

Anexo I

Solicitamos a sua participação num estudo sobre a Personalidade.

Os questionários apresentados a seguir contemplam um conjunto de frases que deverá ler atentamente e assinalar a resposta que melhor se aplica a si. Não existem respostas certas ou erradas.

Por favor, responda com a maior sinceridade possível e certifique-se que respondeu a todas as questões.

Todos os dados recolhidos serão tratados de forma confidencial e anónima.

Muito obrigada pela sua colaboração!

Anexo II

Dados Pessoais

Data de preenchimento ____ / ____ / 10

Quatro últimos dígitos do Bilhete de Identidade

--	--	--	--

Idade	_____
Sexo	<input type="checkbox"/> Feminino
	<input type="checkbox"/> Masculino
Naturalidade (Distrito)	_____
Nacionalidade	<input type="checkbox"/> Portuguesa
	<input type="checkbox"/> Outra _____
Estado civil	<input type="checkbox"/> Solteiro
	<input type="checkbox"/> Casado/União de facto
	<input type="checkbox"/> Divorciado/Separado
	<input type="checkbox"/> Viúvo
Habilitações literárias	<input type="checkbox"/> Sem estudos
	<input type="checkbox"/> 1.º Ciclo (4.º classe)
	<input type="checkbox"/> 2.º Ciclo (6.º ano)
	<input type="checkbox"/> 3.º Ciclo (9.º ano)
	<input type="checkbox"/> Ensino Secundário (12.º ano)
	<input type="checkbox"/> Ensino Superior
Indique o curso e o ano que frequenta	Curso _____ Ano _____
É trabalhador estudante?	<input type="checkbox"/> Sim
	<input type="checkbox"/> Não
Com quem vive, actualmente, a maior parte do tempo? (ex. pais, colegas, filhos, marido ou namorada, etc)	_____

Tem filhos?	<input type="checkbox"/> Sim
	<input type="checkbox"/> Não
Se <u>sim</u>, indique idade e sexo	Idade _____ Sexo _____
	Idade _____ Sexo _____
	Idade _____ Sexo _____
	Idade _____ Sexo _____
Com quem viveu até aos 16 anos? (ex. pais, irmãos, mãe e padrasto, avós paternos, tios maternos, etc.)	_____
Quem foi o seu principal cuidador durante a infância?	<input type="checkbox"/> Pai
	<input type="checkbox"/> Mãe
	<input type="checkbox"/> Avô paterno
	<input type="checkbox"/> Avó paterna
	<input type="checkbox"/> Avô materno
	<input type="checkbox"/> Avó materna
	<input type="checkbox"/> Instituição de acolhimento
	<input type="checkbox"/> Outro Parentesco _____
Tem irmãos?	<input type="checkbox"/> Sim
	<input type="checkbox"/> Não
Se <u>sim</u>, indique idade e sexo	Idade _____ Sexo _____
	Idade _____ Sexo _____
	Idade _____ Sexo _____
	Idade _____ Sexo _____
Se <u>sim</u>, indique qual a sua posição na fratria (posição hierárquica relativamente aos outros irmãos)	<input type="checkbox"/> 1. ^a (Sou o irmão mais velho)
	<input type="checkbox"/> 2. ^a (Sou o segundo irmão mais velho)
	<input type="checkbox"/> 3. ^a (Sou o terceiro irmão mais velho ou seguintes)
Tem ou já teve algum problema psicológico?	<input type="checkbox"/> Sim Qual? _____
	<input type="checkbox"/> Não

Já recorreu, no passado, a alguma forma de tratamento psicológico / psiquiátrico?	<input type="checkbox"/> Sim
	<input type="checkbox"/> Não
Actualmente está a receber algum tratamento psicológico / psiquiátrico?	<input type="checkbox"/> Sim
	<input type="checkbox"/> Não
Já pensou em por fim à própria vida?	<input type="checkbox"/> Sim
	<input type="checkbox"/> Não
Já realizou, ao longo da sua vida, alguma tentativa de suicídio?	<input type="checkbox"/> Sim Quantas vezes? _____
	<input type="checkbox"/> Não

