

Escala *hassles & uplifts*: versão em português

The hassles & uplifts scale

Maria Teresa Araujo **SILVA**^{1,3}
Ana Carolina Trousdell **FRANCESCHINI**²
Elizabeth Ann **MANRIQUE-SAADE**²
Layana Guedes **CARVALHAL**^{2,3}
Marcia **KAMEYAMA**^{2,3}

Resumo

A escala *Hassles & Uplifts* avalia a intensidade da resposta a pequenos eventos cotidianos, sendo considerada um preditor de sintomas psicológicos. O objetivo deste estudo foi avaliar uma tradução da escala *Hassles & Uplifts* aqui intitulada *Aborrecimentos e Alegrias*; para tal, realizou-se a réplica de um estudo norte-americano que mediu o desempenho, nessa escala, de indivíduos cujo padrão de comportamento fosse do tipo A ou B segundo a escala de Jenkins (Escala *Aborrecimentos e Alegrias*). As escalas *Aborrecimentos e Alegrias* e A/B foram aplicadas em 145 universitários brasileiros. Os resultados mostraram que: 1) as pontuações médias de *Aborrecimentos e Alegrias* foram similares às do estudo norte-americano, exceto pelos *Aborrecimentos* dos participantes tipo B; 2) a intensidade das *Alegrias* dos participantes tipo A foi significativamente superior à dos tipo B, como na literatura; 3) a intensidade de *Alegrias* e *Aborrecimentos* não diferiu entre os dois tipos, provavelmente devido à especificidade da época do teste. Concluiu-se que o padrão e a consistência dos resultados indicam que a tradução pode ser utilizada como instrumento confiável de pesquisa.

Unitermos: Alegrias e aborrecimentos. Escala Jenkins. Estresse crônico.

Abstract

The Hassles & Uplifts Scale assesses the reaction to minor every-day events in order to detect subtle mood swings and predict psychological symptoms. The aim of this study was to evaluate the Portuguese translation of Hassles & Uplifts (Aborrecimentos e Alegrias) through the replication of a North American study which used this scale to measure the performance of individuals with type A and type B behavior patterns. The Aborrecimentos e Alegrias and Jenkins A/B scales were answered by 145 Brazilian college students. Results showed that: 1) The average Aborrecimentos e Alegrias scores were similar to the North American study, except for the type-B Hassles scores; 2) Uplifts received higher scores than Hassles from both types, substantiating literature on the subject; 3) the intensity of Hassles and Uplifts did not differ between types A and B, probably due to the timing of the testing period. It was concluded that the pattern and consistency of the results indicate that the translation can be used as a reliable research tool.

Uniterms: Hassles & Uplifts. Jenkins scale. Chronic stress.

¹ Universidade de São Paulo, Instituto de Psicologia, Departamento de Psicologia Experimental. Av. Professor Mello Moraes, 1721, 05508-900, Cidade Universitária, São Paulo, SP, Brasil. Correspondência para/Correspondence to: M.T.A. SILVA. E-mail: <teresar@usp.br>.

² Universidade de São Paulo, Instituto de Psicologia, São Paulo, SP, Brasil.

³ Apoio Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico. Proc. 500129/2003-7

A anedonia, importante sintoma da depressão, caracteriza-se pela indiferença em relação a eventos prazerosos do ambiente. À exceção de situações traumáticas, os maiores responsáveis pela anedonia são os eventos cotidianos moderadamente aversivos, porém constantes. Trata-se de experiências negativas suaves, que geram aborrecimentos leves, mas que terminam por afetar o humor dos indivíduos em função de sua periodicidade constante.

Modelos que utilizam animais produzem deficiência na sensibilidade ao reforço após exposição a eventos estressores moderados e crônicos (Papp, Willner & Muscat, 1991; Willner, Muscat & Papp, 1992). Para a compreensão do fenômeno em seres humanos, a escala *Hassles and Uplifts*, aqui traduzida como *Aborrecimentos e Alegrias (A&A)*, foi desenvolvida originalmente pelo grupo de R.S. Lazarus (Kanner, Coyne, Schaefer & Lazarus, 1981), com o objetivo de medir a sensibilidade a eventos cotidianos negativos ou positivos, e vem sendo utilizada no estudo da relação entre esses eventos e distúrbios psiquiátricos, inflamações (Janin, Mills, von Kanel, Hong & Dinsdale, 2007), padrões de sono (Hicks & Picchioni, 2003), tensão profissional (Elder, Wollin, Hartel, Spencer & Sanderson, 2003) e relações familiares (Giallo & Gavidia-Payne, 2006), entre outros.

