

ANEXOS

Anexo 1

Nome: _____ Sexo: _____ Idade: _____ Data: / /

Este questionário é constituído por 28 questões sobre experiências que pode ter na sua vida diária. Nós pretendemos saber com que frequência é confrontado com essas experiências. Entretanto é importante que as suas respostas mostrem qual a frequência destas experiências sem estar sob influência de álcool ou de drogas.

Para responder às questões, diga qual o grau da vivência descrita na questão que se aplica a si e que marque com um círculo a percentagem adequada.

Exemplo:

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
(Nunca) (Sempre)

1. Algumas pessoas têm a experiência de guiar ou de andar de carro (ou autocarro ou comboio) e de repente notam que não se lembram do que aconteceu durante parte ou toda a viagem. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
(Nunca) (Sempre)

2. Algumas pessoas notam que por vezes estão a ouvir alguém a falar e subitamente reparam que não ouviram parte ou o total do que foi dito. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
(Nunca) (Sempre)

3. Algumas pessoas têm a experiência de se encontrar num sítio sem ter ideia de como lá foram parar. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
(Nunca) (Sempre)

4. Algumas pessoas têm a experiência de estarem vestidas com roupas que não se lembram de ter vestido. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
(Nunca) (Sempre)

5. Algumas pessoas têm a experiência de encontrar coisas novas entre os seus haveres, sem se lembrarem de as ter comprado. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
(Nunca) (Sempre)

6. Algumas pessoas por vezes notam que são abordadas por pessoas que não conhecem e que as chamam por outro nome ou insistem que já se encontraram antes. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
(Nunca) (Sempre)

7. Algumas pessoas têm por vezes a experiência de se sentir como se estivessem ao lado de si próprias ou a ver-se a si mesmas a fazer algo e realmente vêm-se a si próprias como se estivessem a olhar para outra pessoa. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
(Nunca) (Sempre)

8. A algumas pessoas por vezes é-lhes dito que não reconhecem os amigos ou familiares. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
(Nunca) (Sempre)

9. Algumas pessoas notam que não têm memória de alguns acontecimentos importantes nas suas vidas (por exemplo, um casamento ou entrega de um diploma de formatura). Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
(Nunca) (Sempre)

10. Algumas pessoas têm a experiência de ser acusadas de mentir quando acham que não mentiram. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
(Nunca) (Sempre)

11. Algumas pessoas têm a experiência de olhar no espelho e não se reconhecerem a si próprias. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
(Nunca) (Sempre)

12. Algumas pessoas têm a experiência de sentir que as outras pessoas, objectos e o mundo à sua volta não são reais. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
(Nunca) (Sempre)

13. Algumas pessoas têm a experiência de sentir que o seu corpo parece que não lhes pertence. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
(Nunca) (Sempre)

14. Algumas pessoas têm por vezes a experiência de se lembrar de uma forma tão real de um acontecimento passado que se sentem como se o estivessem a reviver. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
(Nunca) (Sempre)

15. Algumas pessoas têm a experiência de não ter a certeza de se coisas que se lembram de ter acontecido realmente aconteceram ou se apenas as sonharam. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
(Nunca) (Sempre)

16. Algumas pessoas têm a experiência de estar num sítio conhecido mas achá-lo estranho e desconhecido. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
(Nunca) (Sempre)

17. Algumas pessoas notam que quando estão a ver televisão ou a ver um filme ficam tão absorvidas pela história que nem reparam nas outras coisas que acontecem à sua volta. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
(Nunca) (Sempre)

18. Algumas pessoas notam que ficam tão envolvidas numa fantasia ou num sonho acordado que parece como se estivesse mesmo a acontecer. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
(Nunca) (Sempre)

19. Algumas pessoas notam que por vezes são capazes de ignorar a dor. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
(Nunca) (Sempre)

20. Algumas pessoas notam que por vezes ficam sentadas a olhar para nada, a pensar em nada, e não dão pelo tempo que passa. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
(Nunca) (Sempre)

21. Algumas pessoas por vezes notam que quando estão sozinhas falam alto consigo mesmas. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
(Nunca) (Sempre)

22. Algumas pessoas notam que numa situação podem agir de forma tão diferente em comparação com outra situação que sentem quase como se fossem duas pessoas diferentes. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
(Nunca) (Sempre)

