

## **Anexo XXIII: Critérios para Episódio Depressivo *Major***

## Critérios para Episódio Depressivo *Major*

---

- A. Estão presentes 5 (ou mais) dos seguintes sintomas durante o mesmo período de 2 semanas e representam uma alteração do funcionamento prévio; pelo menos um dos sintomas é 1) humor depressivo ou 2) perda de prazer ou interesse:

**Nota:** Não incluir os sintomas que são claramente provocados por um estado físico geral, ou ideias delirantes ou alucinações que são incongruentes com o humor.

- 1) Humor depressivo durante a maior parte do dia, quase todos os dias, indicados ou pelo relato subjectivo ou pela observação de outros. **Nota:** Em crianças e adolescentes o humor pode ser irritável.
  - 2) Diminuição clara do interesse ou prazer em todas, ou quase todas as actividades durante a maior parte do dia, quase todos os dias (indicado pelo relato subjectivo ou pela descrição de outros).
  - 3) Perda de peso, quando não está a fazer dieta, ou aumento de peso significativo, ou diminuição ou aumento do apetite quase todos os dias.
  - 4) Insónia ou hipersónia quase todos os dias.
  - 5) Agitação ou lentificação psicomotora quase todos os dias (observável por outros e não meramente pelo relato subjectivo de se sentir agitado ou lento).
  - 6) Fadiga ou perda de energia quase todos os dias.
  - 7) Sentimentos de desvalorização ou culpa excessiva ou inapropriada (que pode ser delirante) quase todos os dias (não meramente autossensura ou sentimentos de culpa por estar doente).
  - 8) Diminuição da capacidade de pensamento ou da concentração, ou indecisão, quase todos os dias (pelo relato ou pela observação de outros).
  - 9) Pensamentos recorrentes acerca da morte (não somente acerca do medo de morrer), ideação suicida recorrente sem planos específicos, ou uma tentativa de suicídio ou um plano específico para cometer suicídio.
- B. Os sintomas não preenchem os critérios para episódio misto.
- C. Os sintomas causam mal-estar clinicamente significativo ou deficiência no funcionamento social, ocupacional ou em qualquer outra área importante.
- D. Os sintomas não são provocados pelo efeito fisiológico directo de uma substância ou por um estado físico geral.
- E. Os sintomas não são melhor explicados pelo Luto, ou seja, após a perda de um ente querido, os sintomas persistem por mais de 2 meses ou são caracterizados por uma marcada deficiência funcional, preocupação mórbida com sentimentos de desvalorização pessoal, ideação suicida, sintomas psicóticos ou inibição psicomotora.

## **Anexo XXIV: Inventário da Depressão de Beck**

## Inventário da Depressão de Beck

Este questionário consiste em 21 grupos de afirmações. Depois de ler cuidadosamente cada grupo, faça um círculo em volta do número (0, 1, 2 ou 3) perante a afirmação que melhor descreve a maneira como se tem sentido nesta semana, incluindo hoje.

1. 0 Não me sinto triste.
  - 1 Sinto-me triste.
  - 2 Estou sempre triste e não consigo sair disso.
  - 3 Estou tão triste ou infeliz que não consigo suportar.
  
2. 0 Não estou especialmente desanimado quanto ao futuro.
  - 1 Eu sinto-me desanimado quanto ao futuro.
  - 2 Acho que nada tenho a esperar.
  - 3 Acho o futuro sem esperança e tenho a impressão de que as coisas não podem melhorar.
  
3. 0 Não me sinto um fracasso.
  - 1 Acho que fracassei mais do que uma pessoa comum.
  - 2 Quando olho para trás, na minha vida, tudo o que posso ver é um monte de fracassos.
  - 3 Acho que, como pessoa, sou um completo fracasso.
  
4. 0 Tenho tanto prazer em tudo como antes.
  - 1 Não sinto mais prazer nas coisas como antes.
  - 2 Não encontro um prazer real em mais nada.
  - 3 Estou insatisfeito ou aborrecido com tudo.
  
5. 0 Não me sinto especialmente culpado.
  - 1 Eu sinto-me culpado às vezes.
  - 2 Eu sinto-me culpado na maior parte do tempo.
  - 3 Eu sinto-me sempre culpado.
  
6. 0 Não acho que esteja a ser punido.
  - 1 Acho que posso ser punido.
  - 2 Creio que vou ser punido.
  - 3 Acho que estou a ser punido.
  
7. 0 Não me sinto decepcionado comigo mesmo.
  - 1 Estou decepcionado comigo mesmo.
  - 2 Estou enojado de mim.
  - 3 Eu odeio-me.
  
8. 0 Não me sinto de qualquer modo pior que os outros.
  - 1 Sou crítico em relação a mim devido às minhas fraquezas ou aos meus erros.
  - 2 Eu culpo-me sempre pelas minhas falhas.
  - 3 Eu culpo-me por tudo que de mal acontece.
  
9. 0 Não tenho quaisquer ideias de me matar.
  - 1 Tenho ideias de me matar, mas não as executaria.
  - 2 Gostaria de me matar.
  - 3 Eu matar-me-ia se tivesse oportunidade.
  
10. 0 Não choro mais que o habitual.
  - 1 Choro mais agora do que costumava.
  - 2 Agora, choro o tempo todo.
  - 3 Costumava ser capaz de chorar, mas agora não consigo mesmo que o queira.