Outra escala que foi utilizada neste trabalho é a Jenkins Activity Scale (aqui referida como Escala A/B), que define dois padrões de comportamento típicos, denominados "tipo A" e "tipo B" (Jenkins, Rosenman & Zyzanski, 1971; Jenkins, Rosenman & Zyzanski, 1974). O indivíduo tipo A, em comparação com o tipo B, é mais controlado pelo relógio, pela urgência de completar tarefas, pela competição, pela pressão em cumprir metas e pela preocupação com o tempo. Caracteriza-se por maior propensão a problemas cardiovasculares.

Estudo conduzido por Margiotta, Davilla e Hicks (1990), em população norte-americana, indicou que os indivíduos classificados como tipo A na escala A/B relatam maior sensibilidade a eventos da vida diária, fator medido pela escala A&A, dando indícios de que classificar-se como tipo A na escala A/B e ter uma maior sensibilidade a eventos cotidianos negativos possam estar relacionados.

O objetivo deste trabalho foi aplicar uma tradução das escalas A&A e A/B em estudantes, para testá-la

em população brasileira, fazendo uso da replicação do estudo de Margiotta et al. (1990), a fim de identificar relações entre padrão de comportamento e sensibilidade a eventos ambientais moderados e constantes.

Método

Participantes

Participaram desta pesquisa 145 alunos de graduação da Universidade de São Paulo, cuja idade era em média (M) 21,4 anos (erro-padrão - EP=0,26). A amostra compreendeu 108 mulheres e 37 homens. Os participantes eram provenientes dos cursos de Enfermagem (9), Engenharia (3), Fonoaudiologia (5), Matemática (11), Nutrição (3), Pedagogia (8), Psicologia (55), Veterinária (45), Automação (1), Arquitetura e Urbanismo (1), Geologia (1), História (1), Letras (1) e Odontologia (1).

Instrumentos

Foram utilizados os seguintes instrumentos:

1) *Escala de Padrões de Comportamento Tipo A/B* (Escala A/B). A versão original dessa escala, conhecida como JAS - *Jenkins Activity Survey*, foi formulada por Jenkins et al. (1971), com o propósito de identificar comportamentos que aumentam o risco de hipertensão e, conseqüentemente, de problemas cardíacos. Neste estudo, foi utilizada uma versão modificada dessa escala (Goolkasian, 2005), constituída de 20 questões de múltipla escolha.

2) *Escala de Aborrecimentos e Alegrias* (Escala A&A). Essa escala é a tradução da Escala *Hassles and Uplifts* de DeLongis, Folkman e Lazarus (1988), adaptada da versão original de Kanner et al. (1981). A versão utilizada possui 53 itens, sendo que cada um deles pode ser classificado como Alegria ou como Aborrecimento, dependendo da avaliação subjetiva. O respondente deve atribuir pontos de 0 a 3 a cada item, de acordo com a intensidade de Aborrecimento ou Alegria que o item represente. Os participantes foram instruídos a pontuar cada item levando em consideração os acontecimentos da semana antecedente ao preenchimento do questionário.

Procedimentos

Os procedimentos para este estudo foram o seguinte:

a) *Tradução*. Inicialmente, as duas escalas foram traduzidas para o português e, em seguida, vertidas para o inglês (*retrotradução*). A retrotradução é um importante recurso para a detecção de ambigüidades e incorreções, que podem ser identificadas a partir do confronto das traduções e das versões retrotraduzidas. Após revisão, as traduções foram testadas em aplicações-piloto (n=9). Nessa fase, solicitou-se aos participantes que assinalassem dificuldades para compreender alguma frase ou expressão usada e sugerissem modificações para seu aprimoramento. As observações dos participantes foram discutidas, e as alterações consideradas necessárias e viáveis foram efetuadas, chegando-se, assim, à versão final das duas escalas (Anexos A e B).

b) *Aplicação*. A coleta de dados realizou-se no final do primeiro semestre letivo. Quatro pesquisadoras treinadas, estudantes de Psicologia, foram responsáveis pela aplicação dos instrumentos. Cada pesquisadora escolheu uma classe de cada faculdade, apresentando carta da professora responsável pelo projeto e solicitando autorização do professor no início de sua aula. As aplicações ocorreram ao final dessas aulas, apenas para os alunos interessados em participar. Cada uma das pesquisadoras se apresentou, para o professor e para os alunos, como estudante do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo desenvolvendo um projeto de pesquisa.

