




## **ANEXOS**


## **ANEXO 1**


Autorização para a aplicação dos questionários CAMM e AFQ-Y





## **Autorização para a aplicação dos questionários CAMM e AFQ-Y**

Re: Questionários CAMM e AFQ-Y

 **marina\_cunha@ismt.pt** Adicionar aos contactos  18-11-2013  Documentos

Para: telmo serrano 

 4 anexos (total 678,8 KB)

 **05\_ Marina Isabel C...**  **MarinaCunha-9-2\_...**  **Microsoft Word - A...**  **Microsoft Word - C...**

[Transferir tudo como zip](#) [Adicionar tudo ao OneDrive](#)

Olá Telmo,  
Tem a minha autorização para a utilização destas duas escalas.  
Contudo, pedia-lhe que no final do seu trabalho, partilhasse os resultados que obteve de forma a ter uma ideia de como estes instrumentos de comportam.  
Chamo a atenção para o nome da Escala de Mindfulness (CAMM) ser Medida de avaliação de Mindfulness para Crianças e Adolescentes (e não como cita em baixo, Avaliação da Aceitação e Mindfulness em Crianças). De facto, inicialmente, antes desta escala ser publicada, as autoras chamavam-lhe assim, pelo que quando comecei a utilizar (numa tese) também lhe dei esse nome. Contudo, depois foi mudado o nome, pelo que também alterei em português. Envio em anexo os artigos de suporte à CAMM e AFQ-Y (ambos tratam-se ainda de revisões, mas revisões finais que em nada comprometem a compreensão do artigo).  
Votos de bom trabalho,  
Marina Cunha

## **ANEXO 2**

Questionários utilizados: CAMM e AFQ-Y

**CAMM**  
(GRECO, DEW, & BAER, 2005)

(Tradução e adaptação de Marina Cunha, J. Pinto-Gouveia e Jacinta Paiva, 2009)

Este questionário destina-se a conhecer melhor a maneira como pensas, sentes e fazes coisas no dia-a-dia.

Lê cada uma das afirmações abaixo e assinala com um círculo o número que demonstra quantas vezes a afirmação é para ti verdadeira.

	Nunca	Rara-mente	As vezes	Cuase sempre	Sempre
1. Fico zangado(a) comigo próprio(a) por ter sentimentos que não fazem sentido	0	1	2	3	4
2. Na escola, vou de umas aulas para as outras, sem me aperceber do que estou a fazer	0	1	2	3	4
3. Mantenho-me tão ocupado(o) que não me apercebo dos meus pensamentos ou sentimentos	0	1	2	3	4
4. Digo a mim próprio(a) que não me deveria sentir como me sinto	0	1	2	3	4
5. Afasto de mim pensamentos que me desagradam	0	1	2	3	4
6. É difícil para mim prestar atenção a uma só coisa de cada vez	0	1	2	3	4
7. Penso em coisas que aconteceram no passado em vez de pensar nas coisas que me estão a acontecer no momento presente	0	1	2	3	4
8. Fico zangado(a) comigo próprio(a) por ter determinados pensamentos	0	1	2	3	4
9. Penso que alguns dos meus sentimentos são maus e que eu não os devia ter	0	1	2	3	4
10. Proibo-me de ter sentimentos de que não gosto	0	1	2	3	4

**AFQ-Y**  
(GRECO, LAMBERT & BAER, 2008)

(Tradução e adaptação de Marina Cunha, 2009)

Gostaríamos de saber mais acerca do que pensas, como sentes e o que fazes.

Lê cada uma das frases. Assinala com um círculo o número entre 0-4 que descreve o quanto a frase é verdadeira para ti.

