



Inventário Reduzido de Coping (Coping-R)
Reduced Coping Inventory (Coping-R)

Autoria | Authorship

A. Rui Gomes

2013

rgomes@psi.uminho.pt

www.ardh.pt

Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano
Grupo de investigação
Adaptation, Performance and Human Development
Research Group

www.ardh.pt

Universidade Minho
Escola de Psicologia
Campus de Gualtar
4710-057 Braga

Data desta versão: 03/07/2024

Esta versão elimina versões anteriores.

Para ter acesso à versão mais atualizada, consulte a página de internet
www.ardh.pt

Responsabilidade do grupo Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano:

- | | |
|----|--|
| X | Desenvolveu originalmente este instrumento |
| -- | Traduziu este instrumento de uma versão original de outros autores |

Date of this version: 03/07/2024

This version eliminates previous ones.

To access the most recent version, visit the website www.ardh.pt

Responsibility of the Adaptation, Performance and Human Development group:

- | | |
|----|--|
| X | Originally developed this instrument |
| -- | Translated this instrument from an original version of other authors |
-

Índice

Versão em PORTUGUÊS 	3
Utilização do instrumento 	4
Referências 	5
Descrição 	6
Cotação 	9
Condições de aplicação 	10
Coping-R Versão reduzida 	11
Coping-R Atletas Retrospectiva – 12 meses 	12
Coping-R Atletas Antecipatória – Erro 	13
Coping-R Atletas Antecipatória – Stress 	14
Coping-R Estudantes Versão geral 	15
Coping-R Estudantes Versão específica 	16
Coping-R Estudantes Versão estado 	17
Coping-R Versão geral 	18

| **Versão em PORTUGUÊS** |
| Portuguese version |

ARDH

| Utilização do instrumento |

Os instrumentos disponibilizados pelo grupo de investigação Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano são genericamente de dois tipos: desenvolvidos pelo grupo de investigação ou adaptados pelo grupo de investigação.

No caso de instrumentos adaptados pelo grupo de investigação, foi obtida a autorização dos autores dos instrumentos para se proceder à sua adaptação para a língua portuguesa. No entanto, não existe exclusividade no uso do instrumento pelo grupo de investigação, sendo livre a sua utilização por outras pessoas interessadas, desde que se respeite a autoria pela respetiva adaptação, no caso de ser utilizada uma versão traduzida pelo grupo de investigação.

Regras de utilização

- Os instrumentos destinam-se exclusivamente para efeitos de investigação e de “investigação-ação”. No caso da “investigação-ação”, a utilização destes instrumentos está circunscrita a profissionais com formação específica para o efeito. Neste sentido, não nos responsabilizamos pelo uso incorreto ou indevido dos materiais fornecidos.
- É estritamente proibida a utilização dos instrumentos para efeitos comerciais, venda ou publicitação de outros produtos associados.

Autorização de utilização

- Não é necessário obter a autorização do grupo de investigação para usar os instrumentos, desde que seja respeitada a sua utilização para os efeitos descritos.
- Se os instrumentos forem uma adaptação de instrumentos originais de outros autores, deve ser obtida a devida autorização dos autores originais do instrumento caso a utilização ocorra numa língua distinta da tradução portuguesa.

| Referências |

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 184–195. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.1.184>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Coyne, J. C., & Racioppo, M. W. (2000). Never the twain shall meet? Closing the gap between coping research and clinical intervention research. *American Psychologist*, 55(6), 655–664. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.655>
- Crocker, P. R. E., & Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9(3), 325–338. <https://doi.org/10.1123/tsp.9.3.325>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Giacobbi, Jr., P. R., & Weinberg, R. S. (2000). An examination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist*, 14(1), 42–62. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.1.42>
- (*) Gomes, A. R. (2013). *Inventário de Coping - Reduzido (Coping-R)* [Reduced Coping Inventory (Coping-R)]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1988). A model of behavioural self-regulation: Translating intention into action. Em L. Berkowitz (Org.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 21, pp. 303–346). Academic Press.
- (*) Esta referência pode ser utilizada para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

| Descrição |

A versão reduzida do Inventário de *Coping* (Coping-R) foi desenvolvido por Gomes (2017), tendo por base os trabalhos desenvolvidos no instrumento COPE de Carver et al. (1989) e Carver e Scheier (1994). A principal diferença proposta por Gomes prende-se com a redução do número de fatores de *coping* (confronto) avaliados, uma vez que nem sempre é possível obter dados positivos sobre a estrutura fatorial original (ver Crocker & Graham, 1995).