Dados Parentais

Idade Pai	_____ anos
Habilitações literárias Pai	<input type="checkbox"/> Sem estudos
	<input type="checkbox"/> 1.º Ciclo (4.º classe)
	<input type="checkbox"/> 2.º Ciclo (6.º ano)
	<input type="checkbox"/> 3.º Ciclo (9.º ano)
	<input type="checkbox"/> Ensino secundário (12.º ano)
	<input type="checkbox"/> Ensino Superior
Profissão Pai	_____
Idade Mãe	_____ anos
Habilitações literárias Mãe	<input type="checkbox"/> Sem estudos
	<input type="checkbox"/> 1.º Ciclo (4.º classe)
	<input type="checkbox"/> 2.º Ciclo (6.º ano)
	<input type="checkbox"/> 3.º Ciclo (9.º ano)
	<input type="checkbox"/> Ensino secundário (12.º ano)
	<input type="checkbox"/> Ensino Superior
Profissão Mãe	_____

Anexo III

HMPS

De seguida, vai encontrar uma lista de características ou traços pessoais, com os quais se pode sentir, ou não, identificado. Centre-se na sua própria experiência e indique o grau de concordância ou discordância, relativamente a cada um dos comportamentos em questão. Utilize a escala que lhe é apresentada de seguida e assinale, com um **círculo**, o número que melhor corresponde ao seu grau de **acordo** ou **desacordo**, relativamente a cada uma das afirmações.

1	2	3	4	5	6	7
Discordo completamente	Discordo bastante	Provavelmente discordo	Indeciso	Provavelmente concordo	Concordo bastante	Concordo completamente

1. Quando estou a trabalhar nalguma coisa, não consigo relaxar enquanto não estiver tudo perfeito.	1	2	3	4	5	6	7
2. Não tenho tendência para criticar alguém que desiste muito facilmente.	1	2	3	4	5	6	7
3. Não é importante que as pessoas que me rodeiam tenham tido sucesso.	1	2	3	4	5	6	7
4. Raramente critico os meus amigos, quando eles se contentam com má qualidade.	1	2	3	4	5	6	7
5. Tenho dificuldade em satisfazer as expectativas que as outras pessoas têm sobre mim.	1	2	3	4	5	6	7
6. Um dos meus objectivos é ser perfeito(a) em tudo o que faço.	1	2	3	4	5	6	7
7. Tudo o que as outras pessoas fazem deve ser de excelente qualidade.	1	2	3	4	5	6	7
8. No meu trabalho, nunca tenho como objectivo a perfeição.	1	2	3	4	5	6	7
9. As pessoas que me rodeiam aceitam sem problemas, que eu também possa fazer erros.	1	2	3	4	5	6	7
10. Pouco me importa que alguém, das pessoas que me rodeiam, não dê o seu melhor.	1	2	3	4	5	6	7
11. Quanto mais sucesso tenho, mais esperam de mim.	1	2	3	4	5	6	7
12. Raramente sinto o desejo de ser perfeito(a).	1	2	3	4	5	6	7
13. Tudo o que eu faça que não seja excelente, será julgado de má qualidade, pelas pessoas que me rodeiam.	1	2	3	4	5	6	7
14. Faço tudo o que posso para ser tão perfeito(a) quanto possível.	1	2	3	4	5	6	7
15. Preocupo-me muito em ter um resultado perfeito em tudo o que faço.	1	2	3	4	5	6	7
16. Espero muito das pessoas que são importantes para mim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Esforço-me para ser o(a) melhor em tudo o que faço.	1	2	3	4	5	6	7

