

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**FUNCIONAMENTO ESQUEMÁTICO, CICLOS INTERPESSOAIS
DISFUNCIONAIS E FUSÃO COGNITIVA NA PERSPETIVA DO
MODELO DE COMPLEMENTARIEDADE PARADIGMÁTICA**

Vítor Bruno Faustino Almeida

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde / Núcleo de Psicoterapia
Cognitiva-Comportamental e Integrativa)**

2016

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**FUNCIONAMENTO ESQUEMÁTICO, CICLOS INTERPESSOAIS
DISFUNCIONAIS E FUSÃO COGNITIVA NA PERSPETIVA DO
MODELO DE COMPLEMENTARIEDADE PARADIGMÁTICA**

Vítor Bruno Faustino Almeida

Dissertação orientada pelo Professor Doutor António Branco Vasco

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde / Núcleo de Psicoterapia
Cognitiva-Comportamental e Integrativa)**

2016

Agradecimentos

Quero agradecer, em primeiro lugar, ao meu orientador Professor Doutor António Branco Vasco pela transmissão de conhecimento e sabedoria, apoio, disponibilidade, empenho e orientação nas aulas e no presente trabalho. Um agradecimento especial a todos os participantes pela sua contribuição, fundamental para este trabalho. De extrema importância foram os meus colegas de tese Teresa, Rafaela e João, pois sem eles este trabalho não teria sido possível realizar.

Agradeço à Faculdade de Psicologia e a todos os meus professores pelas condições e ensino de excelência que me proporcionaram nos cinco anos passados. Deixo também uma palavra de gratidão aos meus orientadores de estágio Professora Doutora Ana Catarina Nunes e Professor Doutor Jaime Grácio, por todo apoio e tutoria que me proporcionaram durante o presente ano letivo.

Agradeço ao Professor Doutor Jorge Oliveira e ao Professor Doutor Sérgio Moreira pelo apoio na análise estatística. Quero agradecer também ao Professor Doutor Paulo Ventura pelas oportunidades que me tem proporcionado em termos de investigação.

Dedico o presente trabalho à minha família, especialmente à minha mãe, ao meu pai e à minha irmã por demonstrarem carinho, apoio, amor incondicional e por acreditarem em mim desde o início desta jornada.

Finalmente, estou profundamente agradecido aos meus companheiros de banda, bem como a todos os meus amigos e colegas com quem tenho partilhado momentos inesquecíveis de alegria e felicidade que fazem de mim a pessoa que sou hoje. Às pessoas que passaram pela minha vida, um enorme obrigado.

“Quem luta com monstros deve velar por que, ao fazê-lo, não se transforme também em monstro. E se tu olhares, durante muito tempo, para um abismo, o abismo olha também para dentro de ti.”

Friedrich Wilhelm Nietzsche, *Para Além do Bem e do Mal*

ANEXOS

Anexo A

Descrição dos domínios esquemáticos e dos esquemas precoces mal-adaptativos.

Adaptado de Terapia Focada nos Esquemas (Young, Klosko & Weishaar, 2003).

Quadro 5. *Descrição dos domínios esquemáticos e dos esquemas precoces mal-adaptativos. Adaptado de Terapia Focada nos Esquemas (Young, Klosko & Weishaar, 2003).*

Domínios e esquemas	
Distanciamento e Rejeição	Expetativas negativas sobre a satisfação das necessidades de vinculação, como segurança, afeto validação e afeição.
Abandono/Instabilidade	Instabilidade percebida nas relações com figuras significativas
Desconfiança/Abuso	Expetativa de abusos, humilhações ou manipulações intencionais da parte dos outros.
Privação Emocional	Expetativa de frustração de suporte e apoio emocional.
Defeito	Convicções e sentimentos de defeito, inferioridade ou indesejabilidade.
Isolamento Social/Alienação	Diferenças percebidas em relação ao grupo. Não inclusão social.
Autonomia e Desempenho Deteriorados	Expetativas sobre o <i>self</i> e sobre os outros que interferem com as capacidades de autonomia e independência.
Dependência	Crença de dependência ou incompetência funcional.
Incompetência Funcional	
Vulnerabilidade ao mal e à doença	Medo exagerado sobre problemas de saúde e emocionais.
Emaranhamento/ Eu Subdesenvolvido	Envolvimento excessivo com agentes significativos.
Fracasso	Crença sobre falhas passadas e falhas futuras.
Limites Deteriorados	Deficiência intena na aquisição de limites, responsabilidades ou compromissos a longo termo.
Grandiosidade	Crença exagerada de grandiosidade.

Auto-Controlo/Autodisciplina Insuficientes	Dificuldades perversivas no auto-controlo e tolerância à frustração.
Domínio dos Outros	Foco excessivo nos desejos, sentimentos e necessidades dos outros.
Subjugação	Rendição excessiva de necessidades, emoções e convicções em relação aos outros.
Autossacrifício	Foco voluntário excessivo na satisfação das necessidades dos outros.
Procura de Aprovação /Reconhecimento	Ênfase excessivo em ganhar a atenção dos outros.
Sobrevigilância e Inibição	Supressão excessiva na espontaneidade, impulsos e escolhas. Rigidificação de princípios e regras.
Pessimismo	Foco perversivo nos aspetos negativos da vida.
Inibição Emocional	Inibição excessiva na expressão de emoções e sentimentos
Padrões Excessivos de Realização/Hipercriticismo	Internalização rígida de regras, princípios. Crenças de perfeccionismo e eficácia.
Punição	Convicção rígida na punição dos erros próprios e alheios.

Anexo B

Caracterização da amostra não-clínica e da clínica

Quadro 6. *Caracterização da amostra clínica e da amostra não-clínica.*

	Não-Clínica	Clínica
N	224	58
Idade		
M	30,63	46,59
DP	11,58	13,278
Mínima	18	22
Máxima	67	77
Sexo		
Masculino	48 (21,4%)	13 (22,4%)
Feminino	176 (78,6%)	45 (77,6%)
Habilitações Literárias		
4º ano	-	5 (8,6%)
6º ano	-	3 (5,2%)
9º ano	-	8 (13,8%)
12º ano	39 (17,4%)	23 (39,7%)
Licenciatura	128 (42,2%)	15 (25,9%)
Mestrado	56 (25,2%)	4 (6,9%)
Acompanhamento terapêutico		
Sim	34 (15,2%)	50 (86,2%)
Não	188 (84,8%)	8 (13,8%)

Anexo C

Continuação da caracterização detalhada da amostra clínica

Quadro 7. Continuação da caracterização da amostra clínica e da amostra não-clínica.

