



Joana Alexandra dos Santos Costa
Fevereiro de 2011

Modelo de manutenção de estados emocionais negativos na artrite reumatóide

ANEXOS



• U

C •

FPCEUC

Joana Alexandra dos Santos Costa
Fevereiro de 2011

Modelo de manutenção de estados emocionais negativos na artrite reumatóide

ANEXOS

Bolsa de investigação da FCT SFRH/BD/31487/2006



FPCEUC

Índice

- Anexo 1** - Pedido de autorização ao Centro de Saúde de Torres Vedras — 1
- Anexo 2** - Pedido de autorização ao Centro de Saúde da Lourinhã — 3
- Anexo 3** - Pedido de autorização ao Centro de Saúde do Cadaval — 5
- Anexo 4** - Pedido de autorização ao Instituto Português de Reumatologia — 7
- Anexo 5** - Autorização da Administração Regional de Saúde — 9
- Anexo 6** - Autorização do Centro de Saúde de Torres Vedras — 11
- Anexo 7** - Autorização do Centro de Saúde da Lourinhã — 13
- Anexo 8** - Declaração de Consentimento Informado — 15
- Anexo 9** - Folha de referenciação no Instituto Português de Reumatologia. Folha de referenciação para a Entrevista — 17
- Anexo 10** - Folha de referenciação para os médicos dos Centros de Saúde — 19
- Anexo 11** - Informação do médico assistente — 21
- Anexo 12** - Protocolo de Aferição da COPE, da SOPA e da CPCI-42 — 23
- Anexo 13** - Protocolo de Aferição da COPE, da SOPA e da CPCI-42. Estudo da validade — 39
- Anexo 14** - Protocolo de Aferição da CPAQ — 63
- Anexo 15** - Grupo de indivíduos com diagnóstico de AR entre 3 e 6 meses. Entrevista 1ª Momento de Avaliação — 77
- Anexo 16** - Grupo de indivíduos com diagnóstico de AR entre 3 e 6 meses-Entrevista 2ª Momento de Avaliação — 93
- Anexo 17** - Grupo de indivíduos com diagnóstico de AR entre 3 e 6 meses-Entrevista 3ª Momento de Avaliação — 99
- Anexo 18** - Grupo de indivíduos com diagnóstico de AR entre 3 e 6 meses- Protocolo de Avaliação 1ª Momento de Avaliação — 105
- Anexo 19** - Grupo de indivíduos com diagnóstico de AR entre 3 e 6 meses- Protocolo de Avaliação 2ª e 3ª Momento de Avaliação — 131
- Anexo 20** - Grupo de indivíduos com diagnóstico de AR há mais de 1 ano Entrevista — 169
- Anexo 21** - Grupo de indivíduos com diagnóstico de AR há mais de 1 ano Protocolo de Avaliação — 185
- Anexo 22** - Protocolo para o estudo do efeito mediador do evitamento Experimental na relação entre o coping e a psicopatologia — 223
- Anexo 23** - Protocolo para a identificação de subgrupos de indivíduos baseada nos scores da CPAQ obtidos. — 231

Anexo 1
Pedido de autorização ao Centro de Saúde de Torres Vedras

Ex.mo Senhor Director do
Centro de Saúde de Torres Vedras

Joana Alexandra dos Santos Costa, nascida em 27 de Abril de 1978, portadora do Bilhete de Identidade nº 11150585, emitido em 01/07/2003, pelo Arquivo de Identificação de Lisboa, Licenciada em Psicologia na área Clínica e de Aconselhamento pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa, com a classificação final de 16 valores, Mestre em Terapias Comportamentais e Cognitivas, pela mesma universidade, com a classificação final de Muito Bom, vem por este meio requerer a V.Ex^a a autorização para a recolha de dados relativos à amostra da sua tese de Doutoramento em Psicologia Clínica - área de especialização em Psicologia Clínica, pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, em algumas extensões do Centro de Saúde que V.Ex^a coordena.

Para mais informa que o referido projecto de doutoramento versará o tema “Modelo de Manutenção dos Estados Emocionais Negativos na Artrite Reumatóide”, e será desenvolvido sob a orientação do Professor Doutor José Pinto-Gouveia (Professor catedrático convidado da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra).

Pede deferimento.

Lisboa, 24 de Maio de 2005.

(Joana Alexandra dos Santos Costa)

Anexo 2
Pedido de autorização ao Centro de Saúde da Lourinhã

Ex.mo Senhor Director do
Centro de Saúde da Lourinhã

Joana Alexandra dos Santos Costa, nascida em 27 de Abril de 1978, portadora do Bilhete de Identidade nº 11150585, emitido em 01/07/2003, pelo Arquivo de Identificação de Lisboa, Licenciada em Psicologia na área Clínica e de Aconselhamento pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa, com a classificação final de 16 valores, Mestre em Terapias Comportamentais e Cognitivas, pela mesma universidade, com a classificação final de Muito Bom, vem por este meio requerer a V.Ex^a a autorização para a recolha de dados relativos à amostra da sua tese de Doutoramento em Psicologia Clínica- área de especialização em Psicologia Clínica, pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, no Centro de Saúde que V.Ex^a coordena.

Para mais informa que o referido projecto de doutoramento versará o tema “ Modelo de Manutenção dos Estados Emocionais Negativos na Artrite Reumatóide”, e será desenvolvido sob a orientação do Professor Doutor José Pinto-Gouveia (Professor catedrático convidado da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra).

Pede deferimento.

Lisboa, 30 de Maio de 2005.

(Joana Alexandra dos Santos Costa)

Anexo 3
Pedido de autorização ao Centro de Saúde do Cadaval

Ex.ma Senhora Directora do
Centro de Saúde do Cadaval

Joana Alexandra dos Santos Costa, nascida em 27 de Abril de 1978, portadora do Bilhete de Identidade nº 11150585, emitido em 01/07/2003, pelo Arquivo de Identificação de Lisboa, Licenciada em Psicologia na área Clínica e de Aconselhamento, com a classificação final de 16 valores, Mestre em Terapias Comportamentais e Cognitivas, com a classificação final de Muito Bom, vem por este meio requerer a V.Ex^a a autorização para a recolha de dados relativos à amostra da sua tese de Doutoramento em Psicologia Clínica- área de especialização em Psicologia Clínica, pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, no Centro de Saúde que V.Ex^a coordena.

O projecto de doutoramento versará o tema “ Modelo de Manutenção dos Estados Emocionais Negativos na Artrite Reumatóide”, e será desenvolvido sob a orientação do Professor Doutor José Pinto-Gouveia (Professor catedrático convidado da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra), estado a ser financiado pela Fundação para a Ciência e para a Tecnologia.

Coloca-se desde já à sua disponibilidade para qualquer esclarecimento que julgue necessário.

Pede deferimento.

Torres Vedras, 2 de Maio de 2007.

Joana Costa

Anexo 4
Pedido de autorização ao Instituto Português de Reumatologia

Ex.ma Senhora
Directora Clínica
do Instituto Português de Reumatologia,
Dr^a Ana Teixeira

Joana Alexandra dos Santos Costa, nascida em 27 de Abril de 1978, portadora do Bilhete de Identidade nº 11150585, emitido em 01/07/2003, pelo Arquivo de Identificação de Lisboa, Licenciada em Psicologia na área Clínica e de Aconselhamento pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa, com a classificação final de 16 valores, Mestre em Terapias Comportamentais e Cognitivas, pela mesma universidade, com a classificação final de Muito Bom, vem por este meio requerer a V.Ex^a a autorização para a recolha de dados relativos à amostra da sua tese de Doutoramento em Psicologia Clínica área de especialização de Psicologia Clínica, pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Para mais informa que o referido projecto de doutoramento versará o tema “Modelo de Manutenção dos Estados Emocionais Negativos na Artrite Reumatóide”, e será desenvolvido sob a orientação do Professor Doutor José Pinto-Gouveia (Professor catedrático convidado da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra).

Pede deferimento.

Lisboa, 17 de Junho de 2005.

(Joana Alexandra dos Santos Costa)

Anexo 5
Autorização da Administração Regional de Saúde

Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo
Sub-Região de Saúde de Lisboa



Ministério da Saúde

INFORMAÇÃO

Coordenadora de Saúde de Lisboa
M. Masilo

PARA: COORDENADORA DA SUB-REGIÃO DE SAÚDE DE LISBOA

DE: RESPONSÁVEL DA ÁREA DE PSICOLOGIA

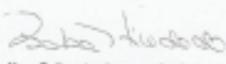
ASSUNTO: Recolha de amostra para Tese de Doutoramento

Sou de parecer que pode ser autorizada a recolha da amostra, para a tese de Doutoramento da Dra. Joana Alexandra dos Santos Costa, depois da Doutoranda fazer prova de que está a realizar o Doutoramento na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra e se o consentimento informado por parte dos doentes for previamente pedido por técnicos do Centro de Saúde

Com os melhores cumprimentos,

Lisboa, 14 de Novembro de 2006

A Responsável da Área de Psicologia



(Dr.ª Isabel Trindade)

Anexo 6

Autorização do Centro de Saúde de Torres Vedras

Nada a opor a esta pretensão, julgo que se trata de uma actividade relevante para o Centro de Saúde. A Considerar Superior da
 Sr. Coordenadora do Sub-Departamento de Saúde de
 Lisboa, Sr. Silveira Azeite. Ex.mo Senhor Director do
 Centro de Saúde de Torres Vedras
Costa
24/05/24

Joana Alexandra dos Santos Costa, nascida em 27 de Abril de 1978, portadora do Bilhete de Identidade nº 11150585, emitido em 01/07/2003, pelo Arquivo de Identificação de Lisboa, Licenciada em Psicologia na área Clínica e de Aconselhamento pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa, com a classificação final de 16 valores, Mestre em Terapias Comportamentais e Cognitivas, pela mesma universidade, com a classificação final de Muito Bom, vem por este meio requerer a V.Ex.^a a autorização para a recolha de dados relativos à amostra da sua tese de Doutoramento em Psicologia Clínica- área de especialização em Psicologia Clínica, pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, em algumas extensões do Centro de Saúde que V.Ex.^a coordena (nomeadamente nas extensões de A-dos-Cunhados, Campelos, Dois-Portos, Silveira e Turcifal).

Para mais informa que o referido projecto de doutoramento versará o tema "Modelo de Manutenção dos Estados Emocionais Negativos na Artrite Reumatóide", e será desenvolvido sob a orientação do Professor Doutor José Pinto Gouveia (Professor catedrático convidado da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra).

Pede deferimento.

Lisboa, 24 de Maio de 2005.

Joana Alexandra dos Santos Costa
 (Joana Alexandra dos Santos Costa)

Anexo 7

Autorização do Centro de Saúde da Lourinhã



Administração Regional de Saúde de Lisboa e Ilhas dos Açores
Sub-Região de Saúde de Lisboa



Centro de Saúde da Lourinhã

CIRCULAR INTERNA DE SERVIÇO N.º 1/2007

De: Direcção do Centro de Saúde de Lourinhã

Para: Médicos

ASSUNTO: *MODELO DE MANUTENÇÃO DE ESTADOS EMOCIONAIS NEGATIVOS NA ARTRITE REUMATÓIDE*

A Dra. Joana Costa, licenciada em PSICOLOGIA CLÍNICA E DE ACONSELHAMENTO, foi-lhe atribuída uma Bolsa de investigação pela Fundação para a Ciência e Tecnologia na área mencionada em título.

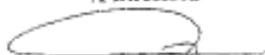
Iniciará, após obtida a autorização da Sub Região de Saúde de Lisboa, a aplicação do *Modelo de Manutenção de Estados Emocionais Negativos na Artrite Reumatóide*, neste Centro de Saúde a 23 de Janeiro de 2007 a todos os Utentes portadores de AR.

Todos os colegas que, na sua lista de Utentes tenham casos identificados desta patologia, e queiram participar nesta investigação, por favor entregar:

- Nome do Utente/contacto telefónico – no Balcão de marcação de consultas externas para que possa ser agendada a consulta.

Lourinhã, 8 de Janeiro de 2007

A Directora


Dra. Maria Natália Reis

Anexo 8

Declaração de Consentimento Informado

Declaração de Consentimento Informado

Ao assinar esta declaração, afirmo que este estudo me foi explicado, tendo sido prestada toda a informação necessária e dada a oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias.

Declaro a minha vontade em participar voluntariamente. Concordo com a utilização dos meus registos clínicos.

Nome

Assinatura

Data

Nome do Psicólogo responsável pelo estudo

Assinatura

Data

Anexo 9
Folha de referenciação no Instituto Português de Reumatologia

**Projecto de Investigação no âmbito de Tese
de Doutoramento em Psicologia Clínica
Modelo de Manutenção de Estados Emocionais
Negativos na Artrite Reumatóide**

Folha de referenciação para a Entrevista

Nome: _____

Data de Nascimento: _____

Telefone: _____ - _____

Processo Clínico n.º: _____

Médico Assistente: _____

Data da Entrevista: _____

Lisboa, ___ de _____ de _____

Anexo 10**Folha de referência para os médicos dos Centros de Saúde**

Exmo Sr. Dr.,

No seguimento da tese de Doutoramento, Modelo de Manutenção de Estados Emocionais Negativos em doentes com Artrite Reumatóide, venho por este meio solicitar o preenchimento do protocolo relativo aos dados do paciente_____

_____ inserido no respectivo ficheiro clínico.

Desde já agradecemos a disponibilidade demonstrada.

A psicóloga responsável pela investigação,

Joana Costa

(Cédula profissional 24/60/87/02)

Anexo 11
- Informação do médico assistente

Informação do médico assistente

1. Atendendo à sua experiência com doentes com Artrite Reumatóide, como acha que este doente suporta a dor?
 - Sem dificuldade
 - Com pouca dificuldade
 - Com dificuldade moderada
 - Com muita dificuldade
 - Incapaz de lidar

2. De uma forma geral, qual a percepção que tem das queixas que este doente com Artrite Reumatóide apresenta relativamente às suas limitações?
 - Queixa-se muito mais em relação ao esperado
 - Queixa-se mais em relação ao esperado
 - Não existem diferenças relativamente a outros doentes com patologias crónicas
 - Queixa-se menos em relação ao esperado
 - Queixa-se muito menos em relação ao esperado

3. Comparativamente aos outros doentes, este doente pressiona com mais pedidos de consulta?
 - Pede muito mais consultas
 - Pede mais consultas
 - Não existem diferenças face ao número de pedidos de consulta, comparativamente aos outros doentes
 - Pede menos consultas
 - Pede muito menos consultas

4. Comparativamente com os outros doentes, este tipo de doentes pressiona para o aumento da medicação?
 - Pressiona muito mais para aumento de medicação
 - Pressiona mais para aumento de medicação
 - Não existem diferenças face aos pedidos de medicação, comparativamente com os outros doentes
 - Pede menos aumento de medicação
 - Pede muito menos aumento de medicação

5. Comparativamente com a generalidade de doentes com Artrite Reumatóide, como acha que este doente lida com a sua doença?

- Lida muito pior com a sua doença
- Lida pior com a sua doença
- Não existem diferenças relativamente à forma como lida com a sua doença, comparativamente com os outros doentes
- Lida melhor com a sua doença
- Lida muito melhor com a sua doença

6. Na sua opinião, que tipo de ajuda seria mais benéfica para este doente?

- Acompanhamento psiquiátrico
- Acompanhamento Psicológico
- Apoio familiar
- Grupos de auto ajuda
- Outros: _____

7. Qual a medicação que este doente esta a fazer para a sua Artrite Reumatóide?

- Anti-Inflamatórios Não Esteróides (AINS)
- Anti-inflamatórios Esteróides
- Anti-Reumáticos Não Esteróides
- Anti-Reumáticos Esteróides
- Produtos tópicos para as dores articulares e musculares
- Relaxantes musculares de acção periférica
- Relaxantes musculares de acção central
- Preparados antigotosos
- Medicamentos para a estrutura óssea e a mineralização
- Outros: _____ (Especificar)

8. O doente tem outras patologias associadas?

Classificação da doença de acordo com o American College of Rheumatology

- Rigidez Matinal Presença Ausência
- Artrite em 3 ou mais zonas articulares..... Presença Ausência
- Artrite nas articulações da mão..... Presença Ausência
- Nódulos Reumáticos..... Presença Ausência
- Factor Reumático..... Presença Ausência
- Alterações radiográficas..... Presença Ausência

Anexo 12**Protocolo de Aferição da COPE, da SOPA e da CPCI-42**

Queremos solicitar a sua colaboração para uma avaliação, que tem por objectivo conhecer a forma como pensa e como se sente em relação à sua Artrite Reumatóide.

Desta forma, pedimos-lhe que leia atentamente todas as questões que lhe vão ser colocadas, e que nos responda de forma a reflectir as suas opiniões pessoais. Este protocolo de avaliação é anónimo, sendo todas as suas respostas são confidenciais.

A sua participação nesta avaliação é voluntária. Se, a qualquer momento do preenchimento deste questionário não quiser continuar, sinta-se à vontade para se retirar.

Agradecemos desde já a sua colaboração.

1. Sexo: Masculino
 Feminino
2. Estado Civil
 Solteiro
 Casado/União de facto
 Separado/Divorciado
 Viúvo
3. Data de Nascimento: _____
4. Idade: _____ anos
5. Profissão
 Empregado (Qual a profissão: _____)
 Desempregado
 Reformado (Qual a profissão: _____)
6. Estatuto Sócio-Económico
 Estatuto Sócio-Económico baixo
 Estatuto Sócio-Económico médio
 Estatuto Sócio-Económico alto
7. Habilitações Literárias: _____ (número de anos de escolaridade)

The Fear of Pain Questionnaire- Albaret, Sastre, Cottencin, & Mullet (2004)
Versão traduzida: Costa & Pinto-Gouveia (2005)

Estão indicadas a seguir diversas situações relacionadas com a dor. Indique o seu nível de medo /ansiedade, assinalando com uma cruz o número à frente de cada frase que melhor corresponde ao que sente ou ao que pensa sentir. Os números variam de 0 (Sem medo) a 10 (Muito medo).

1.	Ser queimado na cara com um cigarro	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.	Estar num acidente de automóvel	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.	Partir uma perna	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.	Partir um braço	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5.	Levar pontos no lábio	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6.	Ter areia ou poeira dentro dos olhos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7.	Ter uma câibra muscular	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8.	Ter sabão forte em ambos os olhos enquanto toma banho ou duche	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9.	Morder a língua enquanto come	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.	Bater com o cotovelo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.	Ter de levar uma injeção (anestesia) na boca	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.	Levar uma injeção no braço	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.	Levar uma injeção na anca ou na nádega	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.	Tirar sangue para análise	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.	Tratar um dente	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SOPA – Jensen, M. & Karoly, P. (2000)
Versão traduzida: Costa & Pinto-Gouveia (2005)

Indique por favor o seu grau de concordância para cada uma das seguintes afirmações, problema relacionado com a sua dor, tendo em conta a seguinte escala:

0= É totalmente falso para mim

1= É moderadamente falso para mim

2= Não é verdadeiro ou falso (ou não se aplica a mim)

3= É moderadamente verdadeiro para mim

4= É totalmente verdadeiro para mim

1.	Existem alturas em que posso influenciar a quantidade de dor que sinto	0	1	2	3	4
2.	A dor que sinto é um sinal de que o dano está a ser provocado	0	1	2	3	4
3.	Não considero a minha dor como uma incapacidade	0	1	2	3	4
4.	Nada relacionado com a minha dor me aborrece realmente	0	1	2	3	4
5.	A dor é um sinal de que não me tenho exercitado o suficiente	0	1	2	3	4
6.	A minha família não compreende a dor que tenho	0	1	2	3	4
7.	Conto mais com o meu médico para a diminuição da minha dor do que comigo próprio	0	1	2	3	4
8.	Provavelmente irei ter de tomar sempre medicação	0	1	2	3	4
9.	Quando me magoou quero que a minha família me trate melhor	0	1	2	3	4
10.	Se a minha dor continuar na intensidade actual, não terei capacidade para trabalhar	0	1	2	3	4
11.	A quantidade de dor que sinto, está fora do meu controlo	0	1	2	3	4
12.	Não espero uma cura médica para a minha dor	0	1	2	3	4
13.	A dor não tem de significar que o meu corpo está a ser lesado	0	1	2	3	4
14.	Tenho tido alívio da dor quando uso medicação	0	1	2	3	4
15.	A ansiedade aumenta a dor que sinto	0	1	2	3	4
16.	Existe pouco que possa fazer para aliviar a minha dor	0	1	2	3	4

17.	Quando estou magoado mereço que a minha família me trate com carinho e com preocupação	0	1	2	3	4
18.	Como pago aos médicos, eles irão curar a minha dor	0	1	2	3	4
19.	O meu problema de dor não necessita de interferir no meu nível de actividade	0	1	2	3	4
20.	A minha dor é física, não emocional	0	1	2	3	4
21.	Desisti da minha busca para a completa eliminação da minha dor através dos médicos	0	1	2	3	4
22.	É da responsabilidade da minha família ajudar-me quando estou com dor	0	1	2	3	4
23.	O stress na minha vida aumenta a dor que sinto	0	1	2	3	4
24.	O exercício e o movimento são bons para o meu problema	0	1	2	3	4
25.	Basta concentrar-me ou relaxar para aliviar a parte mais aguda da minha dor	0	1	2	3	4
26.	Irei ter um emprego para ganhar dinheiro apesar do nível de dor	0	1	2	3	4
27.	A medicina é um dos melhores tratamentos para a dor crónica	0	1	2	3	4
28.	Sou incapaz de controlar a maior parte da minha dor	0	1	2	3	4
29.	O trabalho do médico é encontrar tratamentos para a dor que funcione	0	1	2	3	4
30.	A minha família necessita aprender como cuidar melhor de mim quando estou com dor	0	1	2	3	4
31.	A depressão aumenta a dor que sinto	0	1	2	3	4
32.	Se me exercitar poderia piorar o meu problema relativo à dor	0	1	2	3	4
33.	Posso controlar a minha dor mudando os meus pensamentos	0	1	2	3	4
34.	Preciso de cuidados mais carinhosos do que os que tenho habitualmente, quando estou com dor	0	1	2	3	4
35.	Considero-me um/uma incapacitado/a	0	1	2	3	4
36.	Desejo que o meu médico me possa parar de administrar medicamentos para a dor	0	1	2	3	4
37.	A minha dor é maioritariamente emocional, e não tanto um problema físico	0	1	2	3	4

38.	A minha dor acompanha o movimento e o exercício	0	1	2	3	4
39.	Tenho aprendido a controlar a minha dor	0	1	2	3	4
40.	Acredito que os médicos podem curar a minha dor	0	1	2	3	4
41.	Tenho a certeza que posso aprender a lidar com a minha dor	0	1	2	3	4
42.	A minha dor física nunca se irá curar	0	1	2	3	4
43.	A minha dor não me impede de levar uma vida fisicamente activa	0	1	2	3	4
44.	Existe uma relação entre as emoções e o meu nível de dor	0	1	2	3	4
45.	Posso fazer tudo o que fazia antes de ter o meu problema relacionado com a dor	0	1	2	3	4
46.	Se não me exercitar regularmente o meu problema de dor irá piorar	0	1	2	3	4
47.	Não tenho controlo na minha dor	0	1	2	3	4
48.	Não importa como me sinto emocionalmente porque a minha dor permanece igual	0	1	2	3	4
49.	A dor nunca me irá impedir de fazer o que realmente quero	0	1	2	3	4
50.	Quando encontro o médico bom, ele/ela irão saber como reduzir a minha dor	0	1	2	3	4
51.	Se o meu médico me prescrevesse medicação para a dor, eu iria deitá-los fora	0	1	2	3	4
52.	Se a pessoa se torna ou não incapacitada pela dor, isso depende da atitude que tem acerca da mesma	0	1	2	3	4
53.	Se mudar as minhas emoções, posso influenciar a minha dor	0	1	2	3	4
54.	Nunca mais volto a tomar medicação para a dor	0	1	2	3	4
55.	O exercício pode diminuir a quantidade de dor que experiencio	0	1	2	3	4
56.	Nenhum procedimento médico pode ajudar a minha dor	0	1	2	3	4
57.	A minha dor não poderá impedir ninguém de levar uma vida activa	0	1	2	3	4

PRSS- Flor, H., Behhle, J. & Birbaumer, N. (1992)
Versão traduzida (2005)

Durante a maior parte do dia temos um diálogo interno com nós próprios. Perguntamos a nós próprios por exemplo, para fazer determinadas coisas, culpamo-nos se cometemos um erro e, recompensamo-nos dos nossos desempenhos. Quando temos dor também dizemos determinadas coisas a nós próprios, diferentes das que dizemos quando nos sentimos bem. As frases em baixo, descrevem pensamentos típicos das pessoas que têm dor.

Indique por favor a frequência em que tem determinado pensamento quando apresenta um quadro de dor severa. Para cada um dos itens, assinale com um círculo uma resposta de 0 (Quase Nunca) a 5 (Quase Sempre).

1.	Se permanecer calmo/a e relaxado/a, as coisas irão melhorar	0	1	2	3	4	5
2.	Não consigo suportar esta dor por mais tempo	0	1	2	3	4	5
3.	Posso fazer alguma coisa pela minha dor	0	1	2	3	4	5
4.	Não importa o que faça, porque a minha dor não muda	0	1	2	3	4	5
5.	Preciso de relaxar	0	1	2	3	4	5
6.	Irei conseguir lidar com a dor	0	1	2	3	4	5
7.	Preciso de tomar alguma medicação para a dor	0	1	2	3	4	5
8.	Irei melhorar brevemente	0	1	2	3	4	5
9.	Isto nunca irá acabar	0	1	2	3	4	5
10.	Sou um caso irremediável	0	1	2	3	4	5
11.	Existem coisas piores do que a minha dor	0	1	2	3	4	5
12.	Irei lidar com isto	0	1	2	3	4	5
13.	Quando é que a dor voltará a piorar?	0	1	2	3	4	5
14.	A dor está a dar cabo de mim	0	1	2	3	4	5
15.	Não consigo aguentar mais	0	1	2	3	4	5
16.	A dor está a dar comigo em doido/a	0	1	2	3	4	5
17.	A distração alivia a dor	0	1	2	3	4	5
18.	Consigo ajudar-me a mim próprio	0	1	2	3	4	5

COPE - C.S. Carver, M.F. Scheier, & J.K. Weintraub, 1989.
Tradução: F. Lory & A. Baptista, 1997.
Adaptação: Costa & Pinto-Gouveia (2005)

Estamos interessados em saber como as pessoas reagem quando são confrontadas com acontecimentos difíceis ou geradores de stress nas suas vidas, tais como é o caso da Artrite Reumatóide. Há inúmeras formas de tentar lidar com o stress. Com este questionário pedimos-lhe que indique o que normalmente faz e sente, quando experiência sintomas que associada à sua doença. Obviamente, os mesmos sintomas podem gerar diferentes respostas, mas pense acerca do que usualmente faz quando está com muitos sintomas.

Responda depois a cada uma das seguintes questões assinalando com uma cruz por cima do número, usando a escala que se segue. Por favor tente responder a cada item sem deixar que a resposta a um item influencie a resposta a outros. Pense bem antes de responder e seja o mais honesto possível. Responda a todos os itens. Não existem respostas “certas” nem “erradas”, por isso escolha a resposta que melhor se adequar a si - não o que pensa que a “maioria das pessoas” diria ou faria. Indique o que habitualmente faz quando experiencia um sintoma que associa à sua doença.

1 = Normalmente nunca faço isto

2 = Normalmente faço um pouco isto

3 = Normalmente faço isto de forma moderada

4 = Normalmente faço sempre isto

1.	Tento crescer como pessoa em resultado dessa experiência	1	2	3	4
2.	Dedico-me ao trabalho ou a outras actividades de substituição para tirar essas coisas da minha cabeça	1	2	3	4
3.	Fico aborrecido e expresso as minhas emoções	1	2	3	4
4.	Tento pedir conselho a alguém acerca do que fazer	1	2	3	4
5.	Concentro os meus esforços na tentativa de fazer algo acerca disso	1	2	3	4
6.	Digo para mim mesmo “isto não é real”	1	2	3	4
7.	Tenho confiança em Deus	1	2	3	4
8.	Riu-me com a situação	1	2	3	4
9.	Admito que não consigo lidar com isso, e desisto de tentar	1	2	3	4

10.	Impeço-me de fazer algo demasiado rápido	1	2	3	4
11.	Partilho os meus sentimentos com outra pessoa	1	2	3	4
12.	Recorro ao álcool ou a drogas para me sentir melhor	1	2	3	4
13.	Habituo-me à ideia do que aconteceu	1	2	3	4
14.	Falo com alguém para saber mais acerca da situação	1	2	3	4
15.	Tento manter-me distraído com outros pensamentos ou actividades	1	2	3	4
16.	Penso demoradamente noutras coisas	1	2	3	4
17.	Fico perturbado e não consigo pensar noutra coisa	1	2	3	4
18.	Procuro a ajuda de Deus	1	2	3	4
19.	Elaboro um plano de acção	1	2	3	4
20.	Conto piadas a esse propósito	1	2	3	4
21.	Aceito que isso me aconteceu e que não pode ser alterado	1	2	3	4
22.	Espero por fazer algo até que a situação o permita	1	2	3	4
23.	Tento obter algum suporte emocional de amigos ou familiares	1	2	3	4
24.	Desisto simplesmente de tentar alcançar o meu objectivo	1	2	3	4
25.	Faço algo adicional para tentar desembaraçar-me do problema.	1	2	3	4
26.	Tento descontraír-me bebendo álcool ou tomando drogas	1	2	3	4
27.	Recuso-me a acreditar que isso aconteceu	1	2	3	4
28.	Expressos os meus sentimentos	1	2	3	4
29.	Tento ver as coisas de uma forma diferente, de modo a que me pareçam mais positivas	1	2	3	4
30.	Falo com alguém que possa fazer algo concreto acerca do problema	1	2	3	4
31.	Durmo mais do que o habitual	1	2	3	4
32.	Tento arranjar uma estratégia acerca do que fazer	1	2	3	4
33.	Concentro-me na forma de lidar com o problema e, se necessário, deixo outras coisas para segundo plano	1	2	3	4
34.	Procuro simpatia e compreensão de alguém	1	2	3	4
35.	Bebo álcool ou tomo drogas, de modo a pensar menos nisso	1	2	3	4
36.	Brinco com isso	1	2	3	4
37.	Desisto de tentar conseguir o que quero	1	2	3	4
38.	Vejo algo de bom no que está a acontecer	1	2	3	4
39.	Penso sobre a melhor forma de ultrapassar o problema	1	2	3	4

40.	Finjo que isso não aconteceu realmente	1	2	3	4
41.	Asseguro-me de que não torno as coisas piores agindo demasiado cedo	1	2	3	4
42.	Esforço-me por prevenir que outras coisas não interfiram com os meus esforços de lidar com isso	1	2	3	4
43.	Vou ao cinema ou vejo televisão para pensar menos nisso	1	2	3	4
44.	Aceito o facto de isso ter realmente acontecido	1	2	3	4
45.	Pergunto a pessoas que tiveram experiências semelhantes sobre o que elas fizeram	1	2	3	4
46.	Sinto um enorme mal-estar emocional e expresso frequentemente esses sentimentos	1	2	3	4
47.	Tomo acções directas para contornar o problema	1	2	3	4
48.	Tento arranjar conforto na minha religião	1	2	3	4
49.	Esforço-me por esperar pelo momento certo para fazer qualquer coisa	1	2	3	4
50.	Gozo com a situação	1	2	3	4
51.	Reduzo a quantidade de esforço que ponho para resolver o problema	1	2	3	4
52.	Falo com alguém sobre o que sinto	1	2	3	4
53.	Uso álcool ou drogas para me ajudar a ultrapassar	1	2	3	4
54.	Aprendo a viver com isso	1	2	3	4
55.	Ponho de lado outras actividades para melhor me concentrar nesta	1	2	3	4
56.	Penso bastante sobre os passos a tomar	1	2	3	4
57.	Actuo como se nada tivesse acontecido	1	2	3	4
58.	Faço, passo a passo, o que tem que ser feito	1	2	3	4
59.	Aprendo algo com a experiência	1	2	3	4
60.	Rezo mais do que o habitual	1	2	3	4

CPCI_42 – Romano, J., Jensen, M. & Turner, J. (2003)
Versão traduzida: Costa & Pinto-Gouveia (2005)

Durante a semana passada, quantos dias utilizou cada uma das estratégias abaixo indicadas, como forma de lidar com a dor? (Utilizou de certo, algumas das estratégias mesmo em dias em que não tinha dor, como forma de prevenir ou de minimizar a sua dor, no futuro). Para cada uma delas, assinale com um círculo uma resposta, de forma a indicar o número de dias em que utilizou cada uma das estratégias para a lidar com a dor, e, se tinha ou não dor nesse momento).

1.	Imaginei um cenário calmo e distrair-me, para ajuda a relaxar	0	1	2	3	4	5	6	7
2.	Ignorei a dor	0	1	2	3	4	5	6	7
3.	Descansei	0	1	2	3	4	5	6	7
4.	Obtive suporte de um amigo	0	1	2	3	4	5	6	7
5.	Pedi a alguém para fazer alguma coisa por mim	0	1	2	3	4	5	6	7
6.	Lembrei-me que as coisas poderiam ser piores	0	1	2	3	4	5	6	7
7.	Evitei usar alguma parte do meu corpo (e.g. mão, braço, perna)	0	1	2	3	4	5	6	7
8.	Procurei em relaxar os meus músculos	0	1	2	3	4	5	6	7
9.	Sentei-me no chão, estiquei-me ao máximo e permaneci esticada durante 10 segundos	0	1	2	3	4	5	6	7
10.	Disse a mim próprio que as coisas irão melhorar	0	1	2	3	4	5	6	7
11.	Obtive suporte de um membro da família	0	1	2	3	4		6	7
12.	Descansei o mais que pude	0	1	2	3	4	5	6	7
13.	Falei com alguém próximo de mim	0	1	2	3	4	5	6	7
14.	Telefonei a um amigo para me ajudar a sentir melhor	0	1	2	3	4	5	6	7
15.	Pensei em todas as coisas boas que tenho	0	1	2	3	4	5	6	7
16.	Pedi ajuda para um trabalho de rotina ou para uma tarefa	0	1	2	3	4	5	6	
17.	Disse a mim próprio que a minha dor iria melhorar	0	1	2	3	4	5	6	7
18.	Não deixei que a dor interferisse nas minhas actividades	0	1	2	3	4	5	6	7
19.	Pratiquei exercícios de aeróbica (exercícios que fazem o meu coração bater depressa), durante pelo menos 15 minutos	0	1	2	3	4	5	6	7

20.	Limitei a minha caminhada	0	1	2	3	4	5	6	7
21.	Apenas não prestei atenção à dor	0	1	2	3	4	5	6	7
22.	Andei com uma Bengala/Canadiana para a dor diminuir	0	1	2	3	4	5	6	7
23.	Meditei para relaxar	0	1	2	3	4	5	6	7
24.	Coloquei-me de costas, estendi-me ao máximo e permaneci esticada durante 10 segundos	0	1	2	3	4	5	6	7
25.	Permaneci com uma parte do meu corpo (e.g. braço) numa posição especial	0	1	2	3	4	5	6	7
26.	Pedi ajuda para transportar, levantar, ou empurrar alguma coisa	0	1	2	3	4	5	6	7
27.	Exercitei-me durante pelo menos 5 minutos, para promover a minha condição física	0	1	2	3	4	5	6	7
28.	Falei com um amigo ou membro da família para suporte	0	1	2	3	4	5	6	7
29.	Lembrei-me que existem pessoas que estão piores do que eu próprio	0	1	2	3	4	5	6	7
30.	Limitei o meu tempo em pé	0	1	2	3	4	5	6	7
31.	Fui para a cama	0	1	2	3	4		6	7
32.	Evitei algumas actividades físicas (levantar, empurrar, transportar)	0	1	2	3	4	5	6	7
33.	Utilizei a auto-hipnose para relaxar	0	1	2	3	4	5	6	7
34.	Continuei a realizar o meu dia-a-dia	0	1	2	3	4	5	6	7
35.	Estiquei os músculos onde me doía, e permaneci esticado pelo menos durante 10 segundos	0	1	2	3	4	5	6	7
36.	Evitei a actividade	0	1	2	3	4	5	6	7
37.	Fui para o quarto por mim próprio para descansar	0	1	2	3	4	5	6	7
38.	Respirei de forma calma e profunda, para relaxar	0	1	2	3	4	5	6	7
39.	Fiz exercícios de extensão das costas, durante pelo menos um minuto	0	1	2	3	4	5	6	7
40.	Pedi a alguém que me arranjasse alguma coisa (medicamentos, comida, bebida)	0	1	2	3	4	5	6	7
41.	Não deixei que a dor afectasse o que estava a fazer	0	1	2	3	4	5	6	7
42.	Deitei-me no sofá	0	1	2	3	4	5	6	7

PSS_Fr- Procidano, M. & Heller, K. (1983)
Versão traduzida: Costa & Pinto-Gouveia (2005)

As frases que se seguem descrevem sentimentos e experiências que ocorrem com a maioria das pessoas em algum momento, nos seus relacionamentos com os seus amigos. Para cada frase, existem três possibilidades de resposta: Sim, Não e, Não sei. Para cada uma das frases, assinale com um círculo a sua resposta.

1.	Os meus amigos dão-me o suporte moral que necessito	SIM	NÃO	NÃO SEI
2.	A maioria das pessoas é mais próximas dos seus amigos do que eu	SIM	NÃO	NÃO SEI
3.	Os meus amigos gostam de ouvir o que eu penso	SIM	NÃO	NÃO SEI
4.	Certos amigos vêm ter comigo quando têm problemas ou querem algum conselho	SIM	NÃO	NÃO SEI
5.	Confio nos meus amigos para suporte emocional	SIM	NÃO	NÃO SEI
6.	Se sinto que um ou mais dos meus amigos estão aborrecidos comigo, tento guardar isso para mim	SIM	NÃO	NÃO SEI
7.	Sinto que sou secundário no meu círculo de amigos	SIM	NÃO	NÃO SEI
8.	Existe um amigo com o qual posso contar quando me estou a sentir em baixo	SIM	NÃO	NÃO SEI
9.	Os meus amigos e eu somos muito abertos acerca do que pensamos das coisas	SIM	NÃO	NÃO SEI
10.	Os meus amigos são sensíveis às minhas necessidades	SIM	NÃO	NÃO SEI
11.	Os meus amigos vêm ter comigo para suporte emocional	SIM	NÃO	NÃO SEI
12.	Os meus amigos ajudam-me a resolver os meus problemas	SIM	NÃO	NÃO SEI
13.	Tenho uma relação de profunda partilha com um número de amigos	SIM	NÃO	NÃO SEI
14.	Os meus amigos têm boas ideias acerca de como fazer ou fazer-me as coisas	SIM	NÃO	NÃO SEI

15.	Quando confio nos meus amigos sinto-me desconfortável	SIM	NÃO	NÃO SEI
16.	Os meus amigos excluem-me da sua companhia	SIM	NÃO	NÃO SEI
17.	Penso que os meus amigos acham que os ajudo a resolver problemas	SIM	NÃO	NÃO SEI
18.	Não tenho uma relação íntima com um amigo, como as relações que os outros têm com os seus amigos	SIM	NÃO	NÃO SEI
19.	Tive recentemente uma boa ideia acerca de como fazer alguma coisa de um amigo	SIM	NÃO	NÃO SEI
20.	Desejava que os meus amigos fossem muito diferentes	SIM	NÃO	NÃO SEI

PSS_Fa - Procidano, M. & Heller, K. (1983)
Versão traduzida: Costa & Pinto-Gouveia (2005)

As frases que se seguem descrevem sentimentos e experiências que ocorrem com a maioria das pessoas em algum momento, nos seus relacionamentos com a sua família. Para cada frase, existem três possibilidades de resposta: Sim, Não e, Não sei. Para cada uma das frases, assinale com um círculo a sua resposta.

1.	A minha família dá--me os suporte moral que necessito	SIM	NÃO	NÃO SEI
2.	Tenho boas ideias da parte da minha família, acerca de como fazer as coisas.....	SIM	NÃO	NÃO SEI
3.	A maioria das pessoas é mais próximas da sua família do que eu.....	SIM	NÃO	NÃO SEI
4.	Quando confio nos membros da minha família que me são próximos, fico com a ideia que isso os faz sentir-se desconfortáveis	SIM	NÃO	NÃO SEI
5.	A minha família gosta de ouvir o que penso	SIM	NÃO	NÃO SEI
6.	Alguns membros da minha família partilham muitos dos meus interesses	SIM	NÃO	NÃO SEI
7.	Alguns membros da minha família recorrem a mim quando têm problemas ou necessitam de algum conselho	SIM	NÃO	NÃO SEI
8.	Confio na minha família para suporte emocional	SIM	NÃO	NÃO SEI
9.	Existe um elemento da minha família a quem posso recorrer quando me estou a sentir em baixo	SIM	NÃO	NÃO SEI
10.	A minha família e eu somos abertas na forma como pensamos acerca das coisas	SIM	NÃO	NÃO SEI
11.	A minha família é sensível às minhas necessidades pessoais	SIM	NÃO	NÃO SEI
12.	Os membros da minha família vêm ter comigo para suporte emocional	SIM	NÃO	NÃO SEI

13.	Os membros da minha família ajudam-me a resolver os meus problemas	SIM	NÃO	NÃO SEI
14.	Tenho uma relação íntima com um número de membros da minha família	SIM	NÃO	NÃO SEI
15.	Os membros da minha família têm boas ideias acerca de como fazer ou fazer-me determinadas coisas	SIM	NÃO	NÃO SEI
16.	Quando confio nos membros da minha família, sinto-me desconfortável	SIM	NÃO	NÃO SEI
17.	Membros da minha família excluem-me da sua companhia	SIM	NÃO	NÃO SEI
18.	Penso que a minha família sente que os ajudo a resolver os seus problemas	SIM	NÃO	NÃO SEI
19.	Não tenho uma relação próxima com um membro da minha família tão próxima como as relações que as outras pessoas têm com a sua família	SIM	NÃO	NÃO SEI
20.	Desejava que a minha família fosse muito diferente	SIM	NÃO	NÃO SEI

Anexo 13**Protocolo de Aferição da COPE, da SOPA e da CPCI-42-
Estudo da validade**

Queremos solicitar a sua colaboração para uma avaliação, que tem por objectivo conhecer a forma como pensa e como se sente em relação à sua Artrite Reumatóide. Desta forma, pedimos-lhe que leia atentamente todas as questões que lhe vão ser colocadas, e que nos responda de forma a reflectir as suas opiniões pessoais. Este protocolo de avaliação é anónimo, sendo todas as suas respostas são confidenciais. A sua participação nesta avaliação é voluntária. Se, a qualquer momento do preenchimento deste questionário não quiser continuar, sinta-se à vontade para se retirar. Agradecemos desde já a sua colaboração.

