



FACULDADE DE MEDICINA  
UNIVERSIDADE DE  
COIMBRA

MESTRADO INTEGRADO EM MEDICINA – TRABALHO FINAL

MARIA EDUARDA GASPAR PIRES ROXO

**Stress nos jovens e a sua relação com autoconhecimento e autocompaixão –  
estudo piloto de ensaio clínico**

ARTIGO CIENTÍFICO ORIGINAL

ÁREA CIENTÍFICA DE MEDICINA GERAL E FAMILIAR

Trabalho realizado sob a orientação de:

PROFESSORA DOUTORA INÊS ROSENDO CARVALHO E SILVA

PROFESSORA DOUTORA MARIA DO ROSÁRIO DE CARVALHO NUNES  
MANTEIGAS E MOURA PINHEIRO

ABRIL/2022



FACULDADE DE MEDICINA NA UNIVERSIDADE DE COIMBRA

**Stress nos jovens e a sua relação com autoconhecimento e autocompaixão –  
estudo piloto de ensaio clínico**

*Stress in youth and its relationship with self-awareness and self-compassion – pilot  
study of a clinical trial*

AUTORES:

MARIA EDUARDA GASPAR PIRES ROXO<sup>1</sup>; INÊS ROSENDO CARVALHO E  
SILVA<sup>1,2</sup>; MARIA DO ROSÁRIO DE CARVALHO NUNES MANTEIGAS E MOURA  
PINHEIRO<sup>3</sup>

1. Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, Portugal
2. Unidade de Saúde Familiar de Coimbra Centro, Portugal
3. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Portugal

**E-mail:** m.eduardaroxo99@gmail.com

## ÍNDICE

<b>RESUMO</b> .....	5
<b>ABSTRACT</b> .....	7
<b>INTRODUÇÃO</b> .....	9
<b>MATERIAIS E MÉTODOS</b> .....	11
Desenho do estudo.....	11
Seleção dos participantes.....	11
Recolha de dados .....	11
Análise de dados.....	14
<b>RESULTADOS</b> .....	15
Análise Descritiva.....	15
Análise Inferencial.....	15
Caracterização da Amostra.....	16
Análise transversal da relação existente entre Stress, Autoconhecimento e Autocompaixão .....	17
Validação inicial das escalas SRIS E SAOQ para Português de Portugal.....	20
<b>DISCUSSÃO</b> .....	22
Caracterização da Amostra.....	22
Análise transversal da relação existente entre Stress, Autoconhecimento e Autocompaixão.....	22
Validação inicial das escalas SRIS E SAOQ para Português de Portugal.....	23
Limitações e Sugestões.....	23
<b>CONCLUSÃO</b> .....	26
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	27
<b>ANEXOS</b> .....	28
Anexo I. Consentimento Informado.....	28
Anexo II. Questionário.....	29

## RESUMO

**Introdução:** Diversos estudos demonstraram que os níveis de stress têm aumentado significativamente, em particular na população jovem. Assim, dado o impacto negativo do mesmo e a escassez de evidência científica da intervenção do autoconhecimento na gestão e prevenção do stress, o presente estudo procurou avaliar a relação existente entre stress, autoconhecimento e autocompaixão num grupo de jovens recrutados para um estudo controlado. Adicionalmente, procedeu-se a uma validação inicial com tradução para português de Portugal de duas medidas de autoconhecimento.

**Métodos:** Num estudo piloto de um estudo longitudinal de intervenção controlado, aplicámos a uma amostra de 18 jovens, antes da realização de um curso de autoconhecimento, um questionário *online* com 5 escalas – Autorreflexão e *Insight* (SRIS), Compaixão e Autocompaixão (SELFCS), Autoconsciência (SAOQ), *Stress* percecionado (PSS), Ruminação e Reflexão (RRQ). O grupo de intervenção, constituído por 9 participantes voluntários, realizará um curso de autoconhecimento com base no Eneagrama de Personalidades. O grupo controlo (9 pessoas) foi conseguido com emparelhamento de variáveis sociodemográficas com o grupo de intervenção. Os dados obtidos foram submetidos a análise estatística descritiva e inferencial através dos testes de U de *Mann-Whitney* e Correlação de *Spearman*.

**Resultados:** Verificámos que a amostra recolhida se trata de uma amostra homogénea entre o grupo controlo e de intervenção, para todas as escalas e subescalas analisadas. Demonstrou-se uma relação significativa entre as variáveis stress e autoconhecimento, sendo esta relação mais forte com as dimensões Ruminação ( $p < 0,001$ ), Autorreflexão ( $p < 0,01$ ) e *Insight* ( $p < 0,001$ ) e menos com a Autoconsciência ( $p = 0,01$ ). O Autoconhecimento também teve associação significativa com a Compaixão ( $p = 0,009$ ) e Autocompaixão ( $p = 0,001$ ). A comparação dos scores SRIS, SAOQ e RRQ para a validação das duas primeiras, demonstrou que a escala SRIS tem maior correlação com a RRQ e, por sua vez, a SAOQ não apresentou relações estatisticamente significativas com estas.

**Discussão:** A amostra recolhida é homogénea e, por isso, parece adequada ao estudo de intervenção planeado para avaliar o impacto do autoconhecimento na gestão e prevenção do stress. Apesar das limitações da nossa amostra, como o número reduzido de elementos, o autoconhecimento mostrou ter impacto no stress, bem como na autocompaixão, algo expectável considerando a sua já conhecida capacidade de auxiliar a perspetivar e gerir os fatores que o influenciam.

**Conclusão:** Os resultados obtidos com o presente estudo permitem concluir que o autoconhecimento apresenta uma relação bastante significativa com o stress e a autocompaixão. A amostra recolhida é ideal para a continuação do estudo. A continuação da validação para português de Portugal dos instrumentos de medida do autoconhecimento SRIS e SAOQ pode ser uma mais-valia para estudos futuros.

**Palavras-chave:** “autoconhecimento”; “stress”; “autocompaixão”; “validação”.

## **ABSTRACT**

**Introduction:** Several studies revealed the stress levels have increased importantly, particularly in the young population. Thus, given its negative impact and the paucity of scientific evidence of the intervention of self-awareness in stress management and prevention, the present study sought to evaluate the relationship between stress, self-awareness, and self-compassion in a group of young people. Additionally, an initial validation of two measures of self-awareness was performed in Portuguese from Portugal, with the objective of increasing the number of existing measures and encompassing a wider spectrum of effects.

**Methods:** In a pilot study of a longitudinal controlled intervention study, we applied to a sample of 18 young people, before the VPO course, an online questionnaire with 5 scales - self-reflection and insight (SRIS), compassion and self-compassion (SELFCS), self-awareness (SAOQ), perceived stress (PSS), rumination and reflection (RRQ). The intervention group, consisting of 9 volunteer participants, will take a self-awareness course based on the Enneagram of Personalities. The control group (9 people) was achieved by pairing sociodemographic variables with the intervention group. The data obtained were submitted to descriptive and inferential statistical analysis through the Mann-Whitney U test and Spearman Correlation test.

**Results:** We found that the sample was homogeneous, with a p-value greater than 0.05 for all scales and subscales analysed. A significant relationship was demonstrated between the variables stress and self-awareness, this relationship being stronger with the dimensions rumination, self-reflection, and insight and less with self-awareness. Self-awareness also scored significant relationships with compassion and self-compassion. Comparison of the SRIS, SAOQ, and RRQ scores for the validation of the first two, demonstrated that the SRIS scale has greater correlation with the RRQ and, in turn, the SAOQ showed no statistically significant relationships.

**Discussion:** The sample collected is homogeneous and, therefore, allows for intervention studies to assess the impact of self-awareness on stress management and prevention. Despite the limitations of our sample, self-awareness was shown to have an impact on stress, as well as on self-compassion, something expected considering its already known ability to help perspective and manage the factors that influence it.

