



LSPA

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

VALÊNCIA EMOCIONAL DAS MEMÓRIAS
AUTOBIOGRÁFICAS E A PERSONALIDADE:

Emoção, Personalidade e Memórias Autobiográficas

Ana Sofia Lopes Ramires

**Dissertação subtida como requisito parcial para obtenção do grau de
Mestre em Psicologia Clínica**

Orientador de Dissertação:
PROF. DOUTOR VICTOR CLÁUDIO

Coordenador de Seminário de Dissertação:
PROF. DOUTOR VICTOR CLÁUDIO

Lisboa, 2014

Agradecimentos

Ao Professor Victor Cláudio por ter sido sempre uma fonte de inspiração e um exemplo a seguir. Por todo o apoio prestado e conhecimento que me permitiu adquirir ao longo de todo o meu percurso académico. A sua orientação foi fundamental no desenrolar de todo este processo.

Ao Professor Rui Bártolo Ribeiro, foi incansável. Obrigada pela paciência e ajuda prestada.

Ao Professor Bruno Soares Rodrigues, o seu entusiasmo foi contagiante.

Ao Pedro Figueira do Laboratório de Psicologia do ISPA-IU, pela dedicação e enorme ajuda no processo de recolha da amostra.

À Catarina Santos, foste a melhor aprendiz e ditadora de números que podia pedir.

À Nádía Castro, sem ti este trabalho não estaria concluído.

Aos meus pais, por me terem permitido e ajudado a seguir a minha maior vocação e por terem sempre acreditado em mim.

Ao Francisco Gomes, pela tua amizade, por nunca me teres deixado desistir e teres insistido inúmeras vezes para me por a trabalhar.

Um muito obrigado a todos os que passaram pelo meu caminho e que contribuíram para o meu desenvolvimento pessoal e académico.

Resumo

É muito vasta a literatura no campo das memórias autobiográficas. No entanto, o impacto da personalidade na evocação das memórias autobiográficas é ainda, pouco claro. O Objectivo desta investigação é avaliar se os domínios da personalidade vão influenciar a valência emocional das memórias autobiográficas evocadas. A metodologia prende-se com a aplicação de escalas clínicas como o BDI (Beck, 1974), o BSI (Canavarro, 1999), Inventário de Personalidade NEO-PI-R (McCrae & Costa, 1992) e Tarefa de Memórias Autobiográficas (Cáudio,2004), que visam a avaliação das memórias autobiográficas e determinam os domínios de personalidade que maior influencia têm no processo de evocação de memórias autobiográficas. Determina-se que, apesar de não serem significativos, os resultados apontam no sentido esperado e que existe uma tendência para uma maior evocação de memórias autobiográficas de valência emocional positiva do que negativa; As mulheres são tendencialmente mais rápidas no processo de evocação; Mulheres evocam maior número de memórias autobiográficas do que os homens; Quanto maiores os níveis de neuroticismo, maior o número de memórias autobiográficas de valência emocional negativa evocadas e por fim, quanto maiores os níveis de abertura à experiência maior o número de memórias autobiográficas de valência emocional positiva evocadas.

Palavras-Chave: Valência Emocional; Memórias Autobiográficas; Personalidade; Domínios.

Abstract

The existing literature is very vast in the field of autobiographical memories. However, the impact of personality in the process of recalling or evoking autobiographical memories is still unclear. To this end we propose to assess whether the personality domains will influence the emotional valence of autobiographical memories recalled. The methodology relates to the application of clinical scales as the BDI (Beck, 1974), BSI (Canavarro, 1999), NEO-PI-R (McCrae & Costa, 1992) and The Autobiographical Memory Task (Cláudio, 2004), aimed at the evaluation of the autobiographical memories and determine the aspects of personality that have greater influence in the process of recall of autobiographical memories. We determined that, although not significant, the results point in the expected direction and there is a tendency towards greater recall of autobiographical memories of positive emotional valence than negative; Women tend to be faster in the recall process; Women evoke more autobiographical memories than men; The higher the neuroticism levels, the greater the number of autobiographical memories of negative emotional valence recalled, and finally, the greater de levels of opening to experience the greater the number of autobiographical memories of positive emotional valence recalled.

Key-Words: Emotional valence; Autobiographical memories; Personality, Domains.

Índice

1. Emoção	Pp.1-3
2. Memórias Autobiográficas	Pp. 4-14
2.1 Definição	P. 4
2.2 Organização Hierárquica	P. 9
2.3 Tipos de Memórias Autobiográficas	Pp. 4-5
2.4 Evocação	P. 5
2.5 Valência Emocional	Pp. 5-7
2.6 Diferenças de Género	P. 7-9
2.7 Memórias Autobiográficas e Psicopatologia	P. 10-11
2.8 Especificidade das Memórias Autobiográficas	P. 11-12
2.9 Funções das Memórias Autobiográficas	Pp. 12-14
3. O Self e as Memórias Autobiográficas	Pp. 15-17
4. Personalidade	P. 17-24
4.1. O Modelo dos Cinco Factores da Personalidade	Pp.17-19
4.2.NEO-PI-R	Pp. 19-20
4.3.Personalidade e Memórias Autobiográficas	Pp. 21-24
5. Objectivo do Estudo e Hipóteses de Investigação	P. 25
6. Método	Pp.26-30
6.1. Amostra	P. 26
6.2.Instrumentos	Pp. 27-30
6.3.Procedimento	Pp. 30-31
7. Resultados	Pp.32-42
8. Discussão dos Resultados	Pp.43-47
9. Conclusão	Pp.48-50

10. Referências Bibliográficas	Pp.51-56
11. Anexos	Pp.57-65
11.1. Anexo A (Consentimento informado)	P.57
11.2. Anexo B (Quest. Sócio-demográfico)	P.58
11.3. Anexo C (BDI)	Pp.59-61
11.4. Anexo D (BSI)	Pp.62-63
11.5. Anexo E (NEO-PI-R)	Pp.64-65

Vários estudos têm analisado os factores que podem influenciar as memórias autobiográficas. A memória e as emoções têm sido alvo de investigação em psicologia e a sua complexidade reconhecida. Neste trabalho o foco principal é a forma como as emoções podem vir a influenciar as memórias e por sua vez a forma como a personalidade está implicada neste processo.

Emoção

No acto de recordar, implícito do processo de memorização, estão envolvidos três processos distintos, sendo o primeiro processo o processo de codificação da informação recebida, o segundo o processo de armazenamento e o terceiro, o processo de recuperação ou evocação (Gleitman, 1990). No que diz respeito às memórias autobiográficas, estas são organizadas mas raramente detalhadas.

São um fenómeno passível de ser estudado em relação ao estado de humor (Williams, Barnhofer, Crane, Watkins, Hermans, Raes & Dalgleish, 2007). No estudo deste tipo de memórias está implícito um aspecto fundamental e de grande influência, a emoção, sendo que o afecto está directamente relacionado com as memórias autobiográficas. Estas por sua vez vão assumir um papel de destaque na organização do *Self*, sendo este descrito por alguns autores como uma estrutura cognitiva constituída por vários e diferenciados níveis de informação representados na memória, e por sua vez o elemento que iria permitir a consciencialização das vivências do sujeito enquadrando-as nas dimensões temporais e espaciais (Brewer, 1986). O acto de memorizar faz parte do funcionamento humano e contribui largamente para a noção de si e para a habilidade de se orientar no mundo e para a resolução de problemas (Williams, J. et al. 2007).

Quando falamos em estado de humor fazemos referência ao processo emocional onde as emoções constituintes teriam componentes fundamentais como por exemplo, o ficar preparado para a acção, onde é possível ao sujeito avaliar a situação permitindo-lhe fornecer uma resposta adequada para determinada situação (Cláudio, 2004). Assim sendo, podemos definir emoção como uma resposta padronizada do organismo a estímulos que podem ser tanto internos como externos que são avaliados pelo organismo como relevantes para os seus objectivos (Scherer, 1993), ou por outras

palavras algo motivador, organizador e orientador da percepção, do pensamento e da acção (Izard, 1991).

Achamos relevante, fazer referência a um dos modelos explicativos do processo emocional e emoções propriamente ditas, mais concretamente ao Modelo SPAARS (*Schematic, Propositional, Analigical and Associative Representation Systems*) desenvolvido por Power e Dalgleish em 1997. Este modelo explica as emoções como resultantes de processamentos a vários níveis, sendo estes níveis o nível de representação analógica, o nível associativo, o nível de representação proposicional e por fim o nível de representação em modelos esquemáticos. Estes níveis de representação mental são elaborados com graus de complexidade crescente. Assim, as emoções seriam avaliadas, relacionadas e interpretadas em função dos objectivos do sujeito e estariam relacionados com os esquemas do *Self* (Cláudio, 2004).

Estudos demonstram que a memória pode ser influenciada pelo estado de humor e por sua vez essa influência pode contribuir para o desenvolvimento ou manutenção de distúrbios afectivos. Indivíduos que se encontram num estado de tristeza têm tendência para recordar mais eventos negativos e de forma mais rápida do que eventos positivos (Williams, et al, 2007).

Por sua vez o feedback externo pode ser um potenciador mecanismo na relação entre memórias negativas e bem-estar psicológico, como é indicado no estudo de Takarangi, M. & Strange, D. (2010), tal informação vai de encontro com a hipótese de que as emoções podem influenciar a percepção das memórias recordadas. A compreensão dessas mesmas emoções é importante para o bem-estar psicológico e geral. Vários autores colocam hipóteses no que diz respeito à influência directa e indirecta das emoções ou do estado de humor no processo de recordação e avaliação de determinados tipos de memórias. Alguns estudos afirmam haver uma relação entre estados de humor positivos e memórias de valência emocional positivas, outros afirmam que memórias emocionais são mais facilmente recordadas do que memórias neutras ou memórias negativas. São várias as hipóteses colocadas uma vez que as memórias e as emoções são áreas de grande interesse em investigação no domínio da Psicologia.

Segundo Holland & Kensinger (2010), experiências afectivas são muitas vezes descritas como um espaço bi-dimensional de valência positiva ou negativa, ou pela

estimulação, isto é, se é emocionante, agitante ou acalmante. Assim, a valência emocional da experiência pode influenciar a probabilidade de determinada memória ser evocada e pode também influenciar a precisão com que é recordada. A informação tem de ser representada de forma estável para fazer parte da narrativa pessoal e para poder ser acessível em tempos futuros. A manutenção de uma memória não é estática, é um processo continuado no tempo. Memórias mais emocionais têm uma maior tendência a serem mantidas durante mais tempo. Um dos objectivos principais em recordar emoções é encontrar um significado para eventos emocionais e incorporá-los no sentido do *self* de modo a que possa ser formada uma narrativa de vida coerente.

As características afectivas de um evento podem influenciar a probabilidade desse evento ser ou não recordado e da forma como é recordado. Assim, essas memórias nunca podem ser representações perfeitas do acontecimento ou do evento real. A emoção afecta a forma e a informação que se torna parte da nossa memória e por sua vez a informação que se torna disponível para ser recordada (Holland & Kensinger (2010).

Diferentes tipos de feedbacks sobre experiências negativas vão alterar a forma como os sujeitos percebem essa mesma experiência podendo haver uma mudança de crença acerca da experiência. Torna-se assim importante a compreensão das emoções associadas a acontecimentos negativos para a promoção de um maior bem-estar psicológico. É portanto suportada a ideia de que um erro de memória tem o potencial para ser um mecanismo subjacente à relação entre memórias autobiográficas de valência emocional negativa e o bem-estar psicológico (Takarangi & Strange, 2010).

As memórias autobiográficas estão intimamente relacionadas com o afecto e portanto, a influência do estado de humor nas memórias, como referido anteriormente, é de facto um aspecto de maior importância no processo de evocação e avaliação das memórias em geral e das memórias autobiográficas em particular (Williams et al. 2007).

Memórias Autobiográficas

É importante compreender o que são memórias autobiográficas e saber distingui-las de memórias no geral, sendo que ambas se caracterizam por uma boa organização e manutenção dos acontecimentos nas suas características gerais. Uma memória autobiográfica é um aspecto da memória associado à recordação de eventos passados experienciados pessoalmente e que contribui para a noção de si, para a habilidade de se orientar e para os processos de resolução de problemas (Williams et al, 2007), pode assim dizer-se que, de alguma forma, a memória autobiográfica é uma reconstrução por parte do sujeito do acontecimento inicial ou uma cópia da forma como o sujeito vivenciou o acontecimento (Cláudio, 2004).

Badelley (1992) definiu este tipo de memórias como a capacidade dos sujeitos recordarem as suas vidas. A memória autobiográfica é definida como um subtipo de memória episódica, que permite ao ser humano pensar sobre si enquanto entidade coerente e persistente no tempo, integrando no agora, as experiências do passado (Klein, German, Cosmides & Gabriel, 2004). Estes dois tipos de memórias (autobiográficas e episódicas) partilham algumas características como por exemplo a sua localização neural (Nessler, Johnson, J., Bersick, & Freidman, 2006), imagética, os atributos perceptivos e sensoriais bem como a experiência de recordar. Contudo, são diferenciadas pela auto-referenciação e a interpretação subjectiva dos acontecimentos recordados (Conway, 1990).

As memórias autobiográficas estão organizadas hierarquicamente, através de estruturas de conhecimento em rede, com representações subjectivas de períodos de vida no topo e memórias autobiográficas de acontecimentos específicos na base (Conway, Singer & Tagini, 2004).

Existem dois tipos de memórias autobiográficas, as memórias autobiográficas voluntárias- “memórias pessoais que seguem um processo de evocação controlado e estratégico” (Rubin & Berntsen, 2009),- e memórias autobiográficas involuntárias- “memórias de uma experiência pessoal evocada à consciência com aparente espontaneidade, ou seja, sem uma tentativa precedente de acesso à mesma” (Berntsen, 1996). Torna-se assim importante explicar o processo de evocação de memórias autobiográficas. Perceber quais são os acontecimentos de vida que os sujeitos vão

recordar, quais são as experiências que vão fazer parte das suas memórias autobiográficas.

Neste processo estão implicados vários elementos, como por exemplo os objectivos do sujeito, o que se passava no momento da ocorrência do acontecimento, o que o desencadeou e as suas consequências (Reisser, Black & Kalamaidis, 1986). É dada primazia aos acontecimentos avaliados como extremos, desencadeadores de emoções ou que são agradáveis para o *self*. Os factores que condicionam o processo de evocação e a recuperação das memórias autobiográficas são a frequência de ensaio, as expectativas associadas, a elaboração e participação activa do indivíduo no processamento da informação e o estado de humor presente (Thomson, 1996).

Existem portanto dois tipos de evocação de memórias autobiográficas, a evocação geral, associada directamente às memórias autobiográficas voluntárias e a evocação espontânea, que por sua vez está associada as memórias autobiográficas involuntárias (Reisser, Black & Kalamaidis, 1986). Os mesmos autores consideravam que era mais fácil para o sujeito a evocação de um acontecimento quando este estava contextualizado, daí a importância de uma organização contextual na memória dos diversos acontecimentos permitindo deste modo um acesso rápido e sintetizado a um vasto leque de informações.

As memórias autobiográficas podem estar mais ou menos acessíveis consoante o nosso estado de humor. Os objectivos de regulação de emoções podem afectar a recuperação das memórias autobiográficas. Não somos sujeitos passivos no que diz respeito ao experienciar determinados estados de humor, pelo que muitas vezes manipulamos ou regulamos esses mesmos estados, podendo influenciar a forma como determinada memória autobiográfica é recordada. As memórias autobiográficas bem como todo o tipo de memórias episódicas são reconstruídas no momento da evocação da memória tornando-as vulneráveis a algumas inconsistências (Holland e Kensinger, 2010).

As características afectivas de determinado evento podem portanto influenciar a probabilidade desse mesmo evento ser ou não recordado. Assim se demonstra o impacto da valência emocional das memórias, neste caso, autobiográficas, no seu processo de recuperação.

Davis (1999) define memórias autobiográficas como um tipo de memória específico que refere a recordação de experiência do indivíduo que têm significado para o sistema do *self*. É aqui proposto que diferenças na forma como os pais falam de eventos passados aos seus filhos, pode influenciar os conteúdos e as formas das suas memórias autobiográficas. Quanto mais detalhes são enquadrados nas representações dos eventos, mais fácil é a evocação e recordação desses eventos.

Holland & Kensinger (2010), estudaram a forma como o conteúdo emocional das memórias pode influenciar o seu processo de evocação e a forma como são recordadas. Estes autores afirmam que o objectivo da evocação de determinada memória pode também influenciar a informação que é recuperada. Assim, a forma como as emoções são experienciadas no momento da recuperação da memória pode influenciar a informação retirada e relatada pelos indivíduos.