23. Algumas pessoas por vezes notam que em certas situações são capazes de fazer coisas, que habitualmente lhes seria difícil fazer, com uma facilidade e espontaneidade surpreendentes (por exemplo, desportos, trabalho, situações sociais, etc). Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
(Nunca) (Sempre)

24. Algumas pessoas por vezes notam que não se lembram se fizeram algo ou se acabaram de pensar em fazer essa coisa (por exemplo, não saber se puseram uma carta no correio ou se acabaram de pensar em a pôr no correio). Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
(Nunca) (Sempre)

25. Algumas pessoas encontram sinais de ter feito coisas que não se lembram de ter feito. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
(Nunca) (Sempre)

26. Algumas pessoas por vezes encontram escritos, desenhos ou anotações entre as suas coisas que elas próprias devem ter feito, mas que não se lembram de ter feito. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
(Nunca) (Sempre)

27. Algumas pessoas por vezes notam que ouvem vozes dentro da sua cabeça que lhes dizem para fazer coisas ou que comentam as coisas que estão a fazer. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
(Nunca) (Sempre)

28. Algumas pessoas por vezes sentem como se olhassem para o mundo através de nevoeiro de forma que as pessoas e os objectos lhes parecem distantes ou pouco nítidos. Indique a percentagem de tempo em que isso lhe acontece com um círculo à volta do número.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
Nunca (Sempre)

Anexo 2

Traumatic Experiences Checklist – TEC

(Nijenhuis, Van der Hart, & Vanderlinden, 1999;

Versão Portuguesa: Espírito-Santo, H. & Rocha, P., 2008)

No decurso das suas vidas, as pessoas podem experienciar uma variedade de situações traumáticas. Gostaríamos de saber três coisas: 1) se vivenciou alguma das 29 situações que são aqui apresentadas; 2) se sim, que idade tinha quando a situação aconteceu; e, 3) qual foi o impacto elas tiveram para si.

- A) Na primeira coluna (por exemplo, isto aconteceu-lhe?), indique se teve alguma das 29 situações, assinalando SIM ou NÃO;
- B) Para cada opção onde assinalou SIM indique, numa segunda coluna, a idade em que essa situação ocorreu;
Se aconteceu mais do que uma vez, indique TODAS as idades que tinha quando a situação ocorreu.
Se aconteceu durante alguns anos, indique o intervalo de idade correspondente (por exemplo 7-12 anos).
- C) Na coluna final (por exemplo, que impacto teve a situação para si?), indique o IMPACTO que a situação teve para si numa escala de 1 a 5, sendo que:
1 = Nenhum
2 = Pouco
3 = Suficiente
4 = Muito
5 = MUITÍSSIMO

Exemplo:

| | Isto aconteceu-lhe? | | Idade | Que impacto teve para si? | | | | |
|---------------------|---------------------|-----|-------|---------------------------|---|---|---|---|
| | NÃO | SIM | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Foi atormentado(a)? | | | _____ | | | | | |

Obrigado pela sua colaboração

1. Teve que cuidar dos seus pais e/ou irmãos e irmãs quando era criança?

| Isto aconteceu-lhe? | | Que idade tinha? | Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo | | | | |
|---------------------|-----|------------------|---|---|---|---|---|
| NÃO | SIM | _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

2. Tem problemas familiares (por exemplo, pai/mãe com problemas alcoólicos ou psiquiátricos ou vive em condições de pobreza)?

| Isto aconteceu-lhe? | | Que idade tinha? | Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo | | | | |
|---------------------|-----|------------------|---|---|---|---|---|
| NÃO | SIM | _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

3. Perdeu um membro da sua família (irmão, irmã, pai/mãe) em CRIANÇA?

| Isto aconteceu-lhe? | | Que idade tinha? | Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo | | | | |
|---------------------|-----|------------------|---|---|---|---|---|
| NÃO | SIM | _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

4. Perdeu um membro da sua família [filho/filha, companheiro(a)] em ADULTO?

| Isto aconteceu-lhe? | | Que idade tinha? | Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo | | | | |
|---------------------|-----|------------------|---|---|---|---|---|
| NÃO | SIM | _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

5. Sofreu lesões corporais graves (por exemplo perda de um membro, mutilação ou queimadura)?

| Isto aconteceu-lhe? | | Que idade tinha? | Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo | | | | |
|---------------------|-----|------------------|---|---|---|---|---|
| NÃO | SIM | _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