**Conclusion:** The results obtained from the present study lead to the conclusion that self-awareness has a very significant relationship with stress and self-compassion. The sample collected is ideal for further study. Further validation of the self-awareness

measurement instruments SRIS and SAOQ into Portuguese from Portugal may be an asset for future studies.

**Keywords:** "self-knowledge"; "stress"; "self-compassion"; "validation".



## INTRODUÇÃO

Os níveis de stress, ansiedade e depressão têm aumentado significativamente, em particular na população jovem.<sup>(1)</sup>

Stress é descrito como uma resposta individual, global e sistémica perante exigências ou estímulos indutores de pressão,<sup>(1)</sup> tratando-se, portanto, de um problema associado ao contexto social e cultural em que o indivíduo se insere. Em Portugal, de acordo com um estudo realizado em 2020, cerca de 64,5% a 79,9% da população apresenta níveis leves a moderados de stress, ansiedade e depressão.<sup>(2)</sup>

Tendo em conta estes dados alarmantes, urge procurar medidas de prevenção e formas de combater o impacto negativo que estes problemas acarretam.

Apesar dos vários estudos realizados nesse sentido, continua a haver escassez de evidência científica na forma como o autoconhecimento pode ser útil na gestão e prevenção do stress. Autoconhecimento define-se como a capacidade que um indivíduo tem de observar e avaliar os seus pensamentos, sentimentos e comportamentos, tratando-se de um fator metacognitivo central no processo de mudança intencional e direcionada do próprio.<sup>(3)</sup> De facto, uma das ferramentas utilizadas no processo de autoconhecimento é o Eneagrama de Personalidades.

O Eneagrama de Personalidades consiste numa estratégia de autoconhecimento que preconiza a existência de 9 tipos de personalidades e possibilita tornar conscientes os automatismos inconscientes da personalidade, ajudando a flexibilizar a visão de cada pessoa.<sup>(4)</sup>

De acordo com Fenigstein et al.,<sup>(5)</sup> o desenvolvimento do autoconhecimento é tanto uma ferramenta como um objetivo. De facto, o autoconhecimento é um objetivo que requer a vida toda para ser atingido, mas pode ser utilizado como uma ferramenta muito útil. Pensa-se que, através do conhecimento profundo do seu “eu”, o indivíduo pode tomar consciência da sua forma de agir perante o mundo e entender como reage em determinadas situações, nomeadamente sob stress. Assim, quanto mais se conhece, mais consegue identificar as situações que causam stress e a forma como pode lidar com estas.<sup>(4)</sup>

Para além do stress, também as variáveis compaixão e autocompaixão terão relação com o autoconhecimento. Compaixão é definida como uma combinação de motivos, emoções, pensamentos e comportamentos que nos abre ao sofrimento dos outros,

levando-nos a compreender esse sofrimento de uma forma não avaliativa, bem como a atuar tendo em vista o seu alívio.<sup>(6)</sup> Por sua vez, a autocompaixão implica estar aberto ao próprio sofrimento, experienciando sentimentos de calor, de cuidado e de compreensão para com o *eu*, numa atitude de reconhecimento das nossas experiências como parte de uma experiência humana comum.<sup>(6)</sup>

Em 2020, foi realizado um estudo na Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, que pretendia perceber se o autoconhecimento influenciava positivamente as variáveis *burnout* (síndrome resultante do stress crónico no local de trabalho), e autocompaixão nos estudantes de medicina. Este estudo revelou que o autoconhecimento tem impacto positivo no *burnout* e na autocompaixão, apresentando apenas uma tendência positiva não significativa no stress percebido, em estudantes de Medicina.<sup>(7)</sup> Um outro estudo realizado na Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra revelou que o autoconhecimento, utilizando o Eneagrama, tem um impacto benéfico nas variáveis anteriormente referidas após 9 meses.<sup>(8)</sup> Um terceiro estudo realizado na Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, com uma amostra de 48 alunos de Medicina, revelou que o autoconhecimento tem um efeito benéfico no stress e na autocompaixão.<sup>9</sup>

Dado o impacto do stress, autocompaixão e compaixão quer a nível profissional, quer cultural e social, torna-se importante perceber se o autoconhecimento tem, de facto, relação com estas variáveis.

Apesar do número de estudos sobre a importância de o autoconhecimento continuar a aumentar, ainda não existe uma escala validada em português que capte todo o seu espectro de efeitos. Assim, a validação para português de Portugal das escalas *Self-Reflection and Insight Scale* (SRIS) e *Self-Awareness Outcomes Questionnaire* (SAOQ) torna-se útil e essencial, no sentido em que se aumenta as medidas existentes, permitindo ter acesso a todos os possíveis efeitos do autoconhecimento na vida quotidiana.

Assim, os objetivos deste estudo são a recolha de uma amostra inicial para um estudo de intervenção e caracterização da mesma, nomeadamente dos grupos de intervenção e controlo; a realização de uma análise transversal da possível relação existente entre as variáveis stress, autoconhecimento e autocompaixão; e a validação inicial para português de Portugal das escalas *Self-Reflection and Insight Scale* (SRIS) e *Self-Awareness Outcomes Questionnaire* (SAOQ).

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

### **Desenho do estudo**

O presente trabalho trata-se da análise transversal inicial da amostra de um estudo longitudinal de intervenção controlado, com componente de validação de escalas de autoconhecimento para Português de Portugal.

### **Seleção dos participantes**

Para o processo de recrutamento de participantes para formarem o grupo de intervenção, foi feita uma divulgação do estudo junto dos participantes do Curso de autoconhecimento denominado *Viver para Quê?* (VPQ). Os interessados inscreveram-se num formulário do *Google Forms*, onde se encontravam detalhadas as condições de participação no mesmo. Foi definido como critério único de inclusão ser participante do Curso VPQ. O grupo controlo foi recrutado posteriormente, de forma a emparelhar as variáveis idade e sexo com o grupo de intervenção.

O curso VPQ, criado pelo Instituto de Eneagrama *Shalom*<sup>15</sup>, tem como base um processo de autoconhecimento e crescimento à luz do Eneagrama. É constituído por três fases: uma primeira de apresentação do Projeto e dos vários participantes; uma etapa de conhecimento básico do Eneagrama e outra de discussão e aprofundamento de temas à luz desta ferramenta (relacionamentos, conflitos, vocação, missão de vida, etc.).

### **Recolha de dados**

A recolha dos dados foi feita através do preenchimento de um questionário *Google Forms* com cerca de 15 minutos de duração.

Esta colheita processou-se da seguinte forma: o grupo de intervenção realizou o questionário antes da primeira fase do curso VPQ. O grupo controlo foi submetido ao questionário na mesma altura.