Por sua vez, Wisco e Nolen-Hoeksema (2010), pensam que a recuperação selectiva de memórias positivas é pensado para ser uma técnica de reparo de humor afetivo e que há diferenças individuais na motivação ou habilidade para por em prática esta estratégia. Por sua vez afirmam que os factores motivacionais podem, por vezes, ser mais importantes do que o humor em si. As autoras falam neste trabalho de uma estratégia de reavaliação cognitiva que aparenta ter benefícios para a evocação de memórias positivas pelo menos quando os indivíduos se encontram em estados de humor mais negativos. Aqui, os objectos de estudo são as relações entre a disforia, duas estratégias de regulação de humor (a reavaliação cognitiva e a supressão) e a valência emocional das memórias autobiográficas. Foi encontrada uma relação entre as estratégias de regulação de humor e a valência emocional das memórias autobiográficas, a supressão não está associada a memórias de valência emocional negativa mas está associada a tempos de reposta mais rápidos para palavras de valência emocional negativa, sugerindo que a acessibilidade às memórias aumenta com níveis mais altos de supressão.

Os resultados desse estudo evidenciam o papel da reavaliação cognitiva e da supressão na evocação de memórias de ambas as valências emocionais. No entanto, não ficou clara a causalidade destas relações pelo que seria necessário mais investigações para determinar se são as estratégias de regulação de humor que influenciam a valência

emocional das memórias ou vice-versa ou se ambas são afirmações válidas (Wisco & Nolen-Hoeksema, 2010).

Takarangi & Strange em 2010 falaram no seu estudo sobre a forma como recordamos experiências autobiográficas negativas. Sugerem que o feedback externo pode ser um mecanismo potenciador na relação entre memórias autobiográficas negativas e o bem-estar psicológico. Afirmam que as memórias dos sujeitos para eventos negativos ou traumáticos acabam por se deteriorar com o passar do tempo, acabando por, em alguns sujeitos, desaparecer por completo (Neisser & Harsch, 1992). Estes autores colocam a hipótese de que as memórias de experiências negativas tornam-se distorcidas consoante o feedback recebido. Para isto é necessário uma partilha acerca das suas experiências e memórias relativas às mesmas, o facto de ouvir falar das experiências de outros sujeitos pode ter um impacto negativo providenciando um feedback indirecto acerca da forma como se devem sentir ou pensar.

Deste modo, os sujeitos podem atribuir uma conotação mais negativa à memória do que ela foi na realidade, havendo uma interacção entre elementos da memória autobiográfica, podendo haver uma incorporação de detalhes percebidos por testemunhas e portanto influenciando a credibilidade da pessoa que na verdade experienciou o acontecimento (Porter & Birt, 2001).

Podemos então afirmar que existem então alguns fenómenos que podem influenciar o surgimento deste tipo de memórias, sendo estes a preferência do sujeito, as valências, a idade e a frequência dos acontecimentos (Mark, Williams & Dritchel, 1992; Williams et al., 2007).

Existem alguns estudos que discutem a possibilidade do género poder também influenciar a evocação das memórias autobiográficas. Assim, diferenças nas socializações e nas emoções enquadradas nas descrições dos acontecimentos podem também contribuir para as diferenças de género nas memórias autobiográficas. Outras diferenças que podem também influenciar são as diferenças na utilização da linguagem na descrição dos eventos. A utilização de linguagem mais emocional ou emotiva por parte dos pais vai-se reflectir na linguagem emocional futura dos seus filhos. A maior parte das memórias autobiográficas é emocional e contem uma valência emocional por natureza e isso por si só pode influenciar a acessibilidade das mesmas. Desta forma,

pelas diferenças nas socializações e utilização da linguagem, pode sugerir-se que a acessibilidade a memórias autobiográficas por parte de mulheres deve ser maior (Davis, 1999).

Segundo Davis (1999) o género feminino tem tendência para recordar memórias autobiográficas de idades mais precoces do que os homens, ou seja, as mulheres demonstram evocar e recordar mais e melhores memórias autobiográficas do que os homens, tanto memórias autobiográficas de valência emocional mais positiva como memórias autobiográficas de valência emocional mais negativa. É sugerido que as diferenças de género nas memórias autobiográficas podem ter origem nas formas mais precoces de socialização e nas interações com os pais (Davis, 1999).

Pillemer e os seus colaboradores (2003), afirmam haver diferenças nos estilos de memórias autobiográficas entre os géneros, examinando as diferenças individuais na especificidade das memórias os autores atestam que os estilos de memórias mais pormenorizados e específicos pertencem às mulheres, sendo que estas descrevem mais pormenores e mais detalhes nas suas narrativas do que os homens e que essa diferença se encontra mais acentuada em idades compreendidas entre os 35 e os 80 anos. Não só estes autores afirmaram haver diferenças na especificidade mas também no número de memórias, sendo que as mulheres relatam mais acontecimentos de vida do que os homens. Mais concretamente, as diferenças encontradas tanto em especificidade como em número de memórias, referem-se a tópicos específicos como crianças, filhos, netos, pais, familiares, casamento, envelhecimento e religião (Pillemer, Wink, DiDonato e Sanborn, 2003).

À semelhança de outros autores, também Jacques, Conway e Cabeza (2011) afirmam haver diferenças de género nas memórias autobiográficas. Estes autores documentaram que as mulheres evocam mais memórias autobiográficas, que estas são mais longas e mais detalhadas, mais precisas na localização temporal e apresentam tempos de latência menores. As diferenças reportadas são ligadas a diferenças associadas a processos emocionais, sendo que as mulheres demonstram ter memórias mais emotivas do que os homens. Estas diferenças estão também associadas a diferenças cognitivas e diferenças de processamento de informação espacial e verbal e também diferenças nas estratégias de recuperação de memórias. Neste estudo os autores utilizaram um sistema de neuro-imagem para corroborarem as diferenças que afirmam

haver. Foi-lhes permitido perceber através desse sistema que os homens utilizam porções maiores do cérebro no processo de recuperação de memórias autobiográficas, o que pode estar na base das diferenças encontradas.

Se à partida homens e mulheres atribuem significados diferentes aos diferentes eventos, então estas diferenças podem reflectir-se nas diferenças de género encontradas nas memórias autobiográficas. A importância das socializações precoces nas diferenças de género encontradas é aqui enfatizada. É através das conversas precoces que se pode desenvolver um entendimento diferente da linguagem do próprio e dos outros. As conversas e outras interações com os pais permitem à criança aprender a distinguir as suas perspectivas das perspectivas dos outros e a avaliar os efeitos emocionais e cognitivos dos diferentes eventos. É através destas conversas que as crianças aprendem a separar aquilo que é mais importante para o conceito do *self*. Assim, as crianças cujas mães são mais elaborativas nas descrições e nas conversas, têm tendência para recordar memórias mais precoces. Estudos demonstram que as mães elaboram conversas diferentes no que diz respeito a emoções e detalhes, com rapazes e com raparigas, o que também pode estar na base das diferenças de género encontradas (Grysmán & Hudson, 2013).

Ainda relativamente às diferenças de género. No que diz respeito à evocação de emoções e ao tempo de recuperação das memórias autobiográficas, as raparigas são ensinadas a dar mais atenção e ênfase às emoções depois do que os rapazes e talvez por essa razão torna-se mais notório nas suas memórias autobiográficas. As mulheres evidenciam uma maior rapidez no tempo de recordação do que os homens. Os homens não recordam eventos pessoais de forma tão clara como as mulheres, estas evidenciam memórias mais vívidas e mais precisas do que homens. Não só as diferenças de género variam no contexto mas também na idade. Nos adolescentes e adultos as diferenças são menos consistentes. O género aparenta ser um factor mais saliente na infância. Na adolescência englobam-se outros factores como a construção da identidade e a influência da personalidade, as motivações e objectivos futuros e também as ideologias pessoais (Grysmán & Hudson, 2013).

Williams, Barnhofer, Crane, Watkins, Hermans, Raes & Dalgleish (2007), teorizaram acerca de pesquisas sobre o papel da memória autobiográfica em distúrbios emocionais. Em causa está a possibilidade de que a memória, em específico a memória

autobiográfica, pode ser influenciada pelo estado de humor actual dos sujeitos criando uma tendência que pode contribuir para o aparecimento ou a manutenção de um transtorno de ordem afectiva. Assim, é possível que indivíduos que se encontrem num estado de humor triste tenham uma maior tendência para recordar eventos negativos e de forma mais rápida do que eventos positivos. Tendo em conta esta teorização, estes autores estendem a sua pesquisa a pacientes com ideação suicida e embora não tenham chegado a conclusões inteiramente significativas, concluem que as memórias autobiográficas de pacientes com ideação suicida diferem na forma e no conteúdo e também na rapidez e na recordação quando comparadas com sujeitos ausentes de ideação suicida.

A maioria dos estudos tidos em conta por estes autores, onde são examinados sujeitos deprimidos ou com ideação suicida, demonstram que as memórias em geral estão intimamente ligadas a depressão ou a sintomas depressivos (Williams et al, 2007).

Numa abordagem um pouco diferente mas não menos relevante, Thomsen, Schnieber e Olesen (2011) falam do processo de ruminação associado com as características das memórias autobiográficas e cenários futuros. Sujeitos que se envolvem em processos de ruminação têm uma tendência em focar-se principalmente em experiências passadas de valência emocional negativa como por exemplo, eventos stressantes, discrepâncias em objectivos e traumas. A literatura sugere que a ruminação está associada com a recordação de mais memórias categóricas tanto em amostras clínicas como em amostras compostas por estudantes tanto em estudos experimentais como em estudos correlacionais. É portanto esperado que sujeitos ruminantes evoquem mais memórias autobiográficas de valência emocional negativa do que memórias autobiográficas de valência emocional positiva. Indivíduos ruminantes revivem as suas memórias autobiográficas de forma mais negativa bem como os futuros cenários. Evocam memórias de valência emocional mais negativa e têm expectativas futuras maioritariamente negativas. Este estudo sugere que estes processos podem explicar o porquê da ruminação predizer a depressão e outros tipos de afectos negativos.

Estes resultados são importantes para a compressão das memórias autobiográficas uma vez que indiciam que as diferenças individuais na tendência para ensaiar as memórias pode explicar as qualidades emocionais das mesmas (Thomsen, Schnieber & Olesen, 2011).

Nascimento e Pergher (2011) no decorrer de um estudo correlacional de memórias autobiográficas e depressão, definem a especificidade das memórias autobiográficas. Para este efeito dividem as memórias autobiográficas em quatro categorias: As Não-memórias ou associações semânticas, correspondendo a relatos não autobiográficos ou a falhas na recuperação das memórias; As memórias categóricas, relativas a memórias não correspondentes a um tempo específico; As memórias alargadas, onde a recordação é referente a um determinado período com início e fim determinados e maioritariamente com duração superior a um dia; As memórias específicas, onde a recordação faz referência a uma localização temporal específica com duração máxima de um dia.

As autoras pretendiam aferir a relação entre a especificidade das memórias autobiográficas e a intensidade dos sintomas depressivos. Os resultados indicaram uma correlação negativa entre a especificidade da memória autobiográfica e o nível de depressão, querendo isto dizer que quando mais deprimidos se encontravam os participantes, menos específicas eram os seus relatos de memórias autobiográficas. Esta correlação é encontrada em palavras-estímulo de ambas as valências emocionais, sendo então aqui sugerido que a correlação não é estabelecida pela valência emocional das palavras estímulo utilizadas no teste de memórias autobiográficas, mas sim pelo significado da palavra de acordo com a história de vida de cada participante (Nascimento & Pergher, 2011).

Assim torna-se pertinente clarificar a especificidade das memórias autobiográficas. Para a sintetização das informações provenientes das memórias autobiográficas, estas podem ser cotadas de acordo com a sua especificidade espacial e temporal, isto é, de acordo com o espaço e o tempo a que se referem. Desta forma podemos referir-nos às memórias autobiográficas como sendo memórias específicas, ou gerais onde se englobam as alargadas e as categóricas (Williams & Broadbent, 1986). Referimo-nos às específicas quando são relativas a um acontecimento específico decorrido num tempo e local concreto com duração máxima de um dia. Nas gerais, que são referentes a eventos não circunscritos ou com duração superior a um dia. Podemos aqui definir dois tipos de memórias autobiográficas gerais, as categóricas, quando estas se referem a uma descrição a nível intermédio, implicando uma menor procura mnésica e portanto se referem a uma sumarização de uma serie de eventos repetidos, e as alargadas, quando estas se referem a memórias relativas a um período de tempo

alargado da vida do sujeito e que estariam relacionadas com acontecimentos mais antigos, e menos frequentes (Mark, Williams & Dritchel, 1992; Williams et al., 2007).

Outra variante das memórias autobiográficas frequentemente abordada na literatura é as funções das memórias autobiográficas. Aachamos portanto pertinente compreender estas mesmas funções e influencia que também estas podem ter para o processo de evocação de memórias autobiográficas.

No que diz respeito às funções das memórias autobiográficas, temática abordada diversas vezes na literatura, estas consideram habitualmente três funções: A função do *self*, social e directiva.

A função do *self* permite a continuidade do *self* ao longo do tempo, preservando um sentimento de coerência e promovendo o seu desenvolvimento, focando-se principalmente na continuidade do *self* permitindo a manutenção da identidade autobiográfica (Bluck, Alea, Habernas & Rubin, 2005). A função social pode ser considerada uma das fundamentais sendo que é aquela que permite e facilita as relações interpessoais, a partilha de ensinamentos e informações relevantes, nomeadamente nas relações filiais e permite também a promoção de compreensão e empatia (Bluck, 2003). A função directiva é a função que permite a evocação de acontecimentos passados e o desempenho dos mesmos para, resolver problemas actuais, desenvolver opiniões e atitudes que dirigem o comportamento, compreender o comportamento dos outros e facilitar a percepção do mundo e a aceitação das regras e normas que o compõem (Bluck, 2003).

Pillemer (2003) afirmou que memórias vívidas de experiências pessoais promovem modelos para as actividades dos sujeitos e contribuem para estratégias de resolução de problemas bem-sucedidas, bem como para uma boa capacidade de adaptação. Assim, o autor propõe que existem funções directivas das memórias autobiográficas, sendo estas, a função de informar, guiar, motivar e inspirar os sujeitos. Para isto, o autor alargou o seu foco para a estrutura e precisão das memórias para assim poder incluir a análise das suas funções. Análises conceptuais e diversos estudos empíricos descortinaram um leque diversificado de possíveis funções.

Neste trabalho o autor destaca as funções que se encaixam em três categorias, a do *self* em que se encaixa uma função de análise intrapessoal, a social onde se encaixa a

função comunicativa e a directiva onde se encaixa a função de resolução de problemas. Contudo o autor considera como centrais as categorias do *self* e social pelo valor da partilha e de aprendizagem que daí advém. Nestas categorias está englobada a função considerada pelo autor como a primordial: estratégia de sobrevivência ligada às estratégias de resolução de problemas assegurando a perseveração da segurança futura dos sujeitos, isto é, através de uma memória autobiográfica vívida e de informações detalhadas da mesma, os sujeitos podem prevenir futuros acontecimentos. É ainda afirmado neste estudo que as funções directivas das memórias autobiográficas não são conscientes ou deliberadas (Pillemer, 2003)

Ramussen e Berntsen (2009), onde relacionaram as funções e a valência emocional das memórias autobiográficas são pertinentes. Os autores referem-se a funções como a função directiva, tendo como propósito a adopção de estratégias de resolução de problemas e planeamento de futuros comportamentos, a função do *self* limitada a memórias de auto-definição, que são auto-relevantes e que constituem o auto-conceito. Por fim a função social, esta serve como facilitadora das interacções sociais, são memórias que são por norma partilhadas e ajudam ou facilitam comunicações interpessoais.

Aqui é analisada a possível relação entre as diferentes funções e diferentes características das memórias como é o caso da valência, da acessibilidade e do conteúdo, sendo que diferentes tipos de memórias servem diferentes funções. É portanto importante relacionar as três funções com a valência emocional bem como com as outras características específicas das memórias, sendo que as diferentes funções, no geral, servem o propósito de promover o bem-estar psicológico do sujeito. Assim, é esperado que memórias positivas e memórias negativas tenham diferentes impactos no bem-estar psicológico bem como no estado de humor dos sujeitos. É proposto neste trabalho que eventos negativos são recordados e relatados como mais distantes no tempo do que os eventos positivos, que as memórias positivas têm um impacto maior na forma como os indivíduos se sentem acerca de si próprios do que as memórias negativas, e que os tempo de latência variam consoante a valência emocional das memórias, sendo que as memórias mais positivas são recordadas de forma mais rápida do que as negativas e também de forma mais clara e mais vívida (Ramussen & Berntsen, 2009).

