

ANEXOS

ANEXO I

(Pedido de autorização)

Exmo(a) Senhor(a) Diretor(a)

Eu, Adriana Baptista, sou aluna do Mestrado em Exercício e Saúde para Populações Especiais na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Pretendo realizar a minha dissertação de mestrado sobre a temática "Grau de satisfação/insatisfação, stress e estratégias de coping dos profissionais da A.P.P.A.C.D.M. de São Silvestre". A minha orientadora é a Professora Doutora Susana Isabel Vicente Ramos, que já tem orientado várias dissertações e publicou diversos artigos sobre esta temática.

Assim, venho, por este meio, solicitar a V. Exa. permissão para a administração dos questionários em anexo para a concretização da referida dissertação.

Nota:

- Contato da Professora Doutora Susana Ramos: susanaramos@fcdef.uc.pt
- O meu contato: adrianabaptista10@gmail.com

Com os melhores cumprimentos e aguardando uma resposta.

Coimbra, 20 de maio de 2013

Adriana Susana Santos Baptista
(Adriana Baptista)

ANEXO II

(Autorização de aplicação do questionário)

Realização de estudo sobre "grau de satisfação, stress, coping dos profissionais da APPACDM



Caixa de entrada x



Ana Cruz <acviolante@gmail.com>

28/06/13 ☆



para mim, Unidade ▾

Adriana

Recebi o seu pedido para a aplicação dos questionários no CAO de S. Silvestre, para a sua tese de Mestrado.

Venho informar que o mesmo fica autorizado, ficando ao critério de cada colaborador aceitar responder.

Caso faça a análise dos resultados obtidos em separado de outras instituições agradeceríamos nos fosse facultada esta análise quando oportuno.

A partir da próxima semana a já pode contactar o CAO de S. Silvestre.

Com os melhores cumprimentos

A Directora técnica

Ana Isabel Cruz

ANEXO III

(Questionário)

N.º _____

PARTE I

Caracterização Sócio-Demográfica

Género: Feminino Masculino

Idade: _____ anos

N.º de anos de serviço na Instituição: _____ anos

Habilitações Literárias:

Sem Escolaridade

1º Ciclo do Ensino Básico (1/4ºano)

2º Ciclo do Ensino Básico (5/6ºano)

3º Ciclo do Ensino Básico (7/9ºano)

Ensino Secundário (10/12ºano)

Ensino Superior

Categoria Profissional:

Directora Técnica

Técnica de Serviço Social

Animadora

Educadora de Infância

Técnico Administrativo

Telefonista/Recepcionista

Ajudante de Lar

Ajudante Familiar

Ajudante de Acção Educativa

Ajudante de Cozinha

Auxiliar de Limpeza

Auxiliar de Serviços Gerais

Auxiliar de Educação

Cozinheira

Engomadora

Motorista

Estado Civil: Solteiro(a) Casado(a) Divorciado(a) Viúvo(a)

Distância Casa-trabalho: _____ km

PARTE II

QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO/INSATISFAÇÃO PROFISSIONAL (Ferreira, 2007, adaptado de Ramos, 2003)

Queremos conhecer a influência que os factores descritos têm no seu sentimento de satisfação e de conseqüente bem-estar no exercício da sua profissão. Assim, assinale a sua escolha, de acordo com a seguinte escala:

- 1 – Insatisfação total
- 2 – Insatisfação
- 3 – Nem satisfação nem insatisfação
- 4 – Satisfação
- 5 – Satisfação total

- 1. Relação profissional com os utentes da Instituição
- 2. Relação profissional com os familiares dos utentes da Instituição
- 3. Relação profissional com os seus colegas da Instituição, em geral
- 4. Relação profissional com os seus colegas da Instituição, da mesma categoria profissional
- 5. Relação profissional com o(s) seu(s) Superior(es) Hierárquicos da Instituição
- 6. Relação profissional com a animadora da Instituição
- 7. Relação profissional com a(s) Técnica(s) de Serviço Social da Instituição
- 8. Relação profissional com a(s) Educadoras de Infância da Instituição
- 9. Relação profissional com o(a)s Funcionário(a)s Administrativos da Instituição
- 10. Relação profissional com o(a) Auxiliares de Serviços Gerais da Instituição
- 11. Relação profissional com o(a)s Auxiliares de Limpeza da Instituição
- 12. Relação profissional com o(a)s Auxiliares de Educação da Instituição
- 13. Relação profissional com o(a)s Ajudantes Familiares da Instituição
- 14. Relação profissional com o(a)s Ajudantes de Lar da Instituição
- 15. Relação profissional com o(a)s Ajudantes Cozinha da Instituição
- 16. Relação profissional com a(s) Cozinheira(s) da Instituição
- 17. Relação profissional com a(s) Engomadora(s) da Instituição

