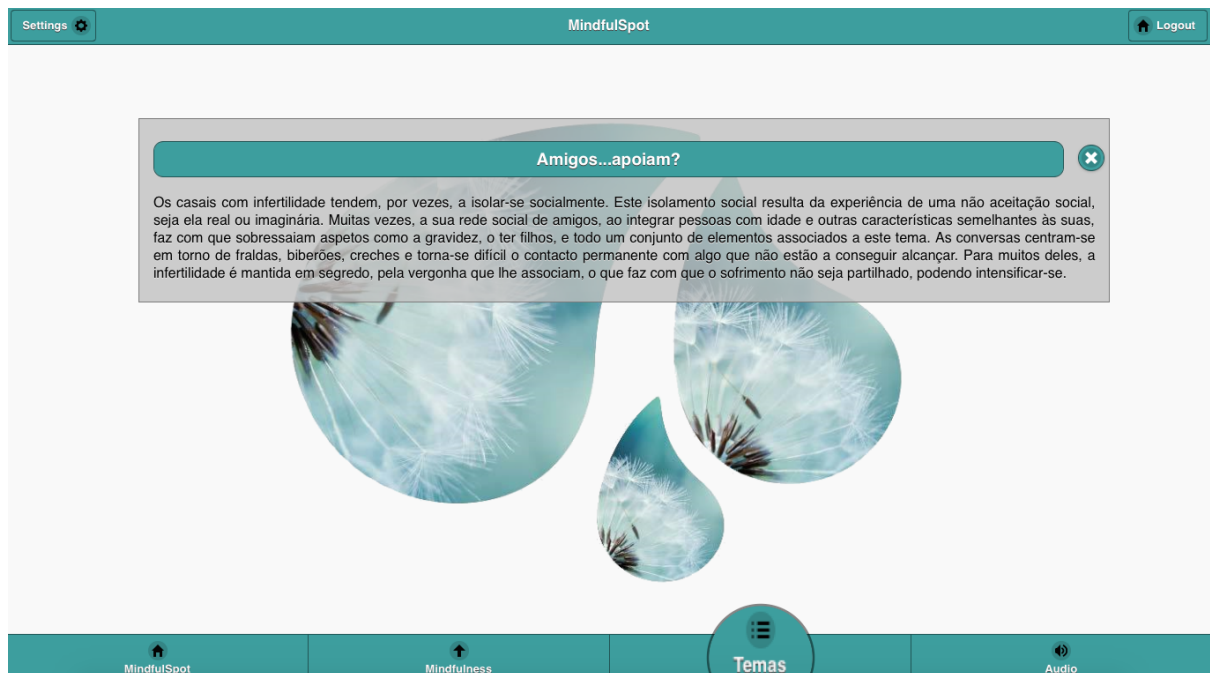


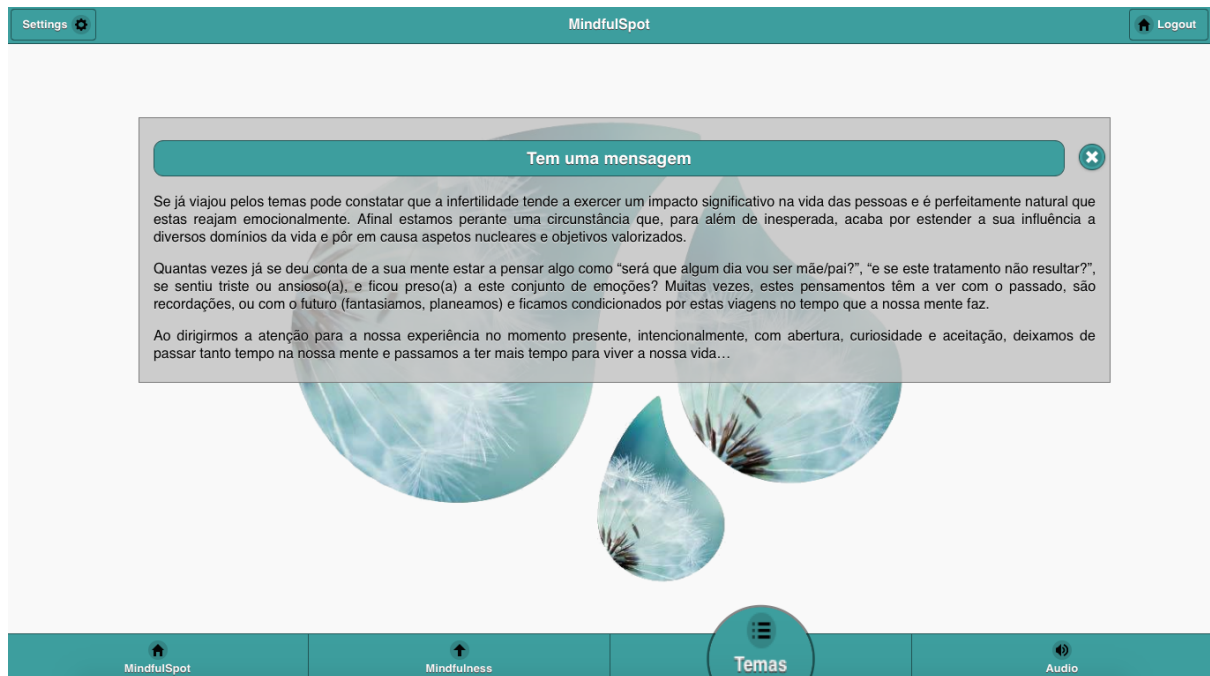
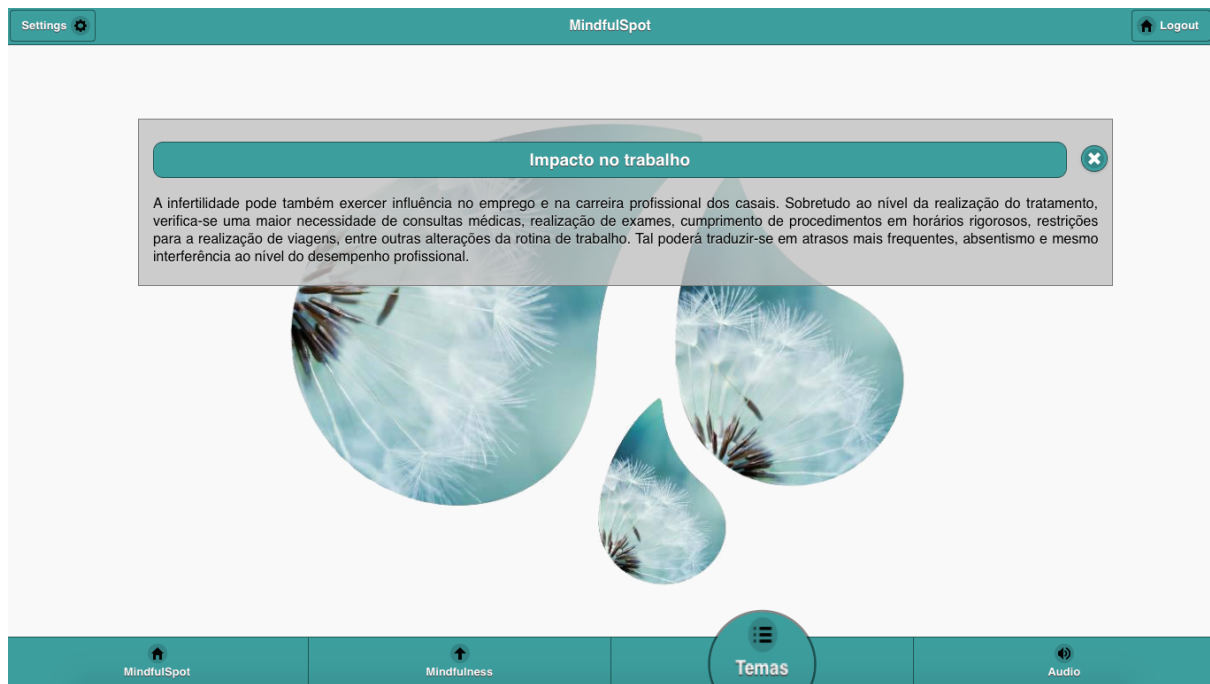












Áudio

Introdução

Introdução

Body Scan

Semana 1

Estar no momento presente

Semana 2

Meditação de sons e dos pensamentos

Semana 3

Estar onde se está

Semana 4

Até já

Até já

MindfulSpot

Logout

Introdução

Na MindfulSpot são apresentados vários guíões para a prática de mindfulness que a(o) convidamos a realizar.

