

Apêndices

Apêndice A

Pedidos de autorização aos autores dos instrumentos e respectivas respostas

Pedido de autorização para utilização da ETAP e respetiva resposta

Pedido de autorização para utilização da Escala de Tipos de Afeto Positivo (ETAP)



Angela Henriques

sex, 23/11/2018 15:01

alexandra.m.b.dinis@gmail.com



Exma. Senhora Professora Doutora Alexandra Dinis

Eu Ângela Henriques, sou aluna do 2ºano de Mestrado em Psicologia Clínica (Ramo de Terapias Cognitivo-Comportamentais), do Instituto Superior Miguel Torga (Coimbra), e venho, por este meio solicitar a autorização para a utilização do instrumento **ETAP**. Caso seja positiva a resposta agradeço ainda o favor de me enviar a escala e os materiais de suporte (artigos e cotação), a fim de dar seguimento ao protejo de investigação, sobre a avaliação de aspetos emocionais na adolescência, sob orientação da Professora Doutora Marina Cunha.

Agradeço a sua colaboração, ficando a aguardar resposta.

Com os melhores cumprimentos,

Ângela Henriques

Re: Pedido de autorização para utilização da Escala de Tipos de Afeto Positivo (ETAP)




Alexandra Dinis <alexandra.m.b.dinis@gmail.com>

qui, 10/01/2019 12:04

Você



 ETAP.doc
46 KB

Cara Ângela,

Desde já peço desculpa pela demora em responder ao seu email.

Tenho muito gosto em que utilize a versão portuguesa do ETAP nos seus trabalhos de investigação.

Dado que o artigo de validação do ETAP para a população portuguesa ainda está a ser elaborado envio-lhe os dados psicométricos mais recentes de que disponho relativos à amostra não clínica. Se necessitar de outros dados para a descrição do instrumento por favor diga-me.

Pedido de autorização para utilização da EADS e respetiva resposta




Exma. Senhora Professora Doutora Isabel Leal,

Somos alunas do 2ºano de Mestrado em Psicologia Clínica (Ramo de Terapias Cognitivo-Comportamentais), do Instituto Superior Miguel Torga (Coimbra), e vimos, por este meio solicitar a autorização para a utilização do instrumento EADS-C (versão adaptada para crianças e adolescentes). Caso seja positiva a resposta agradecemos ainda o favor de nos enviar a escala e os materiais de suporte (artigos e cotação), a fim de dar seguimento a dois projetos de investigação sobre a avaliação de aspetos emocionais na adolescência, sob orientação da Professora Doutora Marina Cunha.

Agradecemos a sua colaboração, ficando a aguardar resposta.

Com os melhores cumprimentos,

Patrícia da Silva e Ângela Henriques

Re: Pedido de autorização para utilização da EADS-21  Caixa de entrada x  



Isabel Leal <isabelpereiraleal@gmail.com>
para eu ▾

quinta, 29/11, 11:54 (há 1 dia) ☆ ↶ ⋮

Patrícia e Angela,

Em anexo vai o artigo que pretendem. Contem no final a escala.
Dou-vos autorização para usarem.
Votos de bom trabalho.

Isabel Pereira Leal
Full Professor
William James Center for Research
ISPA - Instituto Universitário
Rua Jardim do Tabaco, 34
1149-041 Lisboa - Portugal
<www.ispa.pt>
E-mail: <<mailto:ileal@ispa.pt>>
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-1672-7912>

Pedido de autorização para utilização da EAPAN-C/PANAS-C e respetiva resposta

Pedido de autorização para utilização da Escala de Afeto Positivo e Negativo para Crianças (PANAS-C)



Angela Henriques

sex, 23/11/2018 15:04

marina.carvalho@ulusofona.pt



Exma. Senhora Professora Doutora Marina Carvalho

Eu, Ângela Henriques, sou aluna do 2ºano de Mestrado em Psicologia Clínica (Ramo de Terapias Cognitivo-Comportamentais), do Instituto Superior Miguel Torga (Coimbra), e venho, por este meio solicitar a autorização para a utilização do instrumento **PANAS-C**. Caso seja positiva a resposta agradeço ainda o favor de me enviar a escala e os e de todos os materiais de suporte (artigos e cotação), a fim de dar seguimento ao projeto de investigação, sobre a avaliação de aspetos emocionais na adolescência, sob orientação da Professora Doutora Marina Cunha.