Assim, nesta versão propõe-se uma avaliação das estratégias centradas na resolução do problema (avaliando-se o confronto ativo), das estratégias centradas na regulação da emoção, numa vertente mais ativa (avaliando-se a utilização do humo) e numa vertente mais passiva (avaliando-se a negação) e das estratégias centradas no apoio social (avaliando-se o apoio emocional).

Especificamente, as quatro estratégias de confronto são:

- (a) **Confronto ativo:** ações diretas assumidas pela pessoa para resolver o problema em causa.
- (b) **Humor:** utilização de brincadeiras ou anedotas destinadas a retirar a carga negativa do problema.
- (c) **Negação:** utilização de pensamentos destinados a recusar a ocorrência do problema ou das suas potenciais consequências negativas.
- (d) **Apoio emocional:** falar e partilhar o problema com outras pessoas no sentido de obter ajuda emocional.

A escolha destas dimensões de confronto segue a divisão central entre estratégias centradas na resolução do problema e centradas na regulação emocional (Folkman & Lazarus, 1985), dividindo-se também as estratégias de regulação emocional em ativas (onde a pessoa procura lidar de forma positiva com as emoções resultantes da situação de *stress*) e em passivas (onde a pessoa evita a situação de *stress*).

Esta divisão é fundamental, uma vez que existem indicações da literatura que sugerem que o uso de estratégias mais passivas traduzem-se em efeitos mais negativos para a pessoa, em termos da sua saúde e bem-estar, bem como em pior ajustamento ao *stress* (Coyne & Racioppo, 2000).

A quarta área de confronto, relaciona-se com o uso do apoio social, efetuando-se neste caso uma avaliação do seu uso por razões mais emocionais (i.e., procurar a compreensão e empatia de pessoas importantes). O apoio emocional emerge como uma dimensão importante na avaliação do confronto (Carver & Scheier, 1985; Scheier & Carver, 1988).

O instrumento proposto refere-se à **versão situacional**, fazendo-se alusão a uma situação stressante específica, apresentando-se de seguida as possíveis estratégias de confronto. Em função dos interesses específicos de cada investigação, o instrumento pode ser adaptado para cada situação concreta de *stress*. O instrumento pode ser aplicado a diferentes profissionais/pessoas que enfrentam uma dada situação de *stress*.

Assim sendo, todos os itens da escala são respondidos numa escala tipo “Likert” de cinco pontos (ex: 1 = *Nunca utilizo/Nunca utilizei/Nunca utilizarei*; 5 = *Utilizo muitas vezes/Utilizei muitas vezes/Utilizarei muitas vezes*). Os “scores” de cada uma das subescalas são calculados através da soma dos valores dos itens em cada uma das quatro dimensões e divisão pelo respetivo número de itens. As pontuações mais altas significam valores mais elevados em cada uma das dimensões avaliadas, ou seja, indicam uma maior utilização de cada uma das estratégias de “coping”.

Neste instrumento, foi ainda adicionado um item destinado a avaliar os **níveis gerais de stress** desencadeados pela situação negativa/stressante. O item baseia-se nas indicações sugeridas por Giacobbi e Weinberg (2000), que salientam a importância desta medida como um indicador de controle para verificar se as pessoas experienciaram efetivamente *stress* na resposta à situação geradora de mal-estar. Eventualmente, e para efeitos específicos de cada investigação, podem ser definidos “valores de corte” a partir dos quais não se considera a resposta de um ou mais indivíduos pelo facto da situação descrita não ter sido suficientemente geradora de mal-estar e, por isso, não ter conduzido a um esforço efetivo de “coping” para lidar com o problema em causa. Independentemente desta possibilidade, os autores propuseram um único item

para avaliar o nível geral de *stress*, numa escala tipo “Likert” de cinco pontos (0 = *Baixo stress*; 4 = *Elevado stress*). Valores mais elevados significam índices superiores de *stress* relativos à situação em causa.