18. As pessoas que me rodeiam esperam que eu seja bem sucedido em tudo.	1	2	3	4	5	6	7
19. Não tenho expectativas muito elevadas sobre as pessoas que me rodeiam.	1	2	3	4	5	6	7
20. De mim, não exijo menos do que a perfeição.	1	2	3	4	5	6	7
21. As outras pessoas vão gostar de mim, mesmo que não seja excelente em tudo.	1	2	3	4	5	6	7
22. Não me importo com as pessoas que não se esforçam para melhorar.	1	2	3	4	5	6	7
23. Fico triste se descobrir um erro no meu trabalho.	1	2	3	4	5	6	7
24. Não espero muito dos meus amigos.	1	2	3	4	5	6	7
25. Para mim ser bem sucedido significa que devo trabalhar mais para agradar aos outros.	1	2	3	4	5	6	7
26. Se peço a alguém para fazer alguma coisa, espero que seja feito na perfeição.	1	2	3	4	5	6	7
27. Não posso tolerar que as pessoas que me rodeiam façam erros.	1	2	3	4	5	6	7
28. Quando estabeleço os meus objectivos, tendo para a perfeição.	1	2	3	4	5	6	7
29. As pessoas que me são queridas, nunca deveriam deixar de me apoiar.	1	2	3	4	5	6	7
30. As outras pessoas aceitam-me como sou, mesmo quando não sou bem sucedido(a).	1	2	3	4	5	6	7
31. Sinto que as outras pessoas exigem demais de mim.	1	2	3	4	5	6	7
32. Em todos os momentos, devo dar o meu rendimento máximo.	1	2	3	4	5	6	7
33. Mesmo que não o mostrem, as outras pessoas ficam perturbados quando falho numa tarefa.	1	2	3	4	5	6	7
34. Não preciso de ser o(a) melhor em tudo o que faço.	1	2	3	4	5	6	7
35. A minha família espera que eu seja perfeito(a).	1	2	3	4	5	6	7
36. Os meus objectivos não são muito elevados.	1	2	3	4	5	6	7
37. Os meus pais só raramente esperavam que eu fosse excelente em tudo na vida.	1	2	3	4	5	6	7
38. Respeito as pessoas vulgares.	1	2	3	4	5	6	7
39. De mim, as pessoas não esperam menos do que a perfeição.	1	2	3	4	5	6	7
40. Estabeleço normas muito elevadas para mim.	1	2	3	4	5	6	7
41. As pessoas esperam mais de mim, do que eu posso dar.	1	2	3	4	5	6	7
42. Na escola ou no trabalho devo ser sempre bem sucedido	1	2	3	4	5	6	7
43. É-me indiferente que um bom amigo não tente fazer o seu melhor.	1	2	3	4	5	6	7
44. As pessoas que me rodeiam acham que ainda sou competente, mesmo que faça um erro.	1	2	3	4	5	6	7
45. Raramente espero que as outras pessoas sejam excelentes em tudo.	1	2	3	4	5	6	7

Anexo IV

FMPS

De seguida, vai encontrar uma lista de características ou traços pessoais, com os quais se pode sentir, ou não, identificado. Centre-se na sua própria experiência e indique o grau de concordância ou discordância, relativamente a cada um dos comportamentos em questão. Utilize a escala que lhe é apresentada de seguida e assinale, com um **círculo**, o número que melhor corresponde ao seu grau de **acordo** ou **desacordo**, relativamente a cada uma das afirmações.

NOTE que agora a escala de resposta passa a ser de 1-5

1 Discordo completamente	2 Discordo	3 Indeciso	4 Concordo	5 Concordo completamente
--------------------------------	---------------	---------------	---------------	--------------------------------

1. Os meus pais estabeleciam padrões muito elevados para mim.	1	2	3	4	5
2. A organização é muito importante para mim.	1	2	3	4	5
3. Quando era criança, era punido quando não fazia as coisas de forma perfeita.	1	2	3	4	5
4. Se eu não estabelecer os padrões mais elevados para mim, provavelmente acabarei como uma pessoa de segunda categoria.	1	2	3	4	5
5. Os meus pais nunca tentaram compreender os meus erros.	1	2	3	4	5
6. É muito importante para mim ser muito competente em tudo o que faço.	1	2	3	4	5
7. Sou uma pessoa arrumada.	1	2	3	4	5
8. Tento ser uma pessoa organizada.	1	2	3	4	5
9. Se falhar no meu trabalho/na escola, falho enquanto pessoa.	1	2	3	4	5
10. Devo ficar preocupado, se cometer um erro.	1	2	3	4	5
11. Os meus pais queriam que eu fosse o melhor em tudo.	1	2	3	4	5
12. Eu estabeleço objectivos mais elevados para mim, do que a maioria das pessoas.	1	2	3	4	5
13. Se alguém desempenha uma tarefa no trabalho/escola melhor do que eu, sinto que falhei totalmente nessa tarefa.	1	2	3	4	5
14. Se eu falho parcialmente, isso é tão mau como falhar por completo.	1	2	3	4	5
15. Só o desempenho excepcional é suficientemente bom para a minha família.	1	2	3	4	5