	Nada Verdadeira	Pouco Verdadeira	Quase Verdadeira	Verdadeira	Muito Verdadeira
1. A minha vida não será boa enquanto não me sentir feliz	0	1	2	3	4
2. Os meus pensamentos e sentimentos atrapalham a minha vida	0	1	2	3	4
3. Se me sinto triste ou receoso(a), então é porque alguma coisa deve estar mal comigo	0	1	2	3	4
4. As coisas más que penso sobre mim possivelmente são verdadeiras	0	1	2	3	4
5. Não tento fazer coisas novas se tenho medo de me atrapalhar	0	1	2	3	4
6. Tenho de me ver livre das minhas preocupações e medos para poder ter uma vida boa	0	1	2	3	4
7. Faço tudo o que posso para ter a certeza que não pareço estúpido(a) (tonto/a) à frente das outras pessoas	0	1	2	3	4
8. Esforço-me por apagar as memórias dolorosas da minha cabeça	0	1	2	3	4
9. Não consigo suportar sentir mágoa ou dor no meu corpo	0	1	2	3	4
10. Se o meu coração bate rapidamente, é porque alguma coisa deve estar mal comigo	0	1	2	3	4
11. Afasto os pensamentos e sentimentos que não gosto	0	1	2	3	4
12. paro de fazer coisas que são importantes para mim sempre que me sinto mal	0	1	2	3	4
13. Quando tenho pensamentos que me fazem sentir triste, as coisas correm-me pior na escola	0	1	2	3	4
14. Digo coisas para parecer que estou bem	0	1	2	3	4
15. Quem me dera poder usar uma varinha mágica que fizesse desaparecer a minha tristeza	0	1	2	3	4
16. Tenho medo dos meus sentimentos	0	1	2	3	4
17. Não consigo ser um(a) bom(a) amigo(a) quando me sinto em baixo	0	1	2	3	4

## **APÊNDICES**

## **Apêndice 1**

Consentimento Informado com  
questionário sociodemográfico



## Consentimento Informado

O seu educando foi convidado(a) para participar, como voluntário(a), num projeto de investigação sob o título “Música e Mindfulness”, pretendendo-se avaliar uma população infantil com idades compreendidas entre os 9 e os 16 anos de idade com o objetivo de ampliar o conhecimento científico em relação à influência que a música exerce ao longo do desenvolvimento psicológico humano, mais propriamente, o envolvimento da atenção no momento presente.

O seu educando irá responder a dois questionários rápidos de autorresposta. Para cada afirmação, existem 5 respostas possíveis (Nunca; Raramente; Às vezes; Quase Sempre; Sempre), ao qual irá assinalar com uma cruz a resposta que para si é mais verdadeira.

O meu nome é Telmo Serrano, sou aluno de mestrado em Psicologia Clínica no Instituto Superior Miguel Torga, e investigador responsável pelo estudo em questão.

Se tiver alguma dúvida em relação ao presente estudo não hesite em contactar por telefone: 913887897 ou via e-mail: Telmoserrano@hotmail.com.

### Desta forma:

- Considera que lhe foram explicados os aspetos importantes e lhe foram respondidas às perguntas que colocou.
- Tomou conhecimento que, a qualquer momento o seu educando poderá recusar participar ou interromper a sua participação, e de que a sua recusa não terá consequências.
- É-lhe garantido que todos os dados recolhidos serão usados exclusivamente na investigação e que será mantido o anonimato.
- É-lhe também garantido, que se assim o desejar, o investigador compromete-se a devolver os dados após a sua análise.

- Assinatura do Responsável: \_\_\_\_\_
- Telemóvel e/ou E-mail: \_\_\_\_\_
- Nome do educando: \_\_\_\_\_
- Ano de Escolaridade: \_\_\_\_\_ Sexo: Masculino  / Feminino
- Data de Nascimento do educando: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_
- O Seu educando frequenta, ou frequentou alguma escola de música: Sim  / Não

(Se respondeu Não, ignore as próximas duas perguntas seguintes)

- Se Sim e frequenta atualmente:  
- Há quanto tempo frequenta a escola de música? \_\_\_\_\_
- Se Sim e frequentou no passado:  
- Há quanto tempo saiu da escola de música? \_\_\_\_\_  
- Durante quanto tempo frequentou a escola de música? \_\_\_\_\_

