

## **ANEXOS**

## ANEXO 1

Autorização do Comandante dos Bombeiros de Vieira de Leiria  
para efetuar a colheita de dados



Exmo Sr. Rui Silva  
Comandante dos Bombeiros  
Voluntários de Vieira de Leiria

Assunto: PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO PARA EFETUAR UMA COLHEITA DE DADOS

No âmbito de recolher dados para a minha dissertação, que tem como tema, "A Qualidade do Sono: sua Relação com a Ansiedade, Stress, Depressão e Estratégias de Coping nos Bombeiros", pretendo recolher alguns dados na vossa instituição, com o objectivo de verificar a qualidade do sono e a sua relação com ansiedade, stress, depressão e estratégias de coping nos bombeiros.

Neste sentido, solicito a V.Exª que se digne a autorizar a realização da colheita de dados/informação, durante o período de agosto de 2014, (junto anexo e projecto).

Os resultados obtidos com este estudo estarão colocados à disposição de V.Exª, caso se enquadrem nos interesses da instituição a que comanda.

Caso seja necessário alguma informação, estarei totalmente ao seu dispor, pelo número 917813024.

Sem mais assunto e grata pela vossa disponibilidade  
com os melhores cumprimentos.



Rosalina Maria Beltrão

Aluna de Mestrado do 2º ano de Psicologia Clínica  
do Instituto Superior Miguel Torga de Coimbra

## ANEXO 2

Autorização do Comandante dos Bombeiros de Marinha Grande para efetuar a colheita de dados



Exmo Sr. Victor Graça  
Comandante dos Bombeiros  
Voluntários da Marinha Grande

Assunto: PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO PARA EFETUAR UMA COLHEITA DE DADOS

No âmbito de recolher dados para à minha dissertação, que tem como tema, "A Qualidade do Sono: sua Relação com a Ansiedade, Stress, Depressão e Estratégias de Coping nos Bombeiros", pretendo recolher alguns dados na vossa instituição, com o objectivo de verificar a qualidade do sono e a sua relação com ansiedade, stress, depressão e estratégias de coping nos bombeiros.

Neste sentido, solicito a V.Exª que se digne a autorizar a realização da colheita de dados/informação, durante o período de agosto de 2014, (junto anexo e projecto).

Os resultados obtidos com este estudo estarão colocados à disposição de V.Exª, caso se enquadrem nos interesses da instituição a que comanda.

Caso seja necessário alguma informação, estarei totalmente ao seu dispor, pelo número 917813024.

Sem mais assunto e grata pela vossa disponibilidade com os melhores cumprimentos.

*Considero a solicitação*

Rosalina Maria Beltrão

Aluna de Mestrado do 2º ano de Psicologia Clínica  
do Instituto Superior Miguel Torga de Coimbra

## ANEXO 3

### Questionário de Pittsburgh Sobre a Qualidade do Sono (PSQI)

Iniciais do paciente \_\_\_\_\_ ID# \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_ Hora \_\_\_\_\_

**QUESTIONÁRIO DE PITTSBURGH SOBRE A QUALIDADE DO SONO**

**INSTRUÇÕES:**

As perguntas que se seguem referem-se aos seus hábitos de sono normais apenas ao longo do último mês (últimos 30 dias). As suas respostas devem indicar a opção mais precisa para a maioria dos dias e noites ao longo do último mês. Por favor, responda a todas as perguntas.

1. Ao longo do último mês, normalmente a que horas se deitou, à noite?

HORA DE DEITAR \_\_\_\_\_

2. Ao longo do último mês, normalmente quanto tempo (em minutos) demorou a adormecer cada noite?

NÚMERO DE MINUTOS \_\_\_\_\_

3. Ao longo do último mês, normalmente a que horas se levantou de manhã?

HORA DE LEVANTAR \_\_\_\_\_

4. Ao longo do último mês, quantas horas de sono efectivo dormiu à noite? (pode diferir do número de horas que passou na cama.)