- ___ 18. Relação profissional com o(a)s Telefonista(s)/ Recepcionista(s) da Instituição
- ___ 19. Condições materiais/instalações disponíveis (condições de trabalho) na Instituição
- ___ 20. Dinâmica de trabalho existente na Instituição
- ___ 21. Aceitação pelos utentes, na Instituição, da sua autoridade como profissional
- ___ 22. Aceitação pelos familiares dos utentes da Instituição da sua autoridade como profissional
- ___ 23. Aceitação pelos colegas da Instituição, em geral, da sua autoridade como profissional
- ___ 24. Aceitação pelos colegas da Instituição, da mesma categoria profissional, da sua autoridade como profissional
- ___ 25. Participação/empenhamento dos profissionais na Instituição
- ___ 26. Valorização da profissão pela sociedade
- ___ 27. O clima ou ambiente de trabalho na Instituição
- ___ 28. Articulação Instituição-Família
- ___ 29. Articulação Instituição-Comunidade
- ___ 30. Articulação Instituição-Governo
- ___ 31. Incentivos na progressão na carreira
- ___ 32. Formação na área profissional em que trabalha
- ___ 33. Apoio das entidades oficiais
- ___ 34. Exercício de cargos na Instituição
- ___ 35. Tempo livre que a sua profissão lhe possibilita para outras ocupações
- ___ 36. Reforma(s) ao nível da Segurança Social feitas nos últimos anos
- ___ 37. Programas Ministeriais para Instituições deste tipo
- ___ 38. Número de utentes
- ___ 39. Situação geográfica da Instituição
- ___ 40. Grau de realização profissional
- ___ 41. Apreciação que faz da função exercida

PARTE III

QUESTIONÁRIO DE *STRESS*

(Adriano Vaz Serra, 2000)

	Concordo em absoluto	Concordo bastante	Nem concordo nem discordo	Discordo bastante	Discordo em absoluto
1. Sou uma pessoa determinada na resolução dos meus problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tenho dificuldade em me relacionar com pessoas desconhecidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Quando tenho problemas que me incomodam posso contar com um ou mais amigos que me servem de confidentes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Costumo dispor de dinheiro suficiente para satisfazer as minhas necessidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Preocupo-me facilmente com os contratemplos do dia-a-dia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Quando tenho um problema para resolver usualmente consigo alguém que me possa ajudar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Dou e recebo afecto com regularidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. É raro deixar-me abater pelos acontecimentos desagradáveis que me ocorrem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Perante as dificuldades do dia-a-dia sou mais para me queixar do que para me esforçar para as resolver	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Concordo em absoluto	Concordo bastante	Nem concordo nem discordo	Discordo bastante	Discordo em absoluto
10. Sou um indivíduo que se enerva com facilidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Na maior parte dos casos as soluções para os problemas importantes da minha vida não dependem de mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Quando me criticam tenho tendência a sentir-me culpabilizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. As pessoas só me dão atenção quando precisam que faça alguma coisa em seu proveito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Dedico mais tempo às solicitações das outras pessoas do que às minhas próprias necessidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Prefiro calar-me do que contrariar alguém no que está a dizer, mesmo que não tenha razão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Fico nervoso e aborrecido quando não me saio tão bem quanto esperava a realizar as minhas tarefas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Há em mim aspectos desagradáveis que levam ao afastamento das outras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Nas alturas oportunas custa-me exprimir abertamente aquilo que sinto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Fico nervoso e aborrecido se não obtenho de forma imediata aquilo que quero	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Sou um tipo de pessoa que, devido ao sentido de humor, é capaz de se rir dos acontecimentos desagradáveis que lhe ocorrem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. O dinheiro de que posso dispor mal me dá para as despesas essenciais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Concordo em absoluto	Concordo bastante	Nem concordo nem discordo	Discordo bastante	Discordo em absoluto
22. Diante dos problemas da minha vida sou mais para fugir do que para lutar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Sinto-me mal quando não sou perfeito naquilo que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

COMO ME COSTUMO SENTIR FISICAMENTE (Pais Ribeiro, 2003)

Abaixo encontra um conjunto de sintomas que muitas pessoas sentem com frequência na sua vida do dia-a-dia. Assinale a frequência e a intensidade com que esses sintomas o afetam de acordo com a escala que apresentamos de seguida.