- Possivelmente, o seu educando teve Educação Musical no 5º/6º ano de escolaridade. Para além desta disciplina, o seu educando teve, ou tem contacto com algum tipo de prática musical? Sim  / Não

(Se respondeu Não, ignore a próxima pergunta)

- Se Sim: Poderia descrever muito brevemente esse contacto?  
(Durante quanto tempo praticou ou há quanto tempo pratica; Quantas vezes por semana e durante quanto tempo pratica/praticava; Qual o instrumento; Como aprendeu o instrumento)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

## **Apêndice 2**

Pedido de autorização à Escola Básica do 2º e 3º  
ciclo de Guilherme Stephens

**Solicitação de autorização para pesquisa  
na Escola Básica do 2º e 3º ciclo de  
Guilherme Stephens**

Marinha Grande, 07 de  
Novembro de 2013.

Exmo. Sr. Diretor(a) da E.B. 2º e 3º ciclo de Guilherme Stephens

Assunto: Pedido de autorização para realização de investigação

Eu, Telmo Renato Marrazes Serrano, venho por este meio solicitar a colaboração da V. prestigiada instituição, no sentido de realizar recolha de dados para fins de investigação relativa ao meu projeto de dissertação, integrado no curso de Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga, sob a orientação da Professora Doutora Helena Espírito Santo. Os dados recolhidos são confidenciais e, em nenhum momento, os participantes serão identificados, acrescentando ainda sob o compromisso de honra que o funcionamento da instituição não será posto em causa.

Caso os participantes, e também neste caso, a instituição desejarem, o investigador compromettesse a devolver os dados após a sua análise.

No âmbito de uma investigação sob o tema “O Treino musical, Mindfulness e Memória de trabalho”, pretende-se avaliar uma população infantil com o objetivo de ampliar o conhecimento científico em relação à influência que a música exerce ao longo do desenvolvimento psicológico humano.

De forma a clarificar e justificar a realização desta investigação, envio uma breve descrição do estudo e refiro quais os instrumentos a serem utilizados (**Anexo I**), juntamente com um protocolo de consentimento informado (**Anexo II**).

Na certeza de poder contar com a sua colaboração, coloco-me à disposição para maiores esclarecimentos através do número 913887897 ou por e-mail [Telmoserrano@hotmail.com](mailto:Telmoserrano@hotmail.com).

Agradeço, desde já, a atenção dispensada

Com os melhores cumprimentos,

Telmo Serrano

## **Anexo I**

### **Breve descrição do estudo e instrumentos**

No âmbito da investigação sob o título “O Treino musical, Mindfulness e Memória de trabalho”, pretende-se avaliar uma população infantil com idades compreendidas entre os 10 e os 12 anos de idade com o objetivo de ampliar o conhecimento científico em relação à influência que a música exerce ao longo do desenvolvimento psicológico humano. Neste caso, será relacionado o impacto que a música tem ao nível da memória de trabalho e envolvimento da atenção no momento presente.

No estudo em questão irão ser analisados três grupos de sujeitos. A amostra do primeiro grupo é caracterizada por crianças que não tenham qualquer tipo de formação musical, a amostra do segundo grupo é caracterizada por crianças que entraram recentemente (apenas alguns dias a três meses de formação musical), e a amostra do último grupo é caracterizada por crianças que tenham um mínimo de um ano e meio de formação musical.

