

ANEXOS

ANEXO A

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

Género: Homem / Mulher

Idade: _____

Local de residência: _____

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

/ União de facto/vive junto / 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 – com

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

Toma algum tipo de medicação actualmente? Sim / Não

Se sim, qual(ais): _____

ANEXO B

MENTAL HEALTH INVENTORY INVENTÁRIO DE SAÚDE MENTAL (Pais Ribeiro, 2001)

ABAIXO VAI ENCONTRAR UM CONJUNTO DE QUESTÕES ACERCA DO MODO COMO SE SENTE NO DIA-A-DIA. RESPONDA A CADA UMA DELAS ASSINALANDO NUM DOS QUADRADOS POR BAIXO 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 VEZ RAZÃO PARA SE QUESTIONAR SE ESTARIA A PERDER A CABEÇA, OU A PERDER O CONTROLO SOBRE OS SEUS ACTOS, 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, PENSAMENTO, 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 VOC SE SENTIU DEVIDO AO NERVOSO?

- 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 EMÊSE 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

ANEXO C

ESCALA DE DESESPERANÇA (Beck & Steear, 1974)

A seguir encontra 20 itens que avaliam sentimentos de desesperança. Por favor decida de que maneira, cada frase melhor se aplica a si nos últimos 6 meses. Responda honestamente: 1-5 - concordo ou discordo.

	Discordo muitíssimo	discordo	Não concordo nem discordo	Concordo	Concordo muitíssimo
1. Olho para o futuro com esperança e entusiasmo					
2. Mais vale desistir porque não há nada que eu possa fazer para melhorar as coisas na minha vida					
3. Quando as coisas estão a correr mal, ajuda-me saber que elas não poderão ficar assim para sempre					
4. Não consigo imaginar como será a minha vida daqui a dez anos					
5. Tenho tempo suficiente para concretizar as coisas que quero fazer					
6. No futuro espero ter sucesso naquilo que mais me preocupa					
7. O meu futuro parece-me sombrio					
8. Sinto-me particularmente sortudo e espero que a vida me ofereça mais coisas boas do que à maioria das pessoas					
9. Não consigo ter controlo sobre a minha vida nem acho que consiga ter no futuro					
10. As minhas experiências anteriores prepararam-me bem para o futuro					
11. Tudo o que vejo à minha frente é desagradável					
12. Não estou à espera de conseguir o que realmente quero					

*Saúde Mental e Desesperança em mulheres inférteis|
Validação da Escala de Desesperança*

13. Quando olho para o futuro espero ser mais feliz do que sou agora					
14. As coisas simplesmente não resultam da maneira como eu quero					
15. Tenho muita fé no futuro					
16. Nunca consigo o que quero, por isso não adianta desejar alguma coisa					
17. É muito pouco provável que eu venha a ter alguma satisfação real no futuro					
18. O futuro parece-me vago e incerto					
19. Mal posso esperar por bons momentos na minha vida					
20. Não vale a pena tentar conseguir alguma coisa que eu queira, porque provavelmente não vou conseguir.					

ANEXO D

QUESTIONÁRIO DE INFERTILIDADE

Mesmo que a problemática afecte o casal, este questionário destina-se a ser preenchido individualmente.

Tem ou já teve problemas de infertilidade (ex: já tentou engravidar e não conseguiu, já teve um diagnóstico formal de infertilidade, ...)? Sim / Não

Se sim, continue a responder.

Se não, terminou o questionário. Por favor siga para o fim da página para submeter as suas respostas. Obrigado pela sua participação.

