Lumina Measures

Brief COPE

COPE Breve

Versão em português · 28 itens

Nome _____

Data _____

Estamos interessados em saber a maneira como você está tentando lidar com uma situação difícil. Cada item abaixo refere-se a uma maneira específica de lidar com essa situação. Avalie cada item separadamente, respondendo com as opções 1, 2, 3 ou 4 dentro dos parênteses. Responda as questões da forma mais sincera possível.

		Não tenho feito de jeito nenhum	Tenho feito um pouco	Tenho feito mais ou menos	Tenho feito bastante
1	Tenho me dedicado ao trabalho ou outras atividades para me distrair.	☐	☐	☐	☐
2	Tenho concentrado meus esforços para fazer alguma coisa em relação à situação na qual me encontro.	☐	☐	☐	☐
3	Tenho dito a mim mesmo(a): "isto não é real".	☐	☐	☐	☐
4	Tenho consumido álcool ou outras drogas/medicamentos para me sentir melhor.	☐	☐	☐	☐
5	Tenho recebido apoio emocional de outras pessoas.	☐	☐	☐	☐
6	Estou desistindo de enfrentar a situação.	☐	☐	☐	☐
7	Tenho tomado alguma atitude para tentar melhorar a situação.	☐	☐	☐	☐
8	Tenho me negado a acreditar que essa situação tenha acontecido.	☐	☐	☐	☐
9	Tenho dito coisas para extravasar meus sentimentos desagradáveis.	☐	☐	☐	☐
10	Tenho recebido ajuda e conselhos de outras pessoas.	☐	☐	☐	☐
11	Tenho consumido álcool ou outras drogas/medicamentos para me ajudar a superar a situação.	☐	☐	☐	☐
12	Tenho tentado enxergar a situação de outra forma para fazê-la parecer mais positiva.	☐	☐	☐	☐
13	Tenho me criticado.	☐	☐	☐	☐
14	Tenho tentado criar uma estratégia em relação ao que fazer.	☐	☐	☐	☐
15	Tenho recebido conforto e compreensão de alguém.	☐	☐	☐	☐
16	Estou desistindo de tentar enfrentar a situação.	☐	☐	☐	☐
17	Tenho tentado enxergar algo de bom no que está acontecendo.	☐	☐	☐	☐
18	Tenho feito piadas sobre a situação.	☐	☐	☐	☐
19	Tenho feito coisas para pensar menos na situação como ir ao cinema, ver TV, ler, sonhar acordado(a), dormir ou ir às compras.	☐	☐	☐	☐
20	Tenho aceitado a realidade do fato acontecido.	☐	☐	☐	☐
21	Tenho expressado meus sentimentos negativos.	☐	☐	☐	☐

		Não tenho feito de jeito nenhum	Tenho feito um pouco	Tenho feito mais ou menos	Tenho feito bastante
22	Tento tentado encontrar conforto em minha religião ou crenças espirituais.	☐	☐	☐	☐
23	Tenho tentado obter conselho ou ajuda com outras pessoas sobre o que fazer.	☐	☐	☐	☐
24	Tenho aprendido a conviver com esta situação.	☐	☐	☐	☐
25	Tenho pensado bastante sobre os passos que irei dar.	☐	☐	☐	☐
26	Tenho me culpado pelas coisas que aconteceram.	☐	☐	☐	☐
27	Tenho orado ou meditado.	☐	☐	☐	☐
28	Tenho ridicularizado a situação.	☐	☐	☐	☐

Versão adaptada para o Português-Brasil por Brasileiro SV. Adaptação transcultural e propriedades psicométricas do Cope Breve em uma amostra brasileira. Goiânia-GO, Brasil, 2012. Dissertação de Mestrado. Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da Universidade Federal de Goiás.

Referências

COPE Breve. Versão em português · 28 itens. Formulário da versão apresentada. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0152233.s001.

BRASILEIRO, S. V. Adaptação transcultural e propriedades psicométricas do COPE Breve em uma amostra brasileira. 2012. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) - Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2012. Disponível em: https://repositorio.bc.ufg.br/tede/items/d0d6a50f-32e2-4c19-b424-d277756b8c18.

BRASILEIRO, S. V.; ORSINI, M. R. C. A.; CAVALCANTE, J. A.; BARTHOLOMEU, D.; MONTIEL, J. M.; COSTA, P. S. S.; COSTA, L. R. Controversies regarding the psychometric properties of the Brief COPE: the case of the Brazilian-Portuguese version "COPE Breve". PLOS ONE, San Francisco, v. 11, n. 3, e0152233, 2016. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0152233

CARVER, C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: consider the Brief COPE. International Journal of Behavioral Medicine, v. 4, n. 1, p. 92-100, 1997. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6

CARVER, C. S.; SCHEIER, M. F.; WEINTRAUB, J. K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology, v. 56, n. 2, p. 267-283, 1989. https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267

MAROCO, J.; CAMPOS, J. A. D. B.; BONAFE, F. S. S.; VINAGRE, M. G.; PAIS-RIBEIRO, J. L. Adaptação transcultural Brasil-Portugal da escala Brief COPE para estudantes do ensino superior. Psicologia, Saúde & Doenças, Lisboa, v. 15, n. 2, 2014. Disponível em: https://scielo.pt/scielo.php?pid=S1645-00862014000200001&script=sci_arttext