Tudo acontece no momento presente. É no momento presente, no agora, que vivemos. Toda a experiência dentro e fora da nossa pele está acontecer neste momento. Como seres humanos, já possuímos tudo o que precisamos para experienciar a preciosidade de cada momento. A aceitação e a abertura ao que está a acontecer no momento presente são fundamentais e a prática de mindfulness ajuda-nos a desenvolver essas mesmas capacidades.

Ao praticar, estamos a oferecer a nós mesmos a oportunidade de observar, sem julgamento e com uma atitude de disponibilidade e de curiosidade, o que se passa no nosso corpo e na nossa mente, momento a momento.

Convidamo-la(o) a tornar a prática de mindfulness como parte integrante da sua vida, quer através destas meditações guiadas, quer através de uma prática informal (ver tópico Prática Informal).

Note que a prática de mindfulness não é um exercício de relaxamento, embora este possa acontecer.

Ao procurar seguir as instruções, é natural que identifique que a mente, mais cedo ou mais tarde, deixa de estar focalizada nestas e vagueia. Não há nenhum problema com isso, trata-se apenas da forma de funcionar da mente. Quando notar que isso aconteceu, registre para onde é que a sua mente foi e depois, com suavidade, traga-a de volta para as instruções.

Note que a respiração pode sempre funcionar como uma âncora que permite a ligação com o presente.

Desejamos pois que estes guíões lhe sejam úteis

MindfulnessTemasAudio

Settings

MindfulSpot

Logout

Introdução

Na MindfulSpot são apresentados vários guíões para a prática de mindfulness que a(o) convidamos a realizar.

Tudo acontece no momento presente. É no momento presente, no agora, que vivemos. Toda a experiência dentro e fora da nossa pele está acontecer neste momento. Como seres humanos, já possuímos tudo o que precisamos para experienciar a preciosidade de cada momento. A aceitação e a abertura ao que está a acontecer no momento presente são fundamentais e a prática de mindfulness ajuda-nos a desenvolver essas mesmas capacidades.

Ao praticar, estamos a oferecer a nós mesmos a oportunidade de observar, sem julgamento e com uma atitude de disponibilidade e de curiosidade, o que se passa no nosso corpo e na nossa mente, momento a momento.

Convidamo-la(o) a tornar a prática de mindfulness como parte integrante da sua vida, quer através destas meditações guiadas, quer através de uma prática informal (ver tópico Prática Informal).

Note que a prática de mindfulness não é um exercício de relaxamento, embora este possa acontecer.

Ao procurar seguir as instruções, é natural que identifique que a mente, mais cedo ou mais tarde, deixa de estar focalizada nestas e vagueia. Não há nenhum problema com isso, trata-se apenas da forma de funcionar da mente. Quando notar que isso aconteceu, registre para onde é que a sua mente foi e depois, com suavidade, traga-a de volta para as instruções.

Note que a respiração pode sempre funcionar como uma âncora que permite a ligação com o presente.

Desejamos pois que estes guíões lhe sejam úteis

MindfulSpotMindfulnessTemasAudio

Settings

MindfulSpot

Logout

Body Scan

As coisas difíceis fazem parte da vida. É a maneira como lidamos com as coisas ou com os momentos difíceis que faz a diferença entre se eles vão controlar a nossa vida ou se nos conseguimos relacionar de um modo mais leve com eles. Tornarmo-nos conscientes dos pensamentos, sentimentos e sensações corporais evocados pelos acontecimentos dá a possibilidade de nos libertarmos das nossas formas automáticas de reagir, de modo a podermos responder-lhes conscientemente, de forma mais capaz.

Nesta primeira semana convidamo-lo(a) a desligar o "piloto-automático" (frequentemente agimos de forma automática, sem estar verdadeiramente conscientes da nossa experiência – quantas vezes fazemos o trajeto entre a nossa casa e o trabalho sem nos recordarmos dos locais por onde passamos...). Ao fazê-lo, estará a contrariar a tendência para fazer diversas coisas ao mesmo tempo, ou para fazer as coisas de forma automática, perdido(a) nos seus pensamentos, a sonhar acordado(a).

Para tal, nesta primeira semana, sugerimos a prática do Body Scan (ver áudio), se possível numa base diária, a qual se sugere que seja realizada na posição de deitado(a). Esta é uma oportunidade de estar mais presente com o seu corpo e com as sensações corporais que possam estar presentes ou ir surgindo.

Sugestão de prática: Body scan 28:04 min.