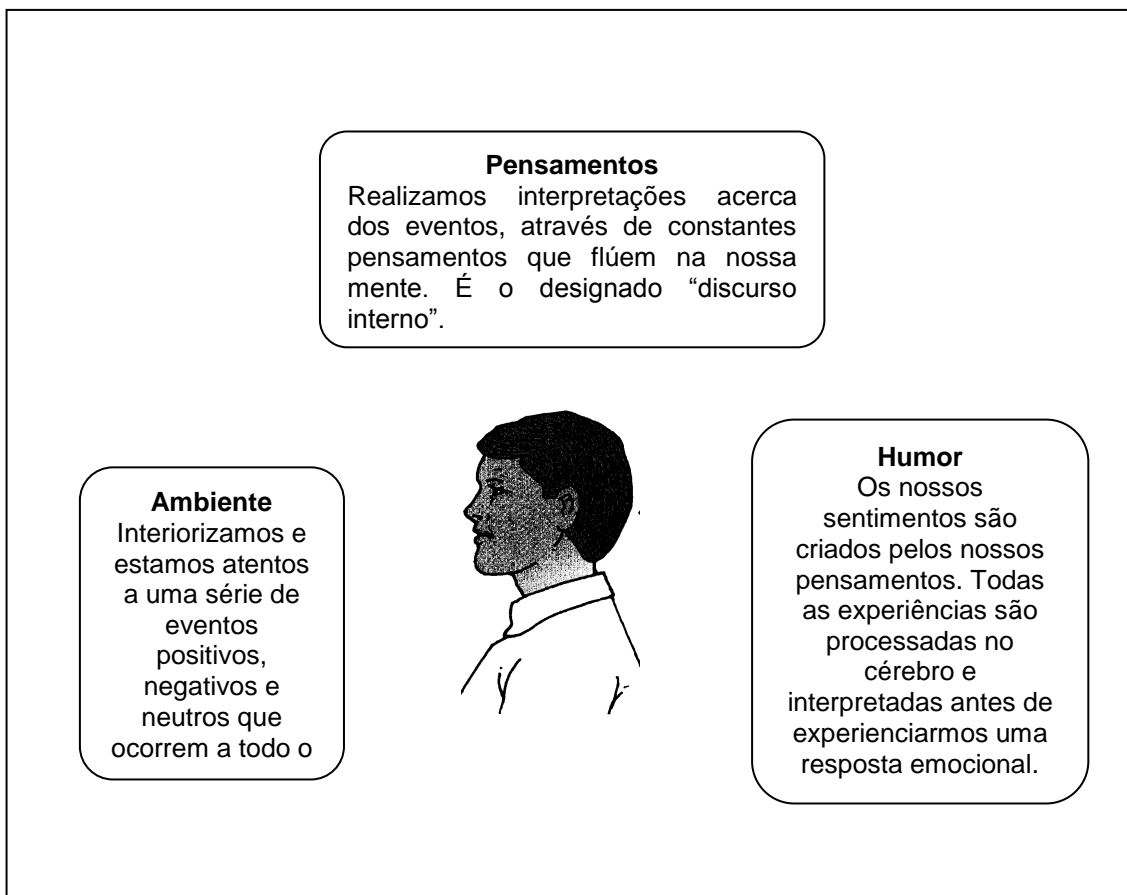
- 11.** 0 Não sou mais irritado agora do que já fui.  
1 Fico molestado ou irritado mais facilmente do que costumava.  
2 Actualmente sinto-me irritado o tempo todo.  
3 Absolutamente não me irrita com as coisas que costumavam irritar-me.
- 12.** 0 Não perdi o interesse nas outras pessoas.  
1 Interesse-me menos do que costumava pelas outras pessoas.  
2 Perdi a maior parte do meu interesse nas outras pessoas.  
3 Perdi todo o meu interesse nas outras pessoas.
- 13.** 0 Tomo decisões mais ou menos tão bem como em outra época.  
1 Adio minhas decisões mais do que costumava.  
2 Tenho maior dificuldade em tomar decisões do que antes.  
3 Não consigo mais tomar decisões.
- 14.** 0 Não sinto que minha aparência seja pior do que costumava ser.  
1 Preocupo-me por estar parecendo velho ou sem atractivos.  
2 Sinto que há mudanças permanentes em minha aparência que me fazem parecer sem atractivos.  
3 Considero-me feio.
- 15.** 0 Posso trabalhar mais ou menos tão bem quanto antes.  
1 Preciso de um esforço extra para começar qualquer coisa.  
2 Tenho de me esforçar muito até fazer qualquer coisa.  
3 Não consigo fazer nenhum trabalho.
- 16.** 0 Durmo tão bem quanto de hábito.  
1 Não durmo tão bem quanto costumava.  
2 Acordo uma ou duas horas mais cedo do que de hábito e tenho dificuldade para voltar a dormir.  
3 Acordo várias horas mais cedo do que costumava e tenho dificuldade para voltar a dormir.
- 17.** 0 Não fico mais cansado que de hábito.  
1 Fico cansado com mais facilidade do que costumava.  
2 Sinto-me cansado ao fazer quase qualquer coisa.  
3 Estou cansado demais para fazer qualquer coisa.
- 18.** 0 O meu apetite não está pior do que de hábito.  
1 O meu apetite não é tão bom quanto costumava ser.  
2 O meu apetite está muito pior agora.  
3 Não tenho nenhum apetite.
- 19.** 0 Não perdi muito peso, se é que perdi algum ultimamente.  
1 Perdi mais de 2,5 Kg.  
2 Perdi mais de 5,0 Kg.  
3 Perdi mais de 7,5 Kg.

Estou a tentar perder peso e como menos: SIM ( ) NÃO ( )

- 20.** 0 Não me preocupo mais que o de hábito com a minha saúde.  
1 Preocupo-me com problemas físicos como dores e aflições ou perturbações no estômago ou prisão de ventre.  
2 Estou muito preocupado com problemas físicos e é difícil pensar noutra coisa que não isso.  
3 Estou tão preocupado com os meus problemas físicos que não consigo pensar noutra coisa.
- 21.** 0 Não tenho observado qualquer mudança recente no meu interesse sexual.  
1 Estou menos interessado por sexo que costumava.  
2 Estou muito menos interessado em sexo actualmente.  
3 Perdi completamente o interesse por sexo.

## **Anexo XXV: Material desenvolvido para realizar a Psicoeducação**

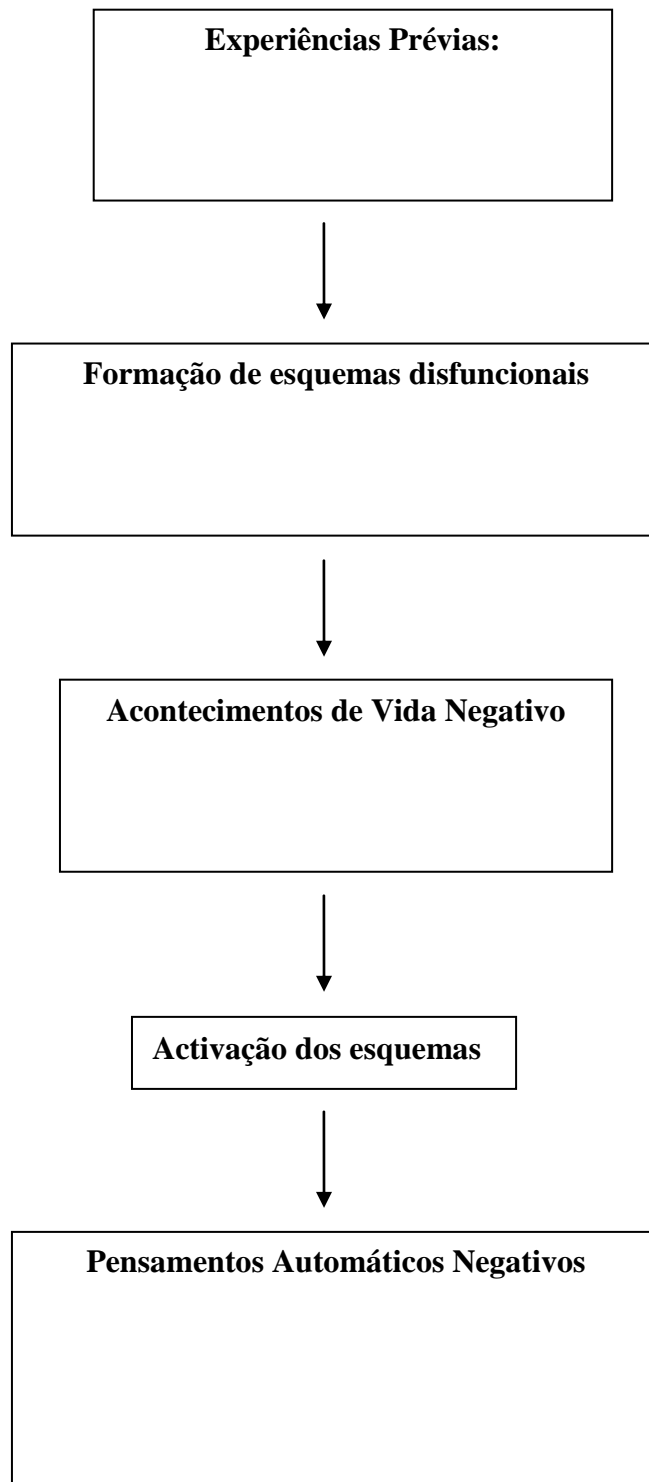
## Psicoeducação



Formação das ideias, relação entre ambiente, pensamentos e humor.  
Traduzido e adaptado de Powell, (2000, p. 74).