O questionário aplicado divide-se em duas partes distintas. A primeira começou por codificar cada respondente para posterior comparação de dados, garantindo a confidencialidade dos mesmos, ao qual se seguiu a colheita das variáveis sociodemográficas: sexo e idade. A segunda parte destinou-se à colheita das variáveis

das dimensões medidas (autorreflexão e *insight*, autocompaixão, autoconsciência, stress percebido, ruminação e reflexão), através da aplicação de 5 instrumentos:

**a) Escala da Autorreflexão e *Insight*** (SRIS: *Self-Reflection and Insight Scale*; Grant *et al*, 2002<sup>(3)</sup>; versão traduzida para Português de Portugal). Instrumento de autorresposta com 20 itens que procura avaliar e medir as diferenças individuais da autoconsciência, bem como a prontidão intencional para a mudança de comportamento. Contempla a bidimensionalidade da autoconsciência através das suas subescalas *Insight* e Autorreflexão, sendo esta subdividida em Necessidade de Autorreflexão e Envolvimento na Autorreflexão, isto é, interesse vs. real execução da ação. No nosso estudo, cada item foi classificado de 1 (“*discordo totalmente*”) a 5 (“*concordo totalmente*”). Os itens 1, 2, 4, 8, 9, 11, 13, 14, 17 são itens invertidos, devendo ser recodificados previamente ao cálculo de cada subescala, que apresenta *score* máximo de 60 para a *Autorreflexão* e 40 para o *Insight*, tradutores de níveis altos dos mesmos. Os valores de alfa de *Chronbach* obtidos na escala original em ambas as subescalas foram muito satisfatórios ( $\alpha=0,91$  e  $\alpha=0,87$  para *Autorreflexão* e *Insight*, respetivamente). No nosso estudo, pretendemos realizar uma validação inicial desta escala para Português de Portugal. Para isso, foi feita uma tradução com retrotradução da mesma para português por tradutores profissionais, não tendo havido diferenças significativas após esta fase. Foi então introduzida no questionário online respondido pela amostra de 18 indivíduos. Posteriormente, foi calculado o alfa de *Chronbach* ( $\alpha=0,716$ ) e feita uma validação concorrente com a escala de Ruminação e Reflexão (RRQ), cujos resultados se apresentam na tabela 4.

**b) Escala da Autocompaixão** (SELFCS: *Self-Compassion Scale*; Neff, 2003<sup>(10)</sup>; versão portuguesa de Gouveia & Castilho, 2006<sup>(6)</sup>). É considerada a ferramenta mais usada na avaliação da autocompaixão. Procura medir de que forma o indivíduo se comporta em momentos difíceis, através da resposta emocional, compreensão cognitiva e atenção ao próprio sofrimento. Encontra-se dividida em seis subescalas: Autobondade, Autocriticismo, Humanidade Comum, Isolamento, Mindfulness e Sobre-Identificação. A cada um dos 26 itens é atribuída uma classificação de 0 (“*quase nunca*”) a 5 (“*quase sempre*”), sendo posteriormente possível calcular o subtotal para cada uma das seis subescalas e a pontuação total. Para isso, todos os itens são somados após a recodificação dos itens 1, 2, 4, 6, 8, 11, 13, 16, 18, 20, 21, 24 e 25, sendo que valores mais elevados traduzem níveis mais altos de autocompaixão. Os resultados obtidos na

versão original e na versão portuguesa revelam, respetivamente, muito boa ( $\alpha=0,92$ ) e boa consistência interna ( $\alpha=0,89$ ).

c) **Escala da Autoconsciência** (SAOQ: *Self-Awareness Outcomes Questionnaire*; Sutton, 2016<sup>(11)</sup>; versão traduzida para Português de Portugal). Procura entender o espectro de efeitos que a autoconsciência tem na vida quotidiana do indivíduo, através da avaliação do impacto do mesmo em vários aspetos, que constituem as subescalas. As subescalas Autodesenvolvimento Reflexivo, Aceitação e Proatividade no trabalho revelam uma boa consistência interna, com valores alfa de *Chronbach* a variar entre 0,81 e 0,87. A subescala Custos Emocionais revelou uma consistência interna razoável com um valor alfa de *Chronbach* de 0,77. A cada um dos 38 itens é atribuída uma classificação de 1 (“*discordo totalmente*”) a 4 (“*concordo totalmente*”). No nosso estudo, pretendemos realizar uma validação inicial desta escala para Português de Portugal. Para isso, foi feita uma tradução com retrotradução da mesma para português, sem diferenças significativas entre elas, e introduzida no questionário online respondido pela amostra de 18 indivíduos. Posteriormente, foi calculado o alfa de *Chronbach* ( $\alpha=0,814$ ) e feita uma validação concorrente com a escala de Ruminação e Reflexão (RRQ), cujos resultados se apresentam na tabela 4.

d) **Escala do Stress Percecionado** (PSS-10: *Perceived Stress Scale*; Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983<sup>(12)</sup>; versão portuguesa de Trigo *et al*, 2010<sup>(1)</sup>). Trata-se de um dos instrumentos de relato pessoal mais utilizados na avaliação global do stress, permitindo determinar até que ponto os acontecimentos de vida são percebidos como indutores do stress, em consequência do seu carácter imprevisível, incontrollável ou excessivo. Composta por 10 itens, permite perceber de que modo a imprevisibilidade, incontrollabilidade ou excessividade dos acontecimentos de vida são percecionados como geradores de *stress* pelo próprio. A cada item é atribuída uma classificação entre 0 (“*nunca*”) e 4 (“*muito frequentemente*”). Na população portuguesa, a versão PSS-10 apresenta uma boa consistência interna ( $\alpha=0,87$ ).

e) **Escala de Ruminação e Reflexão** (RRQ: *Rumination-Reflection Questionnaire*; Trapnell & Campbell, 1999<sup>(13)</sup>; versão portuguesa reduzida de Dinis *et. al*, 2011<sup>(14)</sup>). Procura medir até que ponto uma pessoa tende a pensar ou refletir sobre si mesma. A escala é composta por 9 itens e a cada um é atribuída uma classificação entre 0

("discordo totalmente") a 5 ("concordo totalmente"). Divide-se em duas subescalas: a Reflexiva, que é constituída por tentativas de compreensão das razões de humor depressivo; e a Cismar, que consiste no pensamento perseverante centrado nas consequências negativas do humor depressivo e nos obstáculos à resolução de problemas. Os resultados obtidos na versão original revelaram uma forte consistência interna, com valores de alfa de *Chronbach* de 0,77 e 0,72, para as dimensões Cismar e Reflexiva, respetivamente. Na versão portuguesa, as dimensões Cismar e Reflexiva revelaram uma boa consistência interna, com valores de alfa de *Chronbach* de 0,76 e 0,75, respetivamente. No nosso estudo, esta escala é utilizada para realizar a validação concorrente das escalas SRIS e SAOQ.

### **Análise de dados**

Terminada a colheita e organização dos dados no *Microsoft Excel*, procedemos à análise estatística descritiva e inferencial dos mesmos, através do programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). A análise descritiva das variáveis quantitativas foi feita com média e desvio padrão, e a das variáveis qualitativas com frequência absoluta e relativa.

Para a análise inferencial, utilizamos testes não paramétricos, uma vez que a amostra apresenta um tamanho reduzido e não obteve normalidade na distribuição das variáveis principais. Para comparação dos scores entre o grupo de intervenção e o grupo de controlo, utilizámos o Teste *U de Mann-Whitney*, e, para avaliar a relação entre as variáveis autoconhecimento, autocompaixão e stress, utilizámos o Teste de Correlação de *Spearman*. É importante referir que considerámos como moderadamente significativas todas as relações com um valor de *r* entre 0,3 e 0,3; como fortemente significativas todas as relações com valor de *r* entre 0,6 e 0,9; e muito fortemente significativas todas as relações com valor de *r* superior a 0,9. Estabelecemos como estatisticamente significativo um valor de  $p < 0,05$ .

Foi solicitado o parecer da Comissão de Ética da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra (FMUC).

## RESULTADOS

### **Análise Descritiva**

Relativamente à variável qualitativa sexo, duas pessoas da amostra pertencem ao sexo masculino, sendo que as restantes 16 pertencem ao sexo feminino. As idades dos inquiridos variam entre os 17 e os 28 anos ( $21,22 \pm 3,06$ ).

### **Análise Inferencial**

A análise inferencial dos dados foi dividida de acordo com os diferentes objetivos do estudo.

## Caracterização da amostra

Para avaliar a homogeneidade da amostra, utilizámos o Teste *U de Mann-Whitney*.