Todos os participantes foram instruídos a responder às escalas individualmente e não deixar de responder a nenhuma questão. Foi esclarecido que a participação era voluntária e sigilosa, e os participantes assinaram um termo de consentimento. Para os interessados, foi dado um retorno de seus resultados na Escala A/B mediante e-mail pessoal do participante ou no e-mail da pesquisa, criado para esse fim. Informou-se aos participantes que poderiam responder no local ou em sua casa. Neste último caso, foi enfatizada a necessidade de responder às escalas individualmente e em local sem distrações, e informou-se que os questionários seriam recolhidos posteriormente. Procedeu-se, então, à distribuição do material, solicitando que os questionários fossem respondidos na ordem em que

estavam grampeados: primeiro a Escala A/B, seguida imediatamente da Escala A&A. As instruções para preenchimento das escalas já constavam no material distribuído. É importante notar que, na instrução da Escala A/B, não foi dada definição de "padrão de comportamento tipo A e B", a fim de evitar que os participantes direcionassem suas respostas de acordo com um resultado desejado.

c) *Análise de dados*. 1) Escala A/B - Cada alternativa das questões dessa escala tem um valor associado ao padrão de comportamento A ou B. A pontuação total de cada participante foi calculada pela soma dos pontos correspondentes às alternativas escolhidas. Essa pontuação pode variar de 35 a 380 pontos, conforme detalhado no código-fonte da correção computadorizada da escala (Goolkasian, 2005). As pontuações mais baixas estão relacionadas ao padrão de comportamento tipo B, e as mais altas, ao tipo A. O ponto de corte, ou seja, o valor abaixo do qual estariam os participantes do tipo B e acima do qual estariam os do tipo A, é geralmente definido pela mediana da distribuição dos pontos (Hurley, 2002).

2) Escala A&A - Foram somados os pontos atribuídos à intensidade de cada item (0, 1, 2 ou 3), no momento em que este foi classificado como Aborrecimento, e também os pontos atribuídos aos mesmos itens, no momento em que foram classificados como Alegria. Chegou-se, assim, a uma soma total da intensidade de Aborrecimentos e uma soma total da intensidade de Alegrias, para cada participante. Foi então calculada a intensidade média dos dois parâmetros.

O mesmo procedimento foi usado para calcular a pontuação total de cada item, considerada como a soma das pontuações conferidas por todos os participantes em cada item, tanto na coluna Aborrecimento quanto na coluna Alegria. Chegou-se, assim, à identificação dos itens que, por terem apresentado maior pontuação total, representaram os principais Aborrecimentos e as principais Alegrias na amostra estudada. Em seguida, os participantes foram classificados como tipo A ou tipo B, e o mesmo procedimento foi utilizado para calcular o valor médio atribuído para os Aborrecimentos e as Alegrias por esses dois grupos.

d) *Análise estatística*. Os dados foram descritos pelas médias e erro-padrão, e submetidos ao teste "t" de Student.

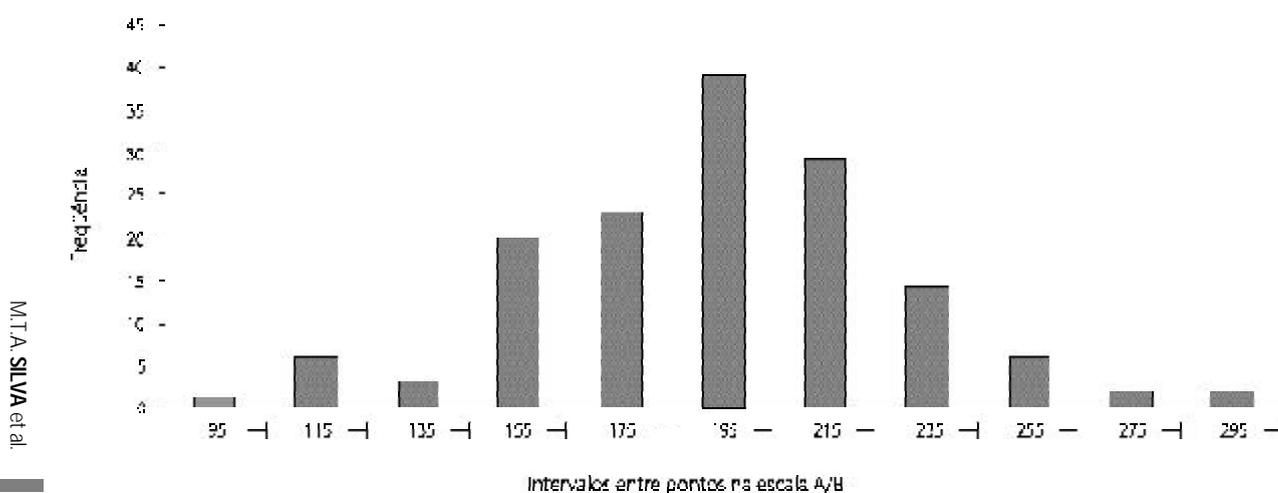
Resultados

A pontuação variou de 97 a 308, sendo 67 participantes classificados como tipo A e 78 como tipo B. Observa-se que a distribuição é aproximadamente normal (Figura 1).