## **Anexo XXVI: Material desenvolvido para representar o Modelo Teórico da Depressão**

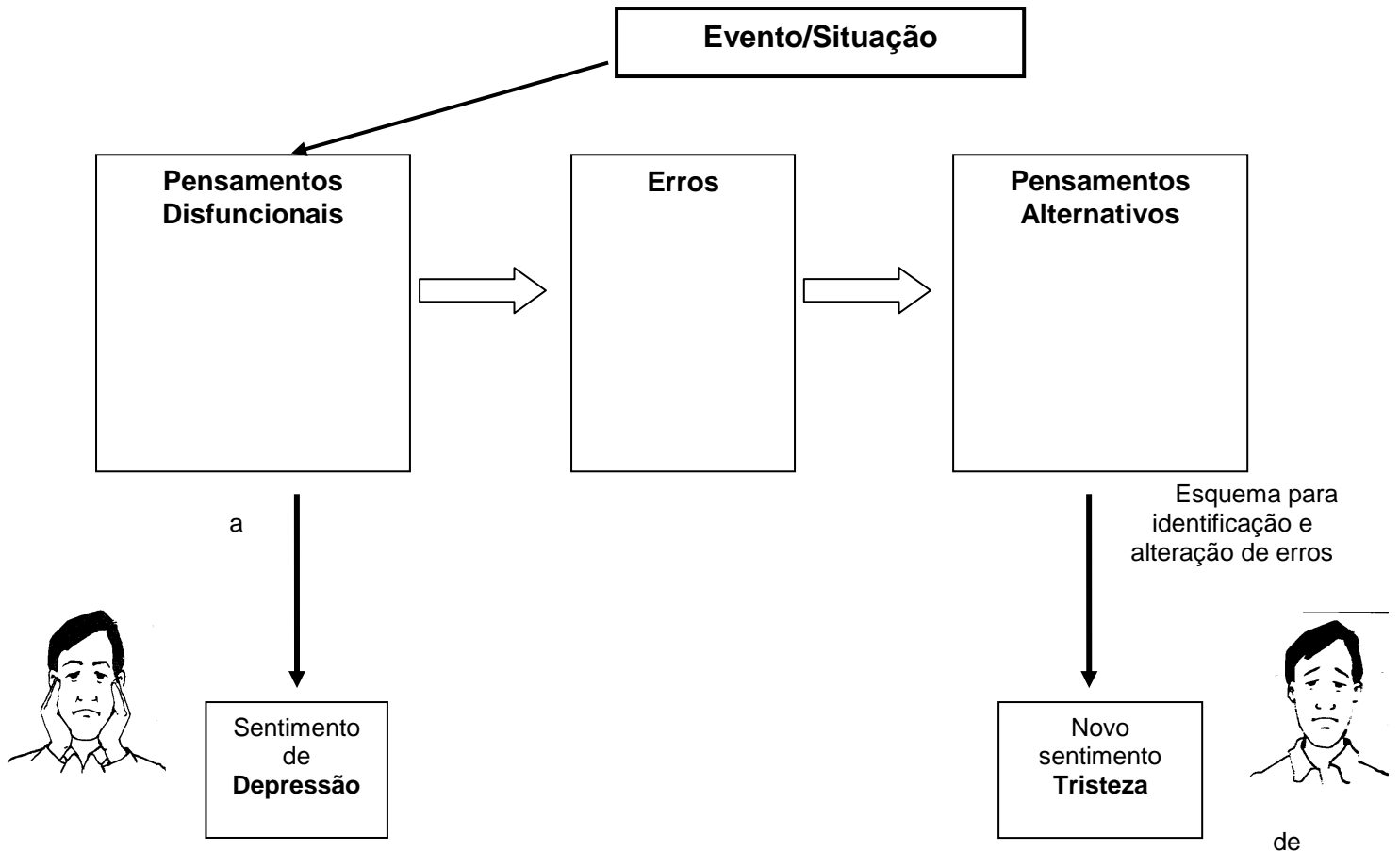
## Modelo Teórico da Depressão



**Anexo XXVII: Material desenvolvido para representar a formação de ideias**

# Formação de ideias

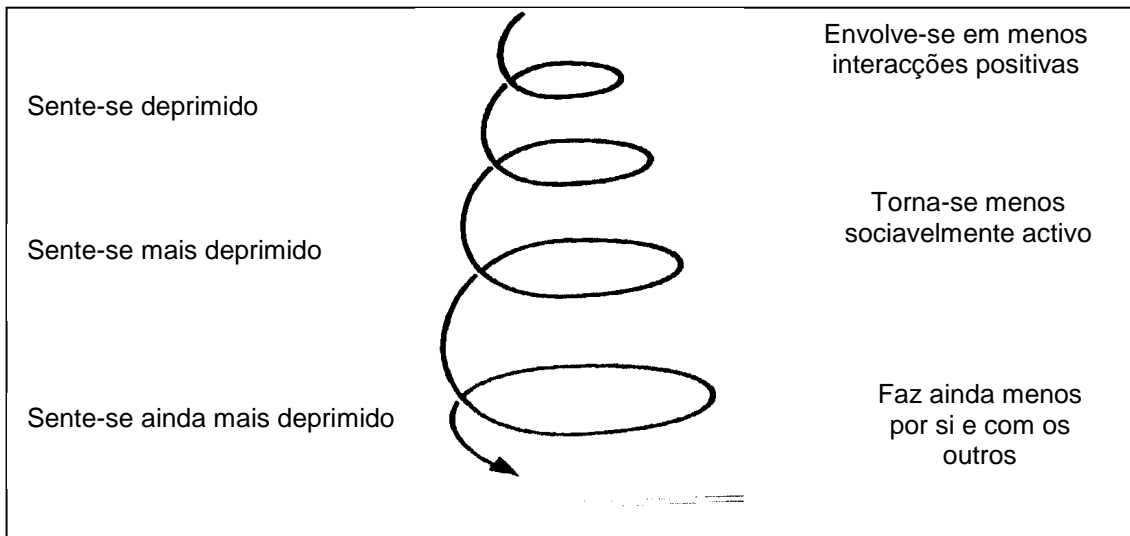
## Alternativas para as formas de pensamento disfuncionais



processamento.  
Adaptado de Powell, (2000, p. 75).