Desta forma, as funções das memórias diferem no que diz respeito ao seu conteúdo. Nas funções do *self* e social as memórias recordadas tendem a ser mais positivas enquanto na função directiva as memórias relatadas tendem a ser memórias mais negativas e com tempos de resposta maiores. As memórias sociais demonstram ser mais faladas do que as do *self* e as directivas. No que diz respeito à valência emocional, esta difere entre os três tipos de funções, em relação às memórias directivas estas aparentam ter uma valência emocional mais negativa mas, no entanto, são apresentadas como as mais relevantes nas estratégias de resolução de problemas e relacionadas com a identidade pessoal e história de vida do sujeito, ao contrário das memórias sociais (Ramussen & Berntsen, 2009). Os resultados deste estudo apontam portanto no sentido de que existe de facto uma relação positiva entre as funções da memória e a sua valência emocional. A valência emocional pode também estar relacionada com diferenças encontradas nos tipos e nas funções das memórias bem como com a intensidade das memórias.

As memórias autobiográficas são, desta forma, a mais complexa forma de memória humana, resultante da interacção constante entre a memória episódica, emoções associadas e sentido de continuidade do *self*, ao longo do tempo e da história de vida dos indivíduos, condicionada por factores fisiológicos, psicológicos, situacionais, sociais e culturais (Piefke & Fink, 2005).

O Self e as Memórias Autobiográficas

Como foi referido anteriormente no presente trabalho, o *self* é de facto nuclear no processo explicativo das memórias autobiográficas pelo que achamos pertinente elaborar uma correspondência entre os dois temas.

As memórias autobiográficas emergem da interacção de duas componentes fulcrais: a necessidade de codificar uma experiência relativa a um objectivo e uma simultânea necessidade de manter um registo estável e coerente da interacção entre o *self* e o mundo, que se estende para além do momento presente (Conway, Singer & Tagini, 2004).

O sistema de memória do *self* (Conway & Pleydell-Pearce, 2000) diz que as memórias autobiográficas são construções mentais transitórias de um complexo processo movido por um sistema de controlo de objectivos chamado “*working self*”. Este tipo de memórias (memórias autobiográficas), são distintas por três principais motivos: contêm memórias episódicas, conhecimento do *self* e são o resultado de um processamento de objectivos relevantes. Por sua vez, o *working self*, é organizado segundo uma hierarquia complexa de objectivos que modula e motiva as cognições, os afectos e os comportamentos do indivíduo. É através desta ligação de, cognição, afectos e emoções, que as memórias autobiográficas são construídas e posteriormente transformadas em actos de recordar. A longo prazo, as memórias episódicas tornam-se integradas em memórias autobiográficas mais abstractas como por exemplo tempos específicos de vida ou eventos gerais. O tempo desta integração é bastante longo e só ocorre quando é feita a transição na estrutura de objectivos do *working self*.

De acordo com o sistema de memórias do *self* as memórias representam informação sobre o processo de conquista dos objectivos e portanto representam a realidade. Por outro lado o *working self* actua de forma a construir conhecimento e memórias. A coerência do *self* liga o *working self* à realidade recordada e suporta a formação de imagens ou versões diferentes do *self* no passado e do *self* no futuro. O *working self* consiste numa hierarquia complexa de objectivos que guia o comportamento e que guia a construção de memórias, ou seja, é um agente de processamento de objectivos. Assim, regula os objectivos e organiza as experiências presentes.

No decorrer do dia muitas memórias episódicas são formadas pelo *working self* e muitas delas irão permanecer disponíveis para evocação. Possivelmente muitas delas irão perder-se consoante a sua relevância para os objectivos do indivíduo. Outras são mantidas durante períodos maiores e são transformadas em conhecimento autobiográfico ou informação autobiográfica (Conway et al., 2004).

O conhecimento autobiográfico ou a informação autobiográfica está, de acordo com ele modelo, na base de conhecimento autobiográfico. Esta base consiste nas estruturas de conhecimento geral e tempo de vida que se combinam com as memórias episódicas e geram memórias autobiográficas específicas (Conway et al., 2004). Assim, o esquema da história de vida contribui para o desenvolvimento individual de uma história de vida elaborada que é, por sua vez, o aspecto fulcral da identidade (McAdams, 2001). Factor importante na exploração da temática da personalidade, também presente neste trabalho.

Tudo isto leva-nos à definição de memórias definidoras do *self*, sendo estas um tipo específico de memórias que têm atributos específicos como a intensidade, a vividez, níveis altos de ensaio, ligações a memórias similares e conexões com uma preocupação ou um conflito mal resolvido. O que distingue este tipo de memórias das outras é a ligação a outras memórias com temáticas semelhantes e a sua relevância para os conflitos do indivíduo. Estas aparentam ter um papel importante em providenciar lições de vida que ajudam o ajustar pontos de vista e no desenvolvimento pessoal. Estão ligadas a objectivos centrais ou a conflitos e ao mesmo tempo fornecem lições integrativas e *insight*. Também desempenham um papel importante como reguladoras de humor em indivíduos não deprimidos (Conway et al., 2004).

Aqui os afectos são tidos como o sistema motivacional central da personalidade. Assim, os indivíduos desenvolvem estruturas cognitivo-afectivas, que se podem chamar de scripts, que por sua vez organizam as experiências e direcionam os pensamentos e os comportamentos. Estes *scripts* são então estruturas abstratas dentro do *self* e contemplam modelos para sequências de acções e afectos (Conway et al., 2004).

O risco aqui é que uma memória definidora do *self* evocada em circunstâncias afectivamente intensas pode não ter a resposta adequada à experiência em curso. A

fusão do presente e da realidade lembrada significa uma quebra no balanço entre a correspondência adaptativa e a coerência do *self* (Conway et al., 2004).

Personalidade

É frequentemente apontada na literatura a possibilidade de alguns traços de personalidade poderem influenciar o processo de evocação das memórias autobiográficas (Holland e Kensinger, 2010). Deste modo propomo-nos a compreender a personalidade enquanto domínio particularmente interessante e importante nas áreas sociais e humanas. A noção de personalidade tem sofrido significativas mudanças o que comprova a complexidade do tema em questão. Aqui vamos definir a personalidade como um conjunto de processos cognitivos e automáticos que fazem os indivíduos agora de uma determinada forma, tendo em conta os diversos contextos (Hansenne, 2003).

Neste trabalho vamos basear-nos no modelo dos cinco grandes factores da personalidade (Modelo *Big-Five*). Modelo teórico explicativo dos cinco grandes domínios da personalidade. Os cinco factores são frequentemente rotulados como o neuroticismo (N), extroversão (E), abertura à experiência (O), conscienciosidade (C) e amabilidade (A), estes foram conceptualizados inicialmente em 1961. Este modelo engloba todas as características e medidas da personalidade resumindo-as em cinco principais medidas e as suas diversas facetas.

O modelo dos cinco factores da personalidade é uma generalização empírica sobre a covariação dos traços de personalidade. Existem aqui cinco grandes factores ou domínios. A breve descrição dos domínios pode ser útil para a compreensão do modelo em questão. A extroversão implica uma abordagem energética direccionada ao mundo material e social e inclui traços como a sociabilidade, actividade, assertividade e emoções positivas. A amabilidade contrasta uma orientação pró-social e comunitária. A conscienciosidade descreve um controlo dos impulsos prescritos socialmente, o que facilita o pensamento objectivo. O neuroticismo engloba valências emocionais negativas, e por fim, a abertura à experiência descreve a complexidade da vida mental e da experiência de vida de cada indivíduo (McCrae & Costa, 2009).

Assim, os indivíduos podem ser caracterizados em termos de alguns padrões, relativamente estáveis, de pensamentos e acções, ou seja, determinados traços de

personalidade que de alguma forma definem o indivíduo e o diferenciam dos outros. Permite também, uma vez serem padrões recorrentes de agir e pensar, a descoberta de generalizações empíricas sobre a forma como os outros indivíduos com traços semelhantes terão a tendência para agir ou reagir (McCrae & Costa, 2009).

O modelo dos cinco factores da personalidade deriva de uma perspectiva lexical. A personalidade foi conceptualizada através de várias perspectivas teóricas e a níveis variados de abstracção. Cada um destes níveis fez contribuições únicas para a compreensão das diferenças individuais no comportamento humano (Saucier & Goldberg, 1996).

Os cinco domínios representam a personalidade a um nível amplo de abstracção e cada dimensão sumariza um grande número de distintas e específicas características da personalidade. Um dos pontos fortes deste modelo é que consegue capturar a um amplo nível de abstracção os pontos comuns entre a maioria dos sistemas existentes de traços de personalidade, proporcionando, assim, um modelo integrativo e descritivo para investigação (Saucier & Goldberg, 1996).

O modelo dos cinco factores da personalidade providencia uma taxonomia descritiva que organiza os conceitos de linguagem e científicos num único quadro classificatório. Contudo, como qualquer modelo científica tem as suas limitações. Vários críticos têm argumentado que este modelo não é uma teoria completa da personalidade. Este não foi desenvolvido para o ser, foi desenvolvido para ter em conta as relações estruturais entre os traços de personalidade. Enfatiza as regularidades no comportamento humano e foca-se em diferentes variáveis. Outra crítica é que não pode possivelmente englobar todas as variações da personalidade humana uma vez que são demasiado vastas. Contudo, é o modelo mais elaborado e validade empiricamente (Saucier & Goldberg, 1996).

No que concerne à sua aplicabilidade este é importante uma vez que tem considerável sucesso em prever resultados nas vidas dos indivíduos.

Os estudos que englobaram critérios como delinquência juvenil, psicopatologia infantil e desempenho académico sugerem que, o modelo dos cinco factores da personalidade pode ajudar na compreensão teórica e social de resultados significativos de vida. Por exemplo, níveis baixos de amabilidade e conscienciosidade podem predizer

delinquência juvenil. Em termos de psicopatologia, níveis altos de neuroticismo e baixos de conscienciosidade podem prever distúrbios de internalização e por fim, níveis altos de conscienciosidade e abertura à experiência predizem um bom desempenho académico. Assim, pode dizer-se que as dimensões podem ser válidas e utilizadas como indicadores de risco e posteriores desajustamentos. Outros estudos têm em conta o desempenho laboral. A conscienciosidade emergiu como o preditor geral de desempenho laboral. A amabilidade e o neuroticismo são preditores de desempenho em empregos que requeiram o trabalho em grupo. A extroversão prediz sucesso em empregos de vendas ou cargos de gestão (Saucier & Goldberg, 1996).

Traços de personalidade são tendências básicas que se referem às potencialidades dos indivíduos, ao passo que, as atitudes, os papéis, as relações e os objectivos são características de adaptação que reflectem as interacções entre tendências básicas e exigências ambientais acumuladas ao longo do tempo. De acordo com McCrae e Costa (1992), tendências básicas mantêm-se estáveis ao longo da vida enquanto as características adaptativas podem sofrer alterações (Saucier & Goldberg, 1996).

O NEO-PI-R, inventário de personalidade desenvolvido por Costa & McCrae (1992) e que é destinado a indivíduos a partir dos 17 anos de idade com excepção de indivíduos que sofram de perturbações como psicose e/ou demência. Pode ser aplicado individualmente ou em grupo sem que sejam comprometidos os resultados, sendo que a sua aplicação pode variar entre 40 a 50 minutos e tem como principal objectivo a avaliação dos cinco principais domínios da personalidade. Este inclui itens para medir as facetas que englobam os cinco domínios da personalidade já referidos, sendo que cada domínio engloba um total de seis facetas, fazendo um total de trinta facetas específicas. O inventário em questão é um inventário longo e portanto foi criada uma versão reduzida, que ainda não está aferida para a população portuguesa, o NEO-FFI. No entanto, apesar de esta versão reduzida ter sido ajustada para garantir uma cobertura das facetas, esta não representa de igual forma cada uma das seis facetas para cada domínio, como no NEO-PI-R. No geral, os questionários NEO representam a melhor medida validada na medição da personalidade, sendo o NEO-PI-R aquele que nos garante uma maior abrangência (Saucier & Goldberg, 1996).

Para uma melhor compreensão do inventário em questão passamos a descrever brevemente os domínios que o compõem: O neuroticismo (N) avalia a adaptação vs.

instabilidade emocional. Possibilita identificar indivíduos com propensão para a descompensação emocional, ideias irrealistas, desejos e necessidades excessivas e respostas de coping desadequadas. As características de um indivíduo com pontuação alta neste domínio são: preocupado, nervoso, emocionalmente inseguro, sentimento inadequação, hipocondríaco. Contrariamente, as características de um indivíduo com pontuação baixa neste domínio são: calmo, relaxado, resistente, seguro, não-emotivo, satisfeito consigo. As suas facetas são: ansiedade, hostilidade, depressão, autoconsciência, impulsividade, vulnerabilidade

A extroversão (E) avalia a quantidade e intensidade das interações pessoais, o nível de actividade, a necessidade de estimulação, e a capacidade de exprimir alegria. As características de um indivíduo com pontuação alta neste domínio são: sociável, activo, falador, orientado para a relação interpessoal, optimista, amante da diversão, afectuoso. Por outro lado, as características de um indivíduo com pontuação baixa neste domínio são: reservado, sóbrio, pouco exuberante, distante, orientado para a tarefa, tímido, silencioso. As suas facetas são: acolhimento caloroso, gregriedade, assertividade, atividade, procura de excitação e emoções positivas

A abertura à experiência (O) avalia a procura proactiva e apreciação da experiência por si própria, a tolerância e exploração do não-familiar. As características de um indivíduo com pontuação alta neste domínio são: curioso, com interesses diversos, criativo, original, imaginativo, não tradicional e as características de um indivíduo com pontuação baixa neste domínio são: convencional, pragmático, limitado, não artístico e não analítico. As suas facetas são: fantasia, estética, sentimentos, ações, ideias, valores.

A amabilidade (A) avalia a qualidade da orientação interpessoal num contínuo, que vai, desde a compaixão, ao antagonismo nos pensamentos, sentimentos e acções. As características de um indivíduo com pontuação alta neste domínio são: sentimental, bondoso, de confiança, prestável, disposto a perdoar, crédulo, recto. As características de um indivíduo com pontuação baixa neste domínio são: cínico, rude, desconfiado, pouco cooperativo, vingativo, impiedoso, irritável, manipulador. As suas facetas são: confiança, retidão, altruísmo, complacência, modéstia, sensibilidade.

E por fim a conscienciosidade (C) este domínio avalia o grau de organização, persistência e motivação no comportamento orientado para um objectivo. Contrasta pessoas que são de confiança e escrupulosas com aquelas que são preguiçosas e descuidadas. As características de um indivíduo com pontuação alta neste domínio são: organizado, confiável, trabalhador, auto-disciplinado, pontual, escrupuloso, arranjado, ambicioso, perseverante. Diferindo, as características de um indivíduo com pontuação baixa neste domínio são: irresponsável, preguiçoso, despreocupado, frouxo, negligente, hedonista e sem objectivos. As suas facetas constituintes são: competência, ordem, dever, esforço de realização, autodisciplina, deliberação.

Personalidade e Memórias Autobiográficas

Estão presentes na literatura inúmeros estudos que evidenciam uma relação entre a personalidade e as memórias autobiográficas. Rubin e Siegler (2004), introduziram um novo aspecto nos estudos relativos às memórias autobiográficas. Pretendiam ligar os traços da personalidade dos sujeitos à fenomenologia das memórias autobiográficas uma vez que acreditavam haver uma ligação entre os traços da personalidade e as componentes emocionais das mesmas, indo de encontro com diversos estudos que comprovavam os efeitos da depressão e supressão emocional nas memórias autobiográficas. Os autores em questão acreditavam haver um enorme benefício para as investigações que estudam as memórias autobiográficas perceber se e de que forma as diferenças na personalidade dos sujeitos estão relacionadas com as diferenças individuais nas memórias.

Rubin e Siegler (2004), propuseram-se a estudar relação entre as diferenças nos traços de personalidade e as diferenças individuais na memória. Os autores dizem que a recordação é o que distingue e define as memórias autobiográficas. Perceber o que leva à recordação é importante na prática porque distingue as memórias autobiográficas de outras formas de memória como é o exemplo de sonhar ou imaginar. A crença também é uma componente importante das memórias autobiográficas, sendo que uma memória é uma fonte de crenças bem como de percepções.