A carregar

MindfulSpot

Mindfulness

Temas

Audio

Settings

MindfulSpot

Logout

Estar no momento presente

A prática regular da meditação sentada dá-nos muitas oportunidades para notar quando fomos levados para longe da consciência do momento, para notar o que prendeu a nossa atenção e, suavemente, mas com firmeza, trazê-la de novo para o foco de atenção, ligando-nos novamente à consciência do momento a momento.

Nesta segunda semana sugerimos que pratique o exercício de mindfulness Estar no momento presente, se possível numa base diária. Esta é uma prática mais breve que a da semana anterior e que deverá ser levada a cabo na postura sentado(a). Poderá sentar-se numa cadeira, com as costas direitas, mas sem estarem encostadas, os joelhos a fazer um ângulo de 90° e os pés no chão. Poderá também sentar-se no chão com uma almofada ou um banco de meditação

Semana 2. Sugestão de prática: Estar no momento presente 7:43 min.

A carregar

MindfulSpot

Mindfulness

Temas

Audio

Settings

MindfulSpot

Logout

Meditação de sons e dos pensamentos

Os nossos pensamentos, sentimentos, recordações, fantasias são acontecimentos privados que não conseguimos controlar. Frequentemente, as tentativas que intuitivamente pomos em marcha para exercer algum tipo de controlo sobre eles, tentando eliminá-los, suprimi-los, modificá-los, entrando em debate racional, tendem a contribuir para intensificar a dor a eles associada. De facto, por vezes somos "apanhados" e ficamos aprisionados ou perdidos nos nossos pensamentos e sentimentos. Fazemos julgamentos acerca de nós, dos outros e do que nos rodeia. Ruminamos acerca de acontecimentos passados ou preocupamo-nos e fantasiamos acerca do futuro. E relacionamo-nos com estes acontecimentos internos como se eles correspondessem à realidade. No entanto, estes pensamentos são apenas e só isso, pensamentos, histórias que a nossa mente cria. Afinal de contas, a nossa mente é uma contadora de histórias! Que está sempre ligada! Nunca se desliga e está sempre à espera que ouçamos a sua história!

Nesta terceira semana convidamo-lo(a) a realizar, se possível diariamente, a Meditação dos sons e dos pensamentos. Esta prática permitir-lhe-á desenvolver uma atitude de observação dos seus próprios pensamentos, enquanto eventos, ocorrências da sua mente

Semana 3. Sugestão de prática: Meditação dos sons e dos pensamentos 16:33 min.

00:00 - 16:35

MindfulSpot

Mindfulness

Temas

Audio

Settings

MindfulSpot

Logout

Estar onde se está

Aprender a estar presente e em ligação com o nosso corpo, a nossa mente, e o que está a acontecer no momento presente é a melhor maneira de compreendermos a nossa experiência. Dedicar tempo a cuidar de nós e a cultivar o nosso bem-estar não é uma atitude egoísta. Ao fazê-lo estamos a aumentar a probabilidade de nos relacionarmos com os outros de uma forma mais saudável.

Quando nos relacionamos com os nossos pensamentos, sentimentos e sensações corporais pelo que eles realmente são, temos a oportunidade de escolher como responder-lhes em vez de lhes reagirmos (de forma automática).

Uma atitude de aceitação não é sinónimo de resignação ou conformismo, mas sim de olhar as coisas como elas são, e não como a nossa mente nos diz que elas são, ou como gostaríamos que fossem.

Nesta última semana o nosso convite é que realize a prática Estar onde se está. Repare que não é preciso fazer nada, apenas estar!

Semana 4. Sugestão de prática: Estar onde se está 16:38 min.

