

ANEXOS

Anexo A

Pedidos de autorização efetuados às unidades nas quais a amostra foi recolhida



Ex.mo(a) Diretor(a):

Eu, Líliliana Fililipa Dias Parente, aluna do curso de mestrado em Psicologia Clínica no ramo de Terapias Cognitivo-comportamentais, venho por este meio solicitar a V.Exa. a autorização para desenvolver um trabalho de investigação na Santa Casa da Misericórdia de Ansião (Centro de dia e lar), no âmbito dissertação de mestrado, sob orientação da Prof. Doutora Marina Cunha.

O estudo que pretendo desenvolver tem por objetivo aprofundar os conhecimentos acerca do impacto das competências autocompassivas na satisfação com a vida e perceção da saúde na população idosa. Para tal, serão administradas escalas válidas para medir as variáveis em estudo, acompanhado de um questionário sociodemográfico e clínico elaborado pela própria aluna de Mestrado.

Comprometo-me ao sigilo e anonimato das respostas, sendo os resultados utilizados apenas para fins de investigação. Agradeço a atenção dispensada, estando disponível para qualquer esclarecimento.

Contacto dos investigadores:

Líliliana Fililipa Dias Parente: lilianap.1993@gmail.com

Prof. Doutora Marina Cunha: marina_cunha@ismt.pt

Assinatura da Discente

Assinatura da Orientadora

Assino como autorizo o pedido supracitado,

Santa Casa da Misericórdia de Ansião (Diretor/a)



Ex.mo(a) Diretor(a):

Eu, Líliliana Fililipa Dias Parente, aluna do curso de mestrado em Psicologia Clínica no ramo de Terapias Cognitivo-comportamentais, venho por este meio solicitar a V.Exa. a autorização para desenvolver um trabalho de investigação no Lar Casa da Várzea, no âmbito dissertação de mestrado, sob orientação da Prof. Doutora Marina Cunha.

O estudo que pretendo desenvolver tem por objetivo aprofundar os conhecimentos acerca do impacto das competências autocompassivas na satisfação com a vida e perceção da saúde na população idosa. Para tal, serão administradas escalas válidas para medir as variáveis em estudo, acompanhado de um questionário sociodemográfico e clínico elaborado pela própria aluna de Mestrado.

Comprometo-me ao sigilo e anonimato das respostas, sendo os resultados utilizados apenas para fins de investigação. Agradeço a atenção dispensada, estando disponível para qualquer esclarecimento.

Contacto dos investigadores:

Líliliana Fililipa Dias Parente: lilianap.1993@gmail.com

Prof. Doutora Marina Cunha: marina_cunha@ismt.pt

Assinatura da Discente

Assinatura da Orientadora

Assino como autorizo o pedido supracitado,

Lar casa da Várzea (Diretor/a)



Ex.mo(a) Diretor(a):

Eu, Líliliana Fililipa Dias Parente, aluna do curso de mestrado em Psicologia Clínica no ramo de Terapias Cognitivo-comportamentais, venho por este meio solicitar a V.Exa. a autorização para desenvolver um trabalho de investigação no Lar Santa Casa da Misericórdia Alvorge, no âmbito dissertação de mestrado, sob orientação da Prof. Doutora Marina Cunha.

O estudo que pretendo desenvolver tem por objetivo aprofundar os conhecimentos acerca do impacto das competências autocompassivas na satisfação com a vida e perceção da saúde na população idosa. Para tal, serão administradas escalas válidas para medir as variáveis em estudo, acompanhado de um questionário sociodemográfico e clínico elaborado pela própria aluna de Mestrado.

Comprometo-me ao sigilo e anonimato das respostas, sendo os resultados utilizados apenas para fins de investigação. Agradeço a atenção dispensada, estando disponível para qualquer esclarecimento.

