

## ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO</b>	1
<b>PARTE I – ACTIVIDADES DE AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA</b>	3
<b>Introdução</b>	5
<b>Caracterização da Instituição</b>	6
<b>Síntese das Actividades realizadas no âmbito do Estágio</b>	7
<b>Apresentação dos Casos Clínicos</b>	9
<b>Caso Clínico 01</b>	12
Dados Biográficos	12
Motivo da Consulta	12
Dificuldades Actuais	12
Formulação Cognitivo-Comportamental	15
Protocolo Terapêutico	18
<i>Feedback</i> da Intervenção Realizada	20
Comentário Teórico: Estratégias de <i>Coping</i>	24
Comentário Pessoal	33
<b>Caso Clínico 02</b>	35
Dados Biográficos	35
Motivo da Consulta	35
Dificuldades Actuais	35
Formulação Cognitivo-Comportamental	40
Protocolo Terapêutico	42
<i>Feedback</i> da Intervenção Realizada	43
Comentário Teórico: A Procrastinação em Contexto Académico e sua relação com o Perfeccionismo	52
Comentário Pessoal	61

<b>Conclusão</b>	62
<b>PARTE II – ACTIVIDADES DE INVESTIGAÇÃO: <i>Influência do Suporte Social no Bem-estar Psicológico e Saúde Mental de Idosos residentes em Lar</i></b>	63
<b>Resumo</b>	65
<b>Abstract</b>	66
<b>Introdução</b>	67
<b>Amostra</b>	87
<b>Instrumentos</b>	90
<b>Procedimentos</b>	94
<b>Resultados</b>	95
<b>Discussão</b>	102
<b>Conclusão</b>	108
<b>REFLEXÃO FINAL</b>	111
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	113
<b>ANEXOS</b>	139
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	

## ÍNDICE DE TABELAS

<b>Tabela 1</b> – Casos clínicos acompanhados ao longo do estágio	9
<b>Tabela 2</b> – Escalas de avaliação aplicadas em cada caso clínico	10
<b>Tabela 3</b> – Médias e desvios-padrão do Bem-estar psicológico e respectivas dimensões, de acordo com o tamanho da rede social	96
<b>Tabela 4</b> – Média e desvio-padrão da Saúde mental, de acordo com o tamanho da rede social	97
<b>Tabela 5</b> – Médias e desvios-padrão do Bem-estar psicológico e respectivas dimensões, de acordo com a satisfação com o suporte social	98
<b>Tabela 6</b> – Média e desvio-padrão da Saúde mental, de acordo com a satisfação com o suporte social	98
<b>Tabela 7</b> – Médias e desvios-padrão do Bem-estar psicológico, e respectivas dimensões, e da Saúde mental, de acordo com o género	99
<b>Tabela 8</b> – Médias e desvios-padrão do Bem-estar psicológico, e respectivas dimensões, e da Saúde mental, de acordo com a disponibilidade de verba para gastos	101

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> – Resultados das passagens do Inventário de Depressão de Beck	23
<b>Figura 2</b> – Modelo conceptual do stress e do processo de <i>coping</i>	27
<b>Figura 3</b> – Distribuição frequencial por género	87
<b>Figura 4</b> – Distribuição frequencial por habilitações literárias	88
<b>Figura 5</b> – Distribuição frequencial por estado civil	88
<b>Figura 6</b> – Distribuição frequencial por rendimento	89
<b>Figura 7</b> – Distribuição frequencial por motivo de entrada na instituição	89
<b>Figura 8</b> – Médias obtidas na dimensão “atitudes face ao próprio envelhecimento”, em função das habilitações literárias	99
<b>Figura 9</b> – Resultados médios no Bem-estar psicológico, por estado civil	100
<b>Figura 10</b> – Médias obtidas na Saúde mental, em função da satisfação com a instituição	102