

ANEXOS

ANEXO I

CONVITE À PARTICIPAÇÃO DE UM ESTUDO SOBRE COPING E SAÚDE MENTAL NOS ESTUDANTES FINALISTAS DA UNIVERSIDADE LUSÓFONA

Caro(a) Participante

Estamos a elaborar um trabalho de investigação que pretende averiguar quais as estratégias de *Coping* mais utilizadas pelos alunos finalistas, e a sua relação com a Saúde Mental.

Este estudo está a ser realizado para a obtenção do grau de Mestre Psicologia, Aconselhamento e Psicoterapias do curso de Psicologia, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias e sob a orientação do Prof. Doutor Nuno Colaço.

Para a realização deste estudo é fundamental a sua colaboração e disponibilidade, contudo poderá desistir em qualquer momento.

O trabalho consistirá na recolha de dados pessoais que serão utilizadas somente para esta pesquisa. Importa referir que os dados fornecidos serão anónimos e confidenciais e serão usados apenas para tratamento estatístico.

Informamos também que, da participação, não resultará qualquer dano físico ou mental.

ANEXO II

DADOS SOCIO – DEMOGRÁFICOS

1 – Dados biográficos

Sexo: Masculino Feminino

Idade: ____ anos

Qual o seu estado civil:

Casado

Solteiro

Divorciado

Viúvo

União Facto

Residência Habitual:

Rural

Urbano

2 – Dados profissionais

No seu curso é obrigatório o estágio curricular? Sim Não

Se sim, está actualmente a efectuar o estágio? _____

Quantas horas por semana está no local de estágio? _____

Trabalha? Sim Não

Se sim, qual o seu trabalho? _____

ANEXO III

Questionário de Estratégias de Coping

Adaptação de C. Santos & J. Pais Ribeiro (1998).

Por uns momentos concentre-se e pense na situação de maior stress ou experiência na sua vida profissional. Por situação <<stressante>> entendemos qualquer situação que foi difícil ou problemática para si, quer porque se sentiu angustiado(a) pelo fato daquela situação ter acontecido quer porque se esforçou consideravelmente por lidar com a mesma.

A seguir vai encontrar um conjunto de afirmações que se referem a várias estratégias utilizadas para lidar com as situações de stress. Pensando na forma como lidou com a situação de stress que viveu, assinale a frequência com que utilizou cada uma das estratégias indicadas, de acordo com a seguinte escala:

- 0- *Nunca usei*
- 1- *Usei de alguma forma*
- 2- *Usei algumas vezes*
- 3- *Usei muitas vezes*

1	Concentrei-me apenas naquilo que ia fazer a seguir - no próximo passo	0	1	2	3
2	Fiz algo que pensei que não iria resultar, mas pelo menos fiz alguma coisa	0	1	2	3
3	Tentei encontrar a pessoa responsável por mudar a minha opinião	0	1	2	3
4	Falei com alguém para saber mais sobre a situação	0	1	2	3
5	Critiquei-me ou analisei-me a mim próprio(a)	0	1	2	3
6	Tentei não me fechar sobre o problema, mas deixar as coisas abertas de alguma forma	0	1	2	3
7	Esperei que acontecesse um milagre	0	1	2	3
8	Deixei-me andar como se nada tivesse acontecido	0	1	2	3
9	Tentei guardar para mim própria o que estava a sentir	0	1	2	3
10	Tentei olhar para os pontos mais favoráveis do problema	0	1	2	3
11	Exprimi a minha zanga à(s) pessoa(s) que me causou(aram) o problema	0	1	2	3
12	Aceitei que fossem simpáticos e compreensivos comigo	0	1	2	3
13	Eu estava inspirado(a) em fazer algo criativo	0	1	2	3
14	Tentei esquecer tudo	0	1	2	3
15	Procurei a ajuda de um profissional	0	1	2	3
16	Mudei ou cresci como uma pessoa de forma positiva	0	1	2	3
17	Pedi desculpa ou fiz algo para compor a situação	0	1	2	3
18	Construí um plano de acção e segui-o	0	1	2	3
19	Consegui mostrar o que sentia	0	1	2	3
20	Percebi que o problema estava agora nas minhas mãos	0	1	2	3
21	Sai desta experiência melhor do que estava antes	0	1	2	3
22	Falei com alguém que poderia fazer alguma coisa concreta em relação ao problema	0	1	2	3
23	Tentei sentir-me melhor, comendo, bebendo, usando drogas e medicamentos, etc.	0	1	2	3

