

**Instituto Superior Miguel Torga**  
**Escola Superior de Altos Estudos**

**As Memórias de Infância, o *Mindfulness*, a Esperança e Estados Emocionais na Adolescência**



Ana Rita Alves Fernandes

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica

Ramo de Psicoterapia e Psicologia Clínica

Coimbra, 2013



## **As Memórias de Infância, o *Mindfulness*, a Esperança e Estados Emocionais na Adolescência**

Ana Rita Alves Fernandes

Dissertação Apresentada ao ISMT para Obtenção de Grau de  
Mestre em Psicologia Clínica.

Ramo de Psicoterapia e Psicologia Clínica

Orientadora: Professora Doutora Marina Cunha,  
Prof. Auxiliar do Instituto Superior Miguel Torga.

Coimbra, Outubro de 2013

*Imagem da Capa:* Este quadro chama-se “Estados Emocionais” e foi retirada do site [mutespintor.blogspot.pt/p/arte-expressionista.html](http://mutespintor.blogspot.pt/p/arte-expressionista.html).

## **AGRADECIMENTOS**

**Aos meus amados pais e ao meu irmão**, agradeço as oportunidades que me deram para conseguir o que tenho, e o que sou hoje. Pelo vosso orgulho, amizade, carinho, amor, apoio e compreensão durante todos os obstáculos da minha vida.

**À Senhora Professora Doutora Marina Cunha**, agradeço toda a gentileza, paciência, disponibilidade e ajuda que dispôs para me ajudar durante todo o meu percurso académico, e em especial durante este último ano de dissertação.

**Aos autores das escalas** utilizadas, agradeço a disponibilidade e autorização para poder utilizar as escalas.

**Ao Senhor Professor Serafim Assunção e Costa**, agradeço a disponibilidade e a oportunidade de realizar a minha recolha no Colégio que me é tão familiar e querido. Assim como agradeço a todos os professores, funcionários e alunos que colaboraram na elaboração deste trabalho.

**À Doutora Maria de Fátima Valente**, agradeço a disponibilidade e a oportunidade de realizar a minha recolha na Escola S. Avelar Brotero assim como aos professores e alunos que colaboraram deste trabalho.

**A Dona Fátima Pereira**, agradeço a sua ajuda e disponibilidade na minha procura de Escolas para a minha amostra.

**Aos meus amigos**, em especial a Ana Teresa, Sónia, Ana Margarida e Daniela muito obrigada pela paciência e compreensão demonstrada, e por me lembrarem a pessoa que sou, e do que sou capaz.

Agradeço também a outras pessoas com quem me cruzei neste percurso, também merecem o meu Muito Obrigado.

A todos o meu **BEM-HAJA...**

## RESUMO

**Introdução:** Os estudos realizados sobre experiências precoces na infância, revelam que estas desempenham um papel fundamental no desenvolvimento e maturação do indivíduo, podendo diminuir a vulnerabilidade à manifestação de problemas psicológicos. Por outro lado, as competências de *mindfulness* e os sentimentos de esperança parecem funcionar como mecanismos que promovem o ajustamento e bem-estar psicológico.

**Objetivos:** O objectivo central deste estudo é explorar as relações entre as memórias emocionais positivas, a esperança e as competências de *mindfulness*, assim como o seu papel sobre o bem-estar psicológico medido pelo afeto positivo e pelo afeto negativo em adolescentes.

**Método:** A amostra deste estudo é constituída por 402 adolescentes (173 rapazes e 229 raparigas) com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos a frequentarem o ensino básico e secundário do ensino regular e ensino profissional. Foram utilizadas 4 escalas de auto – resposta a Escala de Memórias Precoces de Calor e Segurança (EMWSS-A), a Avaliação da Aceitação e *Mindfulness* para Crianças (CAMM), a Escala de Esperança para Crianças (EEC) e a Medida da Afetividade Positiva e Negativa para Crianças (PANAS-C).

**Resultados:** O género mostrou influenciar apenas o afeto negativo, evidenciando as raparigas mais afeto negativo que os rapazes. A idade e escolaridade não mostraram qualquer relação com as variáveis em estudo. Relativamente ao Nível Socioeconómico (NSE), os adolescentes do nível socioeconómico alto apresentam valores mais elevados de memórias de calor e segurança na infância, mais esperança e mais afeto positivo, comparativamente aos adolescentes do NSE baixo. Os alunos sem reprovações escolares exibiram mais memórias emocionais positivas e mais esperança.

As competências de *mindfulness*, a esperança, as memórias de calor e segurança e o afeto positivo e negativo mostraram correlações significativas entre si e no sentido esperado. Finalmente, o conjunto de variáveis que melhor prediz o afeto positivo inclui a esperança, as memórias precoces de calor e segurança e as competências de *mindfulness*, explicando este modelo 28% da variância. No caso do afeto negativo, o *mindfulness* foi o melhor preditor, seguido pela esperança e, por último pelas memórias emocionais positivas.

**Conclusões:** Esta investigação realçou o papel das memórias emocionais positivas, do *mindfulness* e da esperança na manifestação de estados afetivos, sugerindo que podem

funcionar como promotores do afeto positivo e protetoras do afeto negativo. Neste sentido, estas variáveis podem enriquecer os programas de intervenção que procuram promover o ajustamento ou bem-estar psicológico dos adolescentes.

**Palavras – Chave:** Memórias emocionais positivas; memórias precoces de calor e segurança; afectividade Positiva e negativa; Mindfulness; Esperança.

## **Abstract**

**Introducion:** Studies of early childhood experiences reveal that they play a key role in the development and maturation of the individual, and can reduce the manifestation of vulnerability to psychological problems. On the other hand, the skills of *Mindfulness* and feelings of hope seem to function as mechanisms that promote the adjustment and psychological well-being.

**Objectives:** The aim of this study is to explore the relationship between positive emotional memories, hope and *Mindfulness* skills, as well as his role on the psychological well-being measured by positive affect and negative affect by adolescents.

**Method:** The sample of this study is constituted by 402 adolescents (173 boys and 229 girls) with ages understood between the 12 and 18 years old, and it will frequent the high school and professional education. It was utilized 4 scales of Likert, Early Memories of Warmth and Safeness Scale (EMWSS-A), Children and Adolescent *Mindfulness* Measure (CAMM), Children Hope Scale (EEC) and Positive and Negative Affect Schedule (PANAS-N).

**Results:** The gender showed only influences negative Affect, showed well that the girls has more negative affection than boys. The age and schooling didn't show any relation with the variables in study. Relatively to the Socioeconomic Level (SEL), the adolescents of high socioeconomic level present values more elevated of memories of early memories of warmth and Safeness in childhood, more hope and more positive affection, comparatively to the adolescent of the SEL low. The students without school disapprovals exhibited more positive emotional memories and more hope. The competences of *Mindfulness*, the hope, the memories of warmth and safeness and the positive and negative affections showed positive correlations themselves and as expected. At last, the variables that better predicts the positive affection was hope, memories of Warmth and Safeness, and the competences of *Mindfulness*, explained this model of 28% to varience. In case of the negative affection, *Mindfulness* was the best predictor, followed by the hope and, finally by the positive emotional memories.

**Conclusions:** This investigation reveals the role of positive emotional memories, of *Mindfulness* and the hope in the manifestation of affective states, suggesting that they can function as promotional of the positive affection and protective of the negative affection. In this sense, these variables can enrich the intervention programs that they look to promote the adjustment or the psychological well-being of the adolescents.

**Key-words:** *Positive emotional memories; early memories of warmth and security; Positive and negative affectivity; Mindfulness, Hope.*

## **Introdução**

Os jovens têm diferentes orientações em relação ao seu futuro. As investigações têm considerado este fato, incluindo-o na análise de outras características da personalidade, como é o caso de modelos de depressão de Beck (1967), e o bem-estar subjectivo de Bryant & Veroff (1984). A qualidade das experiências precoces, a vivência emocional e os laços afetivos são muito importantes para o desenvolvimento humano. Permitem ao ser Humano estabelecer determinados padrões de conduta e formas de lidar com as próprias emoções (Barros, Belz, Moura, Oliveira, Rodrigues, Silva & Costa, 2011).

A memória é uma estrutura cognitiva que permite armazenar informação sensorial acerca de eventos e comportamentos específicos. É também onde se encontram as nossas interpretações e as nossas emoções associadas a essas interpretações (Edwards, 1990).

A esperança é a ligação entre o comportamento adquirido pelo ganho (coping) e a crença pessoal de superar os obstáculos (Lopez, Rose, Robinson, Marques & Pais-Ribeiro; *cit. em* Azevedo, C., 2010).

O conceito de *Mindfulness* pode ser usado para descrever um construto teórico descritivo, a prática de técnicas *mindfulness* ou um processo psicológico (ser *mindfulness*; Monshat, Khong, Hased, Vella- Brodrick, Norrish, Burns & Herrman, 2013).

A revisão da literatura tem mostrado que a prevalência da psicopatologia é elevada em crianças e adolescentes (Costello, Copeland, & Angold, 2011). Diversos estudos evidenciaram que as memórias emocionais positivas, a esperança e as competências de *mindfulness* podem ter um impacto significativo na diminuição da vulnerabilidade à sintomatologia psicopatológica (nomeadamente, ansiedade e depressão), ou na promoção do ajustamento psicológico (Burke, 2010; Marques, Pais-Ribeiro & Lopez, 2009; Ritcher, Gilbert, & McEwan, 2009).