1. Sexo: Masculino
 Feminino
2. Estado Civil
 Solteiro
 Casado/União de facto
 Separado/Divorciado
 Viúvo
3. Data de Nascimento: _____
4. Idade: _____ anos
5. Profissão
 Empregado (Qual a profissão: _____)
 Desempregado
 Reformado (Qual a profissão: _____)
6. Estatuto Sócio-Económico
 Estatuto Sócio-Económico baixo
 Estatuto Sócio-Económico médio
 Estatuto Sócio-Económico alto
7. Habilitações Literárias: _____ (número de anos de escolaridade)
8. Há quanto tempo foi diagnosticada a sua doença?
 Entre 3 a 6 meses
 1 ano
 Entre 1 a 2 anos

The Fear of Pain Questionnaire- Albaret, Sastre, Cottencin, & Mullet (2004)
Versão traduzida: Costa & Pinto-Gouveia (2005)

Estão indicadas a seguir diversas situações relacionadas com a dor. Indique o seu nível de medo /ansiedade, assinalando com uma cruz o número à frente de cada frase que melhor corresponde ao que sente ou ao que pensa sentir. Os números variam de 0 (Sem medo) a 10 (Muito medo).

1.	Ser queimado na cara com um cigarro	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.	Estar num acidente de automóvel	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.	Partir uma perna	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.	Partir um braço	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5.	Levar pontos no lábio	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6.	Ter areia ou poeira dentro dos olhos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7.	Ter uma câibra muscular	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8.	Ter sabão forte em ambos os olhos enquanto toma banho ou duche	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9.	Morder a língua enquanto come	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.	Bater com o cotovelo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.	Ter de levar uma injeção (anestesia) na boca	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.	Levar uma injeção no braço	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.	Levar uma injeção na anca ou na nádega	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.	Tirar sangue para análise	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.	Tratar um dente	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SOPA – Jensen, M. & Karoly, P. (2000)
Versão traduzida: Costa & Pinto-Gouveia (2005)

Indique por favor o seu grau de concordância para cada uma das seguintes afirmações, problema relacionado com a sua dor, tendo em conta a seguinte escala:

0= É totalmente falso para mim

1= È moderadamente falso para mim

2=Não é verdadeiro ou falso (ou não se aplica a mim)

3= É moderadamente verdadeiro para mim

4= É totalmente verdadeiro para mim

1.	Existem alturas em que posso influenciar a quantidade de dor que sinto	0	1	2	3	4
2.	A dor que sinto é um sinal de que o dano está a ser provocado	0	1	2	3	4
3.	Não considero a minha dor como uma incapacidade	0	1	2	3	4
4.	Nada relacionado com a minha dor me aborrece realmente	0	1	2	3	4
5.	A dor é um sinal de que não me tenho exercitado o suficiente	0	1	2	3	4
6.	A minha família não compreende a dor que tenho	0	1	2	3	4
7.	Conto mais com o meu médico para a diminuição da minha dor do que comigo próprio	0	1	2	3	4
8.	Provavelmente irei ter de tomar sempre medicação	0	1	2	3	4
9.	Quando me magoou quero que a minha família me trate melhor	0	1	2	3	4
10.	Se a minha dor continuar na intensidade actual, não terei capacidade para trabalhar	0	1	2	3	4
11.	A quantidade de dor que sinto, está fora do meu controlo	0	1	2	3	4
12.	Não espero uma cura médica para a minha dor	0	1	2	3	4
13.	A dor não tem de significar que o meu corpo está a ser lesado	0	1	2	3	4
14.	Tenho tido alívio da dor quando uso medicação	0	1	2	3	4
15.	A ansiedade aumenta a dor que sinto	0	1	2	3	4
16.	Existe pouco que possa fazer para aliviar a minha dor	0	1	2	3	4
17.	Quando estou magoado mereço que a minha família me trate com carinho e com preocupação	0	1	2	3	4
18.	Como pago aos médicos, eles irão curar a minha dor	0	1	2	3	4

19.	O meu problema de dor não necessita de interferir no meu nível de actividade	0	1	2	3	4
20.	A minha dor é física, não emocional	0	1	2	3	4
21.	Desisti da minha busca para a completa eliminação da minha dor através dos médicos	0	1	2	3	4
22.	É da responsabilidade da minha família ajudar-me quando estou com dor	0	1	2	3	4
23.	O stress na minha vida aumenta a dor que sinto	0	1	2	3	4
24.	O exercício e o movimento são bons para o meu problema	0	1	2	3	4
25.	Basta concentrar-me ou relaxar para aliviar a parte mais aguda da minha dor	0	1	2	3	4
26.	Irei ter um emprego para ganhar dinheiro apesar do nível de dor	0	1	2	3	4
27.	A medicina é um dos melhores tratamentos para a dor crónica	0	1	2	3	4
28.	Sou incapaz de controlar a maior parte da minha dor	0	1	2	3	4
29.	O trabalho do médico é encontrar tratamentos para a dor que funcione	0	1	2	3	4
30.	A minha família necessita aprender como cuidar melhor de mim quando estou com dor	0	1	2	3	4
31.	A depressão aumenta a dor que sinto	0	1	2	3	4
32.	Se me exercitar poderia piorar o meu problema relativo à dor	0	1	2	3	4
33.	Posso controlar a minha dor mudando os meus pensamentos	0	1	2	3	4
34.	Preciso de cuidados mais carinhosos do que os que tenho habitualmente, quando estou com dor	0	1	2	3	4
35.	Considero-me um/uma incapacitado/a	0	1	2	3	4
36.	Desejo que o meu médico me possa parar de administrar medicamentos para a dor	0	1	2	3	4
37.	A minha dor é maioritariamente emocional, e não tanto um problema físico	0	1	2	3	4
38.	A minha dor acompanha o movimento e o exercício	0	1	2	3	4
39.	Tenho aprendido a controlar a minha dor	0	1	2	3	4
40.	Acredito que os médicos podem curar a minha dor	0	1	2	3	4
41.	Tenho a certeza que posso aprender a lidar com a minha dor	0	1	2	3	4
42.	A minha dor física nunca se irá curar	0	1	2	3	4

43.	A minha dor não me impede de levar uma vida fisicamente activa	0	1	2	3	4
44.	Existe uma relação entre as emoções e o meu nível de dor	0	1	2	3	4
45.	Posso fazer tudo o que fazia antes de ter o meu problema relacionado com a dor	0	1	2	3	4
46.	Se não me exercitar regularmente o meu problema de dor irá piorar	0	1	2	3	4
47.	Não tenho controlo na minha dor	0	1	2	3	4
48.	Não importa como me sinto emocionalmente porque a minha dor permanece igual	0	1	2	3	4
49.	A dor nunca me irá impedir de fazer o que realmente quero	0	1	2	3	4
50.	Quando encontro o médico bom, ele/ela irão saber como reduzir a minha dor	0	1	2	3	4
51.	Se o meu médico me prescrevesse medicação para a dor, eu iria deitá-los fora	0	1	2	3	4
52.	Se a pessoa se torna ou não incapacitada pela dor, isso depende da atitude que tem acerca da mesma	0	1	2	3	4
53.	Se mudar as minhas emoções, posso influenciar a minha dor	0	1	2	3	4
54.	Nunca mais volto a tomar medicação para a dor	0	1	2	3	4
55.	O exercício pode diminuir a quantidade de dor que experiencio	0	1	2	3	4
56.	Nenhum procedimento médico pode ajudar a minha dor	0	1	2	3	4
57.	A minha dor não poderá impedir ninguém de levar uma vida activa	0	1	2	3	4

PRSS- Flor, H., Behhle, J. & Birbaumer, N. (1992)
Versão traduzida (2005)

Durante a maior parte do dia temos um diálogo interno com nós próprios. Perguntamos a nós próprios por exemplo, para fazer determinadas coisas, culpamo-nos se cometemos um erro e, recompensamo-nos dos nossos desempenhos. Quando temos dor também dizemos determinadas coisas a nós próprios, diferentes das que dizemos quando nos sentimos bem. As frases em baixo, descrevem pensamentos típicos das pessoas que têm dor.

Indique por favor a frequência em que tem determinado pensamento quando apresenta um quadro de dor severa. Para cada um dos itens, assinale com um círculo uma resposta de 0 (Quase Nunca) a 5 (Quase Sempre).

1.	Se permanecer calmo/a e relaxado/a, as coisas irão melhorar	0	1	2	3	4	5
2.	Não consigo suportar esta dor por mais tempo	0	1	2	3	4	5
3.	Posso fazer alguma coisa pela minha dor	0	1	2	3	4	5
4.	Não importa o que faça, porque a minha dor não muda	0	1	2	3	4	5
5.	Preciso de relaxar	0	1	2	3	4	5
6.	Irei conseguir lidar com a dor	0	1	2	3	4	5
7.	Preciso de tomar alguma medicação para a dor	0	1	2	3	4	5
8.	Irei melhorar brevemente	0	1	2	3	4	5
9.	Isto nunca irá acabar	0	1	2	3	4	5
10.	Sou um caso irremediável	0	1	2	3	4	5
11.	Existem coisas piores do que a minha dor	0	1	2	3	4	5
12.	Irei lidar com isto	0	1	2	3	4	5
13.	Quando é que a dor voltará a piorar?	0	1	2	3	4	5
14.	A dor está a dar cabo de mim	0	1	2	3	4	5
15.	Não consigo aguentar mais	0	1	2	3	4	5
16.	A dor está a dar comigo em doido/a	0	1	2	3	4	5
17.	A distração alivia a dor	0	1	2	3	4	5
18.	Consigo ajudar-me a mim próprio	0	1	2	3	4	5

COPE - C.S. Carver, M.F. Scheier, & J.K. Weintraub, 1989.

Tradução: F. Lory & A. Baptista, 1997.

Adaptação: Costa & Pinto-Gouveia (2005)

Estamos interessados em saber como as pessoas reagem quando são confrontadas com acontecimentos difíceis ou geradores de stress nas suas vidas, tais como é o caso da Artrite Reumatóide. Há inúmeras formas de tentar lidar com o stress. Com este questionário pedimos-lhe que indique o que normalmente faz e sente, quando experiência sintomas que associada à sua doença. Obviamente, os mesmos sintomas podem gerar diferentes respostas, mas pense acerca do que usualmente faz quando está com muitos sintomas.

Responda depois a cada uma das seguintes questões assinalando com uma cruz por cima do número, usando a escala que se segue. Por favor tente responder a cada item sem deixar que a resposta a um item influencie a resposta a outros. Pense bem antes de responder e seja o mais honesto possível. Responda a todos os itens. Não existem respostas “certas” nem “erradas”, por isso escolha a resposta que melhor se adequar a si - não o que pensa que a “maioria das pessoas” diria ou faria. Indique o que habitualmente faz quando experiencia um sintoma que associa à sua doença.

1 = Normalmente nunca faço isto

2 = Normalmente faço um pouco isto

3 = Normalmente faço isto de forma moderada

4 = Normalmente faço sempre isto

1.	Tento crescer como pessoa em resultado dessa experiência	1	2	3	4
2.	Dedico-me ao trabalho ou a outras actividades de substituição para tirar essas coisas da minha cabeça	1	2	3	4
3.	Fico aborrecido e expresso as minhas emoções	1	2	3	4
4.	Tento pedir conselho a alguém acerca do que fazer	1	2	3	4
5.	Concentro os meus esforços na tentativa de fazer algo acerca disso	1	2	3	4
6.	Digo para mim mesmo “isto não é real”	1	2	3	4
7.	Tenho confiança em Deus	1	2	3	4
8.	Riu-me com a situação	1	2	3	4
9.	Admito que não consigo lidar com isso, e desisto de tentar	1	2	3	4
10.	Impeço-me de fazer algo demasiado rápido	1	2	3	4
11.	Partilho os meus sentimentos com outra pessoa	1	2	3	4
12.	Recorro ao álcool ou a drogas para me sentir melhor	1	2	3	4

13.	Habituo-me à ideia do que aconteceu	1	2	3	4
14.	Falo com alguém para saber mais acerca da situação	1	2	3	4
15.	Tento manter-me distraído com outros pensamentos ou actividades	1	2	3	4
16.	Penso demoradamente noutras coisas	1	2	3	4
17.	Fico perturbado e não consigo pensar noutra coisa	1	2	3	4
18.	Procuro a ajuda de Deus	1	2	3	4
19.	Elaboro um plano de acção	1	2	3	4
20.	Conto piadas a esse propósito	1	2	3	4
21.	Aceito que isso me aconteceu e que não pode ser alterado	1	2	3	4
22.	Espero por fazer algo até que a situação o permita	1	2	3	4
23.	Tento obter algum suporte emocional de amigos ou familiares	1	2	3	4
24.	Desisto simplesmente de tentar alcançar o meu objectivo	1	2	3	4
25.	Faço algo adicional para tentar desembaraçar-me do problema.	1	2	3	4
26.	Tento descontraí-me bebendo álcool ou tomando drogas	1	2	3	4
27.	Recuso-me a acreditar que isso aconteceu	1	2	3	4
28.	Expresso os meus sentimentos	1	2	3	4
29.	Tento ver as coisas de uma forma diferente, de modo a que me pareçam mais positivas	1	2	3	4
30.	Falo com alguém que possa fazer algo concreto acerca do problema	1	2	3	4
31.	Durmo mais do que o habitual	1	2	3	4
32.	Tento arranjar uma estratégia acerca do que fazer	1	2	3	4
33.	Concentro-me na forma de lidar com o problema e, se necessário, deixo outras coisas para segundo plano	1	2	3	4
34.	Procuro simpatia e compreensão de alguém	1	2	3	4
35.	Bebo álcool ou tomo drogas, de modo a pensar menos nisso	1	2	3	4
36.	Brinco com isso	1	2	3	4
37.	Desisto de tentar conseguir o que quero	1	2	3	4
38.	Vejo algo de bom no que está a acontecer	1	2	3	4
39.	Penso sobre a melhor forma de ultrapassar o problema	1	2	3	4
40.	Finjo que isso não aconteceu realmente	1	2	3	4
41.	Asseguro-me de que não torno as coisas piores agindo demasiado cedo	1	2	3	4
42.	Esforço-me por prevenir que outras coisas não interfiram com os meus esforços de lidar com isso	1	2	3	4
43.	Vou ao cinema ou vejo televisão para pensar menos nisso	1	2	3	4

44.	Aceito o facto de isso ter realmente acontecido	1	2	3	4
45.	Pergunto a pessoas que tiveram experiências semelhantes sobre o que elas fizeram	1	2	3	4
46.	Sinto um enorme mal-estar emocional e expresso frequentemente esses sentimentos	1	2	3	4
47.	Tomo acções directas para contornar o problema	1	2	3	4
48.	Tento arranjar conforto na minha religião	1	2	3	4
49.	Esforço-me por esperar pelo momento certo para fazer qualquer coisa	1	2	3	4
50.	Gozo com a situação	1	2	3	4
51.	Reduzo a quantidade de esforço que ponho para resolver o problema	1	2	3	4
52.	Falo com alguém sobre o que sinto	1	2	3	4
53.	Uso álcool ou drogas para me ajudar a ultrapassar	1	2	3	4
54.	Aprendo a viver com isso	1	2	3	4
55.	Ponho de lado outras actividades para melhor me concentrar nesta	1	2	3	4
56.	Penso bastante sobre os passos a tomar	1	2	3	4
57.	Actuo como se nada tivesse acontecido	1	2	3	4
58.	Faço, passo a passo, o que tem que ser feito	1	2	3	4
59.	Aprendo algo com a experiência	1	2	3	4
60.	Rezo mais do que o habitual	1	2	3	4

CPCI_42 – Romano, J., Jensen, M. & Turner, J. (2003)
Versão traduzida: Costa & Pinto-Gouveia (2005)

Durante a semana passada, quantos dias utilizou cada uma das estratégias abaixo indicadas, como forma de lidar com a dor? (Utilizou de certo, algumas das estratégias mesmo em dias em que não tinha dor, como forma de prevenir ou de minimizar a sua dor, no futuro). Para cada uma delas, assinale com um círculo uma resposta, de forma a indicar o número de dias em que utilizou cada uma das estratégias para a lidar com a dor, e, se tinha ou não dor nesse momento).

1.	Imaginei um cenário calmo e distrair-me, para ajuda a relaxar	0	1	2	3	4	5	6	7
2.	Ignorei a dor	0	1	2	3	4	5	6	7
3.	Descansei	0	1	2	3	4	5	6	7
4.	Obtive suporte de um amigo	0	1	2	3	4	5	6	7
5.	Pedi a alguém para fazer alguma coisa por mim	0	1	2	3	4	5	6	7
6.	Lembrei-me que as coisas poderiam ser piores	0	1	2	3	4	5	6	7
7.	Evitei usar alguma parte do meu corpo (e.g. mão, braço, perna)	0	1	2	3	4	5	6	7
8.	Procurei em relaxar os meus músculos	0	1	2	3	4	5	6	7
9.	Sentei-me no chão, estiquei-me ao máximo e permaneci esticada durante 10 segundos	0	1	2	3	4	5	6	7
10.	Disse a mim próprio que as coisas irão melhorar	0	1	2	3	4	5	6	7
11.	Obtive suporte de um membro da família	0	1	2	3	4		6	7
12.	Descansei o mais que pude	0	1	2	3	4	5	6	7
13.	Falei com alguém próximo de mim	0	1	2	3	4	5	6	7
14.	Telefonei a um amigo para me ajudar a sentir melhor	0	1	2	3	4	5	6	7
15.	Pensei em todas as coisas boas que tenho	0	1	2	3	4	5	6	7
16.	Pedi ajuda para um trabalho de rotina ou para uma tarefa	0	1	2	3	4	5	6	
17.	Disse a mim próprio que a minha dor iria melhorar	0	1	2	3	4	5	6	7
18.	Não deixei que a dor interferisse nas minhas actividades	0	1	2	3	4	5	6	7
19.	Pratiquei exercícios de aeróbica (exercícios que fazem o meu coração bater depressa), durante pelo menos 15 minutos	0	1	2	3	4	5	6	7
20.	Limitei a minha caminhada	0	1	2	3	4	5	6	7
21.	Apenas não prestei atenção à dor	0	1	2	3	4	5	6	7
22.	Andei com uma Bengala/Canadiana para a dor diminuir	0	1	2	3	4	5	6	7

23.	Meditei para relaxar	0	1	2	3	4	5	6	7
24.	Coloquei-me de costas, estendi-me ao máximo e permaneci esticada durante 10 segundos	0	1	2	3	4	5	6	7
25.	Permaneci com uma parte do meu corpo (e.g. braço) numa posição especial	0	1	2	3	4	5	6	7
26.	Pedi ajuda para transportar, levantar, ou empurrar alguma coisa	0	1	2	3	4	5	6	7
27.	Exercitei-me durante pelo menos 5 minutos, para promover a minha condição física	0	1	2	3	4	5	6	7
28.	Falei com um amigo ou membro da família para suporte	0	1	2	3	4	5	6	7
29.	Lembrei-me que existem pessoas que estão piores do que eu próprio	0	1	2	3	4	5	6	7
30.	Limitei o meu tempo em pé	0	1	2	3	4	5	6	7
31.	Fui para a cama	0	1	2	3	4		6	7
32.	Evitei algumas actividades físicas (levantar, empurrar, transportar)	0	1	2	3	4	5	6	7
33.	Utilizei a auto-hipnose para relaxar	0	1	2	3	4	5	6	7
34.	Continuei a realizar o meu dia-a-dia	0	1	2	3	4	5	6	7
35.	Estiquei os músculos onde me doía, e permaneci esticado pelo menos durante 10 segundos	0	1	2	3	4	5	6	7
36.	Evitei a actividade	0	1	2	3	4	5	6	7
37.	Fui para o quarto por mim próprio para descansar	0	1	2	3	4	5	6	7
38.	Respirei de forma calma e profunda, para relaxar	0	1	2	3	4	5	6	7
39.	Fiz exercícios de extensão das costas, durante pelo menos um minuto	0	1	2	3	4	5	6	7
40.	Pedi a alguém que me arranjasse alguma coisa (medicamentos, comida, bebida)	0	1	2	3	4	5	6	7
41.	Não deixei que a dor afectasse o que estava a fazer	0	1	2	3	4	5	6	7
42.	Deitei-me no sofá	0	1	2	3	4	5	6	7

PSS_Fr- Procidano, M. & Heller, K. (1983)
Versão traduzida: Costa & Pinto-Gouveia (2005)

As frases que se seguem descrevem sentimentos e experiências que ocorrem com a maioria das pessoas em algum momento, nos seus relacionamentos com os seus amigos. Para cada frase, existem três possibilidades de resposta: Sim, Não e, Não sei. Para cada uma das frases, assinale com um círculo a sua resposta.

1.	Os meus amigos dão-me o suporte moral que necessito	SIM	NÃO	NÃO SEI
2.	A maioria das pessoas é mais próximas dos seus amigos do que eu	SIM	NÃO	NÃO SEI
3.	Os meus amigos gostam de ouvir o que eu penso	SIM	NÃO	NÃO SEI
4.	Certos amigos vêm ter comigo quando têm problemas ou querem algum conselho	SIM	NÃO	NÃO SEI
5.	Confio nos meus amigos para suporte emocional	SIM	NÃO	NÃO SEI
6.	Se sinto que um ou mais dos meus amigos estão aborrecidos comigo, tento guardar isso para mim	SIM	NÃO	NÃO SEI
7.	Sinto que sou secundário no meu círculo de amigos	SIM	NÃO	NÃO SEI
8.	Existe um amigo com o qual posso contar quando me estou a sentir em baixo	SIM	NÃO	NÃO SEI
9.	Os meus amigos e eu somos muito abertos acerca do que pensamos das coisas	SIM	NÃO	NÃO SEI
10.	Os meus amigos são sensíveis às minhas necessidades	SIM	NÃO	NÃO SEI
11.	Os meus amigos vêm ter comigo para suporte emocional	SIM	NÃO	NÃO SEI
12.	Os meus amigos ajudam-me a resolver os meus problemas	SIM	NÃO	NÃO SEI
13.	Tenho uma relação de profunda partilha com um número de amigos	SIM	NÃO	NÃO SEI
14.	Os meus amigos têm boas ideias acerca de como fazer ou fazer-me as coisas	SIM	NÃO	NÃO SEI
15.	Quando confio nos meus amigos sinto-me desconfortável	SIM	NÃO	NÃO SEI
16.	Os meus amigos excluem-me da sua companhia	SIM	NÃO	NÃO SEI
17.	Penso que os meus amigos acham que os ajudo a resolver problemas	SIM	NÃO	NÃO SEI
18.	Não tenho uma relação íntima com um amigo, como as relações que os outros têm com os seus amigos	SIM	NÃO	NÃO SEI
19.	Tive recentemente uma boa ideia acerca de como fazer alguma coisa de um amigo	SIM	NÃO	NÃO SEI
20.	Desejava que os meus amigos fossem muito diferentes	SIM	NÃO	NÃO SEI

PSS_ Fa - Procidano, M. & Heller, K. (1983)
Versão traduzida: Costa & Pinto-Gouveia (2005)

As frases que se seguem descrevem sentimentos e experiências que ocorrem com a maioria das pessoas em algum momento, nos seus relacionamentos com a sua família. Para cada frase, existem três possibilidades de resposta: Sim, Não e, Não sei. Para cada uma das frases, assinale com um círculo a sua resposta.

1.	A minha família dá-me os suporte moral que necessito	SIM	NÃO	NÃO SEI
2.	Tenho boas ideias da parte da minha família, acerca de como fazer as coisas	SIM	NÃO	NÃO SEI
3.	A maioria das pessoas é mais próximas da sua família do que eu	SIM	NÃO	NÃO SEI
4.	Quando confio nos membros da minha família que me são próximos, fico com a ideia que isso os faz sentir-se desconfortáveis	SIM	NÃO	NÃO SEI
5.	A minha família gosta de ouvir o que penso	SIM	NÃO	NÃO SEI
6.	Alguns membros da minha família partilham muitos dos meus interesses	SIM	NÃO	NÃO SEI
7.	Alguns membros da minha família recorrem a mim quando têm problemas ou necessitam de algum conselho	SIM	NÃO	NÃO SEI
8.	Confio na minha família para suporte emocional	SIM	NÃO	NÃO SEI
9.	Existe um elemento da minha família a quem posso recorrer quando me estou a sentir em baixo	SIM	NÃO	NÃO SEI
10.	A minha família e eu somos abertas na forma como pensamos acerca das coisas	SIM	NÃO	NÃO SEI
11.	A minha família é sensível às minhas necessidades pessoais	SIM	NÃO	NÃO SEI
12.	Os membros da minha família vêm ter comigo para suporte emocional	SIM	NÃO	NÃO SEI
13.	Os membros da minha família ajudam-me a resolver os meus problemas	SIM	NÃO	NÃO SEI
14.	Tenho uma relação íntima com um número de membros da minha família	SIM	NÃO	NÃO SEI
15.	Os membros da minha família têm boas ideias acerca de como fazer ou fazer-me determinadas coisas	SIM	NÃO	NÃO SEI
16.	Quando confio nos membros da minha família, sinto-me desconfortável	SIM	NÃO	NÃO SEI

17.	Membros da minha família excluem-me da sua companhia	SIM	NÃO	NÃO SEI
18.	Penso que a minha família sente que os ajudo a resolver os seus problemas	SIM	NÃO	NÃO SEI
19.	Não tenho uma relação próxima com um membro da minha família tão próxima como as relações que as outras pessoas têm com a sua família	SIM	NÃO	NÃO SEI
20.	Desejava que a minha família fosse muito diferente	SIM	NÃO	NÃO SEI

LOT-R
(Tradução e Adaptação: Carvalho, S. & Pinto-Gouveia, J., 2006)

Instruções: As afirmações seguintes referem-se ao modo como vê a vida em geral. Por favor leia cada uma e assinale 0, 1, 2, ou 4 para indicar quanto cada afirmação se aplica a si. Não há respostas certas ou erradas. Só queremos saber a sua opinião.

Estou completa- mente de acordo	Estou de acordo	Nem concordo nem discordo	Não concordo	Discordo completamente
4	3	2	1	0

	4	3	2	1	0
1. Em períodos de incerteza, geralmente penso que tudo vai correr bem					
2. É-me fácil relaxar					
3. Se alguma coisa me pode correr mal, decerto que correrá					
4. Sou sempre optimista em relação ao futuro					
5. Divirto-me intensamente com as minhas amigas					
6. Raramente espero que as coisas corram à minha maneira					
7. Para mim é importante estar sempre ocupado					
8. Raramente espero que coisas boas me aconteçam					
9. Em geral eu espero que me aconteçam mais coisas boas do que más					

KIMS
(Baer & Allen, 2003)
(Tradução e Adaptação Pinto-Gouveia, J. & Castilho, P, 2006)

Instruções: As pessoas variam na forma de prestar atenção e de estar consciente da e na experiência, no momento presente. Esta escala pretende avaliar essas capacidades e a forma como estão presentes em cada uma das pessoas.

Em baixo, encontram-se um conjunto de afirmações que indicam a capacidade de observar e identificar uma variedade de estímulos, quer internos (sensações corporais, pensamentos, emoções), quer externos (sons, cheiros). Leia com cuidado cada afirmação e indique o quanto cada uma delas se aplica a si próprio(a). Utilize, para esse efeito, a seguinte escala de resposta:

Nunca/raramente verdadeiro	Algumas vezes	Quase sempre	A maioria das vezes	Sempre
1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
1. Eu noto as mudanças no meu corpo, tais como quando a minha respiração diminui ou acelera.					
2. Encontro facilmente as palavras para descrever os meus sentimentos.					
3. Quando estou a fazer qualquer coisa a minha mente vagueia e distraio-me facilmente.					
4. Critico-me por ter emoções irracionais ou inapropriadas.					
5. Presto atenção a se os meus músculos estão tensos ou relaxados.					
6. Exprimo facilmente as minhas crenças, opiniões e expectativas em palavras.					
7. Quando faço alguma coisa concentro-me totalmente nisso, e não em outras coisas.					
8. Tendo a avaliar se a forma como vejo ou sinto as coisas está certa ou errada.					
9. Quando caminho presto deliberadamente a atenção às sensações do meu corpo em movimento.					
10. Encontro facilmente palavras para exprimir as minhas percepções, tais como o sabor, o cheiro ou o som das coisas.					

11. Conduzo em “piloto automático” sem prestar atenção ao que estou a fazer.					
12. Digo a mim própria que não devia sentir-me como me sinto.					
13. Quando tomo banho ou duche fico atento às sensações da água no meu corpo.					
14. É difícil para mim descobrir as palavras para descrever o que estou a pensar.					
15. Quando estou a ler foco toda a minha atenção no que estou a ler.					
16. Acredito que alguns os meus pensamentos são anormais ou maus e que não devia pensar dessa forma.					
17. Noto como a comida e a bebida afecta os meus pensamentos, as minhas sensações corporais e emoções.					
18. Tenho dificuldades em pensar nas palavras certas para exprimir o que sinto acerca das coisas.					
19. Quando faço alguma coisa fico totalmente absorvida naquilo e não penso em mais nada.					
20. Julgo os meus pensamentos em bons ou maus.					
21. Presto atenção às sensações, tais como o vento no meu cabelo ou o sol no meu rosto.					
22. Quando tenho uma sensação no meu corpo é-me difícil descrevê-la porque não consigo encontrar as palavras certas.					
23. Não presto atenção ao que estou a fazer porque estou a sonhar acordada(o), preocupada(o) ou distraída(o) com qualquer coisa.					
24. Tendo a fazer julgamentos acerca do valor real das minhas experiências.					
25. Presto atenção a sons, tais como o bater do relógio, o chilrear dos pássaros ou os carros a passar.					
26. Mesmo quando profundamente triste ou perturbada consigo encontrar uma forma de colocar isso em palavras.					
27. Quando faço tarefas domésticas, tais como limpar ou lavar, tendo a sonhar acordado ou a pensar noutras coisas.					
28. Digo a mim própria que não devia pensar da forma como estou a pensar.					
29. Noto o cheiro e o aroma das coisas.					
30. Fico intencionalmente atenta e consciente aos meus sentimentos.					

31. Tendo a fazer várias coisas ao mesmo tempo em vez de me concentrar numa de cada vez.					
32. Penso que algumas das minhas emoções são más e inapropriadas e que não as devia sentir.					
33. Noto elementos visuais na arte ou na natureza, tais como cores, formas, texturas ou padrões de luz e sombras.					
34. A minha tendência natural é exprimir as minhas experiências em palavras.					
35. Quando estou a trabalhar em alguma coisa parte da minha mente está ocupada com outros tópicos, tais como o que vou fazer mais tarde ou o que gostaria de estar a fazer.					
36. Desaprovo-me quando tenho pensamentos ou ideias irracionais.					
37. Presto atenção à forma como as minhas emoções afectam os meus pensamentos ou comportamentos.					
38. Fico totalmente absorvida no que estou a fazer para que toda a minha atenção fique focada nisso.					
39. Noto quando o meu estado de humor começa a mudar.					

BSI
L. R. Derogatis; 1993; Versão: M.C. Canavarro; 1995

A seguir encontra-se uma lista de problemas ou sintomas que por vezes as pessoas apresentam. Assinale, num dos espaços à direita de cada sintoma, aquele que melhor descreve o grau em que cada problema o afectou durante a última semana. Para cada problema ou sintoma marque apenas um espaço com uma cruz. Não deixe nenhuma pergunta por responder.

Em que medida foi afectado pelos seguintes sintomas:	Nunca	Poucas Vezes	Algumas Vezes	Muitas Vezes	Muitíssimas Vezes
1. Nervosismo ou tensão interior					
2. Desmaios ou tonturas					
3. Ter a impressão que as outras pessoas podem controlar os seus pensamentos					
4. Ter a ideia que os outros são culpados pela maioria dos seus problemas					
5. Dificuldade em se lembrar de coisas passadas ou recentes					
6. Aborrecer-se ou irritar-se facilmente					
7. Dores sobre o coração ou no peito					
8. Medo na rua ou praça públicas					
9. Pensamentos de acabar com a vida					
10. Sentir que não pode confiar na maioria das pessoas					
11. Perder o apetite					
12. Ter um medo súbito sem ter razão para isso					
13. Ter impulsos que não se podem controlar					
14. Sentir-se sozinho mesmo quando está com outras pessoas					

Em que medida foi afectado pelos seguintes sintomas:	Nunca	Poucas Vezes	Algumas Vezes	Muitas Vezes	Muitíssimas Vezes
15. Dificuldade em fazer qualquer trabalho					
16. Sentir-se sozinho					
17. Sentir-se triste					
18. Não ter interesse por nada					
19. Sentir-se atemorizado					
20. Sentir-se facilmente ofendido nos seus sentimentos					
21. Sentir que as outras pessoas não são amigas ou não gostam de si					
22. Sentir-se inferior aos outros					
23. Vontade de vomitar ou mal-estar do estômago					
24. Impressão de que os outros o costumam observar ou falar de si					
25. Dificuldade em adormecer					
26. Sentir necessidade de verificar várias vezes o que faz.					
27. Dificuldade em tomar decisões					
28. Medo de viajar de autocarro, de comboio ou de metro					
29. Sensação de que lhe falta o ar					
30. Calafrios ou afrontamentos					
31. Ter de evitar certas coisas, lugares ou actividades por lhe causarem medo					
32. Sensação de vazio na cabeça					
33. Sensação de anestesia (encortiçamento ou formigueiro) no corpo					
34. Ter a ideia que deveria ser castigado pelos seus pecados					
35. Sentir-se sem esperança perante o futuro					

Em que medida foi afectado pelos seguintes sintomas:	Nunca	Poucas Vezes	Algumas Vezes	Muitas Vezes	Muitíssimas Vezes
36. Ter dificuldade em se encontrar					
37. Falta de forças em partes do corpo					
38. Sentir-se em estado de tensão ou aflição					
39. Pensamentos sobre a morte ou que vai morrer					
40. Ter impulsos de bater, ofender ou ferir alguém					
41. Ter vontade de destruir ou partir coisas					
42. Sentir-se embaraçado junto de outras pessoas					
43. Sentir-se mal no meio de multidões					
44. Grande dificuldade em sentir-se “próximo” de outra pessoa					
45. Ter ataques de terror ou pânico					
46. Entrar facilmente em discussão					
47. Sentir-se nervoso quando tem de ficar sozinho					
48. Sentir que as outras pessoas não dão o devido valor ao seu trabalho ou às suas capacidades					
49. Sentir-se tão desassossegado que não consegue manter-se sentado quieto					
50. Sentir que não tem valor					
51. A impressão que se deixasse as outras pessoas se aproveitariam de si.					
52. Ter sentimentos de culpa					
53. Ter a impressão que alguma coisa não regula bem na sua cabeça					

EADS-42

Por favor leia cada uma das afirmações abaixo e assinale 0, 1, 2 ou 3 para indicar quanto cada afirmação se aplicou a si *durante a semana passada*. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação.

A classificação é a seguinte:

- 0- Não se aplicou nada a mim
- 1- Aplicou-se a mim algumas vezes
- 2- Aplicou-se a mim de muitas vezes
- 3- Aplicou-se a mim a maior parte das vezes

1	Dei por mim a ficar aborrecido com coisas triviais do dia-a-dia	0	1	2	3
2	Senti a minha boca seca	0	1	2	3
3	Não consegui sentir nenhum sentimento positivo	0	1	2	3
4	Senti dificuldades em respirar	0	1	2	3
5	Parecia-me não estar a conseguir ir mais além	0	1	2	3
6	Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações	0	1	2	3
7	Senti-me a fraquejar (por ex., sem força nas pernas)	0	1	2	3
8	Senti dificuldade em me relaxar	0	1	2	3
9	Estive em situações que me provocaram tanta ansiedade que fiquei aliviado quando consegui sair delas	0	1	2	3
10	Senti que não tinha nada a esperar do futuro	0	1	2	3
11	Dei por mim a ficar aborrecido com grande facilidade	0	1	2	3
12	Senti que estava a utilizar muita energia nervosa	0	1	2	3
13	Senti-me triste e deprimido	0	1	2	3
14	Dei por mim a ficar impaciente quando me faziam esperar	0	1	2	3
15	Tive sensações de desmaio	0	1	2	3
16	Senti que tinha perdido o interesse em praticamente tudo	0	1	2	3
17	Senti que não tinha muito valor como pessoa	0	1	2	3
18	Senti que por vezes estava sensível	0	1	2	3
19	Tive suores intensos que não foram provocados por temperatura elevada ou exercício físico	0	1	2	3
20	Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso	0	1	2	3
21	Senti que a vida não valia a pena	0	1	2	3

22	Tive dificuldades em me acalmar	0	1	2	3
23	Tive dificuldades em engolir	0	1	2	3
24	Parece que não consegui ter prazer nas coisas que fiz	0	1	2	3
25	Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico	0	1	2	3
26	Senti-me desanimado e melancólico	0	1	2	3
27	Senti-me muito irritável	0	1	2	3
28	Senti-me quase a entrar em pânico	0	1	2	3
29	Senti dificuldade em acalmar-me depois de algo que me aborreceu	0	1	2	3
30	Tive medo de não conseguir enfrentar tarefas simples porque não estou familiarizado com elas	0	1	2	3
31	Não fui capaz de ter entusiasmo por nada	0	1	2	3
32	Tive dificuldade em tolerar ser interrompido no que estava a fazer	0	1	2	3
33	Estive num estado de tensão nervosa	0	1	2	3
34	Senti que não tinha valor	0	1	2	3
35	Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer	0	1	2	3
36	Senti-me aterrorizado	0	1	2	3
37	Não consegui ver nada no futuro para ter esperança	0	1	2	3
38	Senti que a vida não tinha sentido	0	1	2	3
39	Dei por mim a ficar agitado	0	1	2	3
40	Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula	0	1	2	3
41	Senti tremores (por ex., nas mãos)	0	1	2	3
42	Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas	0	1	2	3

Anexo 14

Protocolo de Aferição da CPAQ



Queremos solicitar a sua colaboração para uma avaliação, que tem por objectivo conhecer a forma como pensa e como se sente em relação à sua Artrite Reumatóide. Desta forma, pedimos-lhe que leia atentamente todas as questões que lhe vão ser colocadas, e que nos responda de forma a reflectir as suas opiniões pessoais. Este protocolo de avaliação é anónimo, sendo todas as suas respostas são confidenciais. A sua participação nesta avaliação é voluntária. Se, a qualquer momento do preenchimento deste questionário não quiser continuar, sinta-se à vontade para se retirar. Agradecemos desde já a sua colaboração.

1. Sexo: Masculino
 Feminino
2. Estado Civil
 Solteiro
 Casado/União de facto
 Separado/Divorciado
 Viúvo
3. Data de Nascimento: _____
4. Idade: _____ anos
5. Profissão
 Empregado (Qual a profissão: _____)
 Desempregado
 Reformado (Qual a profissão: _____)
6. Estatuto Sócio-Económico
 Estatuto Sócio-Económico baixo
 Estatuto Sócio-Económico médio
 Estatuto Sócio-Económico alto
7. Habilitações Literárias: _____ (número de anos de escolaridade)
8. Patologia _____

AAQ II – Questionário de Aceitação e Acção
(Tradução e adaptação de Pinto-Gouveia, J. e Gregório, S., 2007)

Nunca verdadeiro	Muito raramente verdadeiro	Pouco verdadeiro	Algumas vezes verdadeiro	Frequentemente verdadeiro	Quase sempre verdadeiro	Sempre verdadeiro
1	2	3	4	5	6	7

	1	2	3	4	5	6	7
1. Não há qualquer problema quando me lembro de algo desagradável.							
2. As minhas experiências e memórias dolorosas dificultam que eu viva uma vida que valorize.							
3. Tenho medo dos meus sentimentos.							
4. Não ser capaz de controlar as minhas preocupações e sentimentos é algo que me preocupa.							
5. As minhas memórias dolorosas impedem-me de ter uma vida em pleno.							
6. Controlo a minha vida.							
7. As emoções originam problemas na minha vida.							
8. Parece que a maior parte das pessoas gerem as suas vidas melhor do que eu.							
9. As minhas preocupações atravessam-se no caminho do meu sucesso.							
10. Os meus pensamentos e sentimentos não interferem no modo como quero viver a minha vida.							

CPAQ
(McCracken, L., Vowles, K. & Eccleston, C., 2004)
(Tradução e adaptação Pinto-Gouveia, J. & Costa, J., 2007)

Instruções: Em baixo estão várias afirmações. Indique por favor o modo como cada uma se aplica a si., utilizando a seguinte escala:

Nunca verdadeiro	Raramente verdadeiro	Raramente verdadeiro	Às vezes verdadeiro/ Modera- damente verdadeiro	Frequen- tamente verdadeiro	Quase sempre verdadeiro	Sempre verdadeiro
0	1	2	3	4	5	6

1. Estou a entender-me com os meus negócios (de vida) independentemente do nível de dor	0	1	2	3	4	5	6
2. A minha vida corre bem, embora tenha uma dor crónica	0	1	2	3	4	5	6
3. Não há problema em ter dor	0	1	2	3	4	5	6
4. Sacrificaria com muito prazer coisas importantes na minha vida para controlar melhor esta dor	0	1	2	3	4	5	6
5. Não é necessário controlar a minha dor para continuar com a minha vida.	0	1	2	3	4	5	6
6. Embora as coisas tenham mudado, levo uma vida normal apesar da minha dor crónica	0	1	2	3	4	5	6
7. Preciso de me concentrar para me livrar da minha dor	0	1	2	3	4	5	6
8. Existem muitas actividades que faço quando estou com dor	0	1	2	3	4	5	6
9. Tenho uma vida completa apesar da dor crónica.	0	1	2	3	4	5	6
10. Controlar a dor não é um objectivo importante na minha vida	0	1	2	3	4	5	6
11. Preciso mudar os meus pensamentos e sentimentos acerca da dor, para conseguir tomar passos importantes na minha vida	0	1	2	3	4	5	6
12. Apesar da dor, mantenho os rumos que escolhi para a minha vida	0	1	2	3	4	5	6
13. Ter a dor num nível controlado assume prioridade sempre que estou a fazer alguma coisa	0	1	2	3	4	5	6
14. Antes de fazer qualquer plano sério, tenho de ter algum controlo na minha dor	0	1	2	3	4	5	6

15. Quando a dor aumenta, consigo tomar conta das minhas responsabilidades	0	1	2	3	4	5	6
16. Terei um melhor controlo na minha vida se conseguir controlar os pensamentos negativos acerca da dor	0	1	2	3	4	5	6
17. Evito colocar-me em situações nas quais a dor pode aumentar	0	1	2	3	4	5	6
18. As minhas preocupações e receios acerca do que a dor me irá fazer, são verdadeiros	0	1	2	3	4	5	6
19. É um alívio perceber que não tenho de mudar/alterar a minha dor para continuar com a minha vida	0	1	2	3	4	5	6
20. Tenho de lutar muito/trabalhar muito para fazer as coisas quando estou com dor	0	1	2	3	4	5	6

SELFCS
(Neff, K.D., 2003)
(Tradução e Adaptação: Pinto-Gouveia, J. & Castilho, P, 2006)

 Como é que, habitualmente, me comporto em momentos difíceis?

