

Universidade da Beira Interior

Departamento de Psicologia e Educação

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde - 2º Ciclo - 2º Ano

Dissertação de Mestrado

CONSENTIMENTO INFORMADO

No âmbito Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica & da Saúde, da Universidade da Beira Interior, estou a realizar uma investigação cujo objetivo é estudar a relação entre a Saúde Mental e o Autoconceito Sexual.

Desde já informo que a confidencialidade e o anonimato dos dados recolhidos e respetivos resultados serão assegurados, sendo apenas utilizados no âmbito da investigação.

Desde já, agradeço a sua colaboração!

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

Género: Homem / Mulher

Idade: _____

Local de residência: _____

Estado-civil: Solteiro(a) /Casado(a) /Divorciado(a) /Viúvo(a)

/União de facto/vive junto Namorado (a)/Companheiro(a)

Escolaridade: < 4 ano de escolaridade /1º ciclo (4º ano) /2º ciclo (6º ano)

/3º ciclo (9º ano) /Ensino Secundário (12º ano) /Licenciatura ou Bacharelato (Indique o curso _____) /Mestrado ou Doutoramento

Profissão: _____

Estatuto socioeconómico (auto-estimado): Alto / Médio-Alto / Médio /

Médio-Baixo / Baixo

Como se identifica em relação à sua orientação sexual?

Bissexual /Homossexual /Heterossexual

Nacionalidade: _____

Actualmente, existe algum problema na sua vida (físico, psicológico ou social) que prejudique o seu bem-estar diário? Sim / Não

Se sim, indique quais (os que considerar necessários):

Stress/Ansiedade /Desmotivação / Isolamento

Depressão / Problemas familiares / Problemas relacionais / Problemas de comunicação / Dificuldades financeiras / Problemas de saúde /Desemprego

Outros: _____

Numa escala de 1 a 6, em que 1 significa “muito fraco” e 6 “excelente”, refira como considera o seu suporte social (o apoio que recebe dos outros):

1 – muito fraco

4 – bom

2 - fraco

5 – muito bom

3- razoável

6 – excelente

Tem alguma doença física diagnosticada? Sim / Não

Se sim, qual(ais): _____

Tem alguma doença mental diagnosticada? Sim / Não

Se sim, qual(ais): _____

No caso de responder afirmativamente quanto a uma doença mental, está a obter acompanhamento de um Psiquiatra ou Psicólogo? Sim / Não

Se sim, há quanto tempo? _____

Toma algum tipo de medicação atualmente? Sim / Não

Se sim, qual(ais): _____

Anexo 3.

Questionário de Sexualidade.

QUESTIONÁRIO DE SEXUALIDADE

1. Neste momento mantém alguma relação afetiva/amorosa íntima?

Sim

Se respondeu sim, há quanto tempo mantém essa relação?

- menos de 1 ano
- mais de 1 ano e menos de 5 anos
- mais de 5 anos e menos de 10 anos
- mais de 10 anos

Não

Se respondeu não, há quanto tempo não mantém uma relação afetiva/amorosa?

- menos de 1 ano
- mais de 1 ano e menos de 5 anos
- mais de 5 anos e menos de 10 anos
- mais de 10 anos
- nunca teve uma relação afetiva/amorosa íntima

2. No último mês, teve relações sexuais?

Sim **Não**

Se sim, quantas? _____

Se sim, com quem?

- Namorado (a)
- Amigo (a)
- Marido/ Mulher
- Desconhecido (a)
- Profissional de Sexo

Se respondeu **sim**, há quanto tempo se relaciona sexualmente com essa pessoa?

- menos de 1 ano
- mais de 1 ano e menos de 5 anos
- mais de 5 anos e menos de 10 anos
- mais de 10 anos
- não se aplica

Se respondeu **não**, há quanto tempo não mantém relações sexuais com outra pessoa?

- menos de 1 ano
- mais de 1 ano e menos de 5 anos
- mais de 5 anos e menos de 10 anos
- mais de 10 anos
- não se aplica

Com que idade teve a sua primeira experiência sexual? _____

Anexo 4.

Questionário Multidimensional do Autoconceito Sexual.

Questionário de Autoconceito Sexual (Snell, 1995)

Os itens deste questionário referem-se à sexualidade humana. Leia atentamente cada item assinalando a resposta que melhor se aplica a si. Responda a todos os itens, ainda que não tenha absoluta certeza da resposta. Por favor, responda com o máximo de sinceridade a cada uma das afirmações. As suas respostas são confidenciais.