HORAS DE SONO POR NOITE \_\_\_\_\_

***Para cada uma das restantes perguntas, escolha a resposta mais adequada. Por favor, responda a todas as perguntas.***

5. Ao longo do último mês, quantas vezes teve problemas relacionados com o sono por . . .

- a) ...não conseguir dormir no espaço de 30 minutos

Não ocorreu no último mês _____	Menos do que uma vez por semana _____	Uma ou duas vezes por semana _____	Três ou mais vezes por semana _____
---------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

- b) ...acordar a meio da noite ou muito cedo

Não ocorreu no último mês _____	Menos do que uma vez por semana _____	Uma ou duas vezes por semana _____	Três ou mais vezes por semana _____
---------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

- c) ...ter de se levantar para ir à casa-de-banho

Não ocorreu no último mês _____	Menos do que uma vez por semana _____	Uma ou duas vezes por semana _____	Três ou mais vezes por semana _____
---------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

d) ... não conseguir respirar comodamente

Não ocorreu no último mês _____	Menos do que uma vez por semana _____	Uma ou duas vezes por semana _____	Três ou mais vezes por semana _____
---------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

e) ... tossir ou ressonar alto

Não ocorreu no último mês _____	Menos do que uma vez por semana _____	Uma ou duas vezes por semana _____	Três ou mais vezes por semana _____
---------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

f) ... sentir demasiado frio

Não ocorreu no último mês _____	Menos do que uma vez por semana _____	Uma ou duas vezes por semana _____	Três ou mais vezes por semana _____
---------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

g) ... sentir demasiado calor

Não ocorreu no último mês _____	Menos do que uma vez por semana _____	Uma ou duas vezes por semana _____	Três ou mais vezes por semana _____
---------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

h) ... ter pesadelos

Não ocorreu no último mês _____	Menos do que uma vez por semana _____	Uma ou duas vezes por semana _____	Três ou mais vezes por semana _____
---------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

i) ... ter dores

Não ocorreu no último mês _____	Menos do que uma vez por semana _____	Uma ou duas vezes por semana _____	Três ou mais vezes por semana _____
---------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

j) ... outra(s) razão/razões; por favor, descreva-a(s) \_\_\_\_\_

Ao longo do último mês, quantas vezes teve problemas em dormir por esse(s) motivo(s)?

Não ocorreu no último mês _____	Menos do que uma vez por semana _____	Uma ou duas vezes por semana _____	Três ou mais vezes por semana _____
---------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

6. Ao longo do último mês, como classificaria a qualidade geral do seu sono?

Muito boa \_\_\_\_\_

Moderadamente boa \_\_\_\_\_

Moderadamente má \_\_\_\_\_

Muito má \_\_\_\_\_



7. Ao longo do último mês, quantas vezes tomou medicamentos para o ajudarem a dormir (receitados ou de venda livre)?
- |                                 |                                       |                                    |                                     |
|---------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| Não ocorreu no último mês _____ | Menos do que uma vez por semana _____ | Uma ou duas vezes por semana _____ | Três ou mais vezes por semana _____ |
|---------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
8. Ao longo do último mês, quantas vezes teve problemas em manter-se acordado enquanto conduzia, às refeições ou ao participar em actividades sociais?
- |                                 |                                       |                                    |                                     |
|---------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| Não ocorreu no último mês _____ | Menos do que uma vez por semana _____ | Uma ou duas vezes por semana _____ | Três ou mais vezes por semana _____ |
|---------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
9. Ao longo do último mês, até que ponto foi um problema para si manter o entusiasmo suficiente para realizar as tarefas necessárias?
- |                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| Nenhum problema                  | _____ |
| Apenas um problema muito ligeiro | _____ |
| Algum problema                   | _____ |
| Um problema muito grande         | _____ |
10. Partilha a cama ou o quarto com alguém? .
- |  |       |
|--|-------|
| Não partilho a cama / o quarto com ninguém   | _____ |
| Parceiro/a de cama / de quarto noutra quarto | _____ |
| Parceiro/a no mesmo quarto mas noutra cama   | _____ |
| Parceiro/a na mesma cama                     | _____ |
- Se partilha o quarto ou a cama com alguém, pergunte-lhe quantas vezes, ao longo do último mês, você . . .
- a) ...ressonou alto
- |                                 |                                       |                                    |                                     |
|---------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| Não ocorreu no último mês _____ | Menos do que uma vez por semana _____ | Uma ou duas vezes por semana _____ | Três ou mais vezes por semana _____ |
|---------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
- b) ...fez pausas longas entre respirações enquanto dormia
- |                                 |                                       |                                    |                                     |
|---------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| Não ocorreu no último mês _____ | Menos do que uma vez por semana _____ | Uma ou duas vezes por semana _____ | Três ou mais vezes por semana _____ |
|---------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|