Nesta linha de pensamento, a nossa investigação pretende explorar as relações entre estes construtos centrais (memórias emocionais positivas, a esperança e as competências de *mindfulness*) e o seu papel sobre o bem-estar psicológico medido pelo afeto positivo e pelo afeto negativo em adolescentes.

## **Enquadramento teórico**

### **Memórias Precoces de Calor e Segurança. O seu conceito, a sua importância e de que forma está ligada a psicopatologia e ao bem-estar do adolescente.**

As memórias de infância são geralmente associadas a simples recordações de eventos marcantes ocorridos na infância. Porém têm um valor bastante mais demarcado na formação da identidade e permite-nos alterar a nossa visão acerca de nós próprios e das nossas próprias expectativas, como também das expectativas para com os outros (Richter, Gilbert & McEwan, 2009).

O bebé não é mais considerado como um ser passivo, mas sim como um organismo capaz e activo, com um papel importante no seu desenvolvimento (Gamble & Zigler, 1986; *cit. por* Rapoport & Piccinini, 2001). As emoções que uma mãe grávida sente, sejam positivas ou negativas, influenciam diretamente o seu filho no seu desenvolvimento intra-uterino (Barros, Belz, Moura, Oliveira, Rodrigues, Silva & Costa, 2011).

Segundo Bowlby (1976/ 1995) é essencial para a saúde mental do bebé e da criança que exista uma relação calorosa, íntima e continua com a mãe (ou mãe substituta) e que seja prazerosa para ambos. Uma personalidade estável e autoconfiante constitui-se a partir da certeza de contar com o apoio e a presença de figuras de apego, podendo muitas patologias serem atribuídas devido à privação do cuidado materno (Rapoport & Piccinini, 2001).

A amamentação e as carícias dão ao ego do bebé o seu sentido de existência. O início da personalidade do bebé nasce dos laços entre mãe e filho. Uma quebra deste vínculo afetivo ou a não satisfação das suas necessidades, gera consequências para a saúde mental da criança (distúrbios emocionais e frustração; *cit. por* Barros, Belz, Moura, Oliveira, Rodrigues, Silva & Costa, 2011).

Segundo Belsky (1984) os pais que têm uma vida muito stressante podem afetar os seus filhos. Frequentemente têm uma atitude de rejeição, controlo e reactiva, e acabam por ser menos carinhosos. A preocupação excessiva ou a ausência de preocupação pode resultar numa perturbação mental tanto para os pais como para os filhos. Se a criança tem comportamentos de uma história “má” ou um comportamento “difícil”, como fazer birras, mentiras, e emoções negativas incontroláveis, poderá resultar numa perturbação mental ou outra deficiência.” (Bogels, Lehtonen & Restifo, 2010).

Segundo Giacomo (2002) o bem-estar subjectivo da criança é “estando vinculado à vivência de afetos prazerosos, a um ambiente familiar acolhedor, a oportunidades de lazer, aos vínculos com pares, à satisfação de necessidades básicas materiais, à satisfação de alguns

desejos, a um ambiente harmónico sem violência, à possibilidade de estudar e se desenvolver cognitivamente e, por fim, às possibilidades de desenvolvimento que promovam um self com características positivas.” (Freitas, M., Prette, A & Prette, Z., “sem data”).

***Mindfulness*. O seu conceito, a sua importância e de que forma está ligada a psicopatologia e ao bem-estar do adolescente.**

*Mindfulness* é definido como um estado de espírito baseado no presente através da aceitação e renegando o julgamento (Kabat- Zinn, 1994; Marlatt & Kristeller, 1999; *cit. por* Dekeyser, Raes, Leijssen, Leysen & Dewulf, 2008). Esta competência implica que a pessoa tenha plena consciência e seja reconhecadora do que se está a passar com a sua mente (Germer, Siegel, & Fulton, 2005).

Segundo Dimidjian e Linehan (2003) esta competência é realizada através de exercícios de consciencialização sendo estes a Observação, a Descrição, a Ação e a Aceitação. A Observação compreende a atenção do indivíduo sobre os seus fenómenos internos e externos como por exemplo: pensamentos, emoções, sons, cheiros ou sensações perceptivas. A Descrição é observar o momento imediato pormenorizadamente sem julgar ou avaliar. A Aceitação passa por não julgar ou avaliar como “bom” ou “mau” e aceitar o momento da experiência. Por fim a Ação só é possível através da aceitação, e da capacidade do indivíduo agir perante o mesmo.

Esta competência permite aos indivíduos ter uma maior capacidade de criar e manter relações interpessoais satisfatórias. Criando uma maior sensibilidade perante as experiências dos outros (capacidade empática), como também em relação às suas experiências (identificação empática).

Algumas interações particulares podem inibir esta competência, como a incompreensão cognitiva e emocional, o distress pessoal e sentimentos de desconforto quando confrontados com experiências negativa. O distress é algumas vezes explicado pela falta de regulação emocional, uma capacidade que o *mindfulness* deve suportar (Dekeyser, Raes, Leijssen, Leysen & Dewulf, 2008).

Segundo Baer et al. (2004) verificou que os estudantes que apresentam estas competências obtêm notas mais positivas associadas a sua capacidade de atenção e de regulação das emoções superiores, comparativamente com os estudantes com baixo nível de

*mindfulness*. Martin (1997) diz que a ansiedade também dificulta esta competência (*cit. por* Dekeyser, Raes, Leijssen, Leysen & Dewulf, 2008).

Os indivíduos que apresentam níveis superiores de *mindfulness* demonstram ser pessoas mais alegres, inspiradas, gratas, esperançosas, contentes, com mais vitalidade e mais satisfeitos com a vida. Isto deve-se a uma maior facilidade em regular a sua sensação de bem-estar, em virtude de uma maior consciência emocional e da capacidade de corrigir ou reparar estados de humor negativos. A capacidade de regular a experiência emocional interna no momento presente pode ser traduzida numa boa saúde mental a longo-prazo (*cit. por* Greeson, 2009).

### **Esperança. O seu conceito, a sua importância e de que forma está ligada a psicopatologia e ao bem-estar do indivíduo.**

A esperança pode ser vista como um sistema cognitivo-emocional que precede as emoções (Snyder et al., 2002; *cit. por* Martinez, Ferreira, Sousa & Cunha, 2007).

Segundo Marques e Pais Ribeiro (“sem data”) a “esperança é definida como um bloco cognitivo baseado na sensação triunfante para acção, em conjunto com a forma de planificar maneiras para alcançar objectivos.”

Segundo Snyder (1969) para falar em Esperança, é necessário falar numa teoria multidimensional que incorpora três componentes: os objectivos (*agency thinking*), a iniciativa (*agency*) e os caminhos (*pathways*).

A componente motivacional da Esperança é a iniciativa, esta é possível através de um ganho concessivo de objectivos estabelecidos no passado e presente. O indivíduo retém e utiliza esta experiência perante os novos obstáculos. Os caminhos são a sensação de ser capaz de gerar planos bem-sucedidos para alcançar os objectivos desejados. O ganho são acções ou pensamentos humanos adquiridos através da experiência, e estão inerentes a todo o planeamento dos pensamentos e do comportamento, podendo ser de curto e longo termo.

A esperança apresenta alguns constructos psicológicos positivos, a autoestima, o optimismo, a resolução de problemas, e autoeficácia.

Existe também correlações estatisticamente positivas com o suporte social, interacções pessoais, objetivos de vida, probabilidade de autopercepção num sentido positivo, sentimentos de mérito pessoal, bons resultados académicos, ajustamento pessoal e a satisfação com a vida (*cit. por* Marques & Pais Ribeiro, “sem data”).

Segundo Bryant & Cvengros (2004) foi analisada a relação de esperança com otimismo e pessimismo validando que o otimismo é essencial na aquisição de estratégias de coping e de auto-eficácia.

Os jovens que apresentam valores elevados de esperança parecem estar associados a um decréscimo de propensão para desenvolver doenças (Martinez et al., 2007).

As crianças que apresentam níveis elevados de esperança pensam de forma mais positiva e com um nível superior de competência de percepção e de autoestima. Contrariamente, níveis mais baixo de esperança poderão estar associados com sintomas de depressão (Snyder, Hoza et al., 1997; Snyder, Lopez, Shorey, Rand & Feldman, 2003; *cit. por* Azevedo, 2010).

Segundo Marques e Pais Ribeiro (2006) é sugerindo que existem correlações estatisticamente significativas entre a esperança e a extroversão, neuroticismo, depressão, e comportamentos de internalização (por exemplo: frustração, queixas somáticas, ansiedade e depressão) e de externalização (por exemplo: comportamento delinvente e agressividade), estes sintomas estão associados a não ter existido feedback em experiências anteriores, tendo sido criado uma falha na aquisição de novas capacidades de coping. Nestes casos o feedback é propício a dúvida e a ruminações negativas que interferem com a compreensão das pistas apropriadas para o coping (Snyder et al., 2003).

Estudos revelam ainda uma correlação negativa entre esperança e depressão/ansiedade. Assim como uma correlação positiva com afectos positivos (Snyder et al., 1991; Martinez et al., 2007 *cit. por* Marques & Pais Ribeiro, 2006).

### **Afetividade Positiva e Negativa**

A avaliação afetiva e o bem-estar subjetivo é a forma como a afetividade se divulga. O indivíduo experiencia humores e emoções prazerosas ou desprazerosas, numa situação e tempo específico, criando assim estados emocionais transitórios. Estes estados são possíveis através de uma avaliação afetiva, num determinado momento (Freitas et al., “sem data”).

