

ANEXO I

Integração dos Aspectos Emocionais nas Terapias Cognitivo- Comportamentais

ANEXO II

Casos Clínicos 03, 04, 05, 06, 07, 08 e 09

ANEXO III

Registo de Auto-monitorização

ANEXO IV

Métodos de Estudo e Estratégias para lidar com a Ansiedade aos Exames

ANEXO V

Treino de Relaxamento para Sete Grupos Musculares

ANEXO VI
Treino Auto-Afirmativo

ANEXO VII

Programação do tempo de Estudo e Planificação de Actividades

ANEXO VIII

Gestão do Tempo

ANEXO IX

Questionário Sócio-Demográfico

ANEXO X

Escala de Redes Sociais de Lubben-6

ANEXO XI

Escala de Satisfação com o Suporte Social

ANEXO XII
Escala de Ânimo

ANEXO XIII

Inventário de Saúde Mental-5