c) ...teve contrações musculares ou movimentos bruscos das pernas durante o sono

Não ocorreu no último mês _____	Menos do que uma vez por semana _____	Uma ou duas vezes por semana _____	Três ou mais vezes por semana _____
---------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

d) ...teve episódios de desorientação ou de confusão ao acordar de noite

Não ocorreu no último mês _____	Menos do que uma vez por semana _____	Uma ou duas vezes por semana _____	Três ou mais vezes por semana _____
---------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

e) ...mostrou outros sintomas de desassossego durante o sono; por favor, descreva-os \_\_\_\_\_

---

Não ocorreu no último mês _____	Menos do que uma vez por semana _____	Uma ou duas vezes por semana _____	Três ou mais vezes por semana _____
---------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

*Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ: Psychiatry Research, 28:193-213, 1989.*

Imw:F5.PSQ (4/2002)

PSQI - Portugal/Portuguese - Version of 18 Sep 08 - Mapi Research Institute.  
ID:4842 / PSQI\_AU1\_0\_por-PT.doc

## ANEXO 4

Escala de Coping Profissional (CJS Latack)

Adaptação portuguesa de Jesus, Abreu, Santos e Paixão, (1992)

**C.J.S. de Latack**

[Versão para a adaptação portuguesa de Jesus, Abreu, Santos e Paixão, (1992)]

As pessoas podem lidar com o stresse profissional de diversas formas. Indique, através de uma cruz (X), o grau em que utiliza uma das estratégias abaixo referidas quando se sente tenso por causa de situações do seu trabalho, tendo em conta cada um dos algarismos significa o seguinte:

1. Quase nunca faço isto
2. Poucas vezes faço isto
3. Algumas vezes faço isto
4. Muitas vezes faço isto
5. Quase sempre faço isto.

		Quase nunca faço isto	Poucas vezes faço isto	Algumas vezes faço isto	Muitas vezes faço isto	Quase sempre faço isto
1	Discutir a situação com o meu supervisor	1	2	3	4	5
2	Tentar ser muito organizado para poder gerir as situações	1	2	3	4	5
3	Falar com as pessoas envolvidas	1	2	3	4	5
4	Tentar ver a situação como uma oportunidade para aprender e desenvolver novas competências	1	2	3	4	5
5	Colocar atenção redobrada no planeamento e no horário, para não cometer erros	1	2	3	4	5
6	Tentar pensar em mim como um vencedor, como alguém que chega sempre de cabeça erguida	1	2	3	4	5
7	Dizer a mim próprio que posso provavelmente trabalhar as coisas à minha maneira	1	2	3	4	5
8	Dedicar mais tempo e energia a fazer o meu trabalho	1	2	3	4	5
9	Tentar obter o apoio de mais pessoas envolvidas na situação	1	2	3	4	5
10	Pensar nas mudanças que podem ser feitas na situação	1	2	3	4	5
11	Tentar trabalhar mais de pressa e eficazmente	1	2	3	4	5
12	Decidir o que deve ser feito e explicar isso às pessoas que se encontram envolvidas	1	2	3	4	5
13	Dar o meu melhor para fazer aquilo que penso ser esperado por mim	1	2	3	4	5
14	Pedir ajuda das pessoas que têm o poder de fazer alguma coisa por mim	1	2	3	4	5
15	Procurar conselhos de pessoas que se encontram fora da situação, mas que me podem ajudar a pensar como fazer o que é esperado de mim	1	2	3	4	5