6. Teve a sua vida ameaçada por uma doença, uma operação ou um acidente?

| Isto aconteceu-lhe? | | Que idade tinha? | Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo | | | | |
|---------------------|-----|------------------|---|---|---|---|---|
| NÃO | SIM | _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

7. Os seus pais divorciaram-se?

| Isto aconteceu-lhe? | | Que idade tinha? | Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo | | | | |
|---------------------|-----|------------------|---|---|---|---|---|
| NÃO | SIM | _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

8. Divorciou-se?

| Isto aconteceu-lhe? | | Que idade tinha? | Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo | | | | |
|---------------------|-----|------------------|---|---|---|---|---|
| NÃO | SIM | _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

9. A sua vida foi ameaçada por outra pessoa (por exemplo, durante um crime)?

| Isto aconteceu-lhe? | | Que idade tinha? | Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo | | | | |
|---------------------|-----|------------------|---|---|---|---|---|
| NÃO | SIM | _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

10. Teve sensações de dor intensa (por exemplo, através de um ferimento ou de uma cirurgia)?

| Isto aconteceu-lhe? | | Que idade tinha? | Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo | | | | |
|---------------------|-----|------------------|---|---|---|---|---|
| NÃO | SIM | _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

11. Teve alguma experiência de guerra (por exemplo, detenção, perda de parentes, privação ou dano)?

| Isto aconteceu-lhe? | | Que idade tinha? | Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo | | | | |
|---------------------|-----|------------------|---|---|---|---|---|
| NÃO | SIM | _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

12. Há vítimas de guerra de segunda geração na sua família (pais ou parentes próximos que tenham vivido experiências de guerra)?

| Isto aconteceu-lhe? | | Que idade tinha? | Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo | | | | |
|---------------------|-----|------------------|---|---|---|---|---|
| NÃO | SIM | _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

13. Testemunhou uma situação traumática vivenciada por outra pessoa?

| Isto aconteceu-lhe? | | Que idade tinha? | Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo | | | | |
|---------------------|-----|------------------|---|---|---|---|---|
| NÃO | SIM | _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

14. Foi vítima de negligência emocional [por exemplo ser abandonado(a), ter falta de amor] pelos seus pais, irmão ou irmã?

| Isto aconteceu-lhe? | | Que idade tinha? | Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo | | | | |
|---------------------|-----|------------------|---|---|---|---|---|
| NÃO | SIM | _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

15. Foi vítima de negligência emocional por parte de elementos afastados da sua família [por exemplo tios, tias, sobrinhos(as), avós]?

| Isto aconteceu-lhe? | | Que idade tinha? | Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo | | | | |
|---------------------|-----|------------------|---|---|---|---|---|
| NÃO | SIM | _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

16. Foi vítima de negligência emocional por elementos externos à sua família [por exemplo, vizinhos(as), amigos(as), professores ou padrastos/madrastas]?

| Isto aconteceu-lhe? | | Que idade tinha? | Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo | | | | |
|---------------------|-----|------------------|---|---|---|---|---|
| NÃO | SIM | _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

17. Foi vítima de abuso emocional [por exemplo, foi gozado(a), foi atormentado(a), chamaram-lhe nomes, foi ameaçado(a) verbalmente ou injustamente punido] pelos seus pais, irmão ou irmã?

| Isto aconteceu-lhe? | | Que idade tinha? | Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo | | | | |
|---------------------|-----|------------------|---|---|---|---|---|
| NÃO | SIM | _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

18. Foi vítima de abuso emocional por parte de elementos afastados da sua família?

| Isto aconteceu-lhe? | | Que idade tinha? | Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo | | | | |
|---------------------|-----|------------------|---|---|---|---|---|
| NÃO | SIM | _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

19. Foi vítima de abuso emocional por parte de elementos externos à sua família?

| Isto aconteceu-lhe? | | Que idade tinha? | Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo | | | | |
|---------------------|-----|------------------|---|---|---|---|---|
| NÃO | SIM | _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

20. Foi vítima de abuso físico [por exemplo, foi agredido(a), torturado(a) ou ferido(a)] pelos seus pais, irmão ou irmã?

| Isto aconteceu-lhe? | | Que idade tinha? | Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo | | | | |
|---------------------|-----|------------------|---|---|---|---|---|
| NÃO | SIM | _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

