

ANEXOS

Anexo 1- BDI II

Inventário Depressão de Beck-Versão Português

(Ponciano, Cardoso e Pereira, 2004)

0	<input type="checkbox"/>	Não tenho quaisquer ideias de fazer mal a mim mesmo(a)
1	<input type="checkbox"/>	Tenho ideias de pôr termo à vida mas não sou capaz de as concretizar
2	<input type="checkbox"/>	Sinto que seria melhor morrer
2	<input type="checkbox"/>	Creio que seria melhor para a minha família se eu morresse
2	<input type="checkbox"/>	Tenho planos concretos sobre como hei-de pôr termo à minha vida
3	<input type="checkbox"/>	Matar-me-ia se tivesse oportunidade
0	<input type="checkbox"/>	Habitualmente não choro mais do que costume
1	<input type="checkbox"/>	Choro agora mais do que costumava
2	<input type="checkbox"/>	Actualmente passo o tempo a chorar e não consigo deixar de fazê-lo
3	<input type="checkbox"/>	Costumava ser capaz de chorar, mas agora nem sequer consigo, mesmo que tenha vontade
0	<input type="checkbox"/>	Não ando agora mais irritado(a) do que costumava
1	<input type="checkbox"/>	Fico aborrecido(a) ou irritado(a) mais facilmente do que costumava
2	<input type="checkbox"/>	Sinto-me permanentemente irritado(a)
3	<input type="checkbox"/>	Já não consigo ficar irritado(a) por coisas que me irritavam anteriormente
0	<input type="checkbox"/>	Não perdi o interesse que tinha nas outras pessoas
1	<input type="checkbox"/>	Actualmente sinto menos interesse pelos outros do que costumava ter
2	<input type="checkbox"/>	Perdi quase todo o interesse pelas outras pessoas, sentindo pouca simpatia por elas
3	<input type="checkbox"/>	Perdi por completo o interesse pelas outras pessoas, não me importando absolutamente com nada a seu respeito
0	<input type="checkbox"/>	Sou capaz de tomar decisões tão bem como antigamente
1	<input type="checkbox"/>	Actualmente sinto-me menos seguro(a) de mim mesmo e evito tomar decisões
2	<input type="checkbox"/>	Não sou capaz de tomar decisões sem ajuda das outras pessoas
3	<input type="checkbox"/>	Sinto-me completamente incapaz de tomar qualquer decisão
0	<input type="checkbox"/>	Não acho que tenha pior aspecto do que costumava
1	<input type="checkbox"/>	Estou aborrecido(a) porque estou a parecer velho(a) ou pouco atraente
2	<input type="checkbox"/>	Sinto que se deram modificações permanentes na minha aparência que me tornaram pouco atraente
3	<input type="checkbox"/>	Sinto que sou feio(a) ou que tenho um aspecto repulsivo
0	<input type="checkbox"/>	Sou capaz de trabalhar tão bem como antigamente
1	<input type="checkbox"/>	Agora preciso de um esforço maior do que antes para começar a trabalhar
1	<input type="checkbox"/>	Não consigo trabalhar tão bem como de costume
2	<input type="checkbox"/>	Tenho de despende um grande esforço para fazer seja o que for
3	<input type="checkbox"/>	Sinto-me incapaz de realizar qualquer trabalho, por mais pequeno que seja
0	<input type="checkbox"/>	Consigo dormir tão bem como antes
1	<input type="checkbox"/>	Acordo mais cansado(a) de manhã do que era habitual
2	<input type="checkbox"/>	Acordo cerca de 1-2 horas mais cedo do que o costume e custa-me voltar a adormecer
3	<input type="checkbox"/>	Acordo todos os dias mais cedo do que o costume e não durmo mais do que cinco horas
0	<input type="checkbox"/>	Não me sinto mais cansado(a) do que é habitual
1	<input type="checkbox"/>	Fico cansado(a) com mais facilidade do que antigamente
2	<input type="checkbox"/>	Fico cansado(a) quando faço seja o que for
3	<input type="checkbox"/>	Sinto-me tão cansado(a) que sou incapaz de fazer o que quer que seja
0	<input type="checkbox"/>	O meu apetite é o mesmo de sempre
1	<input type="checkbox"/>	O meu apetite não é tão bom como costumava ser
2	<input type="checkbox"/>	Actualmente o meu apetite está muito pior do que anteriormente
3	<input type="checkbox"/>	Perdi por completo todo o apetite que tinha
0	<input type="checkbox"/>	Não tenho perdido/ganho muito peso, se é que perdi algum ultimamente
1	<input type="checkbox"/>	Perdi/Ganhei mais de 2,5 kg de peso
2	<input type="checkbox"/>	Perdi/Ganhei mais de 5 kg de peso
3	<input type="checkbox"/>	Perdi/Ganhei mais de 7,5 kg de peso
0	<input type="checkbox"/>	A minha saúde não me preocupa mais do que o habitual
1	<input type="checkbox"/>	Sinto-me preocupado(a) com dores e sofrimento, ou má disposição de estômago, prisão de ventre ou outras sensações físicas desagradáveis
2	<input type="checkbox"/>	Estou tão preocupado(a) com a maneira como me sinto ou com aquilo que sinto, que se torna difícil pensar noutra coisa
3	<input type="checkbox"/>	Encontro-me totalmente preocupado(a) pela maneira como me sinto
0	<input type="checkbox"/>	Não notei qualquer mudança recente no meu interesse pela vida sexual
1	<input type="checkbox"/>	Encontro-me menos interessado(a) pela vida sexual do que costumava estar
2	<input type="checkbox"/>	Actualmente sinto-me muito menos interessado(a) pela vida sexual
3	<input type="checkbox"/>	Perdi completamente o interesse que tinha pela vida sexual

