Anexo I

Consentimento Informado

Código

(As suas iniciais do nome mais os três últimos dígitos do número de aluno.)

Nome do aluno/a: _____ Data: _____/_____/_____
Escola: _____Numero de aluno/a:_____

Consentimento Informado:

Esta investigação tem como objetivo caracterizar o perfil dos Estudantes. Convidamo-lo/a a integrar este estudo porque a sua participação é crucial para que possamos desenhar programas de intervenção psicológica e social de acordo com as necessidades detetadas. A sua participação é muito importante, mas é voluntária. Todos os dados recolhidos têm garantia de confidencialidade e servem somente para investigação científica. A equipa de investigação está disponível para qualquer esclarecimento acerca do estudo. Ao aceitar participar, por favor responda a todas as questões, exceto às que não se aplicam à sua situação.

Contacto dos investigadores responsáveis:

Carla Ferreira; Margarida Pocinho; Ana Paula Amaral

Anexo II

Características Sociodemográficas e Familiares

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS E FAMILIARES

Sexo: ☐ $_1$**Masculino** ☐ $_2$**Feminino** **Idade:** ☐☐☐ **(anos)**

Nacionalidade: _____

Estado civil?

☐ $_1$**Solteiro/a**

☐ $_2$**Casado/a ou em união de facto**

☐ $_3$**Viúvo/a**

☐ $_4$**Divorciado/a ou separado/a**

Curso que frequenta_____

Ano que frequenta_____

Ano de Ingresso: _____

Neste momento sou:

☐ $_1$ **Estudante**

☐ $_2$ **Trabalhador(a) Estudante**

Considera a sua zona de residência fora do período escolar:

☐ $_1$rural ☐ $_2$urbana ☐ $_3$suburbana (arredores de cidades)

Considera a sua zona de residência no período escolar:

☐ $_1$rural ☐ $_2$urbana ☐ $_3$suburbana (arredores de cidades)

Vive:

☐ $_1$Na sua casa

☐ $_2$Em casa de familiares

☐ $_3$Em residência académica

☐ $_4$Em casa alugada/arrendada

☐ $_5$Outra situação: _____

Vive Só? ☐ $_1$*Sim* ☐ $_2$*Não*

Se não, com quem vive?

☐ $_1$**Pais**

☐ $_2$**Pais e outros familiares**

☐ $_3$**Com familiares**

☐ $_4$**Com amigos**

Tem apoio dos serviços de apoio social?

☐ $_1$*Sim* ☐ $_2$*Não*

Tem apoio de serviços de apoio psicológico da sua escola?

☐ $_1$*Sim* ☐ $_2$*Não*

Zona de residência:

☐ $_1$**Isolada (afastada de aglomerado pop./ com poucos habitantes)**

☐ $_2$**Inserida em aglomerado populacional**

Obrigada pela participação

Anexo III

SCL-90R- Lista de Sintomas

SCL-90R- Lista de Sintomas
Pocinho, 2000

Instruções: a seguir encontra-se uma lista de problemas e queixas médicas que algumas pessoas costumam ter. leia cuidadosamente cada questão e assinale aquelas que nos últimos dois anos lhe tem dado cuidados ou preocupações. Não existem respostas "certas" ou "erradas". Estas respostas são confidenciais, por favor responda a todas as questões.
Em que medida sofreu das seguintes queixas

	1- Nunca	2- Poucas Vezes	3-Agumas Vezes	4-Muitas Vezes	5-Muitissimas Vezes
1- Dores de cabeça.					
4- Desmaios ou tonturas.					
12- Dores sobre o coração ou no peito.					
27- Dores no fundo das costas (cruzes).					
40- Vontade de vomitar, enjoos ou mal-estar estômago.					
42- Dores musculares.					
48- Dificuldades em respirar (parece que lhe falta o ar).					
49- Calafrios ou afrontamentos.					
52- Sensação de formigueiro ou partes do corpo entorpecido.					
53- Impressão de ter um nó na garganta.					
56- Sentir falta de forças em partes do corpo.					
58- Sentir "um peso" nos braços ou nas pernas.					
3- Pensamentos desagradáveis que não lhe saem da cabeça					
9- Dificuldade de se lembrar das coisas passadas e recentes.					
10- Preocupação com o desleixo ou a falta de limpeza.					
28- Dificuldades em fazer qualquer trabalho.					
38- Fazer tudo devagar para ter a certeza de que fica bem feito.					
45- Sentir necessidade de verificar várias vezes o que faz.					
46- Dificuldade em tomar decisões.					
51- Sensação de vazio na cabeça (brancas).					
55- Dificuldades em se concentrar.					
65- Vontade de repetir certas operações como, por exemplo, tocar em objetos, lavar-se ou contar.					
6- Sentir-se criticado pelos outros.					
21- Sentir-se tímido ou pouco à vontade com pessoas do sexo oposto.					
34- Sentir-se facilmente ofendido/magoado nos seus sentimentos.					
36- Sentir que os outros não compreendem os seus problemas.					
37- Sentir que as pessoas não são amigas ou não gostam de si.					
41- Sentir-se inferior aos outros.					
61- Não se sentir à vontade quando as pessoas o observam ou falam de si.					
69- Sentir-se muito embaraçado junto a outras pessoas.					
73- Não se sentir à vontade quando come ou bebe em local público.					
5- Diminuição do interesse ou prazer sexual.					
14- Falta de forças, energia ou lentidão.					
15- Pensamento de acabar com a vida.					
20- Virem as lágrimas facilmente aos olhos.					
22- Impressão de se sentir preso ou apanhado em falta.					
26- Culpa-se a si mesmo pelo que acontece					
29- Sentir-se sozinho.					
30- Sentir-se triste.					