21. Foi vítima de abuso físico por membros afastados da sua família?

| Isto aconteceu-lhe? | | Que idade tinha? | Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo | | | | |
|---------------------|-----|------------------|---|---|---|---|---|
| NÃO | SIM | _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

22. Foi vítima de abuso físico por parte de elementos externos à sua família?

| Isto aconteceu-lhe? | | Que idade tinha? | Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo | | | | |
|---------------------|-----|------------------|---|---|---|---|---|
| NÃO | SIM | _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

23. Foi vítima de punições estranhas ou esquisitas?

| Isto aconteceu-lhe? | | Que idade tinha? | Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo | | | | |
|---------------------|-----|------------------|---|---|---|---|---|
| NÃO | SIM | _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Se sim, descreva-a(s) por favor:

24. Foi vítima de assédio sexual [atos de natureza sexual que NÃO envolvem contacto físico] pelos seus pais, irmão(s) ou irmã(s)?

| Isto aconteceu-lhe? | | Que idade tinha? | Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo | | | | |
|---------------------|-----|------------------|---|---|---|---|---|
| NÃO | SIM | _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

25. Foi vítima de assédio sexual por membros afastados da sua família?

| Isto aconteceu-lhe? | | Que idade tinha? | Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo | | | | |
|---------------------|-----|------------------|---|---|---|---|---|
| NÃO | SIM | _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

26. Foi vítima de assédio sexual por elementos externos à sua família?

| Isto aconteceu-lhe? | | Que idade tinha? | Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo | | | | |
|---------------------|-----|------------------|---|---|---|---|---|
| NÃO | SIM | _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

27. Foi vítima de abuso sexual (atos sexuais NÃO-DESEJADOS que envolvem contacto físico) pelos seus pais, irmão(s) ou irmã(s)?

| Isto aconteceu-lhe? | | Que idade tinha? | Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo | | | | |
|---------------------|-----|------------------|---|---|---|---|---|
| NÃO | SIM | _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

28. Foi vítima de abuso sexual por membros afastados da sua família?

| Isto aconteceu-lhe? | | Que idade tinha? | Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo | | | | |
|---------------------|-----|------------------|---|---|---|---|---|
| NÃO | SIM | _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

29. Foi vítima de abuso sexual por parte de elementos externos à sua família?

| Isto aconteceu-lhe? | | Que idade tinha? | Que impacto teve para si? 1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Suficiente; 4=Muito; 5=Muitíssimo | | | | |
|---------------------|-----|------------------|---|---|---|---|---|
| NÃO | SIM | _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

30. Se foi vítima de maus-tratos ou de abuso, quantas pessoas lhe fizeram isso?

A) Negligência emocional (se respondeu SIM em alguma questão da 14 à 16)

Número de pessoas:

B) Maus-tratos emocionais (se respondeu SIM em alguma questão da 17 à 19);

Número de pessoas:

C) Maus-tratos físicos (se respondeu SIM em alguma questão da 20 à 22)

Número de pessoas:

D) Assédio sexual (se respondeu SIM em alguma questão da 24 à 26)

Número de pessoas:

E) Abuso sexual (se respondeu SIM em alguma questão da 27 à 29)

Número de pessoas:

31. Descreva, por favor, o seu relacionamento com cada uma das pessoas mencionadas na questão anterior (por exemplo, pai, irmão, amigo, professor, estranho, professor, etc.). Acrescente ainda, se a(s) pessoa(s) mencionada(s) anteriormente é (são), pelo menos, 4 anos mais velha/mais nova do que você, quando a situação ocorreu. Por exemplo, escreva “amigo (-)”, se esse amigo é mais novo 4 anos do que você; e escreva “tio (+)” se o seu tio tivesse mais 4 anos do que você quando a situação ocorreu.

A) Negligência emocional

.....

B) Abuso emocional

.....

C) Abuso físico

.....

D) Assédio sexual

.....

E) Abuso sexual

.....

32. Descreva, por favor, uma **OUTRA** situação traumática que teve impacto para si.

33. Se respondeu **SIM** em alguma das questões de 1 à 29, quanto apoio recebeu depois da situação ter acontecido? (descreva o número da questão e o nível de apoio que obteve).