A recolha de dados será feita com 3 instrumentos:

- CAMM (Versão validada para a população portuguesa do Child Acceptance and Mindfulness Measure) Medida de Mindfulness para Crianças e Adolescentes (questionário rápido de auto-resposta com 25 itens);
- AFQ-Y (Versão validada para a população portuguesa do Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth) Questionário de Evitamento e Fusão Cognitiva para Jovens (questionário rápido de auto-resposta com 17 itens);
- *Memória de Dígitos* da Escala de Inteligência de Wechsler para Crianças - III

Aplicação da *Memória de Dígitos*: São lidas várias sequências de números ao sujeito, solicitando-se que repita cada sequência, pela mesma ordem em que lhe foi apresentada (Dígitos em sentido direto), ou pela ordem inversa (Dígitos em sentido inverso). Cada série é composta por dois ensaios, contendo cada um deles o mesmo número de dígitos, embora sejam utilizados dígitos diferentes. Quanto à sua cotação, cada item é cotado com 2, 1 ou 0 pontos, do seguinte modo: 2 pontos se o sujeito passar em ambos os ensaios, 1 ponto se o sujeito passar somente num ensaio, 0 pontos se o sujeito falhar em ambos os ensaios.

Neste estudo, além de o investigador procurar obter dados em escolas, também irá recorrer a Orfeões, Escolas de música e Conservatórios para aumentar a base de dados.

Após obter a devida autorização, e agradeço desde já a disponibilidade, o investigador entregará aos professores responsáveis os Consentimentos Informados, para que estes os entreguem às crianças, e as mesmas os passem aos seus pais.

A partir do momento em o investigador obtém o consentimento informado dos pais, entrará em contacto com a direção da Escola, Conservatório ou Orfeão, para aplicar os questionários e a escala pertencentes ao estudo em questão.

### **Apêndice 3**

Pedido de autorização ao Sport Operário Marinhense

## **Solicitação de autorização para pesquisa no Sport Operário Marinhense**

Marinha Grande, 29 de  
Abril de 2014.

Exmo. Sr. Diretor(a) do Sport Operário Marinhense

Assunto: Pedido de autorização para realização de investigação

Eu, Telmo Renato Marrazes Serrano, venho por este meio solicitar a colaboração da V. prestigiada instituição, no sentido de realizar recolha de dados para fins de investigação relativa ao meu projeto de dissertação, integrado no curso de Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga, sob a orientação da Professora Doutora Helena Espírito Santo. Os dados recolhidos são confidenciais e, em nenhum momento, os participantes serão identificados, acrescentando ainda sob o compromisso de honra que o funcionamento da instituição não será posto em causa.

Caso os participantes, e também neste caso, a instituição desejarem, o investigador compromettesse a devolver os dados após a sua análise.

No âmbito de uma investigação sob o tema “Música e Mindfulness”, pretende-se avaliar uma população infantil com o objetivo de ampliar o conhecimento científico em relação à influência que a música exerce ao longo do desenvolvimento psicológico humano.

De forma a clarificar e justificar a realização desta investigação, envio uma breve descrição do estudo e quais os instrumentos a serem utilizados (**Anexo I**), juntamente com um protocolo de consentimento informado (**Anexo II**), e uma cópia dos instrumentos utilizados (**Anexo III**)

Na certeza de poder contar com a sua colaboração, coloco-me à disposição para maiores esclarecimentos através do número 913887897 ou por e-mail Telmoserrano@hotmail.com.

Agradeço, desde já, a atenção dispensada

Com os melhores cumprimentos,

Telmo Serrano

## **Anexo I**

### **Breve descrição do estudo e instrumentos**

No âmbito da investigação sob o título “Música e Mindfulness”, pretende-se avaliar uma população infantil com idades compreendidas entre os 9 e os 16 anos de idade com o objetivo de ampliar o conhecimento científico em relação à influência que a música exerce ao longo do desenvolvimento psicológico humano. Neste caso, será relacionado o impacto que o treino musical tem ao nível do envolvimento da atenção focada no momento presente.

No estudo em questão irão ser analisados dois grupos de sujeitos. A amostra do primeiro grupo é caracterizada por crianças que não tenham qualquer tipo de formação musical, a amostra do segundo grupo é caracterizada por crianças com algum tempo de formação musical.