		Quase nunca faço isto.	Poucas vezes faço isto.	Algumas vezes faço isto.	Muitas vezes faço isto.	Quase sempre faço isto.
16	Trabalhar para a mudança de políticas que estão na base da situação	1	2	3	4	5
17	Empenhar-me mais no trabalho e trabalhar durante mais horas	1	2	3	4	5
18	Evitar encontrar-me na situação, se puder	1	2	3	4	5
19	Dizer a mim próprio que o tempo toma conta deste tipo de situações	1	2	3	4	5
20	Tentar estar fora de situações deste tipo	1	2	3	4	5
21	Lembrar-me que o trabalho não é tudo	1	2	3	4	5
22	Antecipar as consequências negativas para estar preparado para o pior	1	2	3	4	5
23	Delegar o trabalho a outros	1	2	3	4	5
24	Separar-me tanto quanto possível das pessoas que criaram esta situação	1	2	3	4	5
25	Tentar não ficar interessado sobre a situação	1	2	3	4	5
26	Fazer o meu melhor para sair graciosamente da situação	1	2	3	4	5
27	Aceitar esta situação porque não há nada que eu possa fazer para a modificar	1	2	3	4	5
28	Estabelecer as minhas próprias prioridades com base no que gosto de fazer	1	2	3	4	5
29	Dormir	1	2	3	4	5
30	Beber um pouco de licor, cerveja ou vinho	1	2	3	4	5
31	Beber mais quantidade de bebidas alcoólicas que o devido	1	2	3	4	5
32	Tomar tranquilizantes sedativos ou outros medicamentos	1	2	3	4	5
33	Praticar desporto	1	2	3	4	5
34	Praticar meditação transcendental	1	2	3	4	5
35	Usar o treino de "biofeedback"	1	2	3	4	5
36	Fazer relaxamento	1	2	3	4	5
37	Procurar a companhia de amigos	1	2	3	4	5
38	Procurar a companhia da família	1	2	3	4	5
39	Comer	1	2	3	4	5

		Quase nunca faço isto	Poucas vezes faço isto	Algumas vezes faço isto	Muitas vezes faço isto	Quase sempre faço isto
40	Ver televisão	1	2	3	4	5
41	Assistir a acontecimentos desportivos, culturais ou comunitários	1	2	3	4	5
42	Afastar os problemas da família ou dos amigos	1	2	3	4	5
43	Adoptar passatempos, como sejam actividades de leitura	1	2	3	4	5
44	Fazer compras / gastar dinheiro	1	2	3	4	5
45	Trabalhar menos tempo	1	2	3	4	5
46	Mudar o estado físico, arranjando o cabelo, fazendo massagens, sauna ou actividade sexual	1	2	3	4	5
47	Fazer uma viagem para outra cidade	1	2	3	4	5
48	“Sonhar” durante as horas de trabalho	1	2	3	4	5
49	Procurar ajuda profissional ou aconselhamento	1	2	3	4	5
50	Rezar	1	2	3	4	5
51	Queixar-me a outras pessoas	1	2	3	4	5
52	Fumar	1	2	3	4	5

ANEXO 5

Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21)

Lovibond & Lovibond

Tradução portuguesa: Pais-Ribeiro, Honrado e Leal

**Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS – 21)**

Lovibond &amp; Lovibond

Tradução portuguesa: Pais-Ribeiro, Honrado e Leal

**Instruções:** Por favor, leia cada uma das afirmações e assinale 0, 1, 2 ou 3 quanto cada afirmação se aplicou a si **durante a semana passada**. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação.

---

A classificação é a seguinte:

0 – não se aplicou nada a mim

1 – aplicou-se a mim algumas vezes

2 – aplicou-se a mim muitas vezes

3 – aplicou-se a mim a maior parte das vezes

---

1 – Tive dificuldade em me acalmar	0	1	2	3
2 – Senti a minha boca seca	0	1	2	3
3 – Não consegui sentir nenhum sentimento positivo	0	1	2	3
4 – Senti dificuldade em respirar	0	1	2	3
5 – Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas	0	1	2	3
6 – Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações	0	1	2	3
7 – Senti tremores (por ex., nas mãos)	0	1	2	3
8 – Senti que estava a utilizar muita energia nervosa	0	1	2	3
9 – Preocupe-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula	0	1	2	3
10 – Senti que não tinha nada a esperar do futuro	0	1	2	3
11 – Dei por mim a ficar agitado	0	1	2	3
12 – Senti dificuldade em me relaxar	0	1	2	3

---



---

13 – Senti-me desmaiado	0	1	2	3
14 – Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer	0	1	2	3
15 – Senti-me quase a entrar em pânico	0	1	2	3
16 – Não fui capaz de ter entusiasmo por nada	0	1	2	3
17 – Senti que não tinha muito valor como pessoa	0	1	2	3
18 – Senti que por vezes estava sensível	0	1	2	3
19 – Senti alterações no meu coração sem fazer exercício	0	1	2	3
20 – Senti-me assustado sem ter uma boa razão para isso	0	1	2	3
21 – Senti que a vida não tinha sentido	0	1	2	3

## ANEXO 6

### Autorização do Autor do PSQI

+ Novo
Responder | v
Eliminar
Arquivar
Lixo | v
Varrer
Mover para v
...