Agradeço a sua colaboração, ficando a aguardar resposta.

Com os melhores cumprimentos,

Ângela Henriques

Re: Pedido de autorização para utilização da Escala de Afeto Positivo e Negativo para Crianças (PANAS-C)



Marina Carvalho <p882@ulusofona.pt>

qui, 29/11/2018 15:29

Você



PANAS-C.pdf

38 KB

Boa tarde,

Envio em anexo o questionário destinado a utilização exclusiva para os fins a que se propôs.

A referência do artigo com os resultados do estudo das suas qualidades psicométricas na população Portuguesa é a seguinte:

Carvalho, M., Baptista, A., & Gouveia, J. (2004). Análise da estrutura factorial de uma medida de auto-avaliação da afectividade negativa e positiva para crianças e adolescentes. In C. Machado, L. S: Almeida, M. Gonçalves, & V. Ramalho (Orgs.), Avaliação Psicológica: Formas e Contextos. Braga: Psiquilíbrios Edições.

Votos de bom trabalho e os meus cumprimentos pessoais à Prof. Doutora Marina Cunha.

Marina Carvalho

Pedido de autorização para utilização da EFAA-A/ FSCRS e respetiva resposta

Pedido de autorização para utilização da Escala das Formas do Autocriticismo e de Autotranquilização para adolescentes (FSCRS-A) >



Patricia Silva <silvapatricia9503@gmail.com>
para eu ▾

19:17 (Há 16 minutos) ☆ ↶ ⋮

Exma. Senhora Professora Doutora Maria do Céu Salvador,

Somos alunas do 2ºano de Mestrado em Psicologia Clínica (Ramo de Terapias Cognitivo-Comportamentais), do Instituto Superior Miguel Torga (Coimbra), e vimos, por este meio solicitar a autorização para a utilização do instrumento FSCRS-A. Caso seja positiva a resposta agradecemos ainda o favor de nos enviar a escala e os materiais de suporte (artigos e cotação), a fim de dar seguimento a dois projetos de investigação sobre a avaliação de aspetos emocionais na adolescência, sob orientação da Professora Doutora Marina Cunha.

Agradecemos a sua colaboração, ficando a aguardar resposta.

Com os melhores cumprimentos,

Patricia da Silva e Ângela Henriques

↶ Responder

➡ Encaminhar



Maria Céu Salvador

para eu ▾

07:07 (há 3 horas) ☆ ↶ ⋮

Caras Patricia e Angela

Junto envio a escala solicitada.

Como estamos ainda a trabalhar no artigo, envio a informação da teses da aluna que a estudou.

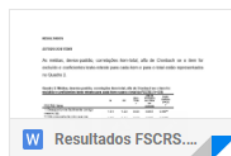
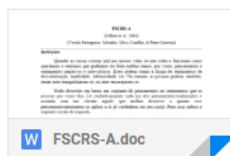
Espero que ajude.

Os melhores cumprimentos

Maria do Céu Salvador

...

2 Anexos



Pedido de autorização para utilização do KIDSCREEN 10 e respetiva resposta

Pedido de autorização para utilização da Escala Questionário de Qualidade de Vida em Crianças e Adolescentes (Kidscreen 27)



Angela Henriques
seg, 26/11/2018 16:59
tania.gaspar@edu.ulusiada.pt



Exma. Senhora Professora Doutora **Tânia Gaspar de Matos**

Eu, Ângela Henriques, sou aluna do 2ºano de Mestrado em Psicologia Clínica (Ramo de Terapias Cognitivo-Comportamentais), do Instituto Superior Miguel Torga (Coimbra), e venho, por este meio solicitar a autorização para a utilização do instrumento **Kidscreen 27**. Caso seja positiva a resposta agradeço ainda o favor de me enviar a escala e os materiais de suporte (artigos e cotação), a fim de dar seguimento ao projeto de investigação, sobre a avaliação de aspetos emocionais na adolescência, sob orientação da Professora Doutora Marina Cunha.

Agradeço a sua colaboração, ficando a aguardar resposta.