31- Ser muito pensativo/preocupado (cisma) com as coisas.					
32- Sem interesse por nada.					
54- Sentir-se sem esperança em relação ao futuro.					
71- Sentir que tudo o que faz é com esforço.					
79- Ter sentimentos que não tem valor.					
2- Nervosismo ou tensão interior.					
17- Tremer.					
23- Ter medo subitamente sem ter motivo para isso.					
33- Sentir-se aterrorizado.					
39- Sentir palpitações ou batimentos rápidos do coração.					
57- Sentir-se agitado, em estado de tensão ou aflição.					
72- Ter ataques de terror ou de pânico.					
78- Sentir-se tão inquieto que não se pode sentar ou estar parado.					
80- Ter o pressentimento de que alguma coisa má lhe vai acontecer.					
86- Ter pensamentos ou imagens de natureza assustadora.					
11- Aborrece-se ou irrita-se facilmente.					
24- Acessos de cólera que não consegue controlar.					
63- Impulso de bater, ofender ou fazer mal a alguém.					
67- Vontade de destruir ou partir coisas.					
74- Envolver-se facilmente em discussões.					
81- Gritar com as outras pessoas ou atirar coisas.					
13- Medo em espaços abertos (na rua ou praças públicas).					
25- Medo de sair de casa sozinho.					
47- Medo de viajar de metro, comboio, elétrico ou autocarro.					
50- Ter que evitar certas coisas, lugares ou atividades porque lhe causam medo.					
70- Não se sentir à vontade nas multidões, por exemplo, nas lojas, cinemas, mercados, etc...					
75- Sentir-se nervoso quando tem de ficar sozinho.					
82- Medo de vir a desmaiar em frente a outras pessoas.					
8- Sentir que as outras pessoas são culpadas pela maior parte dos seus problemas.					
18- Sentir que não se pode confiar na maioria das pessoas.					
43- Sentir a impressão de que os outros o costumam observar ou falar de si.					
68- Ter pensamentos ou ideias que os outros não percebem ou não tem.					
76- Sentir que as outras pessoas não dão o devido valor ao seu trabalho ou às suas capacidades.					
83- A impressão de que, se deixasse, as outras pessoas se aproveitaria de si.					
7- Impressão de que outras pessoas podem controlar os seus pensamentos.					
16- Ouvir vozes que as outras pessoas não ouvem.					
35- Ter a impressão de que as outras pessoas conhecem os seus pensamentos secretos.					
62- Ter pensamentos que não lhe pertencem.					
77- Sentir-se sozinho, mesmo quando está com mais pessoas.					
84- Ter pensamentos sobre assuntos sexuais que o perturbam muito.					
85- Ter o sentimento de que deveria ser castigado pelos seus pecados.					
87- Ter a impressão de que alguma coisa de grave se passa no seu corpo.					
88- Grande dificuldade, em sentir-se próximo de outra pessoa.					

90- Ter a impressão de que se passa algo de errado com a sua mente.					
19- Falta de apetite.					
60- Vontade de comer de mais.					
44- Dificuldade em adormecer.					
64- Acordar muito cedo de manhã.					
66- Sono agitado, perturbado ou não repousante.					
59- Pensamentos sobre a morte ou morrer.					
89- Sentir-se culpado.					