Por favor, responda a todos os itens de acordo com a legenda ao lado, colocando um X no local adequado:

Legenda:

1. Não me caracteriza em nada
2. Caracteriza-me ligeiramente
3. Caracteriza-me um pouco
4. Caracteriza-me bastante
5. Caracteriza-me totalmente

Itens	1	2	3	4	5
1. Sinto-me ansiosa(o) quando penso nos aspetos sexuais da minha vida.					
2. Tenho a capacidade de lidar com quaisquer necessidades ou desejos sexuais que possa ter.					
3. Espero que os aspetos sexuais da minha vida sejam, no futuro, positivos e gratificantes.					
4. Apercebo-me de que os outros reparam nos aspetos sexuais da minha vida.					
5. Sinto-me motivada(o) a ser sexualmente ativa(o).					
6. Sinto orgulho no modo como lido com as minhas necessidades e desejos sexuais.					
7. Estou satisfeita(o) com o modo como as minhas necessidades sexuais estão a ser satisfeitas.					
8. Tenho medo de me envolver sexualmente com outra pessoa.					
9. Estou deprimida(o) com os aspetos sexuais da minha vida.					
10. A minha sexualidade é algo porque sou largamente responsável.					
11. Preocupo-me com os aspetos sexuais da minha vida.					
12. Sou suficientemente capaz de assegurar a realização dos meus desejos sexuais.					

13. Acredito que de futuro os aspetos sexuais da minha vida sejam saudáveis e positivos.					
14. Preocupo-me com o modo como os outros avaliam as minhas convicções e comportamentos sexuais.					
15. Sinto-me motivada(o) a dedicar tempo e esforço ao sexo.					
16. Sinto-me orgulhosa(o) com o modo como lido com os meus desejos e preferências sexuais.					
17. Estou satisfeita(o) com o meu grau de realização sexual.					
18. Tenho medo de relacionamentos sexuais.					
19. Estou desiludida(o) com a qualidade da minha vida sexual.					
20. Os aspetos sexuais da minha vida são em grande medida determinados pelo meu próprio comportamento.					
21. Pensar sobre os aspetos sexuais da minha vida deixa-me muitas vezes com uma sensação de desconforto					
22. Tenho competências e aptidões que me asseguram comportamentos sexuais compensadores.					
23. Não espero vir a sofrer de quaisquer frustrações ou problemas sexuais.					
24. Apercebo-me rapidamente das reações que os outros têm face aos aspetos sexuais da minha vida.					
25. Desejo ser sexualmente ativa(o).					
26. Estou satisfeita(o) com o modo como lido com as minhas tendências e comportamentos sexuais.					
27. Pessoalmente considero gratificantes os aspetos sexuais da minha vida.					
28. Sinto receio de me envolver sexualmente.					
29. Sinto-me desencorajada(o) com a minha vida sexual.					
30. Controlo e sou responsável pelos aspetos sexuais da minha vida.					
31. Preocupo-me com os aspetos sexuais da minha vida.					

32. Sou capaz de controlar e de lidar com os meus desejos e necessidades sexuais.					
33. É provável que no futuro eu venha a ter problemas sexuais.					
34. Preocupo-me com o modo como os aspetos sexuais da minha vida são vistos pelas outras pessoas.					
35. É importante para mim que eu esteja sexualmente envolvida(o).					
36. Tenho sentimentos positivos sobre o modo como encaro os meus próprios desejos e necessidades sexuais.					
37. Comparativamente com a maioria das pessoas os aspetos sexuais da minha vida são gratificantes.					
38. Não tenho medo de um envolvimento sexual.					
39. Sinto-me infeliz com as minhas experiências sexuais.					
40. O que mais afeta os aspetos sexuais da minha vida é o que eu própria faço.					
41. Sinto-me nervosa(o) quando penso nos aspetos sexuais da minha vida.					
42. Sou capaz de cuidar das minhas próprias necessidades e desejos sexuais.					
43. Vislumbro um futuro em que posso confiar nos aspetos sexuais da minha vida.					
44. Estou ciente da impressão pública que os meus comportamentos e atitudes face ao sexo causam.					
45. Faço um esforço para ser sexualmente ativa(o).					
46. Sinto-me bem com o modo como expresso os meus desejos e necessidades sexuais.					
47. Estou satisfeita(o) com os aspetos sexuais da minha vida.					
48. Não tenho receio em ser sexualmente ativa(o).					
49. Sinto-me triste quando penso sobre as minhas experiências sexuais.					
50. A minha sexualidade é algo que eu própria(o) controlo.					