## **Anexo XXVIII: Material desenvolvido para representar a espiral da depressão**

## Espiral da Depressão

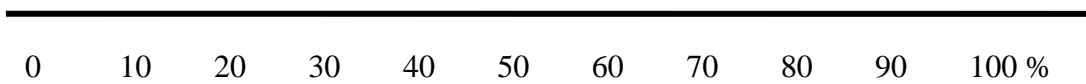


Espiral da depressão.

Traduzido e adaptado de Milgrom, Martin & Negri (1999, p. 87).

**Anexo XXIX: Material desenvolvido para representar a técnica do *continuum***

## Técnica do *Continuum*



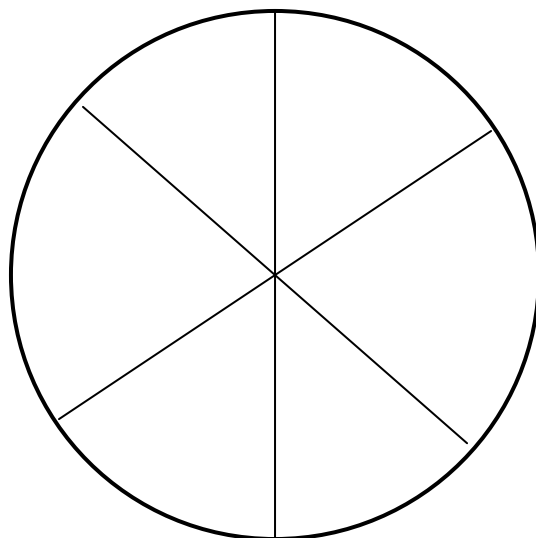
Baseado em Le

Sem aspectos  
Negativos

## **Anexo XXX: Material desenvolvido para representar a técnica da tarte**

## Técnica da Tarte

A quem atribuo a causa do acontecimento?



Exercício do gráfico em forma de Tarte.  
Baseado em Leahy, (2006, p. 229).

## **Anexo XXXI: Escala de ideação Suicida**

**Escala de Ideação Suicida**  
(Beck, 1978, retirado de Beck, Rush, Shaw & Emery, 2003, p. 293-295).

**ESCALA DE IDEAÇÃO SUICIDA**  
(Para pessoas apresentando ideação suicida)

Nome \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

Dia da Entrevista \_\_\_\_\_ Momento da Crise \_\_\_\_\_  
Ponto mais Severo da Doença \_\_\_\_\_

**I. Características de Atitude em Relação a Viver/Morrer**

- |     |  |     |
|-----|--|-----|
| ( ) | 1. Desejo de Viver   | ( ) |
|     | 0. Moderado a Forte  |     |
|     | 1. Fraco   |     |
|     | 2. Nenhum  |     |
| ( ) | 2. Desejo de Morrer  | ( ) |
|     | 0 Nenhum   |     |
|     | 1. Fraco   |     |
|     | 2. Moderado a Forte  |     |
| ( ) | 3. Razões para Viver/Morrer  | ( ) |
|     | 0. Para viver superam para morrer  |     |
|     | 1. Aproximadamente igual   |     |
|     | 2. Para morrer superam para viver  |     |
| ( ) | 4. Desejo de Fazer Tentativa Ativa de Suicídio   | ( ) |
|     | 0. Nenhum  |     |
|     | 1. Fraco   |     |
|     | 2. Moderado a Forte  |     |
| ( ) | 5. Tentativa Suicida Passiva   | ( ) |
|     | 0. Tomaria precauções para salvar a vida   |     |
|     | 1. Deixaria a vida/morte para o acaso (por exemplo, atravessar descuidadamente uma rua movimentada)              |     |
|     | 2. Evitaria medidas necessárias para salvar ou manter a vida (por exemplo, diabético deixando de tomar insulina) |     |

Se o código para os itens 4 e 5 for "0", pule as seções II, III e IV e insira "8" — "Não Aplicável" em cada um dos espaços em branco destinados à indicação do código.

**II. Características de Ideação/Desejo Suicida**

- |     |   |     |
|-----|---|-----|
| ( ) | 6. Duração do Tempo                     | ( ) |
|     | 0. Períodos breves                      |     |
|     | 1. Períodos mais longos                 |     |
|     | 2. Contínuo (crônico) ou quase contínuo |     |
| ( ) | 7. Dimensão Temporal: Freqüência        | ( ) |
|     | 0. Rara, ocasional                      |     |
|     | 1. Intermitente                         |     |
|     | 2. Persistente ou contínua              |     |
| ( ) | 8. Atitude Face à Ideação/Desejo        | ( ) |
|     | 0. Rejeição                             |     |
|     | 1. Ambivalente; indiferente             |     |
|     | 2. Aceitação                            |     |

Dia da Entrevista	Momento da Crise Ponto mais Severo da Doença
( ) 9. Controle sobre Ação Suicida/Desejo de Agir 0. Tem senso de controle 1. Inseguro de controle 2. Não tem senso de controle	( )
( ) 10. Impedimentos à Tentativa Ativa (por exemplo, família, religião; ferimento sério, embora malsucedido; irreversível) 0. Não se suicidaria devido a um impedimento 1. Alguma preocupação com os impedimentos 2. Preocupação mínima ou nenhuma com os impedimentos  (Indicar impedimentos, se houver: _____ _____)	( )
( ) 11. Razão para Tentativa Ponderada 0. Manipular o ambiente, obter atenção, vingar-se 1. Combinação de "0" e "2" 2. Escape, pôr um fim, resolver problemas	( )
<b>III. Características da Tentativa Ponderada</b>	
( ) 12. Método: Especificidade/Planejamento 0. Não considerado 1. Considerado, mas detalhes não trabalhados 2. Detalhes trabalhados/bem formulados	( )
( ) 13. Método: Disponibilidade/Oportunidade 0. Método não disponível; nenhuma oportunidade 1. Método requereria tempo/esforço; oportunidade não realmente disponível 2a. Método e oportunidade disponíveis 2b. Oportunidade ou disponibilidade futuras ou do método antecipada	( )
( ) 14. Senso de "Capacidade" para Realizar Tentativa 0. Nenhum, fraco demais, com medo, incompetente 1. Inseguro da coragem e competência 2. Seguro da competência, coragem	( )
( ) 15. DEIXAR EM BRANCO	( )
( ) 16. Expectativa/Previsão de Tentativa Real 0. Nenhuma 1. Incerto, não seguro 2. Sim	( )
( ) 17. DEIXAR EM BRANCO	( )

Dia da  
Entrevista

Momento da Crise  
Ponto mais Severo da Doença

#### IV. Atualização da Tentativa Ponderada

- ( ) 18. Preparo Real ( )  
0. Nenhum  
1. Parcial (por exemplo, começar a juntar comprimidos)  
2. Completo (por exemplo, tinha pílulas, lâminas de barbear, revólver carregado)
- ( ) 19. Bilhete suicida ( )  
0. Nenhum  
1. Começou mas não terminou ou deixou no lugar; apenas pensou acerca disso  
2. Completou; deixou no lugar
- ( ) 20. Ato Final em Antecipação à Morte (seguro, testamento, presentes, etc.) ( )  
0. Nenhum  
1. Pensou a respeito e tomou algumas providências  
2. Fez planos definidos ou completou providências
- ( ) 21. Disfarce/Ocultação da Tentativa Ponderada ( )  
0. Revelou idéias abertamente  
1. Deixou-se de revelar  
2. Tentou enganar, ocultar, mentir