Com os melhores cumprimentos,

Ângela Henriques

Re: Pedido de autorização para utilização da Escala Questionário de Qualidade de Vida em Crianças e Adolescentes (Kidscreen 27)



Tânia S. Santos <tania.gaspar@edu.ulusiada.pt>
qua, 28/11/2018 10:03
Você



Estimada Colega

Tem a autorização dos autores para aplicação do instrumento, no caso do Kidscreen deve também informar a equipa europeia www.kidscreen.org. O manual segue em anexo, fizemos a tradução do Kidscreen 27 mas não temos artigo de validação (apenas do 52 e do 10), na altura a versão 27 itens mostrou-se menos robusta, aconselhamos a utilização da versão 52 se o estudo se focar na QV (variável principal) e da versão 10 se o estudo utilizar a percepção de bemestar subjectivo como uma variável complementar disponha abraço Tania Gaspar

Re: Pedido de autorização para utilização da Escala Questionário de Qualidade de Vida em Crianças e Adolescentes (Kidscreen 27)



Angela Henriques
qui, 29/11/2018 11:25
Tânia S. Santos



Bom dia Exma Srª Drª Tânia Gaspar,

Agradeço desde já a informação, mas estamos interessadas na versão mais reduzida para não aumentar o protocolo de avaliação.

Neste sentido, solicitava o favor de enviar a versão reduzida de 10 itens, bem como os materiais que considere uteis para a sua aplicação (artigo, manual, cotação, etc.).

Com os melhores cumprimentos,

Ângela Henriques

Apêndice B

Resposta da aprovação da DGE do projeto apresentado para a realização do estudo em
meio escolar (e-mail)

Monotorização de Inquéritos em Meio Escolar: Inquérito nº 0082000017



mime-noreply@gepe.min-edu.pt

qui, 31/01/2019 12:18

Você; marina_cunha@ismt.pt



Exmo(a)s. Sr(a)s.

O pedido de autorização do inquérito n.º 0082000017, com a designação *Avaliação de aspetos emocionais em adolescentes: validação e qualidades psicométricas da Escala de Avaliação do Clima Emocional na Sala de Aula (EACESA)*, registado em 13-12-2018, foi aprovado.

Avaliação do inquérito:

Exmo(a) Senhor(a) Ângela Isabel Trindade Henriques

Venho por este meio informar que o pedido de realização de inquérito em meio escolar é autorizado uma vez que, submetido a análise, cumpre os requisitos, devendo atender-se às observações aduzidas.

Com os melhores cumprimentos

José Vitor Pedroso

Diretor-Geral

DGE

Observações:

- a) A realização dos Inquéritos fica sujeita a autorização das Direções dos Agrupamento de Escolas do ensino público a contactar para a realização do estudo. Merece especial atenção o modo, o momento e condições de aplicação dos instrumentos de recolha de dados em meio escolar, porque onerosos, sensíveis e de vida privada, devendo fazer-se em estreita articulação com as Direções dos Agrupamentos.
- b) Informa-se que a DGE não é competente para autorizar a realização de estudos/aplicação de inquéritos ou outros instrumentos em estabelecimentos de ensino privados e para realizar intervenções educativas/desenvolvimento de projetos e atividades/programas de intervenção/formação em meio escolar dadas as competências da Escola/Agrupamento, nos domínios da organização pedagógica, da organização curricular, da gestão estratégica, entre outras. Os órgãos de gestão pedagógica e educativa, (a Direção, o Conselho Pedagógico e o Conselho Geral) melhor decidirão sobre a realização dos inquéritos e suas inerentes ações em contexto de sala de aula.
- c) Deve considerar-se o disposto legal em matéria de garantia de anonimato dos sujeitos, confidencialidade, proteção e segurança dos dados. Considerados os documentos que foram anexados e os dados especiais, sensíveis e de vida privada que serão recolhidos, para efeitos da proteção de dados a recolher junto dos inquiridos e em cumprimento da legislação em vigor, resultam obrigações que o responsável se propõe cumprir. Destas deve dar conhecimento a todos os inquiridos e a quem intervenha na recolha e tratamento de dados pessoais. As declarações de consentimento informado e esclarecido a utilizar devem conter: objetivos e finalidades do estudo, tipologia dos dados do inquérito, exercício do direito de acesso, retificação, atualização e apagamento dos dados pessoais, da existência ou não de comunicações ou interconexões de dados, qual o prazo de conservação dos dados, salvaguardando as condições de segurança dos dados recolhidos para objeto de tratamento. Mais deverão ser presentes com os inquéritos para recolha do prévio consentimento dos inquiridos (sua anuência/concordância com o que lhe é efetivamente proposto responder). As autorizações assinadas pelos encarregados de educação devem ficar em poder da Escola/Agrupamento ao qual pertencem. Não deve haver cruzamento ou associação de dados entre os que são recolhidos pelos instrumentos de inquirição e os constantes das declarações de consentimento informado.