Anexo IV

Escala de Resiliência RMH-22

Escala de resiliência RMH-22

Margarida Pocinho; Hugo Vaz; Carla Ferreira; Ana Paula Amaral

Itens	1-Sim, sem duvida	2-A maior parte das vezes	3- Poucas vezes	4- Nunca ou Quase nunca
1. Tenho qualidades que me distinguem positivamente dos outros	❒	❒	❒	❒
2. Tenho pelo menos uma relação verdadeira, próxima ou segura que me ajuda quando estou sob stress.	❒	❒	❒	❒
3. Tenho o controlo da minha vida e não cedo a pressões seja qual for a situação.	❒	❒	❒	❒
4. Sou capaz de mobilizar os recursos necessários para ultrapassar positivamente as adversidades.	❒	❒	❒	❒
5. Sou capaz de tomar decisões impopulares ou difíceis quando acredito serem as mais seguras/ corretas	❒	❒	❒	❒
6. Sou capaz de me manter sereno/calmo perante uma situação de stress.	❒	❒	❒	❒
7. Sob pressão, sou capaz de tomar decisões com confiança e empenho	❒	❒	❒	❒
8. Quando preciso sei onde procurar ajuda	❒	❒	❒	❒
9. Não me deixo levar impulsivamente pela experiencia de uma emoção	❒	❒	❒	❒
10. Na resolução dos problemas prefiro ser eu a liderar	❒	❒	❒	❒
11. Estabeleço, facilmente, relação com as pessoas	❒	❒	❒	❒
12. Enfrento os períodos de tensão sem me fazer passar por vítima. Eles fazem parte da vida	❒	❒	❒	❒
13. Em situação de tensão sou capaz de me **manter a pensar claramente**	❒	❒	❒	❒
14. Tenho controlo das minhas emoções e dos meus impulsos.	❒	❒	❒	❒
15. Consigo sentir o que uma pessoa sente durante uma experiencia	❒	❒	❒	❒
16. Consigo identificar a causa dos problemas e das adversidades presentes numa dada situação	❒	❒	❒	❒
17. Consigo compreender as emoções e sentimentos no outro (estado psicológico)	❒	❒	❒	❒
18. Adapto-me às mudanças e recupero rapidamente o equilíbrio psicológico depois de ter sofrido uma perturbação	❒	❒	❒	❒
19. Adapto-me às mudanças e recupero rapidamente o equilíbrio físico depois de ter sofrido uma perturbação	❒	❒	❒	❒
20. Acredito que todas as coisas tem um lado positivo	❒	❒	❒	❒
21. Acredito que sou capaz de atingir os meus objetivos independentemente dos obstáculos que possam surgir não desisto	❒	❒	❒	❒
22. Acredito que as coisas podem sempre melhorar, mesmo quando parece que não	❒	❒	❒	❒

Anexo V

HEXACO-60

HEXACO-60

(P. Sousa, C. Marques, A.T. Pereira, F. Lino, A.P. Amaral, D. Mota, S. Ferreira, M. Coroa, A. Macedo, 2018)

Versão portuguesa para Portugal de 60 itens do HEXACO-PI-R (Ashton & Lee,2000)

Nas seguintes páginas encontrará uma série de afirmações sobre si. Por favor, leia-as e decida o quanto concorda ou discorda com cada uma. Para cada afirmação, coloque um círculo à volta do número que melhor corresponde ao seu grau de acordo ou desacordo. Use a seguinte escala de avaliação.	Discordo fortemente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo fortemente
1. Visitar uma galeria de arte iria causar-me grande tédio	1	2	3	5	6
2. Planeio e organizo as coisas com tempo, para não ter que andar a correr no último minuto.	1	2	3	5	6
3. Raramente guardo ressentimentos, mesmo em relação a pessoas que me enganaram muito.	1	2	3	5	6
4. Na generalidade, sinto-me razoavelmente satisfeito comigo	1	2	3	5	6
5. Não usaria a bajulação para conseguir uma promoção no trabalho, mesmo se soubesse que isso iria resultar	1	2	3	5	6
6. Tenho interesse em aprender a história e política de outros países	1	2	3	5	6
7. Frequentemente exijo muito de mim próprio quando tento atingir um objetivo.	1	2	3	5	6
8. Por vezes as pessoas dizem que sou demasiado crítico em relação aos outros	1	2	3	5	6
9. Nas reuniões de grupo, raramente expresso as minhas opiniões	1	2	3	5	6
10. Por vezes, não consigo evitar preocupar-me com coisas sem importância	1	2	3	5	6
11. Se soubesse que nunca seria apanhado, era capaz de roubar um milhão de euros	1	2	3	5	6
12. Gostaria de criar uma obra de arte, tal como um romance, uma canção ou uma pintura	1	2	3	5	6
13. Quando estou a trabalhar em alguma coisa, não dou muita atenção a pequenos detalhes.	1	2	3	5	6
14. Por vezes as pessoas dizem que sou demasiado teimoso.	1	2	3	5	6
15. Prefiro empregos que envolvam uma interação social ativa do que trabalhar sozinho.	1	2	3	5	6
16. Quando sofro uma experiência dolorosa, preciso que alguém me conforte.	1	2	3	5	6
17. Ter muito dinheiro não é uma coisa muito importante para mim	1	2	3	5	6
18. Penso que dar atenção a ideias radicais é uma perda de tempo	1	2	3	5	6
19. Tomo decisões mais com base no impulso do momento do que numa reflexão cuidadosa	1	2	3	5	6
20. A ideia que as pessoas fazem de mim é de alguém que perde a calma facilmente	1	2	3	5	6
21. Na maior parte dos dias sinto-me feliz e otimista.	1	2	3	5	6
22. Sinto-me como se fosse chorar quando vejo outras pessoas a chorar.	1	2	3	5	6
23. Penso que tenho direito a receber mais respeito do que a média das pessoas.	1	2	3	5	6
24. Se tivesse oportunidade gostaria de assistir a um concerto de música clássica	1	2	3	5	6
25. Quando estou a trabalhar, por vezes tenho dificuldades por ser desorganizado	1	2	3	5	6
26. A minha atitude com as pessoas que me trataram mal é perdoar e esquecer	1	2	3	5	6
27. Sinto que sou uma pessoa impopular	1	2	3	5	6
28. No que diz respeito ao perigo físico sou muito medroso	1	2	3	5	6