#### V. Fatores Históricos

- ( ) 22. Tentativas de Suicídio Anteriores ( )  
0. Nenhuma  
1. Uma  
2. Mais de uma
- ( ) 32. Intenção de Morrer Associada à Última Tentativa ( )  
(se N/A insira "8")  
0. Baixa  
1. Moderada; ambivalente, insegura  
2. Alta

**Anexo XXXII: Material desenvolvido para representar um Registo de Auto-Monitorização**



**Anexo XXXIII: Material desenvolvido para representar um Horário de Actividades  
Semanais**

## Horário de Actividades Semanais

*Nota: Classifique as actividades C para controle e P para prazer 0-10.*

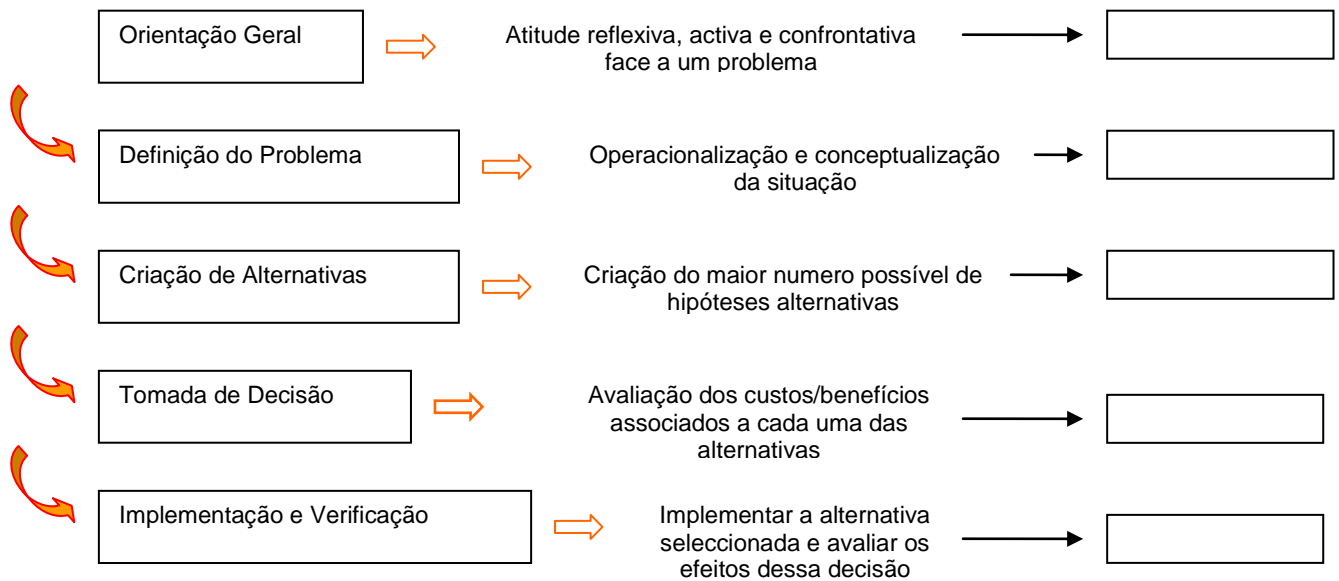
		Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	Sáb.	Dom.
<b>Manhã</b>	6-7							
	7-8							
	8-9							
	9-10							
	10-11							
	11-12							
<b>Tarde</b>	12-13							
	13-14							
	14-15							
	15-16							
	16-17							
	17-18							
<b>Noite</b>	18-19							
	19-20							
	20-21							
	21-22							
	22-23							
	23-24							
	24-6							

**Observações:**

Horário de Actividades Semanais.  
(retirado de Young, Beck & Weinberger, 1999, p.288).

**Anexo XXXIV: Material desenvolvido para representar um Diagrama do Processo de Solução de Problemas**

## Diagrama do Processo de Solução de Problemas



Baseado em Gonçalves (2004, p.95).

**Anexo XXXV: Critérios de Diagnóstico para Perturbação Estado-limite da  
Personalidade**

## CRITÉRIOS DE DIAGNÓSTICO PARA 301.83 PERTURBAÇÃO ESTADO-LIMITE DA PERSONALIDADE [F60.31]

Padrão global de instabilidade no relacionamento interpessoal, auto-imagem e afectos, e impulsividade marcada com começo no início da idade adulta e presente numa variedade de contextos, como indicado por 5 (ou mais) dos seguintes itens:

- 1) esforços frenéticos para evitar o abandono real ou imaginado. **Nota:** não incluir os comportamentos automutilantes e suicidas descritos no Critério 5;
- 2) um padrão de relações interpessoais intensas e instáveis, caracterizadas por alternância extrema entre idealização e desvalorização;
- 3) perturbação da identidade: instabilidade persistente e marcada da auto-imagem ou do sentimento de si próprio;
- 4) impulsividade pelo menos em 2 áreas que são potencialmente autolesivas (gastos, sexo, abuso de substâncias, condução ousada, ingestão alimentar maciça). **Nota:** não incluir os comportamentos automutilantes ou suicidas descritos no Critério 5;
- 5) comportamentos, gestos ou ameaças recorrentes de suicídio ou comportamento automutilante;
- 6) instabilidade afectiva por reactividade de humor marcada (por exemplo, episódios intensos de disforia, irritabilidade ou ansiedade, habitualmente durando poucas horas e raramente mais do que alguns dias);
- 7) sentimento crónico de vazio;
- 8) raiva intensa e inapropriada ou dificuldades de a controlar (por exemplo, episódios de perda da calma, raiva constante, brigas constantes);
- 9) ideação paranóide transitória reactiva ao *stress* ou sintomas dissociativos graves.

**Anexo XXXVI: Questionário de Esquemas de *Young***

## QUESTIONÁRIO DE ESQUEMAS DE YOUNG — YSQ — S3

Jeffrey Young, Ph.D.

(Tradução e Adaptação de J. Pinto Gouveia, D. Rijo e M.C. Salvador, 2005, revista)

Nome \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

Estado \_\_\_\_\_ Civil \_\_\_\_\_ Grau \_\_\_\_\_ de  
Instrução \_\_\_\_\_ Profissão \_\_\_\_\_

**INSTRUÇÕES:** Estão indicadas a seguir algumas afirmações que podemos utilizar quando nos queremos descrever. Por favor, leia cada uma das afirmações e decida até que ponto ela se aplica a si, *ao longo do último ano*. Quando tiver dúvidas, responda baseando-se no que *sente* emocionalmente e não no que pensa ser verdade.

*Algumas das afirmações referem-se à sua relação com os seus pais ou companheiro(a). Se alguma destas pessoas faleceu, por favor responda a estas questões com base na relação que tinha anteriormente com elas. Se, actualmente, não tem um(a) companheiro(a) mas teve relacionamentos amorosos no passado, por favor responda com base no seu relacionamento amoroso significativo mais recente.*

Para responder até que ponto a afirmação o(a) descreve, utilize a escala de resposta abaixo indicada, escolhendo, de entre as seis respostas possíveis, aquela que melhor se ajusta ao seu caso. Escreva o número da resposta no respectivo espaço em branco.

