

**Doutoramento em Psiquiatria e Psicologia Médica**  
**Faculdade de Medicina, Universidade de Salamanca, 2011/12**  
**Psicóloga Andreia Pereira**

**INSTRUÇÕES:**

- Esta bateria de avaliação psicológica pretende conhecer a sua posição perante emoções e objectivos na vida.
- Assegurando-lhe a confidencialidade das respostas, solicitamos a honestidade das suas respostas.
- Responda a todas as questões, antes de começar a responder, certifique-se de que compreende o que se pergunta e a forma de responder.
- Não existe tempo limite, no entanto procure não desperdiçar demasiado tempo nas suas respostas.
- Não existem respostas certas ou erradas, todas elas transmitem a sua percepção e/ou vivência sobre o tema que lhe está a ser colocado.
- A primeira parte diz respeito a dados de caracterização da sua situação sócio-demográfica.
- A segunda parte constitui os questionários propriamente ditos.
- A primeira folha será retirada e misturada com outras, após assinar a declaração de participação, no sentido de manter o seu anonimato.
- A sua colaboração é fundamental para compreender como desenvolver uma adaptação saudável na vida.

**Obrigado pela sua colaboração.**

**DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO**

Conforme a “Declaração de Helsínquia” da Associação Médica Mundial  
(adaptada na 18<sup>a</sup> Assembleia da World Medical Association e Rectificada pela última vez em 2000)

Eu, abaixo-assinado, \_\_\_\_\_  
compreendi a explicação que me foi fornecida acerca do estudo “Inteligência Emocional e Doença Oncológica”, inserido no projecto de Doutoramento de Andreia Pereira Teques, tendo-me sido dada a oportunidade de fazer as perguntas que achei necessárias.

Tomei conhecimento dos objectivos, métodos, os benefícios previstos e o eventual desconforto, bem como da possibilidade de a qualquer momento poder desistir da minha participação.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_  
(Localidade) (Dia) (Mês) (Ano)

\_\_\_\_\_  
(Assinatura)

Pela investigadora responsável,



\_\_\_\_\_  
(Andreia Pereira Teques)

## QUESTIONÁRIO SÓCIO-DEMOGRÁFICO

1. **Sexo:** M  F

2. **Idade:** \_\_\_\_\_

3. **Profissão:** \_\_\_\_\_

4. **Estado Civil:** Casado (a)   
 Solteiro (a)   
 Divorciado (a)   
 Viúvo (a)   
 União de facto   
 Separado (a)

5. **Escolaridade:** \_\_\_\_\_

6. **Concelho onde mora:** \_\_\_\_\_

## Escala de Inteligência Emocional

Versão experimental de Andreia Pereira

Por favor indique a resposta (de Discordo totalmente a Concordo totalmente) com que mais se identifica relativamente às seguintes afirmações.

	Discordo Totalmente	Discordo um pouco	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo totalmente
1. É muito difícil perceber se me sinto alegre ou triste.	①	②	③	④	⑤
2. Fico feliz por pensar nas coisas boas que tenho.	①	②	③	④	⑤
3. A perda de alguém de quem gosto deixa-me triste.	①	②	③	④	⑤
4. Quando me sinto feliz sinto-me com menos energia.	①	②	③	④	⑤
5. Digo abertamente o que sinto às pessoas de quem gosto.	①	②	③	④	⑤
6. Quando estou mais triste fico com menos vontade de fazer coisas.	①	②	③	④	⑤
7. Descarrego sempre a minha tristeza e raiva nas outras pessoas.	①	②	③	④	⑤
8. Quando me sinto triste tento fazer algo que me anime.	①	②	③	④	⑤
9. Reparo quando as pessoas se fazem parecer mais felizes do que realmente são.	①	②	③	④	⑤
10. Existem pessoas que gosto e outras que me são indiferentes.	①	②	③	④	⑤
11. De um momento para o outro posso sentir-me alegre e depois triste.	①	②	③	④	⑤
12. Quando estou alegre faço mais coisas.	①	②	③	④	⑤
13. Não fujo às situações só para não sentir emoções fortes.	①	②	③	④	⑤
14. Através do tom de voz e dos gestos dos outros, consigo perceber se estão tristes ou zangados.	①	②	③	④	⑤

<b>15.</b> Sentir-me triste é importante para valorizar quando me sinto alegre.	①	②	③	④	⑤
<b>16.</b> Num mau momento posso sentir várias emoções, como medo, tristeza, raiva.	①	②	③	④	⑤
<b>17.</b> Prefiro antecipar as situações para não me sentir tão nervoso (a).	①	②	③	④	⑤
<b>18.</b> Percebo que algumas pessoas conseguem fingir estar tristes para chamar a atenção.	①	②	③	④	⑤
<b>19.</b> Procuo fazer o que me dá mais prazer.	①	②	③	④	⑤
<b>20.</b> Quando me elogiam sinto alegria e orgulho ao mesmo tempo.	①	②	③	④	⑤
<b>21.</b> Tento fazer actividades que eu e os outros gostamos.	①	②	③	④	⑤
<b>22.</b> Não dou importância a pessoas que apenas me querem prejudicar.	①	②	③	④	⑤
<b>23.</b> Os pensamentos negativos deixam-me triste ou desanimado (a).	①	②	③	④	⑤
<b>24.</b> Convivo o mais que posso com as pessoas que me fazem sentir bem.	①	②	③	④	⑤
<b>25.</b> Os presentes oferecidos pelas pessoas que gosto têm um valor maior.	①	②	③	④	⑤
<b>26.</b> Quando estou triste tenho pensamentos mais positivos.	①	②	③	④	⑤
<b>27.</b> Tento não repetir os mesmos erros que já me deixaram triste.	①	②	③	④	⑤
<b>28.</b> Peço ajuda aos amigos quando preciso.	①	②	③	④	⑤
<b>29.</b> Quando tenho em conta os meus sentimentos é mais fácil tomar decisões.	①	②	③	④	⑤
<b>30.</b> Considero que os animais de estimação podem fazer-nos sentir bem.	①	②	③	④	⑤