A recolha de dados será feita com 2 instrumentos:

- CAMM (Versão validada para a população portuguesa do Child Acceptance and Mindfulness Measure) Medida de Mindfulness para Crianças e Adolescentes (Questionário rápido de auto-resposta com 10 items);
- AFQ-Y (Versão validada para a população portuguesa do Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth) Questionário de Evitamento e Fusão Cognitiva para Jovens (Questionário rápido de auto-resposta com 17 items);

Neste estudo, além de o investigador procurar obter dados em escolas, também irá recorrer a Orfeões, Escolas de música e Conservatórios para aumentar a base de dados.

Após obter a devida autorização, e agradecendo desde já a disponibilidade, o investigador entregará aos professores responsáveis os Consentimentos Informados, para que estes os entreguem às crianças, e as mesmas os passem aos seus pais.

A partir do momento em que se obtém o consentimento informado dos pais, o investigador irá entregar os questionários a serem preenchidos pelos alunos das respetivas turmas que irão participar no estudo em questão.

O tempo de aplicação destes questionários é de aproximadamente 5 a 10 minutos.

## **Apêndice 4**

Pedido de autorização ao Centro de  
Estudos Mais Saber



## **Solicitação de autorização para pesquisa no Centro de Estudos Mais Saber**

Marinha Grande, 27 de  
Março de 2014.

Exmo. Sr. Diretor(a) do Centro de Estudos Mais Saber

Assunto: Pedido de autorização para realização de investigação  
Marinha Grande, 27 de Março de 2014

Eu, Telmo Renato Marrazes Serrano, venho por este meio solicitar a colaboração da V. prestigiada instituição, no sentido de realizar recolha de dados para fins de investigação relativa ao meu projeto de dissertação, integrado no curso de Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga, sob a orientação da Professora Doutora Helena Espírito Santo. Os dados recolhidos são confidenciais e, em nenhum momento, os participantes serão identificados, acrescentando ainda sob o compromisso de honra que o funcionamento da instituição não será posto em causa.

Caso os participantes, e também neste caso, a instituição desejarem, o investigador compromettesse a devolver os dados após a sua análise.

No âmbito de uma investigação sob o tema “Música e Mindfulness”, pretende-se avaliar uma população infantil com o objetivo de ampliar o conhecimento científico em relação à influência que a música exerce ao longo do desenvolvimento psicológico humano.

De forma a clarificar e justificar a realização desta investigação, envio uma breve descrição do estudo e quais os instrumentos a serem utilizados (**Anexo I**), juntamente com um protocolo de consentimento informado (**Anexo II**), e uma cópia dos instrumentos utilizados (**Anexo III**)

Na certeza de poder contar com a sua colaboração, coloco-me à disposição para maiores esclarecimentos através do número 913887897 ou por e-mail [Telmoserrano@hotmail.com](mailto:Telmoserrano@hotmail.com).

Agradeço, desde já, a atenção dispensada

Com os melhores cumprimentos,

Telmo Serrano

## **Anexo I**

### **Breve descrição do estudo e instrumentos**

No âmbito da investigação sob o título “Música e Mindfulness”, pretende-se avaliar uma população infantil com idades compreendidas entre os 9 e os 16 anos de idade com o objetivo de ampliar o conhecimento científico em relação à influência que a música exerce ao longo do desenvolvimento psicológico humano. Neste caso, será relacionado o impacto que o treino musical tem ao nível do envolvimento da atenção focada no momento presente.

No estudo em questão irão ser analisados dois grupos de sujeitos. A amostra do primeiro grupo é caracterizada por crianças que não tenham qualquer tipo de formação musical, a amostra do segundo grupo é caracterizada por crianças com algum tempo de formação musical.

A recolha de dados será feita com 2 instrumentos:

- CAMM (Versão validada para a população portuguesa do Child Acceptance and Mindfulness Measure) Medida de Mindfulness para Crianças e Adolescentes (Questionário rápido de auto-resposta com 10 itens);
- AFQ-Y (Versão validada para a população portuguesa do Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth) Questionário de Evitamento e Fusão Cognitiva para Jovens (Questionário rápido de auto-resposta com 17 itens);

Neste estudo, além de o investigador procurar obter dados em escolas, também irá recorrer a Orfeões, Escolas de música e Conservatórios para aumentar a base de dados.