16. Sou muito bom a mobilizar os meus esforços para alcançar um objectivo.	1	2	3	4	5
17. Mesmo quando faço alguma coisa muito cuidadosamente, sinto com frequência que não a fiz suficientemente bem.	1	2	3	4	5
18. Detesto não ser o melhor nas coisas que faço.	1	2	3	4	5
19. Tenho objectivos extremamente elevados.	1	2	3	4	5
20. Os meus pais esperavam um nível de excelência de mim.	1	2	3	4	5
21. Provavelmente, as pessoas pensarão pior de mim, se eu cometer um erro.	1	2	3	4	5
22. Nunca sentia ser capaz de atingir as expectativas dos meus pais.	1	2	3	4	5
23. Se eu não fizer tão bem como as outras pessoas, isso significa que eu sou um ser humano inferior.	1	2	3	4	5
24. As outras pessoas parecem aceitar padrões mais baixos de si próprias do que eu.	1	2	3	4	5
25. Se eu não fizer sempre tudo bem, as pessoas não me respeitarão.	1	2	3	4	5
26. Os meus pais sempre tiveram expectativas mais elevadas para o meu futuro do que eu próprio.	1	2	3	4	5
27. Procuo ser uma pessoa arrumada.	1	2	3	4	5
28. Habitualmente tenho dúvidas acerca das coisas simples que faço no dia-a-dia.	1	2	3	4	5
29. A arrumação é muito importante para mim.	1	2	3	4	5
30. Espero um melhor desempenho nas minhas tarefas diárias do que a maioria das pessoas.	1	2	3	4	5
31. Sou uma pessoa organizada.	1	2	3	4	5
32. Tenho tendência a ficar para trás no meu trabalho porque repito as coisas, uma e outra vez.	1	2	3	4	5
33. Demoro muito tempo a fazer qualquer coisa "bem-feita".	1	2	3	4	5
34. Quanto menos erros cometer, mais pessoas gostarão de mim.	1	2	3	4	5
35. Nunca senti que podia atingir os padrões dos meus pais.	1	2	3	4	5

Anexo V

PAQ

Assinale cada uma das frases que se seguem com um **círculo** na afirmação que melhor se aplica a si, ao seu **pai** e à sua **mãe**, numa escala de 5 níveis (1 = Discordo Fortemente, 5 = Concordo Fortemente). Tente ler e pensar acerca de cada frase, reportando-se aos seus anos de crescimento em casa. Não existem respostas certas ou erradas por isso não despenda muito tempo com nenhuma delas. Estamos à procura de uma impressão geral acerca de cada frase. Certifique-se de que não omite nenhum item.

1 Discordo fortemente	2 Discordo	3 Não concordo nem discordo	4 Concordo	5 Concordo fortemente
-----------------------------	---------------	-----------------------------------	---------------	-----------------------------

1. Durante o meu crescimento, os meus pais achavam que numa casa bem organizada, as crianças deveriam levar a sua vontade avante com a mesma frequência que os pais.	PAI	1	2	3	4	5
	MÃE	1	2	3	4	5
2. Mesmo que não estivéssemos de acordo com eles, os meus pais sentiam que era para o nosso bem sermos forçados a conformarmo-nos com aquilo que eles achavam certo.	PAI	1	2	3	4	5
	MÃE	1	2	3	4	5
3. Ao longo do meu crescimento, sempre que os meus pais me diziam para fazer alguma coisa, eles esperavam que eu o fizesse, imediatamente, sem os questionar.	PAI	1	2	3	4	5
	MÃE	1	2	3	4	5
4. Durante o meu crescimento, a partir do momento em que uma regra familiar era estabelecida, os meus pais esclareciam-nos as razões da mesma.	PAI	1	2	3	4	5
	MÃE	1	2	3	4	5
5. Os meus pais sempre encorajaram o diálogo quando eu achava que as regras e restrições familiares não faziam sentido.	PAI	1	2	3	4	5
	MÃE	1	2	3	4	5
6. Os meus pais sempre consideraram que as crianças precisam de ter liberdade para tomar as suas próprias decisões e fazer o que quiserem fazer, mesmo que tal não esteja de acordo com aquilo que os pais querem.	PAI	1	2	3	4	5
	MÃE	1	2	3	4	5
7. Ao longo do meu crescimento, os meus pais não me permitiram questionar qualquer decisão por eles tomada.	PAI	1	2	3	4	5
	MÃE	1	2	3	4	5
8. Ao longo do meu crescimento, os meus pais conduziam as actividades e decisões das crianças da família através da razão e da disciplina.	PAI	1	2	3	4	5
	MÃE	1	2	3	4	5
9. Os meus pais sempre sentiram que deveriam utilizar mais a força, de modo a conseguirem que os filhos se comportassem como deviam.	PAI	1	2	3	4	5
	MÃE	1	2	3	4	5
10. Ao longo do meu crescimento, os meus pais consideravam que eu não devia obedecer a regras e regulamentos de comportamento apenas por terem sido definidas por alguém com autoridade.	PAI	1	2	3	4	5
	MÃE	1	2	3	4	5
11. Ao longo do meu crescimento, eu sabia o que os meus pais esperavam de mim na família, mas, sempre me senti livre para discutir com eles essas expectativas, quando eu achava que os seus desejos não faziam sentido.	PAI	1	2	3	4	5
	MÃE	1	2	3	4	5