Rosalina

---

PSQI - Portuguese from Portugal
↑ ↓ ×

**Weber, Carolyn J** (cweber@innovation.pitt.edu) Adicionar aos contactos 12-08-2 Ações v

Para: rosalinamaria.b@hotmail.com v

Dear Rosalina,

I can give you permission to use the PSQI only in non-commercially funded research or education. You can use the survey according to the following provisions:

This copyright in this form is owned by the University of Pittsburgh and may be reprinted without charge only for non-commercial research and educational purposes. You may not make changes or modifications of this form without prior written permission from the University of Pittsburgh. If you would like to use this instrument for commercial purposes or for commercially sponsored research, please contact the Office of Technology Management at the University of Pittsburgh at 412-648-2206 for licensing information.

The information is found on the Sleep Medicine Institute of the University of Pittsburgh as <http://www.sleep.pitt.edu/content.asp?id=1484>

If you are publishing results, please use the following attribution line:

All publications, presentations, reports, or developments resulting from or relative to the use of this material shall be referenced as follows: The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research (Authors Daniel J. Buysse, Charles F. Reynolds III, Timothy H. Monk, Susan R. Berman, and David J Kupfer, © University of Pittsburgh 1989) (...)

If you have any questions, please feel free to contact me.

Thank you,

Carolyn

*Carolyn J. Weber, MBA*  
 Licensing Associate  
 University of Pittsburgh  
 Office of Technology Management  
 200 Gardner Steel Conference Center  
 Thackeray & O'Hara Street  
 Pittsburgh, PA 15260

© 2015 Microsoft   Termos   Privacidade e cookies   Programadores   Português (Portugal)

Leia e  
responda num  
local

Mantenha um registo mais eficaz das suas conversas com a resposta Inline.

## ANEXO 7

Autorização do Autor do CJS

Novo Responder | Eliminar Arquivar Lixo | Varrer Mover para ...

Pedido de autorização

snjesus@ualg.pt (snjesus@ualg.pt) Adicionar aos contactos 10-08-2014 Para: Rosalina

Autorização concedida.  
Votos de bom trabalho.

Saul Neves de Jesus  
(Professor Catedrático da Universidade do Algarve / Full Professor in the University of Algarve;  
Presidente do Conselho Científico da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais / President of the Scientific Council in the Faculty of Human and Social Sciences)

Citando Rosalina <rosalinamaria.b@hotmail.com>:

Estão cá todos

Veja os amigos que estão online, diretamente na pasta A Receber.


© 2015 Microsoft Termos Privacidade e cookies Programadores Português (Portugal)

## ANEXO 8

Autorização do Autor do EADS-21

+ Novo Responder | Eliminar Arquivar Lixo | Varrer Mover para | ...

Pedido de autorização

 **José Luis Pais Ribeiro** (jlpr@fpce.up.pt) Adicionar aos contactos 11-08-2014 ▶ Ações ▾  
Para: Rosalina ▾


Autorizo a utilização da EADS 21

José Luis Pais Ribeiro  
jlpr@fpce.up.pt  
mobile phone: (351) 965045590  
web page: <http://sites.google.com/site/jpaisribeiro/>  
ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-2882-8056>  
Lattes- <http://lattes.cnpq.br/1488255260017966>  
ResearchGate- [https://www.researchgate.net/profile/Jose\\_Pais-Ribeiro/publications](https://www.researchgate.net/profile/Jose_Pais-Ribeiro/publications)

De: Rosalina [rosalinamaria.b@hotmail.com]

© 2015 Microsoft Termos Privacidade e cookies Programadores Português (Portugal)

Leia e responda num local



Mantenha um registo mais eficaz das suas conversas com a resposta Inline.

## **APÊNDICES**



## APÊNDICE A

### Dados Sociodemográficos

Em seguida apresentamos um inquérito em que são requeridos dados para a caracterização demográfica da amostra e três questionários:

Por favor, responda com sinceridade a todas as questões.