Segundo Howell, Kern, & Lyubomirsky, (2007) o bem-estar subjetivo é o termo técnico para “felicidade” (Castro, 2009), é um conceito amplo que inclui experienciar emoções prazerosas, baixos níveis de afeto negativo e altos níveis de satisfação de vida (Giacomoni & Hartz, 2002). Este pode minimizar a afetividade negativa dos acontecimentos stressantes, e aumentar a capacidade de resiliência e de coragem por parte do indivíduo para adquirir novos ganhos. (Pressman & Cohen, 2005; *cit. por* Castro, 2009).

O afeto positivo é visto como um estado ativo. Pode ser de alerta e entusiasmo (Castro, 2009), alegria, satisfação, amor e força (Freitas et al., “sem data”).

O afeto negativo está relacionado com medos, irritação, culpa, depressão, desânimo, preocupação, monotonia (Castro, 2009), tristeza, humilhação, entre outros. (Freitas et al., “sem data”).

Segundo Wallon (1879/1962) a inteligência e a afetividade estão relacionadas. A evolução da afetividade depende das construções realizadas no plano da inteligência, assim como a evolução da inteligência depende de construções afetivas. (Longhi, Reategui, Bercht & Behar, “sem data”)

As emoções positivas são fundamentais para auxiliar e melhorar o crescimento e desenvolvimento pessoal. Permitem despertar a afetividade do outro e criar um ambiente favorável. (Fredrickson, 2003; *cit. por* Martinez et al., 2007).

A falta de afeto numa estrutura familiar faz com que o adolescente e o adulto desenvolvam mal o seu aparelho psíquico e não amadureça emocionalmente. (Barros et al., 2011)

### **Objetivo do estudo.**

O objetivo central do presente estudo é analisar a relação entre as memórias emocionais positivas, o sentimento de esperança e as competências de *mindfulness*, clarificando o contributo único e independente de cada uma destas variáveis na predição do afeto positivo e negativo dos adolescentes. Como objetivos específicos, procurámos ainda analisar a influência do género, da idade e escolaridade sobre cada uma das variáveis em análise, bem como qual o seu impacto sobre o sucesso académico dos adolescentes, avaliado pela existência, ou não, de reprovações escolares.

### **Métodos**

#### **Participantes**

Este estudo é composto por uma amostra de conveniência, recolhida em duas escolas da região Centro.

A amostra é constituída por 402 indivíduos, 173 do sexo masculino (43%) e 229 do sexo Feminino (57%) a frequentar o 3º Ciclo do ensino básico, secundário e ensino profissional (*M*

= 8,93;  $DP = 1,60$ ). A idade dos sujeitos está compreendida entre os 12 e os 18 anos, apresentando assim uma média de 14,42 ( $DP = 1,87$ ). Relativamente à percepção que os adolescentes têm do seu nível Socioeconómico, foi obtida a seguinte distribuição: NSE baixo inclui 73 indivíduos (18,2%), NSE médio contempla 253 adolescentes (62,9%) e 75 sujeitos (18,7%) incluem-se no NSE alto.

Foi avaliada a existência de reprovações escolares e, na nossa amostra, a maioria ( $N=321$ ) nunca reprovou, sendo que 81 sujeitos (20,1%) apresentaram pelo menos um insucesso académico.

## **Instrumentos**

A Escala de Memórias Precoces de Calor e Segurança (EMWSS-A); *Early Memories of Warmth and Safeness Scale*; Richter, Gilbert & McEwan, 2009; versão Portuguesa de Cunha, Matos, Pinto-Gouveia & Xavier, 2011) é um instrumento de auto-resposta que pretende analisar as memórias de calor, segurança e afeto na infância. Os seus itens são respondidos segundo uma escala de 4 pontos, podendo as respostas variar entre 0= Não, nunca; 1= Sim, mas raramente; 2= Sim, algumas vezes; 3= Sim frequentemente e 4= Sim, a maior parte do tempo (Richter, Gilbert & McEwan, 2009). A versão portuguesa da EMWSS em adolescentes apresenta uma estrutura unidimensional, uma elevada consistência interna ( $\alpha = 0,95$ ) e uma boa validade convergente e divergente, (Cunha, Xavier, Martinho & Matos, 2013).

Neste estudo, esta escala demonstrou igualmente uma elevada consistência interna (alfa de Cronbach igual a 0,96)

Escala de esperança para crianças (EEC) (CHS; *Children's Hope Scale*; Snyder, Hoza, Pelham, Rapoff, Ware, Danovsky, Highberger, Rubinstein & Stahl, 1997; versão portuguesa de Pais Ribeiro, Pedro e Marques, 2006). É um instrumento de auto-resposta que pretende analisar as expectativas positivas do indivíduo. Esta escala é composta por 6 itens e os mesmos são respondidos através de uma escala de 6 pontos: 1= Nenhuma das vezes; 2=Algumas vezes; 3= Às vezes; 4= Várias vezes; 5= Muitas vezes; 6= Todas as vezes. Na versão original de Snyder et al. a consistência interna da versão original de Snyder e colaboradores apresenta valores alfa de Cronbach que variam entre 0,72 e 0,86. (Snyder, Hoza, Pelham, Rapoff, Ware & al., 1997). A consistência interna da versão portuguesa de Pais Ribeiro e Marques apresenta uma consistência interna de 0,76 para “iniciativa”, e de

0,79 para “caminhos” (estes constituem a multidimensão de Esperança), para a escala global apresenta valores de 0,86.

Na presente investigação a escala de esperança revelou uma boa consistência interna para o total da escala ( $\alpha = 0,81$ ), apresentando, contudo, uma fraca fidedignidade para o fator “Iniciativa” ( $\alpha = 0,67$ ) e fator “caminhos” ( $\alpha = 0,72$ ). Por este motivo, neste estudo em todas as análises será tida em conta o total da escala, e não os fatores.

Avaliação da Aceitação e *Mindfulness* em Crianças (CAMM; Children’s Acceptance and *Mindfulness* Measure; Greco, Baer & Smith, 2011; versão portuguesa: Cunha, Pinto-Gouveia & Paiva, 2009). Esta escala foi desenvolvida com o intuito de avaliar as competências *mindfulness*. Trata-se de uma escala composta por 10 itens, em que é perguntado o quanto é verdadeiro para si a afirmação, e as respostas variam entre 0 = nunca e 4 = sempre. A sua pontuação varia entre 0 e 40 pontos e, depois de invertidos os itens, quanto maior é a pontuação, maior é a aceitação do indivíduo e os consequentes traços *mindfulness*. Os estudos conduzidos sugerem que a CAMM possui boa consistência interna ( $\alpha = 0,80$ ) e boa validade concorrente (Cunha, Galhardo & Pinto-Gouveia, 2013).

No presente estudo, a CAMM revelou uma consistência interna adequada, com um valor de alfa de Cronbach igual a 0,76.

A Medida de Auto-avaliação da Afetividade Negativa e Positiva para Crianças e Adolescentes (PANAS-C; *Positive and Negative Affect Schedule*; Sadin, 1997; tradução e Adaptação, Baptista, 1999) foi desenvolvida com o intuito de estudar as inconsistências observadas nos resultados dos estudos existentes sobre a natureza das perturbações da internalidade na infância e na adolescência. A escala original é constituída por 20 itens que pretendem avaliar o afeto positivo (10 itens) e o afeto negativo (10 itens). Numa escala de resposta que varia entre 1= nunca e 3= Muitas vezes. Dos vinte itens, dez pertencem à componente positiva (itens 19, 9, 12, 14, 16, 5, 10, 17, 1, 3 que representam entusiasmo, iniciativa, interesse, etc.), esta componente apresenta uma variância de 14 %, e os outros dez à componente negativa (itens 20,7,4,18,15,8,11,2,6,13 que representam a irritação, medo, nervosismo, etc.) variância de 21 %. Os resultados desta medida podem variar entre 10 e 30, resultados obtidos pela somatória das respostas dos itens relevantes para cada dimensão. Variando os resultados no sentido de um índice mais elevado de afetividade positiva e negativa. A análise da fidelidade das dimensões obtidas na análise factorial do PANAS-C,

evidenciou valores de Alfa Cronbach para a afetividade negativa igual a 0,83 e para a afetividade positiva igual a 0,76 os valores de correlação média entre os itens é compreendido entre 0,20 e 0,40. Os valores de amplitude da correlação entre o item e o total foram superiores a 0,30, demonstrando assim uma consistência interna e homogeneidade dos construtos. (Carvalho, Baptista & Gouveia, 2004)

Na nossa amostra de adolescentes, esta escala apresentou uma alfa de Cronbach de 0,83 para a sub-escala de afeto positivo e de 0,86 para a sub-escala de afeto negativo, corroborando assim a sua boa fidedignidade.

### *Procedimentos metodológicos*

Após a delimitação dos objetivos da investigação procedeu-se à escolha e aquisição dos instrumentos de avaliação mediante a autorização dos autores da versão original. Procedeu-se à construção do protocolo de investigação com o intuito de abranger os objetivos propostos.

Foram recolhidas as autorizações por parte das escolas e consentimentos informados dos jovens e encarregados de educação para a realização do estudo.

O protocolo de investigação foi administrado em contexto de sala de aula, demorando o seu preenchimento cerca de 35 minutos.

