

# Apêndices

## **Apêndice 1.**

### Questionário Sociodemográfico

Estudo Exploratório do papel preditor dos sintomas emocionais negativos da aceitação e ação da  
ansiedade em situação de teste na ansiedade aos testes

Secção 4 de 9

Questionário Sociodemográfico

Descrição (opcional)

Idade \*

Texto de resposta curta

Sexo \*

☐ Masculino

☐ Feminino

☐ Intersexo

Estado Civil \*

☐ Solteiro/a

☐ Casado/a ou em União de facto

☐ Divorciado/a ou Separado/a

☐ Viúvo/a

Ciclo de estudos que frequenta \*

☐ 1º Ciclo - Licenciatura

☐ 2º Ciclo - Mestrado

☐ 3º Ciclo - Doutoramento

Estudo Exploratório do papel preditor dos sintomas emocionais negativos da aceitação e ação da  
ansiedade em situação de teste na ansiedade aos testes

Curso \*

Texto de resposta curta

Ano curricular que frequenta \*

Texto de resposta curta

O curso que frequenta foi a sua primeira opção? \*

☐ Sim

☐ Não

Ocupação \*

☐ Estudante

☐ Trabalhador-estudante em part-time

☐ Trabalhador-estudante em full-time

Estudante deslocado da área de residência \*

☐ Sim

☐ Não

Estudo Exploratório do papel preditor dos sintomas emocionais negativos da aceitação e ação da  
ansiedade em situação de teste na ansiedade aos testes

Com quem vive? \*

- ☐ Sozinho
- ☐ Familiares diretos
- ☐ Outros familiares
- ☐ Colegas/amigos
- ☐ Residência académica
- ☐ Outra opção...

Por favor indique qual a média com que entrou no curso que frequenta (média do ensino  
secundário). \*

Texto de resposta curta

.....

Estudo Exploratório do papel preditor dos sintomas emocionais negativos da aceitação e ação da  
ansiedade em situação de teste na ansiedade aos testes

Como avalia o seu rendimento escolar no ensino superior? \*

- ☐ Muito fraco
- ☐ Fraco
- ☐ Médio
- ☐ Bom
- ☐ Muito bom

Como classifica o seu grau de satisfação com o curso que frequenta? \*

- ☐ Totalmente Insatisfeito
- ☐ Insatisfeito
- ☐ Satisfeito
- ☐ Totalmente Satisfeito

Em média quantas horas dedica ao estudo por semana (fora das aulas)? \*

Texto de resposta curta

Já alguma vez teve acompanhamento psicológico para problemas relacionados com o estudo? \*

- ☐ Sim
- ☐ Não

## **Apêndice 2.**

Pedidos de autorização aos autores dos instrumentos

## Escalas de Ansiedade Depressão e Stress – 21 (EADS-21)



**Maria Oliveira** <mariaoliveiraesm@gmail.com>  
para jlpr, Ana, mim, sarapedrosaantunes ▾

quinta, 28/11/2019, 14:11 ☆ ↩ ⋮

Exmo. Senhor Dr. José Luís

No âmbito da unidade curricular de dissertação do Mestrado de Psicologia Clínica, do Instituto Superior Miguel Torga, e sob a orientação da Prof. Doutora Ana Galhardo, vimos por este meio, solicitar a sua autorização para o uso da versão portuguesa da escala DASS-21.

Os projetos de investigação correspondem a: (1) tradução e estudo da estrutura fatorial e propriedades psicométricas do instrumento Acceptance and Action Questionnaire – University Students (AAQ-US); (2) investigação de aspetos de natureza psicológica em estudantes do ensino superior e a sua relação com os resultados académicos e (3) validação do Acceptance and Action Questionnaire – Substance Abuse (AAQ-SA) em pessoas com perturbação do uso de álcool.

Neste contexto, gostaríamos então de pedir-lhe, no caso de obter o seu consentimento, se nos poderia enviar este questionário e outros elementos acerca do mesmo que considere relevantes.