		Amostra Clínica
N		58
Diagnóstico		
	Perturbação Depressiva	17 (29.3%)
	Distimia	12 (20.7%)
	Episódio Depressivo	6 (10.3%)
	Perturbação Bipolar	8 (13.8%)
	Perturbação de Ansiedade	5 (8.6%)
	Perturbação Obsessivo-Compulsiva	3 (5.2%)
	Perturbação da Personalidade <i>Borderline</i>	4 (6.9%)
	Perturbação Delirante	3 (5.2%)
Comorbilidade com Perturbação da Personalidade		
	Sim	10 (17.2%)
	Não	48 (82.8%)
Acompanhamento terapêutico		
	Sim	50 (86,2%)
	Não	8 (13,8%)
Fase do acompanhamento terapêutico		
	Não aplicável	8 (13.8%)
	Fase inicial	11 (19%)
	Fase Intermédia	17 (29.3%)
	Fase Final	22 (37.9%)

Anexo D

Consistência Interna do questionário de esquemas de Young (QEY - S3)

Quadro 8. *Consistência Interna do questionário de esquemas de Young (QEY - S3)*

Domínios e Esquemas	α (Daniel Rijo, 2009) N=1226	α Amostra não-clínica N = 224	α Amostra clínica N = 58
Distanciamento e Rejeição		.961	.950
Abandono/Instabilidade	.843	.908	.834
Desconfiança/Abuso	.827	.871	.871
Privação Emocional	.896	.897	.956
Defeito	.925	.928	.904
Isolamento Social/Alienação	.876	.876	.883
Autonomia e Desempenho Deteriorados		.923	.889
Dependência/Incompetência Funcional	.792	.783	.794
Vulnerabilidade ao mal e à doença	.720	.768	.794
Emaranhamento/Eu Subdesenvolvido	.738	.783	.718
Fracasso	.914	.920	.838
Limites Deteriorados		.806	.782
Grandiosidade	.665	.684	7.63
Auto-Controlo/Autodisciplina Insuficientes	.799	.787	.738
Domínio dos Outros		.861	.817
Subjugação	.797	.698	.698
Autossacrifício	.750	.790	.787
Procura de Aprovação/Reconhecimento	.799	.793	.813
Vigilância Excessiva e Inibição		.904	.863
Pessimismo	.776	.853	.796

Inibição Emocional	.879	.870	.803
Padrões Excessivos de Realização/Hipercriticismo	.724	.720	.677
Punição	.766	.808	.757
QEY – S3 Global	.967	.978	.967

Anexo E

Consistência Interna do questionário de padrões relacionais interpessoais (QPRI)

Quadro 9 - *Consistência Interna Consistência Interna do questionário de padrões relacionais interpessoais (QPRI)*

Domínios QPRI	α (Martins, 2016) $n = 84$	α Amostra não-clinica $n = 224$	α Amostra clinica $n = 58$
Resposta do Sujeito (RS) - Dar e receber positivo	.607	.817	.768
Resposta do Sujeito (RS) - Autoafirmação/retaliação	.708	.726	.598
Resposta do Sujeito (RS) - Formação reativa	.615	.747	.781
Resposta ao Objeto (RO) – Dar e receber positivo	.732	.864	.864
Resposta ao Objeto (RO) – Autoafirmação/retaliação	.679	.838	.892
Resposta do Objeto (RO) – Formação reativa	.646	.710	.810
Introjeção/autopunição	.831	.804	.766
Autocuidado/Integridade	.708	.792	.744

Anexo E

Quadro de correlações significativas entre valor global dos esquemas (QEY – S3) e os ciclos interpessoais disfuncionais (QPRI), para a amostra não - clínica ($n = 224$) e clínica ($n = 58$).

Quadro. 10 *Correlações significativas entre valor global dos esquemas (QEY – S3) e os ciclos interpessoais disfuncionais (QPRI), para a amostra não - clínica (n = 224) e clínica (n = 58).*

Variáveis	Amostra Não-Clínica (N=224)		Amostra Clínica (N=58)	
	QEY –S3	QFC	QYE– S3	QFC
Resposta do Sujeito (RS) - Dar e receber positivo	-.232**	-.180	-.415**	-
Resposta do Sujeito (RS) - Autoafirmação/retaliação	.335**	.242**	.300**	.261**
Resposta do Sujeito (RS) - Formação reativa	.275**	.259**	.420**	.300**
Resposta ao Objeto (RO) – Dar e receber positivo	-.306**	-.180**	-	-
Resposta ao Objeto (RO) – Autoafirmação/retaliação	.364**	.349**	.374**	.261**
Resposta do Objeto (RO) – Formação reativa	.249	-	-	-
Introjeção/autopunição	.697**	.537**	.627**	.420**
Autocuidado/Integridade	-.412**	-.332**	-.543**	-

** *p-value* < 0.01

Anexo F

Sumário do melhor modelo da análise de regressão linear múltipla setpwise para a amostra não - clínica (n = 224), em relação à variável dependente necessidades (ERSN – 43).

Quadro 11. *Sumário do melhor modelo da análise de regressão linear múltipla setpwise para a amostra não - clínica (n = 224), em relação à variável dependente necessidades (ERSN – 43).*

Preditores	R ²	β	t	Sig.
QFC	44.8	-.265	-4.723	.000
Distanciamento e rejeição	57.1	-.330	-4.339	.000
Introjeção/autopunição*	58.8	-.130	-2.292	.023
Resposta ao objeto (RO – RS) - formação reativa*	61.1	.088	2.040	.043
Fracasso	63.4	-.142	-2.207	.028
Grandiosidade	64.4	.192	3.693	.000
Auto-controlo insuficientes	66.1	-.203	-3.402	.001

Nota: (R² = .66.1, F = 63.096, p < .000). QFC = *Questionário de fusão cognitiva*; * = *Domínios do Questionário de padrões relacionais interpessoais (QPRI)*;

Anexo G

Sumário do melhor modelo da análise de regressão linear múltipla setpwise para a amostra não - clínica (n = 224), em relação à variável dependente bem-estar (ISM).

Quadro 12. *Sumário do melhor modelo da análise de regressão linear múltipla setpwise para a amostra não - clínica (n = 224), em relação à variável dependente bem-estar (ISM).*

Preditores	R ₂	β	t	Sig.
Distanciamento e rejeição	41.6	-.185	-2.488	.014
QFC	47.6	-.188	-2.908	.014
Resposta ao objeto (RO – RS) - <i>formação reativa*</i>	49.4	.113	2.406	.004
Introjeção/autopunição*	51.5	-.120	-1.906	.050
ERSN – 43	57	.384	5.408	.000

Nota: ($R^2 = 57$, $F = 60.132$, $p = .000$). QFC = *Questionário de fusão cognitiva*; * = *Domínios do Questionário de padrões relacionais interpessoais (QPRI)*; ERSN – 43 = *Escala de regulação da satisfação das necessidades psicológicas*;

Anexo H

Sumário do melhor modelo da análise de regressão linear múltipla setpwise para a amostra clínica ($n = 58$), em relação à variável dependente bem-estar (ISM).

Quadro 13. *Sumário do melhor modelo da análise de regressão linear múltipla setpwise para a amostra clínica (n = 58), em relação à variável dependente bem-estar (ISM).*

Preditores	R ²	β	t	Sig.
Sobrevigilância e inibição	36.4	-2.761	-2.761	.008
Introjeção/autopunição*	48.2	-.367	-3.267	.002
Autocuidado/integridade*	51.1	.227	2.075	.043
Self-subdesenvolvido	54.8	.280	2.582	.013
Autossacrifício	58.3	-.232	-2.320	.024

*Nota: (R² = 58.3, F = 19.610, p = .000). * = Domínios do Questionário de padrões relacionais interpessoais (QPRI).*

Anexo I

Sumário do melhor modelo da análise de regressão linear múltipla setpwise para a amostra não-clínica ($n = 224$), em relação à variável dependentes *distress* psicológico (ISM).