As memórias autobiográficas são aqui descritas como os produtos de processos, sendo que cada processo ocorre separadamente, tanto a nível do comportamento como a nível neural. A recordação é o fenómeno que distingue as memórias autobiográficas de

outros tipos de memórias. Pretende-se aqui reconhecer quais as propriedades da memória que são afectadas pelos diferentes domínios da personalidade, por exemplo o domínio relativa à abertura à experiência prevê-se que esteja relacionada com um aumento no número de recordações e também de crenças relativas às memórias autobiográficas. As conclusões a que foi possível chegar-se no estudo em questão foi que apenas alguns aspectos da personalidade e algumas propriedades da memória têm efeitos significativos nas suas correlações. Dos cinco domínios da personalidade (Neuroticismo, Abertura à Experiência, Amabilidade, Extroversão e Conscienciosidade) apenas dois desses domínios (neuroticismo e abertura à experiência) tiveram correlações significativas com as memórias autobiográficas e o que revela ter uma relação mais forte é o domínio da abertura à experiência (Rubin & Siegler, 2004).

Outras modalidades sensoriais como a linguagem, as narrativas e as emoções, contribuem para ter uma memória autobiográfica e portanto devem ser avaliadas separadamente. Se de facto há uma relação entre memórias autobiográficas e a personalidade então essa relação tem de ser recíproca (Rubin & Siegler, 2004).

Também Rasmussen e Berntsen (2010) testam a possível ligação entre a Personalidade e as Memórias Autobiográficas. Estes autores definem a memória autobiográfica como o tipo de memória relacionado com o *self* e propõem uma relação recíproca entre memória autobiográfica e personalidade. Os traços de personalidade, a experiência e o uso da memória autobiográfica são ligados uns aos outros por meio da história de vida. Indivíduos que obtenham um score elevado no domínio da abertura à experiência tendem a utilizar as suas memórias para estratégias de resolução de problemas e como guias comportamentais bem como para propósitos de definição ou construção de identidade.

Os mesmos autores, associam memórias autobiográficas a traços de personalidade. De acordo com McAdams (2001), a identidade é a história de vida de acordo com a forma como é reconstruída através das memórias autobiográficas e as expectativas para o futuro. Por sua vez a história de vida é construída esta relacionada com os domínios da personalidade dos sujeitos.

O domínio da personalidade relativo à abertura à experiência, desempenha um papel importante na relação entre a personalidade, as experiências e as memórias

autobiográficas. Este domínio descreve uma tendência para uma predisposição para explorar fantasias, ideias e sentimentos. Quanto maior for o score de um indivíduo neste domínio maior será a predisposição para experienciar os acontecimentos de forma mais positiva, mais vívida e mais emotivas. Na literatura também tem sido encontrada uma associação entre o domínio do neuroticismo e as memórias autobiográficas, mais concretamente associado a memórias e afectos mais negativos (Rasmussen & Berntsen, 2010).

Este estudo sugere que indivíduos que se demonstram predispostos a explorar as suas experiências subjectivas poder ter uma maior utilização das memórias nas actividades do quotidiano. A Abertura à Experiência pode estar especificamente associada à função directiva das memórias autobiográficas uma vez que os indivíduos com scores elevados neste domínio tendem a reflectir mais sobre as suas experiências e tendem a utilizá-las como estratégias de resolução de problemas (Rasmussen & Berntsen, 2010).

Domínios da personalidade, experiências e memórias autobiográficas estão interligados através da história de vida. Indivíduos com scores mais elevados no domínio da personalidade relativo à abertura à experiência tendem a utilizar as suas memórias para incorporar em estratégias de resolução de problemas, tendem também a experienciar as suas memórias com um maior sentido e uma maior relevância para a história de vida (Rasmussen & Berntsen, 2010).

Outros autores como Brewin e Soni (2011) numa tentativa de associar o género, a personalidade e as memórias autobiográficas involuntárias utilizaram uma tarefa de associação de palavras para perceber se as propriedades das memórias autobiográficas involuntárias, incluindo o género e as valências emocionais, eram semelhantes às propriedades encontradas nas memórias autobiográficas voluntárias.

Aqui as memórias autobiográficas involuntárias são definidas como memórias que aparecem espontaneamente na consciência ao invés de seguirem uma busca deliberada ou forçada, dizem ser mais específicas, menos ensaiadas e evocadas mais rapidamente (Brewin & Soni, 2011)

É ainda proposto por Brewin e Soni (2011) que as mulheres geram mais memórias do que os homens e que estas são mais vívidas nas mulheres, que palavras-

estímulo de valência emocional positiva são mais prováveis de evocar memórias positivas do que palavras-estímulo de valência emocional negativa, e por fim, que o número de memórias involuntárias está correlacionado com traços de personalidade. A sua maior descoberta, que é inconsistente com a maior parte da literatura, aponta no sentido de não haver diferenças de gênero na vivacidade das memórias e as mulheres apenas geravam mais memórias quando compreendiam que a tarefa envolvia recordação autobiográfica (Brewin & Soni, 2011).

Com base nestas descobertas, deve investigar-se possíveis ligações entre gênero, um conceito de *self* elaborado e a acessibilidade relativa a memórias voluntárias e involuntárias (Brewin & Soni, 2011).

Objectivo do Estudo e Hipóteses de Investigação

Os estudos no campo das memórias autobiográficas são vastos e muito amplos, existindo diversas relações apontadas na literatura, especificamente sobre a valência emocional associada e até mesmo a personalidade. O interesse por esta área não é recente, embora haja alguma margem para a introdução de novas variáveis e associações.

Deste modo, é proposto nesta investigação estudar a associação e a influência da valência emocional e da personalidade nas memórias autobiográficas.

Com base numa revisão da literatura existente e com base no objectivo da presente investigação as hipóteses de investigação propostas são:

H1: Maior número de memórias autobiográficas de valência emocional positiva evocadas, independentemente do género.

H2: O género feminino apresenta tempos de latência menores na evocação de memórias autobiográficas.

H3: O género feminino evoca mais memórias autobiográficas do que o género masculino, independentemente da valência emocional.

H4: Quanto maiores os níveis de neuroticismo (N), maior a probabilidade de serem evocadas memórias autobiográficas de valência emocional negativa.

H5: Quanto maiores os níveis de abertura à experiência (O), maior a probabilidade de serem evocadas memórias autobiográficas de valência emocional positiva.

Método

Amostra:

A amostra é composta por 60 participantes, 38 do género feminino e 22 do género masculino, com ausência de patologia. Dos 60 sujeitos, 40 estudantes, 3 professores, 2 Operadores de Caixa, 6 Vendedores, 1 Assistente Social, 1 Educadora Social, 2 Lojistas, 3 na área de Hotelaria, 1 Técnico de Telecomunicações e 1 Administrativa. Relativamente às nacionalidades, 57 são de nacionalidade Portuguesa, 1 de nacionalidade Argentina e 1 de nacionalidade Alemã, em que 44 têm habilitações literárias ao nível do 12º Ano e 16 têm habilitações literárias ao nível do Ensino Superior. As idades são compreendidas entre 18 e os 35 anos de idade.

Tabela1: Caracterização da amostra

		Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Idade		23,08	5,05	18	35
		Frequência	Percentagem		
Género	Feminino	38	63,3%		
	Masculino	22	36,7%		
Nacionalidade	Portuguesa	57	95,0%		
	Brasileira	1	1,7%		
	Argentina	1	1,7%		
	Alemã	1	1,7%		
Estado Civil	Solteiro	54	90,0%		
	Casado	3	5,0%		
	União de Facto	3	5,0%		
Habilitações Literárias	12º ano	44	73,3%		
	Ensino Superior	16	26,7%		
Profissão	Estudante	40	66,7%		
	Professora	3	5,0%		
	Operador de caixa	2	3,3%		
	Vendedor	6	10,0%		
	Assistente Social	1	1,7%		
	Educadora Social	1	1,7%		
	Lojista	2	3,3%		
	Hotelaria	3	5,0%		
	Técnico de Telecomunicações	1	1,7%		
	Administrativa	1	1,7%		

Instrumentos:

Questionário Sociodemográfico

No questionário sociodemográfico aplicado neste estudo foi inquirido aos participantes o seu género, a sua idade, a sua profissão, o seu estado civil, o número de filhos, as suas habilitações literárias, o concelho de residência e a sua nacionalidade (Anexo B).

Tarefa de Memórias Autobiográficas (TMA)

A TMA foi desenvolvida por Cláudio, V. (2004) consiste na evocação de memórias referentes a acontecimentos de vida do indivíduo através da visualização de 21 palavras- estímulo com diferentes valências emocionais (7 com valência positiva, 7 com valência neutra e 7 com valência negativa). É pedido aos sujeitos que refiram um acontecimento da sua vida que cada uma das palavras-estímulo lhes faça recordar à medida que cada uma delas vai surgindo no ecrã de um dispositivo electrónico. Podem ser referidas mais do que uma memória por cada palavra e não existem respostas certas nem erradas sendo que cada resposta varia consoante o indivíduo. A tarefa é constituída por uma listagem inicial de cinco palavras de treino que servem para perceber se o sujeito em avaliação compreendeu a tarefa e as instruções que lhe são dadas. Após as palavras de treino seguem-se as palavras-estímulo constituintes da tarefa sendo estas por ordem de apresentação as palavras: Alegria, Solidão, Chão, Tristeza, Sinceridade, Medo, Água, Maldade, Solidariedade, Doença, Caneta, Sapato, Felicidade, Mentira, Amor, Mesa, Parede, Inteligência, Amizade, Dor e Janela. A ordem destas mesmas palavras é falsamente aleatória pelo que é imposta a condição de que não exista duas palavras consecutivas com a mesma valência (Cláudio, 2004).

A tarefa é gravada com o consentimento dos participantes para uma análise posterior da mesma, nesta é analisada a valência emocional das memórias autobiográficas (Positiva, Negativa ou Neutra), a especificidade da memória (Específica, Categórica, Alargada ou Omissão) e antiguidade da memória.

Inventário de Depressão de Beck (BDI)

O BDI, desenvolvido por Beck, Ward, Mendelson, Mock e Erbaugh (1961), é um inventário de autopreenchimento que permite avaliar de forma subjectiva a severidade da sintomatologia depressiva. Este inventário é constituído por 21 itens em que o individuo deve seleccionar, entre as quatro afirmações possíveis, a ou as que melhor descreve ou descrevem a forma como se sentiu na ultima semana incluindo o dia do preenchimento. As afirmações variam entre 0 (Inexistente) e 4 (Alto), reflectindo a gravidade da sintomatologia depressiva, sendo o valor final obtido através do somatório dos valores de cada uma, podendo variar entre 0 e 63. Assim, os autores Beck e Beamesderfer (1974) referem os dados normativos para a severidade de depressão como sendo, resultados entre 4 e 13 depressão ligeira, 14 e 20 depressão média e resultados superiores a 21 como depressão severa. A versão utilizada neste estudo foi a versão portuguesa traduzida e adaptada por Victor Cláudio (1990), tendo sido utilizada como instrumento para o despiste de depressão na amostra constituinte, assim torna-se possível a identificação e possível exclusão de indivíduos com depressão de forma a não haver enviesamento dos resultados (Anexo C).

Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI)

O BSI é uma escala de autopreenchimento desenvolvido por L. Derogatis em 1982, que tem como propósito a avaliação de sintomatologia psicopatológica. Tem indicações para indivíduos com idades superiores a 13 anos e poderá ser aplicado a doentes do foro psicológico ou psiquiátrico e também a indivíduos da população em geral.

Avalia sintomas psicopatológicos em nove dimensões de sintomatologia e três índices globais, avaliações sumárias de perturbação emocional (Canavarro, 1999).

Esta escala é constituída por 53 itens onde é pedido ao individuo que escolha, consoante uma escala de Likert, de 0 (Nunca) a 4 (Muitíssimas vezes) o grau em que cada problema o incomodou durante a última semana. Estes 53 itens são constituídos por 9 dimensões, como já havia sido referido anteriormente, sendo estas dimensões: a somatização onde é avaliado o mal-estar resultante da percepção do funcionamento somático (itens 2; 7; 23; 29; 30; 33 37). Obsessões-Compulsões, ou seja, cognições,

impulsos e comportamentos experienciados como persistentes e aos quais o indivíduo não consegue resistir (itens 5; 15; 26; 27; 32; 36). Sensibilidade interpessoal, isto é, sentimentos de inadequação pessoal nas interações (itens 20; 21; 22; 42). Depressão, onde se podem encontrar indicadores de depressão clínica (itens 9; 16; 17; 18; 35; 50). Ansiedade, onde estão englobados indicadores como o nervosismo e tensão, ansiedade generalizada e ataques de pânico (itens 1; 12; 19; 38; 45; 49). Hostilidade, esta dimensão inclui pensamentos, cognições e comportamentos característicos do estado afectivo negativo da cólera (itens 6; 13; 40; 41; 46). Ansiedade fóbica, avalia manifestações de comportamento fóbico mais disruptivas (itens 8; 28; 31; 43; 47). Ideação paranoide, avalia manifestações de comportamento paranoide, pensamento projectivo, hostilidade, grandiosidade, suspeição, egocentrismo, perda de autonomia e delírios (itens 4; 10; 24; 48; 51). Psicotismo, constituída por indicadores de isolamento e estilo de vida esquizoide (itens 3; 14; 34; 44; 53).

Para obter as pontuações para as nove dimensões psicopatológicas deve somar-se os valores obtidos em cada item, pertencentes a cada dimensão. A soma deve posteriormente ser dividida pelo número de itens a que o indivíduo respondeu para cada dimensão. Por fim, o somatório de todos os itens desta escala permite calcular o Índice Geral de Sintomas (IGS) que nos permite avaliar uma vasta gama de sintomas psicopatológicos num curto espaço de tempo, no entanto, não permite a formulação de um diagnóstico por si só. Neste estudo foi utilizada a versão portuguesa desta escala, traduzida e adaptada por C. Canavarro (1999), tendo sido utilizado como instrumento de despiste de possível existência de psicopatologia na amostra constituinte. Assim, torna-se possível a identificação de indivíduos para a possível constituição de grupos de acordo com sintomatologia psicopatológica ou, possível exclusão desses mesmos sujeitos para prevenir a possibilidade de enviesamento dos resultados (Anexo D).

Inventário de Personalidade NEO-PI-R

O NEO-PI-R desenvolvido por Costa & McCrae (1992) é destinado a indivíduos a partir dos 17 anos de idade com excepção de indivíduos que sofram de perturbações como psicose e demência. Pode ser aplicado individualmente ou em grupo sem que sejam comprometidos os resultados, sendo que a sua aplicação pode variar entre 40 a 50 minutos e tem como principal objectivo a avaliação dos cinco principais domínios da personalidade, ou seja, o Neuroticismo, a Extroversão, a Abertura à experiência, a

Amabilidade e a Conscienciosidade (Costa & McCrae, 1992). Este inventário permite elaborar uma avaliação da personalidade de um adulto em diferentes contextos. A cotação deste inventário é feita por meio informático o que permite obter resultados fiéis e validos bem como a elaboração de um perfil do sujeito em avaliação. A versão utilizada neste estudo foi a versão portuguesa traduzida e adaptada por M. Lima e A. Simões (Anexo E). Este foi o inventário escolhido por ser aquele que oferece uma maior abrangência relativamente à temática da personalidade e por possibilitar a caracterização dos indivíduos em diferentes grupos referentes aos diferentes domínios da personalidade de forma a posteriormente relacioná-los com as memórias autobiográficas.

Procedimento

A recolha da amostra foi efectuada em diferentes momentos. Sendo uma amostra aleatória por conveniência onde os sujeitos foram convidados a participar numa experiência.

No primeiro momento foi pedido a três estudantes aleatórios que participassem na presente investigação. Num segundo momento foi contactado o Agrupamento Vertical de Escolas do Vale de Amoreia - Escola Básica 2º. e 3º. Ciclos, no conselho da Moita para realizar a recolha a mais quatro sujeitos, cada sujeito trabalha em sectores diferentes da mesma escola. Num terceiro momento a recolha foi feita através do Laboratório de Investigação Psicológica do ISPA, foi neste momento que foi recolhida a maioria da amostra sendo que provieram desta recolha 30 participantes. Aqui foram convidados a participar alunos da Pool do laboratório do 1º e do 2º ano do Mestrado Integrado em Psicologia. Os alunos são compensados com créditos para diferentes unidades curriculares. Num último momento foram convidados mais participantes da zona de Faro.