Contacto dos investigadores:

Líliliana Fililipa Dias Parente: lilianap.1993@gmail.com

Prof. Doutora Marina Cunha: marina_cunha@ismt.pt

Assinatura da Discente

Assinatura da Orientadora

Assino como autorizo o pedido supracitado,

Lar Santa Casa da Misericórdia Alvorge (Diretor/a)



Ex.mo(a) Diretor(a):

Eu, Lílíana Filípa Dias Parente, aluna do curso de mestrado em Psicologia Clínica no ramo de Terapias Cognitivo-comportamentais, venho por este meio solicitar a V.Exa. a autorização para desenvolver um trabalho de investigação no Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda, no âmbito dissertação de mestrado, sob orientação da Prof. Doutora Marina Cunha.

O estudo que pretendo desenvolver tem por objetivo aprofundar os conhecimentos acerca do impacto das competências autocompassivas na satisfação com a vida e perceção da saúde na população idosa. Para tal, serão administradas escalas válidas para medir as variáveis em estudo, acompanhado de um questionário sociodemográfico e clínico elaborado pela própria aluna de Mestrado.

Comprometo-me ao sigilo e anonimato das respostas, sendo os resultados utilizados apenas para fins de investigação. Agradeço a atenção dispensada, estando disponível para qualquer esclarecimento.

Contacto dos investigadores:

Lílíana Filípa Dias Parente: lilianap.1993@gmail.com

Prof. Doutora Marina Cunha: marina_cunha@ismt.pt

Assinatura da Discente

Assinatura da Orientadora

Assino como autorizo o pedido supracitado,

Centro Social Paroquial de São Tiago da Guarda



Ex.mo(a) Diretor(a):

Eu, Líliliana Fililipa Dias Parente, aluna do curso de mestrado em Psicologia Clínica no ramo de Terapias Cognitivo-comportamentais, venho por este meio solicitar a V.Exa. a autorização para desenvolver um trabalho de investigação no Centro Social das Malhadas, no âmbito dissertação de mestrado, sob orientação da Prof. Doutora Marina Cunha.

O estudo que pretendo desenvolver tem por objetivo aprofundar os conhecimentos acerca do impacto das competências autocompassivas na satisfação com a vida e perceção da saúde na população idosa. Para tal, serão administradas escalas válidas para medir as variáveis em estudo, acompanhado de um questionário sociodemográfico e clínico elaborado pela própria aluna de Mestrado.

Comprometo-me ao sigilo e anonimato das respostas, sendo os resultados utilizados apenas para fins de investigação. Agradeço a atenção dispensada, estando disponível para qualquer esclarecimento.

Contacto dos investigadores:

Líliliana Fililipa Dias Parente: lilianap.1993@gmail.com

Prof. Doutora Marina Cunha: marina_cunha@ismt.pt

Assinatura da Discente

Assinatura da Orientadora

Assino como autorizo o pedido supracitado,

Centro Social das Malhadas



Ex.ma Dr.ª Carina Paiva:

Eu, Lílíana Filípa Dias Parente, aluna do curso de mestrado em Psicologia Clínica no ramo de Terapias Cognitivo-comportamentais, venho por este meio solicitar a V.Exa. a autorização para desenvolver um trabalho de investigação na Unidade de Cuidados Continuados da Unidade de Saúde de Coimbra- Fernão Mendes Pinto (USC-FMP), no âmbito dissertação de mestrado, sob orientação da Prof. Doutora Marina Cunha.

O estudo que pretendo desenvolver tem por objetivo aprofundar os conhecimentos acerca do impacto das competências autocompassivas na satisfação com a vida e perceção da saúde na população idosa. Para tal, serão administradas escalas válidas para medir as variáveis em estudo, acompanhado de um questionário sociodemográfico e clínico elaborado pela própria aluna de Mestrado.

Comprometo-me ao sigilo e anonimato das respostas, sendo os resultados utilizados apenas para fins de investigação. Agradeço a atenção dispensada, estando disponível para qualquer esclarecimento.