### ESCALA DE RESPOSTA

- 1 = Completamente falso, isto é, não tem absolutamente nada a ver com o que acontece comigo
- 2 = Falso na maioria das vezes, isto é, não tem quase nada a ver com o que acontece comigo
- 3 = Ligeiramente mais verdadeiro do que falso, isto é, tem ligeiramente a ver com o que acontece comigo
- 4 = Moderadamente verdadeiro, isto é, tem moderadamente a ver com o que acontece comigo
- 5 = Verdadeiro a maioria das vezes, isto é, tem muito a ver com o que acontece comigo
- 6 = Descreve-me perfeitamente, isto é, tem tudo a ver com o que acontece comigo

1. \_\_\_\_\_ Não tenho tido ninguém que cuide de mim, que partilhe comigo a sua vida ou que se preocupe realmente com tudo o que me acontece.
2. \_\_\_\_\_ Costumo apegar-me demasiado às pessoas que me são mais próximas porque tenho medo que elas me abandonem.
3. \_\_\_\_\_ Sinto que as pessoas se vão aproveitar de mim.
4. \_\_\_\_\_ Sou um(a) desajustado(a).
5. \_\_\_\_\_ Nenhum homem/mulher de quem eu goste pode gostar de mim depois de conhecer os meus defeitos ou fraquezas.
6. \_\_\_\_\_ Quase nada do que faço no trabalho (ou na escola) é tão bom como o que os outros são capazes de fazer.
7. \_\_\_\_\_ Não me sinto capaz de me desenvencilhar sozinho(a) no dia-a-dia.
8. \_\_\_\_\_ Não consigo deixar de sentir que alguma coisa de mal está para acontecer.

9. \_\_\_ Não tenho sido capaz de me separar dos meus pais, tal como fazem as outras pessoas da minha idade.
10. \_\_\_ Sinto que, se fizer o que quero, só vou arranjar sarilhos.
11. \_\_\_ Sou sempre eu que acabo por tomar conta das pessoas que me são mais chegadas.
12. \_\_\_ Sou demasiado controlado(a) para revelar os meus sentimentos positivos aos outros (por ex., afecto, mostrar que me preocupo).
13. \_\_\_ Tenho que ser o(a) melhor em quase tudo o que faço; não aceito ficar em segundo lugar.
14. \_\_\_ Tenho muita dificuldade em aceitar um "não" por resposta quando quero alguma coisa dos outros.
15. \_\_\_ Não sou capaz de me forçar a ter disciplina suficiente para cumprir tarefas rotineiras ou aborrecidas.
16. \_\_\_ Ter dinheiro e conhecer pessoas importantes faz-me sentir uma pessoa com valor.
17. \_\_\_ Mesmo quando as coisas parecem estar a correr bem, sinto que isso é apenas temporário.
18. \_\_\_ Se cometer um erro, mereço ser castigado.
19. \_\_\_ Não tenho pessoas que me dêem carinho, apoio e afecto.
20. \_\_\_ Preciso tanto dos outros que me preocupo com o facto de os poder perder.
21. \_\_\_ Sinto que tenho sempre que me defender na presença dos outros, senão eles magoar-me-ão intencionalmente.
22. \_\_\_ Sou fundamentalmente diferente dos outros.
23. \_\_\_ Ninguém que me agrada gostaria de ficar comigo depois de me conhecer tal como eu sou na realidade.
24. \_\_\_ Sou um(a) incompetente quando se trata de atingir objectivos ou de levar a cabo uma tarefa no trabalho (ou na escola).
25. \_\_\_ Considero-me uma pessoa dependente relativamente ao que tenho que fazer no dia-a-dia.
26. \_\_\_ Sinto que uma desgraça (natural, criminal, financeira ou médica) pode atingir-me a qualquer momento.
27. \_\_\_ Eu e os meus pais temos tendência a envolvemo-nos demasiado na vida e nos problemas uns dos outros.
28. \_\_\_ Sinto que não tenho outro remédio senão ceder à vontade dos outros, caso contrário, eles irão retaliar, zangar-se ou rejeitar-me de alguma maneira.
29. \_\_\_ Sou uma boa pessoa porque penso mais nos outros do que em mim.
30. \_\_\_ Considero embaraçoso exprimir os meus sentimentos aos outros.
31. \_\_\_ Esforço-me por fazer o melhor; não me contento com ser suficientemente bom.
32. \_\_\_ Sou especial e não devia ser obrigado(a) a aceitar muitas das restrições ou limitações que são impostas aos outros.
33. \_\_\_ Se não consigo atingir um objectivo, fico facilmente frustrado(a) e desisto.

34. \_\_\_ Aquilo que consigo alcançar tem mais valor para mim se for algo em que os outros reparem.
35. \_\_\_ Se algo de bom acontecer, preocupa-me que esteja para acontecer algo de mau a seguir.
36. \_\_\_ Se não me esforçar ao máximo, é de esperar que as coisas corram mal.
37. \_\_\_ Tenho sentido que não sou uma pessoa especial para ninguém.
38. \_\_\_ Preocupa-me que as pessoas a que estou ligado(a) me deixem ou me abandonem.
39. \_\_\_ Mais tarde ou mais cedo, acabarei por ser traído(a) por alguém.
40. \_\_\_ Sinto que não pertença a grupo nenhum; sou um solitário.
41. \_\_\_ Não tenho valor suficiente para merecer o amor, a atenção e o respeito dos outros.
42. \_\_\_ A maioria das pessoas tem mais capacidades do que eu no que diz respeito ao trabalho (ou à escola).
43. \_\_\_ Tenho falta de bom senso.
44. \_\_\_ Preocupa-me poder ser fisicamente agredido por alguém.
45. \_\_\_ É muito difícil, para mim e para os meus pais, termos segredos íntimos que não contamos uns aos outros, sem nos sentirmos traídos ou culpados por isso.
46. \_\_\_ Nas minhas relações com os outros deixo que eles me dominem.
47. \_\_\_ Estou tão ocupado(a) a fazer coisas para as pessoas de quem gosto que tenho pouco tempo para mim.
48. \_\_\_ Para mim é difícil ser caloroso(a) e espontâneo(a) com os outros.
49. \_\_\_ Devo de estar à altura de todas as minhas responsabilidades e funções.
50. \_\_\_ Detesto ser reprimido(a) ou impedido(a) de fazer o que quero.
51. \_\_\_ Tenho muita dificuldade em abdicar de uma recompensa ou prazer imediato, a favor de um objectivo a longo prazo.
52. \_\_\_ Sinto-me pouco importante, a não ser que receba muita atenção dos outros.
53. \_\_\_ Todo o cuidado é pouco; quase sempre alguma coisa corre mal.
54. \_\_\_ Se não fizer bem o que me compete, mereço sofrer as consequências.
55. \_\_\_ Não tenho tido ninguém que me ouça atentamente, que me compreenda ou que perceba os meus verdadeiros sentimentos e necessidades.
6. \_\_\_ Quando sinto que alguém de quem eu gosto se está a afastar de mim, sinto-me desesperado.
7. \_\_\_ Sou bastante desconfiado quanto às intenções das outras pessoas.
8. \_\_\_ Sinto-me afastado(a) ou desligado dos outros.
9. \_\_\_ Sinto que nunca poderei ser amado por alguém.
0. \_\_\_ Não sou tão talentoso(a) no trabalho como a maioria das pessoas.
1. \_\_\_ Não se pode confiar no meu julgamento em situações do dia-a-dia.