Se sim, selecione a opção que considera ser a mais correcta: (seleccionar a partir de uma lista)

Infertilidade feminina - especifique:

Síndrome dos Ovários Poliquísticos

Endometriose

Obstrução tubar

Muco cervical incompetente

Anomalias do cariótipo

Patologia uterina

Tumores malignos

Malformações anatómicas

Gravidez ectópica

Interrupção voluntária da gravidez

Abortamentos de repetição

Auto-anticorpos

Causa desconhecida

Infertilidade masculina - especifique:

Alterações do espermograma

Criptorquidia

Anomalias endócrinas

Anomalias do cariótipo

Ejaculação retrógrada

Anejaculação

Azoospermia obstrutiva

Azoospermia secretora

Causa desconhecida (idiopática)

Lesões do escroto

Tumores malignos

Anomalias anatómicas

Há quanto tempo tem o diagnóstico ou lida com o problema da infertilidade? _____

Quanto tempo esteve a tentar engravidar sem colocar a possibilidade de existirem problemas de infertilidade? _____

Quanto tempo demorou até procurar um especialista de infertilidade? _____

E quanto tempo demorou a conseguir marcar uma consulta? _____

Marcou numa instituição: particular pública

Após a consulta, quanto tempo levou até que lhe fosse revelado um diagnóstico?

Quanto tempo depois de ter o diagnóstico, demorou a iniciar os tratamentos?

A quantos tratamentos já foi submetida? _____

Quais foram? _____

Já consegui alguma gravidez de termo (que culminou com o nascimento) na sequência de tratamentos? Sim / Não

Se sim, quantas: _____

E qual o(s) tratamento(s) : _____

Já consegui alguma gravidez sem ter culminado em nascimento?

Com que idade conseguiu essa(s) gravidez(es)? _____

E actualmente, está a realizar algum tratamento? Sim / Não

Se sim, qual: _____

Como é que os tratamentos a fizeram/fazem sentir?

	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Raiva					
Frustração					
Desespero					
Angústia					
Inferioridade					

*Saúde Mental e Desesperança em mulheres inférteis|
Validação da Escala de Desesperança*

Ansiedade					
Revolta					
Tristeza					
Cansaço físico					
Cansaço psicológico					
Esperança					
Outro: especifique					

Teve/tem algum de acompanhamento psicológico devido à situação em que se encontrou/encontra? Sim /Não

Se sim, quanto tempo: _____

Considera importante a existência de apoio por parte de um Psicólogo para problemas de infertilidade? Sim /Não

Independentemente da resposta, justifique: _____

Identifica-se com alguma religião? Sim /Não

Se sim, qual: _____

É praticante? sim / não

Se sim, qual a importância que atribui:

Quando existe alguma conversa entre amigos, colegas ou no seio familiar, evita falar sobre a infertilidade? Sim /Não

Se sim, qual o motivo:

É um assunto privado/íntimo do casal

Custa falar sobre o assunto

Sente constrangimento

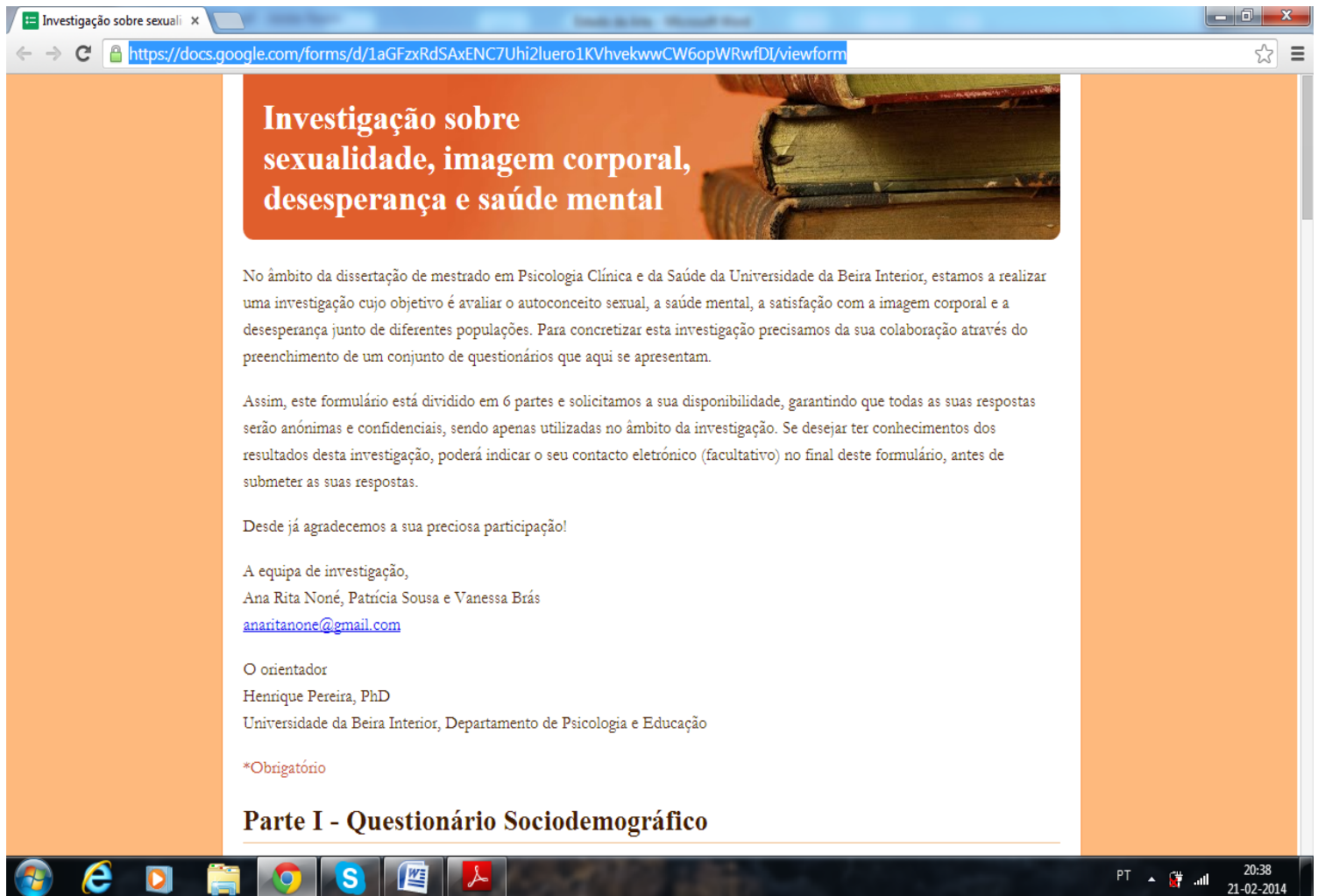
Outro - qual: _____

Que valor monetário (estimado) já gastou até hoje em consultas, tratamentos, medicação, deslocações, ...? _____

Caso queira conhecer os resultados desta investigação, por favor indique o seu e-mail: _____

ANEXO E

Apresentação da investigação



The image shows a screenshot of a web browser displaying a Google Forms survey. The browser's address bar shows the URL: <https://docs.google.com/forms/d/1aGFzxRdSaxENC7Uhi2luero1KVhvekwwCW6opWRwfdI/viewform>. The survey title is "Investigação sobre sexualidade, imagem corporal, desesperança e saúde mental". The content of the survey is as follows:

Investigação sobre sexualidade, imagem corporal, desesperança e saúde mental

No âmbito da dissertação de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade da Beira Interior, estamos a realizar uma investigação cujo objetivo é avaliar o autoconceito sexual, a saúde mental, a satisfação com a imagem corporal e a desesperança junto de diferentes populações. Para concretizar esta investigação precisamos da sua colaboração através do preenchimento de um conjunto de questionários que aqui se apresentam.

Assim, este formulário está dividido em 6 partes e solicitamos a sua disponibilidade, garantindo que todas as suas respostas serão anónimas e confidenciais, sendo apenas utilizadas no âmbito da investigação. Se desejar ter conhecimentos dos resultados desta investigação, poderá indicar o seu contacto eletrónico (facultativo) no final deste formulário, antes de submeter as suas respostas.

Desde já agradecemos a sua preciosa participação!

A equipa de investigação,
Ana Rita Noné, Patrícia Sousa e Vanessa Brás
anaritanone@gmail.com

O orientador
Henrique Pereira, PhD
Universidade da Beira Interior, Departamento de Psicologia e Educação

*Obrigatório

Parte I - Questionário Sociodemográfico

The screenshot also shows the Windows taskbar at the bottom with various application icons and the system tray displaying the time as 20:38 on 21-02-2014.