Contacto dos investigadores:

Lílíana Filípa Dias Parente: lilianap.1993@gmail.com

Prof. Doutora Marina Cunha: marina_cunha@ismt.pt

Assinatura da Discente

Assinatura da Orientadora

Assino como autorizo o pedido supracitado,

Unidade de Saúde de Coimbra (Dr.ª Carina Paiva)

Anexo B

Protocolo de avaliação utilizado na recolha da amostra



Autocompaixão, bem-estar subjetivo e estado de saúde em idosos

Caro/a Participante:

Este estudo decorre no âmbito da dissertação de mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga e tem como objetivo aprofundar os conhecimentos acerca do impacto das competências autocompassivas na satisfação com a vida e perceção da saúde dos portugueses com idade igual ou superior a 65 anos.

Convidamo-lo, deste modo, a colaborar neste estudo que consistirá no preenchimento de um conjunto de questionários de autorrelato. A sua participação é muito importante, mas é **voluntária** e pode desistir em qualquer momento, as suas respostas são **anónimas** e **confidenciais** sendo tratadas apenas para efeitos de investigação. Se surgirem dúvidas por favor contacte a equipa de investigação através dos seguintes contactos:

Orientadora: Prof. Doutora Marina Cunha: marina_cunha@ismt.pt

Mestranda: Liliana Filipa Dias Parente: lilianap.1993@gmail.com

Se aceitar participar neste projeto de investigação, por favor coloque um X no quadrado abaixo:

Tomei conhecimento dos objetivos deste estudo e aceito participar voluntariamente no mesmo.

Questionário Sociodemográfico e Clínico

1. Dados Pessoais

Sexo Feminino Masculino

Idade ____ Anos

Zona de Residência Em que distrito? _____

Urbana Rural

Estado Civil

Solteiro (a)

Divorciado (a)

União de Facto

Viúvo (a)

Casado (a)

Nível de escolaridade

Sem escolaridade

Licenciatura

4º Ano

Mestrado

6º Ano

Doutoramento

9º Ano

Outro: _____

12º Ano

Religião

Católico

Agnóstico

Ateu

Outra: _____

Resposta Social que frequenta

Nenhuma Centro de dia Lar de Idosos RNCCI

Montreal Cognitive Assessment

(Nasreddine, 1992; Simões, Freitas, Santana, Firmino, Martins, Nasreddine & Vilar, 2010)

VISUO-ESPACIAL / EXECUTIVA							Pontos
		Copiar o cubo			Desenhar um Relógio (onze e dez) (3 pontos)		<input type="checkbox"/> /5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
NOMEAÇÃO							
						<input type="checkbox"/> /3	
MEMÓRIA	Leia a lista de palavras. O sujeito deve repeti-la. Realize dois ensaios. Solicite a evocação da lista 5 minutos mais tarde.	Boca	Linho	Igreja	Cravo	Azul	Sem Pontuação
	1º ensaio						
	2º ensaio						
ATENÇÃO	Leia a sequência de números. (1 número/segundo)	O sujeito deve repetir a sequência. <input type="checkbox"/> 2 1 8 5 4 O sujeito deve repetir a sequência na ordem inversa. <input type="checkbox"/> 7 4 2					<input type="checkbox"/> /2
	Leia a série de letras (1 letra/segundo). O sujeito deve bater com a mão cada vez que for dita a letra A. Não se atribuem pontos se ≥ 2 erros	<input type="checkbox"/> FBACMNAAJKLBAFAKDEAAAJAMOF AAB					<input type="checkbox"/> /1
	Subtrair de 7 em 7 começando em 100.	<input type="checkbox"/> 93	<input type="checkbox"/> 86	<input type="checkbox"/> 79	<input type="checkbox"/> 72	<input type="checkbox"/> 65	<input type="checkbox"/> /3
	4 ou 5 subtrações correctas: 3 pontos; 2 ou 3 correctas: 2 pontos; 1 correcta: 1 ponto; 0 correctas: 0 pontos						
LINGUAGEM	Repetir: Eu só sei que hoje devemos ajudar o João.	<input type="checkbox"/>	O gato esconde-se sempre que os cães entram na sala.			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> /2
	Fluência verbal: Dizer o maior número possível de palavras que comecem pela letra "P" (1 minuto).	<input type="checkbox"/> _____ (N ≥ 11 Palavras)					<input type="checkbox"/> /1
ABSTRACÇÃO	Semelhança p.ex. entre banana e laranja = fruta <input type="checkbox"/> comboio - bicicleta <input type="checkbox"/> relógio - régua						<input type="checkbox"/> /2
EVOCAÇÃO DIFERIDA	Deve recordar as palavras SEM PISTAS	Boca	Linho	Igreja	Cravo	Azul	<input type="checkbox"/> /5
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pontuação apenas para evocação SEM PISTAS
Opcional	Pista de categoria						
	Pista de escolha múltipla						
ORIENTAÇÃO	<input type="checkbox"/> Dia do mês	<input type="checkbox"/> Mês	<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Dia da semana	<input type="checkbox"/> Lugar	<input type="checkbox"/> Localidade	<input type="checkbox"/> /6
© Z.Nasreddine MD		Examinador: _____			TOTAL		<input type="checkbox"/> /30