Quadro 14. *Sumário do melhor modelo da análise de regressão linear múltipla setpwise para a amostra não-clínica (n = 224), em relação à variável dependente distress psicológico (ISM).*

Preditores	R ²	β	t	Sig.
Distanciamento e rejeição	41.9	-.061	-.714	.047
Autonomia e desempenho deteriorados	44.1	-.115	-1.459	.016
QFC	54.5	-.343	-5.476	.000
Autocuidado/integridade*	55.7	.080	1.656	.019
ERSN – 43	59.4	.314	4.569	.000

Nota: ($R^2 = 59.4$ $F = 66.177$, $p = .000$) QFC = *Questionário de fusão cognitiva*; * = *Domínios do Questionário de padrões relacionais interpessoais (QPRI)*; ERSN – 43 = *Escala de regulação da satisfação das necessidades psicológicas*;

Anexo J

Sumário do melhor modelo da análise de regressão linear múltipla setpwise para a amostra clínica ($n = 58$), em relação à variável dependente *distress* psicológico (ISM).

Quadro 15. *Sumário do melhor modelo da análise de regressão linear múltipla setpwise para a amostra clínica (n = 58), em relação à variável dependente distress psicológico (ISM).*

Preditores	R ²	β	t	Sig.
Domínio dos outros	38.3	-.510	-4.353	.000
Resposta do sujeito (RS – RO) – formação reativa*	45.6	-.295	-3.005	.004
QFC	51.6	-.265	-2.639	.011
Punição	54.4	.338	2.728	.009
ERSN – 43	56.9	.230	2.009	.050

*Nota: (R² = 56.9, F = 16.036, p = .000) * = Domínios do Questionário de padrões relacionais interpessoais (QPRI); QFC = Questionário de fusão cognitiva; ERSN – 43 = Escala de regulação da satisfação das necessidades psicológicas;*

Anexo K

Questionário de Esquemas de Young (QEY-S3)

QEY – S3¹

INSTRUÇÕES: Estão indicadas a seguir algumas afirmações que podemos utilizar quando nos queremos descrever. Por favor, leia cada uma das afirmações e decida até que ponto ela se aplica a si, *ao longo do último ano*. Quando tiver dúvidas, responda baseando-se no que *sente* emocionalmente e não no que pensa ser verdade.

Algumas das afirmações referem-se à sua relação com os seus pais ou companheiro(a). Se alguma destas pessoas faleceu, por favor responda a estas questões com base na relação que tinha anteriormente com elas. Se, actualmente, não tem um(a) companheiro(a) mas teve relacionamentos amorosos no passado, por favor responda com base no seu relacionamento amoroso significativo mais recente.

Para responder até que ponto a afirmação o(a) descreve, utilize a escala de resposta abaixo indicada, escolhendo, de entre as seis respostas possíveis, aquela que melhor se ajusta ao seu caso. Escreva o número da resposta no respectivo espaço em branco.

ESCALA DE RESPOSTA

1 = Completamente falso, isto é, não tem absolutamente nada a ver com o que acontece comigo

2 = Falso na maioria das vezes, isto é, não tem quase nada a ver com o que acontece comigo

3 = Ligeiramente mais verdadeiro do que falso, isto é, tem ligeiramente a ver com o que acontece comigo

4 = Moderadamente verdadeiro, isto é, tem moderadamente a ver com o que acontece comigo

5 = Verdadeiro a maioria das vezes, isto é, tem muito a ver com o que acontece comigo

6 = Descreve-me perfeitamente, isto é, tem tudo a ver com o que acontece comigo

1. ____ Não tenho tido ninguém que cuide de mim, que partilhe comigo a sua vida ou que se preocupe realmente com tudo o que me acontece.

¹ QEY-S3 (Young, 2005) traduzido e adaptado por J. Pinto Gouveia, D. Rijo e M.C. Salvador (2005), revista.

2. ___ Costumo apegar-me demasiado às pessoas que me são mais próximas porque tenho medo que elas me abandonem.
3. ___ Sinto que as pessoas se vão aproveitar de mim.
4. ___ Sou um(a) desajustado(a).
5. ___ Nenhum homem/mulher de quem eu goste pode gostar de mim depois de conhecer os meus defeitos ou fraquezas.
6. ___ Quase nada do que faço no trabalho (ou na escola) é tão bom como o que os outros são capazes de fazer.
7. ___ Não me sinto capaz de me desenvolver sozinho(a) no dia-a-dia.
8. ___ Não consigo deixar de sentir que alguma coisa de mal está para acontecer.
9. ___ Não tenho sido capaz de me separar dos meus pais, tal como fazem as outras pessoas da minha idade.
10. ___ Sinto que, se fizer o que quero, só vou arranjar sarilhos.
11. ___ Sou sempre eu que acabo por tomar conta das pessoas que me são mais chegadas.
12. ___ Sou demasiado controlado(a) para revelar os meus sentimentos positivos aos outros (por ex., afecto, mostrar que me preocupo).
13. ___ Tenho que ser o(a) melhor em quase tudo o que faço; não aceito ficar em segundo lugar.
14. ___ Tenho muita dificuldade em aceitar um "não" por resposta quando quero alguma coisa dos outros.
15. ___ Não sou capaz de me forçar a ter disciplina suficiente para cumprir tarefas rotineiras ou aborrecidas.
16. ___ Ter dinheiro e conhecer pessoas importantes faz-me sentir uma pessoa com valor.
17. ___ Mesmo quando as coisas parecem estar a correr bem, sinto que isso é apenas temporário.
18. ___ Se cometer um erro, mereço ser castigado.
19. ___ Não tenho pessoas que me dêem carinho, apoio e afecto.
20. ___ Preciso tanto dos outros que me preocupo com o facto de os poder perder.
21. ___ Sinto que tenho sempre que me defender na presença dos outros, senão eles magoar-me-ão intencionalmente.
22. ___ Sou fundamentalmente diferente dos outros.

23. ___ Ninguém que me agrada gostaria de ficar comigo depois de me conhecer tal como eu sou na realidade.
24. ___ Sou um(a) incompetente quando se trata de atingir objectivos ou de levar a cabo uma tarefa no trabalho (ou na escola).
25. ___ Considero-me uma pessoa dependente relativamente ao que tenho que fazer no dia-a-dia.
26. ___ Sinto que uma desgraça (natural, criminal, financeira ou médica) pode atingir-me a qualquer momento.
27. ___ Eu e os meus pais temos tendência a envolvermo-nos demasiado na vida e nos problemas uns dos outros.
28. ___ Sinto que não tenho outro remédio senão ceder à vontade dos outros, caso contrário, eles irão retaliar, zangar-se ou rejeitar-me de alguma maneira.
29. ___ Sou uma boa pessoa porque penso mais nos outros do que em mim.
30. ___ Considero embaraçoso exprimir os meus sentimentos aos outros.
31. ___ Esforço-me por fazer o melhor; não me contento com ser suficientemente bom.
32. ___ Sou especial e não devia ser obrigado(a) a aceitar muitas das restrições ou limitações que são impostas aos outros.
33. ___ Se não consigo atingir um objectivo, fico facilmente frustrado(a) e desisto.
34. ___ Aquilo que consigo alcançar tem mais valor para mim se for algo em que os outros reparem.
35. ___ Se algo de bom acontecer, preocupa-me que esteja para acontecer algo de mau a seguir.
36. ___ Se não me esforçar ao máximo, é de esperar que as coisas corram mal.
37. ___ Tenho sentido que não sou uma pessoa especial para ninguém.
38. ___ Preocupa-me que as pessoas a que estou ligado(a) me deixem ou me abandonem.
39. ___ Mais tarde ou mais cedo, acabarei por ser traído(a) por alguém.
40. ___ Sinto que não pertença a grupo nenhum; sou um solitário.
41. ___ Não tenho valor suficiente para merecer o amor, a atenção e o respeito dos outros.
42. ___ A maioria das pessoas tem mais capacidades do que eu no que diz respeito ao trabalho (ou à escola).
43. ___ Tenho falta de bom senso.
44. ___ Preocupa-me poder ser fisicamente agredido por alguém.