Anexo 5.

Inventário de Saúde Mental (Pais Ribeiro, 2001).

Parte IV - Inventário de Saúde Mental (Pais Ribeiro, 2001)

A seguir, encontra um conjunto de questões acerca do modo como se sente no dia-a-dia. Por favor, responda a cada uma delas assinalando a resposta que melhor se aplica a si.

1. Quanto feliz e satisfeito você tem estado com a sua vida pessoal?

- extremamente feliz, não pode haver pessoa mais feliz ou satisfeita
- muito feliz e satisfeito a maior parte do tempo
- geralmente satisfeito e feliz
- por vezes ligeiramente satisfeito, por vezes ligeiramente infeliz
- geralmente insatisfeito, infeliz
- muito insatisfeito, e infeliz a maior parte do tempo

2. Durante quanto tempo se sentiu só no passado mês?

- sempre
- quase sempre
- a maior parte do tempo
- durante algum tempo
- quase nunca
- nunca

3. Com que frequência se sentiu nervoso ou apreensivo perante coisas que aconteceram, ou perante situações inesperadas, no último mês?

- sempre
- com muita frequência
- frequentemente
- com pouca frequência
- quase nunca
- nunca

4. Durante o mês passado com que frequência sentiu que tinha um futuro promissor e cheio de esperança?

- sempre
- com muita frequência
- frequentemente
- com pouca frequência
- quase nunca

nunca

5. Com que frequência, durante o último mês, sentiu que a sua vida no dia-a-dia estava cheia de coisas interessantes?

sempre

com muita frequência

frequentemente

com pouca frequência

quase nunca

nunca

6. Com que frequência, durante o último mês, se sentiu relaxado e sem tensão?

sempre

com muita frequência

frequentemente

com pouca frequência

quase nunca

nunca

7. Durante o último mês, com que frequência sentiu prazer nas coisas que fazia?

sempre

com muita frequência

frequentemente

com pouca frequência

quase nunca

nunca

8. Durante o último mês, teve alguma razão para se questionar se estaria a perder a cabeça, ou a perder o controlo sobre os seus atos, as suas palavras, os seus pensamentos, sentimentos ou memória?

não, nunca

talvez um pouco

sim, mas não o suficiente para ficar preocupado com isso

sim, e fiquei um bocado preocupado

sim, e isso preocupa-me

sim, e estou muito preocupado com isso

9. Sentiu-se deprimido durante o último mês?

sim, até ao ponto de não me interessar por nada durante dias

- sim, muito deprimido quase todos os dias
- sim, deprimido muitas vezes
- sim, por vezes sinto-me um pouco deprimido
- não, nunca me sinto deprimido

10. Durante o último mês, quantas vezes se sentiu amado e querido?

- sempre
- quase sempre
- a maior parte das vezes
- algumas vezes
- muito poucas vezes
- nunca

11. Durante quanto tempo, no mês passado, se sentiu muito nervoso?

- sempre
- quase sempre
- a maior parte do tempo
- durante algum tempo
- quase nunca
- nunca

12. Durante o último mês, com que frequência esperava ter um dia interessante ao levantar-se?

- sempre
- com muita frequência
- frequentemente
- com pouca frequência
- quase nunca
- nunca

13. No último mês, durante quanto tempo se sentiu tenso e irritado?

- sempre
- quase sempre
- a maior parte do tempo
- durante algum tempo
- quase nunca
- nunca

14. Durante o último mês sentiu que controlava perfeitamente o seu comportamento, pensamentos, emoções e sentimentos?

- sim, completamente
- sim, geralmente
- sim, penso que sim
- não muito bem
- não e ando um pouco perturbado por isso
- não, e ando muito perturbado por isso

15. Durante o último mês, com que frequência sentiu as mãos a tremer quando fazia alguma coisa?

- sempre
- com muita frequência
- frequentemente
- com pouca frequência
- quase nunca
- nunca

16. Durante o último mês, com que frequência sentiu que não tinha futuro, que não tinha para onde orientar a sua vida?

- sempre
- com muita frequência
- frequentemente
- com pouca frequência
- quase nunca
- nunca

17. Durante quanto tempo, no mês que passou, se sentiu calmo e em paz?

- sempre
- quase sempre
- a maior parte do tempo
- durante algum tempo
- quase nunca
- nunca

18. Durante quanto tempo, no mês que passou, se sentiu emocionalmente estável?

- sempre
- quase sempre
- a maior parte do tempo
- durante algum tempo
- quase nunca
- nunca

19. Durante quanto tempo, no mês que passou, se sentiu triste e em baixo?

- sempre
- quase sempre
- a maior parte do tempo
- durante algum tempo
- quase nunca
- nunca

20. Com que frequência, no mês passado se sentiu como se fosse chorar?

- sempre
- com muita frequência
- frequentemente
- com pouca frequência
- quase nunca
- nunca

21. Durante o último mês, com que frequência você sentiu que as outras pessoas se sentiriam melhor se você não existisse?