Escala da Autocompaixão

(Neff, 2003; Castilho & Pinto-Gouveia, 2011)

Instruções: Leia, por favor, cada afirmação com cuidado antes de responder. À direita de cada item indique qual a frequência com que se comporta, utilizando a seguinte escala.

<i>Quase nunca</i>	<i>Raramente</i>	<i>Algumas vezes</i>	<i>Muitas vezes</i>	<i>Quase sempre</i>
1	2	3	4	5

<i>Como é que, habitualmente, me comporto em momentos difíceis?</i>	1	2	3	4	5
1. Desaprovo-me e faço julgamentos acerca dos meus erros e inadequações.					
2. Quando me sinto “em baixo” tendo a fixar-me e a ficar obcecado (a) com tudo aquilo que está errado.					
3. Quando as coisas me correm mal vejo as dificuldades como fazendo parte da vida, e pelas quais toda a gente passa.					
4. Quando penso acerca das minhas inadequações e defeitos sinto-me mais separado (a) e desligado (a) do resto do mundo.					
5. Tento ser carinhoso (a) comigo próprio (a) quando estou a sofrer emocionalmente.					
6. Quando falho em alguma coisa que é importante para mim martirizo-me com sentimentos de inadequação.					
7. Quando estou “em baixo” lembro-me que existem muitas outras pessoas no mundo que se sentem como eu.					
8. Quando passo por tempos difíceis tendo a ser muito exigente e duro (a) comigo mesmo (a).					
9. Quando alguma coisa me aborrece ou entristece tento manter o meu equilíbrio emocional (controlo as minhas emoções).					
10. Quando me sinto inadequado (a) de alguma forma, tento lembrar-me que a maioria das pessoas, por vezes, também sente o mesmo.					
11. Sou intolerante e pouco paciente em relação aos aspectos da minha personalidade de que não gosto.					
12. Quando atravesso um momento verdadeiramente difícil na minha vida dou a mim próprio (a) a ternura e afecto que necessito.					
13. Quando me sinto “em baixo” tenho tendência para achar que a maioria das pessoas é, provavelmente, mais feliz do que eu.					
14. Quando alguma coisa dolorosa acontece tento ter uma visão equilibrada da situação.					
15. Tento ver os meus erros e falhas como parte da condição humana.					
16. Quando vejo aspectos de mim próprio (a) que não gosto fico muito “em baixo”.					
17. Quando eu falho em alguma coisa importante para mim tento manter as coisas em perspectiva (não dramatizo).					
18. Quando me sinto com muitas dificuldades tendo a pensar que para as outras pessoas as coisas são mais fáceis.					
19. Sou tolerante e afectuoso (a) comigo mesmo (a) quando experiencio sofrimento.					
20. Quando alguma coisa me aborrece ou entristece deixo-me levar pelos meus sentimentos.					
21. Posso ser bastante frio (a) e duro (a) comigo mesmo (a) quando experiencio sofrimento.					
22. Quando me sinto “em baixo” tento olhar para os meus sentimentos com curiosidade e abertura.					
23. Sou tolerante com os meus erros e inadequações.					
24. Quando alguma coisa dolorosa acontece tendo a exagerar a sua importância.					
25. Quando falho nalguma coisa importante para mim tendo a sentir-me sozinho (a) no meu fracasso.					
26. Tento ser compreensivo (a) e paciente em relação aos aspectos da minha personalidade de que não gosto.					