Apêndice C

Pedido de autorização ao diretor do Agrupamento das Escolas de Mangualde para a aplicação de instrumentos

Exmo. Senhor Diretor, do Agrupamento de Escolas de Mangualde

Eu, Ângela Isabel Trindade Henriques, na qualidade de aluna do 2º ano de Mestrado em Psicologia Clínica, do Instituto Superior Miguel Torga (Coimbra), venho por este meio solicitar a autorização para a realização de um estudo na Escola E. B. 2,3 Gomes Eanes de Azurara e na Escola Secundária Felismina Alcântara (ESFA), a fim de dar seguimento à minha dissertação de mestrado, sob orientação da Professora Doutora Marina Cunha. Esta investigação tem como principal objetivo validar uma escala de avaliação de aspetos emocionais em adolescentes dos 12 aos 19 anos, a frequentar o 3º ciclo e ensino secundário. A participação dos alunos consiste no preenchimento anónimo de um conjunto de questionários de autorresposta que demorará cerca de 25 minutos.

Mais informo que a participação dos alunos é voluntária, estando igualmente salvaguardados outros procedimentos éticos, como o anonimato e a utilização dos dados recolhidos apenas para efeitos de investigação. Caso seja concedida a autorização, pretende-se que a recolha seja realizada entre janeiro e abril do ano 2019, em contexto de sala de aula, sendo para tal necessária a colaboração dos diretores de turma ou outros docentes por estes indicados.

Estarei disponível para qualquer esclarecimento adicional que considere oportuno. Agradeço, a sua disponibilidade e receptividade para o presente estudo, pelo que me coloco à disposição de V. Ex.^a para qualquer esclarecimento adicional que considere importante sobre a investigação.

Pede Deferimento,

A Aluna

A Orientadora

Ângela Henriques

Professora Doutora Marina Cunha

(aithenriques@hotmail.com)

Coimbra, ____ de _____ de 20 ____

Apêndice D

Consentimento informado dirigido aos Encarregados de Educação

CONSENTIMENTO INFORMADO

Caro/a Encarregado/a de Educação,

Eu, Ângela Henriques, aluna de Mestrado em Psicologia Clínica, do Instituto Superior Miguel Torga em Coimbra, estou a realizar uma investigação sobre a validação de um instrumento denominado de “*Escala de Avaliação do Clima Emocional na Sala de Aula (EACESA)*”, no âmbito da minha dissertação.

Uma vez que se trata de um estudo realizado com adolescentes, a escola é um local privilegiado de acesso a esta amostra. Neste sentido solicito a sua autorização para que o seu filho/a possa participar nesta investigação. A participação do seu educando, é voluntária e anónima consistindo no preenchimento de alguns questionários, com questões relativas ao tema em análise, cujo os dados serão analisados estatisticamente.

Comprometemo-nos a salvaguardar os interesses dos alunos, assegurando uma rigorosa confidencialidade da informação recolhida e revelando a nossa total disponibilidade para qualquer informação considerada útil, podendo contactar-me através do endereço de correio eletrónico aithenriques@hotmail.com

Grata pela atenção dispensada!

Ângela Henriques (Mestranda em Psicologia Clínica)

Eu, abaixo assinado, declaro estar ciente das informações que constam neste documento, e entendo que o meu educando _____ do ___º ano, turma ___ será resguardado pelo sigilo absoluto dos seus dados pessoais e da sua participação na investigação. Poderei pedir, a qualquer momento, esclarecimentos sobre este estudo e solicitar os seus resultados finais depois de estar concluído.

Autorizo a participação do meu educando.

Não autorizo a participação do meu educando.

Assinatura do Encarregado de Educação

Data: ____/____/____

Apêndice E

Protocolo de investigação – Breve explicação do estudo, consentimento informado,
questionário sociodemográfico e instrumentos de avaliação

Breve Explicação do Estudo

Este estudo tem como objetivo validar para a população portuguesa um instrumento de avaliação do clima emocional em sala de aula, já que este é um aspeto muito importante no desenvolvimento harmonioso dos jovens. Torna-se, portanto, indispensável a tua colaboração.