Instruções: Leia por favor cada afirmação com cuidado antes de responder. À direita de cada item indique qual a frequência com que se comporta, utilizando a seguinte escala:

Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase Sempre
1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
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.					

	1	2	3	4	5
11. Sou intolerante e pouco paciente em relação aos aspectos da minha personalidade que não gosto.					
12. Quando atravesso um momento verdadeiramente difícil na minha vida dou a mim próprio(a) a ternura e afecto 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 aspectos 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 perspectiva (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 afectuoso(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 aspectos da minha personalidade de que não gosto.					

CSQ

(Roger, D., Jarvis, G. & Najarian, B., 1993)

(Tradução e Adaptação: Pinto-Gouveia, J. & Dinis, A., 2007)

Instruções:

Embora as pessoas possam reagir de diferentes maneiras perante situações distintas, todos nós temos um modo característico de lidar com as coisas que nos perturbam. Como é que descreve o modo como tipicamente reage quando está em stress/quando está perturbado (a)?

Assinale com *Sempre*, *Frequentemente*, *Por vezes*, ou *Nunca* cada uma das afirmações apresentadas.

	Sempre	Frequentemente	Algumas vezes	Nunca
1. Sinto-me ultrapassado (a) e à mercê da situação.				
2. Elaboro um plano para lidar com o sucedido.				
3. Vejo a situação tal como ela é, e nada mais.				
4. Vejo o problema como algo separado (desligado) de mim para que possa lidar com ele.				
5. Sinto-me miserável e deprimido (a).				
6. Sinto que ninguém me compreende.				
7. Paro de fazer coisas que me dão prazer ou interesses.				
8. Não vejo os problemas ou situações como uma ameaça.				
9. Tento encontrar o lado positivo da situação.				
10. Fico sozinho (a) ou isolado-me.				
11. Sonho com o passado, quando as coisas eram melhores.				
12. Faço alguma coisa para modificar a situação actual.				
13. Penso com clareza quando lido com o problema ou circunstâncias.				
14. Em geral, evito a família ou os amigos.				
15. Sinto-me desamparado (a) não há nada que possa fazer acerca da forma como me sinto.				

16. Tento encontrar mais informação que me ajude a decidir sobre o que fazer.				
17. Guardo as "coisas" só para mim, não deixando que os outros saibam que as coisas estão tão mal.				
18. Penso em como uma pessoa que admiro lidaria com a situação e tento fazer o mesmo.				
19. Sinto-me independente das circunstâncias.				
20. Fico "imóvel" e espero que as coisas passem.				
21. Descarrego as minhas frustrações em cima dos que me são mais próximos.				
22. Distancio-me para não ter que tomar nenhuma decisão sobre o que se está a passar.				
23. Resolvo o assunto não me identificando com ele.				
24. Avalio-me a mim próprio (a) ou o problema, sem ficar emocionado (a).				
25. Choro ou apetece-me chorar.				
26. Tento ver as coisas do ponto de vista de outra pessoa.				
27. Respondo de forma neutra ao problema.				
28. Faço de conta de que não se passa nada, mesmo que me questionem sobre o que me está a perturbar.				
29. Mantenho as coisas em proporção (não exagero) nada é assim tão importante.				
30. Lembro-me, continuamente, a mim próprio (a) das qualidades que tenho.				
31. Penso que o tempo tudo resolve.				
32. Sinto-me completamente despreocupado (a) sobre tudo o que se está a passar.				
33. Tento manter o sentido de humor rio-me de mim próprio (a) ou da situação.				
34. Continuo a pensar sobre o problema na esperança que desapareça.				
35. Acredito que posso lidar com a maioria das coisas, com o mínimo de agitação.				

36. Tento não deixar que o coração se sobreponha à razão.				
37. Como mais (ou menos) que o habitual.				
38. Sonho acordado (a), a pensar que as coisas vão melhorar no futuro.				
39. Tento encontrar uma forma lógica de explicar o problema.				
40. Decido que é inútil ficar chateado (a) e ando para a frente com as minhas coisas.				
41. Sinto-me sem valor e não importante.				
42. Confio no destino que as coisas têm um modo de funcionar pelo melhor.				
43. Uso as minhas experiências do passado para tentar lidar com a situação.				
44. Tento esquecer completamente o problema.				
45. Não tomo nada como pessoal.				
46. Fico irritado (a) ou zangado (a).				
47. Dou total atenção à situação.				
48. "Dou um passo de cada vez".				
49. Critico-me ou culpo-me.				
50. Descarto de forma simples e rápida toda a informação irrelevante.				
51. Rezo para que as coisas se alterem.				
52. Penso ou falo sobre o problema como se ele não me pertencesse.				
53. Falo o menos possível sobre o problema.				
54. Preparo-me para o que de pior possa acontecer.				
55. Sinto-me completamente calmo (a) perante qualquer adversidade.				
56. Procuro a simpatia e a compreensão das pessoas.				
57. Vejo as coisas como um desafio que tem que ser superado.				
58. Sou realista na minha abordagem à situação.				
59. Tento pensar ou fazer outra coisa qualquer.				
60. Faço algo que me faça sentir melhor.				

COPE - C.S. Carver, M.F. Scheier, & J.K. Weintraub, 1989.
Tradução: F. Lory & A. Baptista, 1997.
Adaptação: Costa & Pinto-Gouveia (2005)

Estamos interessados em saber como as pessoas reagem quando são confrontadas com acontecimentos difíceis ou geradores de stress nas suas vidas, tais como é o caso da Artrite Reumatóide. Há inúmeras formas de tentar lidar com o stress. Com este questionário pedimos-lhe que indique o que normalmente faz e sente, quando experiência sintomas que associada à sua doença. Obviamente, os mesmos sintomas podem gerar diferentes respostas, mas pense acerca do que usualmente faz quando está com muitos sintomas.

Responda depois a cada uma das seguintes questões assinalando com uma cruz por cima do número, usando a escala que se segue. Por favor tente responder a cada item sem deixar que a resposta a um item influencie a resposta a outros. Pense bem antes de responder e seja o mais honesto possível. Responda a todos os itens. Não existem respostas “certas” nem “erradas”, por isso escolha a resposta que melhor se adequar a si - não o que pensa que a “maioria das pessoas” diria ou faria. Indique o que habitualmente faz quando experiencia um sintoma que associa à sua doença.

1 = Normalmente nunca faço isto

2 = Normalmente faço um pouco isto

3 = Normalmente faço isto de forma moderada

4 = Normalmente faço sempre isto

1.	Tento crescer como pessoa em resultado dessa experiência	1	2	3	4
2.	Dedico-me ao trabalho ou a outras actividades de substituição para tirar essas coisas da minha cabeça	1	2	3	4
3.	Fico aborrecido e expesso as minhas emoções	1	2	3	4
4.	Tento pedir conselho a alguém acerca do que fazer	1	2	3	4
5.	Concentro os meus esforços na tentativa de fazer algo acerca disso	1	2	3	4
6.	Digo para mim mesmo “isto não é real”	1	2	3	4
7.	Tenho confiança em Deus	1	2	3	4
8.	Riu-me com a situação	1	2	3	4
9.	Admito que não consigo lidar com isso, e desisto de tentar	1	2	3	4
10.	Impeço-me de fazer algo demasiado rápido	1	2	3	4
11.	Partilho os meus sentimentos com outra pessoa	1	2	3	4
12.	Recorro ao álcool ou a drogas para me sentir melhor	1	2	3	4
13.	Habituo-me à ideia do que aconteceu	1	2	3	4
14.	Falo com alguém para saber mais acerca da situação	1	2	3	4

15.	Tento manter-me distraído com outros pensamentos ou actividades	1	2	3	4
16.	Penso demoradamente noutras coisas	1	2	3	4
17.	Fico perturbado e não consigo pensar noutra coisa	1	2	3	4
18.	Procuro a ajuda de Deus	1	2	3	4
19.	Elaboro um plano de acção	1	2	3	4
20.	Conto piadas a esse propósito	1	2	3	4
21.	Aceito que isso me aconteceu e que não pode ser alterado	1	2	3	4
22.	Espero por fazer algo até que a situação o permita	1	2	3	4
23.	Tento obter algum suporte emocional de amigos ou familiares	1	2	3	4
24.	Desisto simplesmente de tentar alcançar o meu objectivo	1	2	3	4
25.	Faço algo adicional para tentar desembaraçar-me do problema.	1	2	3	4
26.	Tento descontraír-me bebendo álcool ou tomando drogas	1	2	3	4
27.	Recuso-me a acreditar que isso aconteceu	1	2	3	4
28.	Expresso os meus sentimentos	1	2	3	4
29.	Tento ver as coisas de uma forma diferente, de modo a que me pareçam mais positivas	1	2	3	4
30.	Falo com alguém que possa fazer algo concreto acerca do problema	1	2	3	4
31.	Durmo mais do que o habitual	1	2	3	4
32.	Tento arranjar uma estratégia acerca do que fazer	1	2	3	4
33.	Concentro-me na forma de lidar com o problema e, se necessário, deixo outras coisas para segundo plano	1	2	3	4
34.	Procuro simpatia e compreensão de alguém	1	2	3	4
35.	Bebo álcool ou tomo drogas, de modo a pensar menos nisso	1	2	3	4
36.	Brinco com isso	1	2	3	4
37.	Desisto de tentar conseguir o que quero	1	2	3	4
38.	Vejo algo de bom no que está a acontecer	1	2	3	4
39.	Penso sobre a melhor forma de ultrapassar o problema	1	2	3	4
40.	Finjo que isso não aconteceu realmente	1	2	3	4
41.	Asseguro-me de que não torno as coisas piores agindo demasiado cedo	1	2	3	4
42.	Esforço-me por prevenir que outras coisas não interfiram com os meus esforços de lidar com isso	1	2	3	4
43.	Vou ao cinema ou vejo televisão para pensar menos nisso	1	2	3	4
44.	Aceito o facto de isso ter realmente acontecido	1	2	3	4
45.	Pergunto a pessoas que tiveram experiências semelhantes sobre o que elas fizeram	1	2	3	4

46.	Sinto um enorme mal-estar emocional e expesso frequentemente esses sentimentos	1	2	3	4
47.	Tomo acções directas para contornar o problema	1	2	3	4
48.	Tento arranjar conforto na minha religião	1	2	3	4
49.	Esforço-me por esperar pelo momento certo para fazer qualquer coisa	1	2	3	4
50.	Gozo com a situação	1	2	3	4
51.	Reduzo a quantidade de esforço que ponho para resolver o problema	1	2	3	4
52.	Falo com alguém sobre o que sinto	1	2	3	4
53.	Uso álcool ou drogas para me ajudar a ultrapassar	1	2	3	4
54.	Aprendo a viver com isso	1	2	3	4
55.	Ponho de lado outras actividades para melhor me concentrar nesta	1	2	3	4
56.	Penso bastante sobre os passos a tomar	1	2	3	4
57.	Actuo como se nada tivesse acontecido	1	2	3	4
58.	Faço, passo a passo, o que tem que ser feito	1	2	3	4
59.	Aprendo algo com a experiência	1	2	3	4
60.	Rezo mais do que o habitual	1	2	3	4

EADS-42

Por favor leia cada uma das afirmações abaixo e assinale 0, 1, 2 ou 3 para indicar quanto cada afirmação se aplicou a si durante a semana passada. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação.

A classificação é a seguinte:

- 0- Não se aplicou nada a mim
- 1- Aplicou-se a mim algumas vezes
- 2- Aplicou-se a mim de muitas vezes
- 3- Aplicou-se a mim a maior parte das vezes

1	Dei por mim a ficar aborrecido com coisas triviais do dia-a-dia	0	1	2	3
2	Senti a minha boca seca	0	1	2	3
3	Não consegui sentir nenhum sentimento positivo	0	1	2	3
4	Senti dificuldades em respirar	0	1	2	3
5	Parecia-me não estar a conseguir ir mais além	0	1	2	3
6	Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações	0	1	2	3
7	Senti-me a fraquejar (por ex., sem força nas pernas)	0	1	2	3
8	Senti dificuldade em me relaxar	0	1	2	3
9	Estive em situações que me provocaram tanta ansiedade que fiquei aliviado quando consegui sair delas	0	1	2	3
10	Senti que não tinha nada a esperar do futuro	0	1	2	3
11	Dei por mim a ficar aborrecido com grande facilidade	0	1	2	3
12	Senti que estava a utilizar muita energia nervosa	0	1	2	3
13	Senti-me triste e deprimido	0	1	2	3
14	Dei por mim a ficar impaciente quando me faziam esperar	0	1	2	3
15	Tive sensações de desmaio	0	1	2	3
16	Senti que tinha perdido o interesse em praticamente tudo	0	1	2	3
17	Senti que não tinha muito valor como pessoa	0	1	2	3
18	Senti que por vezes estava sensível	0	1	2	3
19	Tive suores intensos que não foram provocados por temperatura elevada ou exercício físico	0	1	2	3
20	Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso	0	1	2	3
21	Senti que a vida não valia a pena	0	1	2	3
22	Tive dificuldades em me acalmar	0	1	2	3
23	Tive dificuldades em engolir	0	1	2	3
24	Parece que não consegui ter prazer nas coisas que fiz	0	1	2	3
25	Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico	0	1	2	3
26	Senti-me desanimado e melancólico	0	1	2	3
27	Senti-me muito irritável	0	1	2	3
28	Senti-me quase a entrar em pânico	0	1	2	3

29	Senti dificuldade em acalmar-me depois de algo que me aborreceu	0	1	2	3
30	Tive medo de não conseguir enfrentar tarefas simples porque não estou familiarizado com elas	0	1	2	3
31	Não fui capaz de ter entusiasmo por nada	0	1	2	3
32	Tive dificuldade em tolerar ser interrompido no que estava a fazer	0	1	2	3
33	Estive num estado de tensão nervosa	0	1	2	3
34	Senti que não tinha valor	0	1	2	3
35	Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer	0	1	2	3
36	Senti-me aterrorizado	0	1	2	3
37	Não consegui ver nada no futuro para ter esperança	0	1	2	3
38	Senti que a vida não tinha sentido	0	1	2	3
39	Dei por mim a ficar agitado	0	1	2	3
40	Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula	0	1	2	3
41	Senti tremores (por ex., nas mãos)	0	1	2	3
42	Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas	0	1	2	3

Anexo 15



**Grupo de indivíduos com diagnóstico de AR entre 3 e 6 meses-
Entrevista 1º Momento de Avaliação**

A primeira parte da entrevista destina-se à recolha de dados de anamnese e de dados relativos à sua doença.

Nome: _____

Morada: _____

Estado Civil

- Solteiro
- Casado/União de facto
- Separado/Divorciado
- Viúvo

Data de Nascimento: _____

Idade: _____ anos

Profissão

- Empregado (Qual a profissão: _____)
- Desempregado
- Reformado (Qual a profissão: _____)

Estatuto Sócio-Económico

- Abaixo do limiar da pobreza
- Estatuto Sócio-Económico baixo
- Estatuto Sócio-Económico médio
- Estatuto Sócio-Económico médio/alto
- Estatuto Sócio-Económico alto

Habilitações Literárias: _____ (Número de anos de escolaridade)

Dados relativos à doença

Qual o tipo de Artrite Reumatóide que tem? _____

Que medicação está actualmente a fazer? _____

Há quanto tempo foi diagnosticada a sua doença?

- Menos de 6 meses
- Entre 6 meses e 2 anos
- Entre os 2 anos e os 5 anos

Mais de 5 anos

Classificação da doença de acordo com o American College of Rheumatology

Rigidez Matinal Presença Ausência
 Artrite em 3 ou mais zonas articulares..... Presença Ausência
 Artrite nas articulações da mão..... Presença Ausência
 Nódulos Reumáticos..... Presença Ausência
 Factor Reumático..... Presença Ausência
 Alterações radiográficas..... Presença Ausência

História Psiquiátrica

Tem história psiquiátrica anterior?..... Sim Não

Especificar:

Perturbação Ansiosa Sintomas
 Diagnóstico Provável
 Diagnóstico Definitivo

Perturbação Depressiva Sintomas
 Diagnóstico Provável
 Diagnóstico Definitivo

Outra: _____ (especificar)

Medicação efectuada aquando diagnóstico (Especificar)

Nessa altura, para além da medicação, que tipo de acompanhamento fez?

Nenhum acompanhamento para além da medicação
 Acompanhamento psiquiátrico
 Acompanhamento psicológico
 Outro: _____ (Especificar)

Classificação da Capacidade Funcional

1. Funcionamento normal sem sintomas.....
 2. Alguma incapacidade, embora adequada para uma actividade normal sem recomendações especiais ou assistência pessoal.....
 3. Actividades restritas que requerem recomendações especiais ou assistência pessoal.....
 4. Dependência total.....

Em seguida vou colocar-lhe algumas questões relativas à capacidade funcional que sente e à capacidade face às suas actividades diárias.

Classificação das actividades diárias de vida

- Mobilidade

Caminhar: Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Usar transportes públicos:

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Subir escadas: Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Transferências cama-cadeira

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

-Cuidados pessoais

Comer: Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Vestir-se: Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Lavar-se: Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Usar o WC: Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

- Funções com as mãos

Abrir a porta utilizando a maçaneta:

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Abrir a porta com as chaves:

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Pegar em moedas: Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Transportar um prato:

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Usar uma caneta: Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

-Trabalho e actividades

Trabalhar fora de casa:

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Trabalho doméstico pesado:

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Trabalho doméstico leve:

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Passatempos/Hobbies:

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Desporto: Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Neste momento é capaz:

Vestir-se (incluindo as tarefas de abotoar e atacar):

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Entrar/Sair do carro: Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade

Incapaz

Levantar um copo cheio e levar à boca:

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Andar num plano de terra:

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Lavar/Secar o corpo inteiro:

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Dobrar-se para baixo e apanhar a roupa do chão:

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Abrir/Fechar uma torneira:

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Agora estamos interessados em conhecer um pouco do seu quotidiano.

Conte-nos um pouco acerca do que é o seu dia-a-dia.

Estamos de seguida interessados em conhecer os sintomas que tinha antes de lhe terem diagnosticado a Artrite Reumatóide.

Quando foi ao médico, como via/o que pensava acerca dos sintomas que tinha?

Qual o grau de preocupação que tinha a respeito desses sintomas? (escala 0-5)

Em seguida, procuramos avaliar a informação que tinha acerca desta doença, no momento do diagnóstico.**1. Quando teve conhecimento que tinha Artrite Reumatóide, que informação tinha acerca desta doença?**

- a. Não tinha qualquer informação acerca desta doença.
- b. Não adianta fazer tratamento.
- c. A doença é crónica e não tem cura, mas tem tratamento que alivia as dores, melhora a função e previne/atenua as deformações.
- d. “Formigueiros” e dificuldade matinal em flectir os dedos, podem ser os sintomas iniciais.
- e. Os filhos de doentes com Artrite Reumatóide apresentam um risco elevado de contrair a doença.

- f. O tratamento baseia-se principalmente na administração de medicamentos
- g. Para prevenir o aparecimento de deformações devo repousar com as articulações “em posição de função”.
- h. Há formas de corrigir algumas deformações como põe exemplo, a utilização de talas ou aparelhos amovíveis.
- i. Nas deformações irreversíveis, recomendam-se utensílios ou acessórios que facilitam a execução de tarefas da vida diária.
- j. Era uma doença terrível porque conhecia uma pessoa que tem AR e via como ela está.

2. Quem lhe forneceu a informação que tinha no momento em que teve conhecimento do seu diagnóstico?

- a. Familiares/Amigos próximos
- b. Colegas de trabalho
- c. Médico assistente
- d. Comunicação social/Internet
- e. Outros: _____

Quanto lhe explicaram o que era a Artrite Reumatóide, achou que a informação fornecida foi suficiente?

Avaliação dos Conteúdos cognitivos relativos à Evolução da Doença

3. Quando se confrontou com esta doença e teve informação acerca do que seria a sua evolução, o que pensou (implícito “como se viu”)?

- a. Não houve qualquer alteração, continuei a fazer as minhas tarefas diárias; não pensei nada em concreto
- b. Com algumas limitações, mas continuei a esforçar-me por encontrar alternativas para realizar as minhas tarefas e para me sentir uma pessoa valorizada
- c. Dependente dos outros para realizar algumas tarefas em que sentia mais dificuldades
- d. Não ia conseguir ultrapassar as limitações da doença
- e. Já não servia para nada

Avaliação relativa aos conteúdos cognitivos relativos ao Self doente

4. Nessa fase em que se confrontou com esta doença, pensou que a sua Artrite Reumatóide ia ter implicações ao nível:

1 – Sem implicação	2 – Alguma implicação	3 – Implicação moderada	4 – Muita implicação	5 – Implicação total
--------------------	-----------------------	-------------------------	----------------------	----------------------

a. Familiar

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Especificar

b. Laboral

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Especificar

c. Actividades Sociais

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Especificar

5. Nesta fase em que se confrontou com a sua Artrite Reumatóide, como se sentiu?

- a. Aceitei para que a doença não condicionasse a minha vida
- b. Resignado/a, senti-me impotente, com uma certa raiva face à doença
- c. Triste, melancólico, (penalizado), sem alegria para executar as minhas actividades
- d. Diminuído/a, não conseguia ter as mesmas capacidades
- e. Perdido/a, sem saber como iria ser a minha vida

6. Ainda nesta fase inicial, e após ter comunicado aos seus familiares/amigos o diagnóstico de Artrite Reumatóide, como sentiu que as outras pessoas o/a viram?

- Ao nível dos familiares

- a. Não senti qualquer alteração na forma como agiram comigo; Senti que compreenderam o meu problema e que me apoiaram totalmente a encontrar alternativas
- b. Senti que compreenderam e me apoiaram, mas encontrei as minhas próprias alternativas para realizar as minhas tarefas
- c. Senti que compreenderam mas não me apoiaram.
- d. Senti-me rejeitado/a; Senti-me abandonado/a
- e. Não sei

- Ao nível dos amigos

- a. Não senti qualquer alteração na forma como agiram comigo; Senti que compreenderam o meu problema e que me apoiaram totalmente a encontrar alternativas
- b. Senti que compreenderam e me apoiaram, mas encontrei as minhas próprias alternativas para realizar as minhas tarefas
- c. Senti que compreenderam mas não me apoiaram.
- d. Senti-me rejeitado/a; Senti-me abandonado/a
- e. Não sei

7. Perante o diagnóstico de Artrite Reumatóide como tentou lidar com as limitações decorrentes da doença /como tentou ultrapassá-las?

- a. Aceitar as mudanças físicas e as limitações, para que estas não condicionassem a minha vida; tentei continuar o meu dia-a-dia
- b. Proceder de acordo com os conselhos médicos
- c. Fazer algo para aliviar os sintomas, por iniciativa própria
- d. Pedir ajuda; Procurar consolo
- f. Não fiz nada. Não posso alterar ou controlar a situação

8. Ainda no momento em que ficou a saber que tinha Artrite Reumatóide, o que acredita que funcionou/não funcionou?

- a. Continuar a realizar as minhas actividades quotidianas
- b. Adaptar as minhas rotinas diárias à doença; Ter encontrado alternativas para realizar as minhas tarefas
- c. A medicação ser a correcta
- d. Proceder de acordo com os conselhos médicos
- e. Ginástica/Natação
- f. Não sei

Questões relativas aos Conteúdos Cognitivos relativos ao Self Doente

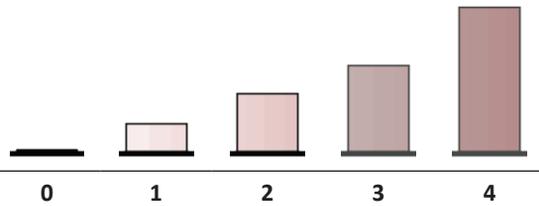
9. Quando começou a sentir as primeiras limitações decorrentes da doença, procurou manter a sua actividade quotidiana ou pediu ajuda?

- a. Procurei manter as minhas actividades e a minha independência
- b. Procurei alternativas para conseguir manter as minhas actividades e a minha independência
- c. Procurei manter apenas as actividades necessárias, procurando não pedir ajuda
- d. Pedi ajuda a amigos e a familiares apenas para as actividades principais
- e. Pedi ajuda a amigos e a familiares para todas as actividades.

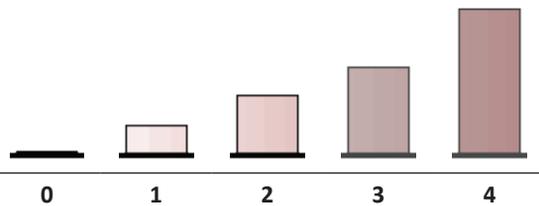
10. De que forma se sentiu limitado/a pela Artrite Reumatóide? Quanto se sentiu limitado/a em termos de dor, rigidez muscular e fadiga?

- Dor

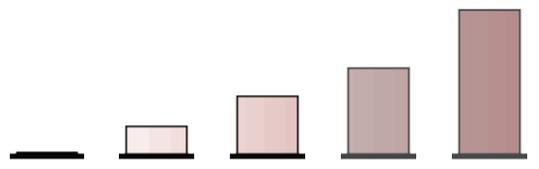
- 0. Nada limitado/a
- 1. Pouco limitado/a
- 2. Moderadamente limitado/a
- 3. Muito limitado/a
- 4. Totalmente limitado/a

**- Rigidez muscular**

- 0. Nada limitado/a
- 1. Pouco limitado/a
- 2. Moderadamente limitado/a
- 3. Muito limitado/a
- 4. Totalmente limitado/a

**- Fadiga**

- 0. Nada limitado/a
- 1. Pouco limitado/a
- 2. Moderadamente limitado/a
- 3. Muito limitado/a
- 4. Totalmente limitado/a



11. Que limitação a Artrite Reumatóide veio introduzir na sua vida?

Avaliação dos Conteúdos Cognitivos relativas ao Self Doente

12. Numa fase inicial, após ter conhecimento do diagnóstico de Artrite Reumatóide, como se sentiu?

- a. Aceitei para que a doença não condicionasse a minha vida
- b. Resignado/a, senti-me impotente, com uma certa raiva face à doença
- c. Triste, melancólico, (penalizado), sem alegria para executar as minhas actividades
- d. Diminuído/a, não conseguia ter as mesmas capacidades
- e. Perdido/a, sem saber como iria ser a minha vida

13. Após esse momento em que foi confrontado com a Artrite Reumatóide e as suas limitações, o que pensou? Como se viu?

- a. Não houve qualquer alteração, continuei a fazer as minhas tarefas diárias
- b. Com algumas limitações, mas continuei a esforçar-me por encontrar alternativas para realizar as minhas tarefas e para me sentir uma pessoa valorizada
- c. Dependente dos outros para realizar algumas tarefas em que sentia mais dificuldades
- d. Não ia conseguir ultrapassar as limitações da doença
- e. Já não servia para nada

14. Quando começou a sentir essas limitações, como tentou ultrapassá-las ou lidar com elas?

- a. Aceitar as mudanças físicas e as limitações, para que estas não condicionassem a minha vida; tentei continuar o meu dia-a-dia
- b. Proceder de acordo com os conselhos médicos
- c. Fazer algo para aliviar os sintomas por iniciativa própria
- d. Pedir ajuda; Procurar consolo
- e. Não fiz nada. Não podia alterar ou controlar a situação

Ainda em relação a esta fase inicial, e após o diagnóstico de Artrite Reumatóide, estamos interessados em perceber como ultrapassou determinadas situações resultantes da sua doença.

15. O que fazia quando tinha mais dores?

- a. Aceitava as minhas dores, para que estas não condicionassem a minha vida e tentava continuar o meu dia-a-dia de forma normal
- b. Procedia de acordo com os conselhos médicos (Ex: medicação SOS; repouso..)
- c. Fazia algo para aliviar os sintomas (não segundo conselho médico)
- d. Procurava apoio de amigos e familiares; Expressava os meus sentimentos e partilhava as minhas preocupações

e. Não posso alterar ou controlar a situação

16. O que fazia quando tinha mais rigidez muscular?

a. Aceitava os meus sintomas, para a doença não condicionar a minha vida e tentava continuar o meu dia-a-dia de forma normal

b. Procedia de acordo com os conselhos médicos (Ex: medicação SOS; repouso..)

c. Fazia algo para aliviar os sintomas (não segundo conselho médico)

d. Procurava apoio de amigos e familiares; Expressava os meus sentimentos e partilhava as minhas preocupações

e. Não posso alterar ou controlar a situação

17. O que fazia quando tinha mais fadiga?

a. Aceitava os meus sintomas, para a doença não condicionar a minha vida e tentava continuar o meu dia a dia de forma normal

b. Procedia de acordo com os conselhos médicos (Ex: medicação SOS; repouso..)

c. Fazia algo para aliviar os sintomas (não segundo conselho médico)

d. Procurava apoio de amigos e familiares; Expressava os meus sentimentos e partilhava as minhas preocupações

e. Não posso alterar ou controlar a situação

18. O que pensava quando tinha mais dores?

a. Aceitar as minhas dores; Conseguia controlar os meus sintomas controlando os meus pensamentos/sentimentos negativos e mantendo a minha actividade

b. Tentava procurar alternativas para continuar a realizar as minhas actividades diárias; Tentava manter-me ocupado/a e planear actividades para me distrair para não focar a atenção nas minhas dores (para não pensar nas minhas dores)

c. Necessitava de ajuda para realizar algumas tarefas em que tinha mais dificuldade

d. As dores estavam a piorar e a controlar a minha vida

e. Não conseguia lidar com as dores

19. O que pensava quando a rigidez muscular aumentava?

a. Aceitar os meus sintomas; Conseguia controlar os meus sintomas controlando os meus pensamentos/sentimentos negativos e mantendo a minha actividade

b. Tentava procurar alternativas para continuar a realizar as minhas actividades diárias; Tentava manter-me ocupado/a e planear actividades para me distrair para não focar a atenção nos sintomas (para não pensar nos sintomas)

c. Necessitava de ajuda para realizar algumas tarefas em que tinha mais dificuldade

d. Os sintomas estavam a piorar e a controlar a minha vida

e. Não conseguia lidar com estes sintomas.

20. O que pensava quando a fadiga aumentava?

- a. Aceitar os meus sintomas; Conseguia controlar os meus sintomas controlando os meus pensamentos/sentimentos negativos e mantendo a minha actividade
- b. Tentava procurar alternativas para continuar a realizar as minhas actividades diárias; Tentava manter-me ocupado/a e planear actividades para me distrair para não focar a atenção nos sintomas (para não pensar nos sintomas)
- c. Necessitava de ajuda para realizar algumas tarefas em que tinha mais dificuldade
- d. Os sintomas estavam a piorar e a controlar a minha vida
- e. Não conseguia lidar com estes sintomas.

21. O que sentia quando tinha mais dores?

- a. Aceitei as minhas dores e tentei sempre continuar a minha vida
- b. Sentia mais dificuldades em concentrar-me, em tomar decisões
- c. Sentia-me dependente
- d. Não controlava a minha vida
- e. Já não me importava com nada. Sentia-me perdido/a

22. O que sentia quando tinha mais rigidez muscular?

- a. Aceitei os meus sintomas e tentei sempre continuar a minha vida
- b. Sentia mais dificuldades em concentrar-me, em tomar decisões
- c. Sentia-me dependente
- d. Não controlava a minha vida
- e. Já não me importava com nada. Sentia-me perdido/a

23. O que sentia quando a fadiga aumentava?

- a. Aceitei os meus sintomas e tentei sempre continuar a minha vida
- b. Sentia mais dificuldades em concentrar-me, em tomar decisões
- c. Sentia-me dependente
- d. Não controlava a minha vida
- e. Já não me importava com nada. Sinto-me perdido/a

24. Nesta fase inicial da doença, o que acredita que funcionou/não funcionou?

- a. Continuar a realizar as minhas actividades quotidianas
- b. Adaptar as minhas rotinas diárias à doença; Ter encontrado alternativas para realizar as minhas tarefas
- c. A medicação ser a correcta
- d. Proceder de acordo com os conselhos médicos
- e. Ginástica/Natação
- f. Não sei
- g. Pedir ajuda

25. Foi confrontado/a com limitações decorrentes da sua doença, viu o que funcionava e o que não funcionava. Então como se sentiu com estas formas que encontrou para ultrapassar as limitações?

- a. Aceitei para que a doença não condicionasse a minha vida
- b. Resignado/a, senti-me impotente, com uma certa raiva face à doença
- c. Triste, melancólico/a, sem alegria para executar as minhas actividades
- d. Diminuído/a, não conseguia ter as mesmas capacidades
- e. Perdido/a, sem saber como iria ser a minha vida

26. Quando tentou lidar com a sua doença, que fonte de suporte/apoio recorreu?

- a. Família/amigos próximos
- b. Colegas do trabalho/vizinhos
- c. Grupos de Auto-ajuda
- d. Médicos/Enfermeiros/Psicólogos
- e. Outros: _____

27. De que forma a Artrite Reumatóide interferiu na sua rotina diária?

- a. Passei a ver o mundo com outros olhos e a ter outras prioridades
- b. A doença afectou os meus relacionamentos. As pessoas começaram a reagir negativamente
- c. A dor, o cansaço e as limitações, dificultaram a minha vida sexual
- d. Reduzi o tempo de trabalho fora de casa. Participo menos em actividades sociais
- e. Tive de adaptar a minha área de trabalho às minhas necessidades mas continuo a fazer todas as minhas actividades diárias
- f. Tive de adaptar toda a minha casa e o mobiliário, para conseguir continuar a fazer as tarefas domésticas
- g. Tornei-me mais dependente da minha família. Passei a sair de casa apenas acompanhado/a

28. Actualmente, como se sente?

- a. Aceito os sintomas e as limitações para que a doença não condicione a minha vida
- b. Resignado/a, sinto-me impotente, com uma certa raiva face à doença
- c. Triste, melancólico, (penalizado), sem alegria para executar as minhas actividades
- d. Diminuído/a, não consigo ter as mesmas capacidades
- e. Perdido/a, se saber como será a minha vida

29. Actualmente, o que pensa acerca da Artrite Reumatóide e das suas limitações? Como se vê?

- a. Não houve qualquer alteração, continuo a fazer as minhas tarefas diárias
- b. Com algumas limitações, mas continuo a esforçar-me por encontrar alternativas para realizar as minhas tarefas e para me sentir uma pessoa valorizada
- c. Dependente dos outros para realizar algumas em que sinto mais dificuldades

- d. Não consigo ultrapassar as limitações da doença
- e. Já não sirvo para nada

30. O que significa para si ter esta doença?

Avaliação das formas para lidar com a situação

31. Actualmente como tenta ultrapassá-las ou lidar com elas as limitações decorrentes da sua Artrite Reumatóide?

- a. Aceito as mudanças físicas e as limitações, para que estas não condicionem a minha vida; tento continuar o meu dia-a-dia
- b. Procedo de acordo com os conselhos médicos
- c. Faço algo para aliviar os sintomas, por iniciativa própria
- d. Peço ajuda; Procuo consolo
- e. Não faço nada. Não posso alterar ou controlar a situação

Agora estamos interessados em saber como ultrapassa determinadas situações específicas relacionadas com a sua doença.

32. O que faz quando tem mais dores?

- a. Aceito as minhas dores, para a doença não condicione a minha vida e tento continuar o meu dia-a-dia de forma normal
- b. Procedo de acordo com os conselhos médicos (Ex: medicação SOS; repouso)
- c. Faço algo para aliviar os sintomas (não segundo conselho médico)
- d. Procuo apoio de amigos e familiares; Expresso os meus sentimentos e partilho as minhas preocupações
- e. Não posso alterar ou controlar a situação

33. O que faz quando tem mais rigidez muscular?

- a. Aceito os meus sintomas, para a doença não condicione a minha vida e tento continuar o meu dia-a-dia de forma normal
- b. Procedo de acordo com os conselhos médicos (Ex: medicação SOS; repouso)
- c. Faço algo para aliviar os sintomas (não segundo conselho médico)
- d. Procuo apoio de amigos e familiares; Expresso os meus sentimentos e partilho as minhas preocupações
- e. Não posso alterar ou controlar a situação

34. O que faz quando tem mais fadiga?

- a. Aceito os meus sintomas, para a doença não condicione a minha vida e tento continuar o meu dia-a-dia de forma normal
- b. Procedo de acordo com os conselhos médicos (Ex: medicação SOS; repouso)
- c. Faço algo para aliviar os sintomas (não segundo conselho médico)
- d. Procuo apoio de amigos e familiares; Expresso os meus sentimentos e partilho as minhas preocupações
- e. Não posso alterar ou controlar a situação

35. O que pensa quando tem mais dores?

- a. Aceitar as minhas dores; Consigo controlar os meus sintomas controlando os meus pensamentos/sentimentos negativos e mantendo a minha actividade
- b. Tento procurar alternativas para continuar a realizar as minhas actividades diárias; Tento manter-me ocupado/a e planear actividades para me distrair para não focar a atenção nas minhas dores (para não pensar nas minhas dores)
- c. Necessito de ajuda para realizar algumas tarefas em que tenho mais dificuldade
- d. As dores estão a piorar e a controlar a minha vida
- e. Não consigo lidar com as dores.

36. O que pensa quando a rigidez muscular aumenta?

- a. Aceito os meus sintomas; Consigo controlar os meus sintomas controlando os meus pensamentos/sentimentos negativos e mantendo a minha actividade
- b. Tento de procurar alternativas para continuar a realizar as minhas actividades diárias; Tento manter-me ocupado/a e planear actividades para me distrair para não focar a atenção nas minhas dores (para não pensar nas minhas dores)
- c. Necessito de ajuda para realizar algumas tarefas em que tenho mais dificuldade
- d. Os sintomas estão a piorar e a controlar a minha vida
- e. Não consigo lidar com estes sintomas

37. O que pensa quando a fadiga aumenta?

- a. Aceito os meus sintomas; Consigo controlar os meus sintomas controlando os meus pensamentos/sentimentos negativos e mantendo a minha actividade
- b. Tento de procurar alternativas para continuar a realizar as minhas actividades diárias; Tento manter-me ocupado/a e planear actividades para me distrair para não focar a atenção nas minhas dores (para não pensar nas minhas dores)
- c. Necessito de ajuda para realizar algumas tarefas em que tenho mais dificuldade
- d. Os sintomas estão a piorar e a controlar a minha vida
- e. Não consigo lidar com estes sintomas.

38. O que sente quando tem mais dores?

- a. Aceitar os meus sintomas e tento sempre continuar a minha vida
- b. Sinto mais dificuldades em concentrar-me, em tomar decisões
- c. Sinto-me dependente
- d. Não controlo a minha vida
- e. Já não me importo com nada. Sinto-me perdido

39. O que sente quando tem mais rigidez muscular?

- a. Aceitar os meus sintomas e tento sempre continuar a minha vida
- b. Sinto mais dificuldades em concentrar-me, em tomar decisões
- c. Sinto-me dependente
- d. Não controlo a minha vida
- e. Já não me importo com nada. Sinto-me perdido

40. O que sente quando a fadiga aumenta?

- a. Aceitar os meus sintomas e tento sempre continuar a minha vida
- b. Sinto mais dificuldades em concentrar-me, em tomar decisões
- c. Sinto-me dependente
- d. Não controlo a minha vida
- e. Já não me importo com nada. Sinto-me perdido

41. Actualmente, o que acredita que funciona?

- a. Continuar a realizar as minhas actividades quotidianas
- b. Adaptar as minhas rotinas diárias à doença; Ter encontrado alternativas para realizar as minhas tarefas
- c. A medicação ser a correcta
- d. Proceder de acordo com os conselhos médicos
- e. Ginástica/Natação
- f. Não sei
- g. Pedir ajuda
- h. Outra (especificar):_____

Anexo 16



**Grupo de indivíduos com diagnóstico de AR entre 3 e 6 meses-
Entrevista 2º Momento de Avaliação**

A primeira parte da entrevista destina-se à recolha de dados relativos à sua doença neste momento.

Que medicação está actualmente a fazer? _____

Classificação da doença de acordo com o American College of Rheumatology

- Rigidez Matinal Presença Ausência
 Artrite em 3 ou mais zonas articulares..... Presença Ausência
 Artrite nas articulações da mão..... Presença Ausência
 Nódulos Reumáticos..... Presença Ausência
 Factor Reumático..... Presença Ausência
 Alterações radiográficas..... Presença Ausência

Classificação da Capacidade Funcional

1. Funcionamento normal sem sintomas.....
 2. Alguma incapacidade, embora adequada para uma actividade normal sem recomendações especiais ou assistência pessoal
 3. Actividades restritas que requerem recomendações especiais ou assistência pessoal.....
 4. Dependência total.....

Classificação das actividades diárias de vida

- Mobilidade

Caminhar

- Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Usar transportes públicos

- Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Subir escadas

- Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Transferências cama- cadeira

- Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

- Cuidados pessoais

Comer

- Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Vestir-se

- Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Lavar-se.....

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Usar o WC.....

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

- Funções com as mãos

Abrir a porta utilizando a maçaneta.....

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Abrir a porta com as chaves.....

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Pegar em moedas.....

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Transportar um prato.....

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Usar uma caneta.....

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

- Trabalho e actividades

Trabalhar fora de casa.....

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Trabalho doméstico pesado.....

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Trabalho doméstico leve.....

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Passatempos/Hobbies.....

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Desporto.....

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Neste momento é capaz:

Vestir-se (incluindo as tarefas de abotoar e atacar)

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Entrar/Sair do carro.....

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Levantar um copo cheio e levar à boca.....

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Andar num plano de terra.....

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Lavar/Secar o corpo inteiro.....

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Dobrar-se para baixo e apanhar a roupa do chão.....

- Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz
Abrir/Fechar uma torneira
- Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Agora estamos interessados em conhecer um pouco do seu quotidiano.

Conte-nos um pouco acerca do que é o seu dia-a-dia.