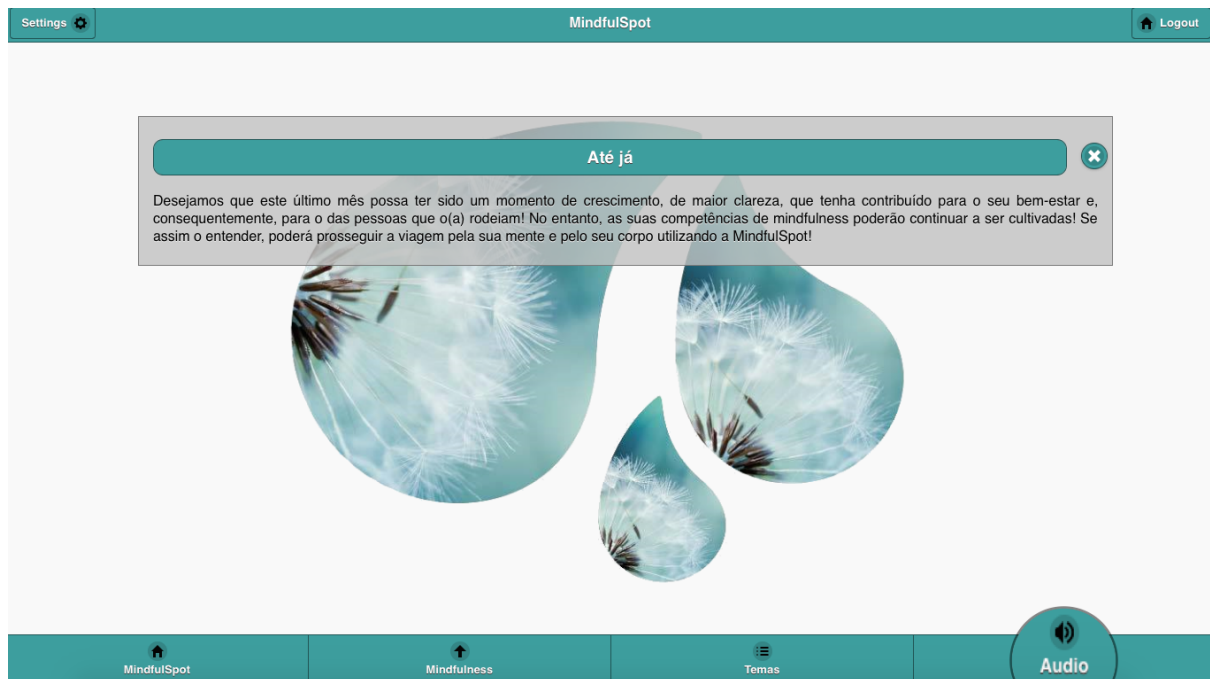
A carregar

MindfulSpot

Mindfulness

Temas

Audio





Anexo 3 – Autorização para a utilização dos instrumentos (*Emails*)

De: **José Gouveia** jpgouveia@fpce.uc.pt 
Assunto: Re: Pedido de autorização de escala
Data: 10 de Dezembro de 2014 às 12:34
Para: Bárbara Monteiro barbarasdmonteiro@gmail.com
Cc: Sónia Gregório sm_gregorio@hotmail.com

JG

Cara Bárbara

Traduzi essa escala com a Dra. Sónia Gregória. Acontece que neste momento eu não encontro a versão traduzida pelo que tens que a pedir á dra. Sonia Gregória sm_gregorio@hotmail.com.

Felicidades para a tua investigação

José Pinto Gouveia

Em 2014-12-10 11:45, Bárbara Monteiro escreveu:

Exm. Sr. Professor Doutor Pinto-Gouveia

Eu, Bárbara Serenela Dias Monteiro, aluna do Mestrado em Psicologia Clínica (Ran de Cognitivo-Comportamental) do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT) encontrando-me elaborar dissertação de Mestrado, sob a orientação da Professora Doutora Ana Galhard venho solicitar a V. Exa. autorização para utilização da versão portuguesa da escala Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). Solicito, ainda, que me seja facultado outro material que julga pertinente.

É objetivo da dissertação desenvolver e estudar a eficácia de uma aplicação móvel c mindfulness para a infertilidade.

Contactos

Nome do aluno : Bárbara Monteiro

Tlm.: 918510067

Correio eletrónico: barbarasdmonteiro@gmail.com

Doutora Ana Galhardo

Professora Orientadora da dissertação

Correio eletrónico: anagalhardo@ismt.pt

Com os melhores cumprimentos,

Bárbara Monteiro

De: **Sónia Gregório** sm_gregorio@hotmail.com 
Assunto: RE: pedido de autorização escala
Data: 16 de Dezembro de 2014 às 07:35
Para: Bárbara Monteiro barbarasdmonteiro@gmail.com



Cara Bárbara,
na sequência do pedido junto envio em anexo a escala FMI.
No momento actual os dados de adaptação do FMI estão ainda sob estudo, pelo que não existe material publicado relativo à versão portuguesa desta escala.
De qualquer modo, caso a Bárbara não tenha os artigos originais do artigo poderei facultá-los também.
Atenciosamente,

Sónia Gregório

From: barbarasdmonteiro@gmail.com
Subject: pedido de autorização escala
Date: Thu, 11 Dec 2014 11:41:37 +0000
To: sm_gregorio@hotmail.com

Exm. Sr^a Doutora Sónia Gregória,

Eu, Bárbara Serenela Dias Monteiro, aluna do Mestrado em Psicologia Clínica (Ramo de Cognitivo-Comportamental) do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT) encontrando-me a elaborar dissertação de Mestrado, sob a orientação da Professora Doutora Ana Galhardo, venho solicitar a V. Exa. autorização para utilização da versão portuguesa da escala Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). Solicito, ainda, que me seja facultado outro material que julgue pertinente.