Como podemos perceber pela tabela abaixo apresentada, o valor de *p* foi superior a 0,05 para todas as escalas e subescalas analisadas, pelo que, podemos concluir que não existe uma diferença significativa entre o grupo de intervenção e o grupo de controlo.

**Tabela 1.** Comparação das variáveis Autoconhecimento, Autocompaixão e Stress antes da fase 1 do curso, nos grupo de intervenção e controlo.

Instrumento de Medida	Grupo de intervenção		Grupo de Controlo		Valor de p
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	
<b>Autoconsciência (SRIS)</b>	67,78	9,32	64,89	7,36	0,489
1. Envolvimento na Autorreflexão	17,00	3,31	15,89	1,36	0,297
2. Necessidade de Autorreflexão	22,89	3,10	22,00	3,53	0,436
3. Insight	27,89	5,21	27,00	4,09	0,666
<b>Autocompaixão (SELFCS)</b>	80,44	10,88	83,78	9,02	0,863
1. Autobondade	12,67	5,70	15,22	3,49	0,222
2. Autocriticismo	16,44	6,11	16,89	5,44	1,000
3. Humanidade Comum	12,22	3,49	12,22	4,09	0,730
4. Isolamento	11,44	4,75	12,33	2,40	0,546
5. Mindfulness	13,44	2,96	12,78	3,90	0,340
6. Sobre-identificação	14,22	3,70	30,56	7,10	0,796
<b>Autoconsciência (SAOQ)</b>	122,56	11,20	122,33	10,77	0,931
1. Autodesenvolvimento Reflexivo	37,56	4,10	38,22	3,63	0,605
2. Aceitação	33,67	4,74	34,89	3,92	0,605
3. Proatividade no trabalho	30,56	4,10	28,56	4,82	0,340
4. Custos emocionais	20,44	2,74	20,78	3,38	0,796
<b>Stress Percebido (PSS)</b>	35,44	4,53	31,33	5,12	0,094
<b>Respostas Ruminativas (RRQ)</b>	32,78	7,01	32,78	7,01	0,546
1. Cismar	17,78	5,42	16,67	5,07	0,730
2. Reflexivo	15,00	3,12	13,89	3,25	0,546



Análise transversal da relação existente entre Stress, Autoconhecimento e Autocompaixão

Para avaliar a correlação existente entre as diferentes variáveis e a força desta mesma correlação, utilizámos o Teste de Correlação de *Spearman*.

Relativamente à relação entre Stress e Autoconhecimento, foi demonstrada uma relação muito significativa entre os níveis de stress e o envolvimento ( $p < 0,001$ ) e a necessidade de autorreflexão ( $p = 0,001$ ). Com a variável *Insight* também pontuou uma relação significativa ( $p < 0,001$ ). Demonstrou-se também que à medida que os níveis de stress aumentam, aumenta também a variável Cismar ( $p < 0,001$ ). Já com as dimensões medidas pelo score SAOQ, não foram encontradas relações estatisticamente significativas.

**Tabela 2.** Relação entre as variáveis Stress (PSS) e Autoconhecimento (SRIS, SAOQ e RRQ)

		PSS
Autoconsciência (SRIS)	<i>r</i>	<b>0,90</b>
	<i>p</i>	<b>&lt;0,001</b>
1. Envolvimento na Autorreflexão	<i>r</i>	<b>0,59</b>
	<i>p</i>	<b>0,010</b>
2. Necessidade de Autorreflexão	<i>r</i>	<b>0,70</b>
	<i>p</i>	<b>0,001</b>
3. Insight	<i>r</i>	<b>0,82</b>
	<i>p</i>	<b>&lt;0,001</b>
Autoconsciência (SAOQ)	<i>r</i>	-0,07
	<i>p</i>	0,795
1. Autodesenvolvimento Reflexivo	<i>r</i>	0,04
	<i>p</i>	0,874
2. Aceitação	<i>r</i>	-0,28
	<i>p</i>	0,259
2. Proatividade no trabalho	<i>r</i>	-0,27
	<i>p</i>	0,289
2. Custos Emocionais	<i>r</i>	0,34
	<i>p</i>	0,166
Respostas Ruminativas (RRQ)	<i>r</i>	<b>0,80</b>
	<i>p</i>	<b>&lt;0,001</b>
1. Cismar	<i>r</i>	<b>0,76</b>
	<i>p</i>	<b>&lt;0,001</b>
2. Reflexivo	<i>r</i>	0,33
	<i>p</i>	0,181

As variáveis Stress e Autocompaixão revelaram várias relações importantes. De notar que à medida que os níveis de stress aumentam qualidades como a Autobondade e Mindfulness diminuem, uma vez que o valor de  $r$  é negativo ( $p < 0,001$  e  $p = 0,023$ , respetivamente). Para além disso, foi revelado que à medida que os níveis de stress aumentam, aumenta também o Autocriticismo ( $p < 0,001$ ). É importante também realçar que a Humanidade Comum apresentou uma relação significativa, mas inversa com os níveis de Stress ( $p = 0,009$ ).

Um outro facto a destacar é a relação direta significativa estabelecida entre a variável Aceitação e as variáveis Autobondade ( $p = 0,021$ ), Humanidade Comum ( $p = 0,007$ ) e Mindfulness ( $p = 0,026$ ).

A Autocompaixão também apresentou relações significativas com o Autoconhecimento, principalmente com as variáveis *Insight* e Cismar. À medida que aumenta o *Insight*, diminuem variáveis como a Autobondade ( $p = 0,001$ ), Humanidade Comum ( $p = 0,043$ ) e Mindfulness ( $p = 0,011$ ); e aumentam variáveis como o Autocriticismo ( $p < 0,001$ ), o Isolamento ( $p < 0,001$ ) e a Sobreidentificação ( $p < 0,001$ ). Revelou-se também que os níveis de Ruminação e as variáveis Autobondade ( $p = 0,032$ ), Humanidade Comum ( $p = 0,073$ ) e Mindfulness ( $p = 0,035$ ) apresentam uma relação significativa mas inversa. Contrariamente, à medida que aumentam os níveis de Ruminação, aumentam as variáveis Autocriticismo ( $p < 0,001$ ), Isolamento ( $p = 0,001$ ) e Sobreidentificação ( $p = 0,002$ ).