28. Actualmente, como se sente?

- Aceito os sintomas e as limitações para que a doença não condicione a minha vida
- Resignado/a, sinto-me impotente, com uma certa raiva face à doença
- Triste, melancólico, (penalizado), sem alegria para executar as minhas actividades
- Diminuído/a, não consigo ter as mesmas capacidades
- Perdido/a, se saber como será a minha vida

29. Actualmente, o que pensa acerca da Artrite Reumatóide e das suas limitações? Como se vê?

- Não houve qualquer alteração, continuo a fazer as minhas tarefas diárias
- Com algumas limitações, mas continuo a esforçar-me por encontrar alternativas para realizar as minhas tarefas e para me sentir uma pessoa valorizada
- Dependente dos outros para realizar algumas em que sinto mais dificuldades
- Não consigo ultrapassar as limitações da doença
- Já não sirvo para nada

30. O que significa para si ter esta doença?

Avaliação das formas para lidar com a situação

31. Actualmente como tenta ultrapassá-las ou lidar com elas as limitações decorrentes da sua Artrite Reumatóide?

- Aceito as mudanças físicas e as limitações, para que estas não condicionem a minha vida; tento continuar o meu dia-a-dia
- Procedo de acordo com os conselhos médicos
- Faço algo para aliviar os sintomas, por iniciativa própria
- Peço ajuda; Procuo consolo
- Não faço nada. Não posso alterar ou controlar a situação

Agora estamos interessados em saber como ultrapassa determinadas situações específicas relacionadas com a sua doença.

32. O que faz quando tem mais dores?

- a. Aceito as minhas dores, para a doença não condicione a minha vida e tento continuar o meu dia a dia de forma normal
- b. Procedo de acordo com os conselhos médicos (Ex: medicação SOS; repouso)
- c. Faço algo para aliviar os sintomas (não segundo conselho médico)
- d. Procuo apoio de amigos e familiares; Expresso os meus sentimentos e partilho as minhas preocupações
- e. Não posso alterar ou controlar a situação

33. O que faz quando tem mais rigidez muscular?

- a. Aceito os meus sintomas, para a doença não condicione a minha vida e tento continuar o meu dia-a-dia de forma normal
- b. Procedo de acordo com os conselhos médicos (Ex: medicação SOS; repouso)
- c. Faço algo para aliviar os sintomas (não segundo conselho médico)
- d. Procuo apoio de amigos e familiares; Expresso os meus sentimentos e partilho as minhas preocupações
- e. Não posso alterar ou controlar a situação

34. O que faz quando tem mais fadiga?

- a. Aceito os meus sintomas, para a doença não condicione a minha vida e tento continuar o meu dia-a-dia de forma normal
- b. Procedo de acordo com os conselhos médicos (Ex: medicação SOS; repouso)
- c. Faço algo para aliviar os sintomas (não segundo conselho médico)
- d. Procuo apoio de amigos e familiares; Expresso os meus sentimentos e partilho as minhas preocupações
- e. Não posso alterar ou controlar a situação

35. O que pensa quando tem mais dores?

- a. Aceitar as minhas dores; Consigo controlar os meus sintomas controlando os meus pensamentos/sentimentos negativos e mantendo a minha actividade
- b. Tento procurar alternativas para continuar a realizar as minhas actividades diárias; Tento manter-me ocupado/a e planear actividades para me distrair para não focar a atenção nas minhas dores (para não pensar nas minhas dores)
- c. Necessito de ajuda para realizar algumas tarefas em que tenho mais dificuldade
- d. As dores estão a piorar e a controlar a minha vida
- e. Não consigo lidar com as dores.

36. O que pensa quando a rigidez muscular aumenta?

- a. Aceito os meus sintomas; Consigo controlar os meus sintomas controlando os meus pensamentos/sentimentos negativos e mantendo a minha actividade
- b. Tento de procurar alternativas para continuar a realizar as minhas actividades diárias; Tento manter-me ocupado/a e planear actividades para me distrair para não focar a atenção nas minhas dores (para não pensar nas minhas dores)
- c. Necessito de ajuda para realizar algumas tarefas em que tenho mais dificuldade
- d. Os sintomas estão a piorar e a controlar a minha vida
- e. Não consigo lidar com estes sintomas

37. O que pensa quando a fadiga aumenta?

- a. Aceito os meus sintomas; Consigo controlar os meus sintomas controlando os meus pensamentos/sentimentos negativos e mantendo a minha actividade
- b. Tento de procurar alternativas para continuar a realizar as minhas actividades diárias; Tento manter-me ocupado/a e planear actividades para me distrair para não focar a atenção nas minhas dores (para não pensar nas minhas dores)
- c. Necessito de ajuda para realizar algumas tarefas em que tenho mais dificuldade
- d. Os sintomas estão a piorar e a controlar a minha vida
- e. Não consigo lidar com estes sintomas.

38. O que sente quando tem mais dores?

- a. Aceitar os meus sintomas e tento sempre continuar a minha vida
- b. Sinto mais dificuldades em concentrar-me, em tomar decisões
- c. Sinto-me dependente
- d. Não controlo a minha vida
- e. Já não me importo com nada. Sinto-me perdido

39. O que sente quando tem mais rigidez muscular?

- a. Aceitar os meus sintomas e tento sempre continuar a minha vida
- b. Sinto mais dificuldades em concentrar-me, em tomar decisões
- c. Sinto-me dependente
- d. Não controlo a minha vida
- e. Já não me importo com nada. Sinto-me perdido

40. O que sente quando a fadiga aumenta?

- a. Aceitar os meus sintomas e tento sempre continuar a minha vida
- b. Sinto mais dificuldades em concentrar-me, em tomar decisões
- c. Sinto-me dependente
- d. Não controlo a minha vida
- e. Já não me importo com nada. Sinto-me perdido

41. Actualmente, o que acredita que funciona?

- a. Continuar a realizar as minhas actividades quotidianas
- b. Adaptar as minhas rotinas diárias à doença; Ter encontrado alternativas para realizar as minhas tarefas
- c. A medicação ser a correcta
- d. Proceder de acordo com os conselhos médicos
- e. Ginástica/Natação
- f. Não sei
- g. Pedir ajuda
- h. Outra (especificar): _____

Anexo 17



**Grupo de indivíduos com diagnóstico de AR entre 3 e 6 meses-
Entrevista 3º Momento de Avaliação**

A primeira parte da entrevista destina-se à recolha de dados relativos à sua doença neste momento.

Que medicação está actualmente a fazer? _____

Classificação da doença de acordo com o American College of Rheumatology

Rigidez Matinal Presença Ausência
 Artrite em 3 ou mais zonas articulares..... Presença Ausência
 Artrite nas articulações da mão..... Presença Ausência
 Nódulos Reumáticos..... Presença Ausência
 Factor Reumático..... Presença Ausência
 Alterações radiográficas..... Presença Ausência

Em seguida vou colocar-lhe algumas questões relativas à capacidade funcional que sente e à capacidade face às suas actividades diárias.

Classificação da Capacidade Funcional

1. Funcionamento normal sem sintomas.....
2. Alguma incapacidade, embora adequada para uma actividade normal sem recomendações especiais ou assistência pessoal.....
3. Actividades restritas que requerem recomendações especiais ou assistência pessoal.....
4. Dependência total.....

Classificação das actividades diárias de vida

- Mobilidade

Caminhar,,,,,, Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Usar transportes públicos

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Subir escadas

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Transferências cama- cadeira

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

-Cuidados pessoais

Comer.....

 Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade IncapazVestir-se,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade

Incapaz

Lavar-se..... Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade IncapazUsar o WC,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz- Funções com as mãos

Abrir a porta utilizando a maçaneta

 Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Abrir a porta com as chaves

 Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade IncapazPegar em moedas..... Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Transportar um prato

 Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade IncapazUsar uma caneta..... Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade

Incapaz

-Trabalho e actividadesTrabalhar fora de casa Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade

Incapaz

Trabalho doméstico pesado

 Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Trabalho doméstico leve

 Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Passatempos/Hobbies

 Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Desporto

 Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz**Neste momento é capaz:**

Vestir-se (incluindo as tarefas de abotoar e atacar)

 Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Entrar/Sair do carro

 Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Levantar um copo cheio e levar à boca

 Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Andar num plano de terra

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Lavar/Secar o corpo inteiro

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Dobrar-se para baixo e apanhar a roupa do chão

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Abrir/Fechar uma torneira.....

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Agora estamos interessados em conhecer um pouco do seu quotidiano.

Conte-nos um pouco acerca do que é o seu dia-a-dia.

28. Actualmente, como se sente?

- a. Aceito os sintomas e as limitações para que a doença não condicione a minha vida
- b. Resignado/a, sinto-me impotente, com uma certa raiva face à doença
- c. Triste, melancólico, (penalizado), sem alegria para executar as minhas actividades
- d. Diminuído/a, não consigo ter as mesmas capacidades
- e. Perdido/a, se saber como será a minha vida

29. Actualmente, o que pensa acerca da Artrite Reumatóide e das suas limitações? Como se vê?

- a. Não houve qualquer alteração, continuo a fazer as minhas tarefas diárias
- b. Com algumas limitações, mas continuo a esforçar-me por encontrar alternativas para realizar as minhas tarefas e para me sentir uma pessoa valorizada
- c. Dependente dos outros para realizar algumas em que sinto mais dificuldades
- d. Não consigo ultrapassar as limitações da doença
- e. Já não sirvo para nada

30. O que significa para si ter esta doença?

Avaliação das formas para lidar com a situação

31. Actualmente como tenta ultrapassá-las ou lidar com elas as limitações decorrentes da sua Artrite Reumatóide?

- a. Aceito as mudanças físicas e as limitações, para que estas não condicionem a minha vida; tento continuar o meu dia-a-dia
- b. Procedo de acordo com os conselhos médicos
- c. Faço algo para aliviar os sintomas, por iniciativa própria
- d. Peço ajuda; Procuo consolo
- e. Não faço nada. Não posso alterar ou controlar a situação

Agora estamos interessados em saber como ultrapassa determinadas situações específicas relacionadas com a sua doença.

32. O que faz quando tem mais dores?

- a. Aceito as minhas dores, para a doença não condicione a minha vida e tento continuar o meu dia-a-dia de forma normal
- b. Procedo de acordo com os conselhos médicos (Ex: medicação SOS; repouso)
- c. Faço algo para aliviar os sintomas (não segundo conselho médico)
- d. Procuo apoio de amigos e familiares; Expresso os meus sentimentos e partilho as minhas preocupações
- e. Não posso alterar ou controlar a situação

33. O que faz quando tem mais rigidez muscular?

- a. Aceito os meus sintomas, para a doença não condicione a minha vida e tento continuar o meu dia-a-dia de forma normal
- b. Procedo de acordo com os conselhos médicos (Ex: medicação SOS; repouso)
- c. Faço algo para aliviar os sintomas (não segundo conselho médico)
- d. Procuo apoio de amigos e familiares; Expresso os meus sentimentos e partilho as minhas preocupações
- e. Não posso alterar ou controlar a situação

34. O que faz quando tem mais fadiga?

- a. Aceito os meus sintomas, para a doença não condicione a minha vida e tento continuar o meu dia a dia de forma normal
- b. Procedo de acordo com os conselhos médicos (Ex: medicação SOS; repouso)
- c. Faço algo para aliviar os sintomas (não segundo conselho médico)
- d. Procuo apoio de amigos e familiares; Expresso os meus sentimentos e partilho as minhas preocupações
- e. Não posso alterar ou controlar a situação

35. O que pensa quando tem mais dores?

- a. Aceitar as minhas dores; Consigo controlar os meus sintomas controlando os meus pensamentos/sentimentos negativos e mantendo a minha actividade
- b. Tento procurar alternativas para continuar a realizar as minhas actividades diárias; Tento

manter-me ocupado/a e planear actividades para me distrair para não focar a atenção nas minhas dores (para não pensar nas minhas dores)

c. Necessito de ajuda para realizar algumas tarefas em que tenho mais dificuldade

d. As dores estão a piorar e a controlar a minha vida

e. Não consigo lidar com as dores.

36. O que pensa quando a rigidez muscular aumenta?

a. Aceito os meus sintomas; Consigo controlar os meus sintomas controlando os meus pensamentos/sentimentos negativos e mantendo a minha actividade

b. Tento de procurar alternativas para continuar a realizar as minhas actividades diárias; Tento manter-me ocupado/a e planear actividades para me distrair para não focar a atenção nas minhas dores (para não pensar nas minhas dores)

c. Necessito de ajuda para realizar algumas tarefas em que tenho mais dificuldade

d. Os sintomas estão a piorar e a controlar a minha vida

e. Não consigo lidar com estes sintomas

37. O que pensa quando a fadiga aumenta?

a. Aceito os meus sintomas; Consigo controlar os meus sintomas controlando os meus pensamentos/sentimentos negativos e mantendo a minha actividade

b. Tento de procurar alternativas para continuar a realizar as minhas actividades diárias; Tento manter-me ocupado/a e planear actividades para me distrair para não focar a atenção nas minhas dores (para não pensar nas minhas dores)

c. Necessito de ajuda para realizar algumas tarefas em que tenho mais dificuldade

d. Os sintomas estão a piorar e a controlar a minha vida

e. Não consigo lidar com estes sintomas.

38. O que sente quando tem mais dores?

a. Aceitar os meus sintomas e tento sempre continuar a minha vida

b. Sinto mais dificuldades em concentrar-me, em tomar decisões

c. Sinto-me dependente

d. Não controlo a minha vida

e. Já não me importo com nada. Sinto-me perdido

39. O que sente quando tem mais rigidez muscular?

a. Aceitar os meus sintomas e tento sempre continuar a minha vida

b. Sinto mais dificuldades em concentrar-me, em tomar decisões

c. Sinto-me dependente

d. Não controlo a minha vida

e. Já não me importo com nada. Sinto-me perdido

40. O que sente quando a fadiga aumenta?

- a. Aceitar os meus sintomas e tento sempre continuar a minha vida
- b. Sinto mais dificuldades em concentrar-me, em tomar decisões
- c. Sinto-me dependente
- d. Não controlo a minha vida
- e. Já não me importo com nada. Sinto-me perdido

41. Actualmente, o que acredita que funciona?

- a. Continuar a realizar as minhas actividades quotidianas
- b. Adaptar as minhas rotinas diárias à doença; Ter encontrado alternativas para realizar as minhas tarefas
- c. A medicação ser a correcta
- d. Proceder de acordo com os conselhos médicos
- e. Ginástica/Natação
- f. Não sei
- g. Pedir ajuda
- h. Outra (especificar): _____

Anexo 18



**Grupo de indivíduos com diagnóstico de AR entre 3 e 6 meses-
Protocolo de Avaliação 1º Momento de Avaliação**

Queremos solicitar a sua colaboração para uma avaliação, que tem por objetivo conhecer a forma como pensa e como se sente em relação à sua Artrite Reumatóide.

Desta forma, pedimos-lhe que leia atentamente todas as questões que lhe vão ser colocadas, e que nos responda de forma a reflectir as suas opiniões pessoais. Este protocolo de avaliação é anónimo, sendo todas as suas respostas são confidenciais. A sua participação nesta avaliação é voluntária. Se, a qualquer momento do preenchimento deste questionário não quiser continuar, sinta-se à vontade para se retirar.

Agradecemos desde já a sua colaboração.

Estado Civil

- Solteiro
- Casado/União de facto
- Separado/Divorciado
- Viúvo

Data de Nascimento: _____

Idade: _____ anos

Profissão

- Empregado (Qual a profissão: _____)
- Desempregado
- Reformado (Qual a profissão: _____)

Estatuto Sócio-Económico

- Abaixo do limiar da pobreza
- Estatuto Sócio-Económico baixo
- Estatuto Sócio-Económico médio
- Estatuto Sócio-Económico médio/alto
- Estatuto Sócio-Económico alto

Habilitações Literárias: _____ (Número de anos de escolaridade)

8. Há quanto tempo foi diagnosticada a sua doença?

- Entre 3 a 6 meses
- 1 ano
- Entre 1 a 2 anos

**Modelo Resumido - Questionário McGill sobre a Dor
(Short-form McGill Pain Questionnaire SF-MPQ)**

A. DESCREVA O TIPO DE DORES QUE SENTIU AO LONGO DA ÚLTIMA SEMANA. (assinale com uma cruz (X) um quadrado em cada linha.)

	Nenhuma	Ligeira	Moderada	Forte
1. Palpitante	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
2. Lancinante	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
3. Penetrante	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
4. Aguda	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
5. Cãibras	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
6. Moer	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
7. Ardente – escaldante	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
8. Dorida	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
9. Pesada	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
10. Sensível ao toque	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
11. De rachar	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
12. Cansativa-esgotante	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
13. Tipo náusea	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
14. Assustadora	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
15. Castigadora-cruel	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>

B. CLASSIFIQUE AS SUAS DORES AO LONGO DA ÚLTIMA SEMANA

A linha seguinte representa a intensidade crescente da dor, desde “sem dor” até “a pior dor possível”. Marque um traço vertical (|) ao longo da linha representada, na posição na linha que melhor descreve a sua dor ao longo da última semana.

-----	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Sem dor	A pior dor possível
	Score in mm (investigator's use only)

C. INTENSIDADE ACTUAL DA DOR

- ₀ Sem dor
- ₁ Ligeira
- ₂ Moderada
- ₃ Forte
- ₄ Muito forte
- ₅ Insuportável

Escalas de Medida de Impacto da Artrite 2 (AIMS2)
Versão brasileira: Lenice, Zerbini e Ferraz (1995)
Versão portuguesa traduzida: 2005

Nível de Mobilidade

	Todos os dias (1)	A maioria dos dias (2)	Alguns dias (3)	Poucos dias (4)	Nenhum dia (5)
Durante o mês passado:					
1. Com que frequência foi capaz de conduzir um carro ou de utilizar um transporte público?					
2. Com que frequência saiu de casa por uma parte do dia, pelo menos?					
3. Com que frequência foi capaz de caminhar pela vizinhança?					
4. Com que frequência alguém o/a a sair, perto de casa?					
5. Com que frequência ficou na cama ou na cadeira durante a maior parte do dia ou o dia inteiro?					

Andar e Curvar-se

	Todos os dias (1)	A maioria dos dias (2)	Alguns dias (3)	Poucos dias (4)	Nenhum dia (5)
Durante o mês passado:					
6. Teve dificuldade em fazer actividades vigorosas? Por exemplo: correr, levantar objectos pesados ou participar em desportos extenuantes.					
7. Teve problemas para caminhar vários quarteirões ou subir alguns lances de escada?					
8. Teve problemas em curvar-se, erguer-se ou baixar-se?					
9. Teve problemas em andar um quarteirão ou em subir um lance de escadas?					
10. Foi incapaz de andar, a menos que fosse ajudado/a por uma pessoa ou por uma bengala, canadianas ou andarilhos?					

Função das mãos e dos dedos

	Todos os dias (1)	A maioria dos dias (2)	Alguns dias (3)	Poucos dias (4)	Nenhum dia (5)
Durante o mês passado:					
11. Conseguiu escrever facilmente com uma caneta ou com um lápis?					
12. Conseguiu abotoar facilmente uma camisa?					
13. Conseguiu girar facilmente uma chave por uma fechadura					
14. Conseguiu dar um nó ou fazer um laço facilmente?					
15. Conseguiu abrir facilmente um recipiente novo?					

Função do Braço

	Todos os dias (1)	A maioria dos dias (2)	Alguns dias (3)	Poucos dias (4)	Nenhum dia (5)
Durante o mês passado:					
16. Conseguiu limpar facilmente a sua boca com um guardanapo?					
17. Conseguiu colocar facilmente uma camisola pela cabeça?					
18. Conseguiu pentear ou escovar facilmente o seu cabelo?					
19. Conseguiu coçar facilmente as costas da sua mão?					
20. Conseguiu alcançar facilmente prateleiras que estão acima da sua cabeça?					

Tarefas de Cuidado próprio

	Sempre (1)	Muito frequentemente (2)	Algumas vezes (3)	Quase nunca (4)	Nunca (5)
Durante o mês passado:					
21. Necessitou de ajuda para tomar banho de banheira ou de chuveiro?					
22. Necessitou de ajuda para se vestir?					
23. Necessitou de ajuda para usar a casa de banho?					
24. Necessitou de ajuda para se deitar ou para se levantar?					

Tarefas Domésticas

Durante o mês passado:	Sempre (1)	Muito frecuen- tamente (2)	Algumas vezes (3)	Quase nunca (4)	Nunca (5)
25. Se tivesse o transporte necessário, poderia ir à compras sem ajuda?					
26. Se tivesse facilidade na cozinha, poderia preparar as suas próprias refeições sem ajuda?					
27. Se tivesse os utensílios domésticos, poderia fazer a limpeza de casa sem ajuda?					
28. Se tivesse máquina de lavar, poderia fazer a sua própria lavagem sem ajuda?					

Actividade Social

Durante o mês passado:	Todos os dias (1)	A maioria dos dias (2)	Alguns dias (3)	Poucos dias (4)	Nenhum dia (5)
29. Com que frequência se reuniu com amigos ou familiares?					
30. Com que frequência recebeu amigos ou familiares na sua casa?					
31. Com que frequência visitou amigos ou familiares na sua casa?					
32. Com que frequência ficou ao telefone com amigos próximos ou com familiares?					
33. Com que frequência foi a uma reunião de igreja, clube ou outro grupo?					

Apoio da família e dos amigos

Durante o mês passado:	Sempre (1)	Muito frecuen- temente (2)	Algumas vezes (3)	Quase nunca (4)	Nunca (5)
34. Sentiu que quando precisou, os seus familiares e amigos estiveram perto de si?					
35. Sentiu que os seus familiares e amigos foram sensíveis com as suas necessidades pessoais?					
36. Sentiu que a sua família e amigos estiveram interessados em ajudá-lo/a resolver os seus problemas?					
37. Sentiu que a sua família e os seus amigos entenderam os efeitos da sua artrite?					

Dor na Artrite

	Forte (1)	Moderada (2)	Leve (3)	Muito leve (4)	Ausente (5)
Durante o mês passado:					
38. Como descreve a dor da artrite que teve habitualmente?					

	Todos os dias (1)	A maioria dos dias (2)	Alguns dias (3)	Poucos dias (4)	Nenhum dia (5)
Durante o mês passado:					
39. Com que frequência teve dor forte na sua artrite?					
40. Com que frequência teve dor em duas ou mais articulações?					
41. Com que frequência as suas articulações ficaram difíceis de mexer por mais de uma hora, após se levantar da cama?					
42. Com que frequência a sua dor lhe provocou dificuldades em dormir?					

Trabalho

	Trabalho remunerado (1)	Tarefas do lar (2)	Trabalho escolar (3)	Desemprego (4)	Incapacitado (5)	Reformado (6)
Durante o mês passado:						
43. Qual tem sido a sua forma principal de trabalho?						

Se respondeu desempregado, incapacitado ou reformado, passe para a questão 48

	Todos os dias (1)	A maioria dos dias (2)	Alguns dias (3)	Poucos dias (4)	Nenhum dia (5)
Durante o mês passado:					
44. Com que frequência foi incapaz de fazer o seu trabalho?					
45. Nos dias em que trabalhou, com que frequência teve um dia de trabalho mais curto)?					
46. Nos dias em que trabalhou, com que frequência foi incapaz de fazer o seu trabalho de forma tão cuidadosa como gostaria?					
47. Nos dias em que trabalhou, com que frequência teve de alterar o modo como o seu trabalho era feito habitualmente?					

Nível de tensão (ansiedade)

	Sempre (1)	Muito frequentemente (2)	Algumas vezes (3)	Quase nunca (4)	Nunca (5)
Durante o mês passado:					
48. Com que frequência se sentiu tenso ou muito nervoso?					
49. Com que frequência tem estado aborrecido /a pelo seu nervosismo?					
50. Com que frequência foi capaz de relaxar sem dificuldade?					
51. Com que frequência se sentiu tranquilo?					

Humor

	Sempre (1)	Muito frequentemente (2)	Algumas vezes (3)	Quase nunca (4)	Nunca (5)
Durante o mês passado:					
53. Com que frequência gosta das coisas que fez?					
54. Com que frequência tem estado com pouca disposição ou com muito pouca disposição?					
55. Com que frequência tem sentido que nada saiu da forma como gostaria?					
56. Com que frequência sentiu que os outros estariam melhor se estivesse morto?					
57. Com que frequência se sentiu tão deprimido que nada o/a poderia alegrar?					

Satisfação em cada área de saúde

58. Quão satisfeito /a tem estado com cada uma das seguintes áreas da sua saúde:

Durante o mês passado:	Muito satisfeito (1)	Um pouco Satisfeito (2)	Nem satisfeito nem insatisfeito (3)	Um pouco insatisfeito (4)	Muito insatisfeito (5)
Nível de mobilidade					
Andar e curvar-se					
Função das mãos e dos dedos					
Função do braço					
Cuidado próprio					
Tarefas domésticas					
Actividade social					
Apoio familiar					
Dor da artrite					
Trabalho					
Nível de Tensão/Ansiedade					
Humor					

Impacto da Artrite em cada área da saúde

Durante o mês passado:

59. Quanto do seu problema em cada área foi devido à sua artrite?

	Nenhum problema para mim (0)	Devido inteiramente a outras causas (1)	Devido em grande parte a outras causas (2)	Devido parcialmente à artrite e parcialmente a outras causas (3)	Devido em grande parte à artrite (4)	Devido inteiramente à minha artrite (5)
Nível de mobilidade						
Andar e curvar-se						
Função das mãos e dos dedos						
Função do braço						
Cuidado próprio						
Tarefas domésticas						
Actividade social						
Apoio familiar						
Dor da artrite						
Trabalho						
Nível de Tensão/Ansiedade						
Humor						

Três áreas nas quais gostaria de ver melhorias?

60. Áreas de Saúde	Três áreas para melhoria
Nível de mobilidade	
Andar e curvar-se	
Função das mãos e dos dedos	
Função do braço	
Cuidado próprio	
Tarefas domésticas	
Actividade social	
Apoio familiar	
Dor da artrite	
Trabalho	
Nível de Tensão/Ansiedade	
Humor	

Saúde presente e futura

61. De um modo geral, como acha que a sua saúde está agora?	Excelente (1)	Boa (2)	Regular (3)	Má (4)

62. Quão satisfeito está com a sua saúde agora?	Muito satisfeito/a (1)	Um pouco satisfeito/a (2)	Nem satisfeito/a nem insatisfeito/a (3)	Muito insatisfeito/a (4)

63. Quanto do seu problema de saúde actual atribui à sua artrite?	Nenhum problema para mim (1)	Devido inteiramente a outras causas (2)	Devido parcialmente à artrite e parcialmente a outras causas (3)	Devido grande parte à minha artrite (4)	Devido inteiramente à minha artrite (5)

64. De uma forma geral, espera que a sua saúde daqui a 10 anos seja:	Excelente (1)	Boa (2)	Regular (3)	Má (4)

65. Quão importante espera que seja o seu problema da sua artrite daqui a 10 anos?	Nenhum problema (1)	Problema menor (2)	Problema moderado (3)	Problema maior (4)

Impacto global da artrite

66. Considerando todas as formas pelas quais a sua artrite o/a afecta, como se compara com outra pessoa da sua idade?	Muito bem (1)	Bem (2)	Regular (3)	Má (4)	Muito má (5)

70. A sua saúde está actualmente afectada pelos seguintes problemas médicos?	Sim (1)	Não (2)
Tensão alta		
Doença do coração		
Doença de cabeça		
Diabetes		
Cancro		
Uso de álcool ou de drogas		
Doença do pulmão		
Doença do rim		
Doença do fígado		
Úlcera ou outra doença do estômago		
Anemia ou outra doença do sangue		

The Fear of Pain Questionnaire- Albaret, Sastre, Cottencin, & Mullet (2004)
Versão traduzida: Costa & Pinto-Gouveia (2005)

Estão indicadas a seguir diversas situações relacionadas com a dor. Indique o seu nível de medo /ansiedade, assinalando com uma cruz o número à frente de cada frase que melhor corresponde ao que sente ou ao que pensa sentir. Os números variam de 0 (Sem medo) a 10 (Muito medo).

1.	Ser queimado na cara com um cigarro	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.	Estar num acidente de automóvel	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.	Partir uma perna	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.	Partir um braço	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5.	Levar pontos no lábio	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6.	Ter areia ou poeira dentro dos olhos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7.	Ter uma câibra muscular	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8.	Ter sabão forte em ambos os olhos enquanto toma banho ou duche	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9.	Morder a língua enquanto come	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.	Bater com o cotovelo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.	Ter de levar uma injeção (anestesia) na boca	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.	Levar uma injeção no braço	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.	Levar uma injeção na anca ou na nádega	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.	Tirar sangue para análise	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.	Tratar um dente	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SOPA – Jensen, M. & Karoly, P. (2000)
Versão traduzida: Costa & Pinto-Gouveia (2005)

Indique por favor o seu grau de concordância para cada uma das seguintes afirmações, problema relacionado com a sua dor, tendo em conta a seguinte escala:

0= É totalmente falso para mim

1= É moderadamente falso para mim

2= Não é verdadeiro ou falso (ou não se aplica a mim)

3= É moderadamente verdadeiro para mim

4= É totalmente verdadeiro para mim

1.	Existem alturas em que posso influenciar a quantidade de dor que sinto	0	1	2	3	4
2.	A dor que sinto é um sinal de que o dano está a ser provocado	0	1	2	3	4
3.	Não considero a minha dor como uma incapacidade	0	1	2	3	4
4.	Nada relacionado com a minha dor me aborrece realmente	0	1	2	3	4
5.	A dor é um sinal de que não me tenho exercitado o suficiente	0	1	2	3	4
6.	A minha família não compreende a dor que tenho	0	1	2	3	4
7.	Conto mais com o meu médico para a diminuição da minha dor do que comigo próprio	0	1	2	3	4
8.	Provavelmente irei ter de tomar sempre medicação	0	1	2	3	4
9.	Quando me magoou quero que a minha família me trate melhor	0	1	2	3	4
10.	Se a minha dor continuar na intensidade actual, não terei capacidade para trabalhar	0	1	2	3	4
11.	A quantidade de dor que sinto, está fora do meu controlo	0	1	2	3	4
12.	Não espero uma cura médica para a minha dor	0	1	2	3	4
13.	A dor não tem de significar que o meu corpo está a ser lesado	0	1	2	3	4
14.	Tenho tido alívio da dor quando uso medicação	0	1	2	3	4
15.	A ansiedade aumenta a dor que sinto	0	1	2	3	4
16.	Existe pouco que possa fazer para aliviar a minha dor	0	1	2	3	4
17.	Quando estou magoado mereço que a minha família me trate com carinho e com preocupação	0	1	2	3	4
18.	Como pago aos médicos, eles irão curar a minha dor	0	1	2	3	4
19.	O meu problema de dor não necessita de interferir no meu nível de actividade	0	1	2	3	4
20.	A minha dor é física, não emocional	0	1	2	3	4
21.	Desisti da minha busca para a completa eliminação da minha dor através dos médicos	0	1	2	3	4
22.	É da responsabilidade da minha família ajudar-me quando estou com dor	0	1	2	3	4
23.	O stress na minha vida aumenta a dor que sinto	0	1	2	3	4
24.	O exercício e o movimento são bons para o meu problema	0	1	2	3	4
25.	Basta concentrar-me ou relaxar para aliviar a parte mais aguda da minha dor	0	1	2	3	4
26.	Irei ter um emprego para ganhar dinheiro apesar do nível de dor	0	1	2	3	4

27.	A medicina é um dos melhores tratamentos para a dor crónica	0	1	2	3	4
28.	Sou incapaz de controlar a maior parte da minha dor	0	1	2	3	4
29.	O trabalho do médico é encontrar tratamentos para a dor que funcione	0	1	2	3	4
30.	A minha família necessita aprender como cuidar melhor de mim quando estou com dor	0	1	2	3	4
31.	A depressão aumenta a dor que sinto	0	1	2	3	4
32.	Se me exercitar poderia piorar o meu problema relativo à dor	0	1	2	3	4
33.	Posso controlar a minha dor mudando os meus pensamentos	0	1	2	3	4
34.	Preciso de cuidados mais carinhosos do que os que tenho habitualmente, quando estou com dor	0	1	2	3	4
35.	Considero-me um/uma incapacitado/a	0	1	2	3	4
36.	Desejo que o meu médico me possa parar de administrar medicamentos para a dor	0	1	2	3	4
37.	A minha dor é maioritariamente emocional, e não tanto um problema físico	0	1	2	3	4
38.	A minha dor acompanha o movimento e o exercício	0	1	2	3	4
39.	Tenho aprendido a controlar a minha dor	0	1	2	3	4
40.	Acredito que os médicos podem curar a minha dor	0	1	2	3	4
41.	Tenho a certeza que posso aprender a lidar com a minha dor	0	1	2	3	4
42.	A minha dor física nunca se irá curar	0	1	2	3	4
43.	A minha dor não me impede de levar uma vida fisicamente activa	0	1	2	3	4
44.	Existe uma relação entre as emoções e o meu nível de dor	0	1	2	3	4
45.	Posso fazer tudo o que fazia antes de ter o meu problema relacionado com a dor	0	1	2	3	4
46.	Se não me exercitar regularmente o meu problema de dor irá piorar	0	1	2	3	4
47.	Não tenho controlo na minha dor	0	1	2	3	4
48.	Não importa como me sinto emocionalmente porque a minha dor permanece igual	0	1	2	3	4
49.	A dor nunca me irá impedir de fazer o que realmente quero	0	1	2	3	4
50.	Quando encontro o médico bom, ele/ela irão saber como reduzir a minha dor	0	1	2	3	4
51.	Se o meu médico me prescrevesse medicação para a dor, eu iria deitá-los fora	0	1	2	3	4
52.	Se a pessoa se torna ou não incapacitada pela dor, isso depende da atitude que tem acerca da mesma	0	1	2	3	4
53.	Se mudar as minhas emoções, posso influenciar a minha dor	0	1	2	3	4
54.	Nunca mais volto a tomar medicação para a dor	0	1	2	3	4
55.	O exercício pode diminuir a quantidade de dor que experiencio	0	1	2	3	4
56.	Nenhum procedimento médico pode ajudar a minha dor	0	1	2	3	4
57.	A minha dor não poderá impedir ninguém de levar uma vida activa	0	1	2	3	4

COPE - C.S. Carver, M.F. Scheier, & J.K. Weintraub, 1989.
Tradução: F. Lory & A. Baptista, 1997.
Adaptação: Costa & Pinto-Gouveia (2005)

Estamos interessados em saber como as pessoas reagem quando são confrontadas com acontecimentos difíceis ou geradores de stress nas suas vidas, tais como é o caso da Artrite Reumatóide. Há inúmeras formas de tentar lidar com o stress. Com este questionário pedimos-lhe que indique o que normalmente faz e sente, quando experiência sintomas que associada à sua doença. Obviamente, os mesmos sintomas podem gerar diferentes respostas, mas pense acerca do que usualmente faz quando está com muitos sintomas.

Responda depois a cada uma das seguintes questões assinalando com uma cruz por cima do número, usando a escala que se segue. Por favor tente responder a cada item sem deixar que a resposta a um item influencie a resposta a outros. Prese bem antes de responder e seja o mais honesto possível. Responda a todos os itens. Não existem respostas “certas” nem “erradas”, por isso escolha a resposta que melhor se adequar a si - não o que pensa que a “maioria das pessoas” diria ou faria. Indique o que habitualmente faz quando experiencia um sintoma que associa à sua doença.

- 1 = Normalmente nunca faço isto
 2 = Normalmente faço um pouco isto
 3 = Normalmente faço isto de forma moderada
 4 = Normalmente faço sempre isto

1.	Tento crescer como pessoa em resultado dessa experiência	1	2	3	4
2.	Dedico-me ao trabalho ou a outras actividades de substituição para tirar essas coisas da minha cabeça	1	2	3	4
3.	Fico aborrecido e expresso as minhas emoções	1	2	3	4
4.	Tento pedir conselho a alguém acerca do que fazer	1	2	3	4
5.	Concentro os meus esforços na tentativa de fazer algo acerca disso	1	2	3	4
6.	Digo para mim mesmo “isto não é real”	1	2	3	4
7.	Tenho confiança em Deus	1	2	3	4
8.	Riu-me com a situação	1	2	3	4
9.	Admito que não consigo lidar com isso, e desisto de tentar	1	2	3	4
10.	Impeço-me de fazer algo demasiado rápido	1	2	3	4
11.	Partilho os meus sentimentos com outra pessoa	1	2	3	4
12.	Recorro ao álcool ou a drogas para me sentir melhor	1	2	3	4
13.	Habituo-me à ideia do que aconteceu	1	2	3	4
14.	Falo com alguém para saber mais acerca da situação	1	2	3	4
15.	Tento manter-me distraído com outros pensamentos ou actividades	1	2	3	4
16.	Penso demoradamente noutras coisas	1	2	3	4
17.	Fico perturbado e não consigo pensar noutra coisa	1	2	3	4
18.	Procuo a ajuda de Deus	1	2	3	4
19.	Elaboro um plano de acção	1	2	3	4
20.	Conto piadas a esse propósito	1	2	3	4
21.	Aceito que isso me aconteceu e que não pode ser alterado	1	2	3	4
22.	Espero por fazer algo até que a situação o permita	1	2	3	4
23.	Tento obter algum suporte emocional de amigos ou familiares	1	2	3	4

24.	Desisto simplesmente de tentar alcançar o meu objectivo	1	2	3	4
25.	Faço algo adicional para tentar desembaraçar-me do problema.	1	2	3	4
26.	Tento descontrair-me bebendo álcool ou tomando drogas	1	2	3	4
27.	Recuso-me a acreditar que isso aconteceu	1	2	3	4
28.	Expressos os meus sentimentos	1	2	3	4
29.	Tento ver as coisas de uma forma diferente, de modo a que me pareçam mais positivas	1	2	3	4
30.	Falo com alguém que possa fazer algo concreto acerca do problema	1	2	3	4
31.	Durmo mais do que o habitual	1	2	3	4
32.	Tento arranjar uma estratégia acerca do que fazer	1	2	3	4
33.	Concentro-me na forma de lidar com o problema e, se necessário, deixo outras coisas para segundo plano	1	2	3	4
34.	Procuo simpatia e compreensão de alguém	1	2	3	4
35.	Bebo álcool ou tomo drogas, de modo a pensar menos nisso	1	2	3	4
36.	Brinco com isso	1	2	3	4
37.	Desisto de tentar conseguir o que quero	1	2	3	4
38.	Vejo algo de bom no que está a acontecer	1	2	3	4
39.	Penso sobre a melhor forma de ultrapassar o problema	1	2	3	4
40.	Finjo que isso não aconteceu realmente	1	2	3	4
41.	Asseguro-me de que não torno as coisas piores agindo demasiado cedo	1	2	3	4
42.	Esforço-me por prevenir que outras coisas não interfiram com os meus esforços de lidar com isso	1	2	3	4
43.	Vou ao cinema ou vejo televisão para pensar menos nisso	1	2	3	4
44.	Aceito o facto de isso ter realmente acontecido	1	2	3	4
45.	Pergunto a pessoas que tiveram experiências semelhantes sobre o que elas fizeram	1	2	3	4
46.	Sinto um enorme mal-estar emocional e expresso frequentemente esses sentimentos	1	2	3	4
47.	Tomo acções directas para contornar o problema	1	2	3	4
48.	Tento arranjar conforto na minha religião	1	2	3	4
49.	Esforço-me por esperar pelo momento certo para fazer qualquer coisa	1	2	3	4
50.	Gozo com a situação	1	2	3	4
51.	Reduzo a quantidade de esforço que ponho para resolver o problema	1	2	3	4
52.	Falo com alguém sobre o que sinto	1	2	3	4
53.	Uso álcool ou drogas para me ajudar a ultrapassar	1	2	3	4
54.	Aprendo a viver com isso	1	2	3	4
55.	Ponho de lado outras actividades para melhor me concentrar nesta	1	2	3	4
56.	Penso bastante sobre os passos a tomar	1	2	3	4
57.	Actuo como se nada tivesse acontecido	1	2	3	4
58.	Faço, passo a passo, o que tem que ser feito	1	2	3	4
59.	Aprendo algo com a experiência	1	2	3	4
60.	Rezo mais do que o habitual	1	2	3	4

CPCI_42 – Romano, J., Jensen, M. & Turner, J. (2003)
Versão traduzida: Costa & Pinto-Gouveia (2005)

Durante a semana passada, quantos dias utilizou cada uma das estratégias abaixo indicadas, como forma de lidar com a dor? (Utilizou de certo, algumas das estratégias mesmo em dias em que não tinha dor, como forma de prevenir ou de minimizar a sua dor, no futuro). Para cada uma delas, assinale com um círculo uma resposta, de forma a indicar o número de dias em que utilizou cada uma das estratégias para a lidar com a dor, e, se tinha ou não dor nesse momento).