Sem outro assunto de momento, agradecemos a atenção dispensada e ficamos a aguardar uma resposta, estando disponível para qualquer outro esclarecimento que considere oportuno.

Com os melhores cumprimentos,

Maria Oliveira, Mónica Mata e Sara Antunes.



**José Luis Pais Ribeiro**  
para eu ▾

qui., 28 de nov. 15:18 (há 7 dias) ☆ ↩ ⋮

Cara colega

Não nos opomos ao uso da versão da EADS 21 que traduzimos e estudámos para uso com a população portuguesa. A referência encontra na minha página na secção "publications" referência 108

cordialmente

José Luís Pais Ribeiro  
[jlpr@fpce.up.pt](mailto:jlpr@fpce.up.pt)  
mobile phone: (351) 965045590  
web page: <http://sites.google.com/site/jpaisribeiro/>  
ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-2882-8056>  
ResearchGate- [https://www.researchgate.net/profile/Jose\\_Pais-Ribeiro/publications](https://www.researchgate.net/profile/Jose_Pais-Ribeiro/publications)  
Publons- <https://publons.com/researcher/1653344/jose-luis-pais-ribeiro/>

## Questionário de Reações aos Testes (RT)



**Maria Oliveira** <mariaoliveiraesm@gmail.com>  
para americo.baptista, Ana, mim ▾

quinta, 28/11/2019, 14:38 ☆ ↶ ⋮

Exmo. Senhor Dr. Américo Baptista

No âmbito da unidade curricular de dissertação do Mestrado de Psicologia Clínica, do Instituto Superior Miguel Torga, e sob a orientação da Prof. Doutora Ana Galhardo, vimos por este meio, solicitar a sua autorização para o uso da versão portuguesa da escala de Aplicação de Reações aos Testes (RT).

O nosso projeto envolve a tradução e estudo da estrutura fatorial e propriedades psicométricas do instrumento Acceptance and Action Questionnaire – University Students (AAQ-US) e investigação de aspetos de natureza psicológica em estudantes do ensino superior e a sua relação com os resultados académicos.

Neste contexto, gostaríamos então de pedir-lhe, no caso de obter o seu consentimento, se nos poderia enviar este questionário e outros elementos acerca do mesmo que considere relevantes.

Sem outro assunto de momento, agradecemos a atenção dispensada e ficamos a aguardar uma resposta, estando disponível para qualquer outro esclarecimento que considere oportuno.

Com os melhores cumprimentos,

Maria Oliveira e Mónica Mata.



**Maria Oliveira** <mariaoliveiraesm@gmail.com>  
para mim, Ana ▾

segunda, 6/01, 13:49 ☆ ↶ ⋮

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

De: **Americo Baptista** <americo.baptista@sapo.pt>  
Date: segunda, 6 de jan de 2020, 09:34  
Subject: Re: Fwd: Aplicação de Reações aos Testes (RT)  
To: Maria Oliveira <mariaoliveiraesm@gmail.com>

Autorização concedida.

Envio a escala. Não tenho pdf do artigo sobre a validação para Portugal.

Felicidades para o vosso trabalho

AB

\*\*\*



## Escala de Avaliação de aceitação e ação na ansiedade nos testes (TA-AAQ)



**Maria Oliveira** <mariaoliveiraesm@gmail.com>

para ceu, Ana, mim ▾

28/11/2019, 14:32



Exma. Senhora Dr.ª Céu Salvador

No âmbito da unidade curricular de dissertação do Mestrado de Psicologia Clínica, do Instituto Superior Miguel Torga, e sob a orientação da Prof. Doutora Ana Galhardo, vimos por este meio, solicitar a sua autorização para o uso da versão portuguesa das escala TA- AAQ.

O nosso projeto envolve a validação, tradução e estudo da estrutura fatorial e propriedades psicométricas do instrumento Acceptance and Action Questionnaire – University Students (AAQ-US) e investigação de aspetos de natureza psicológica em estudantes do ensino superior e a sua relação com os resultados académicos.