- sempre
- com muita frequência
- frequentemente
- com pouca frequência
- quase nunca
- nunca

22. Quanto tempo, durante o último mês, se sentiu capaz de relaxar sem dificuldade?

- sempre
- quase sempre
- a maior parte do tempo

- durante algum tempo
- quase nunca
- nunca

23. No último mês, durante quanto tempo sentiu que as suas relações amorosas eram total ou completamente satisfatórias?

- sempre
- quase sempre
- a maior parte do tempo
- durante algum tempo
- quase nunca
- nunca

24. Com que frequência, durante o último mês, sentiu que tudo acontecia ao contrário do que desejava?

- sempre
- com muita frequência
- frequentemente
- com pouca frequência
- quase nunca
- nunca

25. Durante o último mês, quão incomodado é que você se sentiu devido ao nervosismo?

- extremamente, ao ponto de não poder fazer as coisas que devia
- muito incomodado
- um pouco incomodado pelos meus nervos
- algo incomodado, o suficiente para que desse por isso
- apenas de forma muito ligeira
- nada incomodado

26. No mês que passou, durante quanto tempo sentiu que a sua vida era uma aventura maravilhosa?

- sempre
- quase sempre
- a maior parte do tempo
- durante algum tempo
- quase nunca
- nunca

27. Durante quanto tempo, durante o mês que passou, se sentiu triste e em baixo, de tal modo que nada o conseguia animar?

- sempre
- com muita frequência
- frequentemente
- com pouca frequência
- quase nunca
- nunca

28. Durante o último mês, alguma vez pensou em acabar com a vida?

- sim, muitas vezes
- sim, algumas vezes
- sim, umas poucas de vezes
- sim, uma vez
- não, nunca

29. No último mês, durante quanto tempo se sentiu cansado, inquieto e impaciente?

- sempre
- quase sempre
- a maior parte do tempo
- durante algum tempo
- quase nunca
- nunca

30. No último mês, durante quanto tempo se sentiu rabugento ou de mau humor?

- sempre
- quase sempre
- a maior parte do tempo
- durante algum tempo
- quase nunca
- nunca

31. Durante quanto tempo, no último mês, se sentiu alegre, animado e bem-disposto?

- sempre
- quase sempre
- a maior parte do tempo
- durante algum tempo
- quase nunca
- nunca

32. Durante o último mês, com que frequência se sentiu confuso ou perturbado?

- sempre
- com muita frequência
- frequentemente
- com pouca frequência
- quase nunca
- nunca

33. Durante o último mês sentiu-se ansioso ou preocupado?

- sim, extremamente, ao pouco de ficar doente ou quase
- sim, muito
- sim, um pouco
- sim, o suficiente para me incomodar
- sim, de forma muito ligeira
- não, de maneira nenhuma

34. No último mês durante quanto tempo se sentiu uma pessoa feliz?

- sempre
- quase sempre
- a maior parte do tempo
- durante algum tempo
- quase nunca
- nunca

35. Com que frequência, durante o último mês, se sentiu com dificuldade em se manter calmo?

- sempre
- com muita frequência
- frequentemente
- com pouca frequência
- quase nunca
- nunca

36. No último mês, durante quanto tempo se sentiu espiritualmente em baixo?

- sempre
- quase sempre
- uma boa parte do tempo
- durante algum tempo
- quase nunca
- nunca acordo com a sensação de descansado

37. Com que frequência, durante o último mês, acordou de manhã sentindo-se fresco e repousado?

- sempre, todos os dias
- quase todos os dias
- frequentemente
- algumas vezes, mas normalmente não
- quase nunca

nunca

38. Durante o último mês, esteve, ou sentiu-se debaixo de grande pressão ou stress?

- sim, quase a ultrapassar os meus limites
- sim, muita pressão
- sim, alguma, mais do que o costume
- sim, alguma, como de costume
- sim, um pouco
- não, nenhuma

Obrigado pela sua colaboração!

Anexo 6.

Print Sreen da página de acesso à investigação (*Link*).

Anexo 7.

Documento da aprovação do estudo pela Comissão de
Ética do CHCB.