45. ____É muito difícil, para mim e para os meus pais, termos segredos íntimos que não contamos uns aos outros, sem nos sentirmos traídos ou culpados por isso.
46. ____Nas minhas relações com os outros deixo que eles me dominem.
47. ____Estou tão ocupado(a) a fazer coisas para as pessoas de quem gosto que tenho pouco tempo para mim.
48. ____Para mim é difícil ser caloroso(a) e espontâneo(a) com os outros.
49. ____Devo de estar à altura de todas as minhas responsabilidades e funções.
50. ____Detesto ser reprimido(a) ou impedido(a) de fazer o que quero.
51. ____Tenho muita dificuldade em abdicar de uma recompensa ou prazer imediato, a favor de um objectivo a longo prazo.
52. ____Sinto-me pouco importante, a não ser que receba muita atenção dos outros.
53. ____Todo o cuidado é pouco; quase sempre alguma coisa corre mal.
54. ____Se não fizer bem o que me compete, mereço sofrer as consequências.
55. ____Não tenho tido ninguém que me ouça atentamente, que me compreenda ou que perceba os meus verdadeiros sentimentos e necessidades.
56. ____Quando sinto que alguém de quem eu gosto se está a afastar de mim, sinto-me desesperado.
57. ____Sou bastante desconfiado quanto às intenções das outras pessoas.
58. ____Sinto-me afastado(a) ou desligado dos outros.
59. ____Sinto que nunca poderei ser amado por alguém.
60. ____Não sou tão talentoso(a) no trabalho como a maioria das pessoas.
61. ____Não se pode confiar no meu julgamento em situações do dia-a-dia.
62. ____Preocupa-me poder perder todo o dinheiro que tenho e ficar muito pobre ou na miséria.
63. ____Sinto frequentemente que é como se os meus pais vivessem através de mim — não tenho uma vida própria.
64. ____Sempre deixei que os outros escolhessem por mim; por isso, não sei realmente aquilo que quero para mim.
65. ____Tenho sido sempre eu quem ouve os problemas dos outros.
66. ____Controlo-me tanto que as pessoas pensam que não tenho sentimentos ou que tenho um coração de pedra.
67. ____Sinto sobre mim uma pressão constante para fazer coisas e atingir objectivos.
68. ____Sinto que não devia ter que seguir as regras e convenções habituais que as outras pessoas têm que seguir.

69. ____ Não me consigo obrigar a fazer coisas de que não gosto, mesmo quando sei que é para o meu bem.
70. ____ Quando faço uma intervenção numa reunião ou quando sou apresentado a alguém num grupo, é importante para mim obter reconhecimento e admiração.
71. ____ Por muito que trabalhe, preocupa-me poder ficar na miséria e perder quase tudo o que possuo.
72. ____ Não interessa porque é que cometi um erro; quando faço algo errado, há que pagar as consequências.
73. ____ Não tenho tido uma pessoa forte ou sensata para me dar bons conselhos e me dizer o que fazer quando não tenho a certeza da atitude que devo tomar.
74. ____ Por vezes, a preocupação que tenho com o facto de as pessoas me poderem deixar é tão grande, que acabo por as afastar.
75. ____ Estou habitualmente à procura de segundas intenções ou do verdadeiro motivo por detrás do comportamento dos outros.
76. ____ Em grupo, sinto sempre que estou de fora.
77. ____ Sou demasiado inaceitável para me poder mostrar tal como sou às outras pessoas ou para deixar que me conheçam bem.
78. ____ No que diz respeito ao trabalho (ou à escola) não sou tão inteligente como a maior parte das pessoas.
79. ____ Não tenho confiança nas minhas capacidades para resolver problemas que surjam no dia-a-dia.
80. ____ Preocupa-me poder estar a desenvolver uma doença grave, ainda que não tenha sido diagnosticado nada de grave pelo médico.
81. ____ Sinto frequentemente que não tenho uma identidade separada da dos meus pais ou companheiro(a).
82. ____ Tenho imenso trabalho para conseguir que os meus sentimentos sejam tidos em consideração e os meus direitos sejam respeitados.
83. ____ As outras pessoas consideram que faço muito pelos outros e não faço o suficiente por mim.
84. ____ As pessoas acham que tenho dificuldade em exprimir o que sinto.
85. ____ Não posso descuidar as minhas obrigações de forma leviana, nem desculpar-me pelos meus erros
86. ____ Sinto que o que tenho para oferecer tem mais valor do que aquilo que os outros têm para dar.

87. ____ Raramente tenho sido capaz de levar as minhas decisões até ao fim.
88. ____ Receber muitos elogios dos outros faz-me sentir uma pessoa que tem valor.
89. ____ Preocupa-me que uma decisão errada possa provocar uma catástrofe.
90. ____ Sou uma pessoa má que merece ser castigada.

Protegido por direitos de autor

Anexo L

Questionário de Padrões Relacionais Interpessoais (QPRI)

Questionário sobre padrões de relacionamento interpessoal (ZMBM)

(Kurth & Pokorny, 1999)

Versão Portuguesa de R. Martins, A. B. Vasco, W. Lind e B. Bakonyi (2016)

Este questionário diz respeito aos seus relacionamentos interpessoais. Trata-se de como eles são realmente, não como seriam idealmente. Pense nas suas relações concretas nos últimos três meses. Escreva, por favor, por ordem decrescente, 3 a 10 pessoas com as quais tem uma relação importante, indicando apenas o tipo de relação que tem com cada uma delas (por exemplo: mãe, pai, cônjuge, parceiro (a), colega, boa amiga/bom amigo, etc.), ou seja, ordene-as segundo o significado que têm para si, aparecendo o tipo de relação mais importante em primeiro lugar.

Tipo de relações mais importantes:
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Em seguida ser-lhe-ão apresentadas questões sobre a relação que considera mais importante, isto é, sobre a pessoa que indicou em primeiro lugar. Esta pessoa será referida como ele/ela. Por favor, leia cada afirmação – em relação a ele / ela – e indique com uma cruz em que grau cada afirmação corresponde, ou não, a essa relação.

Exemplo:							
Comportamento dele/dela	A minha reação é		Não corresponde	Corresponde pouco	Corresponde mais ou menos	Corresponde bastante	Corresponde inteiramente
Quando ele/ela ...	Então eu faço o seguinte...		A	B	C	D	E
Ele/ela é independente de mim	Eu também imponho os meus interesses	M1a			x		

e impõe os seus interesses contra a minha vontade	s contra ele/ela.						
	Eu submeto-me às suas ideias.	M1b	x				
	Eu consinto.	M1c				x	
	Eu ainda assim controlo-o/a.	M1d		x			

Em primeiro lugar, ser-lhe-á pedido que avalie como você reage tipicamente em relação a ele/ela.