29. Se pretendo alguma coisa de uma pessoa, até sou capaz de rir com as suas piores piadas	1	2	3	5	6
30. Nunca tive grande gosto em folhear uma enciclopédia	1	2	3	5	6
31. Apenas faço a quantidade mínima de trabalho para que as coisas andem	1	2	3	5	6
32. Tenho tendência a ser indulgente na avaliação que faço das outras pessoas	1	2	3	5	6
33. Habitualmente, nas situações sociais sou o primeiro a tomar a iniciativa	1	2	3	5	6
34. Preocupo-me bastante menos do que a maior parte das pessoas.	1	2	3	5	6
35. Nunca aceitaria um suborno, nem que fosse muito grande.	1	2	3	5	6
36. Frequentemente, as pessoas têm-me dito que tenho uma boa imaginação	1	2	3	5	6
37. Tento sempre ser exato no meu trabalho, nem que seja à custa de gastar mais tempo	1	2	3	5	6
38. Geralmente, sou bastante flexível nas minhas opiniões quando os outros discordam de mim.	1	2	3	5	6
39. A primeira coisa que faço num sítio novo é fazer amigos	1	2	3	5	6
40. Sou capaz de lidar com situações difíceis sem precisar de apoio emocional de outras pessoas	1	2	3	5	6
41. Sentiria um grande prazer em possuir objetos de luxo dispendiosos	1	2	3	5	6
42. Gosto de pessoas que têm perspetivas não-convencionais	1	2	3	5	6
43. Faço bastantes erros por agir sem pensar primeiro	1	2	3	5	6
44. A maior parte das pessoas têm tendência a zangarem-se mais facilmente do que eu.	1	2	3	5	6
45. A maior parte das pessoas são mais otimistas e dinâmicas do que eu geralmente sou.	1	2	3	5	6
46. Sinto fortes emoções quando alguém que me é próximo se desloca para longe, por muito tempo	1	2	3	5	6
47. Preciso que os outros saibam que eu sou uma pessoa importante de elevado estatuto	1	2	3	5	6
48. Não me vejo como uma pessoa criativa ou artística.	1	2	3	5	6
49. Frequentemente as pessoas chamam-me perfeccionista	1	2	3	5	6
50. Frequentemente as pessoas chamam-me perfeccionista	1	2	3	5	6
51. Raramente faço comentários negativos, mesmo quando as pessoas cometem bastantes erros	1	2	3	5	6
52. Por vezes sinto que sou uma pessoa sem valor	1	2	3	5	6
53. Mesmo numa situação de emergência não me sentiria em pânico	1	2	3	5	6
54. Não seria capaz de fingir que gosto de alguém só para poder obter alguns favores dessa pessoa	1	2	3	5	6
55. Acho que discutir filosofia é um tédio	1	2	3	5	6
56. Prefiro fazer o que me vem à cabeça do que me agarrar a um plano.	1	2	3	5	6
57. Quando as pessoas me dizem que estou errado, a minha primeira reação é discutir com elas.	1	2	3	5	6
58. Quando estou num grupo de pessoas, é frequente ser eu a falar em nome do grupo.	1	2	3	5	6
59. Mantenho sem emoções, mesmo em situações em que a maior parte das pessoas ficam sentimentais	1	2	3	5	6
60. Teria a tentação de usar dinheiro falso se tivesse a certeza de não ser apanhado	1	2	3	5	6