

## **BRIEF COPE**

**Instrução:** Para cada uma das frases que vai ler em seguida, assinale com um círculo à volta o número que melhor se adequa à sua situação. Não há respostas certas ou erradas.

**0- “Nunca faço isto”    1- “Faço isto algumas vezes”    2- “Faço isto muitas vezes”  
3- “Faço sempre isto”**

- |  |         |
|--|---------|
| 1. Concentro os meus esforços para fazer alguma coisa que me permita enfrentar a situação. | 0 1 2 3 |
| 2. Tomo medidas para tentar melhorar a minha situação (desempenho)                         | 0 1 2 3 |
| 3. Tento encontrar uma estratégia que me ajude no que tenho que fazer.                     | 0 1 2 3 |
| 4. Penso muito sobre a melhor forma de lidar com a situação                                | 0 1 2 3 |
| 5. Peço conselhos e ajuda a outras pessoas para enfrentar melhor a situação                | 0 1 2 3 |
| 6. Peço conselhos e ajuda a pessoas que passaram pelo mesmo.                               | 0 1 2 3 |
| 7. Procuo apoio emocional de alguém (família, amigos).                                     | 0 1 2 3 |
| 8. Procuo o conforto e compreensão de alguém.  | 0 1 2 3 |
| 9. Tento encontrar conforto na minha religião ou crença espiritual                         | 0 1 2 3 |
| 10. Rezo ou medito   | 0 1 2 3 |
| 11. Tento analisar a situação de maneira diferente, de forma a torná-la mais positiva      | 0 1 2 3 |
| 12. Procuo algo positivo em tudo o que está a acontecer.                                   | 0 1 2 3 |
| 13. Faço críticas a mim próprio.   | 0 1 2 3 |
| 14. Culpo-me pelo que está a acontecer.  | 0 1 2 3 |
| 15. Tento aceitar as coisas tal como estão a acontecer.                                    | 0 1 2 3 |
| 16. Tento aprender a viver com a situação.   | 0 1 2 3 |
| 17. Fico aborrecido e expresso os meus sentimentos (emoções).                              | 0 1 2 3 |
| 18. Sinto e expresso os meus sentimentos de aborrecimento.                                 | 0 1 2 3 |

- |   |         |
|---|---------|
| 19. Tenho dito para mim próprio(a): “isto não é verdade”.   | 0 1 2 3 |
| 20. Recuso-me a acreditar que isto esteja a acontecer desta forma comigo.   | 0 1 2 3 |
| 21. Refugio-me noutras actividades para me abstrair da situação.  | 0 1 2 3 |
| 22. Faço outras coisas para pensar menos na situação.   | 0 1 2 3 |
| 23. Faço outras coisas para pensar menos na situação, tal como ir ao cinema, ver TV, ler, sonhar, ou ir às compras. | 0 1 2 3 |
| 24. Desisto de me esforçar para obter o que quero.  | 0 1 2 3 |
| 25. Simplesmente desisto de tentar atingir o meu objectivo.   | 0 1 2 3 |
| 26. Refugio-me no álcool ou noutras drogas (comprimidos, etc.) para me sentir melhor                                | 0 1 2 3 |
| 27. Uso álcool ou outras drogas (comprimidos) para me ajudar a ultrapassar problemas                                | 0 1 2 3 |
| 28. Enfrento a situação levando-a para a brincadeira.   | 0 1 2 3 |
| 29. Enfrento a situação com sentido de humor.   | 0 1 2 3 |