Por favor, responda sempre às quatro possibilidades como no exemplo e faça uma cruz apenas num quadrado em cada uma das quatro linhas! Obrigado!

O comportamento dele / dela	Minha própria reação	Então eu faço o seguinte...	Não corresponde	Corresponde pouco	Corresponde mais ou menos	Corresponde bastante	Corresponde inteiramente
			A	B	C	D	E
1.1 Ele/ela me concede liberdade para que eu possa, de forma despreocupada, ser como quero ser...	Eu também lhe concedo liberdade de escolha.	131 a					
	Eu controlo-o/a.	131 b					
	Eu imponho a minha vontade contra a vontade dele/dela.	131 c					
	Eu, ainda assim, submeto-me às suas ideias.	131 d					
1.2	Eu aceito-o/a também	132 a					

Ele/ela me aceita como eu sou...	como ele/ela é.						
	Eu critico-o/a.	132 b					
	Eu falo, abertamente, com ele/ela sobre aquilo que me preocupa.	132 c					
	Eu, ainda assim, justifico-me	132 d					
1.3 Ele/ela se aproxima com amor...	Eu, também, reajo com amor.	133 a					
	Eu recuso-o/a.	133 b					
	Eu aprecio a sua proximidade.	133 c					
	Eu defendo-me da sua proximidade.	133 b					
1.4 Ele/ela me ajuda...	Eu também o/a ajudo.	134 a					
	Eu ignoro a sua oferta de ajuda.	134 b					
	Eu confio e conto com ele/ela.	134 c					
	Eu recuso a sua ajuda.	134 d					
O comportamento dele / dela	Minha própria reação	Não corresponde	Corresponde pouco	Corresponde mais ou menos	Corresponde bastante	Corresponde inteiramente	
	Então eu faço o seguinte...	A	B	C	D	E	

Quando ele/ela faz o seguinte...							
1.5 Ele/ela me tenta dominar...	Eu também o/a domino.	135 a					
	Eu consinto livremente.	135 b					
	Eu imponho a minha vontade contra a vontade dele/dela.	135 c					
	Eu submeto-me às suas ideias.	135 d					
1.6 Ele/ela me critica...	Eu também o/a critico.	136 a					
	Eu procuro compreendê-lo/la.	136 b					
	Eu defendo-me.	136 c					
	Eu, ainda assim, falo abertamente com ele/ela sobre aquilo que me preocupa.	136 d					
1.7 Ele/ela me ataca verbal ou fisicamente ...	Eu também o/a ataco verbal ou fisicamente.	137 a					
	Eu, ainda assim, respondo-lhe com amor.	137 b					

	Eu defendo-me.	137 c					
	Eu, ainda assim, sinto-o como sinal de proximidade.	137 d					
1.8 Ele/ela me ignora...	Eu também o/a ignoro.	138 a					
	Eu, ainda assim, ajudo-o/a.	138 b					
	Eu rejeito-o/a.	138 c					
	Eu, ainda assim, confio e conto com ele/ela.	138 d					

Agora, ser-lhe-á pedido que avalie como ele/ela reage tipicamente em relação a si.

O meu próprio comportamento	A reação dele/dela		Não corresponde	Corresponde pouco	Corresponde mais ou menos	Corresponde bastante	Corresponde inteiramente
			A	B	C	D	E
Quando eu faço o seguinte...	Então ele/ela faz o seguinte...						
1.9 Eu lhe concedo liberdade para que ele/ela possa, de forma despreocupada, ser como quer ser...	Ele/ela concede-me também liberdade de escolha.	139 a					
	Ele/ela controla-me.	139 b					
	Ele/ela impõe a sua vontade contra a minha vontade.	139 c					
	Ele/ela, ainda	139 d					

	assim, submete-se às minhas ideias.						
2.0 Eu o/a aceito assim como ele/ela é...	Ele/ela também me aceita assim como sou.	140 a					
	Ele/ela critica-me.	140 b					
	Ele/ela fala comigo, abertamente, sobre aquilo que o/a preocupa.	140 c					
	Ele/ela, ainda assim, justifica-se.	140 d					
2.1 Eu me aproximo dele/dela com amor...	Ele/ela também reage com amor.	141 a					
	Ele/ela recusa-me.	141 b					
	Ele/ela aprecia a minha proximidade.	141 c					
	Ele/ela defende-se da minha proximidade.	141 b					

O meu próprio comportamento	A reação dele/dela	Não corresponde	Corresponde pouco	Corresponde mais ou menos	Corresponde bastante	Corresponde inteiramente
		A	B	C	D	E
Quando eu faço o seguinte...	Então ele/ela faz o seguinte...					

2.2 Eu o/a ajudo...	Ele/ela também me ajuda.	142 a					
	Ele/ela ignora a minha oferta de ajuda.	142 b					
	Ele/ela confia em mim e conta comigo.	142 c					
	Ele/ela recusa a minha ajuda.	142 d					
2.3 Eu o/a tento dominar...	Ele/ela também me domina.						
	Ele/ela consente livremente.	143 b					
	Ele/ela impõe a sua vontade contra a minha vontade.	143 c					
	Ele/ela submete- se às minhas ideias.	143 d					
2.4 Eu o/a critico...	Ele/ela também me critica.	144 a					
	Ele/ela procura compreen- der-me.	144 b					
	Ele/ela defende- se.	144 c					
	Ele/ela, ainda assim, fala abertamen- te comigo sobre aquilo que	144 d					

	o/a preocupa.						
2.5 Eu o/a ataco verbal ou fisicamente ...	Ele/ela também me ataca verbal ou fisicamente.	145 a					
	Ele/ela, ainda assim, responde-me com amor.	145 b					
	Ele/ela defende-se.	145 c					
	Ele/ela, ainda assim, sente-o como sinal de proximidade.	145 d					

O meu próprio comportamento	A reação dele/dela		Não corresponde	Corresponde pouco	Corresponde mais ou menos	Corresponde bastante	Corresponde inteiramente
			A	B	C	D	E
2.6 Eu o/a ignoro...	Ele/ela também me ignora.	146 a					
	Ele/ela, ainda assim, ajuda-me.	146 b					
	Ele/ela rejeita-me.	146 c					
	Ele/ela, ainda assim, confia e conta	146 d					

	comigo.						
--	---------	--	--	--	--	--	--

Por fim, ser-lhe-á pedido que avalie como você se trata a si próprio na relação com a pessoa mais importante que indicou, isto é, quando se relaciona com ele/ela.

Indique com uma cruz em que grau cada afirmação corresponde ou não corresponde, para si.