A participação no estudo foi voluntária e anónima, seguindo os princípios éticos de investigação. A todos os participantes foi explicado previamente os objetivos do estudo e garantida a confidencialidade e utilização dos dados para fins exclusivos de investigação.

### *Procedimentos estatísticos*

Os dados recolhidos foram analisados através do software estatístico SPSS, versão 21.

A análise da consistência interna dos vários instrumentos de auto-resposta foi calculada através do alfa de Cronbach, uma vez que é considerada a melhor estimativa de fidelidade de um teste.

Para explorar a forma como as variáveis em estudo (memórias emocionais precoces, esperança e afetos) se associam entre si, bem como a sua relação com a idade e anos de escolaridade foram determinados os coeficientes de correlação de Pearson.

Recorreu-se ao teste t de Student para amostras independentes para comparar as médias obtidas nos instrumentos de medida em função do género e do sucesso académico (com e sem reprovações). Para a comparação dos grupos socioeconómicos foi realizada uma ANOVA univariada.

Por último, para determinar quais os factores que melhor predizem o afeto positivo e negativo dos adolescentes, foi feita uma análise de Regressão Linear, tendo sido previamente verificados os pressupostos das mesmas.

## Resultados

### 3.1. Valores médios obtidos nos instrumentos de medida e influência do género.

Na Tabela 1 são apresentados os valores médios da Escala de Memórias Precoces de Calor e Segurança (EMWSSA), da Medida de *Mindfulness* para Crianças e Adolescentes (CAMM), da Escala de Esperança para crianças (EEC) e da Medida de Auto-avaliação da Afectividade Negativa e Positiva para Crianças e Adolescentes (PANAS-C) para o total da amostra e em função do género.

**Tabela 1.**

Médias e desvios padrão para a amostra total (N= 400), rapazes e raparigas e valores do teste t de Student.

	Masculino (N=143)		Feminino (N= 229)		Total (N=400)		t	p
	M	DP	M	DP	M	DP		
<b>EMWSS-A</b>	66,76	13,58	65,70	14,47	66,16	14,09	0,75	0,456
<b>CAMM</b>	22,96	6,33	22,03	6,15	22,43	6,24	1,47	0,143
<b>EEC</b>	23,84	5,32	22,79	5,32	23,24	5,34	1,95	0,052
<b>PANAS_N</b>	15,42	4,09	16,91	4,22	16,27	4,23	-3,60	0,000
<b>PANAS_P</b>	22,53	3,99	21,89	3,61	22,16	3,79	1,68	0,095

**Nota:** \*\*  $p < .001$

EMWSS-A = Escala de Memórias Precoces de Calor e Segurança; CAMM= Avaliação da Aceitação e *Mindfulness* para Crianças; EEC= *Escala de Esperança para Crianças*); PANAS (PANAS\_P e PANAS\_N) = *Medida da afectividade Positiva e Negativa para Crianças*.

Podemos constatar que apenas em relação ao afeto negativo, existem diferenças estatisticamente significativas em função do género, exibindo as raparigas valores mais elevados de afeto negativo (M= 16,91), comparativamente aos rapazes (M= 15,42). Não se

verificam diferenças significativas entre rapazes e raparigas no que respeita às memórias precoces ( $t(400) = 0,75; p = 0,456$ ), competências de *mindfulness* ( $t(400) = 1,47; p = 0,143$ ), esperança ( $t(400) = 1,95; p = 0,052$ ) e afeto positivo ( $t(400) = 1,68; p = 0,095$ ).

### 3.2. Análise da influência da Idade e anos de Escolaridade

Na análise da influência da idade e escolaridade sobre as variáveis em estudo foram determinados os coeficientes de correlação de Pearson (Tabela 2), verificando-se que a idade e a escolaridade não estão associadas a nenhuma das variáveis em estudo (todos os valores de  $p > 0,05$ ).

**Tabela 2**

Influência da idade e anos de escolaridade sobre as variáveis em estudo (N=400).

<b>R</b>	<b>EMWSS-A</b>	<b>CAMM</b>	<b>EEC</b>	<b>PANAS - P</b>	<b>PANAS-N</b>
<b>Idade</b>	-0,09	0,03	0,08	-0,02	-0,04
<b>Escolaridade</b>	-0,02	0,05	0,08	-0,01	-0,02

**Nota:** EMWSS-A = Escala de Memórias Precoces de Calor e Segurança; CAMM= Avaliação da Aceitação e Mindfulness para Crianças; EEC= Escala de Esperança para Crianças; PANAS (PANAS\_P e PANAS\_N) = Medida da afetividade Positiva e Negativa para Crianças.

### 3.3 Influência do nível socioeconómico

Ao comparar os valores médios das memórias de calor e segurança, do *mindfulness*, da esperança e da afetividade (positiva e negativa) em função dos três níveis socioeconómicos determinados, constatamos que existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos no que respeita às memórias de calor e segurança [ $F(2, 397) = 5,31; p = 0,005$ ], à esperança [ $F(2, 397) = 7,04; p = 0,001$ ] e no que toca ao afeto positivo [ $F(2, 397) = 5,11; p = 0,006$ ]. Para localizar as diferenças, foram realizados os testes *post hoc* de Tukey, tendo-se verificado que as diferenças se encontram entre os grupos de NSE baixo e alto, não se distinguindo significativamente estes dois grupos do NSE médio. Assim, os adolescentes do nível socioeconómico alto apresentam valores mais elevados de memórias de calor e segurança na infância ( $M = 70,15$ ), mais esperança ( $M = 25,09$ ) e mais afeto positivo ( $M = 23,36$ ), comparativamente ao NSE baixo ( $M = 62,73; M = 21,93; M = 21,53$ , respetivamente). Estes três grupos não diferem significativamente no que respeita às competências de *mindfulness* e afeto negativo ( $p > 0,05$ ).

**Tabela 3**

Comparação dos grupos socioeconómicos nas variáveis em estudo.

	NSE Baixo (N= 73)		NSE Médio (N= 253)		NSE Alto (N=75)		F	p
	M	DP	M	DP	M	DP		
<b>EMWSS-A</b>	62,73	14,53	65,94	14,29	70,15	12,08	5,31	0,005
<b>CAMM</b>	21,97	6,53	22,66	6,21	22,12	6,10	0,46	0,633
<b>EEC</b>	21,93	5,35	23,05	5,19	25,09	5,37	7,04	0,001
<b>PANAS_P</b>	21,53	3,59	21,99	3,69	23,36	4,09	5,11	0,006
<b>PANAS_N</b>	17,33	4,51	16,06	4,16	16,00	4,06	2,79	0,063

**Nota:** EMWSS-A = Escala de Memórias Precoces de Calor e Segurança; CAMM= Avaliação da Aceitação e Mindfulness para Crianças; EEC= *Escala de Esperança para Crianças*); PANAS (PANAS\_P e PANAS\_N) = *Medida da afectividade Positiva e Negativa para Crianças*.

### 3.4. Comparação dos grupos com e sem reprovações escolares

Na Tabela 3 são apresentados os valores médios da Escala de Memórias Precoces de Calor e Segurança (EMWSS-A), da Medida de *Mindfulness* (CAMM), da Escala de Esperança (EEC) e da Medida de Auto-avaliação da Afectividade Negativa e Positiva para Crianças e Adolescentes (PANAS \_P e PANAS\_N) para a comparação entre adolescentes com reprovações e sem reprovações académicas.

**Tabela 4**

Comparação dos adolescentes com e sem reprovações acadêmicas relativamente aos valores médios de memórias emocionais positivas, *mindfulness*, esperança e afectividade negativa e positiva.

	Com reprovações (N=80)		Sem Reprovações (N=320)		Total (N=400)	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<b>EMWSS-A</b>	58,85	17,45	68,00	12,47	-5,41	0,000
<b>CAMM</b>	21,28	6,49	22,71	6,14	-1,84	0,067
<b>EEC</b>	21,93	5,47	23,57	5,26	-2,48	0,014
<b>PANAS_N</b>	15,84	4,27	16,38	4,21	-1,03	0,303
<b>PANAS_P</b>	21,56	3,98	22,32	3,73	-1,62	0,105

**Nota:** \*\*  $p < .001$

EMWSS-A = Escala de Memórias Precoces de Calor e Segurança; CAMM= Avaliação da Aceitação e Mindfulness para Crianças; EEC= *Escala de Esperança para Crianças*; PANAS (PANAS\_P e PANAS\_N) = *Medida da afectividade Positiva e Negativa para Crianças*.

Os resultados indicam que os adolescentes que nunca reprovaram distinguem-se significativamente dos que apresentam pelo menos uma reprovação no que respeita às memórias de calor e segurança de infância e ( $t(400) = -1,84$ ;  $p < 0,001$ ) e de esperança ( $t(400) = -2,48$ ;  $p = 0,014$ ). O grupo que não apresenta qualquer reprovação apresenta mais memórias emocionais positivas ( $M = 68$ ) e mais esperança ( $M = 23,57$ ), comparativamente ao grupo que apresenta pelo menos uma reprovação ( $M = 58,85$  e  $M = 21,93$ , respectivamente).

### 3.5 Relação entre as variáveis em estudo

A Tabela 5 apresenta a matriz de correlações de Pearson entre a escala das memórias de calor e segurança da infância, *mindfulness*, esperança e as duas subescalas da PANAS, (PANAS Positivo e PANAS Negativo), com o intuito de analisar a associação entre as variáveis em causa.