Em todos os momentos da recolha de dados as sessões foram feitas individualmente. Nessas sessões foi lida a carta de consentimento informado onde foram dadas todas as informações possíveis acerca da experiência e onde foi garantida a confidencialidade sendo que era atribuído um código de participante a cada indivíduo. Cada sessão durou aproximadamente 1 hora e 30 minutos onde os sujeitos foram informados que a Tarefa de Memórias Autobiográficas ia ser gravada através de um sistema de áudio.

A ordem a que foi realizada a aplicação das várias escalas foi a Tarefa de Memórias Autobiográficas, o Inventário de Depressão de Beck, Inventário de Sintomas Psicopatológicos e o Inventário de Personalidade NEO-PI-R. Para cada escala foi dada uma instrução inicial para que cada participante percebesse qual o objectivo das mesmas e para esclarecer algumas dúvidas que pudessem surgir no momento.

No fim de cada sessão houve um período de esclarecimento com cada participante onde poderiam ser colocadas quaisquer dúvidas que pudesse haver relativas à investigação e onde foi agradecida a sua colaboração.

Resultados

Memórias Autobiográficas

Foram recolhidos 1315 registos, 650 foram contados como memórias autobiográficas e 665 foram contados como omissões. Relativamente à especificidade ou estrutura, 417 foram específicas, 153 foram categóricas e 80 foram alargadas. No que diz respeito à valência emocional das memórias, 232 foram positivas, 343 foram negativas e 78 foram neutras.

Especificidade ou Estrutura das Memórias Autobiográficas

Relativamente às médias os resultados obtidos foram: específicas (M=6.95), categóricas (M=2.55) e as alargadas (M=1.33). No que concerne os mínimos e máximos das especificidades ou estruturas evocadas: Específicas, mínimo 0, máximo 23; Categóricas, mínimo 0, máximo 7; Alargadas, o mínimo 0 e máximo 7.

Valência Emocional das Memórias Autobiográficas

H1. Existe um maior número de memórias de valência emocional positiva independentemente do género.

Relativamente à valência emocional das memórias autobiográficas evocadas os resultados obtidos, quanto às médias foram: positivas (M=3,87), negativos (M=5.72) e neutros (M=1.30). Pelo que não se confirma a hipótese em questão (Tabela 2).

Tabela 2: Somas, Médias, desvio-padrão, máximos e mínimos das Memórias Autobiográficas(MA)

	N	Mínimo	Máximo	Soma	Média	Desvio Padrão
MA_Omissões	60	2	21	665	11,08	4,948
MA_Ñacontecimento	60	0	31	650	10,83	5,892
MA_Positiva	60	0	13	232	3,87	2,849
MA_Negativa	60	0	13	343	5,72	3,157
MA_Neutra	60	0	7	78	1,30	1,394
MA_Especifica	60	0	23	417	6,95	4,760
MA_Alargada	60	0	7	80	1,33	1,704
MA_Categórica	60	0	7	153	2,55	1,917
N válido (de lista)	60					

Diferenças de Género nas Memórias Autobiográficas

H2. O género feminino apresenta tempos de latência menores na evocação de memórias autobiográficas.

Para verificar a existência de diferenças nos tempos de evocação de memórias autobiográficas, realizou-se um Teste t-Student. Como sugere a hipótese, o género feminino foi, no geral, mais rápido ($M=2.33$) do que o género masculino ($M=2.99$) (Tabela 3) no tempo de evocação de memórias autobiográficas, no entanto, esta diferença não foi significativa, $t=-.903$, $p=.370$ (Tabela 3).

Tabela 3: *Estatísticas Descritivas dos tempos de latência de evocação de memórias autobiográficas (MA) para participantes do género feminino e masculino.*

	Género	N	Média	Desvio Padrão
Tempo de Latência_MA_Total	Feminino	38	2,3258	2,37145
	Masculino	22	2,9892	3,29390

Tabela 4: *Teste t-student para avaliar as diferenças entre as médias dos tempos de latência de evocação de memórias autobiográficas (MA), tendo em conta a variável género.*

		Teste de Levene para a igualdade das variâncias		t-test para a igualdade das médias			
		F	Sig.	t	df	Sig. (2 extremidades)	Diferença de médias
Tempos de Latência_MA_Total	Variâncias iguais assumidas	2,113	,151	-	58	,370	-,66336
	Variâncias iguais não assumidas				33,769	,413	-,66336

Relativamente à valência emocional das memórias autobiográficas evocadas, o género feminino e o género masculino, uma vez mais, não diferiram significativamente quer relativamente a memórias autobiográficas de valência emocional positiva, $t=-1.018$, $p=.313$, negativa, $t=-.753$, $p=.455$, ou neutra, $t=.787$, $p=.435$ (Tabela 4).

Tabela 5: Estatísticas Descritivas dos tempos de latência de evocação de memórias autobiográficas positivas, negativas e neutras para participantes do género feminino e masculino.

Género		N	Média	Desvio Padrão
Tempo de Latência_MA_Positiva	Feminino	38	2,1241	2,12234
	Masculino	22	2,7987	2,99551
Tempo de latência_MA_Negativa	Feminino	38	2,6165	3,35689
	Masculino	22	3,3182	3,68643
Tempo de Latência_MA_Neutra	Feminino	38	2,2368	2,31813
	Masculino	22	2,8506	3,73710

Tabela 6: Teste t-student para avaliar as diferenças entre as médias dos tempos de latência de evocação de memórias autobiográficas (MA) positivas, negativas e neutras, tendo em conta a variável género.

		Teste de Levene para a igualdade das variâncias		t-test para a igualdade das médias			
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Tempo de Latência_MA_Positiva	Variâncias iguais assumidas	2,902	,094	-1,018	58	,313	-,67464
	Variâncias iguais não assumidas			-,930	33,380	,359	-,67464
Tempo de Latência_MA_Negativa	Variâncias iguais assumidas	,849	,361	-,753	58	,455	-,70164
	Variâncias iguais não assumidas			-,734	40,681	,467	-,70164
Tempo de Latência_MA_Neutra	Variâncias iguais assumidas	2,887	,095	-,787	58	,435	-,61381
	Variâncias iguais não assumidas			-,697	30,538	,491	-,61381

H3. O género feminino evoca mais memórias autobiográficas do que o género masculino, independentemente da valência emocional.

De forma a testar a hipótese de que o género feminino evoca mais memórias autobiográficas do que o género masculino, independentemente da valência, voltámos a usar o Teste t-Student. Apesar do género feminino evocar, em média, mais memórias autobiográficas (M=9.82) do que o masculino (M=9.18) (Tabela 6), esta diferença não foi estatisticamente significativa, $t=.460$, $p=.647$ (Tabela 7).

Tabela 7: Estatísticas Descritivas do número de memórias autobiográficas (MA) evocadas para participantes do género feminino e masculino.

	Género	N	Média	Desvio Padrão
MA_Total	Feminino	38	9,8158	5,31624
	Masculino	22	9,1818	4,81700

Tabela 8: Teste t-student para avaliar as diferenças entre as médias do número de memórias autobiográficas (MA) evocadas, tendo em conta a variável género.

		Teste de Levene para a		t-test para a igualdade das médias			
		igualdade das variâncias					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2 extremidades)	Diferença de médias
MA_total	Variâncias iguais assumidas	,422	,519	,460	58	,647	,63397
	Variâncias iguais não assumidas			,473	47,620	,639	,63397

Não se confirmando esta hipótese, testou-se a existência de diferenças na evocação de memórias autobiográficas em função da sua valência emocional. Não se verificaram diferenças significativas na variável género para evocação de memórias autobiográficas de valência positiva, $t=.946$, $p=.348$, negativa, $t=-.104$, $p=.918$, e neutra, $t=.689$, $p=.494$ (Tabela 9). No entanto, como evidenciado pelo Teste t-Student, é na evocação de memórias autobiográficas de valência positiva que os géneros se diferenciam mais, verificando-se que o género feminino evocou em média mais memórias autobiográficas positivas (M=4.13) do que o género masculino (M=3.41) (Tabela 8).

Tabela 9: *Estatísticas Descritivas do número de memórias autobiográficas positivas, negativas e neutras evocadas para participantes do gênero feminino e masculino.*

	Gênero	N	Média	Desvio Padrão
MA_Positivo	Feminino	38	4,1316	2,88679
	Masculino	22	3,4091	2,78874
MA_Negativo	Feminino	38	5,6842	3,06775
	Masculino	22	5,7727	3,37966
MA_Neutro	Feminino	38	1,3947	1,51639
	Masculino	22	1,1364	1,16682

Tabela 10: *Teste t-student para avaliar as diferenças entre as médias do número de memórias autobiográficas (MA) positivas, negativas e neutras evocadas, tendo em conta a variável gênero.*

		Teste de Levene para a		t-test para a igualdade das médias			
		igualdade das variâncias					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- extremidades)	Diferença de médias
MA_Positiva	Igualdade de variâncias assumida	,050	,825	,946	58	,348	,72249
	Igualdade de variâncias não assumida			,955	45,253	,345	,72249
MA_Negativa	Igualdade de variâncias assumida	,372	,544	-,104	58	,918	-,08852
	Igualdade de variâncias não assumida			-,101	40,573	,920	-,08852
MA_Neutra	Igualdade de variâncias assumida	1,137	,291	,689	58	,494	,25837
	Igualdade de variâncias não assumida			,739	53,250	,463	,25837

Personalidade e Memórias Autobiográficas

H4: Quanto maiores os níveis de Neuroticismo maior será a probabilidade de serem evocadas memórias autobiográficas de valência emocional negativa, independentemente do género.

De forma a testar esta hipótese, realizou-se um teste de correlação de Pearson, após confirmados os pressupostos de normalidade para o factor de Neuroticismo (Tabela 10). Como esperado, quanto maior o nível de Neuroticismo nos participantes maior foi o número de memórias autobiográficas de valência emocional negativa evocadas, apesar de esta associação ser apenas marginalmente significativa, $r=.24$, $p=.066$ (Tabela 12).

Tabela 11: *Teste de normalidade para a distribuição dos níveis de Neuroticismo (N) e Abertura à Experiência (O).*

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estatísticas	df	Sig.	Estatísticas	df	Sig.
Neuroticismo	,055	60	,200*	,991	60	,934
Abertura à Experiência	,136	60	,008	,936	60	,004

*. Este é um limite inferior ao da verdadeira significância

a. Correção de significância de Lilliefors

Tabela 12: *Correlação de Pearson entre o número de memórias autobiográficas(MA) negativas evocadas e os níveis de Neuroticismo (N).*

		MA_Negativa	Neuroticismo
MA_Negativa	Correlação de Pearson	1	,239
	Sig. (2-extremidades)		,066
	N	60	60
Neuroticismo	Correlação de Pearson	,239	1
	Sig. (2-extremidades)	,066	
	N	60	60

De forma a testar se participantes com valores elevados e baixos relativamente a este domínio diferem significativamente em relação ao número de memórias autobiográficas de valência emocional negativa evocadas, comparámos estes dois grupos categorizados com base nos valores acima e abaixo do percentil 50, apresentados na Folha de Perfil do NEO-PI-R. Para tal, foi realizado um teste t-Student. Como revelado por este teste, participantes com Baixos níveis de Neuroticismo evocaram, em média, um menor número de memórias autobiográficas de valência emocional negativa, comparativamente aos participantes com Elevados níveis de Neuroticismo, (M=4.88 e M=6.81, respectivamente) (Tabela 13), sendo esta diferença estatisticamente significativa, $t=-2.437$, $p=.018$ (Tabela 14).

Tabela 13: *Estatísticas Descritivas do número de memórias autobiográficas (MA) negativas evocadas por participantes com baixos e elevados valores de Neuroticismo (N) (categorizados em função do percentil 50).*

	P N (Binned)	N	Média	Desvio Padrão
MA_Negativo	Baixo (N)	34	4,88	3,150
	Elevado (N)	26	6,81	2,871

Tabela 14: *Teste t-student para avaliar as diferenças entre as médias do número de memórias autobiográficas (MA) negativas evocadas, tendo em conta os níveis de Neuroticismo (N).*

		Teste de Levene para a igualdade das variâncias		t-test para a igualdade das médias			
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-extremidades)	Mean Difference
MA_Negativas	Variâncias iguais assumidas	.281	.598	-2.437	58	.018	-1.925
	Variâncias iguais não assumidas			-2.467	56.164	.017	-1.925

H5: Quanto maiores os níveis de Abertura à Experiência maior será a probabilidade de serem evocadas memórias autobiográficas de valência emocional positiva, independentemente do género.

De forma a testar esta hipótese, realizou-se um teste de correlação de Spearman, uma vez que os pressupostos de normalidade para o factor de Abertura à Experiência não se verificaram (Tabela 15). Contrariamente à hipótese colocada, os níveis de Abertura à Experiência e o número de memórias autobiográficas de valência emocional positiva não se correlacionaram, $r=.01$, $p=.959$ (Tabela 16).

Tabela 15: *Teste de normalidade para a distribuição dos níveis de Neuroticismo(N) e Abertura à Experiência (O).*

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estatísticas	df	Sig.	Estatísticas	df	Sig.
Neuroticismo	,055	60	,200*	,991	60	,934
Abertura à Experiência	,136	60	,008	,936	60	,004

*. Este é um limite inferior ao da verdadeira significância.
a. Correção da significância deLilliefors.

Tabela 16: *Correlação de Spearman entre o número de memórias autobiográficas (MA) positivas evocadas e os níveis de Abertura à Experiência (O).*

		MA_positiva	Abertura à Experiência
Spearman's rho	MA_positiva	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-extremidades)	.
		N	60
Abertura à Experiência	Abertura à Experiência	Correlation Coefficient	,007
		Sig. (2-extremidades)	,959
		N	60

Uma vez mais, de forma a testar se participantes com níveis elevados e baixos relativamente a este domínio diferem significativamente em relação ao número de memórias autobiográficas de valência emocional positiva evocadas, compararam-se estes dois grupos categorizados com base nos valores acima e abaixo do percentil 50,

apresentados na Folha de Perfil do NEO-PI-R. Como esperado, participantes com Elevados níveis de Abertura à Experiência evocaram um maior número de memórias autobiográficas de valência emocional positiva ($M=4.33$), em relação aos participantes com Baixos níveis de Abertura à Experiência ($M=3.48$) (Tabela 17). No entanto, esta diferença não foi estatisticamente significativa, $t=-1.106$, $p=.275$ (Tabela 18).

Tabela 17: *Estatísticas Descritivas do número de memórias autobiográficas (MA) positivas evocadas por participantes com baixos (O) e elevados (O) valores de Abertura à Experiência (O) (categorizados em função do percentil 50).*

	P N (Binned)	N	Média	Desvio Padrão
MA_Positivo	Baixo (O)	33	3,48	2,266
	Elevaado (O)	27	4,33	3,419

Tabela 18: *Teste t-student para avaliar as diferenças entre as médias do número de memórias autobiográficas positivas evocadas, tendo em conta os níveis de Abertura à Experiência.*

		Teste de Levene para a		t-test para a igualdade das médias			
		igualdade das variâncias		t	df	Sig. (2- extremidad es)	Diferença de médias
		F	Sig.				
MA_positivo	Igualdade de variâncias assumida	4.177	.046	-1.151	58	.255	-.848
	Igualdade de variâncias não assumida			-1.106	43.474	.275	-.848

De forma a analisar quais as facetas do domínio do Neuroticismo que têm uma maior relação com o número de memórias autobiográficas de valência emocional negativa, realizou-se um teste de correlação de Spearman, dado que o pressuposto da normalidade não se verificou na distribuição de todas as facetas em questão (Tabela 18). De acordo com a análise realizada, as facetas deste domínio que mais fortemente se correlacionam com o número de memórias autobiográficas de valência emocional negativa são as facetas N1 e N4, sendo que apenas esta última atingiu significância estatística, $r=.297$, $p=.021$ (Tabela 20).

Tabela 19: *Teste de normalidade para a distribuição dos níveis das facetas do domínio de Neuroticismo (N) (N1=Ansiedade; N2=Hostilidade; N3=Depressão; N4=Autoconsciência; N5=Impulsividade; N6=Vulnerabilidade).*

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
N1	,104	60	,171	,989	60	,848
N2	,090	60	,200*	,984	60	,625
N3	,082	60	,200*	,984	60	,636
N4	,083	60	,200*	,975	60	,256
N5	,133	60	,010	,976	60	,275
N6	,084	60	,200*	,983	60	,564

*. Este é um limite inferior ao da verdadeira significância.

a. Correção da significância de Lilliefors.