Questionário de Experiências Traumáticas – TEQ

| Número da questão | Nível de apoio 0=Nenhum; 1=Algum; 2=Muito |
|-------------------|--|
| | |
| | |
| | |
| | |

Para finalizar este questionário, por favor, coloque um X no local que lhe corresponde:

Sexo:

Masculino
 Feminino

Idade:

Estado-Civil:

Solteiro(a)
 Casado(a)
 União de facto
 Divorciado(a)
 Viúvo(a)

Habilitações Literárias:

Data:

...../...../..... (dia) (mês) (ano)

Muito Obrigado Pela Sua Cooperação

Anexo 3

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|---|---|---|---|
| 14. Quando alguma coisa dolorosa acontece tento ter uma visão equilibrada da situação. | | | | | |
| 15. Tento ver os meus erros e falhas como parte da condição humana. | | | | | |
| 16. Quando vejo aspectos de mim próprio(a) que não gosto fico muito muito em baixo. | | | | | |
| 17. Quando eu falho em alguma coisa importante para mim tento manter as coisas em perspectiva (não dramatizo). | | | | | |
| 18. Quando me sinto com muitas dificuldades tendo a pensar que para as outras pessoas as coisas são mais fáceis. | | | | | |
| 19. Sou tolerante e afectuoso(a) comigo mesmo(a) quando experiencio sofrimento. | | | | | |
| 20. Quando alguma coisa me aborrece ou entristece deixo-me levar pelos meus sentimentos. | | | | | |
| 21. Posso ser bastante fria e dura comigo mesmo(a) quando experiencio sofrimento. | | | | | |
| 22. Quando me sinto em baixo tento olhar para os meus sentimentos com curiosidade e abertura. | | | | | |
| 23. Sou tolerante com os meus erros e inadequações. | | | | | |
| 24. Quando alguma coisa dolorosa acontece tendo a exagerar a sua importância. | | | | | |
| 25. Quando falho nalguma coisa importante para mim tendo a sentir-me sozinha no meu fracasso. | | | | | |
| 26. Tento ser compreensivo(a) e paciente em relação aos aspectos da minha personalidade de que não gosto. | | | | | |

Anexo 4

DASS-21-A

(Lovibond, S. H. & Lovibond, P. F., 1995)

(Tradução e adaptação: Apóstolo, J. L. A., Mendes, A. C. & Azaredo, Z. A., 2005)

Por favor lê as seguintes afirmações e assinala com um círculo o número (0, 1, 2, 3) que indica quanto cada afirmação se aplica a ti durante os últimos dias. Não há respostas correctas ou incorrectas. Não demores demasiado tempo em cada resposta.

A escala de classificação é a seguinte:

0 Não se aplicou a mim.

1 Aplicou-se a mim um pouco, ou durante parte do tempo.

2 Aplicou-se bastante a mim, ou durante uma boa parte do tempo.

3 Aplicou-se muito a mim, ou a maior parte do tempo.

Nos últimos dias:

1. Tive dificuldade em me acalmar/descomprimir 0 1 2 3

2. Dei-me conta que tinha a boca seca 0 1 2 3

3. Não consegui ter nenhum sentimento positivo 0 1 2 3

4. Senti dificuldade em respirar (por exemplo, respiração excessivamente rápida ou falta de respiração na ausência de esforço físico) 0 1 2 3

5. Foi-me difícil tomar iniciativa para fazer as coisas 0 1 2 3

6. Tive tendência para reagir exageradamente em certas situações 0 1 2 3

7. Senti tremores (por exemplo, das mãos ou das pernas) 0 1 2 3

8. Senti-me muito nervoso 0 1 2 3

9. Preocupei-me com situações em que poderia vir a sentir pânico e fazer um papel ridículo 0 1 2 3

10. Senti que não havia nada que me fizesse andar para a frente (ter expectativas positivas) 0 1 2 3

11. Senti que estava agitado 0 1 2 3

- 12.Senti dificuldades em relaxar 0 1 2 3
- 13.Senti-me triste e deprimido 0 1 2 3
- 14.Fui intolerante quando qualquer coisa me impedia de realizar o que estava a fazer 0 1 2 3
- 15.Estive perto de entrar em pânico 0 1 2 3
- 16.Não me consegui entusiasmar com nada 0 1 2 3
- 17.Senti que não valia muito como pessoa 0 1 2 3
- 18.Senti que andava muito irritável 0 1 2 3
- 19.Senti o bater do meu coração mesmo quando não fazia esforço físico
(Ex: sensação de aumento do bater do coração ou falhas no bater do coração) 0 1 2 3
- 20.Tive medo sem uma boa razão para isso 0 1 2 3
- 21.Senti que a vida não tinha nenhum sentido 0 1 2 3

Adaptação: João Apóstolo.

