

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

Género: Homem / Mulher

Idade: _____

Local de residência: _____

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

/ União de facto/vive junto

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: _____

Atualmente 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 actualmente? Sim / Não

Se sim, qual(ais): _____

QUESTIONÁRIO DE SEXUALIDADE

1. Neste momento mantém alguma relação afectiva/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 afectiva/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 afectiva/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

Com que idade teve a sua primeira experiência sexual? _____

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

3. Numa relação, costuma ser carinhoso (a) e afetuoso (a) para com o outro?

Sim Não

4. Tem dificuldade em expressar os seus sentimentos à outra pessoa?

Sim Não

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 expesso 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.					

QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL

Em seguida encontram-se diversas questões relacionadas com o peso corporal e com a satisfação com a imagem corporal.

1. Indique o seu peso atual (Kg): _____

2. Indique a sua altura atual (cm): _____

3. Já tomou medidas concretas para alterar o seu peso corporal?

Sim

Não

Se sim, quais?

Dietas

Exercício

Jejum

Consumo de suplementos alimentares

Comprimidos ou substâncias para aumentar o apetite de comer

Comprimidos ou substâncias para aumentar o peso

4. Já fez alguma cirurgia bariátrica?

Sim:

Não

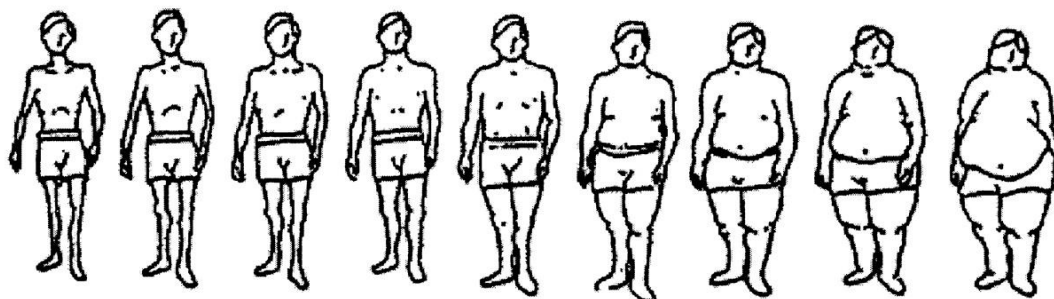
Se sim, qual?

Banda gástrica

Bypass gástrico

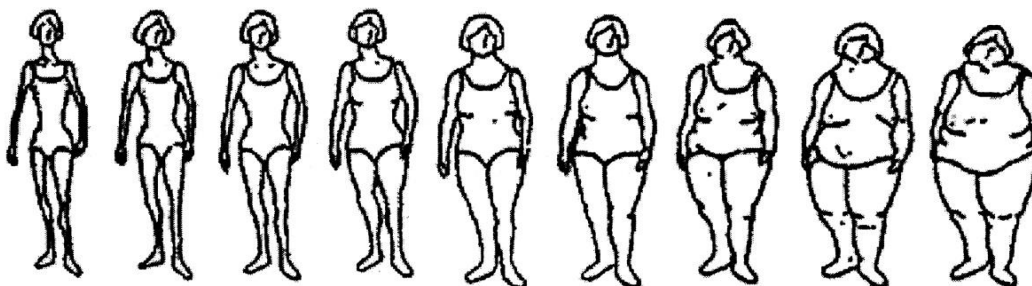
Outras

5. Observe a seguinte imagem e indique o número correspondente à silhueta que melhor descreve o seu corpo atual: _____.



Male

1 2 3 4 5 6 7 8 9



Female

6. Observe novamente a imagem anterior e indique o número correspondente à silhueta que gostaria de ter:_____.

7. Indique o grau com que o seu peso corporal compromete a sua vida?

1. Extremamente
2. Marcadamente
3. Moderadamente
4. Ligeiramente
5. Nada

8. Tem alguma(s) característica(s) físicas que lhes cause maior preocupação (ex: nariz, pele, altura, peso, cabelo)?

Sim

Não

Se sim, quais? _____.

9. Num dia normal, quantos minutos ou horas (s) depende atualmente a pensar sobre as suas característica(s)? Por favor some todo o tempo que as suas características estão na vanguarda da sua mente e faça a melhor estimativa (apresente o valor em minutos por favor):

Por favor, leia o próximo conjunto de perguntas assinale com um círculo/cruz o número que melhor descreve a maneira como se sente acerca da(s) sua(s) característica(s).