**Tabela 5**

Matriz de correlações entre as memórias de calor e segurança da infância, *mindfulness*, esperança e os afectos negativos e positivos (N=400)

	EMWSS-A	CAMM	EEC	PANAS -P
EMWSS-A	1			
CAMM	0,16*	1		
EEC	0,40**	0,25**	1	
PANAS_P	0,34**	0,22**	0,49**	1
PANAS_N	- 0,32**	-0,38**	-0,38**	-0,31**

**Nota.** \*\*  $p < 0,001$ ; \*  $p < 0,005$

EMWSS-A = Escala de Memórias Precoces de Calor e Segurança; CAMM= Avaliação da Aceitação e Mindfulness para Crianças; EEC= Escala de Esperança para Crianças); PANAS (PANAS\_P e PANAS\_N) = Medida da afetividade Positiva e Negativa para Crianças.

Tal como esperado, e em concordância com estudos semelhantes, as memórias precoces de calor e segurança na infância estão positivamente associadas à esperança ( $r = 0,40$ ), ao afeto positivo ( $r = 0,34$ ) e, de forma fraca mas ainda assim significativa, às competências *mindfulness* ( $r = 0,16$ ). Por outro lado apresentam uma associação negativa moderada com a afetividade negativa ( $r = -0,32$ ) Isto significa que os adolescentes que apresentam mais memórias positivas na infância, demonstram níveis maiores de esperança, afeto positivo e de competências *mindfulness*, bem como níveis mais baixos de afetividade negativa. Salienta-se ainda a correlação moderada positiva entre a esperança e a afetividade positiva ( $r = 0,49$ ). Os estados afetivos negativos demonstram uma associação negativa moderada com os restantes construtos em análise (memórias emocionais positivas, esperança, competências de *mindfulness* e afeto positivo).

### 3.6 Análise das variáveis predictoras da afetividade (positiva e negativa)

Para compreender qual o conjunto de variáveis que melhor contribui para os estados afetivos dos adolescentes, foram realizadas duas análises de regressão linear múltipla, utilizando as memórias emocionais de infância, as competências de *mindfulness* e a esperança como preditores (Variáveis Independentes), e o afeto positivo e o afeto negativo como

variáveis critério (V. dependentes). No primeiro bloco forçamos a entrada da variável relativa às memórias de infância e no 2º bloco fizemos entrar as variáveis de *mindfulness* e esperança.

Foram averiguados os pressupostos para a realização destas análises, sendo cumprido o critério do tamanho da amostra e da ausência de multicolinearidade (todas as variáveis independentes apresentaram valores de tolerância superiores a 0,10 e VIFs inferiores a 10) (Tabachnick & Fidell, 2007). Não obstante as variáveis não segurem uma distribuição normal (analisado através do teste de Kolmogorov-Smirnov), os valores de assimetria e achatamento foram inferiores a  $|<3|$  e  $|<10|$ , respetivamente, o que segundo Kline (2005), são aceitáveis.

No caso do afeto positivo (Tabela 6), o modelo de predição é significativo [ $R^2 = 0,28$ ;  $F(3, 398) = 51,41$ ;  $p < 0,001$ ], explicando as variáveis predictoras 28% da variância do afeto positivo. A esperança emerge como o melhor preditor global ( $\beta = 0,41$ ;  $p < 0,001$ ), seguido pelas memórias precoces de calor e segurança ( $\beta = 0,17$ ;  $p < 0,001$ ) e por último, o *mindfulness* ( $\beta = 0,09$ ;  $p = 0,049$ ) que apresenta um valor predito mais baixo e no limiar da significância estatística (Tabela 6).

**Tabela 6**

Análise de regressão múltipla utilizando as memórias emocionais positivas (EMWSS), *mindfulness* (CAMM) e esperança (EEC) para predizer o **Afeto Positivo** (PANAS-C) em adolescentes (N =402)

Predictores	Afeto Positivo (PANAS-C)						
	<i>R</i>	$R^2$	<i>F</i>	<i>P</i>	<i>B</i>	<i>T</i>	<i>p</i>
	0,53	0,28	51,41	0,000			
EMWSS-A					0,17	3,64	0,000
CAMM					0,09	1,99	0,047
EEC					0,41	8,61	0,000

**Nota:** EMWSS-A = Escala de Memórias Precoces de Calor e Segurança; CAMM= Avaliação da Aceitação e Mindfulness para Crianças; EEC= Escala de Esperança para Crianças; PANAS (PANAS\_P e PANAS\_N) = Medida da afectividade Positiva e Negativa para Crianças.

Ao analisar agora quais as variáveis predictoras do **afeto negativo** (outra subescalas do PANAS-C), os resultados evidenciaram igualmente um modelo significativo [ $R^2 = 0,25$ ;  $F(3, 398) = 44,83$ ;  $p < 0,001$ ], explicando as variáveis predictoras 25% da variância. Neste modelo,

o *mindfulness* aparece como o melhor preditor global ( $\beta = -0,29$ ;  $p < 0,001$ ), seguido pela esperança ( $\beta = -0,23$ ;  $p < 0,001$ ) e, por último, as memórias precoces de calor e segurança ( $\beta = -0,18$ ;  $p < 0,001$ ) (Tabela 7).

**Tabela 7**

Análise de regressão múltipla utilizando as memórias emocionais positivas (EMWSS-A), *mindfulness* (CAMM) e esperança (EEC) para prever o **Afeto Negativo** (PANAS-C) em adolescentes (N =402)

Preditores	Afeto Negativo (PANAS-C)						
	<i>R</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>	<i>F</i>	<i>P</i>	<i>B</i>	<i>T</i>	<i>p</i>
	0,50	0,25	44,83	0,000			
EMWSS-A					-0,18	-3,84	0,000
CAMM					-0,29	-6,53	0,000
EEC					-0,23	-4,71	0,000

**Nota:** EMWSS-A = Escala de Memórias Precoces de Calor e Segurança; CAMM= Avaliação da Aceitação e Mindfulness para Crianças; EEC= Escala de Esperança para Crianças); PANAS (PANAS\_P e PANAS\_N) = Medida da afetividade Positiva e Negativa para Crianças.

**Discussão**

Nesta investigação procurámos compreender melhor as relações entre as memórias emocionais positivas, a esperança, as competências de *Mindfulness*, e o bem-estar psicológico medido pela afetividade (negativa e positiva) dos adolescentes. Estávamos particularmente interessados em perceber qual o conjunto de variáveis que melhor seria capaz de prever os estados afectivos.

Neste sentido utilizámos uma amostra de conveniência, homogénea, constituída por 402 adolescentes que respondeu a um protocolo constituído por 4 questionários de auto-resposta. Todos os instrumentos revelaram boas qualidades psicométricas na amostra o que valida a sua utilização em adolescentes.

Os resultados mostraram que o género, a idade e a escolaridade parecem não influenciar o nível de esperança, *mindfulness* e memórias de calor e segurança. Estes dados estão parcialmente de acordo com os resultados obtidos em outros estudos. Por exemplo, Marques, Pais- Ribeiro e Lopez (2009) e Snyder et al. (1996) não encontram igualmente qualquer

relação significativa entre as pontuações totais de esperança e variáveis sociodemográficas (idade, género e escolaridade). Também em relação às memórias de calor e segurança, o estudo de Cunha, Xavier, Martinho e Matos (2013), realizado com adolescentes, mostrou que o género e a escolaridade não influenciavam significativamente a pontuação total das memórias emocionais positivas. Já em relação à idade, estes autores encontraram que os mais novos referiam significativamente mais memórias positivas que os mais velhos (ibidem). Por último, em relação ao *mindfulness*, os dados obtidos na nossa investigação são apoiados por outros estudos conduzidos em adolescentes (Cunha, Galhardo, & Pinto-Gouveia, 2013; Greco, Baer, & Smith, 2011), onde também não foi encontrada qualquer relação significativa entre o nível de *mindfulness*, género, idade e escolaridade. A variável género mostrou estar associada à afectividade, revelando, como era expectável, às raparigas mais afeto negativo que os rapazes. Estes dados são igualmente corroborados pela literatura nesta área, segundo a qual as raparigas relatam, de modo consistente, níveis mais elevados de afectividade negativa, comparativamente com os rapazes (e.g. Carvalho et al., 2004; Dias, & Gonçalves, 1999).

Foi ainda analisado o efeito dos grupos socioeconómicos sobre as variáveis em estudo, verificando-se que os adolescentes do nível socioeconómico alto apresentam valores mais elevados de memórias de calor e segurança na infância, mais esperança em relação futuro e mais afeto positivo, comparativamente ao NSE baixo.

Por último, em relação ao percurso académico, traduzido pela presença ou ausência de reprovações escolares, os dados mostraram que os adolescentes que nunca tinham reprovado exibiam significativamente mais memórias de calor e segurança de infância e demonstravam mais esperança no futuro.