Valor de Frequência

- 5 Ocorre diariamente
- 4 Ocorre várias vezes por semana
- 3 Ocorre cerca de uma vez por semana
- 2 Ocorre cerca de uma vez por mês
- 1 Ocorre menos de uma vez por mês
- 0 Nunca ocorre

Valor de Intensidade

- 4 É extremamente incómodo quando ocorre
- 3 Muito incómodo quando ocorre
- 2 Moderadamente incómodo quando ocorre
- 1 Ligeiramente incómodo quando ocorre
- 0 Não é problema

	Valor de Frequência	Valor de Intensidade
1 – Dor de Cabeça		
2 – Dor nas Costas		
3 – Dores de Estômago		
4 – Insónia		
5 – Fadiga		
6 – Depressão		
7 – Enjoo		
8 – Tensão Geral		
9 – Palpitações Cardíacas		
10 – Dores nos Olhos associadas à Leitura		
11 – Diarreia ou Prisão de Ventre		
12 – Tonturas		

13 – Fraqueza		
14 – Dores Musculares		
15 – Dores de Garganta		
16 – Tosse		
17 – Alergias		
18 – Acne ou Borbulhas		
19 – Nariz Tapado		

PARTE IV

INVENTÁRIO DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

(Adriano Vaz Serra, 1987)

Instruções:

Ao longo da vida todas as pessoas atravessam situações difíceis com que se têm de defrontar.

Os indivíduos não são todos iguais ao lidar com os seus problemas.

Cada uma das questões representa uma forma específica de reagir, quando um agente de stress pressiona um indivíduo.

Refere, quando se encontra numa situação difícil, semelhante à que é representada, quais são, das questões seguintes, aquelas que melhor traduzem os seus comportamentos habituais.

Coloque uma cruz (X) no quadro que, em cada questão, melhor relate a sua maneira usual de reagir.

Não há respostas certas ou erradas. Apenas existem as respostas possíveis. Responda, por isso, rápida, espontânea e honestamente a cada uma delas. Não se trata de procurar o que considera melhor, mas sim o que se passa realmente consigo.

I – Imagine que teve uma discussão séria, com uma pessoa amiga de longa data. Deve-lhe bastante dinheiro, que já devia ter sido pago, e ainda outros favores. Existem numerosos conhecidos comuns.

Na discussão que tiveram, a razão está do seu lado.

Contudo, a outra pessoa, muito zangada, acabou por lhe dizer: “Dou-te uma semana para pensares no que me fizeste e me ires pedir desculpa. Se não o fizeres, hei-de dizer aos outros que não passas de um vigarista e exijo-te que me entregues todo o dinheiro que me deves”.

Muito no seu íntimo tem quase a certeza de que a outra pessoa é capaz de cumprir o que está a dizer. Sabe ainda que não tem todo o dinheiro que precisa para lhe devolver. Conhece bem que muitos dos seus amigos comuns são capazes de acreditar no que o outro lhe disser.

Esta situação é susceptível de se prolongar ao longo do tempo, envolvendo indivíduos com quem lida todos os dias.

O assunto resolver-se-ia se tivesse uma conversa séria com essa pessoa, em que fosse capaz de esclarecer, de uma vez por todas, os mal-entendidos. É natural que essa conversa fosse, pelo menos de princípio, bastante desagradável. Mas é possível que pudessem voltar a fazer as pazes, a serem amigos como dantes e a ser adiado o problema da dívida.

Contudo, ao lembrar o que se passou, por um lado, sente-se ofendido com a prepotência da outra pessoa, por outro lado, receia as consequências.

É um problema que não sabe bem como vai resolver.

*** Numa situação deste tipo tem tendência a pensar:**

	Não Concordo	Concordo Pouco	Não Concordo nem Discordo	Concordo Muito	Concordo Plenamente
1- Vou deixar correr esta situação; o tempo ajuda a resolver os problemas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2- Numa situação deste tipo o melhor é evitar encontrar-me com o indivíduo e não ligar ao que possa dizer ou fazer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9 – Apesar de tudo tive muita sorte; as coisas poderiam ser bem piores do que realmente são.