**Tabela 3.** Relação entre Autocompaixão (SELFCS), Stress (PSS) e Autoconhecimento (SRIS, SAOQ e RRQ).

		SELF CS	Autobondade	Autocriti-cismo	Humanid a-de Comum	Isolament o	Mindful-ness	Sobre-identifica ção
<b>Score SAOQ</b>	<i>r</i>	0,04	0,18	-0,17	0,26	-0,02	-0,02	-0,04
	<i>p</i>	0,872	0,464	0,509	0,307	0,951	0,924	0,889
1. Autodesenvolvimento Reflexivo	<i>r</i>	0,10	0,17	-0,19	0,26	0,40	0,10	-0,12
	<i>p</i>	0,694	0,501	0,460	0,297	0,880	0,692	0,647
2. Aceitação	<i>r</i>	0,21	<b>0,54</b>	-0,40	<b>0,61</b>	0,25	<b>0,52</b>	-0,28
	<i>p</i>	0,40	<b>0,021</b>	0,097	<b>0,007</b>	0,320	<b>0,026</b>	0,253
3. Proatividade non trabalho	<i>r</i>	-0,19	0,15	-0,22	0,16	-0,14	-0,14	-0,02
	<i>p</i>	0,445	0,541	0,393	0,531	0,574	0,595	0,928
4. Custos Emocionais	<i>r</i>	0,11	-0,41	0,43	<b>-0,55</b>	<b>0,56</b>	<b>-0,73</b>	0,42
	<i>p</i>	0,664	0,094	0,076	<b>0,019</b>	<b>0,015</b>	<b>0,001</b>	0,082
<b>Score SRIS</b>	<i>r</i>	0,27	-0,76	<b>0,79</b>	<b>-0,53</b>	<b>0,61</b>	<b>-0,69</b>	<b>0,75</b>
	<i>p</i>	0,276	<0,01	<b>&lt;0,001</b>	<b>0,024</b>	<b>0,007</b>	<b>0,002</b>	<b>&lt;0,001</b>
1. Envolvimento na Autorreflexão	<i>r</i>	-0,08	-0,45	0,29	-0,25	0,16	-0,042	0,28
	<i>p</i>	0,748	0,062	0,245	0,324	0,517	0,086	0,255
2. Necessidade de Autorreflexão	<i>r</i>	0,03	-0,53	0,48	-0,39	0,24	<b>-0,58</b>	0,39
	<i>p</i>	0,909	0,022	0,045	0,111	0,330	<b>0,012</b>	0,115
3. Insight	<i>r</i>	<b>0,47</b>	<b>-0,72</b>	<b>0,86</b>	<b>-0,48</b>	<b>0,75</b>	<b>-0,58</b>	<b>0,83</b>
	<i>p</i>	<b>0,049</b>	<b>0,001</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>0,043</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>0,011</b>	<b>&lt;0,001</b>
<b>Score PSS</b>	<i>r</i>	0,35	<b>-0,07</b>	<b>0,82</b>	<b>-0,60</b>	<b>0,57</b>	<b>-0,53</b>	<b>0,64</b>
	<i>p</i>	0,157	<b>0,001</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>0,009</b>	<b>0,014</b>	<b>0,023</b>	<b>0,004</b>
<b>Respostas Ruminativas (RRQ)</b>	<i>r</i>	0,35	<b>-0,65</b>	<b>0,79</b>	<b>-0,58</b>	<b>0,63</b>	<b>-0,64</b>	<b>0,67</b>
	<i>p</i>	0,160	<b>0,004</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>0,012</b>	<b>0,005</b>	<b>0,004</b>	<b>0,002</b>
1. Cismar	<i>r</i>	<b>0,59</b>	<b>-0,51</b>	<b>0,81</b>	<b>-0,43</b>	<b>0,73</b>	<b>-0,50</b>	<b>0,67</b>
	<i>p</i>	<b>0,010</b>	<b>0,032</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>0,073</b>	<b>0,001</b>	<b>0,035</b>	<b>0,002</b>
2. Reflexivo	<i>r</i>	-0,23	<b>-0,48</b>	0,26	<b>-0,47</b>	0,21	-0,43	0,26
	<i>p</i>	0,364	<b>0,042</b>	0,300	<b>0,048</b>	0,409	0,072	0,304

### Validação inicial das escalas SRIS e SAOQ para Português de Portugal

Para realizar uma validação inicial dos Scores SRIS e SAOQ, para além da realização de traduções e retrotraduções dos mesmos e sua utilização nos questionário online, avaliámos a sua consistência interna, através do alfa de *Chronbach*. Realizámos, ainda, uma validação concorrente com o Score RRQ, uma vez que todos eles avaliam a variável Autoconhecimento.

O Score SRIS revelou um alfa de *Chronbach* de 0,716, que se traduz numa consistência interna razoável. Por sua vez o Score SAOQ revelou um alfa de *Chronbach* de 0,841, que se traduz numa boa consistência interna.

Relativamente à validação concorrente com o RRQ, o Score SRIS revelou um coeficiente de correlação significativo forte com o Score RRQ ( $p < 0,001$ ) e sua subescala Cismar ( $p = 0,001$ ). Já a subescala Envolvimento na Autorreflexão não demonstrou nenhuma relação com o RRQ e suas subescalas. Por sua vez, a Necessidade de Autorreflexão apresentou uma relação moderada com o Score RRQ ( $p = 0,016$ ) e a sua subescala Reflexivo ( $p = 0,032$ ). Já a subescala Insight pontuou uma relação moderada com o Score RRQ ( $p = 0,004$ ) e sua subescala Cismar ( $p = 0,003$ ).

Quanto à SAOQ, apenas se destacam três relações moderadas, nomeadamente, entre o Scores SAOQ ( $p = 0,044$ ) e sua subescala Proatividade no Trabalho ( $p = 0,012$ ) e a subescala Reflexivo, e, finalmente, a relação entre a subescala Custos Emocionais e o Score RRQ ( $p = 0,033$ ).

**Tabela 4.** Comparação das várias medidas de Autoconhecimento.

		<b>Respostas Ruminativas (RRQ)</b>	<b>Cismar</b>	<b>Reflexivo</b>
<b>Autoconsciência (SRIS)</b>	<i>r</i>	<b>0,76</b>	<b>0,70</b>	0,40
	<i>p</i>	<b>&lt;0,001</b>	<b>0,001</b>	0,104
1. Envolvimento na Autorreflexão	<i>r</i>	0,49	0,39	0,24
	<i>p</i>	0,041	0,113	0,345
2. Necessidade de Autorreflexão	<i>r</i>	<b>0,56</b>	0,42	<b>0,51</b>
	<i>p</i>	<b>0,016</b>	0,085	<b>0,032</b>
3. Insight	<i>r</i>	<b>0,65</b>	<b>0,67</b>	0,19
	<i>p</i>	<b>0,004</b>	<b>0,003</b>	0,447
<b>Autoconsciência (SAOQ)</b>	<i>r</i>	-0,00	-0,09	<b>0,48</b>
	<i>p</i>	0,998	0,733	<b>0,044</b>
1. Autodesenvolvimento Reflexivo	<i>r</i>	-0,02	0,07	0,21
	<i>p</i>	0,949	0,777	0,402
2. Aceitação	<i>r</i>	-0,35	-0,27	<0,001
	<i>p</i>	0,154	0,281	1,000
2. Proatividade no trabalho	<i>r</i>	-0,11	-0,36	<b>0,58</b>
	<i>p</i>	0,665	0,146	<b>0,012</b>
2. Custos Emocionais	<i>r</i>	<b>0,50</b>	0,42	0,37
	<i>p</i>	<b>0,033</b>	0,083	0,131

## DISCUSSÃO

O presente estudo surge pela necessidade de, numa sociedade onde o stress tem vindo a ser cada vez mais prevalente, perceber de que modo esta variável se relaciona com outras tão presentes no nosso quotidiano, como a compaixão, a autocompaixão e o autoconhecimento. Para além disso, uma vez que o número de estudos acerca do autoconhecimento e dos seus benefícios está a aumentar, torna-se necessário um número de medidas que consigam contemplar todos os efeitos desta variável adequado.

### Amostra do estudo de intervenção

O objetivo final do estudo de intervenção será realizar uma comparação entre as variáveis já estudadas no grupo controlo e no grupo de intervenção, para verificar se existe diferença no grupo em estudo antes e após o curso e se existe diferenças entre o grupo controlo e o grupo em estudo. Assim, é necessário que a amostra inicial seja homogénea, ou seja, que não existam diferenças significativas entre o grupo controlo e o grupo em estudo, antes da realização do Curso VPQ, para maximizar a possibilidade das diferenças existentes depois da realização do curso sejam fruto da intervenção.

Pela análise realizada, conseguimos perceber que não existe uma diferença significativa entre o grupo de intervenção e o grupo de controlo nas dimensões estudadas tanto em termos de autoconhecimento como de níveis de stress, ou seja, a amostra recolhida é homogénea e, por isso, é ideal para continuar o estudo.

### Análise transversal da relação entre Stress, Autoconhecimento e Autocompaixão

Com este estudo, propusemo-nos também a realizar uma pré-análise transversal da relação existente entre as várias variáveis em estudo.