A Figura 2 apresenta a M e o EP da pontuação total, na escala A&A, dos participantes de padrão de comportamento tipo A ou tipo B segundo a Escala A/B. Os participantes brasileiros de tipo A obtiveram pontos para Alegrias significativamente superiores aos de tipo B ($t=2,13$, $p<0,05$), tal como seus correspondentes americanos do estudo objeto desta réplica (Margiotta et al., 1990). A média e erro-padrão da pontuação da intensidade de Alegrias deste estudo foi de $M=61,0$, $EP=2,6$ para o tipo A e $M=53,9$ $EP=2,2$ para o tipo B, e, na amostra norte-americana, foi de $M=61,5$ $EP=1,6$ e $M=46,8$ $EP=1,2$, respectivamente. Por outro lado, o julgamento de Aborrecimentos não apresentou diferenças significativas entre os tipos A e B ($t=0,13$, n.s.). A média e erro-padrão dos tipos A e B nesse quesito foi de $M=41,6$ $EP=2,4$ e $M=41,2$ $EP=2,1$, respectivamente. No estudo norte-americano, ao contrário, os participantes de tipo B atribuíram pontuação significativamente inferior à dos tipo A nesse quesito: $M=45,2$ $EP=1,4$ para o tipo A, e $M=33,6$ $EP=1,7$ para o tipo B. Nota-se que, exceto para as Alegrias do tipo B, os valores absolutos da intensidade de reação às Alegrias e Aborrecimentos situaram-se na mesma faixa de valores, nos dois estudos.

A inspeção visual da distribuição mostrada na Figura 1 sugeriu a divisão da amostra em três segmentos: a) "tipo B extremo", compreendendo pontuações entre 97 e 144 pontos, $n=10$; b) "tipo A extremo", compreendendo pontuações entre 260 e 308, $n=9$; e c) "tipos A/B intermediários", compreendendo pontuações entre 156 e 257, $n=126$. Foi feita uma análise dos A&A em função das categorias A extremo e B extremo. A análise tanto de Alegrias como de Aborrecimentos dos tipos A e B extremos reproduziu a relação observada na amostra total: não houve diferença significativa entre os dois tipos extremos quanto aos Aborrecimentos, mas a pontuação de Alegrias foi significativamente superior à de Aborrecimentos no tipo A extremo ($t=2,28$, $p<0,05$).

Cada item da escala A&A foi analisado em função da pontuação atribuída à sua intensidade. Na Tabela 1 estão listados, em ordem decrescente, os itens cuja pontuação total resultou superior a 200 pontos. Dentre os Aborrecimentos, verificou-se que apenas seis receberam pontuação suficiente para atingir esse critério, observando-se que nenhum alcançou pontuação acima de 300. Dentre as Alegrias, 21 itens receberam pontuação acima de 200, registrando-se que quatro desses superaram 300 pontos. Portanto, não apenas a pontuação total foi superior para Alegrias, como o número de eventos apontados como Alegrias relevantes foi bastante superior ao de Aborrecimentos relevantes.



94 **Figura 1.** Distribuição dos participantes conforme pontuação na Escala A/B.

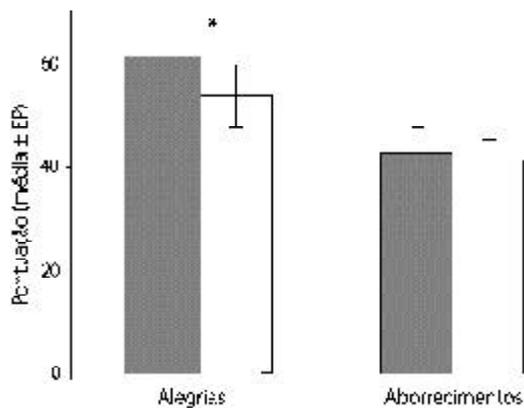


Figura 2. Média ± EP dos pontos atribuídos à intensidade de Aborrecimentos e de Alegrias na Escala A&A, por participantes classificados como tipo A ou tipo B na Escala A/B.

Alguns itens da escala foram considerados majoritariamente como Aborrecimentos, recebendo

poucos ou nenhum ponto na categoria Alegria. São os itens “Questões políticas ou sociais” e “Cuidar de papelada (preencher formulários, pagar contas etc.)”. Já itens apontados principalmente como Alegrias, e que obtiveram baixas pontuações como Aborrecimentos, foram: “Lazer em casa”, “Recreação e lazer fora de casa”, “Animais de estimação”, “Sexo” e “Comer (em casa)”. Houve também eventos com impactos ambivalentes, sendo considerados por alguns como Aborrecimentos, por outros como Alegrias. São eles: “Sua aparência física”, “Natureza de sua ocupação”, “Colegas de trabalho ou de classe” e “Seus pais ou sogros”.