A tua participação consiste no preenchimento de um conjunto de instrumentos que se seguem, tendo em conta as suas instruções, que demorará aproximadamente 25 minutos. É garantida a confidencialidade e o anonimato das informações fornecidas pelos participantes (o que significa que não tens de colocar o teu nome em qualquer momento) e os dados recolhidos destinam-se exclusivamente para fins desta investigação.

A tua participação é totalmente voluntária e podes decidir deliberadamente se pretendes ou não participar. Se, em algum momento, optares por não continuar, és livre de desistir e entregar o protocolo, não te acontece nada! Isto não é uma avaliação! Não existem riscos ou quaisquer consequências negativas associadas à tua participação, nem há respostas certas ou erradas. O que interessa é o que tu pensas ou sentes!

Os questionários apenas são válidos quando preenchidos por completo, por isso pedimos-te que tenhas muita atenção para não deixares nenhuma pergunta para trás.

Muito obrigada pela tua colaboração!

Consentimento Informado

Declaro que fui esclarecido(a) acerca dos objetivos e procedimentos do presente estudo. Aceito participar de livre vontade e autorizo o uso dos meus dados para os fins relacionados com esta pesquisa.

Declaro que li a informação acima apresentada, compreendi as explicações e que participo voluntariamente no estudo.

Dados Demográficos

Sexo: F M

Idade: _____

Ano de Escolaridade: _____

ESCALA DE AVALIAÇÃO DO CLIMA EMOCIONAL NA SALA DE AULA (EACESA)

3º CICLO E SECUNDÁRIO

Isabel Albuquerque, Marcela Matos, Marina Cunha, Ana Galhardo, Lara Palmeira e Margarida Lima, 2019

Todos os jovens que estudam sentem emoções diferentes quando estão na sala de aula. Não há nada de errado em se sentirem essas emoções.

Por favor, **faz uma cruz na resposta** que melhor indica a forma como te sentiste na sala de aula nestas duas últimas semanas. Não há respostas certas ou erradas. Isto não é um teste ou uma ficha de avaliação. Ninguém vai saber o que respondeste, não escrevas o teu nome para que seja anónimo.

Idade:Sexo feminino Sexo masculino Ano de escolaridade:.....

Na sala de aula sinto-me...

		<i>Muitas vezes</i>	<i>Bastantes vezes</i>	<i>Algumas vezes</i>	<i>Poucas vezes</i>	<i>Nunca</i>
1	com raiva .					
2	satisfeito/a .					
3	calmo/a .					
4	recebido calorosamente .					
5	cheio/a de vida .					
6	animado/a .					
7	com medo .					
8	ativo/a .					
9	descansado/a .					
10	stressado/a .					
11	seguro/a .					
12	inquieto/a .					
13	entusiasmado/a .					
14	cheio/a de energia .					
15	ansioso/a .					

Verifica se respondeste a todas as questões. Obrigada.

ETAP

(Gilbert, P., 2007)

(traduzido e adaptado por Pinto Gouveia, J., Dinis, A., & Matos, M., 2008)

Instruções:

De seguida, encontra-se um conjunto de palavras que descrevem diferentes emoções positivas. Algumas destas emoções estão associadas à experiência de se *sentir vivo*, energético e entusiasmado/a, enquanto outras se relacionam com sentir-se relaxado/a, calmo/a e apaziguado/a. Estamos interessados em saber em que grau normalmente experiencias estes sentimentos.

Assinala com um “X” a frequência com que cada emoção é característica em ti, usando a seguinte escala:

Não habitual/Característica em mim		Relativamente característico em mim		Muito característico em mim
0	1	2	3	4

Quão característico em mim						
1.	Seguro/a	0	1	2	3	4
2.	Calmo/a	0	1	2	3	4
3.	Ativo/a	0	1	2	3	4
4.	Descansado/a	0	1	2	3	4
5.	Sentires-te vivo/a	0	1	2	3	4
6.	Enérgico/a	0	1	2	3	4
7.	Sereno/a	0	1	2	3	4
8.	Desejoso(a)/ Ávido(a)	0	1	2	3	4
9.	Dinâmico/a	0	1	2	3	4
10.	Protegido(a)	0	1	2	3	4
11.	Calor/ Aconchegado/a	0	1	2	3	4
12.	Satisfação	0	1	2	3	4
13.	Excitado(a)/ Animado(a)	0	1	2	3	4
14.	Aventureiro/a	0	1	2	3	4
15.	Tranquilo/a	0	1	2	3	4
16.	Apaziguado/a	0	1	2	3	4
17.	Entusiasmado/a	0	1	2	3	4
18.	Relaxado/a	0	1	2	3	4

EADS-21

(Lovibond & Lovibond, 1995)

(Versão Portuguesa: Pais-Ribeiro, J.L., Honrado, A. & Leal, I.)