Encontrámos relações moderadamente significativas entre os níveis de stress e as restantes variáveis. A relação com ao autoconhecimento foi toda ela positiva e bastante significativa, ou seja, permite-nos entender que à medida que os níveis de stress de um indivíduo aumentam, também é maior a necessidade autorreflexão e o *Insight*, bem como a tendência para a ruminação. Já a relação entre autocompaixão e compaixão e stress é uma relação inversa, isto é, à medida que os níveis de stress aumentam, qualidades como a Autobondade, a Humanidade Comum, e Mindfulness diminuem. Indivíduos com níveis aumentados de stress têm também maior tendência para o

Isolamento, como seria expectável. Aliás, em estudos realizados anteriormente na Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra<sup>(7, 9)</sup>, se tinham obtido resultados semelhantes, com o acrescento de que a intervenção através do Autoconhecimento diminuía a necessidade de Isolamento.

É importante notar também a relação encontrada entre as variáveis Autocompaixão, Compaixão e *Insight*. A autorreflexão pode definir-se como a capacidade de cada indivíduo tomar consciência e avaliar os seus estados interiores e comportamentos. Já o *Insight* trata-se da capacidade compreender estes estados e comportamentos. O expectável seria que existisse uma relação direta entre as variáveis *Insight*, Compaixão e Autocompaixão, isto é, quanto mais um indivíduo compreendesse os seus comportamentos, maior seria a autocompaixão e a compaixão e menor a autocrítica. Aliás, de acordo com *Sutton*, o *Insight* está relacionado com um aumento do bem estar psicológico, bem como da flexibilidade cognitiva.<sup>(11)</sup> No entanto, no estudo realizado, a relação demonstrada entre as variáveis *Insight*, Autobondade, Humanidade Comum e Mindfulness é uma relação estatisticamente significativa, mas inversa. Por sua vez, o Autocriticismo e o Isolamento apresentaram uma relação direta com a variável *Insight*. Apesar de serem relações estatisticamente significativas, uma vez que o estudo foi realizado numa amostra de tamanho reduzido, não devemos considerá-las como relações com significância real.

Um outro facto interessante a destacar é a relação entre a Aceitação e as variáveis Autobondade, Humanidade Comum e Mindfulness. Encontrou-se entre estas uma relação direta significativa.

A Ruminação (definida através da subescala Cismar) pode definir-se como uma tendência do indivíduo para se focar em emoções e pensamentos negativos.<sup>(11)</sup> Assim, esperamos que quanto maior importância é dada aos pensamentos e emoções negativas, maior vai ser o Autocriticismo e o Isolamento. Por outro lado, a Autobondade e Mindfulness vão diminuir, tal como observámos.

Relativamente às três medidas de autoconhecimento utilizadas (RRQ, SRIS e SAOQ), a que apresentou maior número de relações e relações mais estatisticamente significativas com as restantes variáveis foi a RRQ. Ora, isto pode dever-se ao facto de esta se tratar de uma escala com maior consistência interna, relativamente às outras. Para além disso, mede uma dimensão mais reduzida, enquanto que as restantes medem algo mais complexo e abrangente.

### Validação inicial das escalas SRIS e SAOQ para Português de Portugal

Ambas as escalas apresentaram bons valores de alfa de *Chronbach*, o que significa que apresentam uma boa consistência interna e, por isso, demonstram poder ter utilidade como medidas de autoconhecimento. Resta saber se em estudo longitudinal serão capazes de detetar alterações, o que se saberá com a continuação do estudo.

Pudemos observar uma relação estatisticamente muito significativa entre os Scores RRQ e SRIS, o que é um bom primeiro passo para a validação desta escala. Permite perceber que o Score SRIS, em comparação com a medida já validada em português de Portugal, poderá vir a ser uma boa medida de autoconhecimento. Para uma validação mais completa, deve ser realizada a sua aplicação a uma amostra com maior número de elementos.

Relativamente ao Score SAOQ, este apresentou um reduzido número de relações significativas com a RRQ. Isto pode dever-se ao facto de as dimensões medidas pelas duas escalas não serem muito próximas, uma vez que o Score RRQ mede questões ruminativas, enquanto o Score SAOQ mede questões mais práticas. Apesar disso, a escala original apresentou resultados muito satisfatórios, e, por isso, consideramos que a sua validação para português de Portugal é uma mais-valia. Assim, futuramente, deverá ser aplicada a uma amostra maior e mais representativa. Uma vez que é uma escala que avalia várias dimensões do quotidiano, como a proatividade no trabalho, por exemplo, pode ser importante alargar a amostra a várias profissões e pessoas com diferentes estilos de vida, para que possa ser mais representativa.

### Limitações e Sugestões

Existem vários aspetos do presente trabalho que lhe conferem validade e que será extensível ao estudo longitudinal, nomeadamente a presença de critérios de inclusão definidos, de grupo controlo com variáveis sociodemográficas emparelhadas e dimensões homogéneas com o grupo de intervenção e ainda o recurso às escalas mais validadas para cada dimensão, bem como a análise do score total e subtotal das mesmas.



Contudo, existem também algumas limitações que devem ser tidas em conta em futuras investigações. Em primeiro lugar, o facto da amostra ter um número reduzido de elementos, sendo a maioria destes do sexo feminino. Além disso, os dados foram colhidos exclusivamente através de questionários de autorresposta, o que inerentemente é mediado pela vontade de participar e pela consciência. Estes fatores influenciam negativamente quer a extrapolação das relações encontradas entre as variáveis em estudo, bem como a validação para português de Portugal dos *Scores* SAOQ e SRIS e poderão ter impacto no futuro estudo longitudinal. Este estudo, tendo sido transversal tem também o inconveniente de não conseguir aferir causalidade entre as variáveis estudadas, algo que será colmatado pelo estudo longitudinal.

Assim sendo, e tendo em conta a escassez de evidência científica e a necessidade de validação de novas medidas de autoconhecimento, sugere-se a realização de mais estudos, com amostras mais representativas, após este estudo longitudinal piloto. Para além disso, apela-se à continuação da utilização e validação dos *Scores* SAOQ e SRIS para português de Portugal.

## CONCLUSÃO

Os resultados obtidos com o presente estudo permitem concluir que o Autoconhecimento apresenta uma relação bastante significativa com o Stress ( $p < 0,001$ ) e a Autocompaixão ( $p = 0,001$ ). Consideramos, por isso, que a intervenção no Autoconhecimento, utilizando, por exemplo, o Eneagrama de Personalidades, terá um impacto benéfico nos níveis de Stress e Autocompaixão.

Verificámos também que a amostra recolhida é homogénea e, por isso, ideal para a continuação do estudo.

Concluimos ainda que, apesar das limitações do nosso estudo, as escalas SRIS e SAOQ são instrumentos de medida de autoconhecimento bastante úteis, e, assim, a continuação da sua validação para portugueses de Portugal pode ser uma mais-valia para estudos futuros.