Na minha relação com ele/ela compor-to-me		Não corresponde	Corresponde pouco	Corresponde mais ou menos	Corresponde bastante	Corresponde inteiramente
		A	B	C	D	E
Eu sinto que posso desenvolver de forma livre e despreocupada a minha personalidade.	147					
Eu posso aceitar-me com os meus pontos fortes e fracos.	148					
Eu acarinho-me a mim próprio(a).	149					
Eu cresço e tento fazer o que está certo.	150					
Eu controlo-me.	151					
Eu duvido de mim próprio(a) e desvalorizo aquilo que já realizei.	152					
Mesmo que me sinta culpado/a continuo a fazer aquilo que me prejudica.	153					
Eu vivo o dia-a-dia sem objetivos e negligencio as minhas necessidades.	154					

Anexo M

Questionário de Fusão Cognitiva (QFC)

CFQ

Gillanders, Bolderston, Bond, Dempster, Flaxman, Campbell, et al., 2013)

(Tradução e adaptação de Pinto-Gouveia, Dinis, Gregório & Pinto, 2013)

Instruções:

Em baixo, encontrará uma lista de afirmações. Por favor, classifique o quanto é verdadeira para si cada afirmação, rodeando para esse efeito um dos números que se encontra em frente a cada frase. Responda, por favor, a cada frase, usando a seguinte escala.

Nunca verdadeiro	Muito raramente verdadeiro	Raramente verdadeiro	Às vezes verdadeiro	Frequentemente verdadeiro	Quase sempre verdadeiro	Sempre verdadeiro
1	2	3	4	5	6	7

1. Os meus pensamentos perturbam-me ou causam-me sofrimento emocional.	1	2	3	4	5	6	7
2. Eu devo evitar situações desagradáveis de qualquer maneira.	1	2	3	4	5	6	7
3. Analiso em excesso as situações até ao ponto em que isso já não é útil para mim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Vivo numa luta com os meus pensamentos.	1	2	3	4	5	6	7
5. Fico chateado/a comigo mesmo/a por ter certos pensamentos.	1	2	3	4	5	6	7
6. Tendo a deixar-me enredar (“prender”) pelos meus pensamentos.	1	2	3	4	5	6	7
7. Sinto muita dificuldade em “largar” os meus pensamentos perturbadores, mesmo quando sei que seria mais vantajoso fazê-lo.	1	2	3	4	5	6	7

Anexo N

Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN-43)

Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades

(ERSN-43)

Seguidamente apresentamos uma sequência de afirmações relativas a características e vivências pessoais. Por favor, leia com atenção cada uma delas e responda, assinalando o seu grau de acordo ou desacordo numa escala de 1 a 8. **O número “1” significa que “discorda totalmente” e o “8” que “concorda totalmente”.** A linha divisória entre o “4” e o “5” separa as zonas de desacordo e de acordo. Quanto mais elevado for o número seleccionado maior é o grau de acordo.

1 a 4 Desacordo				5 a 8 Concordo			
1	2	3	4	5	6	7	8

	Discrepo				Concordo			
1. Sou capaz de distinguir críticas construtivas de destrutivas.	1	2	3	4	5	6	7	8
2. De forma geral, estou satisfeito(a) comigo mesmo(a).	1	2	3	4	5	6	7	8
3. Sinto mal-estar quando tenho de discordar de alguém.	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Faço frequentemente coisas para sair da rotina.	1	2	3	4	5	6	7	8
5. Sinto que os outros não se interessam ou se preocupam comigo.	1	2	3	4	5	6	7	8
6. Sinto-me amado(a) e acompanhado(a) por uma ou mais pessoas.		2	3	4	5	6	7	8
7. De uma forma geral, gosto de experienciar coisas novas.	1	2	3	4	5	6	7	8
8. Consigo desfrutar os pequenos prazeres da vida.	1	2	3	4	5	6	7	8
9. Sinto-me zangado com alguém é sempre sinal de má educação.	1	2	3	4	5	6	7	8
10. Estou satisfeito com a qualidade daquilo que produzo.	1	2	3	4	5	6	7	8
11. Sinto-me sozinho(a), mesmo quando estou acompanhado(a).	1	2	3	4	5	6	7	8
12. Estou sempre muito satisfeito comigo próprio(a).	1	2	3	4	5	6	7	8
13. Sinto que o meu tempo de lazer é útil e valioso.	1	2	3	4	5	6	7	8
14. Tenho dificuldade em desfrutar da vida.	1	2	3	4	5	6	7	8

15.	É humano chorar a perda de alguém que amamos.	1	2	3	4	5	6	7	8
16.	As minhas actividades de lazer contribuem para o meu sentimento de bem-estar.	1	2	3	4	5	6	7	8
17.	Sou capaz de aceitar que há coisas que estão fora do meu controlo.	1	2	3	4	5	6	7	8
18.	Sou tolerante comigo mesmo face a conflitos entre o que penso, sinto e faço.	1	2	3	4	5	6	7	8
19.	Sinto-me constrangido e inibido em mostrar as minhas opiniões aos outros.	1	2	3	4	5	6	7	8
20.	Sinto que consigo tirar prazer da vida.	1	2	3	4	5	6	7	8
21.	Experiencio paz de espírito.	1	2	3	4	5	6	7	8
22.	Sinto-me confortável com a ideia de que não posso controlar tudo e todos.	1	2	3	4	5	6	7	8
23.	Em função dos meus erros posso aperfeiçoar o meu comportamento.	1	2	3	4	5	6	7	8
24.	Sinto-me confortável quando tenho de colaborar com outros.	1	2	3	4	5	6	7	8
25.	Consigo suportar situações de desagradáveis se vejo benefícios futuros nisso.	1	2	3	4	5	6	7	8
26.	Consigo cooperar com os outros para atingir objectivos comuns.	1	2	3	4	5	6	7	8
27.	Sou tolerante comigo mesmo face a conflitos entre emoções contraditórias.	1	2	3	4	5	6	7	8
28.	Quando paro e reparo nas coisas à minha volta, sinto-me bem e satisfeito(a).	1	2	3	4	5	6	7	8
29.	Expresso as minhas ideias e opiniões, independentemente das reacções dos outros.	1	2	3	4	5	6	7	8
30.	Sou capaz de reconhecer que há coisas que estão fora do meu controlo.	1	2	3	4	5	6	7	8
31.	Sei distinguir os medos justificados dos que não o são.	1	2	3	4	5	6	7	8
32.	Quando sinto que tenho de ceder o meu controlo a um colectivo, aceito-o, cooperando com ele.	1	2	3	4	5	6	7	8
33.	Vejo-me como uma pessoa aberta a novas experiências.	1	2	3	4	5	6	7	8
34.	Quando sinto incoerências ou conflitos entre o que penso, sinto e faço, aceito a sua existência e procuro resolvê-los.	1	2	3	4	5	6	7	8
35.	Sinto-me perto de ser a pessoa que desejo ser.	1	2	3	4	5	6	7	8
36.	Sinto que errar possa ser uma oportunidade de aprendizagem.	1	2	3	4	5	6	7	8

37.	No geral, sinto-me satisfeito(a) quando penso nas minhas características.	1	2	3	4	5	6	7	8
38.	Quando sinto incoerências ou conflitos entre emoções contraditórias, aceito a sua existência e procuro resolvê-los.	1	2	3	4	5	6	7	8
39.	Sinto orgulho na pessoa que sou.	1	2	3	4	5	6	7	8
40.	Sinto que tenho uma certa calma interior.	1	2	3	4	5	6	7	8
41.	Sinto orgulho naquilo que produzo e realizo.	1	2	3	4	5	6	7	8
42.	É-me difícil suportar a distância entre o que sou e o que desejo ser.	1	2	3	4	5	6	7	8
43.	Sinto-me satisfeito com a minha capacidade de usar o meu tempo de lazer.	1	2	3	4	5	6	7	8
44.	Sinto-me satisfeito com a minha competência produtiva.	1	2	3	4	5	6	7	8

Anexo O

Inventário de Saúde Mental (ISM)

Inventário de Saúde Mental (ISM)

Seguidamente pedimos-lhe que responda a um conjunto de questões sobre o modo como se tem sentido no dia-a-dia, **durante este último mês**. Para cada questão há várias alternativas de resposta, pelo que escolha a que considere que melhor se aplica a si.