10. Com que frequência deliberadamente verifica a(s) sua(s) característica(s)? Por favor, inclua o olhar para a(s) sua(s) característica(s) num espelho ou noutras superfícies refletoras como uma vitrine ou olhando diretamente para ela(s) ou sentir com os dedos.

1. Cerca de 40 vezes por dia
2. Cerca de 20 vezes por dia
3. Cerca de 10 vezes por dia
4. Cerca de 5 vezes por dia

11. Como se sente em relação às suas características atualmente que o(a) fazem sentir-se feio(a), desinteressante ou desadequado(a)?

1. Muito feio ou pouco atraente
2. Marcadamente pouco atraente
3. Moderadamente pouco atraente
4. Ligeiramente pouco atraente
5. De modo nenhum pouco atrativo (bonito)

12. Indique o nível de angústia que a(s) sua(s) característica(s) físicas atualmente lhe causam?

1. Extremamente angustiante
2. Marcadamente angustiante
3. Moderadamente angustiante
4. Ligeiramente angustiante
5. Nada angustiante

13. Quantas vezes é que as suas características atualmente o(a) levam a evitar a situações ou atividades?

1. Evita sempre
2. Evita cerca de 3 quartos do tempo
3. Evita cerca de metade do tempo
4. Evita cerca de 1 quarto do tempo
5. Nunca evita

14. Quais as situações que costuma evitar?

1. Eventos sociais/festas
2. Praia
3. Centros comerciais
4. Vestiários públicos
5. Ginásios
6. Outras: _____

15. Qual a intensidade com que as suas característica(s) atualmente o(a) preocupa? Ou seja, se pensa muito sobre isso e é difícil parar de pensar nisso?

1. Extremamente preocupante
2. Marcadamente preocupante
3. Moderadamente preocupante
4. Ligeiramente preocupante
5. Nada preocupante

16. Se classificou a preocupação com a sua característica(s) como sendo marcadamente ou extremamente preocupante, por quanto tempo a tem preocupado?(Em anos) _____

17. Se tem um parceiro ou parceira, de que maneira é que a(s) sua(s) característica (s) atualmente afetam o seu relacionamento? No caso de não ter um(a) parceiro(a), de que maneira é que isso afeta o namoro ou o desenvolvimento de um relacionamento?

1. Extremamente
2. Marcadamente
3. Moderadamente
4. Ligeiramente
5. Nada

16. Caso afetem, a que nível têm influenciado o seu relacionamento / capacidade para namorar ou desenvolver um relacionamento?

1. Comunicação
2. Relações sexuais
3. Partilha de intimidade
4. Descontração em contexto sociais
5. Outros: _____

18. Qual a intensidade do impacto atualmente da(s) sua(s) característica(s) nas suas relações sexuais atuais ou futuras? (Ex. prazer do sexo, a frequência da atividade sexual)

1. Extremamente influenciadas
2. Marcadamente influenciadas
3. Moderadamente influenciadas
4. Ligeiramente influenciadas
5. Não têm impacto

19. De que maneira é que a(s) sua(s) característica(s) atualmente interferem com a sua capacidade para trabalhar ou estudar? (Por favor, classifique esta questão mesmo que não esteja a trabalhar ou a estudar)

1. Severamente
2. Marcadamente
3. Moderadamente
4. Ligeiramente
5. Nada

20. De que maneira a(s) sua(s) característica(s) atualmente interferem com a sua vida social?

1. Extremamente
2. Marcadamente
3. Moderadamente
4. Ligeiramente
5. Nada

21. Em que dimensão influenciam o seu suporte social?

1. Não tem amigos
2. Não é capaz de fazer novas amizades
3. Não percebe uma fonte de apoio
4. Não tem amigos com quem sair e desabafar

22. De que maneira é que sente que a sua aparência é o aspeto mais importante de quem é?

1. Totalmente
2. Marcadamente
3. Moderadamente
4. Ligeiramente
5. Nem um pouco

23. De que maneira é que a sua(s) característica(s) são detetadas pelos outros (sem se camuflar, por ex, com roupas ou maquilhagem) sem que eles o tivessem apontado.

1. Extremamente notáveis
2. Marcadamente notáveis
3. Moderadamente notáveis
4. Ligeiramente notáveis
5. Nada notáveis

24. Alguma vez realizou alguma cirurgia estética para corrigir alguma parte do corpo?

- Sim
- Não

Se sim, qual? _____.