Tabela 20: *Correlação de Spearman entre o número de memórias autobiográficas (MA) negativas evocadas e os níveis das facetas do domínio de Neuroticismo (N) (N1=Ansiedade; N2=Hostilidade; N3=Depressão; N4=Autoconsciência; N5=Impulsividade; N6=Vulnerabilidade)*

		N1	N2	N3	N4	N5	N6
MA_Negativa	Coefficiente de Correlação	,221	,011	,098	,297*	,121	,206
	Sig. (2 extremidades)	,089	,935	,456	,021	,358	,114
	N	60	60	60	60	60	60

*. A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades).

**A correlação é significativa no nível 0.01 (2 extremidades).

De igual modo, analisou-se quais as facetas do domínio da Abertura à Experiência que têm uma maior relação com o número de memórias autobiográficas de valência emocional positiva. Realizou-se um teste de correlação de Spearman, dado que, uma vez mais, o pressuposto da normalidade não se verificou na distribuição de todas as facetas em estudo (Tabela 21). A faceta deste domínio que mais fortemente se correlacionou com o número de memórias autobiográficas de valência emocional positiva foi a faceta 3, embora se trate de uma correlação fraca, que não atingiu significância estatística, $r=.160$, $p=.223$ (Tabela 22).

Tabela 21: *Teste de normalidade para a distribuição dos níveis das facetas do domínio de Abertura à Experiência (O) (O1= Fantasia; O2=Estética; O3=Sentimentos; O4=Ações; O5=Ideias; O6=Valores).*

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estatísticas	df	Sig.	Estatísticas	df	Sig.
O1	,104	60	,164	,977	60	,322
O2	,103	60	,175	,955	60	,026
O3	,096	60	,200*	,967	60	,102
O4	,114	60	,049	,953	60	,022
O5	,096	60	,200*	,969	60	,131
O6	,129	60	,014	,970	60	,147

*. Este é um limite inferior ao da verdadeira significância.

a. Correção da significância de Lilliefors.

Tabela 22: *Correlação de Spearman entre o número de memórias autobiográficas (MA) positivas evocadas e os níveis das facetas do domínio de Abertura à Experiência (O) (O1= Fantasia; O2=Estética; O3=Sentimentos; O4=Ações; O5=Ideias; O6=Valores).*

		O1	O2	O3	O4	O5	O6
MA_Positiva	Coeficiente de Correlação	,035	,096	,160	,050	-,037	-,071
	Sig. (2 extremidades)	,793	,463	,223	,706	,781	,589
	N	60	60	60	60	60	60

*. A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades).

**A correlação é significativa no nível 0,01 (2extremidades).

Discussão dos Resultados

Foram recolhidas neste trabalho 650 memórias autobiográficas. Em média foram evocadas mais memórias autobiográficas categorizadas como Específicas. Pode constatar-se relativamente à valência emocional das memórias autobiográficas que estas foram, na sua maioria, de valência emocional negativa. Pode então dizer-se que, apesar de maioritariamente terem sido evocadas memórias autobiográficas de valência emocional negativa, os sujeitos aparentam ter uma boa capacidade para situarem de forma fiel e precisa as suas memórias no tempo e no espaço. Apesar de se poder dizer que era uma amostra ausente de patologia, esta encontrava-se, de alguma forma, num estado de humor triste, uma vez que tendencialmente evocaram memórias autobiográficas de valência emocional negativa, havendo portanto uma predominância das mesmas. É dito por Williams et al. (2007) que indivíduos num estado de humor triste têm uma tendência para evocar eventos mais negativos e de forma mais rápida do que eventos positivos, o que de alguma forma pode justificar este resultado. A memória pode de facto ser influenciada pelo estado de humor e pelos contextos em que é evocada, por sua vez, esta influência pode contribuir para o desenvolvimento ou a manutenção de um distúrbio afectivo.

Segundo os resultados obtidos neste estudo e tendo em conta as hipóteses propostas, verificou-se que, relativamente à Hipótese 1: *Maior número de memórias autobiográficas de valência emocional positiva evocadas, independentemente do género*, considerando a Tarefa de Memórias Autobiográficas, esta hipótese não foi confirmada, pelo que, relativamente a esta amostra, a tendência foi para evocarem uma média superior de memórias autobiográficas de valência emocional negativa. Estes resultados contrariam o que é sugerido por Pillemer, Wink, DiDonato & Sanborn, (2003) e Ramussen & Berntsen, (2009) mas poderão ser justificados por Levine & Bluck (2004) que dizem que há uma predominância de memórias autobiográficas de valência emocional negativa, mais especificamente quando os sujeitos estão envolvidos ou empenhados em estratégias de resolução de problemas. Já Williams e colaboradores (2007), dizem que indivíduos num estado de humor triste têm uma maior tendência para evocarem e recordarem eventos mais negativos e de forma mais rápida do que eventos positivos. Estes resultados poderão sugerir que, apesar de a amostra aqui utilizada ser ausente de patologia, a maioria dos sujeitos podia eventualmente encontrar-se num estado de humor mais triste e por consequência ter evocado um maior número de

memórias autobiográficas de valência emocional negativas ao invés de positivas como propusemos inicialmente, não sendo no entanto possível confirmar esta explicação com base nos dados recolhidos.

Considerando a Hipótese 2: *As mulheres são mais rápidas relativamente ao tempo de evocação das memórias autobiográficas*, de facto as mulheres foram, no geral, foram mais rápidas do que os homens no tempo de evocação de memórias autobiográficas, no entanto, esta diferença não foi significativa. Esta hipótese foi suportada pelo estudo de Jacques, Conway e Cabeza, (2011), onde sugerem que as mulheres não só são mais rápidas nos tempos de evocação de memórias autobiográficas, como são mais detalhadas e mais precisas na localização temporal e espacial das mesmas. Os autores sugerem que estas diferenças podem estar associadas a possíveis diferenças cognitivas e diferentes tipos de processamento de informação entre os géneros. As mulheres e os homens demonstram ter diferentes estratégias de recuperação de memórias. Mesmo não se podendo extrapolar, é importante referir que os resultados obtidos vão no sentido da hipótese colocada.

Também os autores Gryzman & Hudson (2013) sugerem que as mulheres demonstram uma maior rapidez no tempo de evocação do que os homens, também aqui, não só as mulheres são apontadas como mais rápidas mas também mais precisas e demonstram uma maior vividez na descrição das suas memórias autobiográficas. Os autores sugerem que estas diferenças podem estar ligadas aos estilos precoces de comunicação com as figuras cuidadoras e, que o contexto pode influenciar essas diferenças como é o exemplo do contexto interpessoal, dependendo do número de pessoas dos diferentes géneros presente no momento da evocação das memórias autobiográficas.

No que diz respeito à Hipótese 3: *As Mulheres evocam mais memórias autobiográficas do que os homens, independentemente da valência emocional*, confirmámos que, apesar de não diferirem significativamente, mulheres evocaram, em média, mais memórias autobiográficas do que os homens, o que vai de encontro à hipótese colocada em estudo. Esta hipótese foi corroborada por Davis (1999), onde é afirmado que diferenças nas emoções expressadas e nas socializações podem estar na base das diferenças de género encontradas nas memórias autobiográficas. Nas socializações mais precoces, as mães tendem a falar mais de emoções e sentimentos

com as filhas do que com os filhos durante as interações normais do quotidiano. Estas diferenças nas socializações sugerem que a acessibilidade das memórias autobiográficas por parte das mulheres deve ser maior e os resultados desse mesmo estudo apontam nesse sentido, onde comparando os dois grupos (género feminino e género masculino), é indicado que a acessibilidade das memórias autobiográficas é maior no grupo das mulheres do que no grupo dos homens. Também neste estudo as mulheres foram mais rápidas no tempo de evocação das memórias autobiográficas. Nesse mesmo estudo as mulheres evocaram um maior número de memórias autobiográficas do que os homens, tanto de valência emocional positiva como de valência emocional negativa, à semelhança do que é proposto no nosso estudo. No entanto, como evidenciado pelos resultados obtidos, é na evocação de memórias autobiográficas de valência positiva que os géneros se diferenciam mais, verificando-se que as mulheres evocaram em média mais memórias autobiográficas positivas do que os homens. Embora mais uma vez as diferenças não sejam significativas, os resultados obtidos apontam no sentido esperado.

Relativamente à Hipótese 4: *Quanto maiores os níveis de Neuroticismo (N), maior será a probabilidade de serem evocadas memórias autobiográficas de valência emocional negativa*, como esperado, os resultados sugerem que quanto maior o nível de Neuroticismo nos participantes maior foi o número de memórias autobiográficas de valência emocional negativa evocadas, apesar de esta associação ser apenas marginalmente significativa. Esta hipótese foi suportada pelos autores Ramussen & Berntsen (2010), onde sugerem que o Neuroticismo demonstra uma relação com as memórias autobiográficas, mais concretamente com memórias autobiográficas associadas a afectos negativos. Já categorizando os participantes em grupos com base nos valores acima e abaixo do percentil 50, apresentados na Folha de Perfil do NEO-PI-R (Acima do percentil 50= Elevado (N); Abaixo do percentil 50 =Baixo (N)), e comparando-os entre si, comprovou-se que os participantes com Baixos níveis de Neuroticismo evocaram, em média, um menor número de memórias autobiográficas de valência emocional negativa, comparativamente aos participantes com Elevados níveis de Neuroticismo, sendo, desta vez, a diferença estatisticamente significativa confirmando a hipótese em estudo.

Cada domínio é composto por 6 diferentes facetas (N1=Ansiedade, N2=Hostilidade, N3=Depressão, N4=Auto-Consciência, N5=Impulsividade e N6=Vulnerabilidade). Desta forma, achámos pertinente verificar quais as facetas que

apresentavam uma maior relação com as memórias autobiográficas de valência emocional negativa e compará-las entre si. No que diz respeito às facetas do Neuroticismo, as facetas N1 e N4 são aquelas que apresentam uma correlação mais forte com as memórias autobiográficas de valência emocional negativa, sendo que apenas a faceta N4 atinge significância estatística.

Concluindo, a última hipótese colocada em estudo foi a Hipótese 5: *Quanto maiores os níveis de Abertura à Experiência maior será a probabilidade de serem evocadas memórias autobiográficas de valência emocional positiva, independentemente do género.* Contrariamente à hipótese colocada, os níveis de Abertura à Experiência e o número de memórias autobiográficas de valência emocional positiva não se correlacionaram. Os participantes que apresentaram Baixos e Elevados níveis de Abertura à Experiência evocaram um número semelhante de memórias autobiográficas de valência emocional positiva, não sendo esta diferença estatisticamente significativa. Esta correlação era expectável segundo os autores Ramussen & Berntsen (2010) onde afirmam que o domínio Abertura à Experiência (O) está positivamente associado com as memórias autobiográficas, mais especificamente com memórias relativas a realizações académicas e momentos criativos. Indivíduos com scores mais elevados neste domínio tendem a reflectir mais sobre as suas experiências e tendem a utilizá-las englobando-as em estratégias de resolução de problemas.

Podemos então concluir que, neste estudo, o domínio (O) não se correlaciona significativamente com as memórias autobiográficas de valência emocional positiva. Este resultado é justificável através do estudo de Ramussen e Berntsen (2010) onde não foi possível replicar os resultados encontrados anteriormente na literatura justificando que podem ter diferido uma vez que não foram utilizadas as mesmas palavras-estímulo que nos trabalhos anteriores. Rubin & Siegler (2004), dizem que é expectável que a Abertura à Experiência não esteja correlacionada com memórias autobiográficas de valência emocional positiva uma vez que pode estar ligada a uma variação de emoções experienciadas e à sua intensidade ao invés da sua valência emocional.

No entanto, tal como no domínio do Neuroticismo, também com o domínio da abertura à Experiência se procedeu à categorização dos participantes em dois grupos distintos com base nos valores acima e abaixo do percentil 50, apresentados na Folha de Perfil do NEO-PI-R (Acima do percentil 50= Elevado (O); Abaixo do Percentil 50=

Baixo (O)). Aqui, conforme era esperado, participantes que apresentavam Elevados níveis de Abertura à Experiência evocaram um maior número de memórias autobiográficas de valência emocional positiva, em relação aos participantes com Baixos níveis de Abertura à Experiência. Contudo, esta diferença não foi estatisticamente significativa. Assim, pode dizer-se que os resultados vão de encontro com a hipótese colocada em estudo, embora não se possa dizer que estes sejam significativos.

Também o domínio da Abertura à Experiência é composto pelas suas 6 facetas (O1= Fantasia, O2= Estética, O3= Sentimentos; O4= Acções, O5= Ideias, O6= Valores), a faceta deste domínio que mais fortemente se correlacionou com o número de memórias autobiográficas de valência emocional positiva foi a faceta O3, embora se trate de uma correlação fraca, que não atingiu significância estatística. Este resultado é consensual na literatura pelo que vários estudos apontam neste sentido como é o exemplo do estudo de Rubin & Siegler (2004) onde afirmam que a faceta do domínio Abertura à Experiência que evidencia a relação mais forte com as memórias autobiográficas é a faceta O3 (Sentimentos) e que portanto são os aspectos que devem ser melhor explorados ou de forma mais cuidada em futuros estudos que englobem a Personalidade e as Memórias Autobiográficas.

Conclusão

Em virtude dos factos mencionados, o predomínio foi de evocação preferencial de acontecimentos de vida negativos, independentemente da valência emocional das palavras-estímulo apresentadas. Sendo que as memórias autobiográficas são um fenómeno passível de ser estudado em relação ao estado de humor. A forma como os acontecimentos são recordados contribui largamente para a noção de si, permitindo especular acerca do funcionamento predominante de determinado sujeito. Concluí-se assim, que na sua maioria os participantes do nosso estudo, de acordo com os resultados obtidos no BDI que utilizámos como instrumento de despiste de depressão, encontravam-se predominantemente num estado de humor triste. Evocando preferencialmente acontecimentos de vida negativos, apesar de não podermos afirmar que era uma amostra constituída por sujeitos deprimidos. É possível que indivíduos que se encontrem num estado de humor triste tenham uma maior tendência para recordar eventos percebidos como negativos e de forma mais rápida do que eventos percebidos como positivos (Williams et. al, 2007). É também possível, que as palavras-estímulo das diferentes valências não sejam preditoras de memórias autobiográficas de valência emocional equivalente, ou seja, não é inteiramente verdade que uma palavra-estímulo de valência emocional positiva seja preditora da evocação de uma memória autobiográfica de valência emocional positiva. É possível que, a valência emocional das memórias autobiográficas evocadas esteja correlacionada com o significado atribuído à palavra-estímulo de acordo com a história de vida de cada indivíduo (Nascimento & Pergher, 2011).

Relativamente às diferenças de género, os resultados obtidos foram tendencialmente congruentes com as hipóteses colocadas em estudo e com a maior parte da literatura tida em consideração. Foi o género feminino que evocou em média um maior número de memórias autobiográficas comparativamente com o género masculino embora a diferença não possa ser considerada como significativa. Foi também o género feminino que demonstrou uma maior rapidez no tempo de evocação, embora não tenha diferido significativamente, pode dizer-se que se observou essa tendência. É também demonstrado que as mulheres tiveram uma tendência para evocarem, em média, mais memórias autobiográficas de valência emocional positiva do que os homens, embora a predominância geral da amostra seja memórias autobiográficas de valência emocional negativa. Estas diferenças podem ser justificadas com as diferenças nas socializações e

nas emoções enquadradas nas descrições dos acontecimentos por parte das figuras cuidadoras e significativas. Se à partida homens e mulheres atribuem significados diferentes a eventos distintos, estão estas diferenças são expectáveis.

É importante ressaltar que este é ainda um tema pouco explorado a nível da relação entre as memórias autobiográficas e a personalidade, há portanto muitos aspectos a serem tidos em consideração e a serem explorados no que concerne esta temática.

No que respeita a personalidade, foi o domínio do neuroticismo o que se demonstrou o mais relevante na associação com as memórias autobiográficas, mais especificamente as memórias autobiográficas de valência emocional negativa. Aqui as diferenças foram significativas, demonstrando que, tal como foi sugerido inicialmente, os sujeitos que apresentam níveis mais elevados de neuroticismo têm uma tendência para evocarem maioritariamente memórias autobiográficas de valência emocional negativa. No domínio da abertura à experiência, ao contrário do que seria expectável, não foi encontrada qualquer associação com as memórias autobiográficas de valência emocional positiva.