| Cotação |

Subescalas	Itens
1. Confronto ativo (4 itens) (Active coping)	1, 5, 9, 16 Total = 4
2. Negação (4 itens) (Denial)	3, 8, 10, 15 Total = 4
3. Humor (4 itens) (Humor)	2, 7, 11, 13 Total = 4
4. Apoio emocional (4 itens) (Emotional support)	4, 6, 12, 14 Total = 4
	Total = 16 itens

| Condições de aplicação |

- 1) Analisar a **aplicação** do instrumento com o(s) participante(s), explicando o objetivo da sua utilização (“analisar o modo como as pessoas enfrentam uma situação stressante”) e o carácter confidencial da recolha dos dados;
- 2) Planear **10 a 15 minutos** para a aplicação;
- 3) Organizar um **contexto reservado e sossegado**: evitar a presença de pessoas não implicadas na avaliação durante o preenchimento do instrumento.

| Coping-R | Versão reduzida |

1. Coping-R – Atletas - Retrospectiva 12 meses
2. Coping-R – Atletas – Antecipatória - Erro
3. Coping-R – Atletas – Antecipatória - Stress
4. Coping-R – Estudantes – Versão geral
5. Coping-R – Estudantes – Versão específica
6. Coping-R – Estudantes – Versão estado
7. Coping-R – Versão geral

| Coping-R | Atletas | Retrospectiva – 12 meses |

Ao longo da carreira, os atletas enfrentam várias situações de *stress* que podem levar a dificuldades de rendimento e ao aumento dos sentimentos de pressão.

Por favor, procure descrever brevemente **uma situação stressante** recente (ocorrida nos últimos 12 meses) relacionada com o seu rendimento desportivo. Essa situação pode ser um problema desportivo que ocorreu **antes, durante** ou **após** um treino ou competição, tendo-lhe causado mal-estar e aumentado a pressão no seu rendimento desportivo.

Não se preocupe com o modo como escreve ou as palavras que utiliza. Procure descrever o melhor possível a situação, de acordo com as suas próprias palavras.

A situação que me causou maior *stress* NOS ÚLTIMOS 12 MESES foi...

Em termos gerais, esta situação de *stress* provocou-me...

Nenhum <i>stress</i>	Pouco <i>stress</i>	Moderado <i>stress</i>	Bastante <i>stress</i>	Elevado <i>stress</i>
0	1	2	3	4

As questões que se seguem procuram avaliar a forma como **enfrentou** e **tentou gerir** a situação de **maior *stress*** que descreveu anteriormente. Por favor, indique para cada questão se **utilizou** essa estratégia na situação em causa.

Tenha em atenção o facto de não existirem respostas certas ou erradas, mas sim formas diferentes de enfrentar os problemas e as situações de *stress*. Por isso, procure responder a cada afirmação assinalando até que ponto ela se **aplica** ao seu caso em concreto.

Por favor, indique em cada afirmação se utilizou a estratégia descrita para gerir a situação de <i>stress</i>	Nunca utilizei		Utilizei muitas vezes		
1. Eu esforcei-me bastante para resolver o problema	1	2	3	4	5
2. Eu “brinquei” acerca do problema que aconteceu	1	2	3	4	5
3. Eu agi como se o problema não tivesse acontecido	1	2	3	4	5
4. Eu falei com outras pessoas acerca do modo como me estava a sentir	1	2	3	4	5
5. Eu fiz, “passo a passo”, o que tinha de ser feito para resolver a situação	1	2	3	4	5
6. Eu procurei o apoio emocional e a compreensão das outras pessoas	1	2	3	4	5
7. Eu fiz humor sobre o <i>stress</i> que estou a sentir	1	2	3	4	5
8. Eu recusei-me a acreditar que o problema tinha acontecido	1	2	3	4	5
9. Eu assumi uma ação direta para resolver o problema	1	2	3	4	5
10. Eu fingi que a situação não estava a acontecer ou que tinha acontecido	1	2	3	4	5
11. Eu fiz anedotas acerca da situação	1	2	3	4	5
12. Eu falei com outras pessoas sobre o que estava a sentir	1	2	3	4	5
13. Eu “ri-me” acerca da situação	1	2	3	4	5
14. Eu procurei a ajuda do meu treinador(a) e/ou colegas de equipa para me ajudarem a lidar com o modo como me estava a sentir	1	2	3	4	5
15. Eu disse a mim próprio(a) “isto não está a acontecer”	1	2	3	4	5
16. Eu tentei diferentes estratégias/soluções para resolver o problema	1	2	3	4	5

| Coping-R | Atletas | Antecipatória – Erro |

Ao longo da carreira, os atletas enfrentam várias situações de *stress* que podem levar a dificuldades de rendimento e ao aumento dos sentimentos de pressão. Uma destas situações refere-se à possibilidade de **cometer um erro num momento decisivo** de uma competição importante para si. Neste sentido, assinale com um círculo o número que melhor indicar o que sente face a esta possibilidade.