1.	Imaginei um cenário calmo e distrair-me, para ajuda a relaxar	0	1	2	3	4	5	6	7
2.	Ignorei a dor	0	1	2	3	4	5	6	7
3.	Descansei	0	1	2	3	4	5	6	7
4.	Obtive suporte de um amigo	0	1	2	3	4	5	6	7
5.	Pedi a alguém para fazer alguma coisa por mim	0	1	2	3	4	5	6	7
6.	Lembrei-me que as coisas poderiam ser piores	0	1	2	3	4	5	6	7
7.	Evitei usar alguma parte do meu corpo (e.g. mão, braço, perna)	0	1	2	3	4	5	6	7
8.	Procurei em relaxar os meus músculos	0	1	2	3	4	5	6	7
9.	Sentei-me no chão, estiquei-me ao máximo e permaneci esticada durante 10 segundos	0	1	2	3	4	5	6	7
10.	Disse a mim próprio que as coisas irão melhorar	0	1	2	3	4	5	6	7
11.	Obtive suporte de um membro da família	0	1	2	3	4		6	7
12.	Descansei o mais que pude	0	1	2	3	4	5	6	7
13.	Falei com alguém próximo de mim	0	1	2	3	4	5	6	7
14.	Telefonei a um amigo para me ajudar a sentir melhor	0	1	2	3	4	5	6	7
15.	Pensei em todas as coisas boas que tenho	0	1	2	3	4	5	6	7
16.	Pedi ajuda para um trabalho de rotina ou para uma tarefa	0	1	2	3	4	5	6	
17.	Disse a mim próprio que a minha dor iria melhorar	0	1	2	3	4	5	6	7
18.	Não deixei que a dor interferisse nas minhas actividades	0	1	2	3	4	5	6	7
19.	Pratiquei exercícios de aeróbica (exercícios que fazem o meu coração bater depressa), durante pelo menos 15 minutos	0	1	2	3	4	5	6	7
20.	Limitei a minha caminhada	0	1	2	3	4	5	6	7
21.	Apenas não prestei atenção à dor	0	1	2	3	4	5	6	7
22.	Andei com uma Bengala/Canadiana para a dor diminuir	0	1	2	3	4	5	6	7
23.	Meditei para relaxar	0	1	2	3	4	5	6	7
24.	Coloquei-me de costas, estendi-me ao máximo e permaneci esticada durante 10 segundos	0	1	2	3	4	5	6	7

25.	Permaneci com uma parte do meu corpo (e.g. braço) numa posição especial	0	1	2	3	4	5	6	7
26.	Pedi ajuda para transportar, levantar, ou empurrar alguma coisa	0	1	2	3	4	5	6	7
27.	Exercitei-me durante pelo menos 5 minutos, para promover a minha condição física	0	1	2	3	4	5	6	7
28.	Falei com um amigo ou membro da família para suporte	0	1	2	3	4	5	6	7
29.	Lembrei-me que existem pessoas que estão piores do que eu próprio	0	1	2	3	4	5	6	7
30.	Limitei o meu tempo em pé	0	1	2	3	4	5	6	7
31.	Fui para a cama	0	1	2	3	4		6	7
32.	Evitei algumas actividades físicas (levantar, empurrar, transportar)	0	1	2	3	4	5	6	7
33.	Utilizei a auto-hipnose para relaxar	0	1	2	3	4	5	6	7
34.	Continuei a realizar o meu dia-a-dia	0	1	2	3	4	5	6	7
35.	Estiquei os músculos onde me doía, e permaneci esticado pelo menos durante 10 segundos	0	1	2	3	4	5	6	7
36.	Evitei a actividade	0	1	2	3	4	5	6	7
37.	Fui para o quarto por mim próprio para descansar	0	1	2	3	4	5	6	7
38.	Respirei de forma calma e profunda, para relaxar	0	1	2	3	4	5	6	7
39.	Fiz exercícios de extensão das costas, durante pelo menos um minuto	0	1	2	3	4	5	6	7
40.	Pedi a alguém que me arranjasse alguma coisa (medicamentos, comida, bebida)	0	1	2	3	4	5	6	7
41.	Não deixei que a dor afectasse o que estava a fazer	0	1	2	3	4	5	6	7
42.	Deitei-me no sofá	0	1	2	3	4	5	6	7

EADS-42

Por favor leia cada uma das afirmações abaixo e assinale 0, 1, 2 ou 3 para indicar quanto cada afirmação se aplicou a si durante a semana passada. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação.

A classificação é a seguinte:

0- Não se aplicou nada a mim

1- Aplicou-se a mim algumas vezes

2- Aplicou-se a mim de muitas vezes

3- Aplicou-se a mim a maior parte das vezes

1	Dei por mim a ficar aborrecido com coisas triviais do dia-a-dia	0	1	2	3
2	Senti a minha boca seca	0	1	2	3
3	Não consegui sentir nenhum sentimento positivo	0	1	2	3
4	Senti dificuldades em respirar	0	1	2	3
5	Parecia-me não estar a conseguir ir mais além				
6	Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações	0	1	2	3
7	Senti-me a fraquejar (por ex., sem força nas pernas)	0	1	2	3
8	Senti dificuldade em me relaxar	0	1	2	3
9	Estive em situações que me provocaram tanta ansiedade que fiquei aliviado quando consegui sair delas	0	1	2	3
10	Senti que não tinha nada a esperar do futuro	0	1	2	3
11	Dei por mim a ficar aborrecido com grande facilidade				
12	Senti que estava a utilizar muita energia nervosa	0	1	2	3
13	Senti-me triste e deprimido	0	1	2	3
14	Dei por mim a ficar impaciente quando me faziam esperar	0	1	2	3
15	Tive sensações de desmaio				
16	Senti que tinha perdido o interesse em praticamente tudo	0	1	2	3
17	Senti que não tinha muito valor como pessoa	0	1	2	3
18	Senti que por vezes estava sensível	0	1	2	3
19	Tive suores intensos que não foram provocados por temperatura elevada ou exercício físico				
20	Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso	0	1	2	3
21	Senti que a vida não valia a pena	0	1	2	3
22	Tive dificuldades em me acalmar	0	1	2	3
23	Tive dificuldades em engolir	0	1	2	3
24	Parece que não consegui ter prazer nas coisas que fiz	0	1	2	3
25	Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico	0	1	2	3

26	Senti-me desanimado e melancólico	0	1	2	3
27	Senti-me muito irritável	0	1	2	3
28	Senti-me quase a entrar em pânico	0	1	2	3
29	Senti dificuldade em acalmar-me depois de algo que me aborreceu	0	1	2	3
30	Tive medo de não conseguir enfrentar tarefas simples porque não estou familiarizado com elas	0	1	2	3
31	Não fui capaz de ter entusiasmo por nada	0	1	2	3
32	Tive dificuldade em tolerar ser interrompido no que estava a fazer	0	1	2	3
33	Estive num estado de tensão nervosa	0	1	2	3
34	Senti que não tinha valor	0	1	2	3
35	Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer	0	1	2	3
36	Senti-me aterrorizado	0	1	2	3
37	Não consegui ver nada no futuro para ter esperança	0	1	2	3
38	Senti que a vida não tinha sentido	0	1	2	3
39	Dei por mim a ficar agitado	0	1	2	3
40	Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula	0	1	2	3
41	Senti tremores (por ex., nas mãos)	0	1	2	3
42	Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas	0	1	2	3

PSS_Fr- Procidano, M. & Heller, K. (1983)
Versão traduzida: Costa & Pinto-Gouveia (2005)

As frases que se seguem descrevem sentimentos e experiências que ocorrem com a maioria das pessoas em algum momento, nos seus relacionamentos com os seus amigos. Para cada frase, existem três possibilidades de resposta: Sim, Não e, Não sei. Para cada uma das frases, assinale com um círculo a sua resposta.

1.	Os meus amigos dão-me o suporte moral que necessito	SIM	NÃO	NÃO SEI
2.	A maioria das pessoas é mais próximas dos seus amigos do que eu	SIM	NÃO	NÃO SEI
3.	Os meus amigos gostam de ouvir o que eu penso	SIM	NÃO	NÃO SEI
4.	Certos amigos vêm ter comigo quando têm problemas ou querem algum conselho	SIM	NÃO	NÃO SEI
5.	Confio nos meus amigos para suporte emocional	SIM	NÃO	NÃO SEI
6.	Se sinto que um ou mais dos meus amigos estão aborrecidos comigo, tento guardar isso para mim	SIM	NÃO	NÃO SEI
7.	Sinto que sou secundário no meu círculo de amigos	SIM	NÃO	NÃO SEI
8.	Existe um amigo com o qual posso contar quando me estou a sentir em baixo	SIM	NÃO	NÃO SEI
9.	Os meus amigos e eu somos muito abertos acerca do que pensamos das coisas	SIM	NÃO	NÃO SEI
10.	Os meus amigos são sensíveis às minhas necessidades	SIM	NÃO	NÃO SEI
11.	Os meus amigos vêm ter comigo para suporte emocional	SIM	NÃO	NÃO SEI
12.	Os meus amigos ajudam-me a resolver os meus problemas	SIM	NÃO	NÃO SEI
13.	Tenho uma relação de profunda partilha com um número de amigos	SIM	NÃO	NÃO SEI
14.	Os meus amigos têm boas ideias acerca de como fazer ou fazer-me as coisas	SIM	NÃO	NÃO SEI
15.	Quando confio nos meus amigos sinto-me desconfortável	SIM	NÃO	NÃO SEI
16.	Os meus amigos excluem-me da sua companhia	SIM	NÃO	NÃO SEI
17.	Penso que os meus amigos acham que os ajudo a resolver problemas	SIM	NÃO	NÃO SEI
18.	Não tenho uma relação íntima com um amigo, como as relações que os outros têm com os seus amigos	SIM	NÃO	NÃO SEI
19.	Tive recentemente uma boa ideia acerca de como fazer alguma coisa de um amigo	SIM	NÃO	NÃO SEI
20.	Desejava que os meus amigos fossem muito diferentes	SIM	NÃO	NÃO SEI

PSS_ Fa - Procidano, M. & Heller, K. (1983)
Versão traduzida: Costa & Pinto-Gouveia (2005)

As frases que se seguem descrevem sentimentos e experiências que ocorrem com a maioria das pessoas em algum momento, nos seus relacionamentos com a sua família. Para cada frase, existem três possibilidades de resposta: Sim, Não e, Não sei. Para cada uma das frases, assinale com um círculo a sua resposta.

1.	A minha família dá--me os suporte moral que necessito	SIM	NÃO	NÃO SEI
2.	Tenho boas ideias da parte da minha família, acerca de como fazer as coisas	SIM	NÃO	NÃO SEI
3.	A maioria das pessoas é mais próximas da sua família do que eu	SIM	NÃO	NÃO SEI
4.	Quando confio nos membros da minha família que me são próximos, fico com a ideia que isso os faz sentir-se desconfortáveis	SIM	NÃO	NÃO SEI
5.	A minha família gosta de ouvir o que penso	SIM	NÃO	NÃO SEI
6.	Alguns membros da minha família partilham muitos dos meus interesses	SIM	NÃO	NÃO SEI
7.	Alguns membros da minha família recorrem a mim quando têm problemas ou necessitam de algum conselho	SIM	NÃO	NÃO SEI
8.	Confio na minha família para suporte emocional	SIM	NÃO	NÃO SEI
9.	Existe um elemento da minha família a quem posso recorrer quando me estou a sentir em baixo	SIM	NÃO	NÃO SEI
10.	A minha família e eu somos abertas na forma como pensamos acerca das coisas	SIM	NÃO	NÃO SEI
11.	A minha família é sensível às minhas necessidades pessoais	SIM	NÃO	NÃO SEI
12.	Os membros da minha família vêm ter comigo para suporte emocional	SIM	NÃO	NÃO SEI
13.	Os membros da minha família ajudam-me a resolver os meus problemas	SIM	NÃO	NÃO SEI
14.	Tenho uma relação íntima com um número de membros da minha família	SIM	NÃO	NÃO SEI
15.	Os membros da minha família têm boas ideias acerca de como fazer ou fazer-me determinadas coisas	SIM	NÃO	NÃO SEI
16.	Quando confio nos membros da minha família, sinto-me desconfortável	SIM	NÃO	NÃO SEI
17.	Membros da minha família excluem-me da sua companhia	SIM	NÃO	NÃO SEI
18.	Penso que a minha família sente que os ajudo a resolver os seus problemas	SIM	NÃO	NÃO SEI
19.	Não tenho uma relação próxima com um membro da minha família tão próxima como as relações que as outras pessoas têm com a sua família	SIM	NÃO	NÃO SEI
20.	Desejava que a minha família fosse muito diferente	SIM	NÃO	NÃO SEI

PRSS- Flor, H., Behhle, J. & Birbaumer, N. (1992)
Versão traduzida (2005)

Durante a maior parte do dia temos um diálogo interno com nós próprios. Perguntamos a nós próprios por exemplo, para fazer determinadas coisas, culpamo-nos se cometemos um erro e, recompensamo-nos dos nossos desempenhos. Quando temos dor também dizemos determinadas coisas a nós próprios, diferentes das que dizemos quando nos sentimos bem. As frases em baixo, descrevem pensamentos típicos das pessoas que têm dor.

Indique por favor a frequência em que tem determinado pensamento quando apresenta um quadro de dor severa. Para cada um dos itens, assinale com um círculo uma resposta de 0 (Quase Nunca) a 5 (Quase Sempre).

1.	Se permanecer calmo/a e relaxado/a, as coisas irão melhorar	0	1	2	3	4	5
2.	Não consigo suportar esta dor por mais tempo	0	1	2	3	4	5
3.	Posso fazer alguma coisa pela minha dor	0	1	2	3	4	5
4.	Não importa o que faça, porque a minha dor não muda	0	1	2	3	4	5
5.	Preciso de relaxar	0	1	2	3	4	5
6.	Irei conseguir lidar com a dor	0	1	2	3	4	5
7.	Preciso de tomar alguma medicação para a dor	0	1	2	3	4	5
8.	Irei melhorar brevemente	0	1	2	3	4	5
9.	Isto nunca irá acabar	0	1	2	3	4	5
10.	Sou um caso irremediável	0	1	2	3	4	5
11.	Existem coisas piores do que a minha dor	0	1	2	3	4	5
12.	Irei lidar com isto	0	1	2	3	4	5
13.	Quando é que a dor voltará a piorar?	0	1	2	3	4	5
14.	A dor está a dar cabo de mim	0	1	2	3	4	5
15.	Não consigo aguentar mais	0	1	2	3	4	5
16.	A dor está a dar comigo em doido/a	0	1	2	3	4	5
17.	A distração alivia a dor	0	1	2	3	4	5
18.	Consigo ajudar-me a mim próprio	0	1	2	3	4	5

LOT-R
(Tradução e Adaptação: Carvalho, S. & Pinto-Gouveia, J., 2006)

Instruções: As afirmações seguintes referem-se ao modo como vê a vida em geral. Por favor leia cada uma e assinale 0, 1, 2, ou 4 para indicar quanto cada afirmação se aplica a si. Não há respostas certas ou erradas. Só queremos saber a sua opinião.

Estou completamente de acordo	Estou de acordo	Nem concordo nem discordo	Não concordo	Discordo completamente
4	3	2	1	0

	4	3	2	1	0
Em períodos de incerteza, geralmente penso que tudo vai correr bem					
É-me fácil relaxar					
Se alguma coisa me pode correr mal, decerto que correrá					
Sou sempre optimista em relação ao futuro					
Divirto-me intensamente com as minhas amigadas					
Raramente espero que as coisas corram à minha maneira					
Para mim é importante estar sempre ocupado					
Raramente espero que coisas boas me aconteçam					
Em geral eu espero que me aconteçam mais coisas boas do que más					

KIMS
(Baer & Allen, 2003)
(Tradução e Adaptação Pinto-Gouveia, J. & Castilho, P, 2006)

Instruções: As pessoas variam na forma de prestar atenção e de estar consciente da e na experiência, no momento presente. Esta escala pretende avaliar essas capacidades e a forma como estão presentes em cada uma das pessoas.

Em baixo, encontram-se um conjunto de afirmações que indicam a capacidade de observar e identificar uma variedade de estímulos, quer internos (sensações corporais, pensamentos, emoções), quer externos (sons, cheiros). Leia com cuidado cada afirmação e indique o quanto cada uma delas se aplica a si próprio(a). Utilize, para esse efeito, a seguinte escala de resposta:

Nunca/raramente verdadeiro	Algumas vezes	Quase sempre	A maioria das vezes	Sempre
1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
Eu noto as mudanças no meu corpo, tais como quando a minha respiração diminui ou acelera.					
Encontro facilmente as palavras para descrever os meus sentimentos.					
Quando estou a fazer qualquer coisa a minha mente vagueia e distraio-me facilmente.					
Critico-me por ter emoções irracionais ou inapropriadas.					
Presto atenção a se os meus músculos estão tensos ou relaxados.					
Exprimo facilmente as minhas crenças, opiniões e expectativas em palavras.					
Quando faço alguma coisa concentro-me totalmente nisso, e não em outras coisas.					
Tendo a avaliar se a forma como vejo ou sinto as coisas está certa ou errada.					
Quando caminho presto deliberadamente a atenção às sensações do meu corpo em movimento.					
Encontro facilmente palavras para exprimir as minhas percepções, tais como o sabor, o cheiro ou o som das coisas.					
Conduzo em “piloto automático” sem prestar atenção ao que estou a fazer.					
Digo a mim própria que não devia sentir-me como me sinto.					
Quando tomo banho ou duche fico atento às sensações da água no meu corpo.					
É difícil para mim descobrir as palavras para descrever o que estou a pensar.					
Quando estou a ler foco toda a minha atenção no que estou a ler.					
Acredito que alguns os meus pensamentos são anormais ou maus e que não devia pensar dessa forma.					

Noto como a comida e a bebida afecta os meus pensamentos, as minhas sensações corporais e emoções.					
Tenho dificuldades em pensar nas palavras certas para exprimir o que sinto acerca das coisas.					
Quando faço alguma coisa fico totalmente absorvida naquilo e não penso em mais nada.					
Julgo os meus pensamentos em bons ou maus.					
Presto atenção às sensações, tais como o vento no meu cabelo ou o sol no meu rosto.					
Quando tenho uma sensação no meu corpo é-me difícil descrevê-la porque não consigo encontrar as palavras certas.					
Não presto atenção ao que estou a fazer porque estou a sonhar acordada(o), preocupada(o) ou distraída(o) com qualquer coisa.					
Tendo a fazer julgamentos acerca do valor real das minhas experiências.					
Presto atenção a sons, tais como o bater do relógio, o chilrear dos pássaros ou os carros a passar.					
Mesmo quando profundamente triste ou perturbada consigo encontrar uma forma de colocar isso em palavras.					
Quando faço tarefas domésticas, tais como limpar ou lavar, tendo a sonhar acordado ou a pensar noutras coisas.					
Digo a mim própria que não devia pensar da forma como estou a pensar.					
Noto o cheiro e o aroma das coisas.					
Fico intencionalmente atenta e consciente aos meus sentimentos.					
Tendo a fazer várias coisas ao mesmo tempo em vez de me concentrar numa de cada vez.					
Penso que algumas das minhas emoções são más e inapropriadas e que não as devia sentir.					
Noto elementos visuais na arte ou na natureza, tais como cores, formas, texturas ou padrões de luz e sombras.					
A minha tendência natural é exprimir as minhas experiências em palavras.					
Quando estou a trabalhar em alguma coisa parte da minha mente está ocupada com outros tópicos, tais como o que vou fazer mais tarde ou o que gostaria de estar a fazer.					
Desaprovo-me quando tenho pensamentos ou ideias irracionais.					
Presto atenção à forma como as minhas emoções afectam os meus pensamentos ou comportamentos.					
Fico totalmente absorvida no que estou a fazer para que toda a minha atenção fique focada nisso.					
Noto quando o meu estado de humor começa a mudar.					

Anexo 19



**Grupo de indivíduos com diagnóstico de AR entre 3 e 6 meses-
Protocolo de Avaliação 2º e 3º Momento de Avaliação**

Queremos solicitar a sua colaboração para uma avaliação, que tem por objectivo conhecer a forma como pensa e como se sente em relação à sua Artrite Reumatóide.

Desta forma, pedimos-lhe que leia atentamente todas as questões que lhe vão ser colocadas, e que nos responda de forma a reflectir as suas opiniões pessoais. Este protocolo de avaliação é anónimo, sendo todas as suas respostas são confidenciais. A sua participação nesta avaliação é voluntária. Se, a qualquer momento do preenchimento deste questionário não quiser continuar, sinta-se à vontade para se retirar.

Agradecemos desde já a sua colaboração.

Estado Civil

- Solteiro
- Casado/União de facto
- Separado/Divorciado
- Viúvo

Data de Nascimento: _____

Idade: _____ anos

Profissão

- Empregado (Qual a profissão: _____)
- Desempregado
- Reformado (Qual a profissão: _____)

Estatuto Sócio-Económico

- Abaixo do limiar da pobreza
- Estatuto Sócio-Económico baixo
- Estatuto Sócio-Económico médio
- Estatuto Sócio-Económico médio/alto
- Estatuto Sócio-Económico alto

Habilitações Literárias: _____ (Número de anos de escolaridade)

8. Há quanto tempo foi diagnosticada a sua doença?

- Entre 3 a 6 meses
- 1 ano
- Entre 1 a 2 anos

Modelo Resumido - Questionário McGill sobre a Dor
(Short-form McGill Pain Questionnaire SF-MPQ)

A. DESCREVA O TIPO DE DORES QUE SENTIU AO LONGO DA ÚLTIMA SEMANA. (assinale com uma cruz (X) um quadrado em cada linha.)

	Nenhuma	Ligeira	Moderada	Forte
1. Palpitante	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
2. Lancinante	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
3. Penetrante	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
4. Aguda	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
5. Cãibras	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
6. Moer	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
7. Ardente – escaldante	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
8. Dorida	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
9. Pesada	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
10. Sensível ao toque	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
11. De rachar	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
12. Cansativa-esgotante	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
13. Tipo náusea	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
14. Assustadora	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
15. Castigadora-cruel	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>

B. CLASSIFIQUE AS SUAS DORES AO LONGO DA ÚLTIMA SEMANA

A linha seguinte representa a intensidade crescente da dor, desde “sem dor” até “a pior dor possível”. Marque um traço vertical (|) ao longo da linha representada, na posição na linha que melhor descreve a sua dor ao longo da última semana.

|-----|

Sem dor A pior dor possível Score in mm (investigator’s use only)

--	--	--

C. INTENSIDADE ACTUAL DA DOR

- ₀ Sem dor
- ₁ Ligeira
- ₂ Moderada
- ₃ Forte
- ₄ Muito forte
- ₅ Insuportável

Escalas de Medida de Impacto da Artrite 2 (AIMS2)
Versão brasileira: Lenice, Zerbini e Ferraz (1995)
Versão portuguesa traduzida: 2005

Nível de Mobilidade

	Todos os dias (1)	A maioria dos dias (2)	Alguns dias (3)	Poucos dias (4)	Nenhum dia (5)
Durante o mês passado:					
1. Com que frequência foi capaz de conduzir um carro ou de utilizar um transporte público?					
2. Com que frequência saiu de casa por uma parte do dia, pelo menos?					
3. Com que frequência foi capaz de caminhar pela vizinhança?					
4. Com que frequência alguém o/a a sair, perto de casa?					
5. Com que frequência ficou na cama ou na cadeira durante a maior parte do dia ou o dia inteiro?					

Andar e Curvar-se

	Todos os dias (1)	A maioria dos dias (2)	Alguns dias (3)	Poucos dias (4)	Nenhum dia (5)
Durante o mês passado:					
6. Teve dificuldade em fazer actividades vigorosas? Por exemplo: correr, levantar objectos pesados ou participar em desportos extenuantes.					
7. Teve problemas para caminhar vários quarteirões ou subir alguns lances de escada?					
8. Teve problemas em curvar-se, erguer-se ou baixar-se?					
9. Teve problemas em andar um quarteirão ou em subir um lance de escadas?					
10. Foi incapaz de andar, a menos que fosse ajudado/a por uma pessoa ou por uma bengala, canadianas ou andarilhos?					

Função das mãos e dos dedos

	Todos os dias (1)	A maioria dos dias (2)	Alguns dias (3)	Poucos dias (4)	Nenhum dia (5)
Durante o mês passado:					
11. Conseguiu escrever facilmente com uma caneta ou com um lápis?					
12. Conseguiu abotoar facilmente uma camisa?					
13. Conseguiu girar facilmente uma chave por uma fechadura					
14. Conseguiu dar um nó ou fazer um laço facilmente?					
15. Conseguiu abrir facilmente um recipiente novo?					

Função do Braço

	Todos os dias (1)	A maioria dos dias (2)	Alguns dias (3)	Poucos dias (4)	Nenhum dia (5)
Durante o mês passado:					
16. Conseguiu limpar facilmente a sua boca com um guardanapo?					
17. Conseguiu colocar facilmente uma camisola pela cabeça?					
18. Conseguiu pentear ou escovar facilmente o seu cabelo?					
19. Conseguiu coçar facilmente as costas da sua mão?					
20. Conseguiu alcançar facilmente prateleiras que estão acima da sua cabeça?					

Tarefas de Cuidado próprio

	Sempre (1)	Muito frequentemente (2)	Algumas vezes (3)	Quase nunca (4)	Nunca (5)
Durante o mês passado:					
21. Necessitou de ajuda para tomar banho de banheira ou de chuveiro?					
22. Necessitou de ajuda para se vestir?					
23. Necessitou de ajuda para usar a casa de banho?					
24. Necessitou de ajuda para se deitar ou para se levantar?					

Tarefas Domésticas

Durante o mês passado:	Sempre (1)	Muito frecuen- tamente (2)	Algumas vezes (3)	Quase nunca (4)	Nunca (5)
25. Se tivesse o transporte necessário, poderia ir à compras sem ajuda?					
26. Se tivesse facilidade na cozinha, poderia preparar as suas próprias refeições sem ajuda?					
27. Se tivesse os utensílios domésticos, poderia fazer a limpeza de casa sem ajuda?					
28. Se tivesse máquina de lavar, poderia fazer a sua própria lavagem sem ajuda?					

Actividade Social

Durante o mês passado:	Todos os dias (1)	A maioria dos dias (2)	Alguns dias (3)	Poucos dias (4)	Nenhum dia (5)
29. Com que frequência se reuniu com amigos ou familiares?					
30. Com que frequência recebeu amigos ou familiares na sua casa?					
31. Com que frequência visitou amigos ou familiares na sua casa?					
32. Com que frequência ficou ao telefone com amigos próximos ou com familiares?					
33. Com que frequência foi a uma reunião de igreja, clube ou outro grupo?					

Apoio da família e dos amigos

Durante o mês passado:	Sempre (1)	Muito frecuente- mente (2)	Algumas vezes (3)	Quase nunca (4)	Nunca (5)
34. Sentiu que quando precisou, os seus familiares e amigos estiveram perto de si?					
35. Sentiu que os seus familiares e amigos foram sensíveis com as suas necessidades pessoais?					
36. Sentiu que a sua família e amigos estiveram interessados em ajudá-lo/a resolver os seus problemas?					
37. Sentiu que a sua família e os seus amigos entenderam os efeitos da sua artrite?					

Dor na Artrite

	Forte (1)	Moderada (2)	Leve (3)	Muito leve (4)	Ausente (5)
Durante o mês passado:					
38. Como descreve a dor da artrite que teve habitualmente?					

	Todos os dias (1)	A maioria dos dias (2)	Alguns dias (3)	Poucos dias (4)	Nenhum dia (5)
Durante o mês passado:					
39. Com que frequência teve dor forte na sua artrite?					
40. Com que frequência teve dor em duas ou mais articulações?					
41. Com que frequência as suas articulações ficaram difíceis de mexer por mais de uma hora, após se levantar da cama?					
42. Com que frequência a sua dor lhe provocou dificuldades em dormir?					

Trabalho

	Trabalho remunerado (1)	Tarefas do lar (2)	Trabalho escolar (3)	Desemprego (4)	Incapacitado (5)	Reformado (6)
Durante o mês passado:						
43. Qual tem sido a sua forma principal de trabalho?						

Se respondeu desempregado, incapacitado ou reformado, passe para a questão 48

	Todos os dias (1)	A maioria dos dias (2)	Alguns dias (3)	Poucos dias (4)	Nenhum dia (5)
Durante o mês passado:					
44. Com que frequência foi incapaz de fazer o seu trabalho?					
45. Nos dias em que trabalhou, com que frequência teve um dia de trabalho mais curto)?					
46. Nos dias em que trabalhou, com que frequência foi incapaz de fazer o seu trabalho de forma tão cuidadosa como gostaria?					
47. Nos dias em que trabalhou, com que frequência teve de alterar o modo como o seu trabalho era feito habitualmente?					

Nível de tensão (ansiedade)

	Sempre (1)	Muito frequentemente (2)	Algumas vezes (3)	Quase nunca (4)	Nunca (5)
Durante o mês passado:					
48. Com que frequência se sentiu tenso ou muito nervoso?					
49. Com que frequência tem estado aborrecido /a pelo seu nervosismo?					
50. Com que frequência foi capaz de relaxar sem dificuldade?					
51. Com que frequência se sentiu tranquilo?					

Humor

	Sempre (1)	Muito frequentemente (2)	Algumas vezes (3)	Quase nunca (4)	Nunca (5)
Durante o mês passado:					
53. Com que frequência gosta das coisas que fez?					
54. Com que frequência tem estado com pouca disposição ou com muito pouca disposição?					
55. Com que frequência tem sentido que nada saiu da forma como gostaria?					
56. Com que frequência sentiu que os outros estariam melhor se estivesse morto?					
57. Com que frequência se sentiu tão deprimido que nado o/a poderia alegrar?					

Satisfação em cada área de saúde

58. Quanto satisfeito /a tem estado com cada uma das seguintes áreas da sua saúde:

Durante o mês passado:	Muito satisfeito (1)	Um pouco Satisfeito (2)	Nem satisfeito nem insatisfeito (3)	Um pouco insatisfeito (4)	Muito insatisfeito (5)
Nível de mobilidade					
Andar e curvar-se					
Função das mãos e dos dedos					
Função do braço					
Cuidado próprio					
Tarefas domésticas					
Actividade social					
Apoio familiar					
Dor da artrite					
Trabalho					
Nível de Tensão/Ansiedade					
Humor					

Impacto da Artrite em cada área da saúde

Durante o mês passado:

59. Quanto do seu problema em cada área foi devido à sua artrite?

	Nenhum problema para mim (0)	Devido inteiramente a outras causas (1)	Devido em grande parte a outras causas (2)	Devido parcialmente à artrite e parcialmente a outras causas (3)	Devido em grande parte à artrite (4)	Devido inteiramente à minha artrite (5)
Nível de mobilidade						
Andar e curvar-se						
Função das mãos e dos dedos						
Função do braço						
Cuidado próprio						
Tarefas domésticas						
Actividade social						
Apoio familiar						
Dor da artrite						
Trabalho						
Nível de Tensão/Ansiedade						
Humor						

Três áreas nas quais gostaria de ver melhorias?

60. Áreas de Saúde	Três áreas para melhoria
Nível de mobilidade	
Andar e curvar-se	
Função das mãos e dos dedos	
Função do braço	
Cuidado próprio	
Tarefas domésticas	
Actividade social	
Apoio familiar	
Dor da artrite	
Trabalho	
Nível de Tensão/Ansiedade	
Humor	

Saúde presente e futura

61. De um modo geral, como acha que a sua saúde está agora?	Excelente (1)	Boa (2)	Regular (3)	Má (4)

62. Quão satisfeito está com a sua saúde agora?	Muito satisfeito/a (1)	Um pouco satisfeito/a (2)	Nem satisfeito/a nem insatisfeito/a (3)	Muito insatisfeito/a (4)

63. Quanto do seu problema de saúde actual atribui à sua artrite?	Nenhum problema para mim (1)	Devido inteiramente a outras causas (2)	Devido parcialmente à artrite e parcialmente a outras causas (3)	Devido grande parte à minha artrite (4)	Devido inteiramente à minha artrite (5)

64. De uma forma geral, espera que a sua saúde daqui a 10 anos seja:	Excelente (1)	Boa (2)	Regular (3)	Má (4)

65. Quão importante espera que seja o seu problema da sua artrite daqui a 10 anos?	Nenhum problema (1)	Problema menor (2)	Problema moderado (3)	Problema maior (4)

Impacto global da artrite

66. Considerando todas as formas pelas quais a sua artrite o/a afecta, como se compara com outra pessoa da sua idade?	Muito bem (1)	Bem (2)	Regular (3)	Má (4)	Muito má (5)

70. A sua saúde está actualmente afectada pelos seguintes problemas médicos?	Sim (1)	Não (2)
Tensão alta		
Doença do coração		
Doença de cabeça		
Diabetes		
Cancro		
Uso de álcool ou de drogas		
Doença do pulmão		
Doença do rim		
Doença do fígado		
Úlcera ou outra doença do estômago		
Anemia ou outra doença do sangue		

SOPA – Jensen, M. & Karoly, P. (2000)
Versão traduzida: Costa & Pinto-Gouveia (2005)

Indique por favor o seu grau de concordância para cada uma das seguintes afirmações, problema relacionado com a sua dor, tendo em conta a seguinte escala:

0= É totalmente falso para mim

1= É moderadamente falso para mim

2= Não é verdadeiro ou falso (ou não se aplica a mim)

3= É moderadamente verdadeiro para mim

4= É totalmente verdadeiro para mim

1.	Existem alturas em que posso influenciar a quantidade de dor que sinto	0	1	2	3	4
2.	A dor que sinto é um sinal de que o dano está a ser provocado	0	1	2	3	4
3.	Não considero a minha dor como uma incapacidade	0	1	2	3	4
4.	Nada relacionado com a minha dor me aborrece realmente	0	1	2	3	4
5.	A dor é um sinal de que não me tenho exercitado o suficiente	0	1	2	3	4
6.	A minha família não compreende a dor que tenho	0	1	2	3	4
7.	Conto mais com o meu médico para a diminuição da minha dor do que comigo próprio	0	1	2	3	4
8.	Provavelmente irei ter de tomar sempre medicação	0	1	2	3	4
9.	Quando me magoou quero que a minha família me trate melhor	0	1	2	3	4
10.	Se a minha dor continuar na intensidade actual, não terei capacidade para trabalhar	0	1	2	3	4
11.	A quantidade de dor que sinto, está fora do meu controlo	0	1	2	3	4
12.	Não espero uma cura médica para a minha dor	0	1	2	3	4
13.	A dor não tem de significar que o meu corpo está a ser lesado	0	1	2	3	4
14.	Tenho tido alívio da dor quando uso medicação	0	1	2	3	4
15.	A ansiedade aumenta a dor que sinto	0	1	2	3	4
16.	Existe pouco que possa fazer para aliviar a minha dor	0	1	2	3	4

17.	Quando estou magoado mereço que a minha família me trate com carinho e com preocupação	0	1	2	3	4
18.	Como pago aos médicos, eles irão curar a minha dor	0	1	2	3	4
19.	O meu problema de dor não necessita de interferir no meu nível de actividade	0	1	2	3	4
20.	A minha dor é física, não emocional	0	1	2	3	4
21.	Desisti da minha busca para a completa eliminação da minha dor através dos médicos	0	1	2	3	4
22.	É da responsabilidade da minha família ajudar-me quando estou com dor	0	1	2	3	4
23.	O stress na minha vida aumenta a dor que sinto	0	1	2	3	4
24.	O exercício e o movimento são bons para o meu problema	0	1	2	3	4
25.	Basta concentrar-me ou relaxar para aliviar a parte mais aguda da minha dor	0	1	2	3	4
26.	Irei ter um emprego para ganhar dinheiro apesar do nível de dor	0	1	2	3	4
27.	A medicina é um dos melhores tratamentos para a dor crónica	0	1	2	3	4
28.	Sou incapaz de controlar a maior parte da minha dor	0	1	2	3	4
29.	O trabalho do médico é encontrar tratamentos para a dor que funcione	0	1	2	3	4
30.	A minha família necessita aprender como cuidar melhor de mim quando estou com dor	0	1	2	3	4
31.	A depressão aumenta a dor que sinto	0	1	2	3	4
32.	Se me exercitar poderia piorar o meu problema relativo à dor	0	1	2	3	4
33.	Posso controlar a minha dor mudando os meus pensamentos	0	1	2	3	4
34.	Preciso de cuidados mais carinhosos do que os que tenho habitualmente, quando estou com dor	0	1	2	3	4
35.	Considero-me um/uma incapacitado/a	0	1	2	3	4
36.	Desejo que o meu médico me possa parar de administrar medicamentos para a dor	0	1	2	3	4
37.	A minha dor é maioritariamente emocional, e não tanto um problema físico	0	1	2	3	4

38.	A minha dor acompanha o movimento e o exercício	0	1	2	3	4
39.	Tenho aprendido a controlar a minha dor	0	1	2	3	4
40.	Acredito que os médicos podem curar a minha dor	0	1	2	3	4
41.	Tenho a certeza que posso aprender a lidar com a minha dor	0	1	2	3	4
42.	A minha dor física nunca se irá curar	0	1	2	3	4
43.	A minha dor não me impede de levar uma vida fisicamente activa	0	1	2	3	4
44.	Existe uma relação entre as emoções e o meu nível de dor	0	1	2	3	4
45.	Posso fazer tudo o que fazia antes de ter o meu problema relacionado com a dor	0	1	2	3	4
46.	Se não me exercitar regularmente o meu problema de dor irá piorar	0	1	2	3	4
47.	Não tenho controlo na minha dor	0	1	2	3	4
48.	Não importa como me sinto emocionalmente porque a minha dor permanece igual	0	1	2	3	4
49.	A dor nunca me irá impedir de fazer o que realmente quero	0	1	2	3	4
50.	Quando encontro o médico bom, ele/ela irão saber como reduzir a minha dor	0	1	2	3	4
51.	Se o meu médico me prescrevesse medicação para a dor, eu iria deitá-los fora	0	1	2	3	4
52.	Se a pessoa se torna ou não incapacitada pela dor, isso depende da atitude que tem acerca da mesma	0	1	2	3	4
53.	Se mudar as minhas emoções, posso influenciar a minha dor	0	1	2	3	4
54.	Nunca mais volto a tomar medicação para a dor	0	1	2	3	4
55.	O exercício pode diminuir a quantidade de dor que experiencio	0	1	2	3	4
56.	Nenhum procedimento médico pode ajudar a minha dor	0	1	2	3	4
57.	A minha dor não poderá impedir ninguém de levar uma vida activa	0	1	2	3	4

COPE - C.S. Carver, M.F. Scheier, & J.K. Weintraub, 1989.
Tradução: F. Lory & A. Baptista, 1997.
Adaptação: Costa & Pinto-Gouveia (2005)

Estamos interessados em saber como as pessoas reagem quando são confrontadas com acontecimentos difíceis ou geradores de stress nas suas vidas, tais como é o caso da Artrite Reumatóide. Há inúmeras formas de tentar lidar com o stress. Com este questionário pedimos-lhe que indique o que normalmente faz e sente, quando experiência sintomas que associada à sua doença. Obviamente, os mesmos sintomas podem gerar diferentes respostas, mas pense acerca do que usualmente faz quando está com muitos sintomas.

Responda depois a cada uma das seguintes questões assinalando com uma cruz por cima do número, usando a escala que se segue. Por favor tente responder a cada item sem deixar que a resposta a um item influencie a resposta a outros. Preense bem antes de responder e seja o mais honesto possível. Responda a todos os itens. Não existem respostas “certas” nem “erradas”, por isso escolha a resposta que melhor se adequar a si - não o que pensa que a “maioria das pessoas” diria ou faria. Indique o que habitualmente faz quando experiencia um sintoma que associa à sua doença.

1 = Normalmente nunca faço isto

2 = Normalmente faço um pouco isto

3 = Normalmente faço isto de forma moderada

4 = Normalmente faço sempre isto

1.	Tento crescer como pessoa em resultado dessa experiência	1	2	3	4
2.	Dedico-me ao trabalho ou a outras actividades de substituição para tirar essas coisas da minha cabeça	1	2	3	4
3.	Fico aborrecido e expresso as minhas emoções	1	2	3	4
4.	Tento pedir conselho a alguém acerca do que fazer	1	2	3	4
5.	Concentro os meus esforços na tentativa de fazer algo acerca disso	1	2	3	4
6.	Digo para mim mesmo “isto não é real”	1	2	3	4
7.	Tenho confiança em Deus	1	2	3	4
8.	Riu-me com a situação	1	2	3	4
9.	Admito que não consigo lidar com isso, e desisto de tentar	1	2	3	4

10.	Impeço-me de fazer algo demasiado rápido	1	2	3	4
11.	Partilho os meus sentimentos com outra pessoa	1	2	3	4
12.	Recorro ao álcool ou a drogas para me sentir melhor	1	2	3	4
13.	Habituo-me à ideia do que aconteceu	1	2	3	4
14.	Falo com alguém para saber mais acerca da situação	1	2	3	4
15.	Tento manter-me distraído com outros pensamentos ou actividades	1	2	3	4
16.	Penso demoradamente noutras coisas	1	2	3	4
17.	Fico perturbado e não consigo pensar noutra coisa	1	2	3	4
18.	Procuro a ajuda de Deus	1	2	3	4
19.	Elaboro um plano de acção	1	2	3	4
20.	Conto piadas a esse propósito	1	2	3	4
21.	Aceito que isso me aconteceu e que não pode ser alterado	1	2	3	4
22.	Espero por fazer algo até que a situação o permita	1	2	3	4
23.	Tento obter algum suporte emocional de amigos ou familiares	1	2	3	4
24.	Desisto simplesmente de tentar alcançar o meu objectivo	1	2	3	4
25.	Faço algo adicional para tentar desembaraçar-me do problema.	1	2	3	4
26.	Tento descontrair-me bebendo álcool ou tomando drogas	1	2	3	4
27.	Recuso-me a acreditar que isso aconteceu	1	2	3	4
28.	Expressos os meus sentimentos	1	2	3	4
29.	Tento ver as coisas de uma forma diferente, de modo a que me pareçam mais positivas	1	2	3	4
30.	Falo com alguém que possa fazer algo concreto acerca do problema	1	2	3	4
31.	Durmo mais do que o habitual	1	2	3	4
32.	Tento arranjar uma estratégia acerca do que fazer	1	2	3	4
33.	Concentro-me na forma de lidar com o problema e, se necessário, deixo outras coisas para segundo plano	1	2	3	4
34.	Procuro simpatia e compreensão de alguém	1	2	3	4
35.	Bebo álcool ou tomo drogas, de modo a pensar menos nisso	1	2	3	4
36.	Brinco com isso	1	2	3	4
37.	Desisto de tentar conseguir o que quero	1	2	3	4
38.	Vejo algo de bom no que está a acontecer	1	2	3	4
39.	Penso sobre a melhor forma de ultrapassar o problema	1	2	3	4

40.	Finjo que isso não aconteceu realmente	1	2	3	4
41.	Asseguro-me de que não torno as coisas piores agindo demasiado cedo	1	2	3	4
42.	Esforço-me por prevenir que outras coisas não interfiram com os meus esforços de lidar com isso	1	2	3	4
43.	Vou ao cinema ou vejo televisão para pensar menos nisso	1	2	3	4
44.	Aceito o facto de isso ter realmente acontecido	1	2	3	4
45.	Pergunto a pessoas que tiveram experiências semelhantes sobre o que elas fizeram	1	2	3	4
46.	Sinto um enorme mal-estar emocional e expesso frequentemente esses sentimentos	1	2	3	4
47.	Tomo acções directas para contornar o problema	1	2	3	4
48.	Tento arranjar conforto na minha religião	1	2	3	4
49.	Esforço-me por esperar pelo momento certo para fazer qualquer coisa	1	2	3	4
50.	Gozo com a situação	1	2	3	4
51.	Reduzo a quantidade de esforço que ponho para resolver o problema	1	2	3	4
52.	Falo com alguém sobre o que sinto	1	2	3	4
53.	Uso álcool ou drogas para me ajudar a ultrapassar	1	2	3	4
54.	Aprendo a viver com isso	1	2	3	4
55.	Ponho de lado outras actividades para melhor me concentrar nesta	1	2	3	4
56.	Penso bastante sobre os passos a tomar	1	2	3	4
57.	Actuo como se nada tivesse acontecido	1	2	3	4
58.	Faço, passo a passo, o que tem que ser feito	1	2	3	4
59.	Aprendo algo com a experiência	1	2	3	4
60.	Rezo mais do que o habitual	1	2	3	4

EADS-42

Por favor leia cada uma das afirmações abaixo e assinale 0, 1, 2 ou 3 para indicar quanto cada afirmação se aplicou a si durante a semana passada. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação.