APÊNDICES

Apêndice A



C/c À Direcção do EP de Coimbra

Exmo(a) Senhor(a)
Professora Doutora Sara Lopes Borges
Coordenadora do Gabinete de Estágios
Instituto Superior Miguel Torga

ge_psi@ismt.pt

V/ referência

N/ referência

Ofício N.º
204/DSOPRE/13

Data
29.10.2013

Assunto: Estágio Académico 2013-2014 de Ricardo Jorge Miguel Gonçalves

Tenho a honra de informar V. Ex.ª que, por despacho do Senhor Director-Geral de 29.10.2013, Ricardo Jorge Miguel Gonçalves, mestrando em Psicologia Clínica pelo Instituto Superior Miguel Torga, foi autorizado nos termos da Circular nº 5/GDG/2001 de 18 de Junho – que regula estágios e investigações académicas – a realizar o estágio académico abaixo indicado no Estabelecimento Prisional de Coimbra.

Daqui decorre que poderá o interessado contactar o referido estabelecimento prisional para os efeitos devidos.

Caracterização do pré-projecto de estágio aprovado:

Identificação do estagiário(a): Ricardo Jorge Miguel Gonçalves

Orientador(a): Margarida Couto

Duração: de outubro de 2013 a junho de 2014

Tema: (não indicado)

Objectivos gerais

Promover a compreensão global, coordenada e interdisciplinar da situação psicossocial e familiar do indivíduo, bem como das comunidades e organizações;
Proporcionar a análise e compreensão da realidade, ao nível dos problemas psicossociais existentes, sejam de carácter individual, familiar, grupal, institucional ou comunitário;
Dominar competências técnicas dos modelos de intervenção psicológica, com base numa sólida formação sobre os seus pressupostos teóricos e modalidade de intervenção preferencial, de acordo com o quadro clínico identificado;



Permitir a aquisição de conhecimentos que respondam às atuais solicitações psicossociais, conferindo capacidade no reconhecimento e conquista de novas e potenciais dimensões do saber, compreender e fazer.

Objectivos específicos:

Conhecimento e integração na dinâmica institucional;
Identificação de problemas e recursos;
Estabelecimento de relações interinstitucionais, articulação e parcerias;
Desenvolvimento de competências interpessoais, de criatividade e iniciativa;
Aplicação de métodos e técnicas de intervenção psicológica e psicoterapêutica;
Desenvolvimento de capacidades em metodologia da investigação.

Metodologia: (não indicado)

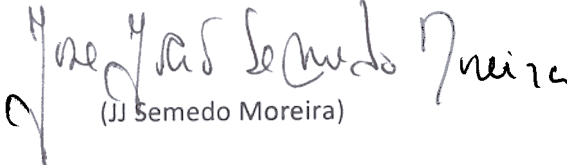
Relatório de Estágio: Sim

Supervisor no Estabelecimento: Anabela Guerreiro, Adjunta do Director

O estágio será enquadrado através da celebração de um “Acordo de Estágio”, nominal entre as partes envolvidas, isto é o(s) estabelecimento(s) e o(a)s estagiário(as).

Com os melhores cumprimentos.

O Director de Serviços de Organização, Planeamento
e Relações Externas


(JJ Semedo Moreira)

VPF/

Apêndice B

Consentimento Informado

Aceito participar neste estudo sobre trauma e dissociação, porque tomei conhecimento dos objetivos e do que tenho de fazer para nele participar.

Explicaram-me sobre todos os aspetos que considero importantes e responderam-me às perguntas que coloquei.

Informaram-me que podia recusar participar ou interromper a minha participação e de que a minha recusa não terá consequências para mim.

Foi ainda garantido que todos os dados recolhidos serão usados exclusivamente na investigação e que será mantido o anonimato.

Assinatura do Responsável:

Assinatura do entrevistador:

Data:

____/____/____