24	Fiz algo muito arriscado	0	1	2	3
25	Tentei não agir depressa demais nem agir no meu primeiro impulso	0	1	2	3
26	Encontrei nova esperança	0	1	2	3
27	Redescobri o que é importante na vida	0	1	2	3
28	Mudei algo para que as coisas corressem bem	0	1	2	3
29	Evitei estar com as pessoas no geral	0	1	2	3
30	Não deixei que a situação me afectasse: Recusei-me a pensar demasiado sobre o problema	0	1	2	3
31	Pedi conselhos a um familiar ou amigo que respeito	0	1	2	3
32	Evitei que os outros se apercebessem da gravidade da situação	0	1	2	3
33	Tomei a situação mais leve recusando levar as coisas muito a sério	0	1	2	3
34	Falei com alguém sobre o que estava a sentir	0	1	2	3
35	Mantive a minha posição e lutei pelo que queria	0	1	2	3
35	Passsei o problema para os outros	0	1	2	3
37	Aproveitei as minha experiencias passadas; já tive envolvido(a) em situações semelhantes	0	1	2	3
38	Eu sabia o que deveria ser feito por isso redobrei os meus esforços para que as coisas corressem bem	0	1	2	3
39	Recusei a acreditar que a situação tinha acontecido	0	1	2	3
40	Prometi a mim próprio(a) que as coisas para a próxima eram diferentes	0	1	2	3
41	Criei varias soluções diferentes para o problema	0	1	2	3
42	Tentei evitar que os meus sentimentos interferissem demasiado noutras coisas	0	1	2	3
43	Mudei alguma coisa em mim próprio(a)	0	1	2	3
44	Desejei que a situação desaparecesse ou que de alguma forma terminasse	0	1	2	3
45	Desejei que as coisas voltassem atrás	0	1	2	3
46	Rezei	0	1	2	3
47	Pensei para mim próprio(a) naquilo que iria dizer ou fazer	0	1	2	3
48	Pensei na forma como uma pessoa que eu admiro iria lidar com a situação e usei-a como modelo	0	1	2	3

Descreva brevemente, a situação stressante em que passou ao responder a este questionário, que estava envolvido, o que é que aconteceu e o que é que tornou a situação stressante. Esta descrição será útil para a interpretação dos questionários.

Obrigado pela sua colaboração!

Adaptação de C. Santos & J. Pais Ribeiro (1998).

ANEXO IV

EADS

Dass: P. F. Lovibond & S. H. Lovibond, 1995

Versão portuguesa: A. Baptista, R. Santos, A. I. Silva & I. Baptista, 1999

Para cada uma das frases que vai ler seguidamente assinale com uma cruz (X) o número que melhor indica até que ponto cada uma das frases se aplicou a si DURANTE A ÚLTIMA SEMANA. Não existem respostas certas ou erradas responda de acordo com a seguinte escala:

0- Não se aplicou nada a mim	1- Aplicou-se a mim algumas vezes	2- Aplicou-se a mim muitas vezes	3- Aplicou-se a mim a maior parte do tempo
1. Fiquei perturbado com facilidade por coisas triviais do dia a dia.	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 (por exemplo respirar de modo excessivamente rápido ou falta de ar na ausência de exercício físico).	0	1	2 3
5. Não consegui fazer nada.	0	1	2 3
6. Reagi em demasia a determinadas situações.	0	1	2 3
7. Senti-me a fraquejar (por exemplo sem força nas pernas).	0	1	2 3
8. Senti dificuldades em me relaxar.	0	1	2 3
9. Estive em situações em que me provocaram tanta ansiedade que fiquei aliviado quando consegui sair delas.	0	1	2 3
10. Senti que não tinha nada a esperar do futuro.	0	1	2 3
11. Fiquei perturbado com facilidade.	0	1	2 3
12. Senti que estava a utilizar muita energia nervosa.	0	1	2 3
13. Senti-me triste e deprimido.	0	1	2 3
14. Senti-me impaciente quando me faziam esperar (por exemplo, nos elevadores, semáforos ou em qualquer outra situação em que tive que esperar)	0	1	2 3
15. Tive sensações de desmaio.	0	1	2 3
16. Senti que tinha perdido interesse praticamente em tudo.	0	1	2 3
17. Senti que não tinha muito valor como pessoa.	0	1	2 3
18. Senti que estava demasiado susceptível ou irritável.	0	1	2 3
19. Tive suores intensos (por exemplo mãos suadas) que não foram provocados por temperatura elevada ou por exercício físico.	0	1	2 3
20. Senti-me aterrorizado sem ter uma boa razão para isso.	0	1	2 3
21. Senti que não vale a pena viver.	0	1	2 3
22. Tive dificuldades em me acalmar.	0	1	2 3

23. Tive dificuldades em engolir.	0	1	2	3
24. Não consegui ter prazer nas coisas que fiz.	0	1	2	3
25. Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico (aumentos no ritmo cardíaco ou falta de batimentos).	0	1	2	3
26. Senti-me demasiado triste.	0	1	2	3
27. Senti-me muito irritável.	0	1	2	3
28. Senti-me quase a entrar em pânico.	0	1	2	3
29. Senti dificuldades em me acalmar depois de algo que me perturbou.	0	1	2	3
30. Tive medo de não conseguir enfrentar tarefas simples porque não estou familiarizado com elas.	0	1	2	3
31. Não fui capaz de ter entusiasmo por nada.	0	1	2	3
32. Tive dificuldades em tolerar ser interrompido no que estava a fazer.	0	1	2	3
33. Estive num estado de tensão nervosa.	0	1	2	3
34. Senti tremores.	0	1	2	3
35. Estive intolerante em relação ao que me impediu de terminar o que estava a fazer.	0	1	2	3
36. Senti-me aterrorizado.	0	1	2	3
37. Não consegui ver nada no futuro para ter esperança.	0	1	2	3
38. Senti que a vida não tinha futuro.	0	1	2	3
39. Senti-me agitado.	0	1	2	3
40. Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula.	0	1	2	3
41. Senti tremores (por exemplo nas mãos).	0	1	2	3
42. Tive muita dificuldade em ter iniciativa para fazer coisas.	0	1	2	3

OBRIGADA PELA SUA PARTICIPAÇÃO

ANEXO V

Marta Susana Pericão P. da Cruz
Praceta Ema Reis nº 10 3ºB
2845-571 Stª Marta Pinhal
marthaspc@gmail.com

24-01-2012

Exmº Srº Professor Doutor Américo Baptista

Assunto: Pedido de autorização para a aplicação do teste Dass na versão Portuguesa (EADS)

O meu nome é Marta Cruz e sou aluna do 2º ano do Mestrado em Psicologia, Aconselhamento e Psicoterapias da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (Também fui sua aluna em cognitivas).

Encontro-me neste momento a realizar a tese, sob a orientação do Prof. Doutor Nuno Colaço, com o objectivo de verificar a saúde mental nos estudantes universitários finalistas. Venho assim por este meio, solicitar a sua colaboração no sentido de permitir a realização de uma avaliação, através do questionário EADS, junto dos estudantes finalistas que se encontram na Universidade Lusófona.

O tratamento dos dados será efectuado de modo confidencial, respeitando o anonimato dos participantes, utilizando os dados apenas para fins de investigação e divulgação científica. Contudo, se for do seu interesse, poderei fornecer os valores totais obtidos neste trabalho.

Relembro que sem a sua preciosa ajuda esta investigação não poderá ser concretizada.

Aguardo ansiosamente a sua resposta. Obrigada pela vossa atenção.

Atentamente

Marta Cruz