É objetivo da dissertação desenvolver e estudar a eficácia de uma aplicação móvel de mindfulness para a infertilidade.

Contactos

Nome do aluno : Bárbara Monteiro

Tlm.: 918510067

Correio eletrónico: barbarasdmonteiro@gmail.com

Doutora Ana Galhardo

Professora Orientadora da dissertação

Correio eletrónico: anagalhardo@ismt.pt

Com os melhores cumprimentos,

Bárbara Monteiro

FMI – VERSÃO REDUZIDA

(Walach, H., Buchheld, N., Grossman, P. & Schmidt, S., 2006)

(Tradução e adaptação de Pinto Gouveia, J. e Gregório, S., 2007)

De: **José Luis Pais Ribeiro** jlpr@fpce.up.pt
Assunto: RE: Pedido de autorização de escala
Data: 26 de Junho de 2015 às 08:49
Para: Bárbara Monteiro barbarasdmonteiro@gmail.com



Cara colega

Autorizo o uso da EADS

cordialmente

José Luís Pais Ribeiro
jlpr@fpce.up.pt
mobile phone: (351) 965045590
web page: <http://sites.google.com/site/jpaisribeiro/>
ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-2882-8056>
Lattes- <http://lattes.cnpq.br/1488255260017966>
ResearchGate- https://www.researchgate.net/profile/Jose_Pais-Ribeiro/publications

De: Bárbara Monteiro [barbarasdmonteiro@gmail.com]
Enviado: quinta-feira, 25 de Junho de 2015 17:39
Para: José Luis Pais Ribeiro
Assunto: Pedido de autorização de escala

Exmo. Sr. Professor Doutor José Pais-Ribeiro

Eu, Bárbara Serenela Dias Monteiro, aluna do Mestrado em Psicologia Clínica (Ramo de Cognitivo-Comportamental) do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT) encontrando-me a elaborar dissertação de Mestrado, sob a orientação da Professora Doutora Ana Galhardo, venho solicitar a V. Exa. autorização para utilização da versão portuguesa das escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS). Solicito, ainda, que me seja facultado, a forma de cotação e outro material que julgue pertinente.

É objetivo da dissertação desenvolver e estudar a eficácia de uma aplicação móvel de mindfulness para infertilidade.

Contactos

Nome da aluna : Bárbara Monteiro

Tlm.: 918510067

Correio eletrónico: barbarasdmonteiro@gmail.com

Doutora: Ana Galhardo

Professora Orientadora da dissertação

Correio eletrónico: anagalhardo@ismt.pt

Com os melhores cumprimentos,

Bárbara Monteiro

--

De: anagalhardo@ismt.pt 
Assunto: Re: Pedido de autorização de escalas
Data: 10 de Dezembro de 2014 às 15:04
Para: Bárbara Monteiro barbarasdmonteiro@gmail.com



Caríssima Bárbara Monteiro,

Obviamente que tem autorização para a utilização da escala. Os documentos inerentes à versão portuguesa foram já enviados, mas segue também em anexo o artigo da versão original da Prof. Tara Cousineau e colaboradores.
Atentamente,
Ana Galhardo

Citando Bárbara Monteiro <barbarasdmonteiro@gmail.com>:

Exma. Sr.^a. Professora Doutora Ana Galhardo

Eu, Bárbara Serenela Dias Monteiro, aluna do Mestrado em Psicologia Clínica (Ramo de Cognitivo-Comportamental) do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT) encontrando-me a elaborar dissertação de Mestrado, sob a orientação da Professora Doutora Ana Galhardo, venho solicitar a V. Exa. autorização para utilização da versão portuguesa da escala Infertility Self-Efficacy Scale (ISE). Solicito, ainda, que me seja facultado outro material que julgue pertinente.
É objetivo da dissertação desenvolver e estudar a eficácia de uma aplicação móvel de mindfulness para infertilidade.