A classificação é a seguinte:

0- Não se aplicou nada a mim

1- Aplicou-se a mim algumas vezes

2- Aplicou-se a mim de muitas vezes

3- Aplicou-se a mim a maior parte das vezes

1	Dei por mim a ficar aborrecido com coisas triviais do dia-a-dia	0	1	2	3
2	Senti a minha boca seca	0	1	2	3
3	Não consegui sentir nenhum sentimento positivo	0	1	2	3
4	Senti dificuldades em respirar	0	1	2	3
5	Parecia-me não estar a conseguir ir mais além				
6	Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações	0	1	2	3
7	Senti-me a fraquejar (por ex., sem força nas pernas)	0	1	2	3
8	Senti dificuldade em me relaxar	0	1	2	3
9	Estive em situações que me provocaram tanta ansiedade que fiquei aliviado quando consegui sair delas	0	1	2	3
10	Senti que não tinha nada a esperar do futuro	0	1	2	3
11	Dei por mim a ficar aborrecido com grande facilidade				
12	Senti que estava a utilizar muita energia nervosa	0	1	2	3
13	Senti-me triste e deprimido	0	1	2	3
14	Dei por mim a ficar impaciente quando me faziam esperar	0	1	2	3
15	Tive sensações de desmaio				
16	Senti que tinha perdido o interesse em praticamente tudo	0	1	2	3
17	Senti que não tinha muito valor como pessoa	0	1	2	3
18	Senti que por vezes estava sensível	0	1	2	3
19	Tive suores intensos que não foram provocados por temperatura elevada ou exercício físico				
20	Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso	0	1	2	3
21	Senti que a vida não valia a pena	0	1	2	3
22	Tive dificuldades em me acalmar	0	1	2	3
23	Tive dificuldades em engolir	0	1	2	3
24	Parece que não consegui ter prazer nas coisas que fiz	0	1	2	3
25	Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico	0	1	2	3

26	Senti-me desanimado e melancólico	0	1	2	3
27	Senti-me muito irritável	0	1	2	3
28	Senti-me quase a entrar em pânico	0	1	2	3
29	Senti dificuldade em acalmar-me depois de algo que me aborreceu	0	1	2	3
30	Tive medo de não conseguir enfrentar tarefas simples porque não estou familiarizado com elas	0	1	2	3
31	Não fui capaz de ter entusiasmo por nada	0	1	2	3
32	Tive dificuldade em tolerar ser interrompido no que estava a fazer	0	1	2	3
33	Estive num estado de tensão nervosa	0	1	2	3
34	Senti que não tinha valor	0	1	2	3
35	Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer	0	1	2	3
36	Senti-me aterrorizado	0	1	2	3
37	Não consegui ver nada no futuro para ter esperança	0	1	2	3
38	Senti que a vida não tinha sentido	0	1	2	3
39	Dei por mim a ficar agitado	0	1	2	3
40	Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula	0	1	2	3
41	Senti tremores (por ex., nas mãos)	0	1	2	3
42	Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas	0	1	2	3

PSS_Fr- Procidano, M. & Heller, K. (1983)
Versão traduzida: Costa & Pinto-Gouveia (2005)

As frases que se seguem descrevem sentimentos e experiências que ocorrem com a maioria das pessoas em algum momento, nos seus relacionamentos com os seus amigos. Para cada frase, existem três possibilidades de resposta: Sim, Não e, Não sei. Para cada uma das frases, assinale com um círculo a sua resposta.

1.	Os meus amigos dão-me o suporte moral que necessito	SIM	NÃO	NÃO SEI
2.	A maioria das pessoas é mais próximas dos seus amigos do que eu	SIM	NÃO	NÃO SEI
3.	Os meus amigos gostam de ouvir o que eu penso	SIM	NÃO	NÃO SEI
4.	Certos amigos vêm ter comigo quando têm problemas ou querem algum conselho	SIM	NÃO	NÃO SEI
5.	Confio nos meus amigos para suporte emocional	SIM	NÃO	NÃO SEI
6.	Se sinto que um ou mais dos meus amigos estão aborrecidos comigo, tento guardar isso para mim	SIM	NÃO	NÃO SEI
7.	Sinto que sou secundário no meu círculo de amigos	SIM	NÃO	NÃO SEI
8.	Existe um amigo com o qual posso contar quando me estou a sentir em baixo	SIM	NÃO	NÃO SEI
9.	Os meus amigos e eu somos muito abertos acerca do que pensamos das coisas	SIM	NÃO	NÃO SEI
10.	Os meus amigos são sensíveis às minhas necessidades	SIM	NÃO	NÃO SEI
11.	Os meus amigos vêm ter comigo para suporte emocional	SIM	NÃO	NÃO SEI
12.	Os meus amigos ajudam-me a resolver os meus problemas	SIM	NÃO	NÃO SEI
13.	Tenho uma relação de profunda partilha com um número de amigos	SIM	NÃO	NÃO SEI

14.	Os meus amigos têm boas ideias acerca de como fazer ou fazer-me as coisas	SIM	NÃO	NÃO SEI
15.	Quando confio nos meus amigos sinto-me desconfortável	SIM	NÃO	NÃO SEI
16.	Os meus amigos excluem-me da sua companhia	SIM	NÃO	NÃO SEI
17.	Penso que os meus amigos acham que os ajudo a resolver problemas	SIM	NÃO	NÃO SEI
18.	Não tenho uma relação íntima com um amigo, como as relações que os outros têm com os seus amigos	SIM	NÃO	NÃO SEI
19.	Tive recentemente uma boa ideia acerca de como fazer alguma coisa de um amigo	SIM	NÃO	NÃO SEI
20.	Desejava que os meus amigos fossem muito diferentes	SIM	NÃO	NÃO SEI

PSS_ Fa - Procidano, M. & Heller, K. (1983)
Versão traduzida: Costa & Pinto-Gouveia (2005)

As frases que se seguem descrevem sentimentos e experiências que ocorrem com a maioria das pessoas em algum momento, nos seus relacionamentos com a sua família. Para cada frase, existem três possibilidades de resposta: Sim, Não e, Não sei. Para cada uma das frases, assinale com um círculo a sua resposta.

1.	A minha família dá--me os suporte moral que necessito	SIM	NÃO	NÃO SEI
2.	Tenho boas ideias da parte da minha família, acerca de como fazer as coisas.....	SIM	NÃO	NÃO SEI
3.	A maioria das pessoas é mais próximas da sua família do que eu.....	SIM	NÃO	NÃO SEI
4.	Quando confio nos membros da minha família que me são próximos, fico com a ideia que isso os faz sentir-se desconfortáveis	SIM	NÃO	NÃO SEI
5.	A minha família gosta de ouvir o que penso	SIM	NÃO	NÃO SEI
6.	Alguns membros da minha família partilham muitos dos meus interesses	SIM	NÃO	NÃO SEI
7.	Alguns membros da minha família recorrem a mim quando têm problemas ou necessitam de algum conselho	SIM	NÃO	NÃO SEI
8.	Confio na minha família para suporte emocional	SIM	NÃO	NÃO SEI
9.	Existe um elemento da minha família a quem posso recorrer quando me estou a sentir em baixo	SIM	NÃO	NÃO SEI
10.	A minha família e eu somos abertas na forma como pensamos acerca das coisas	SIM	NÃO	NÃO SEI
11.	A minha família é sensível às minhas necessidades pessoais	SIM	NÃO	NÃO SEI
12.	Os membros da minha família vêm ter comigo para suporte emocional	SIM	NÃO	NÃO SEI

13.	Os membros da minha família ajudam-me a resolver os meus problemas	SIM	NÃO	NÃO SEI
14.	Tenho uma relação íntima com um número de membros da minha família	SIM	NÃO	NÃO SEI
15.	Os membros da minha família têm boas ideias acerca de como fazer ou fazer-me determinadas coisas	SIM	NÃO	NÃO SEI
16.	Quando confio nos membros da minha família, sinto-me desconfortável	SIM	NÃO	NÃO SEI
17.	Membros da minha família excluem-me da sua companhia	SIM	NÃO	NÃO SEI
18.	Penso que a minha família sente que os ajudo a resolver os seus problemas	SIM	NÃO	NÃO SEI
19.	Não tenho uma relação próxima com um membro da minha família tão próxima como as relações que as outras pessoas têm com a sua família	SIM	NÃO	NÃO SEI
20.	Desejava que a minha família fosse muito diferente	SIM	NÃO	NÃO SEI

PRSS- Flor, H., Behhle, J. & Birbaumer, N. (1992)
Versão traduzida (2005)

Durante a maior parte do dia temos um diálogo interno com nós próprios. Perguntamos a nós próprios por exemplo, para fazer determinadas coisas, culpamo-nos se cometemos um erro e, recompensamo-nos dos nossos desempenhos. Quando temos dor também dizemos determinadas coisas a nós próprios, diferentes das que dizemos quando nos sentimos bem. As frases em baixo, descrevem pensamentos típicos das pessoas que têm dor.

Indique por favor a frequência em que tem determinado pensamento quando apresenta um quadro de dor severa. Para cada um dos itens, assinale com um círculo uma resposta de 0 (Quase Nunca) a 5 (Quase Sempre).

1.	Se permanecer calmo/a e relaxado/a, as coisas irão melhorar	0	1	2	3	4	5
2.	Não consigo suportar esta dor por mais tempo	0	1	2	3	4	5
3.	Posso fazer alguma coisa pela minha dor	0	1	2	3	4	5
4.	Não importa o que faça, porque a minha dor não muda	0	1	2	3	4	5
5.	Preciso de relaxar	0	1	2	3	4	5
6.	Irei conseguir lidar com a dor	0	1	2	3	4	5
7.	Preciso de tomar alguma medicação para a dor	0	1	2	3	4	5
8.	Irei melhorar brevemente	0	1	2	3	4	5
9.	Isto nunca irá acabar	0	1	2	3	4	5
10.	Sou um caso irremediável	0	1	2	3	4	5
11.	Existem coisas piores do que a minha dor	0	1	2	3	4	5
12.	Irei lidar com isto	0	1	2	3	4	5
13.	Quando é que a dor voltará a piorar?	0	1	2	3	4	5
14.	A dor está a dar cabo de mim	0	1	2	3	4	5
15.	Não consigo aguentar mais	0	1	2	3	4	5
16.	A dor está a dar comigo em doido/a	0	1	2	3	4	5
17.	A distração alivia a dor	0	1	2	3	4	5
18.	Consigo ajudar-me a mim próprio	0	1	2	3	4	5

LOT-R
(Tradução e Adaptação: Carvalho, S. & Pinto-Gouveia, J., 2006)

Instruções: As afirmações seguintes referem-se ao modo como vê a vida em geral. Por favor leia cada uma e assinale 0, 1, 2, ou 4 para indicar quanto cada afirmação se aplica a si. Não há respostas certas ou erradas. Só queremos saber a sua opinião.

Estou completa- mente de acordo	Estou de acordo	Nem concordo nem discordo	Não concordo	Discordo completamente
4	3	2	1	0

	4	3	2	1	0
1. Em períodos de incerteza, geralmente penso que tudo vai correr bem					
2. É-me fácil relaxar					
3. Se alguma coisa me pode correr mal, decerto que correrá					
4. Sou sempre optimista em relação ao futuro					
5. Divirto-me intensamente com as minhas amizades					
6. Raramente espero que as coisas corram à minha maneira					
7. Para mim é importante estar sempre ocupado					
8. Raramente espero que coisas boas me aconteçam					
9. Em geral eu espero que me aconteçam mais coisas boas do que más					

KIMS
(Baer & Allen, 2003)
(Tradução e Adaptação Pinto-Gouveia, J. & Castilho, P, 2006)

Instruções: As pessoas variam na forma de prestar atenção e de estar consciente da e na experiência, no momento presente. Esta escala pretende avaliar essas capacidades e a forma como estão presentes em cada uma das pessoas.

Em baixo, encontram-se um conjunto de afirmações que indicam a capacidade de observar e identificar uma variedade de estímulos, quer internos (sensações corporais, pensamentos, emoções), quer externos (sons, cheiros). Leia com cuidado cada afirmação e indique o quanto cada uma delas se aplica a si próprio(a). Utilize, para esse efeito, a seguinte escala de resposta:

Nunca/raramente verdadeiro	Algumas vezes	Quase sempre	A maioria das vezes	Sempre
1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
1. Eu noto as mudanças no meu corpo, tais como quando a minha respiração diminui ou acelera.					
2. Encontro facilmente as palavras para descrever os meus sentimentos.					
3. Quando estou a fazer qualquer coisa a minha mente vagueia e distraio-me facilmente.					
4. Critico-me por ter emoções irracionais ou inapropriadas.					
5. Presto atenção a se os meus músculos estão tensos ou relaxados.					
6. Exprimo facilmente as minhas crenças, opiniões e expectativas em palavras.					
7. Quando faço alguma coisa concentro-me totalmente nisso, e não em outras coisas.					
8. Tendo a avaliar se a forma como vejo ou sinto as coisas está certa ou errada.					
9. Quando caminho presto deliberadamente a atenção às sensações do meu corpo em movimento.					
10. Encontro facilmente palavras para exprimir as minhas percepções, tais como o sabor, o cheiro ou o som das coisas.					

11. Conduzo em “piloto automático” sem prestar atenção ao que estou a fazer.					
12. Digo a mim própria que não devia sentir-me como me sinto.					
13. Quando tomo banho ou duche fico atento às sensações da água no meu corpo.					
14. É difícil para mim descobrir as palavras para descrever o que estou a pensar.					
15. Quando estou a ler foco toda a minha atenção no que estou a ler.					
16. Acredito que alguns os meus pensamentos são anormais ou maus e que não devia pensar dessa forma.					
17. Noto como a comida e a bebida afecta os meus pensamentos, as minhas sensações corporais e emoções.					
18. Tenho dificuldades em pensar nas palavras certas para exprimir o que sinto acerca das coisas.					
19. Quando faço alguma coisa fico totalmente absorvida naquilo e não penso em mais nada.					
20. Julgo os meus pensamentos em bons ou maus.					
21. Presto atenção às sensações, tais como o vento no meu cabelo ou o sol no meu rosto.					
22. Quando tenho uma sensação no meu corpo é-me difícil descrevê-la porque não consigo encontrar as palavras certas.					
23. Não presto atenção ao que estou a fazer porque estou a sonhar acordada(o), preocupada(o) ou distraída(o) com qualquer coisa.					
24. Tendo a fazer julgamentos acerca do valor real das minhas experiências.					
25. Presto atenção a sons, tais como o bater do relógio, o chilrear dos pássaros ou os carros a passar.					
26. Mesmo quando profundamente triste ou perturbada consigo encontrar uma forma de colocar isso em palavras.					
27. Quando faço tarefas domésticas, tais como limpar ou lavar, tendo a sonhar acordado ou a pensar noutras coisas.					
28. Digo a mim própria que não devia pensar da forma como estou a pensar.					
29. Noto o cheiro e o aroma das coisas.					
30. Fico intencionalmente atenta e consciente aos meus sentimentos.					

31. Tendo a fazer várias coisas ao mesmo tempo em vez de me concentrar numa de cada vez.					
32. Penso que algumas das minhas emoções são más e inapropriadas e que não as devia sentir.					
33. Noto elementos visuais na arte ou na natureza, tais como cores, formas, texturas ou padrões de luz e sombras.					
34. A minha tendência natural é exprimir as minhas experiências em palavras.					
35. Quando estou a trabalhar em alguma coisa parte da minha mente está ocupada com outros tópicos, tais como o que vou fazer mais tarde ou o que gostaria de estar a fazer.					
36. Desaprovo-me quando tenho pensamentos ou ideias irracionais.					
37. Presto atenção à forma como as minhas emoções afectam os meus pensamentos ou comportamentos.					
38. Fico totalmente absorvida no que estou a fazer para que toda a minha atenção fique focada nisso.					
39. Noto quando o meu estado de humor começa a mudar.					

AAQ II – Questionário de Aceitação e Acção
(Tradução e adaptação de Pinto-Gouveia, J. e Gregório, S., 2007)

Nunca verdadeiro	Muito raramente verdadeiro	Pouco verdadeiro	Algumas vezes verdadeiro	Frequentemente verdadeiro	Quase sempre verdadeiro	Sempre verdadeiro
1	2	3	4	5	6	7

	1	2	3	4	5	6	7
1. Não há qualquer problema quando me lembro de algo desagradável.							
2. As minhas experiências e memórias dolorosas dificultam que eu viva uma vida que valorize.							
3. Tenho medo dos meus sentimentos.							
4. Não ser capaz de controlar as minhas preocupações e sentimentos é algo que me preocupa.							
5. As minhas memórias dolorosas impedem-me de ter uma vida em pleno.							
6. Controlo a minha vida.							
7. As emoções originam problemas na minha vida.							
8. Parece que a maior parte das pessoas gerem as suas vidas melhor do que eu.							
9. As minhas preocupações atravessam-se no caminho do meu sucesso.							
10. Os meus pensamentos e sentimentos não interferem no modo como quero viver a minha vida.							

CPAQ
(McCracken, L., Vowles, K. & Eccleston, C., 2004)
(Tradução e adaptação Pinto-Gouveia, J. & Costa, J., 2007)

Instruções: Em baixo estão várias afirmações. Indique por favor o modo como cada uma se aplica a si., utilizando a seguinte escala:

Nunca verdadeiro	Raramente verdadeiro	Raramente verdadeiro	Às vezes verdadeiro/ Modera- damente verdadeiro	Frequen- tamente verdadeiro	Quase sempre verdadeiro	Sempre verdadeiro
0	1	2	3	4	5	6

1. Estou a entender-me com os meus negócios (de vida) independentemente do nível de dor	0	1	2	3	4	5	6
2. A minha vida corre bem, embora tenha uma dor crónica	0	1	2	3	4	5	6
3. Não há problema em ter dor	0	1	2	3	4	5	6
4. Sacrificaria com muito prazer coisas importantes na minha vida para controlar melhor esta dor	0	1	2	3	4	5	6
5. Não é necessário controlar a minha dor para continuar com a minha vida.	0	1	2	3	4	5	6
6. Embora as coisas tenham mudado, levo uma vida normal apesar da minha dor crónica	0	1	2	3	4	5	6
7. Preciso de me concentrar para me livrar da minha dor	0	1	2	3	4	5	6
8. Existem muitas actividades que faço quando estou com dor	0	1	2	3	4	5	6
9. Tenho uma vida completa apesar da dor crónica.	0	1	2	3	4	5	6
10. Controlar a dor não é um objectivo importante na minha vida	0	1	2	3	4	5	6
11. Preciso mudar os meus pensamentos e sentimentos acerca da dor, para conseguir tomar passos importantes na minha vida	0	1	2	3	4	5	6
12. Apesar da dor, mantenho os rumos que escolhi para a minha vida	0	1	2	3	4	5	6
13. Ter a dor num nível controlado assume prioridade sempre que estou a fazer alguma coisa	0	1	2	3	4	5	6
14. Antes de fazer qualquer plano sério, tenho de ter algum controlo na minha dor	0	1	2	3	4	5	6

15. Quando a dor aumenta, consigo tomar conta das minhas responsabilidades	0	1	2	3	4	5	6
16. Terei um melhor controlo na minha vida se conseguir controlar os pensamentos negativos acerca da dor	0	1	2	3	4	5	6
17. Evito colocar-me em situações nas quais a dor pode aumentar	0	1	2	3	4	5	6
18. As minhas preocupações e receios acerca do que a dor me irá fazer, são verdadeiros	0	1	2	3	4	5	6
19. É um alívio perceber que não tenho de mudar/alterar a minha dor para continuar com a minha vida	0	1	2	3	4	5	6
20. Tenho de lutar muito/trabalhar muito para fazer as coisas quando estou com dor	0	1	2	3	4	5	6

SELFCS
(Neff, K.D., 2003)
(Tradução e Adaptação: Pinto-Gouveia, J. & Castilho, P, 2006)

Como é que, habitualmente, me comporço em momentos difíceis?

Instruções: Leia por favor cada afirmação com cuidado antes de responder. À direita de cada item indique qual a frequência com que se comporta, utilizando a seguinte escala

Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase Sempre
1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
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 aspectos da minha personalidade que não gosto.					
12. Quando atravesso um momento verdadeiramente difícil na minha vida dou a mim próprio(a) a ternura e afecto que necessito.					

	1	2	3	4	5
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 aspectos 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 perspectiva (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 afectuoso(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 aspectos da minha personalidade de que não gosto.					

CSQ

(Roger, D., Jarvis, G. & Najarian, B., 1993)

(Tradução e Adaptação: Pinto-Gouveia, J. & Dinis, A., 2007)

Instruções:

Embora as pessoas possam reagir de diferentes maneiras perante situações distintas, todos nós temos um modo característico de lidar com as coisas que nos perturbam. Como é que descreve o modo como tipicamente reage quando está em stress/quando está perturbado (a)?

Assinale com *Sempre*, *Frequentemente*, *Por vezes*, ou *Nunca* cada uma das afirmações apresentadas.

	Sempre	Frequentemente	Algumas vezes	Nunca
1. Sinto-me ultrapassado (a) e à mercê da situação.				
2. Elaboro um plano para lidar com o sucedido.				
3. Vejo a situação tal como ela é, e nada mais.				
4. Vejo o problema como algo separado (desligado) de mim para que possa lidar com ele.				
5. Sinto-me miserável e deprimido (a).				
6. Sinto que ninguém me compreende.				
7. Paro de fazer coisas que me dão prazer ou interesses.				
8. Não vejo os problemas ou situações como uma ameaça.				
9. Tento encontrar o lado positivo da situação.				
10. Fico sozinho (a) ou isolado-me.				
11. Sonho com o passado, quando as coisas eram melhores.				
12. Faço alguma coisa para modificar a situação actual.				
13. Penso com clareza quando lido com o problema ou circunstâncias.				
14. Em geral, evito a família ou os amigos.				
15. Sinto-me desamparado (a) não há nada que possa fazer acerca da forma como me sinto.				
16. Tento encontrar mais informação que me ajude a decidir sobre o que fazer.				

17. Guardo as "coisas" só para mim, não deixando que os outros saibam que as coisas estão tão mal.				
18. Penso em como uma pessoa que admiro lidaria com a situação e tento fazer o mesmo.				
19. Sinto-me independente das circunstâncias.				
20. Fico "imóvel" e espero que as coisas passem.				
21. Descarrego as minhas frustrações em cima dos que me são mais próximos.				
22. Distancio-me para não ter que tomar nenhuma decisão sobre o que se está a passar.				
23. Resolvo o assunto não me identificando com ele.				
24. Avalio-me a mim próprio (a) ou o problema, sem ficar emocionado (a).				
25. Choro ou apetece-me chorar.				
26. Tento ver as coisas do ponto de vista de outra pessoa.				
27. Respondo de forma neutra ao problema.				
28. Faço de conta de que não se passa nada, mesmo que me questionem sobre o que me está a perturbar.				
29. Mantenho as coisas em proporção (não exagero) nada é assim tão importante.				
30. Lembro-me, continuamente, a mim próprio (a) das qualidades que tenho.				
31. Penso que o tempo tudo resolve.				
32. Sinto-me completamente despreocupado (a) sobre tudo o que se está a passar.				
33. Tento manter o sentido de humor rio-me de mim próprio (a) ou da situação.				
34. Continuo a pensar sobre o problema na esperança que desapareça.				
35. Acredito que posso lidar com a maioria das coisas, com o mínimo de agitação.				
36. Tento não deixar que o coração se sobreponha à razão.				
37. Como mais (ou menos) que o habitual.				
38. Sonho acordado (a), a pensar que as coisas vão melhorar no futuro.				

39. Tento encontrar uma forma lógica de explicar o problema.				
40. Decido que é inútil ficar chateado (a) e ando para a frente com as minhas coisas.				
41. Sinto-me sem valor e não importante.				
42. Confio no destino que as coisas têm um modo de funcionar pelo melhor.				
43. Uso as minhas experiências do passado para tentar lidar com a situação.				
44. Tento esquecer completamente o problema.				
45. Não tomo nada como pessoal.				
46. Fico irritado (a) ou zangado (a).				
47. Dou total atenção à situação.				
48. "Dou um passo de cada vez".				
49. Critico-me ou culpo-me.				
50. Descarto de forma simples e rápida toda a informação irrelevante.				
51. Rezo para que as coisas se alterem.				
52. Penso ou falo sobre o problema como se ele não me pertencesse.				
53. Falo o menos possível sobre o problema.				
54. Preparo-me para o que de pior possa acontecer.				
55. Sinto-me completamente calmo (a) perante qualquer adversidade.				
56. Procuo a simpatia e a compreensão das pessoas.				
57. Vejo as coisas como um desafio que tem que ser superado.				
58. Sou realista na minha abordagem à situação.				
59. Tento pensar ou fazer outra coisa qualquer.				
60. Faço algo que me faça sentir melhor.				

QUESTIONÁRIO DOS 5 FACTORES DE MINDFULNESS
(Baer, R., 2005)
(Tradução e Adaptação de Pinto-Gouveia, J. e Gregório, S., 2007)

Instruções:

Por favor avalie cada uma das afirmações seguintes de acordo com a escala. No espaço em branco, registre o número que melhor descreve a sua opinião sobre o que considera ser geralmente verdadeiro para si.

Nunca/Muito raramente verdadeiro	Raramente verdadeiro	Algumas vezes verdadeiro	Frequentemente verdadeiro	Muito frequentemente/sempre verdadeiro
1	2	3	4	5

- _____ 1. Quando caminho presto deliberadamente atenção às sensações do meu corpo em movimento.
- _____ 2. Sou bom (boa) a descobrir/Encontro facilmente as palavras para descrever os meus sentimentos.
- _____ 3. Critico-me por ter emoções irracionais ou inapropriadas.
- _____ 4. Apercebo-me dos meus sentimentos e emoções sem ter que lhes reagir.
- _____ 5. Quando estou a fazer qualquer coisa a minha mente vagueia e distraio-me facilmente.
- _____ 6. Quando tomo um duche ou banho fico atento(a) às sensações da água no meu corpo.
- _____ 7. Consigo traduzir/Exprimo facilmente as minhas crenças, opiniões e expectativas em palavras.
- _____ 8. Não presto atenção ao que estou a fazer porque estou a sonhar acordado(a), preocupado(a) ou distraído(a) com qualquer coisa.
- _____ 9. Observo os meus sentimentos sem me “perder” neles.
- _____ 10. Digo a mim próprio(a) que não devia sentir-me como me sinto/do modo que sinto.
- _____ 11. Noto como a comida e a bebida afectam os meus pensamentos, as minhas sensações corporais e emoções.
- _____ 12. É-me difícil/tenho dificuldade em encontrar palavras para descrever o que penso.
- _____ 13. Distraio-me facilmente.
- _____ 14. Acredito que alguns dos meus pensamentos são anormais e maus/não são normais ou são maus e que não devia pensar dessa forma.
- _____ 15. Presto atenção às sensações, tais como o vento no meu cabelo ou o sol no meu rosto.
- _____ 16. Tenho dificuldade em pensar nas palavras certas para exprimir o que sinto acerca das coisas.
- _____ 17. Faço julgamentos sobre se os meus pensamentos são bons ou maus.

- _____ 18. É-me difícil/permanecer focado/atento ao que está a acontecer no presente.
- _____ 19. Quando tenho pensamentos ou imagens muito perturbadores recuo e torno-me consciente do pensamento ou imagem sem ser “apanhado” por este(a).
- _____ 20. Presto atenção a sons, tais como o bater do relógio, o chilrear dos pássaros ou os carros a passar.
- _____ 21. Em situações difíceis consigo fazer uma pausa/consigo não reagir imediatamente.
- _____ 22. Quando tenho uma sensação no meu corpo é-me difícil descrevê-la porque não consigo encontrar as palavras certas.
- _____ 23. Parece que funciono em “piloto automático” sem muita consciência do que estou a fazer.
- _____ 24. Quando tenho pensamentos ou imagens perturbadoras, sinto-me calmo(a) pouco tempo depois.
- _____ 25. Digo a mim próprio(a) que não devia pensar do modo/da forma que penso/estou a pensar.
- _____ 26. Noto o cheiro e o aroma das coisas.
- _____ 27. Mesmo quando estou profundamente triste ou perturbado(a)/terrivelmente perturbado consigo encontrar uma forma de colocar isso em palavras.
- _____ 28. Faço as actividades sem estar realmente atento às mesmas.
- _____ 29. Quando tenho pensamentos ou imagens perturbadores consigo aperceber-me deles sem reagir.
- _____ 30. Penso que algumas das minhas emoções são más e inapropriadas e que não as devia sentir.
- _____ 31. Noto elementos visuais na arte ou na natureza, tais como cores, formas, texturas ou padrões de luz e sombras.
- _____ 32. A minha tendência natural é exprimir a minha experiência/traduzir as minhas experiências em palavras.
- _____ 33. Quando tenho pensamentos e imagens perturbadores, apenas me apercebo deles e “deixo-os ir”.
- _____ 34. Realizo trabalhos ou tarefas automaticamente sem estar atento ao que estou a fazer.
- _____ 35. Quando tenho pensamentos ou imagens perturbadores julgo-me como bom(boa) ou mau(má), dependendo/em função do pensamento/imagem/de que trata.
- _____ 36. Presto atenção a como as minhas emoções/ao modo/à forma como as minhas emoções influenciam/afectam o meu comportamento.
- _____ 37. Normalmente consigo descrever como me sinto no momento, com detalhe considerável/grande pormenor.
- _____ 38. Dou por mim a fazer coisas sem prestar atenção.
- _____ 39. Desaprovo-me quando tenho ideias irracionais.

Anexo 20
Grupo de indivíduos com diagnóstico de AR há mais de 1 ano
Entrevista

A primeira parte da entrevista destina-se à recolha de dados de anamnese e de dados relativos à sua doença.

Nome: _____

Morada: _____

Estado Civil

- Solteiro
- Casado/União de facto
- Separado/Divorciado
- Viúvo

Data de Nascimento: _____

Idade: _____ anos

Profissão

- Empregado (Qual a profissão: _____)
- Desempregado
- Reformado (Qual a profissão: _____)

Estatuto Sócio-Económico

- Abaixo do limiar da pobreza
- Estatuto Sócio-Económico baixo
- Estatuto Sócio-Económico médio
- Estatuto Sócio-Económico médio/alto
- Estatuto Sócio-Económico alto

Habilitações Literárias: _____ (Número de anos de escolaridade)

Dados relativos à doença

Qual o tipo de Artrite Reumatóide que tem? _____

Que medicação está actualmente a fazer? _____

Há quanto tempo foi diagnosticada a sua doença?

- Menos de 6 meses
- Entre 6 meses e 2 anos
- Entre os 2 anos e os 5 anos
- Mais de 5 anos

Em seguida vou colocar-lhe algumas questões relativas à capacidade funcional que sente e à capacidade face às suas actividades diárias.

Classificação das actividades diárias de vida

- Mobilidade

Caminhar: Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Usar transportes públicos:

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Subir escadas: Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Transferências cama-cadeira

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

-Cuidados pessoais

Comer: Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Vestir-se: Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Lavar-se: Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Usar o WC: Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

- Funções com as mãos

Abrir a porta utilizando a maçaneta:

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Abrir a porta com as chaves:

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Pegar em moedas: Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Transportar um prato:

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Usar uma caneta: Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

-Trabalho e actividades

Trabalhar fora de casa:

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Trabalho doméstico pesado:

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Trabalho doméstico leve:

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Passatempos/Hobbies:

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Desporto: Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Neste momento é capaz:

Vestir-se (incluindo as tarefas de abotoar e atacar):

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Entrar/Sair do carro: Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade

Incapaz

Levantar um copo cheio e levar à boca:

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Andar num plano de terra:

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Lavar/Secar o corpo inteiro:

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Dobrar-se para baixo e apanhar a roupa do chão:

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Abrir/Fechar uma torneira:

Sem dificuldade Alguma dificuldade Muita dificuldade Incapaz

Agora estamos interessados em conhecer um pouco do seu quotidiano.

Conte-nos um pouco acerca do que é o seu dia-a-dia.

Estamos de seguida interessados em conhecer os sintomas que tinha antes de lhe terem diagnosticado a Artrite Reumatóide.

Quando foi ao médico, como via/o que pensava acerca dos sintomas que tinha?

Qual o grau de preocupação que tinha a respeito desses sintomas? (escala 0-5)

Em seguida, procuramos avaliar a informação que tinha acerca desta doença, no momento do diagnóstico.**1. Quando teve conhecimento que tinha Artrite Reumatóide, que informação tinha acerca desta doença?**

- a. Não tinha qualquer informação acerca desta doença.
- b. Não adianta fazer tratamento.
- c. A doença é crónica e não tem cura, mas tem tratamento que alivia as dores, melhora a função e previne/atenua as deformações.
- d. “Formigueiros” e dificuldade matinal em flectir os dedos, podem ser os sintomas iniciais.
- e. Os filhos de doentes com Artrite Reumatóide apresentam um risco elevado de contrair a doença.

- f. O tratamento baseia-se principalmente na administração de medicamentos
- g. Para prevenir o aparecimento de deformações devo repousar com as articulações “em posição de função”.
- h. Há formas de corrigir algumas deformações como põe exemplo, a utilização de talas ou aparelhos amovíveis.
- i. Nas deformações irreversíveis, recomendam-se utensílios ou acessórios que facilitam a execução de tarefas da vida diária.
- j. Era uma doença terrível porque conhecia uma pessoa que tem AR e via como ela está.

2. Quem lhe forneceu a informação que tinha no momento em que teve conhecimento do seu diagnóstico?

- a. Familiares/Amigos próximos
- b. Colegas de trabalho
- c. Médico assistente
- d. Comunicação social/Internet
- e. Outros: _____

Quanto lhe explicaram o que era a Artrite Reumatóide, achou que a informação fornecida foi suficiente?

Avaliação dos Conteúdos cognitivos relativos à Evolução da Doença

3. Quando se confrontou com esta doença e teve informação acerca do que seria a sua evolução, o que pensou (implícito “como se viu”)?

- a. Não houve qualquer alteração, continuei a fazer as minhas tarefas diárias; não pensei nada em concreto
- b. Com algumas limitações, mas continuei a esforçar-me por encontrar alternativas para realizar as minhas tarefas e para me sentir uma pessoa valorizada
- c. Dependente dos outros para realizar algumas tarefas em que sentia mais dificuldades
- d. Não ia conseguir ultrapassar as limitações da doença
- e. Já não servia para nada

Avaliação relativa aos conteúdos cognitivos relativos ao Self doente

4. Nessa fase em que se confrontou com esta doença, pensou que a sua Artrite Reumatóide ia ter implicações ao nível:

1 – Sem implicação	2 – Alguma implicação	3 – Implicação moderada	4 – Muita implicação	5 – Implicação total
--------------------	-----------------------	-------------------------	----------------------	----------------------

a. Familiar

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Especificar

b. Laboral

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Especificar

c. Actividades Sociais

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Especificar

5. Nesta fase em que se confrontou com a sua Artrite Reumatóide, como se sentiu?

- a. Aceitei para que a doença não condicionasse a minha vida
- b. Resignado/a, senti-me impotente, com uma certa raiva face à doença
- c. Triste, melancólico, (penalizado), sem alegria para executar as minhas actividades
- d. Diminuído/a, não conseguia ter as mesmas capacidades
- e. Perdido/a, sem saber como iria ser a minha vida

6. Ainda nesta fase inicial, e após ter comunicado aos seus familiares/amigos o diagnóstico de Artrite Reumatóide, como sentiu que as outras pessoas o/a viram?

- Ao nível dos familiares

- a. Não senti qualquer alteração na forma como agiram comigo; Senti que compreenderam o meu problema e que me apoiaram totalmente a encontrar alternativas
- b. Senti que compreenderam e me apoiaram, mas encontrei as minhas próprias alternativas para realizar as minhas tarefas
- c. Senti que compreenderam mas não me apoiaram.
- d. Senti-me rejeitado/a; Senti-me abandonado/a
- e. Não sei

- Ao nível dos amigos

- a. Não senti qualquer alteração na forma como agiram comigo; Senti que compreenderam o meu problema e que me apoiaram totalmente a encontrar alternativas

- b. Senti que compreenderam e me apoiaram, mas encontrei as minhas próprias alternativas para realizar as minhas tarefas
- c. Senti que compreenderam mas não me apoiaram.
- d. Senti-me rejeitado/a; Senti-me abandonado/a
- e. Não sei

7. Perante o diagnóstico de Artrite Reumatóide como tentou lidar com as limitações decorrentes da doença /como tentou ultrapassá-las?

- a. Aceitar as mudanças físicas e as limitações, para que estas não condicionassem a minha vida; tentei continuar o meu dia-a-dia
- b. Proceder de acordo com os conselhos médicos
- c. Fazer algo para aliviar os sintomas, por iniciativa própria
- d. Pedir ajuda; Procurar consolo
- f. Não fiz nada. Não posso alterar ou controlar a situação

8. Ainda no momento em que ficou a saber que tinha Artrite Reumatóide, o que acredita que funcionou/não funcionou?

- a. Continuar a realizar as minhas actividades quotidianas
- b. Adaptar as minhas rotinas diárias à doença; Ter encontrado alternativas para realizar as minhas tarefas
- c. A medicação ser a correcta
- d. Proceder de acordo com os conselhos médicos
- e. Ginástica/Natação
- f. Não sei

Questões relativas aos Conteúdos Cognitivos relativos ao Self Doente

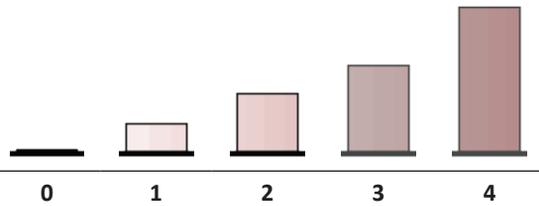
9. Quando começou a sentir as primeiras limitações decorrentes da doença, procurou manter a sua actividade quotidiana ou pediu ajuda?

- a. Procurei manter as minhas actividades e a minha independência
- b. Procurei alternativas para conseguir manter as minhas actividades e a minha independência
- c. Procurei manter apenas as actividades necessárias, procurando não pedir ajuda
- d. Pedi ajuda a amigos e a familiares apenas para as actividades principais
- e. Pedi ajuda a amigos e a familiares para todas as actividades.

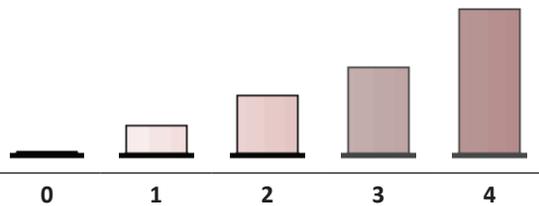
10. De que forma se sentiu limitado/a pela Artrite Reumatóide? Quanto se sentiu limitado/a em termos de dor, rigidez muscular e fadiga?

- Dor

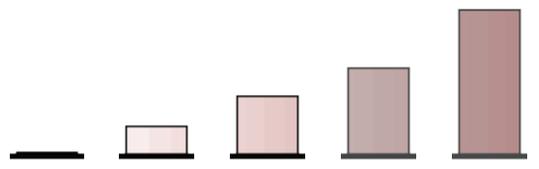
- 0. Nada limitado/a
- 1. Pouco limitado/a
- 2. Moderadamente limitado/a
- 3. Muito limitado/a
- 4. Totalmente limitado/a

**- Rigidez muscular**

- 0. Nada limitado/a
- 1. Pouco limitado/a
- 2. Moderadamente limitado/a
- 3. Muito limitado/a
- 4. Totalmente limitado/a

**- Fadiga**

- 0. Nada limitado/a
- 1. Pouco limitado/a
- 2. Moderadamente limitado/a
- 3. Muito limitado/a
- 4. Totalmente limitado/a



11. Que limitação a Artrite Reumatóide veio introduzir na sua vida?

Avaliação dos Conteúdos Cognitivos relativas ao Self Doente**12. Numa fase inicial, após ter conhecimento do diagnóstico de Artrite Reumatóide, como se sentiu?**

- a. Aceitei para que a doença não condicionasse a minha vida
- b. Resignado/a, senti-me impotente, com uma certa raiva face à doença
- c. Triste, melancólico, (penalizado), sem alegria para executar as minhas actividades
- d. Diminuído/a, não conseguia ter as mesmas capacidades
- e. Perdido/a, sem saber como iria ser a minha vida

13. Após esse momento em que foi confrontado com a Artrite Reumatóide e as suas limitações, o que pensou? Como se viu?

- a. Não houve qualquer alteração, continuei a fazer as minhas tarefas diárias
- b. Com algumas limitações, mas continuei a esforçar-me por encontrar alternativas para realizar as minhas tarefas e para me sentir uma pessoa valorizada
- c. Dependente dos outros para realizar algumas tarefas em que sentia mais dificuldades
- d. Não ia conseguir ultrapassar as limitações da doença
- e. Já não servia para nada

14. Quando começou a sentir essas limitações, como tentou ultrapassá-las ou lidar com elas?

- a. Aceitar as mudanças físicas e as limitações, para que estas não condicionassem a minha vida; tentei continuar o meu dia-a-dia
- b. Proceder de acordo com os conselhos médicos
- c. Fazer algo para aliviar os sintomas por iniciativa própria
- d. Pedir ajuda; Procurar consolo
- e. Não fiz nada. Não podia alterar ou controlar a situação

Ainda em relação a esta fase inicial, e após o diagnóstico de Artrite Reumatóide, estamos interessados em perceber como ultrapassou determinadas situações resultantes da sua doença.**15. O que fazia quando tinha mais dores?**

- a. Aceitava as minhas dores, para que estas não condicionassem a minha vida e tentava continuar o meu dia-a-dia de forma normal
- b. Procedia de acordo com os conselhos médicos (Ex: medicação SOS; repouso..)
- c. Fazia algo para aliviar os sintomas (não segundo conselho médico)
- d. Procurava apoio de amigos e familiares; Expressava os meus sentimentos e partilhava as minhas preocupações
- e. Não posso alterar ou controlar a situação

16. O que fazia quando tinha mais rigidez muscular?

- a. Aceitava os meus sintomas, para a doença não condicionar a minha vida e tentava continuar o meu dia-a-dia de forma normal
- b. Procedia de acordo com os conselhos médicos (Ex: medicação SOS; repouso..)
- c. Fazia algo para aliviar os sintomas (não segundo conselho médico)
- d. Procurava apoio de amigos e familiares; Expressava os meus sentimentos e partilhava as minhas preocupações
- e. Não posso alterar ou controlar a situação

17. O que fazia quando tinha mais fadiga?

- a. Aceitava os meus sintomas, para a doença não condicionar a minha vida e tentava continuar o meu dia a dia de forma normal
- b. Procedia de acordo com os conselhos médicos (Ex: medicação SOS; repouso..)
- c. Fazia algo para aliviar os sintomas (não segundo conselho médico)
- d. Procurava apoio de amigos e familiares; Expressava os meus sentimentos e partilhava as minhas preocupações
- e. Não posso alterar ou controlar a situação

18. O que pensava quando tinha mais dores?

- a. Aceitar as minhas dores; Conseguia controlar os meus sintomas controlando os meus pensamentos/sentimentos negativos e mantendo a minha actividade
- b. Tentava procurar alternativas para continuar a realizar as minhas actividades diárias; Tentava manter-me ocupado/a e planear actividades para me distrair para não focar a atenção nas minhas dores (para não pensar nas minhas dores)
- c. Necessitava de ajuda para realizar algumas tarefas em que tinha mais dificuldade
- d. As dores estavam a piorar e a controlar a minha vida
- e. Não conseguia lidar com as dores

19. O que pensava quando a rigidez muscular aumentava?

- a. Aceitar os meus sintomas; Conseguia controlar os meus sintomas controlando os meus pensamentos/sentimentos negativos e mantendo a minha actividade
- b. Tentava procurar alternativas para continuar a realizar as minhas actividades diárias; Tentava manter-me ocupado/a e planear actividades para me distrair para não focar a atenção nos sintomas (para não pensar nos sintomas)
- c. Necessitava de ajuda para realizar algumas tarefas em que tinha mais dificuldade
- d. Os sintomas estavam a piorar e a controlar a minha vida
- e. Não conseguia lidar com estes sintomas.