Relativamente às facetas constituintes dos domínios em estudo, aquelas que exibiram alguma associação com a respectiva valência emocional foram, no neuroticismo, as facetas N1 (ansiedade) e N4 (autoconsciência), e na abertura à experiência, a faceta O3 (sentimentos), embora a correlação tenha sido fraca, não atingindo significância.

Seria de uma grande importância e utilidade prática aumentar substancialmente o número de indivíduos constituintes da amostra para que se pudesse replicar este estudo e obter resultados estatisticamente significativos. Esse aumento do número de participantes poderia, eventualmente, permitir a categorização dos participantes em grupos através das dimensões do *BSI* (Inventário de Sintomas Psicopatológicos) e de alguma forma estudar e comparar as diferenças existentes relativamente às memórias autobiográficas.

Sugerimos aqui que se perceba a relação entre as palavras-estímulo utilizadas pela Tarefa de Memórias Autobiográficas e as evocações das memórias autobiográficas. Perceber se há uma relação directa entre a valência emocional da palavra-estímulo e a

valência emocional da memória autobiográfica que a mesma suscita. Em futuros estudos talvez seja interessante estudar mais aprofundadamente os outros domínios da personalidade bem como as facetas constituintes. Perceber quais aquelas que têm uma maior relação com as memórias autobiográficas e de que forma vão influenciar a evocação das mesmas. Seria também de alguma relevância perceber se existem diferenças de género dentro dos diferentes domínios. Existindo diferenças de género nas memórias autobiográficas, pode supor-se que essas diferenças se estendam também na associação com os domínios da personalidade.

Tal como já foi referido anteriormente neste estudo, o NEO-PI-R, é de facto o melhor inventário no que diz respeito à personalidade. No entanto, pode sugerir-se que a sua aplicabilidade é demasiado dispendiosa temporalmente, levando em média 40 a 50 minutos para responder aos seus 240 itens. Este estudo foi complementado com outras escalas clínicas e também com a Tarefa de Memórias Autobiográficas, o que fez com que o tempo de aplicação do protocolo tenha sido demasiado extenso e penoso para os participantes. A aplicação do protocolo foi sempre feita na mesma ordem (TMA; BDI; BSI e NEO-PI-R), sugere-se que em futuras investigações se vá, na medida possível e tendo em conta os possíveis enviesamentos, alternando a ordem de aplicação, para se perceber se pode haver diferentes efeitos relativamente à ordem de aplicação, sendo que o inventário de personalidade é demasiado extenso para ser aplicado ao fim de uma bateria de escalas clínicas que também têm o seu tempo específico de aplicação. Outra forma de combater isso é utilizando a versão reduzida do NEO-PI-R, o NEO-FFI, embora este não permita um estudo tão completo dos domínios e respectivas facetas.

Referências Bibliográficas:

- Ascensión Fumero, C. S.-L. (2010). Reasoning and Autobiographical Memory For Personality. *Experimental Psychology, Vol.57*, 215-220.
- Badelley, A.D. (1992). What is autobiographical memory? In M.A. Conway. D.C. Rubin, H. Spinnler & W.A. Wagenaar (Eds.), *Theoretical perspectives on autobiographical memory* (pp.13-29). Dordrecht, The Netherland: Kluwer Academic Publishers
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961) An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.
- Beck, A. T., & Beamesderfer, A. (1974). Assessment of depression: The depression inventory. In P. Pichot (Ed.), *Psychological in psychopharmacology, modern problems in pharmacopsychiatry* (vol. 7, pp. 151-169). Basel: Karger.
- Berntsen, D. (1996). Involuntary autobiographical memories. *Applied Cognitive Psychology, 10*, 435-454.
- Berntsen, D. & Ramussen, A. S. (2009). Emotional valence and the functions of autobiographical memories: Positive and negative memories serve different functions. *Memory & Cognition*, 477-492.
- Berntsen, D. & Ramussen, A. S. (2010). Personality traits and autobiographical memory: Openness is positively related to the experience and usage of recollections. *Memory*, 774-786.
- Bluck, S. (2003). Autobiographical memory: Exploring its functions in everyday life. *Memory*. 11 (2), 113-123.
- Bluck, S., Alea, N., Habermas, T., & Rubin, D. (2005). A tale of three functions: the self-reported uses of autobiographical memory. *Social Cognition*. Vol. 23, No.1, pp.91-117.
- Brewer, W.F. (1986). What is autobiographical memory? In D.C. Rubin (Ed), *Autobiographical memory* (pp.25-49). New York: Cambridge University Press.

- Canavarro, M. C. (1999). Inventário de sintomas psicopatológicos: BSI. In M. R. Simões, M. Gonçalves, L. S. Almeida (Eds.), *Testes e provas psicológicas em Portugal* (vol. II, pp.87-109). Braga: Associação dos Psicólogos Portugueses.
- Claire M. Delduca, S. H. (2010). A preliminary investigation of the effect of hypomanic personality on the specificity and speed of autobiographical memory.
- Cláudio, V. (2004). *Da trama das minhas memórias o fio que tece a depressão: Esquecimento dirigido e memória autobiográfica na depressão major*. Lisboa: ISPA.
- Conway, M. (1990). *Autobiographical Memory: an introduction*. Philadelphia: Open University Press.
- Conway, M.A., & Pleydell-Pearce, C.W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, *107*, 261-288.
- Conway, M.A., Singer, J.A., & Tagini, A. (2004). The self and autobiographical memory: Correspondence and Coherence. *Social Cognition*, *22*(5), 491-529.
- Costa, P. T., Jr. & McCrae, R.R. (1992). *NEO-PI-R Inventário de Personalidade NEO Revisão Manual Profissional*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Davis, P. J. (1999). Gender differences in autobiographical memory for childhood emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, *77*, 498-510.
- Digman, J. M. (1990). Personality Structure: Emergence of The Five-Factor Model. *Annual Reviews Psychology*, *41*, 417-440.
- Frederick L. Philippe, Koester, R., Lecours, S., Beaulier-Pelletier, G. & Bois, K. (2011). The Role of Autobiographical Memory Networks in the Experience of Negative Emotions: How Our Remembered Past Elicits Our Current Feelings. *Emotion*, *Vol. 11 No.6*, 1279-1290.
- Gleitman, H. (1990). Memória. In H. Gleitman (Eds.), *Psicologia* (pp. 317-370). Lisboa: Fundação Calouste de Gulbenkian.

- Goldberg, G. S. (1996). The Language of Personality: Lexical Perspectives of The Five-Factor Model. In J. S. Wiggins, *The Five-Factor Model of Personality* (pp. 21-50). New York: The Guilford Press.
- Gomes, G. G. (Dezembro de 2008). Recordação de eventos pessoais: Memória autobiográfica, consciência e julgamento. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, pp. 507-514.
- Hansenne, M. (2003) *Psicologia da personalidade*. Lisboa: Climepsi
- Holland, C. A. & Kesinger, A., E. (11 de Janeiro de 2010). Emotion and Autobiographical Memory. *Physics of Life Reviews*, pp. 88-131.
- Hudson, J. A. & Gryzman, A. (29 de Julho de 2013). Gender differences in autobiographical memory: Developmental and methodological consideration. *Developmental Review*, pp. 239-272.
- Izard, C.E. (1991). *The psychology of emotions*. New York: Plenum Press.
- Jacques, P., Conway, M. A. & Cabeza, R. (2011). Gender differences in autobiographical memory for everyday events: Retrieval elicited by SenseCam images versus verbal cues. *Memory*, 723-732.
- Klein, S.B., German, T.P., Cosmides, L., & Gabriel, R. (2004). A theory of autobiographical memory: Necessary components and disorders resulting from their loss. *Social Cognition*. 22(5), 460-490.
- Levine, L. J., & Bluck, S. (2004). Painting with broad strokes: Happiness and the malleability of event memory. *Cognition & Emotion*, 18, 559-574.
- Lima, M., P. & Simões, A. (1995) *Inventário de personalidade NEO PI-R* in Almeida, L., S, *Provas Psicológicas Em Portugal*, I, 133-149.
- Mark, J., Williams, G., & Dritschel, B.H. (1992). Categorical and extended autobiographical memories. In D.C. Rubin, H. Spinnler, & W.A. Wagenaar (Eds.), *Theoretical perspectives on autobiographical memory* (pp.391-410). Netherlands: Kluwer Academic Press.

- McAdams, D.P., (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5, 100-122.
- Neisser, U., & Harsch, N. (1992). Phantom flashbulbs: False recollections of hearing the news about Challenger. In E. Winograd & U. Neisser (Eds.), *Affect and accuracy in recall; studies of "flashbulbs" memories* (pp. 9-31). New York: Cambridge University Press.
- Nessler, D., Johnson Jr., R., Bersick, M., & Friedman, D. (2006). On why the elderly have normal semantic retrieval but deficient episodic encoding: A study of left inferior frontal ERP activity. *Neuroimage*. 30, 299-312.
- Nolen-Hoeksema, S. & Wisco, B., E. (13 de Novembro de 2010). Valence of autobiographical memories: The role of mood, cognitive reappraisal and suppression. *Behaviour Research and Therapy*, pp. 335-340.
- Pergher, G. K. & Nascimento, J. M. (2011). Memória autobiográfica e depressão: um estudo correlacional com amostra clínica. *Psicologia: Teoria e Prática*, 142-153.
- Piefke, M., & Fink, G.R. (2005). Recollections of one's own past: the effects of aging and gender on the neural mechanisms of episodic autobiographical memory. *Anatomy & Embryology*. 210(5-6), 497-512.
- Pillemer, D. B. (2003). Directive Functions of Autobiographical Memory: The Guiding Power Of The Specific Episode. *Memory*, 193-202.
- Pillemer, D., Wink, P. DiDonato, T. & Sanborn, R. (2003). Gender differences in autobiographical memory styles of older adults. *Memory*, 525-532.
- Porter, S., & Birt, A. R. (2001). Is traumatic memory special? A comparison of traumatic memory characteristics with memory for other emotional life experiences. *Applied Cognitive Psychology*, 15, 101-117.
- Rennenberg, C. R. (2014). Remembering rejection: specificity and linguistic styles of autobiographical memories in borderline personality disorder and depression. *Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry*, 1-23.

- Reiser, B.J., Black, J.B., & Kalamarides (1986). Strategic memory search processes. In D.C Rubin (Ed.), *Autobiographical memory* (100-121). London: Cambridge University Press.
- Rubin, D.C., & Siegler, I.C. (2004). Facets of personality and the phenomenology of autobiographical memory. *Applied Cognitive Psychology*, 18: 913-930.
- Rubin, D. C., & Berntsen, D. (2009). The frequency of voluntary and involuntary autobiographical memories across the life span. *Memory & Cognition*, 37, 679-688.
- Scherer, K.R. (1993). Studying the emotion-antecedent appraisal process: An expert system approach. *Cognition and Emotion*, 7, 325-355.
- Soni, M. & Brewin, C.R. (2011). Gender, personality and involuntary autobiographical memory. *Memory*, 559-565.
- Soto, C. J., John, O. P., & Pter, S. D. (2008). The Developmental Psychometrics of Big Five Self-Reports: Acquiescence, Factor Structure, Coherence, and Differentiation From Ages 10 to 20. *Journal of Personality and Social Psychology*, 718-737.
- Takarangi, M. K. & Strange, D. (2010). Emotional Impact Feedback Changes How We Remember Negative Autobiographical Experiences. *Experimental Psychology Vol.57*, 354-359.
- Thompson, C.P., Skowronski, J.J., Larsen, S.F., & Betz, A. (1996). *Autobiographical memory: Remembering what and Remembering when*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Thomsen D. K., Scnieber, A. S. & Olesen, M. H. (2011). Rumination is associated with phenomenal characteristics of autobiographical memories and future scenarios. *Memory*, 574-584.

Winter, N. B. (2010). History of Modern Personality Theory and Research. In O. P. John, & R. W. Pervin, *The Handbook of Personality- Theory and Research* (pp. 3-25). New York: The Guilford Press.

Williams, J.M., & Broadbent, K. (1986). Autobiographical memory in suicide attempters. *Journal of Abnormal Psychology* . 95(2), 144-149.

Williams, J. M., Barnhofer, T., Crane, C., Watkins, E., Hermans, D., Raes, F. & Dalgleish, T. (2007). Autobiographical Memory Specificity and Emotional Disorder. *Psychological Bulletin, Vol. 133, No.1*, 122-148.

Anexos:

Anexo A- Declaração de Consentimento Informado

Declaração de Consentimento Informado

Fui informado que esta Investigação se aplica em contexto da elaboração de uma dissertação de mestrado na área de Psicologia Clínica no ISPA- Instituto Universitário.

Fui informado que neste estudo está prevista a realização de vários inventários, escala e tarefa. Não existem respostas certas ou erradas, apenas se pretende saber o que cada um sente em relação aos itens apresentados e que respondam de forma mais clara e sincera possível, tendo-me sido explicado em que consistem e quais os seus possíveis efeitos.

Foi-me garantido que todos os dados relativos à identificação dos Participantes neste estudo são confidenciais e que será mantido o anonimato.

Fui informado que posso recusar-me a participar ou interromper a qualquer momento a participação no estudo, sem nenhum tipo de penalização por este facto. Compreendi a informação que me foi dada, tive oportunidade de fazer perguntas e as minhas dúvidas foram esclarecidas. Qualquer dúvida ou pergunta adicional pode ser colocada a qualquer momento no decorrer da investigação.

Aceito participar de livre vontade no estudo acima mencionado e autorizo a divulgação dos resultados obtidos no meio científico, garantindo o anonimato.

Nome do Investigador e Contacto: Ana Sofia Ramires (Sofiamires@hotmail.com)

(O participante)

Anexo B: *Questionário Socio-Demográfico*

Questionário Sócio-demográfico

1. Idade: _____

2. Profissão: _____

3. Género:

Feminino ___ Masculino ___

4. Estado Civil:

Solteiro/a ___ Casado/a ___ Divorciado/a ___

Viúvo/a ___ União de facto ___

5. Filhos:

Sim ___ Não ___

Se sim, quantos? ___

6. Habilitações Literárias:

4ºAno ___ 6ºAno ___ 9º Ano ___ 12º Ano ___ Ensino Superior ___

7. Concelho de Residência: _____

8. Nacionalidade: _____

Anexo C: BDI- Inventário de Depressão de Beck

Neste questionário existem grupos de quatro afirmações.

Por favor, leia cuidadosamente cada uma delas. A seguir seleccione a afirmação, em cada grupo, que melhor descreve como se sentiu **NA SEMANA QUE PASSOU, INCLUINDO O DIA DE HOJE**. Desenhe um círculo em torno do número ao lado da afirmação seleccionada. Se escolher dentro de cada grupo várias afirmações, faça um círculo em cada uma delas. Certifique-se que leu todas as afirmações de cada grupo antes de fazer a sua escolha.

1. 0 Não me sinto triste.
1 Sinto-me triste.
2 Sinto-me triste o tempo todo e não consigo evitá-lo.
3 Sinto-me tão triste ou infeliz que não consigo suportar.

2. 0 Não estou particularmente desencorajado(a) em relação ao futuro.
1 Sinto-me desencorajado(a) em relação ao futuro.
2 Sinto que não tenho nada a esperar .
3 Sinto que o futuro é sem esperança e que as coisas não podem melhorar.

3. 0 Não me sinto fracassado(a).
1 Sinto que falhei mais do que um indivíduo médio.
2 Quando analiso a minha vida passada, tudo o que vejo é uma quantidade de fracassos.
3 Sinto que sou um completo fracasso.

4. 0 Eu tenho tanta satisfação nas coisas como antes.
1 Não tenho satisfação com as coisas como costumava ter.
2 Não consigo sentir verdadeira satisfação com coisa alguma.
3 Estou insatisfeito(a) ou entediado(a) com tudo.

5. 0 Não me sinto particularmente culpado(a).
1 Sinto-me culpado(a) grande parte do tempo.
2 Sinto-me bastante culpado(a) a maior parte do tempo.
3 Sinto-me culpado(a) o tempo todo.

6. 0 Não sinto que esteja a ser punido(a).
1 Sinto que posso ser punido(a).
2 Sinto que mereço ser punido(a).
3 Sinto que estou a ser punido(a).

7. 0 Não me sinto desapontado(a) comigo mesmo(a).
1 Sinto-me desapontado(a) comigo mesmo(a).
2 Sinto-me desgostoso(a) comigo mesmo(a).
3 Eu odeio-me.