Anexo 2- QCFM

QCFM

(Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006)
(Tradução e adaptação de Gregório e Pinto Gouveia, 2007)

Instruções:

Por favor avalie cada uma das afirmações seguintes de acordo com a escala. Assinale com uma cruz o número que melhor descreve a sua opinião sobre o que considera ser geralmente verdadeiro para si.

Nunca ou muito raramente verdadeiro	Raramente verdadeiro	Algumas vezes verdadeiro	Frequentemente verdadeiro	Muito frequentemente ou sempre verdadeiro
1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
1. Quando caminho presto deliberadamente atenção às sensações do meu corpo em movimento.					
2. Encontro facilmente as palavras para descrever os meus sentimentos.					
3. Critico-me por ter emoções irracionais ou inapropriadas.					
4. Apercebo-me dos meus sentimentos e emoções sem ter que lhes reagir.					
5. Quando estou a fazer qualquer coisa a minha mente vagueia e distraio-me facilmente.					
6. Quando tomo um duche ou banho fico atento(a) às sensações da água no meu corpo.					
7. Consigo traduzir facilmente as minhas crenças, opiniões e expectativas em palavras.					
8. Não presto atenção ao que estou a fazer porque estou a sonhar acordado(a), preocupado(a) ou distraído(a) com qualquer coisa.					
9. Observo os meus sentimentos sem me "perder" neles.					
10. Digo a mim próprio(a) que não devia sentir-me como me sinto.					
11. Noto como a comida e a bebida afectam os meus pensamentos, as minhas sensações corporais e emoções.					
12. Tenho dificuldade em encontrar palavras para descrever o que penso.					
13. Distraio-me facilmente.					
14. Acredito que alguns dos meus pensamentos são anormais ou maus e que não devia pensar dessa forma.					
15. Presto atenção às sensações, tais como o vento no meu cabelo ou o sol no meu rosto.					
16. Tenho dificuldade em pensar nas palavras certas para exprimir o que sinto acerca das coisas.					