Instruções: Por favor lê cada uma das afirmações abaixo e assinala 0, 1, 2, ou 3 para indicar quanto cada afirmação se aplicou a ti durante a semana passada. Não há respostas certas ou erradas. Não leves muito tempo a indicar a resposta em cada afirmação.

	Não se aplicou nada a mim	Aplicou-se a mim algumas vezes	Aplicou-se a mim muitas vezes	Aplicou-se a mim a maior parte das vezes
1. Tive dificuldades em acalmar-me.	0	1	2	3
2. Senti a minha boca seca.	0	1	2	3
3. Não consegui sentir nenhum sentimento positivo.	0	1	2	3
4. Senti dificuldades em respirar.	0	1	2	3
5. Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas.	0	1	2	3
6. Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações.	0	1	2	3
7. Senti tremores (por ex., nas mãos).	0	1	2	3
8. Senti que estava a utilizar muita energia nervosa.	0	1	2	3
9. Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula.	0	1	2	3
10. Senti que não tinha nada a esperar do futuro.	0	1	2	3
11. Dei por mim a ficar agitado.	0	1	2	3
12. Senti dificuldade em relaxar-me.	0	1	2	3
13. Senti-me desanimado e melancólico.	0	1	2	3
14. Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer.	0	1	2	3
15. Senti-me quase a entrar em pânico.	0	1	2	3
16. Não fui capaz de ter entusiasmo por nada.	0	1	2	3
17. Senti que não tinha muito valor como pessoa.	0	1	2	3
18. Senti que, por vezes, estava sensível.	0	1	2	3
19. Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico.	0	1	2	3
20. Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso.	0	1	2	3
21. Senti que a vida não tinha sentido.	0	1	2	3

PANAS-C

(B. Sandin, 1997; Tradução: A. Baptista, 1999)

Instruções: As afirmações que se seguem podem ser utilizadas pelos jovens para descrever o seu comportamento. Lê cada uma delas e faz uma cruz em cima do número que achares adequado para descreveres as tuas reacções e o teu comportamento durante o *último mês*.

Utiliza a escala: 1-Nunca, 2-Às vezes, 3-Muitas vezes.

Não existem respostas certas ou erradas, lembra-te apenas que deves assinalar o número que melhor se adequa à tua maneira de ser.

Faz uma cruz em cima do 1 se nunca ou quase nunca te comportas como está descrito na frase. Faz a cruz em cima do 2 se em algumas ocasiões te comportas como está descrito na frase. Faz a cruz em cima do 3 se muitas vezes ou a maior parte do tempo te comportas como está descrito na frase.

Pensa agora no *último mês* e responde a todas as perguntas.

	Nunca	Às vezes	Muitas vezes
1. Interessei-me pelas pessoas e pelas coisas.	1	2	3
2. Senti-me tenso(a) ou aflito(a).	1	2	3
3. Fui uma pessoa animada.	1	2	3
4. Senti-me perturbado(a).	1	2	3
5. Senti que tive vitalidade e energia.	1	2	3
6. Senti-me culpado(a).	1	2	3
7. Andei assustado(a).	1	2	3
8. Andei zangado(a) ou furioso(a).	1	2	3
9. Senti-me entusiasmado(a) pelas pessoas e pelas coisas.	1	2	3
10. Senti-me orgulhoso(a) e satisfeito(a).	1	2	3
11. Andei de mau humor ou irritado(a).	1	2	3
12. Andei activo(a) e despachado(a).	1	2	3
13. Andei envergonhado(a).	1	2	3
14. Senti-me inspirado(a).	1	2	3
15. Senti-me nervoso(a).	1	2	3
16. Fui decidido(a).	1	2	3
17. Fui um jovem atento(a).	1	2	3
18. Senti-me intranquilo(a) e preocupado(a).	1	2	3
19. Senti-me activo(a).	1	2	3
20. Senti medo.	1	2	3

FSCRS

(Gilbert *et al.*, 2004)

(Tradução e adaptação: Castilho, P. & Pinto Gouveia, J., em preparação)

Instruções: Quando as coisas correm mal nas nossas vidas ou não estão a funcionar como queríamos e sentimos que podíamos ter feito melhor temos, por vezes, pensamentos e sentimentos negativos e auto-críticos. Estes podem tomar a forma de sentimentos de desvalorização, inutilidade, inferioridade, etc. No entanto, as pessoas podem, também, tentar auto-tranquilizarem-se, ou auto-encorajarem-se.