12. Os meus pais consideravam que, desde cedo, os pais sensatos deveriam ensinar aos filhos quem é o chefe na família.	PAI	1	2	3	4	5
	MÃE	1	2	3	4	5
13. Ao longo do meu crescimento, os meus pais raramente definiram expectativas ou directrizes em relação ao modo como eu me deveria comportar.	PAI	1	2	3	4	5
	MÃE	1	2	3	4	5
14. Durante o meu crescimento, nas decisões familiares, os meus pais fizeram, na maior parte das vezes, o que as crianças queriam.	PAI	1	2	3	4	5
	MÃE	1	2	3	4	5
15. Ao longo do crescimento das crianças da minha família, os meus pais, de forma consistente, deram directivas e orientação de um modo racional e objectivo.	PAI	1	2	3	4	5
	MÃE	1	2	3	4	5
16. Durante o meu crescimento, os meus pais ficavam muito aborrecidos se eu tentasse discordar deles.	PAI	1	2	3	4	5
	MÃE	1	2	3	4	5
17. Os meus pais consideram que a maior parte dos problemas na sociedade se resolveriam se os pais não limitassem as actividades, as decisões e os desejos dos filhos ao longo do seu crescimento.	PAI	1	2	3	4	5
	MÃE	1	2	3	4	5
18. Ao longo do meu crescimento, os meus pais fizeram-me saber quais os comportamentos que esperavam de mim e, se eu não estivesse à altura das suas expectativas, castigavam-me.	PAI	1	2	3	4	5
	MÃE	1	2	3	4	5
19. Ao longo do meu crescimento, os meus pais permitiam que eu decidisse a maior parte das coisas por mim mesmo, sem grande orientação da sua parte.	PAI	1	2	3	4	5
	MÃE	1	2	3	4	5
20. Ao longo do meu crescimento, nas decisões familiares, os meus pais tinham em consideração a opinião dos filhos, mas não decidiam só porque eles assim o queriam.	PAI	1	2	3	4	5
	MÃE	1	2	3	4	5
21. Ao longo do meu crescimento, os meus pais não se consideravam responsáveis por dirigir e orientar o meu comportamento.	PAI	1	2	3	4	5
	MÃE	1	2	3	4	5
22. Durante o meu crescimento, os meus pais tinham normas claras de comportamento para as crianças da casa, mas estavam dispostos a ajustar essas normas às necessidades de cada criança da família.	PAI	1	2	3	4	5
	MÃE	1	2	3	4	5
23. Ao longo do meu crescimento, os meus pais deram-me directivas sobre o meu comportamento e as minhas actividades e esperavam que eu as seguisse, mas estavam sempre prontos a ouvir as minhas preocupações e a discutir comigo essas orientações.	PAI	1	2	3	4	5
	MÃE	1	2	3	4	5
24. Ao longo do meu crescimento, os meus pais permitiam que eu formasse a minha própria opinião sobre os assuntos familiares e, geralmente, permitiam que eu decidisse, por mim próprio, o que fazer.	PAI	1	2	3	4	5
	MÃE	1	2	3	4	5
25. Os meus pais sempre acharam que a maioria dos problemas sociais se resolveriam se os pais lidassem com os seus filhos de modo determinado e forte, quando eles não fazem o que devem fazer enquanto estão a crescer.	PAI	1	2	3	4	5
	MÃE	1	2	3	4	5
26. Ao longo do meu crescimento, os meus pais disseram-me, muitas vezes e exactamente, o que queriam que eu fizesse e como esperavam que eu o fizesse.	PAI	1	2	3	4	5
	MÃE	1	2	3	4	5

27. Ao longo do meu crescimento, os meus pais deram-me orientações claras para os meus comportamentos e para as minhas actividades, mas também eram compreensivos quando eu discordava deles.	PAI	1	2	3	4	5
	MÃE	1	2	3	4	5
28. Durante o meu crescimento, os meus pais não orientaram os meus comportamentos, as minhas actividades e os meus desejos de criança.	PAI	1	2	3	4	5
	MÃE	1	2	3	4	5
29. Ao longo do meu crescimento, eu sabia o que os meus pais esperavam de mim em relação à família e eles insistiam que eu me conformasse com essas expectativas, simplesmente por respeito à sua autoridade.	PAI	1	2	3	4	5
	MÃE	1	2	3	4	5
30. Na família, ao longo do meu crescimento, sempre que os meus pais tomavam uma decisão que me magoasse, estavam dispostos a discuti-la comigo e a admitir o erro, caso o tivessem cometido.	PAI	1	2	3	4	5
	MÃE	1	2	3	4	5