Após obter a devida autorização, e agradecendo desde já a disponibilidade, o investigador entregará aos professores responsáveis os Consentimentos Informados, para que estes os entreguem às crianças, e as mesmas os passem aos seus pais.

A partir do momento em que se obtém o consentimento informado dos pais, o investigador irá entregar os questionários a serem preenchidos pelos alunos das respetivas turmas que irão participar no estudo em questão.

O tempo de aplicação destes questionários é de aproximadamente 5 a 10 minutos.

## **Apêndice 5**

Pedido de autorização ao Orfeão de Leiria

## **Solicitação de autorização para pesquisa no Orfeão de Leiria**

Marinha Grande, 08 de  
Maio de 2014.

Exmo. Sr. Diretor(a) do Orfeão de Leiria

Assunto: Pedido de autorização para realização de investigação

Eu, Telmo Renato Marrazes Serrano, venho por este meio solicitar a colaboração da V. prestigiada instituição, no sentido de realizar recolha de dados para fins de investigação relativa ao meu projeto de dissertação, integrado no curso de Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga, sob a orientação da Professora Doutora Helena Espírito Santo. Os dados recolhidos são confidenciais e, em nenhum momento, os participantes serão identificados, acrescentando ainda sob o compromisso de honra que o funcionamento da instituição não será posto em causa.

Caso os participantes, e também neste caso, a instituição desejarem, o investigador compromettesse a devolver os dados após a sua análise.

No âmbito de uma investigação sob o tema “A Música, dança, e Mindfulness”, pretende-se avaliar uma população infantil com o objetivo de ampliar o conhecimento científico em relação à influência que a música e a dança exercem ao longo do desenvolvimento psicológico humano.

De forma a clarificar e justificar a realização desta investigação, envio uma breve descrição do estudo e refiro quais os instrumentos a serem utilizados (**Anexo I**), juntamente com um protocolo de consentimento informado (**Anexo II**).

Na certeza de poder contar com a sua colaboração, coloco-me à disposição para maiores esclarecimentos através do número 913887897 ou por e-mail Telmoserrano@hotmail.com.

Agradeço, desde já, a atenção dispensada

Com os melhores cumprimentos,

Telmo Serrano

## **Anexo I**

### **Breve descrição do estudo e instrumentos**

No âmbito da investigação sob o título “A música, a dança e Mindfulness”, pretende-se avaliar uma população infantil com idades compreendidas entre os 9 e os 16 anos de idade com o objetivo de ampliar o conhecimento científico em relação à influência que a música e a dança exercem ao longo do desenvolvimento psicológico humano. Neste caso, será relacionado o impacto que a música/dança têm ao nível do envolvimento da atenção no momento presente.

No estudo em questão irão ser analisados três grupos de sujeitos. A amostra do primeiro grupo é caracterizada por crianças que não tenham qualquer tipo de formação musical, a amostra do segundo grupo é caracterizada por crianças com formação musical, e última amostra é composta por crianças com formação em dança.

A recolha de dados será feita com 2 questionários:

- CAMM (Versão validada para a população portuguesa do Child Acceptance and Mindfulness Measure) Medida de Mindfulness para Crianças e Adolescentes (questionário rápido de auto-resposta com 25 items);
- AFQ-Y (Versão validada para a população portuguesa do Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth) Questionário de Evitamento e Fusão Cognitiva para Jovens (questionário rápido de auto-resposta com 17 items);

Neste estudo, além de o investigador procurar obter dados em conservatórios e escolas de música, também irá recorrer a Escolas Públicas para aumentar a base de dados.

Após obter a devida autorização, e agradeço desde já a disponibilidade, o investigador entregará aos professores responsáveis os Consentimentos Informados, para que estes os entreguem às crianças, e as mesmas os passem aos seus pais.