A análise do grau de associação entre as variáveis em estudo mostrou correlações significativas e no sentido esperado. Finalmente, as variáveis esperança, memórias precoces de calor e segurança e competências de *mindfulness* contribuem significativamente para a predição do afeto, alterando apenas a ordem do seu contributo, consoante se trate do afeto positivo, ou do afecto negativo. Assim, no primeiro caso, os melhores preditores são, por ordem decrescente do seu contributo, a esperança, as memórias de calor e segurança e as competências de *mindfulness*. Para o afeto negativo, as competências de *mindfulness* aparecem como o melhor preditor, seguido da esperança, e por último, das memórias emocionais positivas. Este dado parece-nos interessante, sugerindo que valências emocionais

opostas podem apresentar diferentes padrões de associação com outras variáveis. Veja-se, por exemplo, o contributo diferente do *mindfulness* para o afeto positivo e negativo, o que está em consonância a literatura a qual tem apontado o papel relevante do *mindfulness* na prevenção da depressão, ou o seu efeito anti-ruminação (Baer, 2003).

### **Limitações**

O presente estudo apresenta algumas limitações metodológicas. A primeira a enumerar prende-se com o facto de ser pedido aos jovens adolescentes, que se recordem de memórias da infância, este fato poderá condicionar a interpretação dos resultados obtidos, na medida em que poderá ter existido um enviesamento de memórias. Assim como não foram considerados aspetos relativos à história pessoal prévia (e.g. história psiquiátrica familiar e/ou pessoal e traumas). Este último fato pode influenciar a Esperança, as suas competências *Mindfulness* e a afectividade do adolescente.

Estudos futuros deverão centrar-se em entrevistas estruturadas, o que não foi possível neste estudo devido a limitação temporal, e não somente em instrumentos de auto – resposta. Assim existirá acesso a informação mais precisa e abrangente relativamente ao impacto das memórias precoces de calor e segurança na infância, na formação de competências *Mindfulness*, e no nível de esperança junto da afetividade positiva do adolescente.

A última limitação que iremos apresentar passa por ser um estudo de natureza transversal e correlacional, levando assim a que não existam conclusões causais que possam ser retiradas dos nossos resultados, apenas interpretações que são sustentadas teoricamente. É favorável que no futuro sejam realizados estudos prospectivos que permitam obter uma compreensão acerca da relação causal entre as variáveis.

### **Conclusão**

É fundamental que exista um vínculo afectivo saudável e uma referência de suporte na formação da criança, podendo ser os pais ou a pessoa que desempenha esse papel a transmiti-lo. A vinculação saudável é composta por afetos negativos e maioritariamente por afetos positivos. As memórias emocionais positivas, com o desenvolvimento e maturação do indivíduo, darão origem a níveis elevados de esperança, como também criará boas competências *mindfulness*. É necessário que esta afetividade seja maioritariamente positiva, pois permitirá adquirir novos ganhos e fortalecer o nível de esperança. Só assim o indivíduo conseguirá ter verdadeira satisfação com a vida.

Este estudo permitiu compreender que as memórias emocionais positivas, a esperança e as competências *mindfulness* podem ser promotoras de afeto positivo e/ou funcionar simultaneamente como protectoras do afeto negativo. Desta forma podemos considerar que estas variáveis podem enriquecer os programas de intervenção que procuram promover o ajustamento ou bem-estar psicológico dos adolescentes.

## Referências Bibliográficas

Azevedo, C. (2010). *Concepções de esperança de uma mãe ao longo do acompanhamento psicológico da filha: um estudo de caso*. Dissertação de mestrado, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa, Lisboa.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143  
DOI: 10.1093/clipsy.bpg015.

Barros, J., Belz, C., Moura, M., Oliveira, S., Rodrigues, T., Silva, S. & Costa, F. (2011, Outubro). *Infância e adolescência: a importância da relação afetiva na formação e desenvolvimento emocional*. XVI Seminário Interinstitucional de Ensino, Pesquisa e Extensão, Universidade de Desenvolvimento Regional, Brasil.

Binder, J. L., & Smokler, I. (1980). Early memories: A technical aid to focusing in time-limited dynamic psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 17(1), 52-62.  
doi: 10.1037/h0086065

Bogels, S., Lehtonen, A. & Restifo K. (2010). Mindful Parenting in Mental Health Care. *Mindfulness*, 1, 107–120. doi: 10.1007/s12671-010-0014-5

Bryant, F. & Cvigengros, J. (2004). Distinguishing hope and optimism: Two sides of a coin, or two separate coins? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 273-302. doi: 10.1521/jscp.23.2.273.31018.

Burke, C. A. (2010). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 19 (2), 133-144. doi: 10.1007/s10826-009-9282-x.

Carvalho, M., Baptista, A., & Gouveia, J. (2004). Análise da estrutura factorial de uma medida de auto-avaliação da afectividade negativa e positiva para crianças e adolescentes. Acedido, 26, Novembro, 2012, em <http://cae.ulusofona.pt/artigos.htm>.

Castro, E. (2009). Bem-estar subjetivo de adolescentes transplantados de órgãos. *Análise Psicológica*, 1, 89-98. Acedido a 25, Setembro, 2013, em [http://www.scielo.oces.mctes.pt/scielo.php?pid=S0870-82312009000100007&script=sci\\_abstract](http://www.scielo.oces.mctes.pt/scielo.php?pid=S0870-82312009000100007&script=sci_abstract).

Costello, E. J., Copeland, W., & Angold, A. (2011). Trends in psychopathology across the adolescent years: What changes when children become adolescents, and when adolescents become adults? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 52 (10), 1015-1025. doi:10.1111/j.1469-7610.2011.02446.x

Cunha, M., Galhardo, A. & Pinto - Gouveia, J. (2013). Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM): Estudo das características psicométricas da versão portuguesa. *Revista Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26 (3), 459-468.

Cunha, M., Matos, M., Pinto-Gouveia, J., & Xavier, A. (2011). A Escala de Memórias Precoces de Calor e Segurança para Adolescentes (EMWSS-A). Centro de Investigação do Núcleo de Estudos e Intervenção Cognitivo-comportamental. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Cunha, M., Xavier, A., Martinho, M., & Matos, M. (2013). Measuring positive emotional memories in adolescents: Psychometric properties and confirmatory factor analysis of the Early Memories of Warmth and Safeness Scale. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, (in press).

Dekeyser, M., Raes, F. Leijssen, M., Leysen, S. & Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences*, 44, 1235-1245. doi: 10.1016/j.paid.2007.11.018.

Dias, P. & Gonçalves, M. (1999). Avaliação da ansiedade e da depressão em crianças e adolescentes (STAI-C2, CMAS-R, FSSC-R e CDI): estudo normativo para a população portuguesa. *Avaliação Psicológica: formas e contextos (vol.VI)*, 553-564.

Dooley, R. & Florell, D. (2006). Relative levels of hope and their relationship with academic and psychological indicators among adolescents. *Journal of social and clinical psychology*, 25, 166-178. doi: 10.1521/jscp.2006.25.2.166.

Edwards, D. (1990). Cognitive therapy and the restructuring of early memories through guided imagery. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 4, 33-50.

Freitas, M., Prette, A., Prette, Z., “sem data”. Bem-estar subjectivo de crianças dotadas e talentosas Acedido a 13, Setembro, 2013 em <http://conbrasd.org/wp/wp-content/uploads/2013/03/BEM-ESTAR-SUBJETIVO-DE-CRIAN%C3%87AS-DOTADAS-E-TALENTOSAS1.pdf>.

Giacomoni, C. & Hutz, C. (2006). Escala de Afecto Positivo e Negativo para Crianças: Estudos de Construção e Validação. *Revista Brasileira da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, 10, 235-245. Acedido a 19, Setembro, 2013, em <http://www.scielo.br/pdf/pee/v10n2/v10n2a06>.

Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychological Assessment*, 23 (3), 606-614. doi: 10.1037/a0022819.

Greeson, J. M. (2009). Mindfulness Research Update: 2008. *Complementary Health Practice Revision*, 2009, 14, 10–18. doi: 10.1177/1533210108329862. Acedido a 15, Março, 2013, em <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2679512/pdf/nihms107164>.

Longhi, M., Reategui, E., Bercht, M. & Behar, P. (“sem data”). Um estudo sobre os Fenômenos Afetivos e Cognitivos em Interfaces para Softwares Educativos. Acedido a 3, Outubro, 2013 em <http://www.cinted.ufrgs.br/ciclo9/artigos/9bMagali>.

Marques, S. & Pais-Ribeiro, J. (“sem data”). Contribuição para o estudo psicométrico e estrutural da escala para crianças: estudo preliminar. Universidade do Porto. Acedido a 14, Outubro, 2012 em <http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/54087/2/8521.pdf>.

Marques, S.; Pais-Ribeiro, J. e Lopez, S. (2009). Validation of a Portuguese version of the Students’ Life Satisfaction Scale. *School Psychology International*, 30, 538-551. doi: 10.1177/0143034309107069.

Marques, S., Pais Ribeiro, J., Pedro, L., & (2006). Contribuição para o estudo psicométrico e estrutural da escala de esperança (de futuro). Acedido a 14, Outubro, 2012 em <http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/54087/2/8521>.

Martinez, L., Ferreira, A., Sousa, L. & Cunha, J. (2007). A esperança é a última a morrer? Capital psicológico positivo e presentismo. *Comportamento Organizacional e Gestão*, v13, 37-54. Acedido a 25, Outubro, 2013, em <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/cog/v13n1/v13n1a03>.

Monshat, K., Khong, B., Hased, C., Vella-Brodrick, D., Norrish, J., Burns, J. & Herrman, H., (2013). A conscious control Over life and my Emotions: Mindfulness Practice and Healthy Young People. A Qualitative Study. *Journal of Adolescent Health* 52, 572-577. doi: 10.1016/j.jadohealth.2012.09.008. Acedido a 16, Fevereiro, 2013, em

<http://download.journals.elsevierhealth.com/pdfs/journals/1054-139X/PIIS1054139X12004004>.