Em termos gerais, esta situação de *stress* pode provocar-me...

Nenhum <i>stress</i>	Pouco <i>stress</i>	Moderado <i>stress</i>	Bastante <i>stress</i>	Elevado <i>stress</i>
0	1	2	3	4

As questões que se seguem procuram avaliar a forma como poderá **enfrentar** e **tentar gerir** esta situação de ***stress***. Por favor, indique para cada questão se **utilizará** essa estratégia na situação em causa.

Tenha em atenção o facto de não existirem respostas certas ou erradas, mas sim formas diferentes de enfrentar os problemas e as situações de *stress*. Por isso, procure responder a cada afirmação assinalando até que ponto ela se **aplica** ao seu caso em concreto.

Por favor, indique em cada afirmação se

utilizará a estratégia descrita para gerir a situação de <i>stress</i> (cometer um erro)	Nunca utilizarei					Utilizarei muitas vezes				
1. Eu esforçar-me-ei bastante para resolver o problema	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2. Eu “brincarei” acerca do problema estar a acontecer	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3. Eu agirei como se o problema não estiver a acontecer	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4. Eu falarei com outras pessoas acerca do modo como me estarei a sentir	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5. Eu farei, “passo a passo”, o que tem de ser feito para resolver a situação	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6. Eu procurarei o apoio emocional e a compreensão das outras pessoas	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7. Eu farei humor sobre o <i>stress</i> que estou a sentir	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8. Eu recusar-me-ei a acreditar que o problema está a acontecer	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9. Eu assumirei uma ação direta para resolver o problema	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10. Eu fingirei que a situação não está a acontecer	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11. Eu farei anedotas acerca da situação	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12. Eu falarei com outras pessoas sobre o que estou a sentir	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13. Eu “rir-me-ei” acerca da situação	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14. Eu procurarei a ajuda do meu treinador(a) e/ou colegas de equipa para me ajudarem a lidar com o modo como me estarei a sentir	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15. Eu direi a mim próprio(a) “isto não está a acontecer”	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16. Eu tentarei diferentes estratégias/soluções para resolver o problema	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

| Coping-R | Atletas | Antecipatória – Stress |

Ao longo da carreira, os atletas enfrentam várias situações de *stress* que podem levar a dificuldades de rendimento e ao aumento dos sentimentos de pressão. Neste sentido, gostaríamos de saber o nível de *stress* que sente relativamente ao jogo/competição que vai disputar.

Em termos gerais, este jogo/competição provoca-me...

Nenhum <i>stress</i>	Pouco <i>stress</i>	Moderado <i>stress</i>	Bastante <i>stress</i>	Elevado <i>stress</i>
0	1	2	3	4

As questões que se seguem procuram avaliar a forma como poderá **enfrentar** e **tentar gerir** o **stress** do próximo jogo/competição. Por favor, indique para cada questão se **utilizará** as estratégias abaixo para lidar com o *stress* do próximo jogo/competição.

Tenha em atenção o facto de não existirem respostas certas ou erradas, mas sim formas diferentes de enfrentar os problemas e as situações de *stress*. Por isso, procure responder a cada afirmação assinalando até que ponto ela se **aplica** ao seu caso em concreto.

Habitualmente, perante o <i>stress</i> que sinto devido a este jogo/competição...	Nunca utilizo	Utilizo muitas vezes			
1. Eu esforço-me bastante para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
2. Eu “brinco” acerca do problema de <i>stress</i> estar a acontecer	1	2	3	4	5
3. Eu atuo como se o problema de <i>stress</i> não estivesse a acontecer	1	2	3	4	5
4. Eu falo com outras pessoas acerca do modo como me estou a sentir	1	2	3	4	5
5. Eu faço, “passo a passo”, o que tem de ser feito para resolver a situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
6. Eu procuro o apoio emocional e a compreensão das outras pessoas	1	2	3	4	5
7. Eu faço humor sobre o <i>stress</i> que estou a sentir	1	2	3	4	5
8. Eu recuso-me a acreditar que o problema de <i>stress</i> está a acontecer	1	2	3	4	5
9. Eu assumo uma ação direta para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
10. Eu finjo que a situação de <i>stress</i> não está a acontecer	1	2	3	4	5
11. Eu faço anedotas acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
12. Eu falo com outras pessoas sobre o que estou a sentir	1	2	3	4	5
13. Eu “rio-me” acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5
14. Eu procuro o apoio do meu treinador(a) e/ou colegas de equipa para me ajudarem a lidar com o modo como me sinto	1	2	3	4	5
15. Eu digo a mim próprio(a) “isto não está a acontecer”	1	2	3	4	5
16. Eu tento diferentes estratégias/soluções para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5