1. Neste último mês... QUÃO FELIZ E SATISFEITO(A) SE SENTIU COM SUA VIDA PESSOAL?

- Extremamente feliz
- Muito feliz e satisfeito, a maior parte do tempo
- Geralmente satisfeito e feliz
- Ora ligeiramente satisfeito, ora ligeiramente infeliz
- Geralmente insatisfeito, infeliz
- Quase sempre muito insatisfeito e infeliz.

2. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU SÓ?

- Sempre
- Quase sempre
- A maior parte do tempo
- Durante algum tempo
- Quase nunca
- Nunca

3. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SE SENTIU NERVOSO OU APREENSIVO PERANTE COISAS QUE ACONTECERAM, OU PERANTE SITUAÇÕES INESPERADAS?

- Sempre
- Com muita frequência
- Frequentemente
- Com pouca frequência
- Quase nunca
- Nunca

4. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU QUE TINHA UM FUTURO PROMISSOR E CHEIO DE ESPERANÇA?

- Sempre
- Com muita frequência
- Frequentemente
- Com pouca frequência
- Quase nunca
- Nunca

5. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU QUE A SUA VIDA NO DIA-A-DIA ESTAVA CHEIA DE COISAS INTERESSANTES?

- Sempre
- Com muita frequência

- Frequentemente
- Com pouca frequência
- Quase nunca
- Nunca

6. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SE SENTIU RELAXADO E SEM TENSÃO?

- Sempre
- Com muita frequência
- Frequentemente
- Com pouca frequência
- Quase nunca
- Nunca

7. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU PRAZER NAS COISAS QUE FAZIA?

- Sempre
- Com muita frequência
- Frequentemente
- Com pouca frequência
- Quase nunca
- Nunca

8. Durante o último mês... ESTEVE PERANTE SITUAÇÕES EM QUE SE QUESTIONOU SE ESTARIA A PERDER A MEMÓRIA?

- Não, nunca
- Talvez pouco
- Sim, mas não o suficiente para ficar preocupado com isso
- Sim, e fiquei um bocadinho preocupado
- Sim, e isso preocupa-me
- Sim, e estou muito preocupado com isso

9. Durante o último mês... SENTIU-SE DEPRIMIDO?

- Sim, quase sempre muito deprimido(a) até ao ponto de não me interessar por nada
- Sim, quase deprimido(a) durante a maior parte do tempo
- Sim, deprimido(a) muitas vezes
- Sim, por vezes sinto-me um pouco deprimido(a)
- Não, nunca me sinto deprimido(a)

10. Durante o último mês... QUANTAS VEZES SE SENTIU AMADO(A) E QUERIDO(A)?

- Sempre
- Quase sempre
- A maior parte das vezes
- Algumas vezes
- Muito poucas vezes
- Nunca

11. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU NERVOSO(A)?

- Sempre
- Quase sempre
- A maior parte do tempo
- Durante algum tempo
- Quase nunca
- Nunca

12. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA ESPERAVA TER UM DIA INTERESSANTE AO LEVANTAR-SE?

- Sempre
- Com muita frequência
- Frequentemente
- Com pouca frequência
- Quase nunca
- Nunca

13. Durante o último mês... QUANTAS VEZES SE SENTIU TENSO(A) E IRRITADO(A)?

- Sempre
- Quase sempre
- A maior parte do tempo
- Durante algum tempo
- Quase nunca
- Nunca

14. Neste último mês... SENTIU QUE CONTROLAVA PERFEITAMENTE O SEU COMPORTAMENTO, PENSAMENTOS E SENTIMENTOS?

- Sim, completamente
- Sim, geralmente
- Sim, penso que sim
- Não muito bem
- Não, e ando um pouco perturbado por isso
- Não, e ando muito perturbado por isso

15. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU AS MÃOS A TREMER QUANDO FAZIA ALGUMA COISA?

- Sempre
- Com muita frequência
- Frequentemente
- Com pouca frequência
- Quase nunca
- Nunca

16. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU QUE NÃO TINHA FUTURO, QUE NÃO TINHA PARA ONDE ORIENTAR A SUA VIDA?

- Sempre
- Com muita frequência

- Frequentemente
- Com pouca frequência
- Quase nunca
- Nunca

17. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU CALMO(A) E EM PAZ?

- Sempre
- Quase sempre
- A maior parte do tempo
- Durante algum tempo
- Quase nunca
- Nunca

18. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU EMOCIONALMENTE ESTÁVEL?

- Sempre
- Quase sempre
- A maior parte do tempo
- Durante algum tempo
- Quase nunca
- Nunca

19. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU TRISTE E EM BAIXO?

- Sempre
- Quase sempre
- A maior parte do tempo
- Durante algum tempo
- Quase nunca
- Nunca

20. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SE SENTIU PRESTES A CHORAR?

- Sempre
- Com muita frequência
- Frequentemente
- Com pouca frequência
- Quase nunca
- Nunca

21. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA PENSOU QUE AS OUTRAS PESSOAS SE SENTIRIAM MELHOR SE VOCÊ NÃO EXISTISSE?

- Sempre
- Com muita frequência
- Frequentemente
- Com pouca frequência
- Quase nunca

- Nunca

22. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU CAPAZ DE RELAXAR SEM DIFICULDADE?

- Sempre
- Quase sempre
- A maior parte do tempo
- Durante algum tempo
- Quase nunca
- Nunca

23. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SENTIU QUE AS SUAS RELAÇÕES AMOROSAS ERAM TOTALMENTE SATISFATÓRIAS?

- Sempre
- Quase sempre
- A maior parte do tempo
- Durante algum tempo
- Quase nunca
- Nunca

24. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU QUE TUDO ACONTECIA AO CONTRÁRIO DO QUE DESEJAVA?

- Sempre
- Com muita frequência
- Frequentemente
- Com pouca frequência
- Quase nunca
- Nunca

25. Neste último mês... QUÃO INCOMODADO(A) É QUE SE SENTIU DEVIDO AO NERVOSO?

- Extremamente (ao ponto de não poder fazer as coisas que devia)
- Muito incomodado
- Um pouco incomodado
- Algo incomodado (o suficiente para dar conta)
- Apenas de forma muito ligeira
- Nada incomodado

26. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SENTIU QUE A SUA VIDA ERA UMA AVENTURA MARAVILHOSA?

- Sempre
- Quase sempre
- A maior parte do tempo
- Durante algum tempo
- Quase nunca
- Nunca

27. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU TRISTE E EM BAIXO, DE TAL MODO QUE NADA O CONSEGUIA ANIMAR?