20. O que pensava quando a fadiga aumentava?

- a. Aceitar os meus sintomas; Conseguia controlar os meus sintomas controlando os meus pensamentos/sentimentos negativos e mantendo a minha actividade
- b. Tentava procurar alternativas para continuar a realizar as minhas actividades diárias; Tentava manter-me ocupado/a e planear actividades para me distrair para não focar a atenção nos sintomas (para não pensar nos sintomas)
- c. Necessitava de ajuda para realizar algumas tarefas em que tinha mais dificuldade
- d. Os sintomas estavam a piorar e a controlar a minha vida
- e. Não conseguia lidar com estes sintomas.

21. O que sentia quando tinha mais dores?

- a. Aceitei as minhas dores e tentei sempre continuar a minha vida
- b. Sentia mais dificuldades em concentrar-me, em tomar decisões
- c. Sentia-me dependente
- d. Não controlava a minha vida
- e. Já não me importava com nada. Sentia-me perdido/a

22. O que sentia quando tinha mais rigidez muscular?

- a. Aceitei os meus sintomas e tentei sempre continuar a minha vida
- b. Sentia mais dificuldades em concentrar-me, em tomar decisões
- c. Sentia-me dependente
- d. Não controlava a minha vida
- e. Já não me importava com nada. Sentia-me perdido/a

23. O que sentia quando a fadiga aumentava?

- a. Aceitei os meus sintomas e tentei sempre continuar a minha vida
- b. Sentia mais dificuldades em concentrar-me, em tomar decisões
- c. Sentia-me dependente
- d. Não controlava a minha vida
- e. Já não me importava com nada. Sinto-me perdido/a

24. Nesta fase inicial da doença, o que acredita que funcionou/não funcionou?

- a. Continuar a realizar as minhas actividades quotidianas
- b. Adaptar as minhas rotinas diárias à doença; Ter encontrado alternativas para realizar as minhas tarefas
- c. A medicação ser a correcta
- d. Proceder de acordo com os conselhos médicos
- e. Ginástica/Natação
- f. Não sei
- g. Pedir ajuda

25. Foi confrontado/a com limitações decorrentes da sua doença, viu o que funcionava e o que não funcionava. Então como se sentiu com estas formas que encontrou para ultrapassar as limitações?

- a. Aceitei para que a doença não condicionasse a minha vida
- b. Resignado/a, senti-me impotente, com uma certa raiva face à doença
- c. Triste, melancólico/a, sem alegria para executar as minhas actividades
- d. Diminuído/a, não conseguia ter as mesmas capacidades
- e. Perdido/a, sem saber como iria ser a minha vida

26. Quando tentou lidar com a sua doença, que fonte de suporte/apoio recorreu?

- a. Família/amigos próximos
- b. Colegas do trabalho/vizinhos
- c. Grupos de Auto-ajuda
- d. Médicos/Enfermeiros/Psicólogos
- e. Outros: _____

27. De que forma a Artrite Reumatóide interferiu na sua rotina diária?

- a. Passei a ver o mundo com outros olhos e a ter outras prioridades
- b. A doença afectou os meus relacionamentos. As pessoas começaram a reagir negativamente
- c. A dor, o cansaço e as limitações, dificultaram a minha vida sexual
- d. Reduzi o tempo de trabalho fora de casa. Participo menos em actividades sociais
- e. Tive de adaptar a minha área de trabalho às minhas necessidades mas continuo a fazer todas as minhas actividades diárias
- f. Tive de adaptar toda a minha casa e o mobiliário, para conseguir continuar a fazer as tarefas domésticas
- g. Tornei-me mais dependente da minha família. Passei a sair de casa apenas acompanhado/a

28. Actualmente, como se sente?

- a. Aceito os sintomas e as limitações para que a doença não condicione a minha vida
- b. Resignado/a, sinto-me impotente, com uma certa raiva face à doença
- c. Triste, melancólico, (penalizado), sem alegria para executar as minhas actividades
- d. Diminuído/a, não consigo ter as mesmas capacidades
- e. Perdido/a, se saber como será a minha vida

29. Actualmente, o que pensa acerca da Artrite Reumatóide e das suas limitações? Como se vê?

- a. Não houve qualquer alteração, continuo a fazer as minhas tarefas diárias
- b. Com algumas limitações, mas continuo a esforçar-me por encontrar alternativas para realizar as minhas tarefas e para me sentir uma pessoa valorizada

- c. Dependente dos outros para realizar algumas em que sinto mais dificuldades
- d. Não consigo ultrapassar as limitações da doença
- e. Já não sirvo para nada

30. O que significa para si ter esta doença?

Avaliação das formas para lidar com a situação

31. Actualmente como tenta ultrapassá-las ou lidar com elas as limitações decorrentes da sua Artrite Reumatóide?

- a. Aceito as mudanças físicas e as limitações, para que estas não condicionem a minha vida; tento continuar o meu dia-a-dia
- b. Procedo de acordo com os conselhos médicos
- c. Faço algo para aliviar os sintomas, por iniciativa própria
- d. Peço ajuda; Procuo consolo
- e. Não faço nada. Não posso alterar ou controlar a situação

Agora estamos interessados em saber como ultrapassa determinadas situações específicas relacionadas com a sua doença.

32. O que faz quando tem mais dores?

- a. Aceito as minhas dores, para a doença não condicione a minha vida e tento continuar o meu dia-a-dia de forma normal
- b. Procedo de acordo com os conselhos médicos (Ex: medicação SOS; repouso)
- c. Faço algo para aliviar os sintomas (não segundo conselho médico)
- d. Procuo apoio de amigos e familiares; Expresso os meus sentimentos e partilho as minhas preocupações
- e. Não posso alterar ou controlar a situação

33. O que faz quando tem mais rigidez muscular?

- a. Aceito os meus sintomas, para a doença não condicione a minha vida e tento continuar o meu dia-a-dia de forma normal
- b. Procedo de acordo com os conselhos médicos (Ex: medicação SOS; repouso)
- c. Faço algo para aliviar os sintomas (não segundo conselho médico)
- d. Procuo apoio de amigos e familiares; Expresso os meus sentimentos e partilho as minhas preocupações
- e. Não posso alterar ou controlar a situação

34. O que faz quando tem mais fadiga?

- a. Aceito os meus sintomas, para a doença não condicione a minha vida e tento continuar o meu dia-a-dia de forma normal
- b. Procedo de acordo com os conselhos médicos (Ex: medicação SOS; repouso)
- c. Faço algo para aliviar os sintomas (não segundo conselho médico)
- d. Procuo apoio de amigos e familiares; Expresso os meus sentimentos e partilho as minhas preocupações
- e. Não posso alterar ou controlar a situação

35. O que pensa quando tem mais dores?

- a. Aceitar as minhas dores; Consigo controlar os meus sintomas controlando os meus pensamentos/sentimentos negativos e mantendo a minha actividade
- b. Tento procurar alternativas para continuar a realizar as minhas actividades diárias; Tento manter-me ocupado/a e planear actividades para me distrair para não focar a atenção nas minhas dores (para não pensar nas minhas dores)
- c. Necessito de ajuda para realizar algumas tarefas em que tenho mais dificuldade
- d. As dores estão a piorar e a controlar a minha vida
- e. Não consigo lidar com as dores.

36. O que pensa quando a rigidez muscular aumenta?

- a. Aceito os meus sintomas; Consigo controlar os meus sintomas controlando os meus pensamentos/sentimentos negativos e mantendo a minha actividade
- b. Tento de procurar alternativas para continuar a realizar as minhas actividades diárias; Tento manter-me ocupado/a e planear actividades para me distrair para não focar a atenção nas minhas dores (para não pensar nas minhas dores)
- c. Necessito de ajuda para realizar algumas tarefas em que tenho mais dificuldade
- d. Os sintomas estão a piorar e a controlar a minha vida
- e. Não consigo lidar com estes sintomas

37. O que pensa quando a fadiga aumenta?

- a. Aceito os meus sintomas; Consigo controlar os meus sintomas controlando os meus pensamentos/sentimentos negativos e mantendo a minha actividade
- b. Tento de procurar alternativas para continuar a realizar as minhas actividades diárias; Tento manter-me ocupado/a e planear actividades para me distrair para não focar a atenção nas minhas dores (para não pensar nas minhas dores)
- c. Necessito de ajuda para realizar algumas tarefas em que tenho mais dificuldade
- d. Os sintomas estão a piorar e a controlar a minha vida
- e. Não consigo lidar com estes sintomas.

38. O que sente quando tem mais dores?

- a. Aceitar os meus sintomas e tento sempre continuar a minha vida
- b. Sinto mais dificuldades em concentrar-me, em tomar decisões
- c. Sinto-me dependente
- d. Não controlo a minha vida
- e. Já não me importo com nada. Sinto-me perdido

39. O que sente quando tem mais rigidez muscular?

- a. Aceitar os meus sintomas e tento sempre continuar a minha vida
- b. Sinto mais dificuldades em concentrar-me, em tomar decisões
- c. Sinto-me dependente
- d. Não controlo a minha vida
- e. Já não me importo com nada. Sinto-me perdido

40. O que sente quando a fadiga aumenta?

- a. Aceitar os meus sintomas e tento sempre continuar a minha vida
- b. Sinto mais dificuldades em concentrar-me, em tomar decisões
- c. Sinto-me dependente
- d. Não controlo a minha vida
- e. Já não me importo com nada. Sinto-me perdido

41. Actualmente, o que acredita que funciona?

- a. Continuar a realizar as minhas actividades quotidianas
- b. Adaptar as minhas rotinas diárias à doença; Ter encontrado alternativas para realizar as minhas tarefas
- c. A medicação ser a correcta
- d. Proceder de acordo com os conselhos médicos
- e. Ginástica/Natação
- f. Não sei
- g. Pedir ajuda
- h. Outra (especificar): _____

Anexo 21**Grupo de indivíduos com diagnóstico de AR há mais de 1 ano
Protocolo de Avaliação**

Queremos solicitar a sua colaboração para uma avaliação, que tem por objectivo conhecer a forma como pensa e como se sente em relação à sua Artrite Reumatóide. Desta forma, pedimos-lhe que leia atentamente todas as questões que lhe vão ser colocadas, e que nos responda de forma a reflectir as suas opiniões pessoais. Este protocolo de avaliação é anónimo, sendo todas as suas respostas são confidenciais. A sua participação nesta avaliação é voluntária. Se, a qualquer momento do preenchimento deste questionário não quiser continuar, sintá-se à vontade para se retirar. Agradecemos desde já a sua colaboração.

1. Sexo: Masculino
 Feminino
2. Estado Civil
 Solteiro
 Casado/União de facto
 Separado/Divorciado
 Viúvo
3. Data de Nascimento: _____
4. Idade: _____ anos
5. Profissão
 Empregado (Qual a profissão: _____)
 Desempregado
 Reformado (Qual a profissão: _____)
6. Estatuto Sócio-Económico
 Estatuto Sócio-Económico baixo
 Estatuto Sócio-Económico médio
 Estatuto Sócio-Económico alto
7. Habilitações Literárias: _____ (número de anos de escolaridade)

Modelo Resumido - Questionário McGill sobre a Dor
(Short-form McGill Pain Questionnaire SF-MPQ)

A. DESCREVA O TIPO DE DORES QUE SENTIU AO LONGO DA ÚLTIMA SEMANA. (assinale com uma cruz (X) um quadrado em cada linha.)

	Nenhuma	Ligeira	Moderada	Forte
1. Palpitante	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
2. Lancinante	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
3. Penetrante	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
4. Aguda	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
5. Cãibras	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
6. Moer	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
7. Ardente – escaldante	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
8. Dorida	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
9. Pesada	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
10. Sensível ao toque	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
11. De rachar	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
12. Cansativa-esgotante	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
13. Tipo náusea	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
14. Assustadora	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>
15. Castigadora-cruel	₀ <input type="checkbox"/>	₁ <input type="checkbox"/>	₂ <input type="checkbox"/>	₃ <input type="checkbox"/>

B. CLASSIFIQUE AS SUAS DORES AO LONGO DA ÚLTIMA SEMANA

A linha seguinte representa a intensidade crescente da dor, desde “sem dor” até “a pior dor possível”. Marque um traço vertical (|) ao longo da linha representada, na posição na linha que melhor descreve a sua dor ao longo da última semana.

|-----| □ □ □

Sem dor A pior dor possível Score in mm (investigator’s use only)

C. INTENSIDADE ACTUAL DA DOR

- ₀ Sem dor
- ₁ Ligeira
- ₂ Moderada
- ₃ Forte
- ₄ Muito forte
- ₅ Insuportável

Escalas de Medida de Impacto da Artrite 2 (AIMS2)
Versão brasileira: Lenice, Zerbini e Ferraz (1995)
Versão portuguesa traduzida: 2005

Nível de Mobilidade

	Todos os dias (1)	A maioria dos dias (2)	Alguns dias (3)	Poucos dias (4)	Nenhum dia (5)
Durante o mês passado:					
1. Com que frequência foi capaz de conduzir um carro ou de utilizar um transporte público?					
2. Com que frequência saiu de casa por uma parte do dia, pelo menos?					
3. Com que frequência foi capaz de caminhar pela vizinhança?					
4. Com que frequência alguém o/a a sair, perto de casa?					
5. Com que frequência ficou na cama ou na cadeira durante a maior parte do dia ou o dia inteiro?					

Andar e Curvar-se

	Todos os dias (1)	A maioria dos dias (2)	Alguns dias (3)	Poucos dias (4)	Nenhum dia (5)
Durante o mês passado:					
6. Teve dificuldade em fazer actividades vigorosas? Por exemplo: correr, levantar objectos pesados ou participar em desportos extenuantes.					
7. Teve problemas para caminhar vários quarteirões ou subir alguns lances de escada?					
8. Teve problemas em curvar-se, erguer-se ou baixar-se?					
9. Teve problemas em andar um quarteirão ou em subir um lance de escadas?					
10. Foi incapaz de andar, a menos que fosse ajudado/a por uma pessoa ou por uma bengala, canadianas ou andarilhos?					

Função das mãos e dos dedos

	Todos os dias (1)	A maioria dos dias (2)	Alguns dias (3)	Poucos dias (4)	Nenhum dia (5)
Durante o mês passado:					
11. Conseguiu escrever facilmente com uma caneta ou com um lápis?					
12. Conseguiu abotoar facilmente uma camisa?					
13. Conseguiu girar facilmente uma chave por uma fechadura					
14. Conseguiu dar um nó ou fazer um laço facilmente?					
15. Conseguiu abrir facilmente um recipiente novo?					

Função do Braço

	Todos os dias (1)	A maioria dos dias (2)	Alguns dias (3)	Poucos dias (4)	Nenhum dia (5)
Durante o mês passado:					
16. Conseguiu limpar facilmente a sua boca com um guardanapo?					
17. Conseguiu colocar facilmente uma camisola pela cabeça?					
18. Conseguiu pentear ou escovar facilmente o seu cabelo?					
19. Conseguiu coçar facilmente as costas da sua mão?					
20. Conseguiu alcançar facilmente prateleiras que estão acima da sua cabeça?					

Tarefas de Cuidado próprio

	Sempre (1)	Muito frequentemente (2)	Algumas vezes (3)	Quase nunca (4)	Nunca (5)
Durante o mês passado:					
21. Necessitou de ajuda para tomar banho de banheira ou de chuveiro?					
22. Necessitou de ajuda para se vestir?					
23. Necessitou de ajuda para usar a casa de banho?					

24. Necessitou de ajuda para se deitar ou para se levantar?					
---	--	--	--	--	--

Tarefas Domésticas

Durante o mês passado:	Sempre (1)	Muito frequentemente (2)	Algumas vezes (3)	Quase nunca (4)	Nunca (5)
25. Se tivesse o transporte necessário, poderia ir à compras sem ajuda?					
26. Se tivesse facilidade na cozinha, poderia preparar as suas próprias refeições sem ajuda?					
27. Se tivesse os utensílios domésticos, poderia fazer a limpeza de casa sem ajuda?					
28. Se tivesse máquina de lavar, poderia fazer a sua própria lavagem sem ajuda?					

Actividade Social

Durante o mês passado:	Todos os dias (1)	A maioria dos dias (2)	Alguns dias (3)	Poucos dias (4)	Nenhum dia (5)
29. Com que frequência se reuniu com amigos ou familiares?					
30. Com que frequência recebeu amigos ou familiares na sua casa?					
31. Com que frequência visitou amigos ou familiares na sua casa?					
32. Com que frequência ficou ao telefone com amigos próximos ou com familiares?					
33. Com que frequência foi a uma reunião de igreja, clube ou outro grupo?					

Apoio da família e dos amigos

Durante o mês passado:	Sempre (1)	Muito frequentemente (2)	Algumas vezes (3)	Quase nunca (4)	Nunca (5)
34. Sentiu que quando precisou, os seus familiares e amigos estiveram perto de si?					
35. Sentiu que os seus familiares e amigos foram sensíveis com as suas necessidades pessoais?					
36. Sentiu que a sua família e amigos estiveram interessados em ajudá-lo/a resolver os seus problemas?					

37. Sentiu que a sua família e os seus amigos entenderam os efeitos da sua artrite?					
---	--	--	--	--	--

Dor na Artrite

	Forte (1)	Moderada (2)	Leve (3)	Muito leve (4)	Ausente (5)
Durante o mês passado:					
38. Como descreve a dor da artrite que teve habitualmente?					

	Todos os dias (1)	A maioria dos dias (2)	Alguns dias (3)	Poucos dias (4)	Nenhum dia (5)
Durante o mês passado:					
39. Com que frequência teve dor forte na sua artrite?					
40. Com que frequência teve dor em duas ou mais articulações?					
41. Com que frequência as suas articulações ficaram difíceis de mexer por mais de uma hora, após se levantar da cama?					
42. Com que frequência a sua dor lhe provocou dificuldades em dormir?					

Trabalho

	Trabalho remunerado (1)	Tarefas do lar (2)	Trabalho escolar (3)	Desemprego (4)	Incapacitado (5)	Reformado (6)
Durante o mês passado:						
43. Qual tem sido a sua forma principal de trabalho?						

Se respondeu desempregado, incapacitado ou reformado, passe para a questão 48

	Todos os dias (1)	A maioria dos dias (2)	Alguns dias (3)	Poucos dias (4)	Nenhum dia (5)
Durante o mês passado:					
44. Com que frequência foi incapaz de fazer o seu trabalho?					
45. Nos dias em que trabalhou, com que frequência teve um dia de trabalho mais curto)?					
46. Nos dias em que trabalhou, com que frequência foi incapaz de fazer o seu trabalho de forma tão cuidadosa como gostaria?					

47. Nos dias em que trabalhou, com que frequência teve de alterar o modo como o seu trabalho era feito habitualmente?					
---	--	--	--	--	--

Nível de tensão (ansiedade)

	Sempre (1)	Muito frequentemente (2)	Algumas vezes (3)	Quase nunca (4)	Nunca (5)
Durante o mês passado:					
48. Com que frequência se sentiu tenso ou muito nervoso?					
49. Com que frequência tem estado aborrecido /a pelo seu nervosismo?					
50. Com que frequência foi capaz de relaxar sem dificuldade?					
51. Com que frequência se sentiu tranquilo?					

Humor

	Sempre (1)	Muito frequentemente (2)	Algumas vezes (3)	Quase nunca (4)	Nunca (5)
Durante o mês passado:					
53. Com que frequência gosta das coisas que fez?					
54. Com que frequência tem estado com pouca disposição ou com muito pouca disposição?					
55. Com que frequência tem sentido que nada saiu da forma como gostaria?					
56. Com que frequência sentiu que os outros estariam melhor se estivesse morto?					
57. Com que frequência se sentiu tão deprimido que nado o/a poderia alegrar?					

Satisfação em cada área de saúde

58. Quanto satisfeito /a tem estado com cada uma das seguintes áreas da sua saúde:

Durante o mês passado:	Muito satisfeito (1)	Um pouco Satisfeito (2)	Nem satisfeito nem insatisfeito (3)	Um pouco insatisfeito (4)	Muito insatisfeito (5)
Nível de mobilidade					
Andar e curvar-se					
Função das mãos e dos dedos					
Função do braço					
Cuidado próprio					
Tarefas domésticas					
Actividade social					
Apoio familiar					
Dor da artrite					
Trabalho					
Nível de Tensão/Ansiedade					
Humor					

Impacto da Artrite em cada área da saúde

Durante o mês passado:

59. Quanto do seu problema em cada área foi devido à sua artrite?

	Nenhum problema para mim (0)	Devido inteiramente a outras causas (1)	Devido em grande parte a outras causas (2)	Devido parcialmente à artrite e parcialmente a outras causas (3)	Devido em grande parte à artrite (4)	Devido inteiramente à minha artrite (5)
Nível de mobilidade						
Andar e curvar-se						
Função das mãos e dos dedos						
Função do braço						
Cuidado próprio						
Tarefas domésticas						
Actividade social						
Apoio familiar						
Dor da artrite						
Trabalho						
Nível de Tensão/Ansiedade						
Humor						

Três áreas nas quais gostaria de ver melhorias?

60. Áreas de Saúde	Três áreas para melhoria
Nível de mobilidade	
Andar e curvar-se	
Função das mãos e dos dedos	
Função do braço	
Cuidado próprio	
Tarefas domésticas	
Actividade social	
Apoio familiar	
Dor da artrite	
Trabalho	
Nível de Tensão/Ansiedade	
Humor	

Saúde presente e futura

61. De um modo geral, como acha que a sua saúde está agora?	Excelente (1)	Boa (2)	Regular (3)	Má (4)

62. Quão satisfeito está com a sua saúde agora?	Muito satisfeito/a (1)	Um pouco satisfeito/a (2)	Nem satisfeito/a nem insatisfeito/a (3)	Muito insatisfeito/a (4)

63. Quanto do seu problema de saúde actual atribui à sua artrite?	Nenhum problema para mim (1)	Devido inteiramente a outras causas (2)	Devido parcialmente à artrite e parcialmente a outras causas (3)	Devido grande parte à minha artrite (4)	Devido inteiramente à minha artrite (5)

64. De uma forma geral, espera que a sua saúde daqui a 10 anos seja:	Excelente (1)	Boa (2)	Regular (3)	Má (4)

65. Quão importante espera que seja o seu problema da sua artrite daqui a 10 anos?	Nenhum problema (1)	Problema menor (2)	Problema moderado (3)	Problema maior (4)

Impacto global da artrite

66. Considerando todas as formas pelas quais a sua artrite o/a afecta, como se compara com outra pessoa da sua idade?	Muito bem (1)	Bem (2)	Regular (3)	Má (4)	Muito má (5)

70. A sua saúde está actualmente afectada pelos seguintes problemas médicos?	Sim (1)	Não (2)
Tensão alta		
Doença do coração		
Doença de cabeça		
Diabetes		
Cancro		
Uso de álcool ou de drogas		
Doença do pulmão		
Doença do rim		
Doença do fígado		
Úlcera ou outra doença do estômago		
Anemia ou outra doença do sangue		

The Fear of Pain Questionnaire- Albaret, Sastre, Cottencin, & Mullet (2004)
Versão traduzida: Costa & Pinto-Gouveia (2005)

Estão indicadas a seguir diversas situações relacionadas com a dor. Indique o seu nível de medo /ansiedade, assinalando com uma cruz o número à frente de cada frase que melhor corresponde ao que sente ou ao que pensa sentir. Os números variam de 0 (Sem medo) a 10 (Muito medo).

1.	Ser queimado na cara com um cigarro	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.	Estar num acidente de automóvel	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.	Partir uma perna	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.	Partir um braço	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5.	Levar pontos no lábio	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6.	Ter areia ou poeira dentro dos olhos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7.	Ter uma câibra muscular	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8.	Ter sabão forte em ambos os olhos enquanto toma banho ou duche	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9.	Morder a língua enquanto come	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10.	Bater com o cotovelo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11.	Ter de levar uma injeção (anestesia) na boca	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12.	Levar uma injeção no braço	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13.	Levar uma injeção na anca ou na nádega	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14.	Tirar sangue para análise	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15.	Tratar um dente	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SOPA – Jensen, M. & Karoly, P. (2000)
Versão traduzida: Costa & Pinto-Gouveia (2005)

Indique por favor o seu grau de concordância para cada uma das seguintes afirmações, problema relacionado com a sua dor, tendo em conta a seguinte escala:

0= É totalmente falso para mim

1= É moderadamente falso para mim

2= Não é verdadeiro ou falso (ou não se aplica a mim)

3= É moderadamente verdadeiro para mim

4= É totalmente verdadeiro para mim

1.	Existem alturas em que posso influenciar a quantidade de dor que sinto	0	1	2	3	4
2.	A dor que sinto é um sinal de que o dano está a ser provocado	0	1	2	3	4
3.	Não considero a minha dor como uma incapacidade	0	1	2	3	4
4.	Nada relacionado com a minha dor me aborrece realmente	0	1	2	3	4
5.	A dor é um sinal de que não me tenho exercitado o suficiente	0	1	2	3	4
6.	A minha família não compreende a dor que tenho	0	1	2	3	4
7.	Conto mais com o meu médico para a diminuição da minha dor do que comigo próprio	0	1	2	3	4
8.	Provavelmente irei ter de tomar sempre medicação	0	1	2	3	4
9.	Quando me magoou quero que a minha família me trate melhor	0	1	2	3	4
10.	Se a minha dor continuar na intensidade actual, não terei capacidade para trabalhar	0	1	2	3	4
11.	A quantidade de dor que sinto, está fora do meu controlo	0	1	2	3	4
12.	Não espero uma cura médica para a minha dor	0	1	2	3	4
13.	A dor não tem de significar que o meu corpo está a ser lesado	0	1	2	3	4
14.	Tenho tido alívio da dor quando uso medicação	0	1	2	3	4
15.	A ansiedade aumenta a dor que sinto	0	1	2	3	4
16.	Existe pouco que possa fazer para aliviar a minha dor	0	1	2	3	4

17.	Quando estou magoado mereço que a minha família me trate com carinho e com preocupação	0	1	2	3	4
18.	Como pago aos médicos, eles irão curar a minha dor	0	1	2	3	4
19.	O meu problema de dor não necessita de interferir no meu nível de actividade	0	1	2	3	4
20.	A minha dor é física, não emocional	0	1	2	3	4
21.	Desisti da minha busca para a completa eliminação da minha dor através dos médicos	0	1	2	3	4
22.	É da responsabilidade da minha família ajudar-me quando estou com dor	0	1	2	3	4
23.	O stress na minha vida aumenta a dor que sinto	0	1	2	3	4
24.	O exercício e o movimento são bons para o meu problema	0	1	2	3	4
25.	Basta concentrar-me ou relaxar para aliviar a parte mais aguda da minha dor	0	1	2	3	4
26.	Irei ter um emprego para ganhar dinheiro apesar do nível de dor	0	1	2	3	4
27.	A medicina é um dos melhores tratamentos para a dor crónica	0	1	2	3	4
28.	Sou incapaz de controlar a maior parte da minha dor	0	1	2	3	4
29.	O trabalho do médico é encontrar tratamentos para a dor que funcione	0	1	2	3	4
30.	A minha família necessita aprender como cuidar melhor de mim quando estou com dor	0	1	2	3	4
31.	A depressão aumenta a dor que sinto	0	1	2	3	4
32.	Se me exercitar poderia piorar o meu problema relativo à dor	0	1	2	3	4
33.	Posso controlar a minha dor mudando os meus pensamentos	0	1	2	3	4
34.	Preciso de cuidados mais carinhosos do que os que tenho habitualmente, quando estou com dor	0	1	2	3	4
35.	Considero-me um/uma incapacitado/a	0	1	2	3	4
36.	Desejo que o meu médico me possa parar de administrar medicamentos para a dor	0	1	2	3	4
37.	A minha dor é maioritariamente emocional, e não tanto um problema físico	0	1	2	3	4

38.	A minha dor acompanha o movimento e o exercício	0	1	2	3	4
39.	Tenho aprendido a controlar a minha dor	0	1	2	3	4
40.	Acredito que os médicos podem curar a minha dor	0	1	2	3	4
41.	Tenho a certeza que posso aprender a lidar com a minha dor	0	1	2	3	4
42.	A minha dor física nunca se irá curar	0	1	2	3	4
43.	A minha dor não me impede de levar uma vida fisicamente activa	0	1	2	3	4
44.	Existe uma relação entre as emoções e o meu nível de dor	0	1	2	3	4
45.	Posso fazer tudo o que fazia antes de ter o meu problema relacionado com a dor	0	1	2	3	4
46.	Se não me exercitar regularmente o meu problema de dor irá piorar	0	1	2	3	4
47.	Não tenho controlo na minha dor	0	1	2	3	4
48.	Não importa como me sinto emocionalmente porque a minha dor permanece igual	0	1	2	3	4
49.	A dor nunca me irá impedir de fazer o que realmente quero	0	1	2	3	4
50.	Quando encontro o médico bom, ele/ela irão saber como reduzir a minha dor	0	1	2	3	4
51.	Se o meu médico me prescrevesse medicação para a dor, eu iria deitá-los fora	0	1	2	3	4
52.	Se a pessoa se torna ou não incapacitada pela dor, isso depende da atitude que tem acerca da mesma	0	1	2	3	4
53.	Se mudar as minhas emoções, posso influenciar a minha dor	0	1	2	3	4
54.	Nunca mais volto a tomar medicação para a dor	0	1	2	3	4
55.	O exercício pode diminuir a quantidade de dor que experiencio	0	1	2	3	4
56.	Nenhum procedimento médico pode ajudar a minha dor	0	1	2	3	4
57.	A minha dor não poderá impedir ninguém de levar uma vida activa	0	1	2	3	4

COPE - C.S. Carver, M.F. Scheier, & J.K. Weintraub, 1989.
Tradução: F. Lory & A. Baptista, 1997.
Adaptação: Costa & Pinto-Gouveia (2005)

Estamos interessados em saber como as pessoas reagem quando são confrontadas com acontecimentos difíceis ou geradores de stress nas suas vidas, tais como é o caso da Artrite Reumatóide. Há inúmeras formas de tentar lidar com o stress. Com este questionário pedimos-lhe que indique o que normalmente faz e sente, quando experiência sintomas que associada à sua doença. Obviamente, os mesmos sintomas podem gerar diferentes respostas, mas pense acerca do que usualmente faz quando está com muitos sintomas.

Responda depois a cada uma das seguintes questões assinalando com uma cruz por cima do número, usando a escala que se segue. Por favor tente responder a cada item sem deixar que a resposta a um item influencie a resposta a outros. Preense bem antes de responder e seja o mais honesto possível. Responda a todos os itens. Não existem respostas “certas” nem “erradas”, por isso escolha a resposta que melhor se adequar a si - não o que pensa que a “maioria das pessoas” diria ou faria. Indique o que habitualmente faz quando experiencia um sintoma que associa à sua doença.

1 = Normalmente nunca faço isto

2 = Normalmente faço um pouco isto

3 = Normalmente faço isto de forma moderada

4 = Normalmente faço sempre isto

1.	Tento crescer como pessoa em resultado dessa experiência	1	2	3	4
2.	Dedico-me ao trabalho ou a outras actividades de substituição para tirar essas coisas da minha cabeça	1	2	3	4
3.	Fico aborrecido e expresso as minhas emoções	1	2	3	4
4.	Tento pedir conselho a alguém acerca do que fazer	1	2	3	4
5.	Concentro os meus esforços na tentativa de fazer algo acerca disso	1	2	3	4
6.	Digo para mim mesmo “isto não é real”	1	2	3	4
7.	Tenho confiança em Deus	1	2	3	4
8.	Riu-me com a situação	1	2	3	4
9.	Admito que não consigo lidar com isso, e desisto de tentar	1	2	3	4

10.	Impeço-me de fazer algo demasiado rápido	1	2	3	4
11.	Partilho os meus sentimentos com outra pessoa	1	2	3	4
12.	Recorro ao álcool ou a drogas para me sentir melhor	1	2	3	4
13.	Habituo-me à ideia do que aconteceu	1	2	3	4
14.	Falo com alguém para saber mais acerca da situação	1	2	3	4
15.	Tento manter-me distraído com outros pensamentos ou actividades	1	2	3	4
16.	Penso demoradamente noutras coisas	1	2	3	4
17.	Fico perturbado e não consigo pensar noutra coisa	1	2	3	4
18.	Procuro a ajuda de Deus	1	2	3	4
19.	Elaboro um plano de acção	1	2	3	4
20.	Conto piadas a esse propósito	1	2	3	4
21.	Aceito que isso me aconteceu e que não pode ser alterado	1	2	3	4
22.	Espero por fazer algo até que a situação o permita	1	2	3	4
23.	Tento obter algum suporte emocional de amigos ou familiares	1	2	3	4
24.	Desisto simplesmente de tentar alcançar o meu objectivo	1	2	3	4
25.	Faço algo adicional para tentar desembaraçar-me do problema.	1	2	3	4
26.	Tento descontraír-me bebendo álcool ou tomando drogas	1	2	3	4
27.	Recuso-me a acreditar que isso aconteceu	1	2	3	4
28.	Expressos os meus sentimentos	1	2	3	4
29.	Tento ver as coisas de uma forma diferente, de modo a que me pareçam mais positivas	1	2	3	4
30.	Falo com alguém que possa fazer algo concreto acerca do problema	1	2	3	4
31.	Durmo mais do que o habitual	1	2	3	4
32.	Tento arranjar uma estratégia acerca do que fazer	1	2	3	4
33.	Concentro-me na forma de lidar com o problema e, se necessário, deixo outras coisas para segundo plano	1	2	3	4
34.	Procuro simpatia e compreensão de alguém	1	2	3	4
35.	Bebo álcool ou tomo drogas, de modo a pensar menos nisso	1	2	3	4
36.	Brinco com isso	1	2	3	4
37.	Desisto de tentar conseguir o que quero	1	2	3	4
38.	Vejo algo de bom no que está a acontecer	1	2	3	4
39.	Penso sobre a melhor forma de ultrapassar o problema	1	2	3	4

40.	Finjo que isso não aconteceu realmente	1	2	3	4
41.	Asseguro-me de que não torno as coisas piores agindo demasiado cedo	1	2	3	4
42.	Esforço-me por prevenir que outras coisas não interfiram com os meus esforços de lidar com isso	1	2	3	4
43.	Vou ao cinema ou vejo televisão para pensar menos nisso	1	2	3	4
44.	Aceito o facto de isso ter realmente acontecido	1	2	3	4
45.	Pergunto a pessoas que tiveram experiências semelhantes sobre o que elas fizeram	1	2	3	4
46.	Sinto um enorme mal-estar emocional e expresso frequentemente esses sentimentos	1	2	3	4
47.	Tomo acções directas para contornar o problema	1	2	3	4
48.	Tento arranjar conforto na minha religião	1	2	3	4
49.	Esforço-me por esperar pelo momento certo para fazer qualquer coisa	1	2	3	4
50.	Gozo com a situação	1	2	3	4
51.	Reduzo a quantidade de esforço que ponho para resolver o problema	1	2	3	4
52.	Falo com alguém sobre o que sinto	1	2	3	4
53.	Uso álcool ou drogas para me ajudar a ultrapassar	1	2	3	4
54.	Aprendo a viver com isso	1	2	3	4
55.	Ponho de lado outras actividades para melhor me concentrar nesta	1	2	3	4
56.	Penso bastante sobre os passos a tomar	1	2	3	4
57.	Actuo como se nada tivesse acontecido	1	2	3	4
58.	Faço, passo a passo, o que tem que ser feito	1	2	3	4
59.	Aprendo algo com a experiência	1	2	3	4
60.	Rezo mais do que o habitual	1	2	3	4

CPCI_42 – Romano, J., Jensen, M. & Turner, J. (2003)
Versão traduzida: Costa & Pinto-Gouveia (2005)

Durante a semana passada, quantos dias utilizou cada uma das estratégias abaixo indicadas, como forma de lidar com a dor? (Utilizou de certo, algumas das estratégias mesmo em dias em que não tinha dor, como forma de prevenir ou de minimizar a sua dor, no futuro). Para cada uma delas, assinale com um círculo uma resposta, de forma a indicar o número de dias em que utilizou cada umas das estratégias para a lidar com a dor, e, se tinha ou não dor nesse momento).

1.	Imaginei um cenário calmo e distrair-me, para ajuda a relaxar	0	1	2	3	4	5	6	7
2.	Ignorei a dor	0	1	2	3	4	5	6	7
3.	Descansei	0	1	2	3	4	5	6	7
4.	Obtive suporte de um amigo	0	1	2	3	4	5	6	7
5.	Pedi a alguém para fazer alguma coisa por mim	0	1	2	3	4	5	6	7
6.	Lembrei-me que as coisas poderiam ser piores	0	1	2	3	4	5	6	7
7.	Evitei usar alguma parte do meu corpo (e.g. mão, braço, perna)	0	1	2	3	4	5	6	7
8.	Procurei em relaxar os meus músculos	0	1	2	3	4	5	6	7
9.	Sentei-me no chão, estiquei-me ao máximo e permaneci esticada durante 10 segundos	0	1	2	3	4	5	6	7
10.	Disse a mim próprio que as coisas irão melhorar	0	1	2	3	4	5	6	7
11.	Obtive suporte de um membro da família	0	1	2	3	4		6	7
12.	Descansei o mais que pude	0	1	2	3	4	5	6	7
13.	Falei com alguém próximo de mim	0	1	2	3	4	5	6	7
14.	Telefonei a um amigo para me ajudar a sentir melhor	0	1	2	3	4	5	6	7
15.	Pensei em todas as coisas boas que tenho	0	1	2	3	4	5	6	7
16.	Pedi ajuda para um trabalho de rotina ou para uma tarefa	0	1	2	3	4	5	6	
17.	Disse a mim próprio que a minha dor iria melhorar	0	1	2	3	4	5	6	7
18.	Não deixei que a dor interferisse nas minhas actividades	0	1	2	3	4	5	6	7
19.	Pratiquei exercícios de aeróbica (exercícios que fazem o meu coração bater depressa), durante pelo menos 15 minutos	0	1	2	3	4	5	6	7

20.	Limitei a minha caminhada	0	1	2	3	4	5	6	7
21.	Apenas não prestei atenção à dor	0	1	2	3	4	5	6	7
22.	Andei com uma Bengala/Canadiana para a dor diminuir	0	1	2	3	4	5	6	7
23.	Meditei para relaxar	0	1	2	3	4	5	6	7
24.	Coloquei-me de costas, estendi-me ao máximo e permaneci esticada durante 10 segundos	0	1	2	3	4	5	6	7
25.	Permaneci com uma parte do meu corpo (e.g. braço) numa posição especial	0	1	2	3	4	5	6	7
26.	Pedi ajuda para transportar, levantar, ou empurrar alguma coisa	0	1	2	3	4	5	6	7
27.	Exercitei-me durante pelo menos 5 minutos, para promover a minha condição física	0	1	2	3	4	5	6	7
28.	Falei com um amigo ou membro da família para suporte	0	1	2	3	4	5	6	7
29.	Lembrei-me que existem pessoas que estão piores do que eu próprio	0	1	2	3	4	5	6	7
30.	Limitei o meu tempo em pé	0	1	2	3	4	5	6	7
31.	Fui para a cama	0	1	2	3	4		6	7
32.	Evitei algumas actividades físicas (levantar, empurrar, transportar)	0	1	2	3	4	5	6	7
33.	Utilizei a auto-hipnose para relaxar	0	1	2	3	4	5	6	7
34.	Continuei a realizar o meu dia-a-dia	0	1	2	3	4	5	6	7
35.	Estiquei os músculos onde me doía, e permaneci esticado pelo menos durante 10 segundos	0	1	2	3	4	5	6	7
36.	Evitei a actividade	0	1	2	3	4	5	6	7
37.	Fui para o quarto por mim próprio para descansar	0	1	2	3	4	5	6	7
38.	Respirei de forma calma e profunda, para relaxar	0	1	2	3	4	5	6	7
39.	Fiz exercícios de extensão das costas, durante pelo menos um minuto	0	1	2	3	4	5	6	7
40.	Pedi a alguém que me arranjasse alguma coisa (medicamentos, comida, bebida)	0	1	2	3	4	5	6	7
41.	Não deixei que a dor afectasse o que estava a fazer	0	1	2	3	4	5	6	7
42.	Deitei-me no sofá	0	1	2	3	4	5	6	7

EADS-42

Por favor leia cada uma das afirmações abaixo e assinale 0, 1, 2 ou 3 para indicar quanto cada afirmação se aplicou a si *durante a semana passada*. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação.