Os itens foram ainda classificados diferencialmente de acordo com os padrões de comportamento A ou B, conforme mostra a Tabela 2. Nessa tabela estão listados os principais itens geradores de Aborrecimentos e de Alegrias, em função do padrão de

Tabela 1. Itens da escala A&A com pontuação superior a 200, em ordem decrescente.

Aborrecimentos	
1. Cumprir metas ou prazos no emprego ou estudos	
2. Sua carga de trabalho	
3. Quantidade de tempo livre	
4. Seu ambiente (ar, ruído, quantidade de verde etc.)	
5. Questões políticas ou sociais	
6. Dinheiro suficiente para as necessidades	
Alegrias	
1. Seus amigos	
2. Proximidade afetiva	
3. Lazer em casa (TV música, leitura etc.)	
4. Recreação e lazer fora de casa (cinema, esportes etc.)	
5. Natureza de sua ocupação	
6. Tempo passado junto à família	
7. Colegas de trabalho ou de classe	
8. Seus pais ou sogros	
9. Comer (em casa)	
10. Seu cônjuge ou namorado(a)	
11. Animais de estimação	
12. Suas capacidades físicas	
13. Sua aparência física	
14. Sua saúde	
15. Sexo	
16. O clima	
17. Compromissos sociais	
18. Dinheiro suficiente para suas necessidades (alimentação etc.)	
19. Dinheiro suficiente para extras (lazer, recreação, férias etc.)	
20. Ser organizado	
21. Quantidade de tempo livre	

Tabela 2. Principais itens da escala A&A em função do padrão de comportamento tipo A ou tipo B, em ordem decrescente.

Aborrecimentos	
Tipo A	Cumprir metas ou prazos no emprego ou estudos Sua carga de trabalho Quantidade de tempo livre Seu ambiente (ar, ruído, quantidade de verde etc.) Dinheiro suficiente para as necessidades Questões políticas e sociais
Tipo B	Cumprir metas ou prazos no emprego ou estudos Sua carga de trabalho Questões políticas e sociais Quantidade de tempo livre Seu ambiente (ar, ruído, quantidade de verde etc.) Ser organizado
Alegrias	
Tipo A	Seus amigos Proximidade afetiva Natureza de sua ocupação Seu cônjuge ou namorado Recreação e lazer fora de casa (cinema etc.) Lazer em casa (TV música, leitura etc.)
Tipo B	Lazer em casa (TV música, leitura etc.) Seus amigos Proximidade afetiva Recreação e lazer fora de casa (cinema etc.) Seus pais e sogros Tempo passado junto à família

comportamento tipo A ou tipo B. Embora quase todos os itens estejam presentes nos dois grupos, há considerável diferença na hierarquia observada. A principal diferença refere-se a "*Lazer em casa*", posicionado como a primeira Alegria do tipo B, e "*Natureza de sua ocupação*", importante para o tipo A (terceira posição), mas não para o tipo B.

A fim de verificar possíveis diferenças entre estudantes de diferentes áreas, comparou-se a pontuação de participantes das amostras dos cursos com maior número de respondentes, Veterinária e Psicologia. Não houve nenhuma diferença significativa. Também não houve diferença significativa quando se compararam homens e mulheres.

Discussão

É importante notar, em primeiro lugar, que a tradução brasileira da escala *Hassles & Uplifts* mostrou-se adequada, uma vez que a pontuação colhida na amostra brasileira situou-se na mesma faixa da amostra americana estudada por Margiotta et al. (1990). Em três dentre quatro comparações entre indivíduos tipo A e tipo B, a pontuação média atribuída a Aborrecimentos ou Alegrias foi semelhante aos valores relatados na pesquisa norte-americana. Exceção foram os Aborrecimentos dos participantes tipo B, que, no Brasil, tiveram pontuação praticamente idêntica à das Alegrias, enquanto nos Estados Unidos foram significativamente inferiores.

Esse padrão se mantém quando são analisados apenas os extremos das duas amostras (tipos A e B extremos). Ou seja, os brasileiros de tipo B parecem ser mais sensíveis a eventos negativos do que seus pares norte-americanos. Essa diferença poderia ser atribuída a fatores culturais, sugerindo que os brasileiros estariam sofrendo maior pressão aversiva, mas uma eventual influência desse tipo deveria também afetar o tipo A. Mais provavelmente a diferença está na amostra, constituída de estudantes, aliada ao momento da coleta, que coincidiu com provas e trabalhos de fim de semestre. De fato, os itens referentes a pressão pelo cumprimento de prazos e falta de tempo livre receberam consistentes classificações como os maiores geradores de aborrecimento na semana em que o instrumento foi aplicado. Sugere-se que, justamente por serem sazonais, essas

variáveis afetaram diferencialmente o tipo B, visto que o tipo A já é por elas afetado em qualquer época.