62. \_\_\_ Preocupa-me poder perder todo o dinheiro que tenho e ficar muito pobre ou na miséria.
63. \_\_\_ Sinto frequentemente que é como se os meus pais vivessem através de mim — não tenho uma vida própria.
64. \_\_\_ Sempre deixei que os outros escolhessem por mim; por isso, não sei realmente aquilo que quero para mim.
65. \_\_\_ Tenho sido sempre eu quem ouve os problemas dos outros.
66. \_\_\_ Controlo-me tanto que as pessoas pensam que não tenho sentimentos ou que tenho um coração de pedra.
67. \_\_\_ Sinto sobre mim uma pressão constante para fazer coisas e atingir objectivos.
68. \_\_\_ Sinto que não devia ter que seguir as regras e convenções habituais que as outras pessoas têm que seguir.
69. \_\_\_ Não me consigo obrigar a fazer coisas de que não gosto, mesmo quando sei que é para o meu bem.
70. \_\_\_ Quando faço uma intervenção numa reunião ou quando sou apresentado a alguém num grupo, é importante para mim obter reconhecimento e admiração.
71. \_\_\_ Por muito que trabalhe, preocupa-me poder ficar na miséria e perder quase tudo o que possuo.
72. \_\_\_ Não interessa porque é que cometi um erro; quando faço algo errado, há que pagar as consequências.
73. \_\_\_ Não tenho tido uma pessoa forte ou sensata para me dar bons conselhos e me dizer o que fazer quando não tenho a certeza da atitude que devo tomar.
74. \_\_\_ Por vezes, a preocupação que tenho com o facto de as pessoas me poderem deixar é tão grande, que acabo por as afastar.
75. \_\_\_ Estou habitualmente à procura de segundas intenções ou do verdadeiro motivo por detrás do comportamento dos outros.
76. \_\_\_ Em grupo, sinto sempre que estou de fora.
77. \_\_\_ Sou demasiado inaceitável para me poder mostrar tal como sou às outras pessoas ou para deixar que me conheçam bem.
78. \_\_\_ No que diz respeito ao trabalho (ou à escola) não sou tão inteligente como a maior parte das pessoas.
79. \_\_\_ Não tenho confiança nas minhas capacidades para resolver problemas que surjam no dia-a-dia.
80. \_\_\_ Preocupa-me poder estar a desenvolver uma doença grave, ainda que não tenha sido diagnosticado nada de grave pelo médico.
81. \_\_\_ Sinto frequentemente que não tenho uma identidade separada da dos meus pais ou companheiro(a).
82. \_\_\_ Tenho imenso trabalho para conseguir que os meus sentimentos sejam tidos em consideração e os meus direitos sejam respeitados.

83. \_\_\_\_ As outras pessoas consideram que faço muito pelos outros e não faço o suficiente por mim.
84. \_\_\_\_ As pessoas acham que tenho dificuldade em exprimir o que sinto.
85. \_\_\_\_ Não posso descuidar as minhas obrigações de forma leviana, nem desculpar-me pelos meus erros.
86. \_\_\_\_ Sinto que o que tenho para oferecer tem mais valor do que aquilo que os outros têm para dar.
87. \_\_\_\_ Raramente tenho sido capaz de levar as minhas decisões até ao fim.
88. \_\_\_\_ Receber muitos elogios dos outros faz-me sentir uma pessoa que tem valor.
89. \_\_\_\_ Preocupa-me que uma decisão errada possa provocar uma catástrofe.
90. \_\_\_\_ Sou uma pessoa má que merece ser castigada.

## **Anexo XXXVII: Questionário utilizado na Investigação**

Sou aluna do 5º ano da Licenciatura em Psicologia, da Universidade da Beira Interior, e encontro-me a realizar um estudo no âmbito do Seminário de Investigação I, com o tema “*Medição dos Níveis de Depressão e Estratégias de Coping em Idosos a Cidade da Covilhã.*”. Para que seja possível realizar este estudo a sua colaboração é imprescindível. Os dados recolhidos são completamente anónimos e confidenciais.

**Obrigada pela sua colaboração!**

### **Ficha de Dados Pessoais**

Idade: \_\_\_\_\_ Anos

Sexo: F\_\_ M\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_

Nível Sócio-económico: Baixo \_\_\_ Médio \_\_\_ Alto \_\_\_

### **Inventário da Depressão de Beck**

Este questionário consiste em 21 grupos de afirmações. Depois de ler cuidadosamente cada grupo, faça um círculo em volta do número (0, 1, 2 ou 3) perante a afirmação que melhor descreve a maneira como se tem sentido nesta semana, incluindo hoje.

1. 0 Não me sinto triste.  
1 Sinto-me triste.  
2 Estou sempre triste e não consigo sair disso.  
3 Estou tão triste ou infeliz que não consigo suportar.
2. 0 Não estou especialmente desanimado quanto ao futuro.  
1 Eu sinto-me desanimado quanto ao futuro.  
2 Acho que nada tenho a esperar.  
3 Acho o futuro sem esperança e tenho a impressão de que as coisas não podem melhorar.
3. 0 Não me sinto um fracasso.  
1 Acho que fracassei mais do que uma pessoa comum.  
2 Quando olho para trás, na minha vida, tudo o que posso ver é um monte de fracassos.  
3 Acho que, como pessoa, sou um completo fracasso.
4. 0 Tenho tanto prazer em tudo como antes.  
1 Não sinto mais prazer nas coisas como antes.  
2 Não encontro um prazer real em mais nada.  
3 Estou insatisfeito ou aborrecido com tudo.
5. 0 Não me sinto especialmente culpado.  
1 Eu sinto-me culpado às vezes.  
2 Eu sinto-me culpado na maior parte do tempo.  
3 Eu sinto-me sempre culpado.
6. 0 Não acho que esteja a ser punido.  
1 Acho que posso ser punido.  
2 Creio que vou ser punido.  
3 Acho que estou a ser punido.
7. 0 Não me sinto decepcionado comigo mesmo.  
1 Estou decepcionado comigo mesmo.  
2 Estou enojado de mim.

3 Eu odeio-me.

**8.** 0 Não me sinto de qualquer modo pior que os outros.

- 1 Sou crítico em relação a mim devido às minhas fraquezas ou aos meus erros.
- 2 Eu culpo-me sempre pelas minhas falhas.
- 3 Eu culpo-me por tudo que de mal acontece.

**9.** 0 Não tenho quaisquer ideias de me matar.

- 1 Tenho ideias de me matar, mas não as executaria.
- 2 Gostaria de me matar.
- 3 Eu matar-me-ia se tivesse oportunidade.