Anexo VI



Participação num estudo sobre a Personalidade

Caríssimos **PAI** e **MÃE**, gostaríamos de solicitar a vossa colaboração num estudo realizado no âmbito de uma tese de Mestrado em Psicologia da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade do Algarve.

A parte inicial deste estudo contou já com a participação do vosso filho/a. Esta investigação tem como principal objetivo estudar a origem do perfeccionismo em jovens e jovens adultos. Um melhor conhecimento da génese e do desenvolvimento desta característica de personalidade torna-se primordial, à medida que aumentam os estudos no contexto internacional que comprovam a influência do perfeccionismo num cada vez maior número de áreas de nosso dia-a-dia.

Para podermos dar seguimento a este estudo, a decorrer na Universidade do Algarve, pedíamos que preenchesse o breve questionário em anexo. O questionário contempla um conjunto de frases que deverá ler atentamente e assinalar a resposta que **melhor se aplica a si enquanto indivíduo**. Não existem respostas certas ou erradas.

Por favor, responda com a **maior sinceridade** possível e certifique-se de que respondeu a todas as questões. A sua participação é importante e fundamental!

Todos os dados recolhidos serão tratados de forma **confidencial** e **anónima**.

Existe uma **Versão PAI** e uma **Versão MÃE**, por favor preencha apenas a sua, depois coloque as duas versões no envelope verde de retorno e devolva.
Obrigada.

Muito obrigada pela sua colaboração!

Anexo VII

Versão Pai

Quatro últimos dígitos do Bilhete de Identidade *filho(a)*

--	--	--	--

Dados já preenchidos pelo(a) filho(a).

HMPS

De seguida, vai encontrar uma lista de características ou traços pessoais, com os quais se pode sentir, ou não, identificado. Centre-se na sua própria experiência e indique o grau de concordância ou discordância, relativamente a cada um dos comportamentos em questão. Utilize a escala que lhe é apresentada de seguida e assinale, com um **círculo**, o número que melhor corresponde ao seu grau de **acordo** ou **desacordo**, relativamente a cada uma das afirmações.

1	2	3	4	5	6	7
Discordo completamente	Discordo bastante	Provavelmente discordo	Indeciso	Provavelmente concordo	Concordo bastante	Concordo completamente

1. Quando estou a trabalhar nalguma coisa, não consigo relaxar enquanto não estiver tudo perfeito.	1	2	3	4	5	6	7
2. Não tenho tendência para criticar alguém que desiste muito facilmente.	1	2	3	4	5	6	7
3. Não é importante que as pessoas que me rodeiam tenham tido sucesso.	1	2	3	4	5	6	7
4. Raramente critico os meus amigos, quando eles se contentam com má qualidade.	1	2	3	4	5	6	7
5. Tenho dificuldade em satisfazer as expectativas que as outras pessoas têm sobre mim.	1	2	3	4	5	6	7
6. Um dos meus objectivos é ser perfeito(a) em tudo o que faço.	1	2	3	4	5	6	7
7. Tudo o que as outras pessoas fazem deve ser de excelente qualidade.	1	2	3	4	5	6	7
8. No meu trabalho, nunca tenho como objectivo a perfeição.	1	2	3	4	5	6	7
9. As pessoas que me rodeiam aceitam sem problemas, que eu também possa fazer erros.	1	2	3	4	5	6	7
10. Pouco me importa que alguém, das pessoas que me rodeiam, não dê o seu melhor.	1	2	3	4	5	6	7
11. Quanto mais sucesso tenho, mais esperam de mim.	1	2	3	4	5	6	7
12. Raramente sinto o desejo de ser perfeito(a).	1	2	3	4	5	6	7
13. Tudo o que eu faça que não seja excelente, será julgado de má qualidade, pelas pessoas que me rodeiam.	1	2	3	4	5	6	7
14. Faço tudo o que posso para ser tão perfeito(a) quanto possível.	1	2	3	4	5	6	7
15. Preocupo-me muito em ter um resultado perfeito em tudo o que faço.	1	2	3	4	5	6	7
16. Espero muito das pessoas que são importantes para mim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Esforço-me para ser o(a) melhor em tudo o que faço.	1	2	3	4	5	6	7