17. Faço julgamentos sobre se os meus pensamentos são bons ou maus.					
18. É-me difícil permanecer focado no que está a acontecer no presente.					
19. Quando tenho pensamentos ou imagens muito perturbadores distancio-me e torno-me consciente do pensamento ou imagem sem ser "apanhado" por este(a).					
20. Presto atenção a sons, tais como o bater do relógio, o chilrear dos pássaros ou os carros a passar.					
21. Em situações difíceis consigo parar e não reagir imediatamente.					
22. Quando tenho uma sensação no meu corpo é-me difícil descrevê-la porque não consigo encontrar as palavras certas.					
23. Parece que funciono em "piloto automático" sem muita consciência do que estou a fazer					
24. Pouco tempo depois de ter pensamentos ou imagens perturbadoras, sinto-me calmo(a).					
25. Digo a mim próprio(a) que não devia pensar do modo como estou a pensar.					
26. Noto o cheiro e o aroma das coisas.					
27. Mesmo quando estou profundamente triste ou terrivelmente perturbado consigo encontrar uma forma de colocar isso em palavras.					
28. Faço as actividades sem estar realmente atento(a) às mesmas.					
29. Quando tenho pensamentos ou imagens perturbadores consigo aperceber-me deles sem reagir.					
30. Penso que algumas das minhas emoções são más e inapropriadas e que não as devia sentir.					
31. Noto elementos visuais na arte ou na natureza, tais como cores, formas, texturas ou padrões de luz e sombras.					
32. A minha tendência natural é traduzir as minhas experiências em palavras.					
33. Quando tenho pensamentos e imagens perturbadores, apenas me apercebo deles e "deixo-os ir".					
34. Realizo trabalhos ou tarefas automaticamente sem estar atento ao que estou a fazer.					
35. Quando tenho pensamentos ou imagens perturbadores julgo-me como bom (boa) ou mau (má), em função desses pensamentos ou imagens.					
36. Presto atenção à forma como as minhas emoções influenciam o meu comportamento.					
37. Normalmente consigo descrever como me sinto no momento, com grande pormenor.					
38. Dou por mim a fazer coisas sem prestar atenção.					
39. Desaprovo-me quando tenho ideias irracionais.					

	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 – QBEE

(Gouveia, Marques e Ribeiro, 2009)

A **espiritualidade** pode descrever-se como algo que reside no íntimo do ser humano.

A **saúde espiritual** pode ser vista como um indicador do quão bem nos sentimos connosco próprios e com os aspectos que valorizamos no mundo que nos rodeia.

Para cada uma das afirmações seguintes, assinale com uma cruz o número que melhor indique em que medida sente que cada afirmação **reflecte a sua experiência pessoal nos últimos 6 meses.**

Responda utilizando a seguinte escala:

1= muito pouco 2= pouco 3= moderadamente 4= muito 5= muitíssimo

Se lhe parecer mais adequado, pode substituir a palavra “Deus” por “Força Cósmica”, “Universo” ou outra expressão idêntica, cujo significado seja mais relevante para si.

Não perca muito tempo em cada afirmação. A **primeira resposta** é provavelmente a mais adequada para si.

Em que medida você <u>se sente a desenvolver:</u>	Muito pouco	Pouco	Moderada/	Muito	Muitíssimo
1. afecto pelas outras pessoas	1	2	3	4	5
2. uma relação pessoal com o Divino ou Deus	1	2	3	4	5
3. generosidade em relação aos outros	1	2	3	4	5
4. uma ligação com a natureza	1	2	3	4	5
5. um sentimento de identidade pessoal	1	2	3	4	5
6. admiração e respeito pela Criação	1	2	3	4	5
Desenvolver:					
7. espanto e admiração perante uma paisagem deslumbrante	1	2	3	4	5
8. a confiança entre as pessoas	1	2	3	4	5
9. auto-conhecimento	1	2	3	4	5
10. um sentimento de união com a natureza	1	2	3	4	5
11. o sentimento de união com Deus	1	2	3	4	5
12. uma relação de harmonia com o ambiente	1	2	3	4	5
13. um sentimento de paz com Deus	1	2	3	4	5
Desenvolver:					
14. alegria na vida	1	2	3	4	5
15. uma vida de meditação e/ou oração	1	2	3	4	5
16. paz interior	1	2	3	4	5
17. respeito pelas outras pessoas	1	2	3	4	5
18. um sentido para a vida	1	2	3	4	5
19. bondade para com os outros	1	2	3	4	5
20. uma sensação de deslumbramento pela natureza	1	2	3	4	5