Contactos
Nome do aluno : Bárbara Monteiro
Tlm.: 918510067
Correio eletrónico: barbarasdmonteiro@gmail.com

Doutora: Ana Galhardo
Professora Orientadora da dissertação
Correio eletrónico: anagalhardo@ismt.pt

Com os melhores cumprimentos,

Bárbara Monteiro

—
Ana Galhardo
Clinical Psychologist, PhD

Instituto Superior Miguel Torga

Largo da Cruz de Celas, 1
3000-132 Coimbra, Portugal

Telephone: (+351) 239 488030
Fax: (+351) 239 488031



De: **Mariana Moura Ramos** marianamramos@gmail.com 
Assunto: Re: Pedido de autorização de escala
Data: 19 de Dezembro de 2014 às 10:18
Para: Bárbara Monteiro barbarasdmonteiro@gmail.com



Bárbara

Peço desculpa pela demora na resposta. Junto envio o material relativo ao FPI. Peço-lhe ainda que preencha o formulário que envio no link que se segue:

https://docs.google.com/forms/d/1dYtUedvr1whs7kXV3eFPCuj2UXce_jQO0NH6ZYuWFKw/viewform

Se precisar de algo mais da minha parte disponha.

Mariana

No dia 10 de dezembro de 2014 às 11:50, Bárbara Monteiro <barbarasdmonteiro@gmail.com> escreveu:

Exma. Sr^a. Professora Doutora Mariana Moura-Ramos

Eu, Bárbara Serenela Dias Monteiro, aluna do Mestrado em Psicologia Clínica (Ramo de Cognitivo-Comportamental) do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT) encontrando-me a elaborar dissertação de Mestrado, sob a orientação da Professora Doutora Ana Galhardo, venho solicitar a V. Exa. autorização para utilização da versão portuguesa da escala Fertility Problem Inventory (FPI). Solicito, ainda, que me seja facultado outro material que julgue pertinente.

É objetivo da dissertação desenvolver e estudar a eficácia de uma aplicação móvel de mindfulness para infertilidade.

Contactos

Nome do aluno : Bárbara Monteiro

Tlm.: 918510067

Correio eletrónico: barbarasdmonteiro@gmail.com

Doutora Ana Galhardo

Professora Orientadora da dissertação

Correio eletrónico: anagalhardo@ismt.pt

Com os melhores cumprimentos,

—
Mariana Moura Ramos
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação
Universidade de Coimbra
marianamramos@gmail.com | marianamr@fpce.uc.pt
<http://gaius.fpce.uc.pt/saude/>

Anexo 4 – Colaboração com a Associação Portuguesa de Fertilidade (Email)

De: Cláudia Vieira cvieira.api@gmail.com 
Assunto: Re: Pedido de colaboração em investigação académica
Data: 1 de Maio de 2015 às 12:21
Para: Bárbara Monteiro basdmonteiro23@hotmail.com
Cc: geral@apfertilidade.org, fgoncalves.api@gmail.com, fmatosoliveira.pt@gmail.com, anagalhardo@ismt.pt



Prezada Bárbara,
A Associação Portuguesa de Fertilidade está totalmente disponível para colaborar na divulgação do estudo. Peço-lhe apenas que nos envie os textos que pretende que sejam disponibilizados nos vários meios de comunicação da associação.
Com os melhores cumprimentos,
Cláudia Vieira

No dia 30 de abril de 2015 às 15:07, Bárbara Monteiro <basdmonteiro23@hotmail.com> escreveu:

Eu, Bárbara Serenela Dias Monteiro, aluna do Mestrado em Psicologia Clínica (Ramo de Terapias Cognitivo-Comportamentais) do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT), encontrando-me a elaborar a dissertação de Mestrado, sob a orientação da Professora Doutora Ana Galhardo, venho solicitar à Associação Portuguesa de Fertilidade a colaboração para a realização de um estudo de eficácia de uma aplicação móvel de mindfulness para infertilidade.

Com base no reconhecimento da utilidade e eficácia ao nível da melhoria do ajustamento psicológico demonstradas pelo Programa Baseado no Mindfulness para a Infertilidade (PBMI; Galhardo, Cunha & Pinto-Gouveia, 2013), foi nosso objetivo desenvolver e estudar a eficácia de uma aplicação móvel de mindfulness.

Dado a crescente utilização das novas tecnologias, nomeadamente as aplicações móveis, consideramos pertinente explorar em que medida a utilização destas ferramentas pode ser útil. No campo da infertilidade, não foram encontradas quaisquer tipos de ferramentas que envolvessem, em simultâneo, as duas temáticas.