**10.** 0 Não choro mais que o habitual.

- 1 Choro mais agora do que costumava.
- 2 Agora, choro o tempo todo.
- 3 Costumava ser capaz de chorar, mas agora não consigo mesmo que o queira.

**11.** 0 Não sou mais irritado agora do que já fui.

- 1 Fico molestado ou irritado mais facilmente do que costumava.
- 2 Actualmente sinto-me irritado o tempo todo.
- 3 Absolutamente não me irrita com as coisas que costumavam irritar-me.

**12.** 0 Não perdi o interesse nas outras pessoas.

- 1 Interesse-me menos do que costumava pelas outras pessoas.
- 2 Perdi a maior parte do meu interesse nas outras pessoas.
- 3 Perdi todo o meu interesse nas outras pessoas.

**13.** 0 Tomo decisões mais ou menos tão bem como em outra época.

- 1 Adio minhas decisões mais do que costumava.
- 2 Tenho maior dificuldade em tomar decisões do que antes.
- 3 Não consigo mais tomar decisões.

**14.** 0 Não sinto que minha aparência seja pior do que costumava ser.

- 1 Preocupo-me por estar parecendo velho ou sem atractivos.
- 2 Sinto que há mudanças permanentes em minha aparência que me fazem parecer sem atractivos.
- 3 Considero-me feio.

**15.** 0 Posso trabalhar mais ou menos tão bem quanto antes.

- 1 Preciso de um esforço extra para começar qualquer coisa.
- 2 Tenho de me esforçar muito até fazer qualquer coisa.
- 3 Não consigo fazer nenhum trabalho.

**16.** 0 Durmo tão bem quanto de hábito.

- 1 Não durmo tão bem quanto costumava.
- 2 Acordo uma ou duas horas mais cedo do que de hábito e tenho dificuldade para voltar a dormir.
- 3 Acordo várias horas mais cedo do que costumava e tenho dificuldade para voltar a dormir.

**17.** 0 Não fico mais cansado que de hábito.

- 1 Fico cansado com mais facilidade do que costumava.
- 2 Sinto-me cansado ao fazer quase qualquer coisa.
- 3 Estou cansado demais para fazer qualquer coisa.

**18.** 0 O meu apetite não está pior do que de hábito.

- 1 O meu apetite não é tão bom quanto costumava ser.
- 2 O meu apetite está muito pior agora.
- 3 Não tenho nenhum apetite.

**19.** 0 Não perdi muito peso, se é que perdi algum ultimamente.

- 1 Perdi mais de 2,5 kg.
- 2 Perdi mais de 5,0 kg.
- 3 Perdi mais de 7,5 kg.

Estou a tentar perder peso e como menos: SIM ( ) NÃO ( ).

**20.** 0 Não me preocupo mais que o de hábito com a minha saúde.

1 Preocupo-me com problemas físicos como dores e aflições ou perturbações no estômago ou prisão de ventre.

2 Estou muito preocupado com problemas físicos e é difícil pensar noutra coisa que não isso.

3 Estou tão preocupado com os meus problemas físicos que não consigo pensar noutra coisa.

**21.** 0 Não tenho observado qualquer mudança recente no meu interesse sexual.

1 Estou menos interessado por sexo que costumava.

2 Estou muito menos interessado em sexo actualmente.

3 Perdi completamente o interesse por sexo.

### Questionário de Estratégias de Coping

Por uns momentos concentre-se e pense na situação de maior stress que experienciou recentemente.

A seguir vai encontrar um conjunto de afirmações que se referem a várias estratégias utilizadas para lidar com situações de stress. Pensando na forma como lidou com a situação de stress que viveu, assinale a frequência com que utilizou cada uma das estratégias indicadas.

	<b>Nunca Usei</b>	<b>Usei de alguma forma</b>	<b>Usei algumas vezes</b>	<b>Usei muitas vezes</b>
1. Concentrei-me apenas naquilo que ia fazer a seguir, no próximo passo	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
2. Fiz algo que pensei que não iria resultar, mas pelo menos fiz alguma coisa	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
3. Tentei encontrar a pessoa responsável para mudar a situação	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
4. Falei com alguém para saber mais sobre a situação	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
5. Critiquei-me ou analisei-me a mim próprio	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
6. Tentei não me fechar sobre o problema, mas deixar as coisas abertas de alguma forma	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
7. Esperei que acontecesse um milagre	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
8. Deixei-me andar como se nada tivesse acontecido	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
9. Tentei guardar para mim próprio o que estava a sentir	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
10. Tentei olhar para os pontos mais favoráveis do problema	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
11. Exprimi a minha zanga à(s) pessoa(s) que me causou(aram) o problema	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
12. Aceitei que fossem simpáticos e compreensivos comigo	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
13. Eu estava inspirado em fazer algo criativo	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes

14. Tentei esquecer tudo	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
15. Procurei ajuda de um profissional	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
16. Mudei ou cresci como pessoa de forma positiva	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
17. Pedi desculpa ou fiz algo para compor a situação	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
18. Construí um plano de acção e segui-o	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
19. Consegui mostrar o que sentia	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
20. Percebi que o problema estava agora nas minhas mãos	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
21. Saí desta experiência melhor do que estava antes	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
22. Falei com alguém que poderia fazer alguma coisa concreta em relação ao problema	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
23. Tentei sentir-me melhor comendo, bebendo, fumando, usando drogas ou medicamentos, etc.	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
24. Fiz algo muito arriscado	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
25. Tentei não agir depressa demais nem seguir o meu primeiro impulso	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
26. Encontrei nova esperança	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
27. Redescobri o que é importante na vida	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
28. Mudei algo para que as coisas corressem bem	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
29. Evitei estar com as pessoas em geral	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
30. Não deixei que a situação me afectasse; Recusei-me a pensar demasiado sobre o problema	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
31. Pedi conselhos a um familiar ou amigo que respeito	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
32. Evitei que os outros se apercebessem da gravidade da situação	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
33. Tornei a situação mais leve, recusando-me a levar as coisas muito a sério	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
34. Falei com alguém sobre o que estava a sentir	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
35. Mantive a minha posição e lutei pelo que queria	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes

36. Passei o problema para os outros	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
37. Aproveitei as minhas experiências passadas; já estive envolvido em situações semelhantes	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
38. Eu sabia o que devia ser feito, por isso redobrei os meus esforços para que as coisas corressem bem	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
39. Recusei acreditar que a situação tinha acontecido	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
40. Prometi a mim próprio que as coisas para a próxima seriam diferentes	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
41. Criei várias soluções diferentes para o problema	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
42. Tentei evitar que os meus sentimentos interferissem demasiado noutras coisas	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
43. Mudei alguma coisa em mim próprio	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
44. Desejei que a situação desaparecesse ou que de alguma forma terminasse	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
45. Desejei que as coisas voltassem atrás	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
46. Rezei	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
47. Pensei para mim próprio naquilo que iria dizer ou fazer	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes
48. Pensei na forma como uma pessoa que eu admiro iria lidar com a situação e usei-a como modelo	Nunca Usei	Usei de alguma forma	Usei algumas vezes	Usei muitas vezes