Autorização dos Autores

De: Maria João Gouveia <mjgouveia@ispa.pt>

Data: 30 de Dezembro de 2014 às 17:30:15 WET

Para: Eduardo Silva <jeduardo@villaramadas.com>

Assunto: RE: Autorização Autores

Caro José Eduardo

Junto em anexo o instrumento solicitado.

Os resultados do 1º estudo de validação estão publicados na revista *Psicologia, Saúde e Doenças* (Gouveia, M.J., Marques, M., & Pais-Ribeiro, J.L. (2009). Versão Portuguesa do Questionário de Bem-Estar Espiritual (SWBQ): Análise confirmatória da sua estrutura fatorial. *Psicologia, Saúde e Doenças* 10(2), 285-293.). Outros dados de validação estão igualmente disponíveis em (Gouveia, M.J., Pais-Ribeiro, J.L., & Marques, M. (2012). Estudo da invariância factorial do Questionário de Bem-Estar Espiritual em praticantes de Atividades Físicas de Inspiração Oriental. *Psychology, Community & Health*, 2, 140-150). Ambas as revistas estão acessíveis, em texto integral, através da Scielo. O artigo com a validação da estrutura hierárquica está submetido para publicação.

As instruções de cotação estão disponíveis nesses artigos e resultam da média dos 5 itens de cada uma das 4 sub-escalas (pessoal, comunitária, ambiental e transcendental). Pode também calcular-se um score global.

Este email serve como autorização de utilização da versão portuguesa da escala.

Bom Ano para si

Cumprimentos,

MJG

De: "Sónia Gregório" <sm_gregorio@hotmail.com>

Para: "Eduardo Silva" <jeduardo@villaramadas.com>

Assunto: RE: Autorização de Autores

Estimado José Eduardo da Silva,

Junto envio em anexo a versão portuguesa da escala QCFM, bem como o respectivo artigo de adaptação do questionário à população portuguesa.

Votos de bom trabalho,

Atenciosamente,

Sónia Gregório

APÊNDICES

Apêndice A

Pedido de Autorização Autores

Exmo. Professor Doutor

Emanuel Ponciano

José Eduardo da Silva, encontra-se a realizar o Projeto de Mestrado de Psicologia pelo Instituto Superior Miguel Torga, que versa sobre a temática da *Depressão* ao nível das variáveis do bem-estar espiritual, autocompaixão e *Mindfulness*.

Esta investigação tem como objetivo geral: Comparar o bem-estar espiritual, autocompaixão e *Mindfulness* na Depressão Crónica antes e no fim da intervenção terapêutica

Neste sentido venho por este meio solicitar autorização a V. Ex^a. autorização para utilização do Inventário Depressivo de Beck (BDI II) - versão portuguesa.

Desde já grato pela atenção disponibilizada.

Pede Deferimento,

Atentamente,

Assinatura _____

Apêndice B

Pedido de Autorização Autores

Exmos. Professores Doutores

Sónia Gregório e José Pinto Gouveia

José Eduardo da Silva, encontra-se a realizar o Projeto de Mestrado de Psicologia pelo Instituto Superior Miguel Torga, que versa sobre a temática da *Depressão* ao nível das variáveis do bem-estar espiritual, autocompaixão e *Mindfulness*.

