



ISPA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

**Valência Emocional e Especificidade das Memórias
Autobiográficas e Domínios da Personalidade**

Helena Mateus Pereira

Orientador de Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR VICTOR CLÁUDIO

Coordenador de Seminário de Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR VICTOR CLÁUDIO

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

2017

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do Professor Doutor Victor Cláudio, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica

Agradecimentos

Ao Professor Doutor Victor Cláudio pelo desafio proposto e orientação na concretização deste objectivo, bem como pela sua compreensão e incentivo na superação dos obstáculos que se colocaram.

Ao meu Pai, à minha Mãe, aos meus queridos Avós e ao Eduardo Neto, por todo o apoio e por acreditarem em mim.

Aos meus amigos, nomeadamente à Carla Branco, ao André Silva, ao Daniel Nascimento e ao Luís Junqueira, pelo apoio e paciência infindáveis.

À Catarina de Almeida, pela partilha deste percurso e companhia sempre presente nas longas noites de trabalho.

Às colegas de seminário, em particular à Manuela Alcobia, Ana Rodrigues, Inês Sousa, Ana Pereira e Daniela Silvestre, pela partilha de experiências, desabafos e esclarecimentos.

A todos os participantes, pela disponibilidade e, principalmente, por confiarem em mim as suas preciosas memórias.

Resumo

A literatura acerca da área das memórias autobiográficas é vasta, no entanto os estudos que associam a personalidade às memórias autobiográficas são escassos. O objectivo deste estudo é analisar se os domínios da personalidade têm impacto na valência emocional e especificidade das memórias autobiográficas evocadas. Para tal, utilizou-se uma amostra constituída por um total de 50 indivíduos adultos, com idades compreendidas entre os 23 e os 59 anos. Foi administrado um protocolo composto pelo *Termo de Consentimento Informado*, *Questionário Sócio-demográfico*, a *Tarefa de Memória Autobiográfica (TMA)*, o *Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI)*, o *Inventário da Depressão de Beck (BDI)*, o *Inventário de Personalidade NEO-PI Revisto (NEO-PI-R)* e o *Inventário de Ansiedade Estado e Traço (STAI-Y)*. Os resultados indicam que indivíduos com níveis mais elevados de Extroversão têm uma maior probabilidade de evocar memórias autobiográficas de valência emocional positiva. Não se verificou uma associação significativa entre níveis elevados de Neuroticismo e um maior número de memórias autobiográficas de valência emocional negativa; entre níveis elevados de Conscienciosidade e um maior número de memórias autobiográficas de valência emocional positiva; nem entre níveis elevados de Neuroticismo e um maior número de memórias autobiográficas categóricas evocadas.

Palavras-chave: memórias autobiográficas, personalidade, valência emocional, especificidade das memórias autobiográficas

Abstract

The literature on the field of autobiographical memories is vast, but studies that associate personality with autobiographical memories are scarce. The aim of this study is to analyse whether personality domains have an impact on emotional valence and specificity of the retrieved autobiographical memories. For this purpose, a sample composed by a total of 50 adult individuals, aged between 23 and 59 years, was used. A protocol consisting of an *Informed Consent Form*, *Sociodemographic Questionnaire*, *Autobiographical Memory Task*, *Brief Symptom Inventory (BSI)*, *Beck Depression Inventory (BDI)*, *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R)* and *State-Trait Anxiety Inventory (STAI-Y)*, was applied. The results indicate that individuals with higher levels of Extraversion are more likely to recall autobiographical memories of positive emotional valence. There was no significant association between high levels of Neuroticism and a greater number of autobiographical memories of negative emotional valence; between high levels of Conscientiousness and a greater number of autobiographical memories of positive emotional valence; nor between high levels of Neuroticism and a greater number of categorical autobiographical memories retrieved.