Numa sociedade em que cada vez mais prevalecem eventos geradores de stress, o autoconhecimento revela-se uma ferramenta muito útil, e, por isso, a existência de mais estudos sobre os seus efeitos benéficos torna-se fundamental.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Trigo M, Canudo N, Branco F, Silva D. Estudo das propriedades psicométricas da Perceived Stress Scale (PSS) na população portuguesa.
2. Chyczij FF, Ramos C, Santos AL, Jesus L, Alexandre JP. Prevalência da depressão, ansiedade e stress numa unidade de saúde familiar do norte de Portugal. 2020.
3. Grant AM, Franklin J, Langford P. The Self-Reflection and Insight Scale: A New Measure of Private Self-Consciousness. 2002.
4. Hook JN, Hall TW, Davis DE, Van Tongeren DR, Conner M. The Enneagram: A systematic review of the literature and directions for future research. *J Clin Psychol.* 2021;77(4):865-83.
5. Fenigstein A, Scheier, M.F., Buss, A.H. Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Counselling and Clinical Psychology*1975.
6. Castilho P, Gouveia JP. Auto-Compaixão: Estudo da validação da versão portuguesa da Escala da Auto-Compaixão e da sua relação com as experiências adversas na infância, a comparação social e a psicopatologia.
7. Simões MJC. A importância do autoconhecimento no stress, burnout, autocompaixão e compaixão em estudantes de medicina – estudo piloto de ensaio clínico. Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra2020.
8. Costa ISRd. Impacto a longo prazo do autoconhecimento no stress, burnout, autocompaixão e compaixão em estudantes de medicina – ensaio clínico controlado 2022.
9. Martinho ACM. Impacto do autoconhecimento no stress, burnout, autocompaixão e compaixão em estudantes de medicina – ensaio clínico controlado. 2021
10. NEFF KD. Development and validation of a scale to measure self-compassion. . 2003
11. Sutton A. Measuring the Effects of Self-Awareness: Construction of the Self-Awareness Outcomes Questionnaire. *Eur J Psychol.* 2016;12(4):645-58.
12. Cohen, Kamarck, Mermelstein. PSS-10: *Perceived Stress Scale.* 1983.
13. Trapnell, Campbell. RRQ: *Rumination-Reflection Questionnaire.* 1999.
14. Dinis A, Gouveia JP, Duarte C, Castro T. Estudo de validação da versão portuguesa da Escala de Respostas Ruminativas – Versão Reduzida.
15. [www.iesh.pt](http://www.iesh.pt)

## **ANEXOS**

### **Anexo I. Consentimento Informado**

De acordo com a Declaração de Helsínquia da Associação Médica Mundial e suas atualizações:

1. Declaro ter lido o formulário e aceito de forma voluntária participar neste estudo.
2. Fui devidamente informado(a) da natureza, objetivos, duração provável do estudo, bem como do que é esperado da minha parte.
3. Tive a oportunidade de fazer perguntas sobre o estudo e percebi as respostas e as informações que me foram dadas.
4. A qualquer momento posso fazer mais perguntas ao investigador responsável do estudo. Durante o estudo e sempre que quiser, posso receber informação importante que surja durante o estudo, que possa alterar a minha vontade de continuar a participar.
5. Os meus dados serão mantidos estritamente confidenciais. Autorizo a consulta dos meus dados apenas por pessoas designadas pelo promotor e por representantes das autoridades reguladoras.
6. Aceito seguir todas as instruções que me forem dadas durante o estudo.
7. Autorizo o uso dos resultados do estudo para fins exclusivamente científicos e, em particular, aceito que esses resultados sejam divulgados às autoridades sanitárias competentes.
8. Aceito que os dados gerados durante o estudo sejam informatizados pelo promotor ou outrem por si designado.
9. Eu posso exercer o meu direito de retificação e/ou oposição.
10. Tenho conhecimento que sou livre de desistir do estudo a qualquer momento, sem ter de justificar a minha decisão e sem comprometer a qualidade dos meus cuidados médicos. Eu tenho conhecimento que o investigador tem o direito de decidir sobre a minha saída prematura do estudo e que me informará da causa da mesma.
11. Fui informado que o estudo pode ser interrompido por decisão do investigador, do promotor ou das autoridades reguladoras.

Declaro ter lido, compreendido e recebido a informação necessária, que estou esclarecido e que aceito participar voluntariamente no estudo.

## Anexo II. Questionário

### A. Dados Sociodemográficos

1. Género \_\_\_\_\_
2. Idade \_\_\_\_\_
3. Está a realizar o curso VPQ? \_\_\_\_\_

### B. Escalas

#### B1. Escala de Autorreflexão e *Insight* - SRIS (*Self-Reflection and Insight Scale*): 19 itens

#### SRIS (*Self-reflection and Insight Scale*)

(Grant et al. 2003)

(Adaptação versão traduzida para português de Portugal)

Instruções: Avalie o quanto cada item corresponde a uma característica sua, circulando o número que melhor representa a sua opinião, de acordo com a chave de respostas apresentada. Responda rapidamente, sem parar muito tempo em cada questão, e não compare as respostas de uma questão com outra. Lembre-se: não existem respostas certas ou erradas, elas apenas refletem a sua opinião.

Discordo Totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo Plenamente
1	2	3	4	5

Itens	1	2	3	4	5
1. Não costumo pensar sobre os meus pensamentos.					
2. Não estou interessado/a em analisar o meu comportamento					
3. Tenho consciência dos meus pensamentos.					
4. Fico muitas vezes confuso/a sobre o que realmente sinto sobre as coisas.					
5. É importante para mim avaliar o que eu faço.					
6. Normalmente sei claramente porque é que me comportei de certa maneira.					
7. Interesse-me bastante em examinar o que penso.					
8. Raramente passo tempo em autorreflexão.					
9. Muitas vezes tenho a consciência de que estou a ter um pressentimento, mas muitas vezes não sei o que é.					
10. Examino os meus sentimentos com frequência.					

11.O meu comportamento muitas vezes intriga-me.					
12.É importante para mim tentar compreender o significado dos meus sentimentos.					
13.Não penso, na verdade, porque é que me comporto desta maneira.					
14.Pensar sobre os meus pensamentos confunde-me ainda mais.					
15.Tenho necessidade absoluta de compreender como funciona a minha mente.					
16.Faço tempo, frequentemente, para refletir sobre os meus pensamentos.					
17.É muitas vezes difícil fazer sentido do que sinto sobre as coisas.					
18.É muito importante para mim ser capaz de entender a forma como os meus pensamentos surgem.					
19.Penso frequentemente na forma como me sinto em relação às coisas.					
20.Costumo saber porque me sinto assim.					

## B2. Escala da Autocompaixão – SELFCS (*Self-Compassion Scale*): 26 itens

### SELFCS (*Self-Compassion Scale*)

(Neff, 2003)

(Tradução e Adaptação: Pinto Gouveia, J. & Castilho, P, 2006)

Instruções: Avalie o quanto cada item corresponde a uma característica sua, circulando o número que melhor representa a sua opinião, de acordo com a chave de respostas apresentada. Responda rapidamente, sem parar muito tempo em cada questão, e não compare as respostas de uma questão com outra. Lembre-se: não existem respostas certas ou erradas, elas apenas refletem a sua opinião.