Estão descritos em baixo um conjunto de pensamentos ou sentimentos que as pessoas por vezes têm. Lê cuidadosamente cada um dos pensamentos/sentimentos e assinala com um círculo aquele que melhor descreve o quanto esse pensamento/sentimento se aplica a ti (é verdadeiro no teu caso). Para isso utiliza a seguinte escala de resposta

Quando as coisas correm mal:

	Não sou assim	Sou um pouco assim	Sou moderadamente assim	Sou bastante assim	Sou extremamente assim
1. Desaponto-me facilmente comigo mesmo (a).	0	1	2	3	4
2. Há uma parte de mim que me inferioriza.	0	1	2	3	4
3. Sou capaz de lembrar a mim mesmo(a) das minhas coisas positivas.	0	1	2	3	4
4. Tenho dificuldade em controlar a minha raiva e frustração comigo mesmo(a).	0	1	2	3	4
5. Perdoo-me facilmente.	0	1	2	3	4
6. Há uma parte de mim que sente que não é suficiente boa.	0	1	2	3	4
7. Sinto-me derrotado(a) quando me critico.	0	1	2	3	4
8. Continuo a gostar de quem sou.	0	1	2	3	4
9. Fico tão zangado(a) comigo que quero magoar-me ou ferir-me.	0	1	2	3	4
10. Tenho um sentimento de nojo por mim mesmo(a).	0	1	2	3	4
11. Continuo a sentir que posso ser amado(a) e que ainda sou aceitável.	0	1	2	3	4
12. Deixo de me importar comigo mesmo(a).	0	1	2	3	4
13. É-me fácil gostar de mim.	0	1	2	3	4
14. Lembro-me e penso muito sobre os meus fracassos.	0	1	2	3	4
15. Chamo nomes a mim próprio(a).	0	1	2	3	4
16. Sou carinhoso(a) e cuido de mim mesmo(a).	0	1	2	3	4
17. Não consigo aceitar fracassos e contratempos sem me sentir inadequado(a).	0	1	2	3	4
18. Penso que mereço criticar-me.	0	1	2	3	4
19. Sou capaz de cuidar e preocupar-me comigo mesmo(a).	0	1	2	3	4
20. Há uma parte de mim que se quer ver livre do que não gosto em mim.	0	1	2	3	4
21. Encorajo-me em relação ao futuro.	0	1	2	3	4
22. Não gosto de ser como sou.	0	1	2	3	4

AVENTURA SOCIAL E SAÚDE 2006- ESTUDO INTERNACIONAL
Kidscreen/ CE- HBSC / OMS- FMH/ U.T.L. – CMDT /IHMT / U.N.L

Colaboração: Fundação para a Ciência e Tecnologia/ Ministério da Ciência e Tecnologia;
Comissão Nacional de Luta Contra a SIDA

KIDSCREEN-10©

Olá,

Como estás? É isso que queremos que tu nos contes. Por favor lê todas as questões cuidadosamente. Que resposta vem primeiro à tua cabeça? Escolhe e assinala a resposta mais adequada ao teu caso.

Lembra-te: isto não é um teste, portanto não existem respostas erradas. É importante que respondas a todas as questões que é para nós conseguirmos perceber as tuas respostas claramente. Quando pensas na tua resposta, por favor, tenta pensar na tua **última semana**. Não tens que mostrar as tuas respostas a ninguém. E ninguém teu conhecido vai ver o teu questionário depois de o teres terminado.

Pensa na última semana...	Nada	Pouco	Moderada mente	Muito	Totalmente
1. Sentiste-te bem e em forma?					
2. Sentiste-te cheio(a) de energia?					
3. Sentiste-te triste?					
4. Sentiste-te sozinho(a)?					
5. Tiveste tempo suficiente para ti próprio(a)?					
6. Foste capaz de fazer atividades que gostas de fazer no teu tempo livre ?					
7. Os teus pais trataram-te com justiça?					
8. Divertiste-te com os teus(tuas) amigos(as)?					
9. Foste bom/boa aluno(a) na escola?					
10. Sentiste-te capaz de prestar atenção?					