18. As pessoas que me rodeiam esperam que eu seja bem sucedido em tudo.	1	2	3	4	5	6	7
19. Não tenho expectativas muito elevadas sobre as pessoas que me rodeiam.	1	2	3	4	5	6	7
20. De mim, não exijo menos do que a perfeição.	1	2	3	4	5	6	7
21. As outras pessoas vão gostar de mim, mesmo que não seja excelente em tudo.	1	2	3	4	5	6	7
22. Não me importo com as pessoas que não se esforçam para melhorar.	1	2	3	4	5	6	7
23. Fico triste se descobrir um erro no meu trabalho.	1	2	3	4	5	6	7
24. Não espero muito dos meus amigos.	1	2	3	4	5	6	7
25. Para mim ser bem sucedido significa que devo trabalhar mais para agradar aos outros.	1	2	3	4	5	6	7
26. Se peço a alguém para fazer alguma coisa, espero que seja feito na perfeição.	1	2	3	4	5	6	7
27. Não posso tolerar que as pessoas que me rodeiam façam erros.	1	2	3	4	5	6	7
28. Quando estabeleço os meus objectivos, tendo para a perfeição.	1	2	3	4	5	6	7
29. As pessoas que me são queridas, nunca deveriam deixar de me apoiar.	1	2	3	4	5	6	7
30. As outras pessoas aceitam-me como sou, mesmo quando não sou bem sucedido(a).	1	2	3	4	5	6	7
31. Sinto que as outras pessoas exigem demais de mim.	1	2	3	4	5	6	7
32. Em todos os momentos, devo dar o meu rendimento máximo.	1	2	3	4	5	6	7
33. Mesmo que não o mostrem, as outras pessoas ficam perturbados quando falho numa tarefa.	1	2	3	4	5	6	7
34. Não preciso de ser o(a) melhor em tudo o que faço.	1	2	3	4	5	6	7
35. A minha família espera que eu seja perfeito(a).	1	2	3	4	5	6	7
36. Os meus objectivos não são muito elevados.	1	2	3	4	5	6	7
37. Os meus pais só raramente esperavam que eu fosse excelente em tudo na vida.	1	2	3	4	5	6	7
38. Respeito as pessoas vulgares.	1	2	3	4	5	6	7
39. De mim, as pessoas não esperam menos do que a perfeição.	1	2	3	4	5	6	7
40. Estabeleço normas muito elevadas para mim.	1	2	3	4	5	6	7
41. As pessoas esperam mais de mim, do que eu posso dar.	1	2	3	4	5	6	7
42. Na escola ou no trabalho devo ser sempre bem sucedido	1	2	3	4	5	6	7
43. É-me indiferente que um bom amigo não tente fazer o seu melhor.	1	2	3	4	5	6	7
44. As pessoas que me rodeiam acham que ainda sou competente, mesmo que faça um erro.	1	2	3	4	5	6	7
45. Raramente espero que as outras pessoas sejam excelentes em tudo.	1	2	3	4	5	6	7

Anexo VIII

Versão Mãe

Quatro últimos dígitos do Bilhete de Identidade *filho(a)*

--	--	--	--

Dados já preenchidos pelo(a) filho(a).

HMPS

De seguida, vai encontrar uma lista de características ou traços pessoais, com os quais se pode sentir, ou não, identificado. Centre-se na sua própria experiência e indique o grau de concordância ou discordância, relativamente a cada um dos comportamentos em questão. Utilize a escala que lhe é apresentada de seguida e assinale, com um **círculo**, o número que melhor corresponde ao seu grau de **acordo** ou **desacordo**, relativamente a cada uma das afirmações.