Essa interpretação é corroborada pela análise da hierarquia de relevância dos diferentes itens indicativos de Aborrecimento. "*Natureza de sua ocupação*" apareceu como fonte mais relevante de Alegria para o tipo A do que para o tipo B, enquanto "*Lazer em casa*" apareceu com mais destaque como um gerador de Alegria para o tipo B, em relação ao tipo A. Compreende-se, então, que a pressão de avaliação acadêmica tenha tido maior impacto negativo sobre pessoas que, embora preferindo o lazer, estavam no momento da pesquisa atendendo à sua ocupação de estudantes.

Outros itens são também avaliados de forma diferente por participantes de tipo A ou B. Por exemplo, "*Ser organizado*" foi considerado um forte Aborrecimento para o tipo B, mas não para o tipo A. Os itens "*Seus pais ou sogros*" e "*Tempo passado junto à família*" são fortes Alegrias para o tipo B, mas não foram relevantes para o tipo A. O item "*Cônjuge ou namorado(a)*" foi considerado fonte mais forte de Alegria para o tipo A do que para o tipo B.

Na amostra total (tipo A + tipo B), não apenas a pontuação total foi superior para as Alegrias, como o número de eventos apontados como Alegrias relevantes foi bastante superior ao de Aborrecimentos relevantes, mostrando que os eventos do cotidiano considerados como fontes de pequenas alegrias são mais diversos e potentes do que as fontes de pequenos aborrecimentos. Será interessante verificar se outras populações reproduzem essa relação.

Considerações Finais

Em conjunto, as constatações acima mostram que a tradução brasileira da Escala A&A é capaz de detectar diferenças na forma como as pessoas reagem diante dos acontecimentos cotidianos, mostrando o impacto diferencial dos eventos do ambiente sobre o humor de cada indivíduo. A boa qualidade da tradução é atestada pela replicação da faixa de pontuação norte-americana na escala A&A pelos respondentes brasileiros, assim como pela identificação de relações específicas entre padrão de comportamento A/B e resposta a eventos ambientais. A tradução da escala *Hassles & Uplifts* analisada neste trabalho precisa agora ser validada.

Referências

- DeLongis, A., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The impact of daily stress on health and mood, psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (3), 486-495.
- Elder, R., Wollin, J., Hartel, C., Spencer, N., & Sanderson, W. (2003). Hassles and uplifts associated with caring for people with cognitive impairment in community settings. *International Journal of Mental Health Nursing*, 12 (4), 271-278.
- Giallo, R., & Gavidia-Payne, S. (2006). Child, parent and family factors as predictors of adjustment for siblings of children with a disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 50 (Pt 12), 937-948.
- Goolkasian, P. (2005). Personality type A/B. Recuperado em maio 23, 2005, disponível em <http://www.psych.uncc.edu/pagoolka/TypeA-B-intro.html>
- Hicks, R. A., & Picchioni, D. (2003). Fluctuations in sleep duration are correlated with salience of stressful experience. *Perceptual and Motor Skills*, 96 (3 Pt 2), 1139-1140.
- Hurley, M. R. (2002). Is there a correlation between Type A personality and choice of a college major? *Undergraduate Journal of Psychology*, 15, 29-32.
- Jain, S., Mills, P. J., von Kanel, R., Hong, S., & Dimsdale, J. E. (2007). Effects of perceived stress and uplifts on inflammation and coagulability. *Psychophysiology*, 44 (1), 154-160.
- Jenkins, C. D., Zyzanski, S. J., & Rosenman, R. H. (1971). Progress toward validation of a computer-scored test for the type A coronary-prone behavior pattern. *Psychosomatic Medicine*, 33 (3), 193-202.
- Jenkins, C. D., Rosenman, R. H., & Zyzanski, S. J. (1974). Prediction of clinical coronary heart disease by a test for the coronary-prone behavior pattern. *New England Journal of Medicine*, 290 (23), 1271-1275.
- Jovev, M., & Jackson, H. J. (2006). The relationship of borderline personality disorder, life events and functioning in an Australian psychiatric sample. *Journal of Personality Disorders*, 20 (3), 205-217.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement, Daily Hassles and Uplifts versus Major Life Events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4 (1), 1-39.
- Margiotta, E. W., Davilla, D. A., & Hicks, R. A. (1990). Type A-B behavior and the self-report of daily Hassles and Uplifts. *Perceptual and Motor Skills*, 70 (3 Pt 1), 777-778.
- Papp, M., Willner, P., & Muscat, R. (1991). An animal model of anhedonia: attenuation of sucrose consumption and place preference conditioning by chronic unpredictable mild stress. *Psychopharmacology*, 104 (2), 255-259.
- Parrott, A. C., & Kaye, F. J. (1999). Daily uplifts, hassles, stresses and cognitive failures: in cigarette smokers, abstaining smokers, and non-smokers. *Behavioural Pharmacology*, 10 (6-7), 639-646.
- Willner, P., Muscat, R., & Papp, M. (1992). Chronic mild stress-induced anhedonia, a realistic animal model of depression. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 16 (4), 525-534.
- Willner, P., Wilkes, M., & Orwin, A. (1990). Attributional style and perceived stress in endogenous and reactive depression. *Journal of Affective Disorders*, 18 (4), 281-287.