Neste contexto, gostaríamos então de pedir-lhe, no caso de obter o seu consentimento, se nos poderia enviar este questionário e outros elementos acerca do mesmo que considere relevantes.

Sem outro assunto de momento, agradecemos a atenção dispensada e ficamos a aguardar uma resposta, estando disponível para qualquer outro esclarecimento que considere oportuno.

Com os melhores cumprimentos,

Maria Oliveira e Mónica Mata



**Maria Oliveira** <mariaoliveiraesm@gmail.com>

para Ana, mim ▾

08/12/2019, 22:01



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

De: **Maria Céu Salvador** <ceu@fpce.uc.pt>

Date: domingo, 8 de dez de 2019, 12:03

Subject: Re: TA- AAQ

To: Maria Oliveira <mariaoliveiraesm@gmail.com>

Cara Marina e Mónica

Junto envio o questionário, o abstract e algumas outras informações da estrutura fatorial e dados normativos que vos poderão ser úteis.

Espero que ajude

Bom trabalho

Maria do Céu

\*\*\*

2 anexos



TA-AAQ  
QUESTIONNAIRE OF ACCEPTANCE AND ACTION IN TEST SITUATION  
FOR STUDENTS OF PSYCHOLOGY CLINICAL COURSE

TA-AAQ

## **Apêndice 3.**

### **Consentimento informado e esclarecimentos acerca do estudo**

## Aspetos psicológicos em estudantes do ensino superior e sua relação com o rendimento académico

Vimos convidá-lo/a a participar num projeto de investigação, no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga, que tem como objetivo o estudo de aspetos cognitivos e emocionais e sua ligação com o rendimento académico em estudantes universitários.

A participação no estudo envolve o preenchimento de um conjunto de questionários online, com a duração de aproximadamente 15 minutos, estando garantido o anonimato e a total confidencialidade dos dados disponibilizados pelos participantes, sendo esses dados utilizados unicamente para fins de investigação.

Num segundo momento, aproximadamente daqui a um mês, gostaríamos de solicitar novamente a sua participação através do preenchimento de apenas um dos questionários. Esta segunda participação é opcional. Caso esteja disponível para colaborar, deverá indicar-nos um endereço de email de modo a que possamos depois enviar o link de acesso para esta segunda parte do estudo. Caso não esteja interessado em participar na segunda fase, não necessita de indicar qualquer contacto.

Poderão participar no estudo pessoas com idade igual ou superior a 18 anos que se encontrem a frequentar o ensino superior.

A todo o momento poderá desistir da sua participação.

Caso necessite de algum esclarecimento adicional, poderá contactar-nos através do endereço de email: [estudoestudantesuniversitarios@gmail.com](mailto:estudoestudantesuniversitarios@gmail.com)

### Aceita participar no estudo? \*

Ao responder sim, declara ter tomado conhecimento do âmbito e objetivos do estudo e da participação que lhe é solicitada, participando de forma voluntária. Concorde, ainda, que os dados sejam analisados anónima e coletivamente pelos investigadores, unicamente para fins de investigação.

- ☐ Sim, aceito participar apenas na primeira parte do estudo.
- ☐ Sim, aceito participar na primeira e na segunda parte do estudo, estando esta última sujeita ao fornecime ...

## **Apêndice 4.**

E-mail enviado para os núcleos de estudantes de diferentes  
instituições do ensino superior

# Estudo Exploratório do papel preditor dos sintomas emocionais negativos da aceitação e ação da ansiedade em situação de teste na ansiedade aos testes



**Maria e Mónica Ismt** <estudoestudantesuniversitarios@gmail.com>  
para nucleocmu ▾

sábado, 28/03, 16:13



Caros Alunos no Núcleo de Estudantes de Comunicação e Multimédia Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Somos alunas do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT) e, na sequência de uma investigação que está a ser realizada no âmbito do mestrado em psicologia clínica, intitulada “Aspetos psicológicos em estudantes do ensino superior e sua relação com o rendimento académico”, sob orientação da Prof. Doutora Ana Galhardo, vimos solicitar a divulgação deste estudo junto dos Alunos que representam.