## Escala de Satisfação com a Vida

Versão original de E. Diener, R. Emmons, R. Larsen & S. Griffin (1985) adaptada para a população portuguesa (1993) por Félix Neto.

Em seguida apresenta-se cinco afirmações com as quais pode ou não concordar. Utilizando a escala de 1 a 7 (de Discordo totalmente a Concordo totalmente), indique o seu grau de acordo com cada afirmação, marcando o número de cada alínea correspondente. Por favor seja flexível e honesto ao responder.

	Discordo totalmente	Discordo	Discordo um pouco	Nem concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo	Concordo totalmente
<b>1.</b> Em muitos aspectos, a minha vida aproxima-se dos meus ideais.	1	2	3	4	5	6	7
<b>2.</b> As minhas condições de vida são excelentes.	1	2	3	4	5	6	7
<b>3.</b> Estou satisfeito (a) com a minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
<b>4.</b> Até agora consegui obter aquilo que era importante na vida.	1	2	3	4	5	6	7
<b>5.</b> Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada.	1	2	3	4	5	6	7

# Teste dos Objectivos de Vida – (PIL-R)

Versão original de J. C. Crumbaugh & L. T. Maholick (1969) traduzida e adaptada por Elizabeth Peralta & Maria Eugénia Duarte Silva (2000)

Para cada uma das seguintes afirmações, escolha a opção de resposta que lhe parecer mais próxima daquilo que pensa ou sente em cada caso. Dê apenas uma resposta por cada afirmação. Faça uma cruz no número que melhor corresponde ao seu grau de concordância, usando a seguinte chave:

<b>1</b> Discordo totalmente	<b>2</b> Discordo em grande parte	<b>3</b> Discordo parcialmente	<b>4</b> Nem discordo nem concordo	<b>5</b> Concordo parcialmente	<b>6</b> Concordo em grande parte	<b>7</b> Concordo totalmente
---------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------

	Discordo totalmente	Discordo em grande parte	Discordo parcialmente	Nem discordo nem concordo	Concordo parcialmente	Concordo em grande parte	Concordo totalmente
1. Geralmente sinto-me muito aborrecido (a).	1	2	3	4	5	6	7
2. A vida parece-me sempre entusiasmante.	1	2	3	4	5	6	7
3. Não tenho nenhuma meta ou aspiração na vida.	1	2	3	4	5	6	7
4. A minha existência pessoal não tem qualquer sentido nem objectivo.	1	2	3	4	5	6	7
5. Para mim, todos os dias são sempre novos e diferentes.	1	2	3	4	5	6	7
6. Se eu pudesse escolher, preferia nunca ter nascido.	1	2	3	4	5	6	7
7. Depois da reforma, gostaria de fazer algumas das coisas entusiasmantes que sempre quis fazer.	1	2	3	4	5	6	7
8. No que diz respeito aos objectivos na vida que queria alcançar não tenho feito progressos.	1	2	3	4	5	6	7
9. A minha vida é vazia e cheia de desespero.	1	2	3	4	5	6	7
10. Se morresse hoje, teria a sensação que valeu a pena viver.	1	2	3	4	5	6	7
11. Ao pensar na minha própria vida, muitas vezes pergunto a mim mesmo porque é que existo.	1	2	3	4	5	6	7
12. Comparado com a minha vida, o mundo parece-me muito mais confuso.	1	2	3	4	5	6	7
13. Não me considero uma pessoa muito responsável.	1	2	3	4	5	6	7
14. No que diz respeito à liberdade do ser humano para fazer as suas próprias escolhas, acredito que o homem é absolutamente livre de fazer todas as escolhas na vida.	1	2	3	4	5	6	7
15. Em relação à morte, estou preparado (a) e não tenho medo.	1	2	3	4	5	6	7
16. Em relação ao suicídio, já tenho pensado seriamente nele como uma saída possível.	1	2	3	4	5	6	7
17. Considero que tenho uma grande capacidade para encontrar um sentido, um objectivo ou uma missão na vida.	1	2	3	4	5	6	7
18. A minha vida está nas minhas mãos e eu controlo-a.	1	2	3	4	5	6	7
19. Enfrentar as minhas tarefas do dia-a-dia é uma fonte de prazer e satisfação.	1	2	3	4	5	6	7
20. Não descobri nenhuma missão ou objectivos na vida.	1	2	3	4	5	6	7