A classificação é a seguinte:

- 0- Não se aplicou nada a mim
- 1- Aplicou-se a mim algumas vezes
- 2- Aplicou-se a mim de muitas vezes
- 3- Aplicou-se a mim a maior parte das vezes

1	Dei por mim a ficar aborrecido com coisas triviais do dia-a-dia	0	1	2	3
2	Senti a minha boca seca	0	1	2	3
3	Não consegui sentir nenhum sentimento positivo	0	1	2	3
4	Senti dificuldades em respirar	0	1	2	3
5	Parecia-me não estar a conseguir ir mais além	0	1	2	3
6	Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações	0	1	2	3
7	Senti-me a fraquejar (por ex., sem força nas pernas)	0	1	2	3
8	Senti dificuldade em me relaxar	0	1	2	3
9	Estive em situações que me provocaram tanta ansiedade que fiquei aliviado quando consegui sair delas	0	1	2	3
10	Senti que não tinha nada a esperar do futuro	0	1	2	3
11	Dei por mim a ficar aborrecido com grande facilidade	0	1	2	3
12	Senti que estava a utilizar muita energia nervosa	0	1	2	3
13	Senti-me triste e deprimido	0	1	2	3
14	Dei por mim a ficar impaciente quando me faziam esperar	0	1	2	3
15	Tive sensações de desmaio	0	1	2	3
16	Senti que tinha perdido o interesse em praticamente tudo	0	1	2	3
17	Senti que não tinha muito valor como pessoa	0	1	2	3
18	Senti que por vezes estava sensível	0	1	2	3
19	Tive suores intensos que não foram provocados por temperatura elevada ou exercício físico	0	1	2	3
20	Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso	0	1	2	3
21	Senti que a vida não valia a pena	0	1	2	3
22	Tive dificuldades em me acalmar	0	1	2	3

23	Tive dificuldades em engolir	0	1	2	3
24	Parece que não consegui ter prazer nas coisas que fiz	0	1	2	3
25	Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico	0	1	2	3
26	Senti-me desanimado e melancólico	0	1	2	3
27	Senti-me muito irritável	0	1	2	3
28	Senti-me quase a entrar em pânico	0	1	2	3
29	Senti dificuldade em acalmar-me depois de algo que me aborreceu	0	1	2	3
30	Tive medo de não conseguir enfrentar tarefas simples porque não estou familiarizado com elas	0	1	2	3
31	Não fui capaz de ter entusiasmo por nada	0	1	2	3
32	Tive dificuldade em tolerar ser interrompido no que estava a fazer	0	1	2	3
33	Estive num estado de tensão nervosa	0	1	2	3
34	Senti que não tinha valor	0	1	2	3
35	Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer	0	1	2	3
36	Senti-me aterrorizado	0	1	2	3
37	Não consegui ver nada no futuro para ter esperança	0	1	2	3
38	Senti que a vida não tinha sentido	0	1	2	3
39	Dei por mim a ficar agitado	0	1	2	3
40	Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula	0	1	2	3
41	Senti tremores (por ex., nas mãos)	0	1	2	3
42	Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas	0	1	2	3

PSS_Fr- Procidano, M. & Heller, K. (1983)
Versão traduzida: Costa & Pinto-Gouveia (2005)

As frases que se seguem descrevem sentimentos e experiências que ocorrem com a maioria das pessoas em algum momento, nos seus relacionamentos com os seus amigos. Para cada frase, existem três possibilidades de resposta: Sim, Não e, Não sei. Para cada uma das frases, assinale com um círculo a sua resposta.

1.	Os meus amigos dão-me o suporte moral que necessito	SIM	NÃO	NÃO SEI
2.	A maioria das pessoas é mais próximas dos seus amigos do que eu	SIM	NÃO	NÃO SEI
3.	Os meus amigos gostam de ouvir o que eu penso	SIM	NÃO	NÃO SEI
4.	Certos amigos vêm ter comigo quando têm problemas ou querem algum conselho	SIM	NÃO	NÃO SEI
5.	Confio nos meus amigos para suporte emocional	SIM	NÃO	NÃO SEI
6.	Se sinto que um ou mais dos meus amigos estão aborrecidos comigo, tento guardar isso para mim	SIM	NÃO	NÃO SEI
7.	Sinto que sou secundário no meu círculo de amigos	SIM	NÃO	NÃO SEI
8.	Existe um amigo com o qual posso contar quando me estou a sentir em baixo	SIM	NÃO	NÃO SEI
9.	Os meus amigos e eu somos muito abertos acerca do que pensamos das coisas	SIM	NÃO	NÃO SEI
10.	Os meus amigos são sensíveis às minhas necessidades	SIM	NÃO	NÃO SEI
11.	Os meus amigos vêm ter comigo para suporte emocional	SIM	NÃO	NÃO SEI
12.	Os meus amigos ajudam-me a resolver os meus problemas	SIM	NÃO	NÃO SEI
13.	Tenho uma relação de profunda partilha com um número de amigos	SIM	NÃO	NÃO SEI
14.	Os meus amigos têm boas ideias acerca de como fazer ou fazer-me as coisas	SIM	NÃO	NÃO SEI

15.	Quando confio nos meus amigos sinto-me desconfortável	SIM	NÃO	NÃO SEI
16.	Os meus amigos excluem-me da sua companhia	SIM	NÃO	NÃO SEI
17.	Penso que os meus amigos acham que os ajudo a resolver problemas	SIM	NÃO	NÃO SEI
18.	Não tenho uma relação íntima com um amigo, como as relações que os outros têm com os seus amigos	SIM	NÃO	NÃO SEI
19.	Tive recentemente uma boa ideia acerca de como fazer alguma coisa de um amigo	SIM	NÃO	NÃO SEI
20.	Desejava que os meus amigos fossem muito diferentes	SIM	NÃO	NÃO SEI

PSS_ Fa - Procidano, M. & Heller, K. (1983)
Versão traduzida: Costa & Pinto-Gouveia (2005)

As frases que se seguem descrevem sentimentos e experiências que ocorrem com a maioria das pessoas em algum momento, nos seus relacionamentos com a sua família. Para cada frase, existem três possibilidades de resposta: Sim, Não e, Não sei. Para cada uma das frases, assinale com um círculo a sua resposta.

1.	A minha família dá--me os suporte moral que necessito	SIM	NÃO	NÃO SEI
2.	Tenho boas ideias da parte da minha família, acerca de como fazer as coisas.....	SIM	NÃO	NÃO SEI
3.	A maioria das pessoas é mais próximas da sua família do que eu.....	SIM	NÃO	NÃO SEI
4.	Quando confio nos membros da minha família que me são próximos, fico com a ideia que isso os faz sentir-se desconfortáveis	SIM	NÃO	NÃO SEI
5.	A minha família gosta de ouvir o que penso	SIM	NÃO	NÃO SEI
6.	Alguns membros da minha família partilham muitos dos meus interesses	SIM	NÃO	NÃO SEI
7.	Alguns membros da minha família recorrem a mim quando têm problemas ou necessitam de algum conselho	SIM	NÃO	NÃO SEI
8.	Confio na minha família para suporte emocional	SIM	NÃO	NÃO SEI
9.	Existe um elemento da minha família a quem posso recorrer quando me estou a sentir em baixo	SIM	NÃO	NÃO SEI
10.	A minha família e eu somos abertas na forma como pensamos acerca das coisas	SIM	NÃO	NÃO SEI
11.	A minha família é sensível às minhas necessidades pessoais	SIM	NÃO	NÃO SEI

12.	Os membros da minha família vêm ter comigo para suporte emocional	SIM	NÃO	NÃO SEI
13.	Os membros da minha família ajudam-me a resolver os meus problemas	SIM	NÃO	NÃO SEI
14.	Tenho uma relação íntima com um número de membros da minha família	SIM	NÃO	NÃO SEI
15.	Os membros da minha família têm boas ideias acerca de como fazer ou fazer-me determinadas coisas	SIM	NÃO	NÃO SEI
16.	Quando confio nos membros da minha família, sinto-me desconfortável	SIM	NÃO	NÃO SEI
17.	Membros da minha família excluem-me da sua companhia	SIM	NÃO	NÃO SEI
18.	Penso que a minha família sente que os ajudo a resolver os seus problemas	SIM	NÃO	NÃO SEI
19.	Não tenho uma relação próxima com um membro da minha família tão próxima como as relações que as outras pessoas têm com a sua família	SIM	NÃO	NÃO SEI
20.	Desejava que a minha família fosse muito diferente	SIM	NÃO	NÃO SEI

PRSS- Flor, H., Behhle, J. & Birbaumer, N. (1992)
Versão traduzida (2005)

Durante a maior parte do dia temos um diálogo interno com nós próprios. Perguntamos a nós próprios por exemplo, para fazer determinadas coisas, culpamo-nos se cometemos um erro e, recompensamo-nos dos nossos desempenhos. Quando temos dor também dizemos determinadas coisas a nós próprios, diferentes das que dizemos quando nos sentimos bem. As frases em baixo, descrevem pensamentos típicos das pessoas que têm dor.

Indique por favor a frequência em que tem determinado pensamento quando apresenta um quadro de dor severa. Para cada um dos itens, assinale com um círculo uma resposta de 0 (Quase Nunca) a 5 (Quase Sempre).

1.	Se permanecer calmo/a e relaxado/a, as coisas irão melhorar	0	1	2	3	4	5
2.	Não consigo suportar esta dor por mais tempo	0	1	2	3	4	5
3.	Posso fazer alguma coisa pela minha dor	0	1	2	3	4	5
4.	Não importa o que faça, porque a minha dor não muda	0	1	2	3	4	5
5.	Preciso de relaxar	0	1	2	3	4	5
6.	Irei conseguir lidar com a dor	0	1	2	3	4	5
7.	Preciso de tomar alguma medicação para a dor	0	1	2	3	4	5
8.	Irei melhorar brevemente	0	1	2	3	4	5
9.	Isto nunca irá acabar	0	1	2	3	4	5
10.	Sou um caso irremediável	0	1	2	3	4	5
11.	Existem coisas piores do que a minha dor	0	1	2	3	4	5
12.	Irei lidar com isto	0	1	2	3	4	5
13.	Quando é que a dor voltará a piorar?	0	1	2	3	4	5
14.	A dor está a dar cabo de mim	0	1	2	3	4	5
15.	Não consigo aguentar mais	0	1	2	3	4	5
16.	A dor está a dar comigo em doido/a	0	1	2	3	4	5
17.	A distração alivia a dor	0	1	2	3	4	5
18.	Consigo ajudar-me a mim próprio	0	1	2	3	4	5

LOT-R
(Tradução e Adaptação: Carvalho, S. & Pinto-Gouveia, J., 2006)

Instruções: As afirmações seguintes referem-se ao modo como vê a vida em geral. Por favor leia cada uma e assinale 0, 1, 2, ou 4 para indicar quanto cada afirmação se aplica a si. Não há respostas certas ou erradas. Só queremos saber a sua opinião.

Estou completa- mente de acordo	Estou de acordo	Nem concordo nem discordo	Não concordo	Discordo completamente
4	3	2	1	0

	4	3	2	1	0
1. Em períodos de incerteza, geralmente penso que tudo vai correr bem					
2. É-me fácil relaxar					
3. Se alguma coisa me pode correr mal, decerto que correrá					
4. Sou sempre optimista em relação ao futuro					
5. Divirto-me intensamente com as minhas amigas					
6. Raramente espero que as coisas corram à minha maneira					
7. Para mim é importante estar sempre ocupado					
8. Raramente espero que coisas boas me aconteçam					
9. Em geral eu espero que me aconteçam mais coisas boas do que más					

KIMS
(Baer & Allen, 2003)
(Tradução e Adaptação Pinto-Gouveia, J. & Castilho, P, 2006)

Instruções: As pessoas variam na forma de prestar atenção e de estar consciente da e na experiência, no momento presente. Esta escala pretende avaliar essas capacidades e a forma como estão presentes em cada uma das pessoas.

Em baixo, encontram-se um conjunto de afirmações que indicam a capacidade de observar e identificar uma variedade de estímulos, quer internos (sensações corporais, pensamentos, emoções), quer externos (sons, cheiros). Leia com cuidado cada afirmação e indique o quanto cada uma delas se aplica a si próprio(a). Utilize, para esse efeito, a seguinte escala de resposta:

Nunca/raramente verdadeiro	Algumas vezes	Quase sempre	A maioria das vezes	Sempre
1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
1. Eu noto as mudanças no meu corpo, tais como quando a minha respiração diminui ou acelera.					
2. Encontro facilmente as palavras para descrever os meus sentimentos.					
3. Quando estou a fazer qualquer coisa a minha mente vagueia e distraio-me facilmente.					
4. Critico-me por ter emoções irracionais ou inapropriadas.					
5. Presto atenção a se os meus músculos estão tensos ou relaxados.					
6. Exprimo facilmente as minhas crenças, opiniões e expectativas em palavras.					
7. Quando faço alguma coisa concentro-me totalmente nisso, e não em outras coisas.					
8. Tendo a avaliar se a forma como vejo ou sinto as coisas está certa ou errada.					
9. Quando caminho presto deliberadamente a atenção às sensações do meu corpo em movimento.					
10. Encontro facilmente palavras para exprimir as minhas percepções, tais como o sabor, o cheiro ou o som das coisas.					

11. Conduzo em “piloto automático” sem prestar atenção ao que estou a fazer.					
12. Digo a mim própria que não devia sentir-me como me sinto.					
13. Quando tomo banho ou duche fico atento às sensações da água no meu corpo.					
14. É difícil para mim descobrir as palavras para descrever o que estou a pensar.					
15. Quando estou a ler foco toda a minha atenção no que estou a ler.					
16. Acredito que alguns os meus pensamentos são anormais ou maus e que não devia pensar dessa forma.					
17. Noto como a comida e a bebida afecta os meus pensamentos, as minhas sensações corporais e emoções.					
18. Tenho dificuldades em pensar nas palavras certas para exprimir o que sinto acerca das coisas.					
19. Quando faço alguma coisa fico totalmente absorvida naquilo e não penso em mais nada.					
20. Julgo os meus pensamentos em bons ou maus.					
21. Presto atenção às sensações, tais como o vento no meu cabelo ou o sol no meu rosto.					
22. Quando tenho uma sensação no meu corpo é-me difícil descrevê-la porque não consigo encontrar as palavras certas.					
23. Não presto atenção ao que estou a fazer porque estou a sonhar acordada(o), preocupada(o) ou distraída(o) com qualquer coisa.					
24. Tendo a fazer julgamentos acerca do valor real das minhas experiências.					
25. Presto atenção a sons, tais como o bater do relógio, o chilrear dos pássaros ou os carros a passar.					
26. Mesmo quando profundamente triste ou perturbada consigo encontrar uma forma de colocar isso em palavras.					
27. Quando faço tarefas domésticas, tais como limpar ou lavar, tendo a sonhar acordado ou a pensar noutras coisas.					
28. Digo a mim própria que não devia pensar da forma como estou a pensar.					
29. Noto o cheiro e o aroma das coisas.					
30. Fico intencionalmente atenta e consciente aos meus sentimentos.					

31. Tendo a fazer várias coisas ao mesmo tempo em vez de me concentrar numa de cada vez.					
32. Penso que algumas das minhas emoções são más e inapropriadas e que não as devia sentir.					
33. Noto elementos visuais na arte ou na natureza, tais como cores, formas, texturas ou padrões de luz e sombras.					
34. A minha tendência natural é exprimir as minhas experiências em palavras.					
35. Quando estou a trabalhar em alguma coisa parte da minha mente está ocupada com outros tópicos, tais como o que vou fazer mais tarde ou o que gostaria de estar a fazer.					
36. Desaprovo-me quando tenho pensamentos ou ideias irracionais.					
37. Presto atenção à forma como as minhas emoções afectam os meus pensamentos ou comportamentos.					
38. Fico totalmente absorvida no que estou a fazer para que toda a minha atenção fique focada nisso.					
39. Noto quando o meu estado de humor começa a mudar.					

AAQ II – Questionário de Aceitação e Acção
(Tradução e adaptação de Pinto-Gouveia, J. e Gregório, S., 2007)

Nunca verdadeiro	Muito raramente verdadeiro	Pouco verdadeiro	Algumas vezes verdadeiro	Frequentemente verdadeiro	Quase sempre verdadeiro	Sempre verdadeiro
1	2	3	4	5	6	7

	1	2	3	4	5	6	7
1. Não há qualquer problema quando me lembro de algo desagradável.							
2. As minhas experiências e memórias dolorosas dificultam que eu viva uma vida que valorize.							
3. Tenho medo dos meus sentimentos.							
4. Não ser capaz de controlar as minhas preocupações e sentimentos é algo que me preocupa.							
5. As minhas memórias dolorosas impedem-me de ter uma vida em pleno.							
6. Controlo a minha vida.							
7. As emoções originam problemas na minha vida.							
8. Parece que a maior parte das pessoas gerem as suas vidas melhor do que eu.							
9. As minhas preocupações atravessam-se no caminho do meu sucesso.							
10. Os meus pensamentos e sentimentos não interferem no modo como quero viver a minha vida.							

CPAQ
(McCracken, L., Vowles, K. & Eccleston, C., 2004)
(Tradução e adaptação Pinto-Gouveia, J. & Costa, J., 2007)

Instruções: Em baixo estão várias afirmações. Indique por favor o modo como cada uma se aplica a si., utilizando a seguinte escala:

Nunca verdadeiro	Raramente verdadeiro	Raramente verdadeiro	Às vezes verdadeiro/ Modera- damente verdadeiro	Frequen- temente verdadeiro	Quase sempre verdadeiro	Sempre verdadeiro
0	1	2	3	4	5	6

1. Estou a entender-me com os meus negócios (de vida) independentemente do nível de dor	0	1	2	3	4	5	6
2. A minha vida corre bem, embora tenha uma dor crónica	0	1	2	3	4	5	6
3. Não há problema em ter dor	0	1	2	3	4	5	6
4. Sacrificaria com muito prazer coisas importantes na minha vida para controlar melhor esta dor	0	1	2	3	4	5	6
5. Não é necessário controlar a minha dor para continuar com a minha vida.	0	1	2	3	4	5	6
6. Embora as coisas tenham mudado, levo uma vida normal apesar da minha dor crónica	0	1	2	3	4	5	6
7. Preciso de me concentrar para me livrar da minha dor	0	1	2	3	4	5	6
8. Existem muitas actividades que faço quando estou com dor	0	1	2	3	4	5	6
9. Tenho uma vida completa apesar da dor crónica.	0	1	2	3	4	5	6
10. Controlar a dor não é um objectivo importante na minha vida	0	1	2	3	4	5	6
11. Preciso mudar os meus pensamentos e sentimentos acerca da dor, para conseguir tomar passos importantes na minha vida	0	1	2	3	4	5	6
12. Apesar da dor, mantenho os rumos que escolhi para a minha vida	0	1	2	3	4	5	6
13. Ter a dor num nível controlado assume prioridade sempre que estou a fazer alguma coisa	0	1	2	3	4	5	6
14. Antes de fazer qualquer plano sério, tenho de ter algum controlo na minha dor	0	1	2	3	4	5	6

15. Quando a dor aumenta, consigo tomar conta das minhas responsabilidades	0	1	2	3	4	5	6
16. Terei um melhor controlo na minha vida se conseguir controlar os pensamentos negativos acerca da dor	0	1	2	3	4	5	6
17. Evito colocar-me em situações nas quais a dor pode aumentar	0	1	2	3	4	5	6
18. As minhas preocupações e receios acerca do que a dor me irá fazer, são verdadeiros	0	1	2	3	4	5	6
19. É um alívio perceber que não tenho de mudar/alterar a minha dor para continuar com a minha vida	0	1	2	3	4	5	6
20. Tenho de lutar muito/trabalhar muito para fazer as coisas quando estou com dor	0	1	2	3	4	5	6

SELFCS
(Neff, K.D., 2003)
(Tradução e Adaptação: Pinto-Gouveia, J. & Castilho, P, 2006)

 Como é que, habitualmente, me comporto em momentos difíceis?

Instruções: Leia por favor cada afirmação com cuidado antes de responder. À direita de cada item indique qual a frequência com que se comporta, utilizando a seguinte escala:

Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase Sempre
1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
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.					

	1	2	3	4	5
11. Sou intolerante e pouco paciente em relação aos aspectos da minha personalidade que não gosto.					
12. Quando atravesso um momento verdadeiramente difícil na minha vida dou a mim próprio(a) a ternura e afecto 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 aspectos 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 perspectiva (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 afectuoso(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 aspectos da minha personalidade de que não gosto.					

QUESTIONÁRIO DOS 5 FACTORES DE MINDFULNESS
(Baer, R., 2005)
(Tradução e Adaptação de Pinto-Gouveia, J. e Gregório, S., 2007)

Instruções:

Por favor avalie cada uma das afirmações seguintes de acordo com a escala. No espaço em branco, registre o número que melhor descreve a sua opinião sobre o que considera ser geralmente verdadeiro para si.

Nunca/Muito raramente verdadeiro	Raramente verdadeiro	Algumas vezes verdadeiro	Frequentemente verdadeiro	Muito frequentemente/sempe verdadeiro
1	2	3	4	5

- _____ 1. Quando caminho presto deliberadamente atenção às sensações do meu corpo em movimento.
- _____ 2. Sou bom (boa) a descobrir/Encontro facilmente as palavras para descrever os meus sentimentos.
- _____ 3. Critico-me por ter emoções irracionais ou inapropriadas.
- _____ 4. Apercebo-me dos meus sentimentos e emoções sem ter que lhes reagir.
- _____ 5. Quando estou a fazer qualquer coisa a minha mente vagueia e distraio-me facilmente.
- _____ 6. Quando tomo um duche ou banho fico atento(a) às sensações da água no meu corpo.
- _____ 7. Consigo traduzir/Exprimo facilmente as minhas crenças, opiniões e expectativas em palavras.
- _____ 8. Não presto atenção ao que estou a fazer porque estou a sonhar acordado(a), preocupado(a) ou distraído(a) com qualquer coisa.
- _____ 9. Observo os meus sentimentos sem me “perder” neles.
- _____ 10. Digo a mim próprio(a) que não devia sentir-me como me sinto/do modo que sinto.
- _____ 11. Noto como a comida e a bebida afectam os meus pensamentos, as minhas sensações corporais e emoções.
- _____ 12. É-me difícil/tenho dificuldade em encontrar palavras para descrever o que penso.
- _____ 13. Distraio-me facilmente.
- _____ 14. Acredito que alguns dos meus pensamentos são anormais e maus/não são normais ou são maus e que não devia pensar dessa forma.
- _____ 15. Presto atenção às sensações, tais como o vento no meu cabelo ou o sol no meu rosto.
- _____ 16. Tenho dificuldade em pensar nas palavras certas para exprimir o que sinto acerca das coisas.
- _____ 17. Faço julgamentos sobre se os meus pensamentos são bons ou maus.

- _____ 18. É-me difícil/permanecer focado/atento ao que está a acontecer no presente.
- _____ 19. Quando tenho pensamentos ou imagens muito perturbadores recuo e torno-me consciente do pensamento ou imagem sem ser “apanhado” por este(a).
- _____ 20. Presto atenção a sons, tais como o bater do relógio, o chilrear dos pássaros ou os carros a passar.
- _____ 21. Em situações difíceis consigo fazer uma pausa/consigo não reagir imediatamente.
- _____ 22. Quando tenho uma sensação no meu corpo é-me difícil descrevê-la porque não consigo encontrar as palavras certas.
- _____ 23. Parece que funciono em “piloto automático” sem muita consciência do que estou a fazer.
- _____ 24. Quando tenho pensamentos ou imagens perturbadoras, sinto-me calmo(a) pouco tempo depois.
- _____ 25. Digo a mim próprio(a) que não devia pensar do modo/da forma que penso/estou a pensar.
- _____ 26. Noto o cheiro e o aroma das coisas.
- _____ 27. Mesmo quando estou profundamente triste ou perturbado(a)/terrivelmente perturbado consigo encontrar uma forma de colocar isso em palavras.
- _____ 28. Faço as actividades sem estar realmente atento às mesmas.
- _____ 29. Quando tenho pensamentos ou imagens perturbadores consigo aperceber-me deles sem reagir.
- _____ 30. Penso que algumas das minhas emoções são más e inapropriadas e que não as devia sentir.
- _____ 31. Noto elementos visuais na arte ou na natureza, tais como cores, formas, texturas ou padrões de luz e sombras.
- _____ 32. A minha tendência natural é exprimir a minha experiência/traduzir as minhas experiências em palavras.
- _____ 33. Quando tenho pensamentos e imagens perturbadores, apenas me apercebo deles e “deixo-os ir”.
- _____ 34. Realizo trabalhos ou tarefas automaticamente sem estar atento ao que estou a fazer.
- _____ 35. Quando tenho pensamentos ou imagens perturbadores julgo-me como bom(boa) ou mau(má), dependendo/em função do pensamento/imagem/de que trata.
- _____ 36. Presto atenção a como as minhas emoções/ao modo/à forma como as minhas emoções influenciam/afectam o meu comportamento.
- _____ 37. Normalmente consigo descrever como me sinto no momento, com detalhe considerável/grande pormenor.
- _____ 38. Dou por mim a fazer coisas sem prestar atenção.
- _____ 39. Desaprovo-me quando tenho ideias irracionais.

Anexo 22**Protocolo para o estudo do efeito mediador do evitamento
Experimental na relação entre o coping e a psicopatologia**

Queremos solicitar a sua colaboração para uma avaliação, que tem por objectivo conhecer a forma como pensa e como se sente em relação à sua Artrite Reumatóide. Desta forma, pedimos-lhe que leia atentamente todas as questões que lhe vão ser colocadas, e que nos responda de forma a reflectir as suas opiniões pessoais. Este protocolo de avaliação é anónimo, sendo todas as suas respostas são confidenciais.

A sua participação nesta avaliação é voluntária. Se, a qualquer momento do preenchimento deste questionário não quiser continuar, sinta-se à vontade para se retirar.

Agradecemos desde já a sua colaboração.

1. Sexo: Masculino
 Feminino
2. Estado Civil
 Solteiro
 Casado/União de facto
 Separado/Divorciado
 Viúvo
3. Data de Nascimento: _____
4. Idade: _____ anos
5. Profissão
 Empregado (Qual a profissão: _____)
 Desempregado
 Reformado (Qual a profissão: _____)
6. Estatuto Sócio-Económico
 Estatuto Sócio-Económico baixo
 Estatuto Sócio-Económico médio
 Estatuto Sócio-Económico alto
7. Habilitações Literárias: _____ (número de anos de escolaridade)

AAQ II – Questionário de Aceitação e Acção
(Tradução e adaptação de Pinto-Gouveia, J. e Gregório, S., 2007)

Nunca verdadeiro	Muito raramente verdadeiro	Pouco verdadeiro	Algumas vezes verdadeiro	Frequentemente verdadeiro	Quase sempre verdadeiro	Sempre verdadeiro
1	2	3	4	5	6	7

	1	2	3	4	5	6	7
1. Não há qualquer problema quando me lembro de algo desagradável.							
2. As minhas experiências e memórias dolorosas dificultam que eu viva uma vida que valorize.							
3. Tenho medo dos meus sentimentos.							
4. Não ser capaz de controlar as minhas preocupações e sentimentos é algo que me preocupa.							
5. As minhas memórias dolorosas impedem-me de ter uma vida em pleno.							
6. Controlo a minha vida.							
7. As emoções originam problemas na minha vida.							
8. Parece que a maior parte das pessoas gerem as suas vidas melhor do que eu.							
9. As minhas preocupações atravessam-se no caminho do meu sucesso.							
10. Os meus pensamentos e sentimentos não interferem no modo como quero viver a minha vida.							

CSQ

(Roger, D., Jarvis, G. & Najarian, B., 1993)

(Tradução e Adaptação: Pinto-Gouveia, J. & Dinis, A., 2007)

Instruções:

Embora as pessoas possam reagir de diferentes maneiras perante situações distintas, todos nós temos um modo característico de lidar com as coisas que nos perturbam. Como é que descreve o modo como tipicamente reage quando está em stress/quando está perturbado (a)?

Assinale com *Sempre*, *Frequentemente*, *Por vezes*, ou *Nunca* cada uma das afirmações apresentadas.

	Sempre	Frequentemente	Algumas vezes	Nunca
1. Sinto-me ultrapassado (a) e à mercê da situação.				
2. Elaboro um plano para lidar com o sucedido.				
3. Vejo a situação tal como ela é, e nada mais.				
4. Vejo o problema como algo separado (desligado) de mim para que possa lidar com ele.				
5. Sinto-me miserável e deprimido (a).				
6. Sinto que ninguém me compreende.				
7. Paro de fazer coisas que me dão prazer ou interesses.				
8. Não vejo os problemas ou situações como uma ameaça.				
9. Tento encontrar o lado positivo da situação.				
10. Fico sozinho (a) ou isolado-me.				
11. Sonho com o passado, quando as coisas eram melhores.				
12. Faço alguma coisa para modificar a situação actual.				
13. Penso com clareza quando lido com o problema ou circunstâncias.				
14. Em geral, evito a família ou os amigos.				
15. Sinto-me desamparado (a) não há nada que possa fazer acerca da forma como me sinto.				

16. Tento encontrar mais informação que me ajude a decidir sobre o que fazer.				
17. Guardo as "coisas" só para mim, não deixando que os outros saibam que as coisas estão tão mal.				
18. Penso em como uma pessoa que admiro lidaria com a situação e tento fazer o mesmo.				
19. Sinto-me independente das circunstâncias.				
20. Fico "imóvel" e espero que as coisas passem.				
21. Descarrego as minhas frustrações em cima dos que me são mais próximos.				
22. Distancio-me para não ter que tomar nenhuma decisão sobre o que se está a passar.				
23. Resolvo o assunto não me identificando com ele.				
24. Avalio-me a mim próprio (a) ou o problema, sem ficar emocionado (a).				
25. Choro ou apetece-me chorar.				
26. Tento ver as coisas do ponto de vista de outra pessoa.				
27. Respondo de forma neutra ao problema.				
28. Faço de conta de que não se passa nada, mesmo que me questionem sobre o que me está a perturbar.				
29. Mantenho as coisas em proporção (não exagero) nada é assim tão importante.				
30. Lembro-me, continuamente, a mim próprio (a) das qualidades que tenho.				
31. Penso que o tempo tudo resolve.				
32. Sinto-me completamente despreocupado (a) sobre tudo o que se está a passar.				
33. Tento manter o sentido de humor rio-me de mim próprio (a) ou da situação.				
34. Continuo a pensar sobre o problema na esperança que desapareça.				
35. Acredito que posso lidar com a maioria das coisas, com o mínimo de agitação.				

36. Tento não deixar que o coração se sobreponha à razão.				
37. Como mais (ou menos) que o habitual.				
38. Sonho acordado (a), a pensar que as coisas vão melhorar no futuro.				
39. Tento encontrar uma forma lógica de explicar o problema.				
40. Decido que é inútil ficar chateado (a) e ando para a frente com as minhas coisas.				
41. Sinto-me sem valor e não importante.				
42. Confio no destino que as coisas têm um modo de funcionar pelo melhor.				
43. Uso as minhas experiências do passado para tentar lidar com a situação.				
44. Tento esquecer completamente o problema.				
45. Não tomo nada como pessoal.				
46. Fico irritado (a) ou zangado (a).				
47. Dou total atenção à situação.				
48. “Dou um passo de cada vez”.				
49. Critico-me ou culpo-me.				
50. Descarto de forma simples e rápida toda a informação irrelevante.				
51. Rezo para que as coisas se alterem.				
52. Penso ou falo sobre o problema como se ele não me pertencesse.				
53. Falo o menos possível sobre o problema.				
54. Preparo-me para o que de pior possa acontecer.				
55. Sinto-me completamente calmo (a) perante qualquer adversidade.				
56. Procuro a simpatia e a compreensão das pessoas.				
57. Vejo as coisas como um desafio que tem que ser superado.				
58. Sou realista na minha abordagem à situação.				
59. Tento pensar ou fazer outra coisa qualquer.				
60. Faço algo que me faça sentir melhor.				

EADS-42

Por favor leia cada uma das afirmações abaixo e assinale 0, 1, 2 ou 3 para indicar quanto cada afirmação se aplicou a si *durante a semana passada*. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação.

A classificação é a seguinte:

0- Não se aplicou nada a mim

1- Aplicou-se a mim algumas vezes

2- Aplicou-se a mim de muitas vezes

3- Aplicou-se a mim a maior arte das vezes

1	Dei por mim a ficar aborrecido com coisas triviais do dia-a-dia	0	1	2	3
2	Senti a minha boca seca	0	1	2	3
3	Não consegui sentir nenhum sentimento positivo	0	1	2	3
4	Senti dificuldades em respirar	0	1	2	3
5	Parecia-me não estar a conseguir ir mais além	0	1	2	3
6	Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações	0	1	2	3
7	Senti-me a fraquejar (por ex., sem força nas pernas)	0	1	2	3
8	Senti dificuldade em me relaxar	0	1	2	3
9	Estive em situações que me provocaram tanta ansiedade que fiquei aliviado quando consegui sair delas	0	1	2	3
10	Senti que não tinha nada a esperar do futuro	0	1	2	3
11	Dei por mim a ficar aborrecido com grande facilidade	0	1	2	3
12	Senti que estava a utilizar muita energia nervosa	0	1	2	3
13	Senti-me triste e deprimido	0	1	2	3
14	Dei por mim a ficar impaciente quando me faziam esperar	0	1	2	3
15	Tive sensações de desmaio	0	1	2	3
16	Senti que tinha perdido o interesse em praticamente tudo	0	1	2	3
17	Senti que não tinha muito valor como pessoa	0	1	2	3
18	Senti que por vezes estava sensível	0	1	2	3
19	Tive suores intensos que não foram provocados por temperatura elevada ou exercício físico	0	1	2	3
20	Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso	0	1	2	3
21	Senti que a vida não valia a pena	0	1	2	3
22	Tive dificuldades em me acalmar	0	1	2	3

23	Tive dificuldades em engolir	0	1	2	3
24	Parece que não consegui ter prazer nas coisas que fiz	0	1	2	3
25	Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico	0	1	2	3
26	Senti-me desanimado e melancólico	0	1	2	3
27	Senti-me muito irritável	0	1	2	3
28	Senti-me quase a entrar em pânico	0	1	2	3
29	Senti dificuldade em acalmar-me depois de algo que me aborreceu	0	1	2	3
30	Tive medo de não conseguir enfrentar tarefas simples porque não estou familiarizado com elas	0	1	2	3
31	Não fui capaz de ter entusiasmo por nada	0	1	2	3
32	Tive dificuldade em tolerar ser interrompido no que estava a fazer	0	1	2	3
33	Estive num estado de tensão nervosa	0	1	2	3
34	Senti que não tinha valor	0	1	2	3
35	Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer	0	1	2	3
36	Senti-me aterrorizado	0	1	2	3
37	Não consegui ver nada no futuro para ter esperança	0	1	2	3
38	Senti que a vida não tinha sentido	0	1	2	3
39	Dei por mim a ficar agitado	0	1	2	3
40	Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula	0	1	2	3
41	Senti tremores (por ex., nas mãos)	0	1	2	3
42	Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas	0	1	2	3

Anexo 23**Protocolo para a identificação de subgrupos de indivíduos baseada nos scores da CPAQ obtidos.**

Queremos solicitar a sua colaboração para uma avaliação, que tem por objectivo conhecer a forma como pensa e como se sente em relação à sua Artrite Reumatóide. Desta forma, pedimos-lhe que leia atentamente todas as questões que lhe vão ser colocadas, e que nos responda de forma a reflectir as suas opiniões pessoais. Este protocolo de avaliação é anónimo, sendo todas as suas respostas são confidenciais. A sua participação nesta avaliação é voluntária. Se, a qualquer momento do preenchimento deste questionário não quiser continuar, sinta-se à vontade para se retirar. Agradecemos desde já a sua colaboração.

1. Sexo: Masculino
 Feminino
2. Estado Civil
 Solteiro
 Casado/União de facto
 Separado/Divorciado
 Viúvo
3. Data de Nascimento: _____
4. Idade: _____ anos
5. Profissão
 Empregado (Qual a profissão: _____)
 Desempregado
 Reformado (Qual a profissão: _____)
6. Estatuto Sócio-Económico
 Estatuto Sócio-Económico baixo
 Estatuto Sócio-Económico médio
 Estatuto Sócio-Económico alto
7. Habilitações Literárias: _____ (número de anos de escolaridade)

CPAQ
(McCracken, L., Vowles, K. & Eccleston, C., 2004)
(Tradução e adaptação Pinto-Gouveia, J. & Costa, J., 2007)

Instruções: Em baixo estão várias afirmações. Indique por favor o modo como cada uma se aplica a si., utilizando a seguinte escala:

Nunca verdadeiro	Raramente verdadeiro	Raramente verdadeiro	Às vezes verdadeiro/ Modera- damente verdadeiro	Frequen- temente verdadeiro	Quase sempre verdadeiro	Sempre verdadeiro
0	1	2	3	4	5	6

1. Estou a entender-me com os meus negócios (de vida) independentemente do nível de dor	0	1	2	3	4	5	6
2. A minha vida corre bem, embora tenha uma dor crónica	0	1	2	3	4	5	6
3. Não há problema em ter dor	0	1	2	3	4	5	6
4. Sacrificaria com muito prazer coisas importantes na minha vida para controlar melhor esta dor	0	1	2	3	4	5	6
5. Não é necessário controlar a minha dor para continuar com a minha vida.	0	1	2	3	4	5	6
6. Embora as coisas tenham mudado, levo uma vida normal apesar da minha dor crónica	0	1	2	3	4	5	6
7. Preciso de me concentrar para me livrar da minha dor	0	1	2	3	4	5	6
8. Existem muitas actividades que faço quando estou com dor	0	1	2	3	4	5	6
9. Tenho uma vida completa apesar da dor crónica.	0	1	2	3	4	5	6
10. Controlar a dor não é um objectivo importante na minha vida	0	1	2	3	4	5	6
11. Preciso mudar os meus pensamentos e sentimentos acerca da dor, para conseguir tomar passos importantes na minha vida	0	1	2	3	4	5	6
12. Apesar da dor, mantenho os rumos que escolhi para a minha vida	0	1	2	3	4	5	6
13. Ter a dor num nível controlado assume prioridade sempre que estou a fazer alguma coisa	0	1	2	3	4	5	6
14. Antes de fazer qualquer plano sério, tenho de ter algum controlo na minha dor	0	1	2	3	4	5	6

15. Quando a dor aumenta, consigo tomar conta das minhas responsabilidades	0	1	2	3	4	5	6
16. Terei um melhor controlo na minha vida se conseguir controlar os pensamentos negativos acerca da dor	0	1	2	3	4	5	6
17. Evito colocar-me em situações nas quais a dor pode aumentar	0	1	2	3	4	5	6
18. As minhas preocupações e receios acerca do que a dor me irá fazer, são verdadeiros	0	1	2	3	4	5	6
19. É um alívio perceber que não tenho de mudar/alterar a minha dor para continuar com a minha vida	0	1	2	3	4	5	6
20. Tenho de lutar muito/trabalhar muito para fazer as coisas quando estou com dor	0	1	2	3	4	5	6

SELFCS
(Neff, K.D., 2003)
(Tradução e Adaptação: Pinto-Gouveia, J. & Castilho, P, 2006)

 Como é que, habitualmente, me comporto em momentos difíceis?

Instruções: Leia por favor cada afirmação com cuidado antes de responder. À direita de cada item indique qual a frequência com que se comporta, utilizando a seguinte escala:

Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase Sempre
1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
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.					

	1	2	3	4	5
11. Sou intolerante e pouco paciente em relação aos aspectos da minha personalidade que não gosto.					
12. Quando atravesso um momento verdadeiramente difícil na minha vida dou a mim próprio(a) a ternura e afecto 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 aspectos 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 perspectiva (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 afectuoso(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 aspectos da minha personalidade de que não gosto.					

EADS-42

Por favor leia cada uma das afirmações abaixo e assinale 0, 1, 2 ou 3 para indicar quanto cada afirmação se aplicou a si *durante a semana passada*. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação.

A classificação é a seguinte:

- 0- Não se aplicou nada a mim
- 1- Aplicou-se a mim algumas vezes
- 2- Aplicou-se a mim de muitas vezes
- 3- Aplicou-se a mim a maior arte das vezes

1	Dei por mim a ficar aborrecido com coisas triviais do dia-a-dia	0	1	2	3
2	Senti a minha boca seca	0	1	2	3
3	Não consegui sentir nenhum sentimento positivo	0	1	2	3
4	Senti dificuldades em respirar	0	1	2	3
5	Parecia-me não estar a conseguir ir mais além	0	1	2	3
6	Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações	0	1	2	3
7	Senti-me a fraquejar (por ex., sem força nas pernas)	0	1	2	3
8	Senti dificuldade em me relaxar	0	1	2	3
9	Estive em situações que me provocaram tanta ansiedade que fiquei aliviado quando consegui sair delas	0	1	2	3
10	Senti que não tinha nada a esperar do futuro	0	1	2	3
11	Dei por mim a ficar aborrecido com grande facilidade	0	1	2	3
12	Senti que estava a utilizar muita energia nervosa	0	1	2	3
13	Senti-me triste e deprimido	0	1	2	3
14	Dei por mim a ficar impaciente quando me faziam esperar	0	1	2	3
15	Tive sensações de desmaio	0	1	2	3
16	Senti que tinha perdido o interesse em praticamente tudo	0	1	2	3
17	Senti que não tinha muito valor como pessoa	0	1	2	3
18	Senti que por vezes estava sensível	0	1	2	3
19	Tive suores intensos que não foram provocados por temperatura elevada ou exercício físico	0	1	2	3
20	Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso	0	1	2	3
21	Senti que a vida não valia a pena	0	1	2	3

22	Tive dificuldades em me acalmar	0	1	2	3
23	Tive dificuldades em engolir	0	1	2	3
24	Parece que não consegui ter prazer nas coisas que fiz	0	1	2	3
25	Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico	0	1	2	3
26	Senti-me desanimado e melancólico	0	1	2	3
27	Senti-me muito irritável	0	1	2	3
28	Senti-me quase a entrar em pânico	0	1	2	3
29	Senti dificuldade em acalmar-me depois de algo que me aborreceu	0	1	2	3
30	Tive medo de não conseguir enfrentar tarefas simples porque não estou familiarizado com elas	0	1	2	3
31	Não fui capaz de ter entusiasmo por nada	0	1	2	3
32	Tive dificuldade em tolerar ser interrompido no que estava a fazer	0	1	2	3
33	Estive num estado de tensão nervosa	0	1	2	3
34	Senti que não tinha valor	0	1	2	3
35	Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer	0	1	2	3
36	Senti-me aterrorizado	0	1	2	3
37	Não consegui ver nada no futuro para ter esperança	0	1	2	3
38	Senti que a vida não tinha sentido	0	1	2	3
39	Dei por mim a ficar agitado	0	1	2	3
40	Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula	0	1	2	3
41	Senti tremores (por ex., nas mãos)	0	1	2	3
42	Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas	0	1	2	3