A presente investigação desenvolve-se tendo como objectivo principal avaliar em que medida o recurso a esta ferramenta poderá promover o bem-estar e a saúde mental em pessoas que se encontram a fazer face a uma situação de infertilidade e às exigências do tratamento médico.

Para o cumprimento do objectivo supracitado, gostaríamos de solicitar a colaboração da Associação Portuguesa de Fertilidade na divulgação do presente estudo (meios como o fórum, facebook e newsletter), convidando os seus associados a participar.

De uma forma operacional, o estudo irá consistir em dois momentos. Num primeiro momento, os participantes serão convidados a preencher um conjunto de questionários online e ser-lhes-á facultada a aplicação móvel desenvolvida. Num segundo momento, e após um mês de utilização da aplicação, será novamente solicitado o preenchimento dos mesmos questionários por forma a avaliar a existência de eventuais diferenças. De modo a salvaguardar o rigor metodológico exigido num estudo desta natureza serão constituídos dois grupos sendo que, o primeiro usufruirá da aplicação no mês seguinte e o segundo funcionará como grupo de controlo. Posteriormente, os participantes que integrarem o

grupo de controlo, terão também disponível a aplicação.

Esperando poder contar com a vossa preciosa colaboração, ficamos a aguardar a vossa resposta.

Contactos

Nome da aluna : Bárbara Monteiro

Tlm.: 918510067

Correio eletrónico: basmonteiro23@hotmail.com

Doutora Ana Galhardo

Professora Orientadora da dissertação

Correio eletrónico: anagalhardo@ismt.pt

Com os melhores cumprimentos,

Bárbara Monteiro

Com os melhores cumprimentos,

Anexo 5 – Divulgação do Estudo na página de Facebook da Associação Portuguesa de Fertilidade.

**Associação Portuguesa de Fertilidade**
3/7 · 🌐

Caras/os amigas/os,

Fomos contactados pela Prof. Doutora Ana Galhardo, docente no Instituto Superior Miguel Torga, que no âmbito da orientação da aluna do Mestrado em Psicologia Clínica, Bárbara Monteiro, nos solicitou a divulgação do seguinte estudo:

Vimos convidá-lo(a) a participar no projeto de investigação que visa testar a eficácia de uma aplicação de Mindfulness para a Infertilidade.

Esta aplicação móvel, designada MindfulSpot, foi desenvolvida com base no Programa Baseado no Mindfulness para a Infertilidade o qual revelou resultados positivos ao nível do bem-estar e da saúde mental em pessoas a lidar com a infertilidade.

O objectivo da MindfulSpot é o de constituir-se como uma ferramenta prática e de fácil uso, através da qual os seus utilizadores têm acesso a um conjunto de informações específicas acerca da infertilidade e a exercícios práticos de Mindfulness.

Tratando-se de um projeto pioneiro, torna-se fundamental testar a sua eficácia de forma sistemática. Neste contexto, convidamo-lo(a) a participar neste estudo, sendo que a sua colaboração consistirá no preenchimento online de um conjunto de questionários e na utilização da MindfulSpot durante o período de 4 semanas, findo o qual será novamente solicitado o preenchimento dos questionários online.

Gostaríamos de informar que todos os participantes interessados terão acesso à MindfulSpot, ainda que, em momentos diferentes. Após inscrição, que se formaliza com o preenchimento dos questionários, os participantes serão distribuídos aleatoriamente por dois grupos. Um primeiro grupo receberá os dados (nome de utilizador e palavra-passe) via e-mail e poderá registar-se e dar início à sua utilização. Um segundo grupo receberá os dados e a aplicação 4 semanas após a inscrição, com um novo preenchimento dos questionários. Relembramos a importância da existência de dois grupos para comparação de resultados.

As investigadoras deste estudo comprometem-se a garantir a total confidencialidade dos dados disponibilizados pelos participantes e a utilizar os referidos dados apenas e só para fins de investigação.

A existência de um diagnóstico de infertilidade é o único critério para poder participar.

Para colaborar, basta preencher o questionário online acedendo ao link: <http://goo.gl/forms/Vn2XFqEWLR>

Caso tenha alguma dúvida ou pretenda algum esclarecimento adicional por favor contacte-nos através do seguinte endereço de e-mail: mindfulspot.app@gmail.com

Muito obrigada pela vossa preciosa colaboração!