A partir do momento em o investigador obtém o consentimento informado dos pais, entrará em contacto com a direção da Escola, Conservatório ou Orfeão, para recolher os questionários pertencentes ao estudo em questão.

## **Apêndice 6**

Pedido de autorização à TONE Music School

## **Solicitação de autorização para pesquisa na Tone Music School**

Coimbra, 6 de  
Março de 2014.

Exmo. Sr. Diretor(a) da Tone Music School

Assunto: Pedido de autorização para realização de investigação  
Coimbra, 6 de Março de 2014

Eu, Telmo Renato Marrazes Serrano, venho por este meio solicitar a colaboração da V. prestigiada instituição, no sentido de realizar recolha de dados para fins de investigação relativa ao meu projeto de dissertação, integrado no curso de Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga, sob a orientação da Professora Doutora Helena Espírito Santo. Os dados recolhidos são confidenciais e, em nenhum momento, os participantes serão identificados, acrescentando ainda sob o compromisso de honra que o funcionamento da instituição não será posto em causa.

Caso os participantes, e também neste caso, a instituição desejarem, o investigador compromettesse a devolver os dados após a sua análise.

No âmbito de uma investigação sob o tema “Música e Mindfulness”, pretende-se avaliar uma população infantil com o objetivo de ampliar o conhecimento científico em relação à influência que a música exerce ao longo do desenvolvimento psicológico humano.

De forma a clarificar e justificar a realização desta investigação, envio uma breve descrição do estudo e quais os instrumentos a serem utilizados (**Anexo I**), juntamente com um protocolo de consentimento informado (**Anexo II**), e uma cópia dos instrumentos utilizados (**Anexo III**)

Na certeza de poder contar com a sua colaboração, coloco-me à disposição para maiores esclarecimentos através do número 913887897 ou por e-mail [Telmoserrano@hotmail.com](mailto:Telmoserrano@hotmail.com).

Agradeço, desde já, a atenção dispensada

Com os melhores cumprimentos,

Telmo Serrano

## **Anexo I**

### **Breve descrição do estudo e instrumentos**

No âmbito da investigação sob o título “Música e Mindfulness”, pretende-se avaliar uma população infantil com idades compreendidas entre os 9 e os 16 anos de idade com o objetivo de ampliar o conhecimento científico em relação à influência que a música exerce ao longo do desenvolvimento psicológico humano. Neste caso, será relacionado o impacto que o treino musical tem ao nível do envolvimento da atenção focada no momento presente.

No estudo em questão irão ser analisados dois grupos de sujeitos. A amostra do primeiro grupo é caracterizada por crianças que não tenham qualquer tipo de formação musical, a amostra do segundo grupo é caracterizada por crianças com algum tempo de formação musical.

A recolha de dados será feita com 2 instrumentos:

- CAMM (Versão validada para a população portuguesa do Child Acceptance and Mindfulness Measure) Medida de Mindfulness para Crianças e Adolescentes (Questionário rápido de auto-resposta com 10 itens);
- AFQ-Y (Versão validada para a população portuguesa do Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth) Questionário de Evitamento e Fusão Cognitiva para Jovens (Questionário rápido de auto-resposta com 17 itens);

Neste estudo, além de o investigador procurar obter dados em escolas, também irá recorrer a Orfeões, Escolas de música e Conservatórios para aumentar a base de dados.

Após obter a devida autorização, e agradecendo desde já a disponibilidade, o investigador entregará aos professores responsáveis os Consentimentos Informados, para que estes os entreguem às crianças, e as mesmas os passem aos seus pais.

A partir do momento em que se obtém o consentimento informado dos pais, o investigador irá entregar os questionários a serem preenchidos pelos alunos das respetivas turmas que irão participar no estudo em questão.

O tempo de aplicação destes questionários é de aproximadamente 5 a 10 minutos.



## **Apêndice 7**

Pedido de autorização para o uso dos questionários CAMM e AFQ-Y