Quase nunca | Raramente | Algumas vezes | Muitas vezes | Quase Sempre

---

1 | 2 | 3 | 4 | 5

<b>Itens</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1.Desaprovo-me e faço julgamentos acerca dos meus erros e inadequações.					
2.Quando me sinto em baixo tendo a fixar-me e a ficar obcecado(a) com tudo aquilo que está errado.					
3.Quando as coisas me correm mal vejo as dificuldades como fazendo parte da vida, e pelas quais toda a gente passa.					
4.Quando penso acerca das minhas inadequações e defeitos sinto-me mais separado(a) e desligado(a) do resto do mundo.					
5.Tento ser carinhoso(a) comigo próprio(a) quando estou a sofrer emocionalmente.					
6.Quando falho em alguma coisa que é importante para mim martirizo-me com sentimentos de inadequação.					
7.Quando estou em baixo lembro-me que existem muitas outras pessoas no mundo que se sentem como eu.					
8.Quando passo por tempos difíceis tendo a ser muito exigente e duro(a) comigo mesmo(a).					
9.Quando alguma coisa me aborrece ou entristece tento manter o meu equilíbrio emocional (controlo as minhas emoções).					
10.Quando me sinto inadequado(a) de alguma forma, tento lembrar-me que a maioria das pessoas, por vezes, também sente o mesmo.					
11.Sou intolerante e pouco paciente em relação aos aspetos da minha personalidade que não gosto.					
12.Quando atravesso um momento verdadeiramente difícil na minha vida dou a mim próprio(a) a ternura e afeto que necessito.					
13.Quando me sinto em baixo tenho tendência para achar que a maioria das pessoas é, provavelmente, mais feliz do que eu.					
14.Quando alguma coisa dolorosa acontece tento ter uma visão equilibrada da situação.					
15.Tento ver os meus erros e falhas como parte da condição humana.					
16.Quando vejo aspetos de mim próprio(a) que não gosto fico muito muito em baixo.					
17.Quando eu falho em alguma coisa importante para mim tento manter as coisas em perspetiva (não dramatizo).					
18.Quando me sinto com muitas dificuldades, tendo a pensar que para as outras pessoas as coisas são mais fáceis.					
19.Sou tolerante e afetuoso(a) comigo mesmo(a) quando experiencio sofrimento.					
20.Quando alguma coisa me aborrece ou entristece deixo-me levar pelos meus sentimentos.					
21.Posso ser bastante frio(a) e duro(a) comigo mesmo(a) quando experiencio sofrimento.					
22.Quando me sinto em baixo tento olhar para os meus sentimentos com curiosidade e abertura.					
23.Sou tolerante com os meus erros e inadequações.					
24.Quando alguma coisa dolorosa acontece tendo a exagerar a sua importância.					
25.Quando falho nalguma coisa importante para mim tendo a sentir-me sozinho(a) no meu fracasso.					
26.Tento ser compreensivo(a) e paciente em relação aos aspetos da minha personalidade de que não gosto					

**B3. Escala da Autoconsciência – SAOQ (Self-Awareness Outcomes Questionnaire): 38 itens**

**SAOQ (Self-Awareness Outcomes Questionnaire)**

(Sutton, 2016)

(Adaptação versão traduzida para português de Portugal)

Instruções: Avalie o quanto cada item corresponde a uma característica sua, circulando o número que melhor representa a sua opinião, de acordo com a chave de respostas apresentada. Responda rapidamente, sem parar muito tempo em cada questão, e não compare as respostas de uma questão com outra. Lembre-se: não existem respostas certas ou erradas, elas apenas refletem a sua opinião.

Discordo Totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo Plenamente
1	2	3	4	5

Itens	1	2	3	4	5
1.Eu “observo-me”.					
2.Tenho insight (consciência) de mim mesmo/a.					
3.Observo o comportamento das pessoas.					
4.Observo o comportamento das pessoas.					
5.Continuo a trabalhar o meu desenvolvimento.					
6.Foco-me em corrigir o meu comportamento de forma útil.					
7.Sinto-me geralmente positivo/a em relação à autoconsciência.					
8.Reavalio as minhas responsabilidades e as dos outros.					
9.Tenho consciência das minhas capacidades e limitações.					
10.Gosto de refletir.					
11.Sou realista (em relação a mim/à minha pessoa).					
12.Tenho uma boa imagem pessoal (ou autoimagem).					
13.No geral sinto-me muito confortável como sou.					
14.Divirto-me.					
15.Sou consistente em situações diferentes ou com diferentes pessoas.					
16.Tenho compaixão e aceitação pelos outros.					
17.Interajo bem com colegas e pares.					
18.Entendo-me bem.					
19.Sou confiante.					
20.Paro e penso antes de julgar.					
21.Entendo as minhas emoções.					
22.Sou objetivo/a.					
23.Vejo a minha vida profissional como algo que tenho o poder de afetar.					
24.Consigo dar um “passo atrás” nas situações para as compreender melhor.					



25. Estou satisfeito/a com o meu trabalho.					
26. Penso na forma como a minha personalidade encaixa no meu trabalho.					
27. Entendo como trabalhar em equipa.					
28. Mudei a forma como trabalho.					
29. Assumo o controle do meu trabalho.					
30. Reconheço o stress e a preocupação no meu trabalho atual.					
31. Penso sobre a forma como colegas e pares interagem uns com os outros.					
32. Sinto-me vulnerável.					
33. Sinto-me exposto/a.					
34. Considero as mudanças difíceis e assustadoras.					
35. Sinto-me culpado/a quando critico os outros.					
36. Sinto as minhas emoções de forma profunda/intensa.					
37. Tenho medo de experimentar algo novo ou sair da zona de conforto (sair do conhecido).					
38. Tive que reavaliar experiências passadas difíceis.					

#### **B4. Escala do Stress Percecionado – PSS (*Perceived Stress Scale*): 10 itens**

##### **PSS (*Perceived Stress Scale*):**

(Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983)

(Adaptação da versão portuguesa: Trigo, M.; Canudo, N.; Branco F. & Silva D., 2010)

Instrução: Para cada questão, indique com que frequência se sentiu ou pensou de determinada maneira, durante o último mês. Apesar de algumas perguntas serem parecidas, existem diferenças entre elas e deve responder a cada uma como perguntas separadas. Responda de forma rápida e espontânea. Para cada questão indique, com uma cruz (x), a alternativa que melhor se ajusta à sua situação.

**Nunca | Quase nunca | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente**

**0 | 1 | 2 | 3 | 4**

<b>Itens</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1.No último mês, com que frequência esteve preocupado(a) por causa de alguma coisa que aconteceu inesperadamente?					
2.No último mês, com que frequência se sentiu incapaz de controlar as coisas importantes da sua vida?					
3.No último mês, com que frequência se sentiu nervoso(a) e em stress?					
4.No último mês, com que frequência sentiu confiança na sua capacidade para enfrentar os seus problemas pessoais?					
5.No último mês, com que frequência sentiu que as coisas estavam a correr à sua maneira?					
6.No último mês, com que frequência sentiu que não aguentava com as coisas todas que tinha para fazer?					
7.No último mês, com que frequência foi capaz de controlar as suas irritações?					
8.No último mês, com que frequência sentira ter tudo sob controlo?					
9.No último mês, com que frequência se sentiu furioso(a) por coisas que ultrapassaram o seu controlo?					
10.No último mês, com que frequência sentiu que as dificuldades se estavam a acumular tanto que não as conseguia ultrapassar?					

#### **B5. Escala de Ruminação e Reflexão – RRQ** (*Rumination-Reflection Questionnaire*):

Trapnell & Campbell, 1999; versão portuguesa reduzida de Dinis et. al, 2011

#### **RRQ** (*Rumination-Reflection Questionnaire*)

(Trapnell & Campbell, 1999)

(Aptação versão portuguesa reduzida de Dinis et. al, 2011)

Instruções: Avalie o quanto cada item corresponde a uma característica sua, circulando o número que melhor representa a sua opinião, de acordo com a chave de respostas apresentada. Responda rapidamente, sem parar muito tempo em cada questão, e não compare as respostas de uma questão com outra. Lembre-se: não existem respostas certas ou erradas, elas apenas refletem a sua opinião.

Discordo Totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo Plenamente
1	2	3	4	5

<b>Itens</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1.Penso: "Porque é que eu tenho problemas que as outras pessoas não têm?"					
2.Penso: "Porque é que eu não consigo lidar melhor com as coisas?"					
3.Penso: "O que é que fiz para merecer isto?"					
4.Penso: " Porque é que reajo sempre deste modo?"					
5.Penso acerca de uma situação recente desejando que ela tivesse corrido melhor."					
6.Analiso eventos recentes para tentar compreender porque é que estou deprimido(a).					
7.Vou para algum sítio onde possa estar sozinho(a) para pensar sobre os meus sentimentos.					
8.Afasto-me sozinho(a) e penso no porquê de me sentir deste modo.					
9.Analiso a minha personalidade e tento compreender porque é que me sinto deprimido(a).					