

Attachment 1

Questionário de Recuperação Bipolar – BRQ (*Bipolar Recovery Questionnaire*)

(Julieta Azevedo, Diogo Carreiras, Raquel Guiomar, Maria João Martins, António Macedo, Paula Castilho)

O questionário de recuperação Bipolar foi desenvolvido para ajudar a compreender mais acerca de recuperação na Perturbação Bipolar; acerca do que é a recuperação e o que pode ajudar ou dificultar a recuperação. Este questionário foi desenvolvido através de entrevistas a indivíduos com o diagnóstico de perturbação bipolar, acerca das suas experiências de recuperação. É reconhecido que todas as pessoas são diferentes, e poderão ter experiências e perspetivas acerca da recuperação. Por esse motivo, nem todas as afirmações neste questionário se aplicarão a si. Ao preencher este questionário, por favor considere como tem sido para si a **última semana** em relação ao seu estado mental e recuperação. Por favor, responda às frases que se seguem, marcando um “X” no ponto da linha que melhor descreve quanto concorda ou discorda cada afirmação.

	Discordo Fortemente	Discordo	Concordo	Concordo Fortemente
	-----X-----			
1. Tenho dificuldade em encontrar sentido nas experiências que tive	-----			
2. Tenho os recursos para lidar com a minha saúde de forma eficaz.	-----			
3. Sinto-me satisfeito/a com quem sou enquanto pessoa.	-----			
4. Tenho pouco controlo sobre o meu humor	-----			
5. Evito aceitar desafios na vida, que importam para mim.	-----			
6. Vejo a recuperação como um processo ao longo da vida	-----			
7. Penso de forma diferente acerca de algumas das minhas experiências agora, em comparação com o que pensava quando elas aconteceram pela primeira vez.	-----			
8. Tenho acesso à ajuda de que preciso para me manter bem	-----			
9. As minhas experiências fizeram de mim a pessoa que sou hoje	-----			
10. Reconheço quando estou em situações que não são boas para o meu bem-estar.	-----			
11. Consigo envolver-me em várias atividades que são significativas para mim	-----			

	Discordo Fortemente	Discordo	Concordo	Concordo Fortemente
12. Recuperação significa esquecer-me dos meus problemas de saúde mental.	-----			
13. Não tenho a certeza das razões por trás de algumas experiências que tive.	-----			
14. Sinto-me em controlo das coisas que acontecem na minha vida.	-----			
15. Sou produtivo/a nas coisas em que me envolvo.	-----			
16. Dependo dos outros para manter o meu próprio bem-estar.	-----			
17. Sinto-me confiante o suficiente para me envolver nas coisas que me interessam.	-----			
18. Posso ter experiências relacionadas com variações no meu humor e ainda assim seguir com a minha vida.	-----			
19. Consigo perceber de onde vieram algumas experiências que tive.	-----			
20. Sou capaz de decidir quando preciso do apoio dos outros para manter o meu bem-estar.	-----			
21. Retiro pouca satisfação pessoal das coisas em que me envolvo.	-----			
22. Tenho conhecimento suficiente para tomar decisões informadas acerca do tratamento da minha saúde mental.	-----			
23. Estou infeliz com a pessoa em que me tornei.	-----			
24. Por vezes deixo o meu humor flutuar se tenho tarefas importantes para fazer.	-----			
25. Os padrões elevados que estabeleço para mim não estão relacionados com as minhas flutuações do humor.	-----			
26. Eu tenho um papel central na manutenção do meu bem-estar.	-----			

	Discordo Fortemente	Discordo	Concordo	Concordo Fortemente
27. Tenho a capacidade de atingir os meus objetivos na vida.	-----			
28. A minha capacidade de fazer escolhas informadas sobre o tratamento é apoiada pelos meus amigos e família	-----			
29. Tenho dificuldade em envolver-me em várias atividades que valorizo	-----			
30. Posso continuar em recuperação, mesmo se experienciar episódios de humor no futuro	-----			
31. Compreender de onde vêm as minhas experiências de humor, ajuda-me a lidar com elas.	-----			
32. Tenho pouco controlo sobre as decisões importantes da minha vida.	-----			
33. Consigo envolver-me numa série de atividades que são valorizadas pela sociedade em geral	-----			
34. O conhecimento que adquiri permite-me cuidar de mim	-----			
35. As atividades que faço, fazem diferença para os outros	-----			
36. Estar em recuperação significa que tudo tem de estar a correr bem em todos os aspetos da minha vida	-----			

Original Version:

Jones, S., Mulligan, L. D., Higginson, S., Dunn, G., & Morrison, A. P. (2013). The bipolar recovery questionnaire: Psychometric properties of a quantitative measure of recovery experiences in bipolar disorder. *Journal of Affective Disorders, 147*(1–3), 34–43. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.10.003>