| Coping-R | Estudantes | Versão geral |

Procure pensar nas situações que lhe geram maior *stress* na sua atividade enquanto estudante. De seguida, indique em cada afirmação abaixo se utilizará a estratégia descrita para gerir as maiores fontes de **stress que sente, enquanto estudante.**

Tenha em atenção o facto de não existirem respostas certas ou erradas, mas sim formas diferentes de enfrentar os problemas e as situações de *stress*.

Habitualmente, perante situações de <i>stress</i> enquanto estudante...	Nunca utilizei					Utilizei muitas vezes
	1	2	3	4	5	
1. Eu esforço-me bastante para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5	
2. Eu “brinco” acerca do problema de <i>stress</i> estar a acontecer	1	2	3	4	5	
3. Eu atuo como se o problema de <i>stress</i> não estivesse a acontecer	1	2	3	4	5	
4. Eu falo com outras pessoas acerca do modo como me estou a sentir	1	2	3	4	5	
5. Eu faço, “passo a passo”, o que tem de ser feito para resolver a situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5	
6. Eu procuro o apoio emocional e a compreensão das outras pessoas	1	2	3	4	5	
7. Eu faço humor sobre o <i>stress</i> que estou a sentir	1	2	3	4	5	
8. Eu recuso-me a acreditar que o problema de <i>stress</i> está a acontecer	1	2	3	4	5	
9. Eu assumo uma ação direta para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5	
10. Eu finjo que a situação de <i>stress</i> não está a acontecer	1	2	3	4	5	
11. Eu faço anedotas acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5	
12. Eu falo com outras pessoas sobre o que estou a sentir	1	2	3	4	5	
13. Eu “rio-me” acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5	
14. Eu procuro o apoio de pessoas importantes para mim para me ajudarem a lidar com o modo como me sinto	1	2	3	4	5	
15. Eu digo a mim próprio(a) “isto não está a acontecer”	1	2	3	4	5	
16. Eu tento diferentes estratégias/soluções para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5	

| Coping-R | Estudantes | Versão específica |

Procure pensar no *stress* que a realização desta época de testes lhe pode estar a provocar (mesmo que possa não ser “muito” *stress*). De seguida, indique em cada afirmação abaixo se utilizará a estratégia descrita para gerir este eventual *stress*.

Tenha em atenção o facto de não existirem respostas certas ou erradas, mas sim formas diferentes de enfrentar os problemas e as situações de *stress*.

Habitualmente, perante o <i>stress</i> que sinto nesta época de testes...	Nunca utilizo					Utilizo muitas vezes
	1	2	3	4	5	
1. Eu esforço-me bastante para resolver o <i>stress</i> que sinto	1	2	3	4	5	
2. Eu “brinco” acerca do <i>stress</i> estar a acontecer	1	2	3	4	5	
3. Eu atuo como se o <i>stress</i> não estivesse a acontecer	1	2	3	4	5	
4. Eu falo com outras pessoas acerca do modo como me estou a sentir	1	2	3	4	5	
5. Eu faço, “passo a passo”, o que tem de ser feito para resolver a situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5	
6. Eu procuro o apoio emocional e a compreensão das outras pessoas	1	2	3	4	5	
7. Eu faço humor sobre o <i>stress</i> que estou a sentir	1	2	3	4	5	
8. Eu recuso-me a acreditar que o <i>stress</i> está a acontecer	1	2	3	4	5	
9. Eu assumo uma ação direta para resolver o <i>stress</i> que estou a sentir	1	2	3	4	5	
10. Eu finjo que o <i>stress</i> não está a acontecer	1	2	3	4	5	
11. Eu faço anedotas acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5	
12. Eu falo com outras pessoas sobre o que estou a sentir	1	2	3	4	5	
13. Eu “rio-me” acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5	
14. Eu procuro o apoio de pessoas importantes para mim para me ajudarem a lidar com o modo como me sinto	1	2	3	4	5	
15. Eu digo a mim próprio(a) “isto não está a acontecer”	1	2	3	4	5	
16. Eu tento diferentes estratégias/soluções para resolver o <i>stress</i> que sinto	1	2	3	4	5	

| Coping-R | Estudantes | Versão estado |

Procure pensar nas situações que lhe geram maior *stress* na sua atividade enquanto estudante. De seguida, indique em cada afirmação abaixo se utilizará a estratégia descrita para gerir as maiores fontes de **stress que sente NESTE MOMENTO, enquanto estudante.**