1	2	3	4	5	6	7
Discordo completamente	Discordo bastante	Provavelmente discordo	Indeciso	Provavelmente concordo	Concordo bastante	Concordo completamente

1. Quando estou a trabalhar nalguma coisa, não consigo relaxar enquanto não estiver tudo perfeito.	1	2	3	4	5	6	7
2. Não tenho tendência para criticar alguém que desiste muito facilmente.	1	2	3	4	5	6	7
3. Não é importante que as pessoas que me rodeiam tenham tido sucesso.	1	2	3	4	5	6	7
4. Raramente critico os meus amigos, quando eles se contentam com má qualidade.	1	2	3	4	5	6	7
5. Tenho dificuldade em satisfazer as expectativas que as outras pessoas têm sobre mim.	1	2	3	4	5	6	7
6. Um dos meus objectivos é ser perfeito(a) em tudo o que faço.	1	2	3	4	5	6	7
7. Tudo o que as outras pessoas fazem deve ser de excelente qualidade.	1	2	3	4	5	6	7
8. No meu trabalho, nunca tenho como objectivo a perfeição.	1	2	3	4	5	6	7
9. As pessoas que me rodeiam aceitam sem problemas, que eu também possa fazer erros.	1	2	3	4	5	6	7
10. Pouco me importa que alguém, das pessoas que me rodeiam, não dê o seu melhor.	1	2	3	4	5	6	7
11. Quanto mais sucesso tenho, mais esperam de mim.	1	2	3	4	5	6	7
12. Raramente sinto o desejo de ser perfeito(a).	1	2	3	4	5	6	7
13. Tudo o que eu faça que não seja excelente, será julgado de má qualidade, pelas pessoas que me rodeiam.	1	2	3	4	5	6	7
14. Faço tudo o que posso para ser tão perfeito(a) quanto possível.	1	2	3	4	5	6	7
15. Preocupo-me muito em ter um resultado perfeito em tudo o que faço.	1	2	3	4	5	6	7
16. Espero muito das pessoas que são importantes para mim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Esforço-me para ser o(a) melhor em tudo o que faço.	1	2	3	4	5	6	7

18. As pessoas que me rodeiam esperam que eu seja bem sucedido em tudo.	1	2	3	4	5	6	7
19. Não tenho expectativas muito elevadas sobre as pessoas que me rodeiam.	1	2	3	4	5	6	7
20. De mim, não exijo menos do que a perfeição.	1	2	3	4	5	6	7
21. As outras pessoas vão gostar de mim, mesmo que não seja excelente em tudo.	1	2	3	4	5	6	7
22. Não me importo com as pessoas que não se esforçam para melhorar.	1	2	3	4	5	6	7
23. Fico triste se descobrir um erro no meu trabalho.	1	2	3	4	5	6	7
24. Não espero muito dos meus amigos.	1	2	3	4	5	6	7
25. Para mim ser bem sucedido significa que devo trabalhar mais para agradar aos outros.	1	2	3	4	5	6	7
26. Se peço a alguém para fazer alguma coisa, espero que seja feito na perfeição.	1	2	3	4	5	6	7
27. Não posso tolerar que as pessoas que me rodeiam façam erros.	1	2	3	4	5	6	7
28. Quando estabeleço os meus objectivos, tendo para a perfeição.	1	2	3	4	5	6	7
29. As pessoas que me são queridas, nunca deveriam deixar de me apoiar.	1	2	3	4	5	6	7
30. As outras pessoas aceitam-me como sou, mesmo quando não sou bem sucedido(a).	1	2	3	4	5	6	7
31. Sinto que as outras pessoas exigem demais de mim.	1	2	3	4	5	6	7
32. Em todos os momentos, devo dar o meu rendimento máximo.	1	2	3	4	5	6	7
33. Mesmo que não o mostrem, as outras pessoas ficam perturbados quando falho numa tarefa.	1	2	3	4	5	6	7
34. Não preciso de ser o(a) melhor em tudo o que faço.	1	2	3	4	5	6	7
35. A minha família espera que eu seja perfeito(a).	1	2	3	4	5	6	7
36. Os meus objectivos não são muito elevados.	1	2	3	4	5	6	7
37. Os meus pais só raramente esperavam que eu fosse excelente em tudo na vida.	1	2	3	4	5	6	7
38. Respeito as pessoas vulgares.	1	2	3	4	5	6	7
39. De mim, as pessoas não esperam menos do que a perfeição.	1	2	3	4	5	6	7
40. Estabeleço normas muito elevadas para mim.	1	2	3	4	5	6	7
41. As pessoas esperam mais de mim, do que eu posso dar.	1	2	3	4	5	6	7
42. Na escola ou no trabalho devo ser sempre bem sucedido	1	2	3	4	5	6	7
43. É-me indiferente que um bom amigo não tente fazer o seu melhor.	1	2	3	4	5	6	7
44. As pessoas que me rodeiam acham que ainda sou competente, mesmo que faça um erro.	1	2	3	4	5	6	7
45. Raramente espero que as outras pessoas sejam excelentes em tudo.	1	2	3	4	5	6	7