**Dados Sociodemográficos**

1. **Género:**  Feminino  Masculino

2. **Idade:**

3. **Habilitações Escolares:**

Ensino Básico  Ensino Secundário  Ensino Superior

4. **Estado Civil:**

Solteiro  Casado  União de facto  
 Divorciado  Viúvo

5. Há quanto tempo é Bombeiro?

6. Quantas horas trabalha como Bombeiro por semana?

7. Tem outro trabalho?  Sim  Não

**8. Situação Profissional**

Estudante       Empregado       Desempregado

**9. Trabalha habitualmente por turnos?**

Sim       Não (Se respondeu **NÃO** passe à questão 10)

Se respondeu **SIM**, diga qual o regime de horário de trabalho:

Todos os dias da semana, incluindo fins-de-semana e feriados em turnos rotativos diurnos e nocturnos (inclui horário das 23h00 às 08h00).

Apenas dias úteis, em turnos rotativos diurnos e nocturnos (inclui horário das 23h00 às 08h00).

Todos os dias da semana, incluindo fins-de-semana e feriados, em turnos rotativos apenas diurnos.

Apenas dias úteis, em turnos rotativos ou fixos diurnos.

Outra modalidade de horário de trabalho.

**10. Diga quantos turnos nocturnos faz em média por mês?**

**11. Consome de café ou derivados?**

Sim

Não

**12. Já alguma vez procurou um médico ou psicólogo por causa de problemas do sono?**

Sim

Não

**13.** Toma medicamentos para o ajudar a dormir?

Sim

Não


**14.** Quantas horas dorme por dia normalmente?

## APÊNDICE B

Pedido de autorização ao Autor do Questionário PSQI

Novo Responder Eliminar Arquivar Lixo Varrer Mover para Rosalina

## PSQI - Portuguese from Portugal

**Rosalina** 08-08-2014  
Para: cjweber@otm.tt.pitt.edu

Dear Ms Carolyn,

My name is Rosalina Beltrão and I am a psychology master student at Instituto Superior Miguel Torga (Coimbra - Portugal).

For my master thesis I am studying the sleep quality of the firefights in the city of Marinha Grande, Portugal.


I would like to request the instrument, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), in my mother tongue (Portuguese from Portugal) and additionally permission to use the instrument in the scope of my master thesis.

I look forward to a favorable reply from you. Thank you.

Yours sinceraly,

Rosalina Beltrão

Leia e responda num local



Mantenha um registo mais eficaz das suas conversas com a resposta Inline.

© 2015 Microsoft [Termos](#) [Privacidade e cookies](#) [Programadores](#) Português (Portugal)

## APÊNCICE C

Pedido de autorização ao Autor do Questionário CJS

The image shows a screenshot of an Outlook email client interface. At the top, there is a blue navigation bar with icons for 'Novo', 'Responder', 'Eliminar', 'Arquivar', 'Lixo', 'Varrer', 'Mover para', and a settings gear. The email title is 'Pedido de autorização'. The sender is 'Citando Rosalina <rosalinamaria.b@hotmail.com >:'. The body of the email is a list of points:

- > Exmo. sr.Professor Doutor Saúl de Jesus
- > O meu nome é Rosalina Maria F. de Azevedo Beltrão, sou licenciada em
- > Psicologia e encontro-me a fazer um a Dissertação de Mestrado em
- > Psicologia Clínica, ramo de especialização em Psicoterapia e
- > Psicologia Clínica, orientada pela Dra Maria dos Anjos Dixe.Esta
- > Dissertação tem por objetivo o estudo da qualidade do sono nos
- > Bombeiros e a interação com a ansiedade e as estratégias de coping
- > na sua atividade.Seria um enorme privilégio poder utilizar a
- > Coping Job Scale, adaptada pelo Professor para português, neste
- > estudo. Assim sendo solícito a V. Ex. a autorização da adaptação da
- > mesma para o meu estudo e respetiva forma de calculo. A referência
- > dos autores será mencionada no trabalho.
- > Grata pela atençãoRosalina Maria Azevedo

On the right-hand side, there is a sidebar with the heading 'Estão cá todos' and a notification icon showing a speech bubble with a smiley face and the number '1'. Below the icon, the text reads: 'Veja os amigos que estão online, diretamente na pasta A Receber.' At the bottom of the sidebar, there are icons for play, checkmark, and close.