Recebido em: 27/7/2006

Versão final reapresentada em: 27/7/2007

Aprovado em: 24/9/2007

ANEXO A

Curso _____ Idade _____ Sexo () F () M Data ___/___/___ Hora ___ : ___min

Tipos de Personalidade A/B

Para cada uma das 20 perguntas abaixo, responda escolhendo a alternativa **mais apropriada**. Você pode sempre voltar a uma questão e mudar sua resposta.

- Quando você se depara com um problema pela primeira vez, o que você normalmente faz?
 Resolve o problema imediatamente
 Pensa no que deve fazer e depois resolve o problema
 Espera que as coisas se resolvam sozinhas
- Comparando com os outros estudantes, quão rápido você faz as suas tarefas acadêmicas?
 Eu geralmente termino antes de todo mundo
 Eu as termino antes da maioria dos meus colegas de classe
 Eu as termino a tempo
 Eu freqüentemente entrego minhas tarefas atrasado(a)
- Alguém alguma vez já te disse que você fala demais?
 Sim, com freqüência
 Às vezes
 Uma vez
 Não, nunca
- Durante uma conversa comum, quão rapidamente você fala?
 Mais rapidamente do que as outras pessoas
 Na mesma média que os outros
 Mais lentamente do que a maioria das pessoas
- Com que freqüência você costuma completar as frases das outras pessoas porque elas falam muito devagar?
 Frequentemente
 Às vezes
 Quase nunca
- Se você tivesse que esperar por uma consulta médica mais de meia hora depois do horário marcado, sendo que você tem várias outras tarefas a fazer? O que você faria?
 Lê uma revista
 Fica olhando seu relógio constantemente
 Fica impaciente e um pouco irritado(a)
 Reclama para a recepcionista
- Você costuma chegar atrasado(a) aos seus compromissos?
 A maior parte das vezes
 Às vezes
 Raramente
 Nunca
- Quando você está participando de um jogo, qual a importância de você vencer?
 Muito importante
 Às vezes é importante
 Não é importante
- Como os seus colegas e amigos classificariam você?
 Sempre responsável e trabalhador(a)
 Às vezes trabalhador(a) e responsável
 Raramente trabalhador(a) e responsável
 Despreocupado(a)
- Como os seus pais (ou as pessoas que o/a criaram) classificariam você?
 Sempre prestativo(a)
 Prestativo(a) a maior parte do tempo
 Prestativo(a) de vez em quando
 Nunca prestativo(a)

11. Como os seus amigos mais próximos classificariam o seu ritmo geral de atividades?
- Muito lento - nunca termina nada que começa
 - Lento - mas termina o que começa
 - Médio - razoavelmente ocupado
 - Muito ativo - deve dar uma diminuída
12. Quanto você se preocupa com o futuro?
- O tempo todo
 - Frequentemente
 - Às vezes
 - Nunca
13. Quando você tem tempo livre, o que prefere fazer?
- Dormir
 - Assistir à televisão
 - Fazer compras
 - Pôr trabalho ou tarefas domésticas em dia
14. Olhando para trás, como você classificaria o seu comportamento quando criança?
- Eu fui uma criança problema
 - Eu fui difícil de disciplinar
 - Eu fui uma criança comum
 - Eu fui um anjinho
15. Você tem um monte de lições de casa, mas seus amigos mais próximos estão dando uma festa. O que você faz?
- Vou para a festa
 - Faço algumas lições e depois vou para a festa
 - Termino toda a lição de casa e perco a festa
16. Você faz um planejamento diário ou mantém uma agenda com os seus planos?
- Não, nunca
 - Às vezes
 - Sim, sempre
17. Quando você está em um grupo (ex: trabalhando em um projeto em grupo), como você geralmente age?
- Eu dificilmente participo
 - Eu participo de forma engajada
 - Eu assumo a liderança
18. Com qual antecedência você começa a estudar para uma prova importante?
- Duas ou mais semanas de antecedência ou mais
 - Cerca de uma semana de antecedência
 - Um ou dois dias antes
 - Normalmente eu não estudo
19. Como é um dia normal em seu cotidiano?
- Cheio de problemas
 - Cheio de diversão
 - Uma mistura de diversões e problemas
 - Nunca há o suficiente para me manter ocupado(a)
20. Quantos dias por semana você faz exercícios físicos?
- Quatro ou mais
 - Dois ou três
 - Um
 - Não faço exercícios físicos