8. 0 Não sinto que seja pior que qualquer outra pessoa.
1 Critico-me pelas minhas fraquezas ou erros.
2 Culpo-me constantemente pelas minhas faltas.
3 Culpo-me de todas as coisas más que acontecem.
9. 0 Não tenho qualquer ideia de me matar.
1 Tenho ideias de me matar, mas não sou capaz de as concretizar.
2 Gostaria de me matar.
3 Eu matar-me-ia se tivesse uma oportunidade.
10. 0 Não costumo chorar mais do que o habitual.
1 Choro mais agora do que costumava fazer.
2 Actualmente, choro o tempo todo.
3 Eu costumava conseguir chorar, mas agora não consigo, ainda que queira.
11. 0 Não me irrito mais do que costumava.
1 Fico aborrecido(a) ou irritado(a) mais facilmente do que costumava.
2 Actualmente, sinto-me permanentemente irritado(a).
3 Já não consigo ficar irritado(a) com as coisas que antes me irritavam.
12. 0 Não perdi o interesse nas outras pessoas.
1 Interesse-me menos do que costumava pelas outras pessoas.
2 Perdi a maior parte do interesse nas outras pessoas.
3 Perdi todo o meu interesse nas outras pessoas.
13. 0 Tomo decisões tão bem como antes.
1 Adio as minhas decisões mais do que costumava.
2 Tenho maior dificuldade em tomar decisões do que antes.
3 Já não consigo tomar qualquer decisão.
14. 0 Não sinto que a minha aparência seja pior do que costumava ser.
1 Preocupo-me porque estou a parecer velho(a) ou nada atraente.
2 Sinto que há mudanças permanentes na minha aparência que me tornam nada atraente
3 Considero-me feio(a).
15. 0 Sou capaz de trabalhar tão bem como antes.
1 Preciso de um esforço extra para começar qualquer coisa.
2 Tenho que me forçar muito para fazer qualquer coisa.
3 Não consigo fazer nenhum trabalho.
16. 0 Durmo tão bem como habitualmente.
1 Não durmo tão bem como costumava.
2 Acordo uma ou duas horas mais cedo do que o habitual e tenho dificuldade em voltar a adormecer.
3 Acordo várias horas mais cedo do que costumava e não consigo voltar a dormir.

17. 0 Não fico mais cansado(a) do que é habitual.
1 Fico cansado(a) com mais facilidade do que antes.
2 Fico cansado(a) ao fazer quase tudo.
3 Estou demasiado cansado(a) para fazer qualquer coisa.
18. 0 O meu apetite é o mesmo de sempre.
1 Não tenho tanto apetite como costumava ter.
2 O meu apetite, agora, está muito pior.
3 Perdi completamente o apetite.
19. 0 Não perdi muito peso, se é que perdi algum ultimamente.
1 Perdi mais de 2,5 Kg.
2 Perdi mais de 5 Kg.
3 Perdi mais de 7,5 Kg.
Estou propositamente a tentar perder, comendo menos. Sim___ Não___
20. 0 A minha saúde não me preocupa mais do que o habitual.
1 Preocupo-me com problemas físicos, como dores e aflições, má disposição do estômago ou prisão de ventre.
Estou muito preocupado(a) com problemas físicos e torna-se difícil pensar
2 em outra coisa.
3 Estou tão preocupado(a) com os meus problemas físicos que não consigo pensar em qualquer outra coisa.
21. 0 Não tenho observado qualquer alteração recente no meu interesse sexual.
1 Estou menos interessado(a) na vida sexual do que costumava.
2 Sinto-me, actualmente, muito menos interessado(a) pela vida sexual.
3 Perdi completamente o interesse na vida sexual.

Anexo D: BSI- Inventário de Sintomas Psicopatológicos

BSI

L.R. Derogatis, 1993; Versão: M.C. Canavarro, 1995

A seguir encontra-se uma lista de problemas ou sintomas que por vezes as pessoas apresentam. Assinale, num dos espaços à direita de cada sintoma, aquele que melhor descreve o GRAU EM QUE CADA PROBLEMA O INCOMODOU DURANTE A ÚLTIMA SEMANA. Para cada problema ou sintoma marque apenas um espaço com uma cruz. Não deixe nenhuma pergunta por responder.

Em que medida foi incomodado pelos seguintes sintomas:	Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Muitíssimas vezes
1. Nervosismo ou tensão interior	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Desmaios ou tonturas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ter a impressão que as outras pessoas podem controlar os seus pensamentos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ter a ideia que os outros são culpados pela maioria dos seus problemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Dificuldade em se lembrar de coisas passadas ou recentes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Aborrecer-se ou irritar-se facilmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Dores sobre o coração ou no peito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Medo na rua ou praças públicas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Pensamentos de acabar com a vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Sentir que não pode confiar na maioria das pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Perder o apetite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ter um medo súbito sem razão para isso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ter impulsos que não se podem controlar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Sentir-se sozinho mesmo quando está com mais pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Dificuldade em fazer qualquer trabalho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Sentir-se sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Sentir-se triste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Não ter interesse por nada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Sentir-se atemorizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Sentir-se facilmente ofendido nos seus sentimentos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Sentir que as outras pessoas não são amigas ou não gostam de si	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Sentir-se inferior aos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Vontade de vomitar ou mal-estar do estômago	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Impressão de que os outros o costumam observar ou falar de si	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Dificuldade em adormecer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Sentir necessidade de verificar várias vezes o que faz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Em que medida foi incomodado pelos seguintes sintomas:	Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Muitas vezes	Muitíssimas vezes
27. Dificuldade em tomar decisões	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Medo de viajar de autocarro, de comboio ou de metro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Sensação de que lhe falta o ar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Calafrios ou afrontamentos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Ter de evitar certas coisas, lugares ou actividades por lhe causarem medo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Sensação de vazio na cabeça	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Sensação de anestesia (encortçamento ou formigueiro) no corpo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Ter a ideia que deveria ser castigado pelos seus pecados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Sentir-se sem esperança perante o futuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Ter dificuldade em se concentrar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Falta de forças em partes do corpo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Sentir-se em estado de tensão ou aflição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Pensamentos sobre a morte ou que vai morrer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Ter impulsos de bater, ofender ou ferir alguém	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Ter vontade de destruir ou partir coisas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Sentir-se embaraçado junto de outras pessoas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Sentir-se mal no meio das multidões como lojas, cinemas ou assembleias	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Grande dificuldade em sentir-se "próximo" de outra pessoa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Ter ataques de terror ou pânico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Entrar facilmente em discussão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Sentir-se nervoso quando tem que ficar sozinho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. Sentir que as outras pessoas não dão o devido valor ao seu trabalho ou às suas capacidades	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. Sentir-se tão desassossegado que não consegue manter-se sentado quieto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Sentir que não tem valor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. A impressão de que, se deixasse, as outras pessoas se aproveitariam de si	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. Ter sentimentos de culpa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. Ter a impressão de que alguma coisa não regula bem na sua cabeça	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anexo E: *NEO-PI-R- Inventário de Personalidade NEO Revisto. Caderno e Folha de Resposta.*

NEO-PI-R FOLHA DE RESPOSTAS

Nome: _____ Idade: _____ Sexo: _____

Escolaridade: _____ Profissão: _____

Empresa/Escola: _____ Localidade: _____ Data: _____

DF = Discordo Fortemente **D** = Discordo **N** = Neutro **C** = Concordo **CF** = Concordo Fortemente

1	DF	D	N	C	CF	31	DF	D	N	C	CF	61	DF	D	N	C	CF	91	DF	D	N	C	CF	121	DF	D	N	C	CF	151	DF	D	N	C	CF	181	DF	D	N	C	CF	211	DF	D	N	C	CF
2	DF	D	N	C	CF	32	DF	D	N	C	CF	62	DF	D	N	C	CF	92	DF	D	N	C	CF	122	DF	D	N	C	CF	152	DF	D	N	C	CF	182	DF	D	N	C	CF	212	DF	D	N	C	CF
3	DF	D	N	C	CF	33	DF	D	N	C	CF	63	DF	D	N	C	CF	93	DF	D	N	C	CF	123	DF	D	N	C	CF	153	DF	D	N	C	CF	183	DF	D	N	C	CF	213	DF	D	N	C	CF
4	DF	D	N	C	CF	34	DF	D	N	C	CF	64	DF	D	N	C	CF	94	DF	D	N	C	CF	124	DF	D	N	C	CF	154	DF	D	N	C	CF	184	DF	D	N	C	CF	214	DF	D	N	C	CF
5	DF	D	N	C	CF	35	DF	D	N	C	CF	65	DF	D	N	C	CF	95	DF	D	N	C	CF	125	DF	D	N	C	CF	155	DF	D	N	C	CF	185	DF	D	N	C	CF	215	DF	D	N	C	CF
6	DF	D	N	C	CF	36	DF	D	N	C	CF	66	DF	D	N	C	CF	96	DF	D	N	C	CF	126	DF	D	N	C	CF	156	DF	D	N	C	CF	186	DF	D	N	C	CF	216	DF	D	N	C	CF
7	DF	D	N	C	CF	37	DF	D	N	C	CF	67	DF	D	N	C	CF	97	DF	D	N	C	CF	127	DF	D	N	C	CF	157	DF	D	N	C	CF	187	DF	D	N	C	CF	217	DF	D	N	C	CF
8	DF	D	N	C	CF	38	DF	D	N	C	CF	68	DF	D	N	C	CF	98	DF	D	N	C	CF	128	DF	D	N	C	CF	158	DF	D	N	C	CF	188	DF	D	N	C	CF	218	DF	D	N	C	CF
9	DF	D	N	C	CF	39	DF	D	N	C	CF	69	DF	D	N	C	CF	99	DF	D	N	C	CF	129	DF	D	N	C	CF	159	DF	D	N	C	CF	189	DF	D	N	C	CF	219	DF	D	N	C	CF
10	DF	D	N	C	CF	40	DF	D	N	C	CF	70	DF	D	N	C	CF	100	DF	D	N	C	CF	130	DF	D	N	C	CF	160	DF	D	N	C	CF	190	DF	D	N	C	CF	220	DF	D	N	C	CF
11	DF	D	N	C	CF	41	DF	D	N	C	CF	71	DF	D	N	C	CF	101	DF	D	N	C	CF	131	DF	D	N	C	CF	161	DF	D	N	C	CF	191	DF	D	N	C	CF	221	DF	D	N	C	CF
12	DF	D	N	C	CF	42	DF	D	N	C	CF	72	DF	D	N	C	CF	102	DF	D	N	C	CF	132	DF	D	N	C	CF	162	DF	D	N	C	CF	192	DF	D	N	C	CF	222	DF	D	N	C	CF
13	DF	D	N	C	CF	43	DF	D	N	C	CF	73	DF	D	N	C	CF	103	DF	D	N	C	CF	133	DF	D	N	C	CF	163	DF	D	N	C	CF	193	DF	D	N	C	CF	223	DF	D	N	C	CF
14	DF	D	N	C	CF	44	DF	D	N	C	CF	74	DF	D	N	C	CF	104	DF	D	N	C	CF	134	DF	D	N	C	CF	164	DF	D	N	C	CF	194	DF	D	N	C	CF	224	DF	D	N	C	CF
15	DF	D	N	C	CF	45	DF	D	N	C	CF	75	DF	D	N	C	CF	105	DF	D	N	C	CF	135	DF	D	N	C	CF	165	DF	D	N	C	CF	195	DF	D	N	C	CF	225	DF	D	N	C	CF
16	DF	D	N	C	CF	46	DF	D	N	C	CF	76	DF	D	N	C	CF	106	DF	D	N	C	CF	136	DF	D	N	C	CF	166	DF	D	N	C	CF	196	DF	D	N	C	CF	226	DF	D	N	C	CF
17	DF	D	N	C	CF	47	DF	D	N	C	CF	77	DF	D	N	C	CF	107	DF	D	N	C	CF	137	DF	D	N	C	CF	167	DF	D	N	C	CF	197	DF	D	N	C	CF	227	DF	D	N	C	CF
18	DF	D	N	C	CF	48	DF	D	N	C	CF	78	DF	D	N	C	CF	108	DF	D	N	C	CF	138	DF	D	N	C	CF	168	DF	D	N	C	CF	198	DF	D	N	C	CF	228	DF	D	N	C	CF
19	DF	D	N	C	CF	49	DF	D	N	C	CF	79	DF	D	N	C	CF	109	DF	D	N	C	CF	139	DF	D	N	C	CF	169	DF	D	N	C	CF	199	DF	D	N	C	CF	229	DF	D	N	C	CF
20	DF	D	N	C	CF	50	DF	D	N	C	CF	80	DF	D	N	C	CF	110	DF	D	N	C	CF	140	DF	D	N	C	CF	170	DF	D	N	C	CF	200	DF	D	N	C	CF	230	DF	D	N	C	CF
21	DF	D	N	C	CF	51	DF	D	N	C	CF	81	DF	D	N	C	CF	111	DF	D	N	C	CF	141	DF	D	N	C	CF	171	DF	D	N	C	CF	201	DF	D	N	C	CF	231	DF	D	N	C	CF
22	DF	D	N	C	CF	52	DF	D	N	C	CF	82	DF	D	N	C	CF	112	DF	D	N	C	CF	142	DF	D	N	C	CF	172	DF	D	N	C	CF	202	DF	D	N	C	CF	232	DF	D	N	C	CF
23	DF	D	N	C	CF	53	DF	D	N	C	CF	83	DF	D	N	C	CF	113	DF	D	N	C	CF	143	DF	D	N	C	CF	173	DF	D	N	C	CF	203	DF	D	N	C	CF	233	DF	D	N	C	CF
24	DF	D	N	C	CF	54	DF	D	N	C	CF	84	DF	D	N	C	CF	114	DF	D	N	C	CF	144	DF	D	N	C	CF	174	DF	D	N	C	CF	204	DF	D	N	C	CF	234	DF	D	N	C	CF
25	DF	D	N	C	CF	55	DF	D	N	C	CF	85	DF	D	N	C	CF	115	DF	D	N	C	CF	145	DF	D	N	C	CF	175	DF	D	N	C	CF	205	DF	D	N	C	CF	235	DF	D	N	C	CF
26	DF	D	N	C	CF	56	DF	D	N	C	CF	86	DF	D	N	C	CF	116	DF	D	N	C	CF	146	DF	D	N	C	CF	176	DF	D	N	C	CF	206	DF	D	N	C	CF	236	DF	D	N	C	CF
27	DF	D	N	C	CF	57	DF	D	N	C	CF	87	DF	D	N	C	CF	117	DF	D	N	C	CF	147	DF	D	N	C	CF	177	DF	D	N	C	CF	207	DF	D	N	C	CF	237	DF	D	N	C	CF
28	DF	D	N	C	CF	58	DF	D	N	C	CF	88	DF	D	N	C	CF	118	DF	D	N	C	CF	148	DF	D	N	C	CF	178	DF	D	N	C	CF	208	DF	D	N	C	CF	238	DF	D	N	C	CF
29	DF	D	N	C	CF	59	DF	D	N	C	CF	89	DF	D	N	C	CF	119	DF	D	N	C	CF	149	DF	D	N	C	CF	179	DF	D	N	C	CF	209	DF	D	N	C	CF	239	DF	D	N	C	CF
30	DF	D	N	C	CF	60	DF	D	N	C	CF	90	DF	D	N	C	CF	120	DF	D	N	C	CF	150	DF	D	N	C	CF	180	DF	D	N	C	CF	210	DF	D	N	C	CF	240	DF	D	N	C	CF

Responda, por favor às três perguntas seguintes:

A: Respondeu a todas as questões de forma honesta e correcta? Sim Não

B: Respondeu a todas as questões? Sim Não

C: Colocou as suas respostas na área correcta? Sim Não



Autores: Paul Costa, Ph.D e Robert McCrae, Ph.D.
 Copyright © 1978, 1985, 1989, 1991, 1992 by Psychological Assessment Resources, Inc., Odessa, Florida.
 Copyright © 2000 by CEGOC-TEA, LDA para a adaptação portuguesa. Adaptação portuguesa de Margarida Pedroso de Lima e António Simões.
 Edição CEGOC-TEA: Av. António Augusto Aguiar, 21 2º 1050-012 LISBOA.
 Proibida a reprodução total ou parcial. Todos os direitos reservados. Depósito legal: 153845/00
 Este exemplar está impresso a tinta azul e negra. Se lhe apresentarem um exemplar apenas a negro é uma reprodução ilegal. Não a utilize.
 Respeite os direitos de autor e apoie a investigação em psicologia.