- Sempre
- Com muita frequência
- Frequentemente
- Com pouca frequência
- Quase nunca
- Nunca

28. Durante o último mês... ALGUMA VEZ PENSOU EM ACABAR COM A VIDA?

- Sim, muitas vezes
- Sim, algumas vezes
- Sim, umas poucas vezes
- Sim, uma vez
- Não, nunca.

29. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU CANSADO(A), INQUIETO(A) E IMPACIENTE?

- Sempre
- Quase sempre
- A maior parte do tempo
- Durante algum tempo
- Quase nunca
- Nunca

30. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU RABUGENTO OU DE MAU HUMOR?

- Sempre
- Quase sempre
- A maior parte do tempo
- Durante algum tempo
- Quase nunca
- Nunca

31. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU ALEGRE, ANIMADO(A) E BEM DISPOSTO(A)?

- Sempre
- Quase sempre
- A maior parte do tempo
- Durante algum tempo
- Quase nunca
- Nunca

32. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SE SENTIU CONFUSO(A) OU PERTURBADO(A) ?

- Sempre
- Com muita frequência
- Frequentemente

- Com pouca frequência
- Quase nunca
- Nunca

33. Neste último mês... SENTIU-SE ANSIOSO(A) OU PREOCUPADO(A)?

- Sim, extremamente (ao ponto de ficar doente ou quase)
- Sim, muito
- Sim, um pouco
- Sim, o suficiente para me incomodar
- Sim, de forma muito ligeira
- Não, de maneira nenhuma

34. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU UMA PESSOA FELIZ?

- Sempre
- Quase sempre
- A maior parte do tempo
- Durante algum tempo
- Quase nunca
- Nunca

35. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU DIFICULDADE EM MANTER-SE CALMO(A) ?

- Sempre
- Com muita frequência
- Frequentemente
- Com pouca frequência
- Quase nunca
- Nunca

36. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU ESPIRITUALMENTE EM BAIXO?

- Sempre
- Quase sempre
- A maior parte do tempo
- Durante algum tempo
- Quase nunca
- Nunca

37. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA ACORDOU DE MANHÃ SENTINDO-SE FRESCO E REPOUSADO(A)?

- Sempre, todos os dias
- Quase todos os dias
- Frequentemente
- Algumas vezes, mas normalmente não
- Quase nunca
- Nunca acordo com a sensação de descansado

38. Durante o último mês... ESTEVE OU SENTIU-SE DEBAIXO DE GRANDE PRESSÃO OU STRESS?

- Sim, quase a ultrapassar os limites
- Sim, muita pressão
- Sim, alguma, mais do que o costume
- Sim, alguma como de costume
- Sim, um pouco
- Não, nenhuma

Protegido por direitos de autor

Anexo P

Inventário de sintomas psicopatológicos – *Brief Symptom Inventory* (BSI)

Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI)

Segue-se uma lista de problemas ou sintomas que, por vezes, as pessoas apresentam. Por favor, assinale aquele que melhor descreve o grau em que cada problema ou sintoma o/a incomodou durante a última semana.

EM QUE MEDIDA FICOU PERTURBADO/A POR:	Nada	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Muitíssimas vezes
1. Nervosismo ou tensão interior.	0	1	2	3	4
2. Desmaios ou tonturas.	0	1	2	3	4
3. Ter a impressão que as outras pessoas podem controlar os meus pensamentos.	0	1	2	3	4
4. Ter a ideia que os outros são culpados pela maioria dos seus problemas.	0	1	2	3	4
5. Dificuldade em se lembrar de coisas passadas ou recentes.	0	1	2	3	4
6. Aborrecer-se ou irritar-se facilmente.	0	1	2	3	4
7. Dores sobre o coração ou no peito.	0	1	2	3	4
8. Medo na rua ou praças públicas.	0	1	2	3	4
9. Pensamentos de acabar com a vida.	0	1	2	3	4
10. Sentir que não pode confiar na maioria das pessoas.	0	1	2	3	4
11. Perder o apetite.	0	1	2	3	4
12. Ter um medo súbito sem razão para isso.	0	1	2	3	4
13. Ter impulsos que não se podem controlar.	0	1	2	3	4
14. Sentir-se sozinho/a mesmo quando está com mais pessoas.	0	1	2	3	4
15. Dificuldade em fazer qualquer trabalho.	0	1	2	3	4
16. Sentir-se sozinho/a.	0	1	2	3	4
17. Sentir-se triste.	0	1	2	3	4
18. Não ter interesse por nada.	0	1	2	3	4
19. Sentir-se atemorizado/a.	0	1	2	3	4

20. Sentir-se facilmente ofendido/a nos seus consentimentos.	0	1	2	3	4
21. Sentir que as outras pessoas não são amigas ou não gostam de si.	0	1	2	3	4
22. Sentir-se inferior aos outros.	0	1	2	3	4
23. Vontade de vomitar ou mal-estar do estômago.	0	1	2	3	4
24. Impressão de que os outros o/a costumam observar ou falar de si.	0	1	2	3	4
25. Dificuldade em adormecer.	0	1	2	3	4
26. Sentir necessidade de verificar várias vezes o que faz.	0	1	2	3	4
27. Dificuldade em tomar decisões.	0	1	2	3	4
28. Medo de viajar de autocarro, de comboio ou de metro.	0	1	2	3	4
29. Sensação de que lhe falta o ar.	0	1	2	3	4
30. Calafrios ou afrontamentos.	0	1	2	3	4
31. Ter de evitar certas coisas, lugares ou atividades por lhe causarem medo.	0	1	2	3	4
32. Sensação de vazio na cabeça.	0	1	2	3	4
33. Sensação de anestesia (encorticiamento ou formigueiro) no corpo.	0	1	2	3	4
34. Ter a ideia que deveria ser castigado/a pelos seus pecados.	0	1	2	3	4
35. Sentir-se sem esperança perante o futuro.	0	1	2	3	4
36. Ter dificuldade em concentrar-se.	0	1	2	3	4
37. Falta de forças em partes do corpo.	0	1	2	3	4
38. Sentir-se em estado de tensão ou aflição.	0	1	2	3	4
39. Pensamentos sobre a morte ou que vai morrer.	0	1	2	3	4
40. Ter impulsos de bater, ofender ou ferir alguém.	0	1	2	3	4
41. Ter vontade de destruir ou partir coisas.	0	1	2	3	4
42. Sentir-se embaraçado/a junto de outras pessoas.	0	1	2	3	4

43. Sentir-se mal no meio das multidões como lojas, cinemas ou assembleias.	0	1	2	3	4
44. Grande dificuldade em sentir-se “próximo/a” de outra pessoa.	0	1	2	3	4
45. Ter ataques de terror ou pânico.	0	1	2	3	4
46. Entrar facilmente em discussão.	0	1	2	3	4
47. Sentir-se nervoso/a quando tem que ficar sozinho/a	0	1	2	3	4
48. Sentir que as outras pessoas não dão o devido valor ao seu trabalho ou às suas capacidades.	0	1	2	3	4
49. Sentir-se tão desassossegado/a que não consegue manter-se sentado quieto/a.	0	1	2	3	4
50. Sentir que não tem valor.	0	1	2	3	4
51. A impressão de que, se deixasse, as outras pessoas se aproveitariam de si.	0	1	2	3	4
52. ter sentimentos de culpa.	0	1	2	3	4
53. Ter a impressão de que alguma coisa não regula bem na sua cabeça.	0	1	2	3	4