Pelham, T., Lang, A., Hoza, B., Jennings, R., Blumenthal, J. & Gnagy, E. (2002). Hope and Optimism as Human Strengths in Parents of Children With Externalizing Disorders: Stress is in the Eye of the Beholder. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(4), 441 - 468. Acedido a 4, Fevereiro, 2013, em <http://psychfaculty.gmu.edu/kashdan/publications/HOPE>.

Pepping, C., Davis, P., O'Donovan, A. (2013). Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: The mediating Role of role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 54, 453-456. doi: 10.1016/j.paid.2012.10.006

Rapoport, A. & Piccinini, C. (2001). O Ingresso e Adaptação de Bebês e Crianças Pequenas à Creche: Alguns Aspectos Críticos. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 14 (1), 81-95. Acedido a 25, Setembro, 2013, em <http://www.scielo.br/pdf/prc/v14n1/5209>.

Ritcher, A., Gilbert, P. & McEwan, K. (2009). Development of an early memories of warmth and safeness scale and its relationship to psychopathology. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82, 171-184. doi: 10.1348/147608308X395213.

Snyder, C. (2000). The Past and Possible Futures of Hope. *Journal of social and clinical psychology*, 19(1), 11-28. doi: 10.1521/jscp.2000.19.1.11

Snyder, C., Hoza, B., Pelham, W., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., Highberger, L., Ribinstein, H., & Stahl, K. (1997). The development and validation of the children's hope scale. *Journal of pediatric psychology*, 22, 399-421 doi: 10.1093/jpepsy/22.3.399 Acedido a 14, Outubro, 2012, em <http://jpepsy.oxfordjournals.org/content/22/3/399>.

Snyder, C., Lopez, S., Shorey, H., Rand, K. & Feldman, D. (2003). Hope theory, measurements, and applications to school psychology. *School psychology quarterly*, 18 (2), 122-139.

You, S., Furlong, M., Felix, E., Sharkey, J., Tanigawa, D. & Green, J. (2008). Relations among school connectedness, hope, life satisfaction, and bully victimization. *Psychology in the schools*, 45(5), 446-459. doi:10.1002/pits.20308

# **Anexos**

## Anexo 1

Exmº Sr.º Director Serafim Assunção e Costa,  
Colégio Sagrado Coração de Maria  
Rua Jacinto Marto,40,  
2495-450 Fátima



22 de Novembro de 2012.

Caro Exmº Sr.º Director Serafim Assunção,

O meu nome é Ana Rita Alves Fernandes e estou a finalizar o mestrado em psicologia clínica no Instituto Superior Miguel Torga, em Coimbra. No âmbito da minha dissertação de mestrado, estou a desenvolver um estudo sobre esperança e o bem-estar emocional em adolescentes com idades entre os 12 e 18 anos a frequentar o 3.º ciclo do ensino básico e secundário.

A participação dos alunos consiste no preenchimento de questionários breves, demorando cerca de 20 minutos. Mais se informa que a colaboração dos alunos é **voluntária, anónima** e os dados recolhidos serão usados apenas para fins de investigação. Serão previamente explicados os objetivos do estudo aos participantes, podendo estes desistir da sua participação em qualquer momento.

Como fui aluna no Colégio durante os anos de 2000 a 2006 gostaria de realizar a minha tese de dissertação num ambiente que me é familiar, e que tenho como exemplo de crescimento pessoal. Assim venho pedir a V. Exª a possibilidade de aplicar este protocolo de investigação junto das turmas do Colégio.

Encontro-me disponível para qualquer questão ou esclarecimento relacionado com o meu estudo, agradecendo antecipadamente a atenção que possa dar ao meu pedido,

Com os melhores cumprimentos.

Ana Rita Alves Fernandes

---

ana.rita.fernandes.psi@gmail.com / N.º telem.: 912792775

## Anexo 2

### Caro Encarregado(a) de Educação,

No âmbito da minha dissertação de mestrado em Psicologia Clínica estou a desenvolver um estudo que pretende analisar a relação entre a esperança e o bem-estar emocional em jovens adolescentes com idades entre os 12 e 18 anos.

Assim, para levar a cabo esta investigação, solicito a Sua autorização para que deixe o seu educando(a) participar. A colaboração do seu educando(a) consiste no preenchimento **anónimo** de questionários de auto-resposta, aplicados em grupo e demorando cerca de 20 minutos. A participação dos alunos é absolutamente **voluntária**, tendo a opção de não participar, ou a possibilidade de desistir em qualquer momento, se o desejar.

Comprometemo-nos a salvaguardar os interesses do seu educando(a), assegurando uma rigorosa **confidencialidade** da informação recolhida e revelando a nossa total disponibilidade para qualquer informação ou intervenção considerada útil.

Obrigada pela Sua colaboração!

Assinatura: \_\_\_\_\_

(A investigadora orientanda)

ana.rita.fernandes.psi@gmail.com / N.º telem.: 912792775

.....

### Assinatura do Consentimento Informado

Eu, \_\_\_\_\_ encarregado(a)

de educação do aluno(a) \_\_\_\_\_

declaro que  autorizo /  não autorizo o(a) meu(minha) educando(a) a participar neste projeto de investigação sobre Esperança e bem-estar emocional.

Fui informado(a) acerca da natureza do estudo, da participação voluntária e anónima, bem como da confidencialidade dos dados recolhidos.

Assinatura: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

### **Anexo 3**

De: Rita Fernandes

Data: segunda-feira, Novembro, 12, 2012 4:05 AM

Assunto: Pedido para possibilidade de aplicar o instrumento PANAS C.

Para: Coordenadora Psicologia

Exm<sup>a</sup> Sr.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Marina Carvalho,

O meu nome é Ana Rita Fernandes e sou estudante do mestrado em psicoterapia e psicologia clínica na Escola Superior de Altos Estudos, em Coimbra.

Estou a delinear um estudo para minha tese de mestrado relacionando a esperança, o mindfulness e a afectividade positiva e negativa em indivíduos com idades entre os 12 e 18 anos, que frequentam o 3.º ciclo e secundário.

Assim venho pedir a V. Ex<sup>a</sup> a possibilidade de aplicar o instrumento PANAS C, como também gostaria de solicitar que me cedesse os questionários ou artigos/materiais que considere úteis para a cotação da escala. Encontro-me disponível para qualquer questão relacionada com a minha tese.

Agradecendo antecipadamente a atenção que possa dar ao meu pedido,  
Com os melhores cumprimentos

Ana Rita Alves Fernandes

No dia 13 de Novembro de 2012, Marina Carvalho escreveu:

Bom dia,

Agradeço, em primeiro lugar, o seu interesse na utilização da medida. Envio em anexo um formulário que me deve devolver, devidamente preenchido, com vista à formalização do pedido de utilização da medida.

Cumprimentos,  
Marina Carvalho

--

Marina Carvalho, PhD

Associate Professor; ISMAT/ULHT

Email: [marina.carvalho@ulusofona.pt](mailto:marina.carvalho@ulusofona.pt)

Clinical and Health Psychologist - Mental Health Department of CHBA

Email: [marina.carvalho@hbalgarvio.min-saude.pt](mailto:marina.carvalho@hbalgarvio.min-saude.pt)

Associate Researcher CMDT, LA, Health Education Group

[www.aventurasocial.com](http://www.aventurasocial.com)

No dia 24 de Novembro de 2012, Rita Fernandes escreveu:

Bom tarde Dr.<sup>a</sup> Marina Carvalho,

O pedido de autorização assinado encontra-se em anexo. Aguardo um feedback seu.  
Obrigado.

Com os melhores cumprimentos

Ana Rita Fernandes

No dia 26 de Novembro de 2012, Marina Carvalho escreveu:

Boa tarde Rita,

Envio em anexo a versão Portuguesa do PANAS-C para utilização exclusiva no âmbito do presente estudo.

Envio também o artigo relativo à sua adaptação para a nossa população.

A referência é a seguinte:

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

Chamo apenas atenção para o facto de as qualidades psicométricas da medida terem sido estudadas numa amostra com idades até aos 17 anos.

Votos de bom trabalho,

Marina Carvalho

**P.s.:** Cumprimentos à Prof. Doutora Marina Cunha.

De: Rita Fernandes <ana.rita.fernandes.psi@gmail.com>

Data: 28 de Novembro de 2012 15:20

Assunto: Pedido para possibilidade de aplicar o instrumento PANAS C.

Para: Marina Carvalho

---

Boa Tarde Dr<sup>a</sup> Marina,

Muito obrigado pela atenção e disponibilidade, darei os seus cumprimentos a Dra. Marina Cunha.

Atenciosamente.

Ana Rita Fernandes

#### **Anexo 4**

**De:** Ana Filipa Santos [ana\_fippy@hotmail.com]

**Data:** terça-feira, 13 de Novembro de 2012 15:23

**Para:** Susana Marques

**Assunto:** FW: Escalas

Ex.ma. Prof. Doutora Susana Marques,

Chamo-me Ana Filipa de Almeida Santos, sou aluno do 2º ano de Mestrado em Psicoterapia e Psicologia clínica no Instituto Superior Miguel Torga.