Esta investigação tem como objetivo geral: Comparar o índice de bem-estar espiritual, autocompaixão e *Mindfulness* na Depressão Crónica antes e no fim da intervenção terapêutica

Neste sentido venho por este meio solicitar autorização a V. Ex^a. autorização para utilização do *Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness* (QCFM).

Desde já grato pela atenção disponibilizada.

Pede Deferimento,

Atentamente,

Assinatura _____

Apêndice C

Pedido de Autorização Autores

Exma. Professora Doutora
Maria João Gouveia

José Eduardo da Silva, encontra-se a realizar o Projeto de Mestrado de Psicologia pelo Instituto Superior Miguel Torga, que versa sobre a temática da *Depressão* ao nível das variáveis do bem-estar espiritual, autocompaixão e *Mindfulness*.

Esta investigação tem como objetivo geral: Comparar o bem-estar espiritual, autocompaixão e *Mindfulness* na Depressão Crónica antes e no fim da intervenção terapêutica

Neste sentido venho por este meio solicitar autorização a V. Ex^a. autorização para utilização do Questionário de Bem-Estar Espiritual.

Desde já grato pela atenção disponibilizada.

Pede Deferimento,

Atentamente,

Assinatura _____

Apêndice D

Pedido de Autorização Autores

Exmo. Professor Doutora

Paula Castilho

José Eduardo da Silva, encontra-se a realizar o Projeto de Mestrado de Psicologia pelo Instituto Superior Miguel Torga, que versa sobre a temática da *Depressão* ao nível das variáveis do bem-estar espiritual, autocompaixão e *Mindfulness*.

Esta investigação tem como objetivo geral: Comparar o índice de bem-estar espiritual, autocompaixão e *Mindfulness* na Depressão Crónica antes e no fim da intervenção terapêutica.

Neste sentido venho por este meio solicitar autorização a V. Ex^a. autorização para utilização da Escala de Autocompaixão.

Desde já grata pela atenção disponibilizada.

Pede Deferimento,

Atentamente,

Assinatura _____

Apêndice E

Pedido de Autorização à Instituição

Ao cuidado da Direção da Clínica Villa Ramadas,

José Eduardo da Silva, encontra-se a realizar o Projeto de Mestrado de Psicologia pelo Instituto Superior Miguel Torga, que versa sobre a temática da *Depressão* ao nível das variáveis do bem-estar espiritual, autocompaixão e *Mindfulness*.

Esta investigação tem como objetivo geral: Comparar o índice de bem-estar espiritual, autocompaixão e *Mindfulness* na Depressão Crónica antes e no fim da intervenção terapêutica.

Neste sentido vem por este meio solicitar a vossa autorização para aplicação de instrumentos de avaliação e respetiva recolha de dados na vossa instituição, mediante consentimento informado e salvaguardando os dados de cariz pessoal de acordo com o Código Ético e Deontológico dos Psicólogos Portugueses.

Desde já grato pela atenção disponibilizada,

Pede Deferimento,

Com os melhores cumprimentos,

Eduardo da Silva

Apêndice F

Questionário Sociodemográfico

Idade _____

Sexo: F M

Estado Civil:

Solteiro Casado Divorciado Viúvo União de Facto

Tem filhos? Sim Não **Se sim, quantos?** ____ **Que idade?** _____

Habilitações Literárias:

Até ao 1º ciclo- Ensino Básico

2º - 3º Ciclo-Ensino Básico

Ensino Secundário

Ensino Superior

Outro: _____

Situação Profissional

Empregado

Desempregado Se sim, há quanto tempo (anos)? _____

Reformado

Estudante

Teve tratamentos anteriores: Sim Não **Quantos?** _____

De que tipo: Ambulatório Hospitalar Internamentos

Duração dos internamentos: _____

Tempo de internamento nesta instituição: _____

História breve (motivos) de Tratamentos Anteriores:

Tem outros diagnósticos de problemas psiquiátricos/psicológicos? Sim Não

Se sim, quais? _____

Há quantos anos foi diagnosticado? _____

Medicação que toma atualmente:

Existência de perturbação psiquiátrica (Depressão) na família? Sim Não

Se sim, que grau de parentesco tem com esse(s) elemento(s) da família? _____

Apêndice G

Consentimento Informado

ACEITAÇÃO DE PARTICIPAÇÃO EM INVESTIGAÇÃO

Este estudo insere-se no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica, levado a cabo no Instituto Superior Miguel Torga, e tem como objetivo estudar os níveis de compaixão, espiritualidade e de *Mindfulness* na Depressão Crónica durante e após a conclusão da intervenção terapêutica.

Os dados recolhidos serão utilizados e tratados de um modo **anónimo** e **confidencial**. Neste caso, as informações recolhidas serão **APENAS** utilizadas para fins de investigação, não sendo reveladas em **QUALQUER CIRCUNSTÂNCIA** os resultados e/ou identidade dos sujeitos que participem neste estudo.

Assim sendo, Eu,

_____ declaro que tomei conhecimento dos objetivos deste trabalho, e Aceito/ Não aceito participar neste estudo.

_____, ____ de _____ de _____

(Assinatura)

Apêndice H

Descrição do Modelo Terapêutico Change and Grow®

- Change & Grow ® é um modelo terapêutico de carácter psicopedagógico e motivacional que é destinado a todos aqueles que pretendam adotar uma perspectiva de mudança e aumento da performance individual no alcance de uma vida congruente e feliz.

- Change & Grow ® contempla um conjunto de estratégias de promoção do crescimento interior e do desenvolvimento pessoal do indivíduo para conseguir alcançar uma atitude saudável, alegre e positiva perante a vida, capaz de fortalecer uma aceitação face à dinâmica interpessoal, intrapessoal, familiar e profissional.

- A intervenção terapêutica deste modelo centra-se nos pressupostos da quadridimensionalidade do Ser, ou seja, um sistema integrado nos seus domínios:

Domínio afetivo (autoestima)

Domínio cognitivo (autoconceito)

Domínio comportamental (autoapresentação)

Domínio mental (espiritualidade).

- Este modelo terapêutico integrativo assenta também em duas premissas:

1- A Mudança só acontece com a total aceitação do que nós somos

2- O Crescimento é uma opção que implica repetição e superação constante do medo

- Assenta em cinco valores principais: Verdade, Aceitação, Gratidão, Amor e a Responsabilidade; em conjunto com os 12 Passos e 12 Promessas de Change & Grow®.

- As cargas terapêuticas de um modelo *standard* variam entre uma carga mínimo de 24 semanas a máxima de 32 semanas:

* 24 semanas com: 528h de Dinâmicas de Terapia de Grupo, 24h de Terapia Individual, 470 h de Dinâmicas de Terapia Individual, 48h de Outras Dinâmicas Terapêuticas e 8h de Dinâmicas de terapia Familiar.

* 32 semanas com: 704h de Dinâmicas de Terapia de Grupo, 32 h de Terapia Individual, 626h de Dinâmicas de Terapia Individual, 64h de Outras Dinâmicas Terapêuticas e 10h de Dinâmicas de terapia Familiar.

- O modelo terapêutico Change & Grow ® é fortemente influenciado por diferentes correntes conceptuais clássicas e contemporâneas da Psicologia: Psicodinâmica, Humanista, Positiva, Gestalt, Sistémica, Comportamental, Cognitivo, Psicodrama, A.C.T. (Terapia de Aceitação e Compromisso). Para além destas, é influenciado de forma holística e integrativa pelas técnicas de *Mindfulness*, Autocompaixão, Programação Neurolinguística e de Aconselhamento.