Questionário do estado de saúde - SF-36v2

(Ware & Sherbourne, 1992; Ferreira, 2000)

Instruções: As questões que se seguem pedem-lhe opinião sobre a sua saúde, a forma como se sente e sobre a sua capacidade de desempenhar as actividades habituais. Pedimos que leia com atenção cada pergunta e que responda o mais honestamente possível. Se não tiver a certeza sobre a resposta a dar, dê-nos a que achar mais apropriada e, se quiser, escreva um comentário a seguir à pergunta.

Para as perguntas 1 e 2, por favor coloque um círculo no número que melhor descreve a sua saúde.

1. Em geral, diria que a sua saúde é:

Óptima	Muito boa	Boa	Razoável	Fraca
1	2	3	4	5

2. Comparando com o que acontecia há um ano, como descreve o seu estado geral actual:

Muito melhor	Com algumas melhoras	Aproximadamente igual	Um pouco pior	Muito pior
1	2	3	4	5

3. As perguntas que se seguem são sobre actividades que executa no seu dia-a-dia. Será que a sua saúde o/a limita nestas actividades? Se sim, quanto?

(Por favor assinale com um círculo um número em cada linha)

	Sim, muito limitado/a	Sim, um pouco limitado/a	Não, nada limitado/a
a. Actividades violentas, tais como correr, levantar pesos, participar em desportos extenuantes	1	2	3
b. Actividades moderadas, tais como deslocar uma mesa ou aspirar a casa	1	2	3
c. Levantar ou pegar nas compras de mercearia	1	2	3
d. Subir vários lanços de escada	1	2	3
e. Subir um lanço de escadas	1	2	3
f. Inclinar-se, ajoelhar-se ou baixar-se	1	2	3
g. Andar mais de 1 Km	1	2	3
h. Andar várias centenas de metros	1	2	3
i. Andar uma centena de metros	1	2	3
j. Tomar banho ou vestir-se sozinho/a.....	1	2	3

4. Durante as últimas 4 semanas teve, no seu trabalho ou actividades diárias, algum dos problemas apresentados a seguir como consequência do seu estado de saúde físico?

Quanto tempo, nas últimas quatro semanas...	Sempre	A maior parte do tempo	Algum tempo	Pouco tempo	Nunca
a. Diminuiu o tempo gasto a trabalhar ou noutras actividades	1	2	3	4	5
b. Fez menos do que queria?	1	2	3	4	5
c. Sentiu-se limitado/a no tipo de trabalho ou outras actividades	1	2	3	4	5
d. Teve dificuldade em executar o seu trabalho ou outras actividades (por exemplo, foi preciso mais esforço)	1	2	3	4	5

5. Durante as últimas 4 semanas, teve com o seu trabalho ou com as suas actividades diárias, algum dos problemas apresentados a seguir devido a quaisquer problemas emocionais (tal como sentir-se deprimido/a ou ansioso/a)?

Quanto tempo, nas últimas quatro semanas...	Sempre	A maior parte do tempo	Algum tempo	Pouco tempo	Nunca
a. Diminuiu o tempo gasto a trabalhar ou noutras actividades	1	2	3	4	5
b. Fez menos do que queria?	1	2	3	4	5
c. Executou o seu trabalho ou outras actividades menos cuidadosamente do que era costume .	1	2	3	4	5

Para cada uma das perguntas 6, 7 e 8, por favor ponha um círculo no número que melhor descreve a sua saúde.

6. Durante as últimas 4 semanas, em que medida é que a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram no seu relacionamento social normal com a família, amigos, vizinhos ou outras pessoas?