10 – No fundo reconheço que me comportei de uma maneira estúpida; devido a mim é que este problema está como está.

11 – Vou pedir conselho aos meus amigos para poder sair deste problema.

III – Sentindo-se uma pessoa competente, em determinada área, vai ser posto à prova, daí algum tempo, numa situação competitiva importante.

Verifica, entretanto, com estranheza, que há um indivíduo que anda a diminuí-lo e a dizer aos outros que você é uma pessoa que não vale o que aparenta.

Este facto ofende-o mas, daí a três meses, vai poder provar, aos olhos de todos, se é ou não um indivíduo capaz.

* Numa situação deste tipo tem tendência a pensar:

	Não Concordo	Concordo Pouco	Não Concordo nem Discordo	Concordo Muito	Concordo Plenamente
12 – As pessoas hão-de sempre dizer mal de mim; que azar o meu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 – Não me vou aborrecer com esta situação; o tempo há-de correr a meu favor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 – Estou-me a sentir destruído pelo que me está a acontecer; não vou conseguir desenvencilhar-me desta situação.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 – Vou pensar com calma sobre este assunto, de modo a que possa sair-me bem e, ao mesmo tempo, calar aquele indivíduo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 16** – Com o que me está a acontecer o melhor é evitar por agora submeter-me às provas, em que podem ver como me saio, de forma a que o acontecimento seja esquecido.
- 17** – Se querem guerra, tê-la-ão; não posso deixar de lutar por aquilo que para mim é importante.
- 18** – Acho melhor perguntar aos meus familiares o que devo fazer para resolver este assunto.
- 19** – Sinto que tenho a responsabilidade daquilo que agora me está a acontecer.
- 20** – Vou pedir conselho, a amigos meus, sobre a melhor atitude a tomar.
- 21** – De modo algum me deixo esmagar pelo que me está a acontecer; hei-de remover os obstáculos, um a um, até provar aos outros que realmente sou uma pessoa capaz; sei que hei-de conseguir.

IV – * Quando me sinto tenso, a fim de aliviar o meu estado de tensão:

- | | Não
Concordo | Concordo
Pouco | Não Concordo
nem Discordo | Concordo
Muito | Concordo
Plenamente |
|--|--------------------------|---------------------------|--------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| 22 – Passo horas a ver televisão, sem querer fazer mais nada. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23 – Raramente consigo passar sem tomar medicamentos que me acalmem. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24 – Meto-me na cama durante longas horas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25 – Procuo fazer uma pequena soneca, pois sinto que, nessas ocasiões, tem em mim grande efeitos reparadores. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

26 – Desabafo com alguém, procurando que, ao fim, essa pessoa tome o meu partido e me ajude a resolver as dificuldades.	<input type="checkbox"/>				
27 – Dá-me para partir tudo o que tenho à minha volta.	<input type="checkbox"/>				
28 – Chego a bater em mim próprio.	<input type="checkbox"/>				
29 – Raramente deixo de pedir ajuda profissional, a uma médica ou a um psicólogo.	<input type="checkbox"/>				

V – * A minha maneira de ser habitual leva-me a que, não só nestas situações como em todos os meus problemas, tenha tendência a:

	Não Concordo	Concordo Pouco	Não Concordo nem Discordo	Concordo Muito	Concordo Plenamente
30 – Pensar continuamente sobre todos os factos que me preocupam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31 – Não fugir do confronto com as situações que me são desagradáveis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32 – Adaptar-me com facilidade às pressões psicológicas e exigências da vida de todos os dias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33 – Não deixar de lutar, quando quero atingir os meus objectivos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34 – Conseguir pôr em prática os planos que arquitecto para resolver os meus problemas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35 – Reconhecer que sou, com frequência, vítima dos outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36 – Ter sempre coragem para resolver os problemas da minha vida, mesmo que por vezes me incomodem bastante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

37 – Envolver-me naquelas acções, de resolução de problemas, que tenho a certeza não me deixam ficar mal.

38 – Permitir que os objectivos principais da minha vida sejam facilmente interferidos pelos problemas com que me defronto.

39 – Ver sempre os aspectos negativos, mais do que os aspectos positivos dos acontecimentos.

40 – Preferir, num problema desagradável, procurar obter informação e tentar resolvê-lo, do que estar a evitá-lo.

MUITO OBRIGADO PELA COLABORAÇÃO!