Tenha em atenção o facto de não existirem respostas certas ou erradas, mas sim formas diferentes de enfrentar os problemas e as situações de *stress*.

NESTE MOMENTO, perante situações de <i>stress</i> enquanto estudante...	Nunca utilizei					Utilizei muitas vezes
	1	2	3	4	5	
1. Eu esforço-me bastante para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5	
2. Eu “brinco” acerca do problema de <i>stress</i> estar a acontecer	1	2	3	4	5	
3. Eu atuo como se o problema de <i>stress</i> não estivesse a acontecer	1	2	3	4	5	
4. Eu falo com outras pessoas acerca do modo como me estou a sentir	1	2	3	4	5	
5. Eu faço, “passo a passo”, o que tem de ser feito para resolver a situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5	
6. Eu procuro o apoio emocional e a compreensão das outras pessoas	1	2	3	4	5	
7. Eu faço humor sobre o <i>stress</i> que estou a sentir	1	2	3	4	5	
8. Eu recuso-me a acreditar que o problema de <i>stress</i> está a acontecer	1	2	3	4	5	
9. Eu assumo uma ação direta para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5	
10. Eu finjo que a situação de <i>stress</i> não está a acontecer	1	2	3	4	5	
11. Eu faço anedotas acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5	
12. Eu falo com outras pessoas sobre o que estou a sentir	1	2	3	4	5	
13. Eu “rio-me” acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5	
14. Eu procuro o apoio de pessoas importantes para mim para me ajudarem a lidar com o modo como me sinto	1	2	3	4	5	
15. Eu digo a mim próprio(a) “isto não está a acontecer”	1	2	3	4	5	
16. Eu tento diferentes estratégias/soluções para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5	

| Coping-R | Versão geral |

Procure pensar nas situações que lhe geram maior *stress* na sua atividade profissional. De seguida, indique em cada afirmação abaixo se utilizará a estratégia descrita para gerir as maiores fontes de **stress que sente, enquanto profissional**.

Tenha em atenção o facto de não existirem respostas certas ou erradas, mas sim formas diferentes de enfrentar os problemas e as situações de *stress*.

Habitualmente, perante situações de <i>stress</i> ...	Nunca utilizei	1	2	3	4	5	Utilizei muitas vezes
1. Eu esforço-me bastante para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5		
2. Eu “brinco” acerca do problema de <i>stress</i> estar a acontecer	1	2	3	4	5		
3. Eu atuo como se o problema de <i>stress</i> não estivesse a acontecer	1	2	3	4	5		
4. Eu falo com outras pessoas acerca do modo como me estou a sentir	1	2	3	4	5		
5. Eu faço, “passo a passo”, o que tem de ser feito para resolver a situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5		
6. Eu procuro o apoio emocional e a compreensão das outras pessoas	1	2	3	4	5		
7. Eu faço humor sobre o <i>stress</i> que estou a sentir	1	2	3	4	5		
8. Eu recuso-me a acreditar que o problema de <i>stress</i> está a acontecer	1	2	3	4	5		
9. Eu assumo uma ação direta para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5		
10. Eu finjo que a situação de <i>stress</i> não está a acontecer	1	2	3	4	5		
11. Eu faço anedotas acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5		
12. Eu falo com outras pessoas sobre o que estou a sentir	1	2	3	4	5		
13. Eu “rio-me” acerca da situação de <i>stress</i>	1	2	3	4	5		
14. Eu procuro o apoio de pessoas importantes para mim para me ajudarem a lidar com o modo como me sinto	1	2	3	4	5		
15. Eu digo a mim próprio(a) “isto não está a acontecer”	1	2	3	4	5		
16. Eu tento diferentes estratégias/soluções para resolver o problema de <i>stress</i>	1	2	3	4	5		