Absolutamente nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Imenso
1	2	3	4	5

7. Durante as últimas 4 semanas teve dores?

Nenhumas	Muito fracas	Ligeiras	Moderadas	Fortes	Muito fortes
1	2	3	4	5	6

8. Durante as últimas 4 semanas, de que forma é que a dor interferiu com o seu trabalho normal (tanto o trabalho fora de casa como o trabalho doméstico)?

Absolutamente nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Imenso
1	2	3	4	5

9. As perguntas que se seguem pretendem avaliar a forma como se sentiu e como lhe correram as coisas nas últimas quatro semanas.

Para cada pergunta, coloque por favor um círculo à volta do número que melhor descreve a forma como se sentiu.

Certifique-se que coloca um círculo em cada linha.

Quanto tempo, nas últimas quatro semanas...	Sempre	A maior parte do tempo	Algum tempo	Pouco tempo	Nunca
a. Se sentiu cheio/a de vitalidade?	1	2	3	4	5
b. Se sentiu muito nervoso/a?	1	2	3	4	5
c. Se sentiu tão deprimido/a que nada o/a animava?	1	2	3	4	5
d. Se sentiu calmo/a e tranquilo/a?	1	2	3	4	5
e. Se sentiu com muita energia?	1	2	3	4	5
f. Se sentiu deprimido/a?	1	2	3	4	5
g. Se sentiu estafado/a?	1	2	3	4	5
h. Se sentiu feliz?	1	2	3	4	5
i. Se sentiu cansado/a?	1	2	3	4	5

10. Durante as últimas quatro semanas, até que ponto é que a sua saúde física ou problemas emocionais limitaram a sua actividade social (tal como visitar amigos ou familiares próximos)?

Sempre	A maior parte do tempo	Algum tempo	Pouco tempo	Nunca
1	2	3	4	5

11. Por favor, diga em que medida são verdadeiras ou falsas as seguintes afirmações. Ponha um círculo para cada linha.

	Absolutamente verdade	Verdade	Não sei	Falso	Absolutamente falso
a. Parece que adoeço mais facilmente do que os outros	1	2	3	4	5
b. Sou tão saudável como qualquer outra pessoa	1	2	3	4	5
c. Estou convencido/a que a minha saúde vai piorar	1	2	3	4	5
d. A minha saúde é ótima	1	2	3	4	5

Escala da Satisfação com a vida

(Diener Emmons, Larsen & Griffin, 1985; Simões, 1992)

Instruções: Mais abaixo, encontrará cinco frases, com que poderá concordar ou discordar. Empregue a escala de 1 a 5, à direita de cada frase. Marque uma cruz (X), dentro do quadradinho, que melhor indica a sua resposta, tendo em conta as seguintes opções:

DM	DP	NCND	CP	CM
Discordo Muito	Discordo Um Pouco	Não Concordo Nem Discordo	Concordo um Pouco	Concordo Muito

	DM	DP	NCND	CP	CM
1- A minha vida parece-se, em quase tudo, com o que eu desejaria que ela fosse					
2- As minhas condições de vida são muito boas					
3- Estou satisfeito com a minha vida					
4- Até agora, tenho conseguido as coisas importantes da vida, que eu desejaria					
5- Se eu pudesse recomeçar a minha vida, não mudaria quase nada					

PANAS-VRP

(Watson, Clark, & Tellegen, 1988; Galinha, Pereira, Esteves, 2014)

Instruções: Este questionário consiste num conjunto de sentimentos e emoções. Leia cada item e marque a resposta correta no espaço a frente de cada palavra, de acordo com as seguintes opções de resposta: 1 “Nada ou muito ligeiramente”; 2 “Um pouco”; 3 “Moderadamente”; 4 “Bastante”; 5 “Extremamente”. Indique em que medida geralmente sente cada uma destas emoções, ou seja, como e que se sente em media.

	1	2	3	4	5
	Nada ou muito ligeiramente	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
Interessado/a					
Nervoso/a					
Entusiasmado/a					
Amedrontado/a					
Inspirado/a					
Ativo/a					
Assustado/a					
Culpado/a					
Determinado/a					
Atormentado/a					