Na minha tese de Mestrado (orientada pela docente Marina Cunha) vou necessitar de utilizar a sua escala, para este efeito, pretendia utilizar a escala CHC de esperança, e a Escala abreviada de Satisfação com a vida para estudantes. Venho, então, solicitar a sua autorização para utilizar estas escalas. Da mesma forma, se possível, solicito o seu envio e com todo o respeito também gostaria de pedir alguns artigos e material que considere útil para a cotação das escalas.

Atentamente, e com grande admiração,

Filipa A.S.

**De:** smarques@fpce.up.pt

**Para:** ana\_fippy@hotmail.com

**Assunto:** RE: Escalas

**Data:** Terça-feira, 15 Nov 2012

Cara Filipa,

Pode utilizar as escalas. Anexo alguns artigos que considero úteis.

M. Cumprimentos,

Susana Marques

## Anexo5

### Apresentação

A presente investigação tem como objetivo principal investigar a esperança e o bem-estar emocional em jovens adolescentes.

Para isso solicitamos, então, a tua valiosa colaboração!

A tarefa consiste em preencher os questionários que se seguem, tendo em conta as instruções que acompanham cada um deles.

Não se tratam de testes, por isso não há respostas certas nem erradas. Procura ser o mais sincero(a) possível nas tuas respostas.

Os questionários são **anónimos**, não tens que escrever o teu nome em lado nenhum, e **confidenciais**, mais ninguém terá acesso a eles.

No fim, antes de entregares, confirma se respondeste a todas as questões, incluindo o preenchimento dos dados pedidos nesta folha. Não te esqueças de virar as folhas, pois elas estão escritas frente e verso.

**OBRIGADA** pela colaboração!

❖ Idade: \_\_\_\_\_ anos

❖ Sexo:

Feminino	
Masculino	

❖ Ano de escolaridade: \_\_\_\_\_º ano . (ano que estás a frequentar)

❖ Se considerarmos que a sociedade portuguesa está dividida em níveis socioeconómicos em que nível é que te incluirias?

Nível Baixo	Nível Médio Baixo	Nível Médio	Nível Médio Alto	Nível Alto

❖ Já reprovaste algum ano letivo?

Sim	
Não	

❖ Se sim, quantas vezes já reprovaste na tua vida? \_\_\_\_\_

❖ Em que grau é que achas que as tuas crenças espirituais/religiosas dão sentido à tua vida?

Nenhum	Um pouco	Um bocado	Muito	Muitíssimo

## Anexo 6

## EMWS-A

(Richter, Gilbert, & McEwan, 2009)

(Versão portuguesa para Adolescentes: Marina Cunha, Marcela Matos, J. Pinto-Gouveia & Ana Xavier 2011)

Esta escala explora algumas das memórias emocionais da nossa infância. Em baixo, encontra-se um conjunto de afirmações relativas a sentimentos e emoções que possas ter tido quando eras criança. Por favor, lê cuidadosamente cada frase e faz um círculo em torno do número à direita da frase que melhor descreve as tuas emoções durante a infância.

	<b>0 = Não, nunca</b>	<b>1 = Sim, mas raramente</b>	<b>2 = Sim, algumas vezes</b>	<b>3 = Sim, frequentemente</b>	<b>4 = Sim, a maior parte do tempo</b>
1. Sentia-me seguro(a) e protegido(a).	0	1	2	3	4
2. Sentia-me valorizado(a) pela minha maneira de ser.	0	1	2	3	4
3. Sentia-me compreendido(a).	0	1	2	3	4
4. Sentia-me aconchegado(a) pelas pessoas à minha volta.	0	1	2	3	4
5. Sentia-me à vontade a partilhar os meus sentimentos e pensamentos com as pessoas à minha volta.	0	1	2	3	4
6. Sentia que as pessoas gostavam da minha companhia.	0	1	2	3	4
7. Sabia que podia contar com a empatia e compreensão das pessoas mais próximas quando estava infeliz.	0	1	2	3	4
8. Sentia-me calmo(a) e em paz.	0	1	2	3	4
9. Sentia que era um membro querido da minha família.	0	1	2	3	4
10. Conseguia facilmente ser amparado(a)/reconfortado(a) por aqueles que me eram próximos quando estava infeliz.	0	1	2	3	4
11. Sentia-me amado(a).	0	1	2	3	4
12. Sentia-me à vontade em recorrer a pessoas importantes para mim para pedir ajuda ou conselhos.	0	1	2	3	4
13. Sentia-me integrado(a) no grupo de pessoas à minha volta.	0	1	2	3	4
14. Sentia-me amado(a) mesmo quando as pessoas estavam aborrecidas com algo que eu tinha feito.	0	1	2	3	4
15. Sentia-me feliz.	0	1	2	3	4
16. Sentia-me ligado(a) aos outros.	0	1	2	3	4
17. Sabia que podia contar com aqueles que me eram próximos para me consolar quando eu estava aborrecido(a)/perturbado(a).	0	1	2	3	4
18. Sentia que os outros se importavam comigo.	0	1	2	3	4
19. Tinha um sentimento de pertença.	0	1	2	3	4
20. Sabia que podia contar com a ajuda daqueles que eram próximos quando estava infeliz.	0	1	2	3	4
21. Sentia-me descontraído(a).	0	1	2	3	4

## Anexo 7

### CAMM

(GRECO, DEW, & BAER, 2005)

(Tradução e adaptação de Marina Cunha, J. Pinto-Gouveia e Jacinta Paiva)

Este questionário destina-se a conhecer melhor a maneira como pensas, sentes e fazes coisas no dia-a-dia.

Lê cada uma das afirmações abaixo e assinala com um círculo o número que demonstra quantas vezes a afirmação é para ti verdadeira.

	Nunca	Raramente	Às vezes	Quase sempre	Sempre
1. Fico zangado(a) comigo próprio(a) por ter sentimentos que não fazem sentido	0	1	2	3	4
2. Na escola, vou de umas aulas para as outras, sem me aperceber do que estou a fazer	0	1	2	3	4
3. Mantenho-me tão ocupado(o) que não me apercebo dos meus pensamentos ou sentimentos	0	1	2	3	4
4. Digo a mim próprio(a) que não me deveria sentir como me sinto	0	1	2	3	4
5. Afasto de mim pensamentos que me desagradam	0	1	2	3	4
6. É difícil para mim prestar atenção a uma só coisa de cada vez	0	1	2	3	4
7. Penso em coisas que aconteceram no passado em vez de pensar nas coisas que me estão a acontecer no momento presente	0	1	2	3	4
8. Fico zangado(a) comigo próprio(a) por ter determinados pensamentos	0	1	2	3	4
9. Penso que alguns dos meus sentimentos são maus e que eu não os devia ter	0	1	2	3	4
10. Proíbo-me de ter sentimentos de que não gosto	0	1	2	3	4

CHS – Snyder et al, 1997

Versão Portuguesa (EEC): S. Marques & J. L. Pais-Ribeiro, 2006

As seis questões abaixo indicadas são sobre o quê que as pessoas pensam acerca de si próprias e como elas fazem as coisas, no geral.

Lê cada questão com atenção. Para cada questão, pensa como és na maioria das situações. Coloca uma cruz (X) dentro do quadrado que melhor te descreve. Não há respostas certas nem erradas. O que interessa é a tua opinião.

	Nenhuma das vezes	Poucas vezes	Às vezes	Várias vezes	Muitas vezes	Todas as vezes
1. Penso que estou a fazer bem as coisas.						
2. Consigo pensar em muitas maneiras de conseguir as coisas que considero importantes.						
3. Acho que faço as coisas tão bem como as pessoas da minha idade.						
4. Quando tenho um problema consigo pensar em muitas maneiras de o resolver						
5. Acho que as coisas que fiz no passado vão ajudar-me no futuro.						
6. Em situações em que os outros desistem, eu sei que consigo encontrar maneiras de resolver um problema.						

## Anexo 8

### PANAS – N

B. Sandin, 1997

(Tradução: A. Baptista, 1999)

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

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

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

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

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

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

## Anexo 9



Coimbra, 08 de Abril de 2012.

Caro Exmº Sr.º Director ,

O meu nome é Ana Rita Alves Fernandes e estou a finalizar o mestrado em psicologia clínica no Instituto Superior Miguel Torga, em Coimbra. No âmbito da minha dissertação de mestrado, estou a desenvolver um estudo sobre esperança e o bem-estar emocional em adolescentes com idades entre os 12 e 18 anos a frequentar o 3.º ciclo do ensino básico e secundário.

A participação dos alunos consiste no preenchimento de questionários breves, demorando cerca de 20 minutos. Mais se informa que a colaboração dos alunos é **voluntária, anónima** e os dados recolhidos serão usados apenas para fins de investigação. Serão previamente explicados os objetivos do estudo aos participantes, podendo estes desistir da sua participação em qualquer momento.

Assim venho pedir a V. Exª a possibilidade de aplicar este fecho de investigação que utilizarei para a minha tese, junto das turmas do Colégio.

Encontro-me disponível para qualquer questão relacionada com o meu pedido. Agradecendo antecipadamente a atenção que possa dar ao meu pedido,

Com os melhores cumprimentos.

Ana Rita Alves Fernandes

ana.rita.fernandes.psi@gmail.com / N.º telem.: 912792775

3: feine Dia 23  
8.30 (Dre Jilda e Dre Beata) PDH  
10.30 A 42 (12-14) A-49 11 PDH  
A 35 (12-13) b-19 11 PDH

8.30 - 60

Antónia de  
Valente  
16-4-2013