© 2015 Microsoft   Termos   Privacidade e cookies   Programadores   Português (Portugal)



## APÊNDICE D

Pedido de autorização ao Autor do Questionário ESDS-21

Novo Responder | Eliminar Arquivar Lixo | Varrer Mover para ...

### Pedido de autorização

**De:** Rosalina [rosalinamaria.b@hotmail.com]  
**Enviado:** domingo, 10 de Agosto de 2014 17:28  
**Para:** José Luis Pais Ribeiro  
**Assunto:** Pedido de autorização

Exmo. Sr.  
Professor Doutor José Luís Pais Ribeiro

O meu nome é Rosalina Maria F. de Azevedo Beltrão sou licenciada em Psicologia e encontro-me a fazer uma dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, Ramo de especialização em Psicoterapia e Psicologia Clínica, orientada pela Dra. Maria dos Anjos Dixe.


O objetivo desta Dissertação é estudar a qualidade de sono nos Bombeiros e perceber a interação entre a ansiedade e as estratégias de coping na sua atividade.

Seria um enorme privilégio utilizar a Escala de Ansiedade de Depressão e Stresse (EADS-21) nesta investigação. Assim sendo, venho por este meio solicitar a autorização a Vossa Excelência, para a utilização da escala no referido estudo. A referência dos autores será mencionada no trabalho.

Grata pela sua atenção  
Rosalina Maria Beltrão

© 2015 Microsoft Termos Privacidade e cookies Programadores Português (Portugal)

Leia e responda num local



Mantenha um registo mais eficaz das suas conversas com a resposta Inline.

## APÊNDICE E

### Breve explicação do estudo

## **Breve Explicação do Estudo**

Esta investigação tem por objetivo o estudo da qualidade do sono nos Bombeiros da Marinha Grande. Sabe-se que o sono influencia quase todas as actividades durante o período de vigília e apresenta um impacto na qualidade de vida. Este estudo propõe-se investigar como interage a qualidade do sono na actividade diária dos Bombeiros. Neste sentido solicitamos que após o preenchimento dos dados sociodemográficos complete os questionários, não deixando nenhuma questão por responder, caso contrário todas as respostas serão invalidadas.

Todos os dados recolhidos serão tratados com completa confidencialidade e anonimato sendo apenas utilizados para efeitos de investigação.

Ao aceitar preencher os questionários, estará nesse ato a declarar que concordou com as condições acima contidas, e que aceita colaborar livre e voluntariamente nesta investigação.

Depois de ter terminado de preencher os inquéritos, coloque-os no envelope e feche-o. De modo a manter as suas respostas confidenciais.

Muito obrigada pela sua disponibilidade e colaboração

Rosalina Maria Beltrão

## APÊNDICE F

### Consentimento informativo

## CONSENTIMENTO INFORMATIVO

Este trabalho de investigação decorre no âmbito da realização da tese de Mestrado em Psicologia Clínica (Ramo de Psicoterapia e Psicologia Clínica) do Instituto Superior Miguel Torga.

Tem como objectivo explorar as associações entre a qualidade do sono, com a ansiedade, o stress, a depressão e as estratégias de coping dos Bombeiros da Marinha Grande.

Para concretizarmos este objetivo, necessitamos que preencha 3 questionários de resposta rápida e um questionário sociodemográfico. A sua participação, embora voluntária, é muito importante para a realização deste estudo.

Todos os dados recolhidos têm a garantia de confidencialidade e anonimato e destinam-se exclusivamente para os fins desta investigação, bem como obedecem aos preceitos orientadores para a elaboração de trabalhos científicos.

O investigador está disponível para qualquer esclarecimento acerca do estudo, se assim for o desejo do participante.

Obrigado pela sua disponibilidade e colaboração.

Declaro que fui esclarecido acerca dos objetivos e procedimentos desta investigação e que aceito participar nela de livre vontade, além de autorizar o uso dos dados para os fins relacionadas com esta pesquisa.

A rubrica deste consentimento é facultativa, podendo colocar apenas a menção “concordo”.

Rubrica: \_\_\_\_\_

Marinha Grande, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2014

Contactos: rosalinamaria.b@hotmail.com / 917813024