A participação dos estudantes consiste no preenchimento online de um conjunto de questionários, acedido através do link <https://forms.gle/jU9iV5xuk6jsJNep9>, sendo de carácter voluntário e anónimo.

Caso entendam divulgar o estudo através de email, e para facilitar, enviamos a seguinte informação que pode ser remetida aos estudantes:

Caro Aluno/a

Vimos convidá-lo/a a participar num projeto de investigação, no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga, que tem como objetivo o estudo de aspetos cognitivos e emocionais e sua ligação com o rendimento académico em estudantes universitários.

A participação no estudo envolve o preenchimento de um conjunto de questionários online, com a duração de aproximadamente 15 minutos, estando garantido o anonimato e a total confidencialidade dos dados disponibilizados pelos participantes, sendo esses dados utilizados unicamente para fins de investigação.

Poderão participar no estudo pessoas com idade igual ou superior a 18 anos que se encontrem a frequentar o ensino superior.

A todo o momento poderá desistir da sua participação.

Caso necessite de algum esclarecimento adicional, poderá contactar-nos através do endereço de email: [estudoestudantesuniversitarios@gmail.com](mailto:estudoestudantesuniversitarios@gmail.com)

Para participar, por favor aceda através do seguinte link: <https://forms.gle/jU9iV5xuk6jsJNep9>

Agradecemos a sua preciosa colaboração.

Cumprimentos,

Maria Oliveira, Mónica Mata e Sara Antunes.

## **Apêndice 5.**

E-mail enviado para os(as) coordenadores(as) de cada  
curso do ISMT

# Estudo Exploratório do papel preditor dos sintomas emocionais negativos da aceitação e ação da ansiedade em situação de teste na ansiedade aos testes



**Maria Oliveira** <mariooliveiraesm@gmail.com>  
para luisacosta, mim, Ana ▾

sexta, 28/02, 20:42 ☆ ↩ ⋮

Exma. Coordenadora do curso de 1º Ciclo em Design de Comunicação do ISMT  
Prof.ª Doutora Maria Luisa Abreu da Costa

Na sequência de uma investigação que está a ser realizada no âmbito do mestrado em psicologia clínica, intitulada “Aspetos psicológicos em estudantes do ensino superior e sua relação com o rendimento académico”, sob orientação da Prof. Doutora Ana Galhardo, e que obteve já parecer favorável da Comissão de Ética do ISMT, vimos solicitar a divulgação deste estudo junto dos alunos que frequentam o curso que coordena.

A participação dos alunos é de carácter voluntário e a confidencialidade dos dados encontra-se assegurada, consistindo no preenchimento online de um conjunto de instrumentos de autorresposta.

Caso entenda divulgar o estudo através de email, e para facilitar, enviamos a seguinte informação:

Caro Aluno/a

Vimos convidá-lo/a a participar num projeto de investigação, no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga, que tem como objetivo o estudo de aspetos cognitivos e emocionais e sua ligação com o rendimento académico em estudantes universitários.

A participação no estudo envolve o preenchimento de um conjunto de questionários online, com a duração de aproximadamente 15 minutos, estando garantido o anonimato e a total confidencialidade dos dados disponibilizados pelos participantes, sendo esses dados utilizados unicamente para fins de investigação.

Poderão participar no estudo pessoas com idade igual ou superior a 18 anos que se encontrem a frequentar o ensino superior.

A todo o momento poderá desistir da sua participação.

Caso necessite de algum esclarecimento adicional, poderá contactar-nos através do endereço de email:  
[estudoestudantesuniversitarios@gmail.com](mailto:estudoestudantesuniversitarios@gmail.com)

Para participar, por favor aceda através do seguinte link: <https://forms.gle/jU9iV5xuk6jsJNep9>

Agradecemos a sua preciosa colaboração.

Cumprimentos,  
Maria Oliveira e Mónica Mata.