ANEXO B

ABORRECIMENTOS são coisas irritantes, coisas que chateiam ou incomodam; eles podem nos deixar preocupados ou zangados. **ALEGRIAS** são eventos que nos fazem sentir bem; elas podem nos deixar felizes, contentes ou satisfeitos. Alguns Aborrecimentos e Alegrias ocorrem com certa regularidade e outros são relativamente raros. Alguns têm um efeito fraco, e outros têm um efeito forte. Este questionário apresenta uma lista de coisas que podem ser Aborrecimentos e Alegrias cotidianos. Você perceberá que, ao longo de um dia, algumas dessas coisas terão sido somente um aborrecimento, e algumas terão sido somente uma alegria. *Outras terão sido tanto um aborrecimento quanto uma alegria.*

INSTRUÇÕES: Pense quanto de aborrecimento e quanto de alegria representou para você, na última semana, cada um dos itens abaixo. Por favor indique, à esquerda de cada item, sob a coluna Aborrecimentos, quanto esse item aborreceu você na última semana, marcando com um x o número correspondente. Depois indique, à direita do item, sob a coluna Alegrias, quanto esse mesmo item alegrou você nesse mesmo período, marcando com um x o número adequado.

Lembre-se de marcar um número à direita e outro à esquerda para **CADA** um dos itens do questionário.

ESCALA "ABORRECIMENTOS E ALEGRIAS"

Quanto este item aborreceu você na última semana? Quanto este item alegrou você na última semana?

ABORRECIMENTOS

- 0 Nada, ou não se aplica
- 1 Um pouco
- 2 Bastante
- 3 Muito

ALEGRIAS

- 0 Nada, ou não se aplica
- 1 Um pouco
- 2 Bastante
- 3 Muito

0 0 1 2 3	1. Seu(s) filho(s)	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	2. Seus pais ou sogros	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	3. Outros parentes	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	4. Seu cônjuge ou namorado(a)	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	5. Tempo passado junto à família	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	6. Saúde ou bem estar de membro da família	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	7. Sexo	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	8. Proximidade afetiva	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	9. Obrigações familiares	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	10. Seu(s) amigo(s)	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	11. Colegas de trabalho ou de classe	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	12. Clientes, fregueses, pacientes etc.	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	13. Seu supervisor ou patrão	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	14. A natureza de sua ocupação	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	15. Sua carga de trabalho	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	16. A estabilidade no seu emprego	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	17. Cumprir prazos ou metas no emprego ou estudo	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	18. Dinheiro suficiente para as necessidades (alimentação, vestuário, habitação etc.)	0 0 1 2 3

0 0 1 2 3	19. Dinheiro suficiente para a educação	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	20. Dinheiro suficiente para emergências	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	21. Dinheiro suficiente para extras (lazer, recreação, férias etc.)	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	22. Responsabilidade financeira por alguém que não mora com você	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	23. Investimentos	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	24. Seu hábito de fumar,	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	25. Seu hábito de beber	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	26. Drogas que alteram o humor	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	27. Sua aparência física	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	28. Métodos anti-concepcionais	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	29. Exercício(s) físico(s)	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	30. Atendimento médico	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	31. Sua saúde	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	32. Suas capacidades físicas	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	33. O clima	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	34. Acontecimentos do noticiário	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	35. Seu ambiente (qualidade do ar, nível de ruído, quantidade de verde etc.)	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	36. Questões políticas ou sociais	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	37. Sua vizinhança (vizinhos, bairro etc.)	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	38. Economia de gás, eletricidade, água, gasolina etc.	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	39. Animais de estimação	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	40. Cozinhar	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	41. Cuidar da casa	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	42. Fazer reparos na casa	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	43. Cuidar do jardim	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	44. Manutenção do carro	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	45. Cuidar de papelada (preencher formulários, pagar contas etc.)	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	46. Lazer em casa (TV, música, leitura etc.)	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	47. Quantidade de tempo livre	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	48. Recreação e lazer fora de casa (cinema, esportes, comer fora etc.)	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	49. Comer (em casa)	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	50. Organizações religiosas ou comunitárias	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	51. Assuntos jurídicos	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	52. Ser organizado	0 0 1 2 3
0 0 1 2 3	53. Compromissos sociais	0 0 1 2 3