Key-words: autobiographical memories, personality, emotional valence, autobiographical memories specificity

Índice

Introdução	1
Memórias Autobiográficas	1
Personalidade	9
Personalidade e Memórias Autobiográficas	12
Objectivo do estudo e hipóteses de investigação	15
Método	16
Caracterização da amostra	16
Instrumentos	18
Termo de Consentimento Informado	19
Questionário Sócio-demográfico	19
Tarefa de Memória Autobiográfica (TMA)	19
Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI)	20
Inventário de Depressão de Beck (BDI)	21
Inventário de Personalidade NEO-PI Revisto (NEO-PI-R)	22
Inventário de Ansiedade Estado e Traço – Forma Y (STAI-Y)	23
Procedimento	24
Resultados	25
Escala clínica	26
Personalidade e Memórias Autobiográficas	29
Discussão	36
Conclusão	40
Referências bibliográficas	42
Anexos	48
Anexo A: Termo de Consentimento Informado	48
Anexo B: Questionário Sócio-demográfico	49
Anexo C: Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI)	50
Anexo D: Inventário de Depressão de Beck (BDI)	52
Anexo E: Inventário de Personalidade NEO-PI Revisto	55
Anexo F: Inventário de Ansiedade Estado e Traço – Forma Y (STAI-Y)	67
Anexo G: Consistência Interna do Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI)	69
Anexo H: Consistência Interna do Inventário de Depressão de Beck (BDI)	72
Anexo I: Consistência Interna do Inventário de Ansiedade Estado-Traço (STAI-Y) ..	74

Índice de Tabelas

Tabela 1: Caracterização da amostra (Idade, Género, Estado Civil, Local de Residência e Concelho de Residência)	16
Tabela 2: Caracterização da amostra (Habilitações Literárias e Curso)	17
Tabela 3: Caracterização da amostra (Profissão)	18
Tabela 4: Caracterização clínica da amostra	18
Tabela 5: Estatística descritiva dos resultados da Tarefa de Memória Autobiográfica	25
Tabela 6: Valor mínimo, valor máximo, média e desvio-padrão das escalas dos domínios do NEO-PI-R (Neuroticismo, Extroversão, Abertura à Experiência, Amabilidade, Conscienciosidade), em pontuação directa e percentil	26
Tabela 7: Valor mínimo, valor máximo, média e desvio-padrão do Inventário de Sintomas Psicopatológicos	27
Tabela 8: Valor mínimo, valor máximo, média e desvio-padrão do Inventário de Depressão de Beck	27
Tabela 9: Média, desvio-padrão, valor mínimo e valor máximo do Inventário de Ansiedade Estado, por género	28
Tabela 10: Média, desvio-padrão, valor mínimo e valor máximo do Inventário de Ansiedade Traço, por género	28
Tabela 11: Teste à normalidade da distribuição da escala do domínio Neuroticismo (pontuação directa)	29
Tabela 12: Correlação de Pearson entre o número de memórias autobiográficas de valência emocional negativa evocadas e o domínio Neuroticismo	29
Tabela 13: Média e desvio-padrão do número de memórias autobiográficas de valência emocional negativa evocadas por participantes com níveis baixos e elevados de Neuroticismo (percentil)	30
Tabela 14: Teste de Levene à homogeneidade das variâncias e Teste t-student para avaliar a diferença das médias de evocação de memórias autobiográficas de valência emocional negativa em participantes com níveis baixos e elevados de Neuroticismo (percentil)	30
Tabela 15: Teste à normalidade da distribuição da escala do domínio Extroversão (pontuação directa)	31
Tabela 16: Correlação de Pearson entre o número de memórias autobiográficas de valência emocional positiva evocadas e o domínio Extroversão	31

Tabela 17: Média e desvio-padrão do número de memórias autobiográficas de valência emocional positiva evocadas por participantes com níveis baixos e elevados de Extroversão (percentil)	32
Tabela 18: Teste de Levene à homogeneidade das variâncias e Teste t-student para avaliar a diferença das médias de evocação de memórias autobiográficas de valência emocional positiva em participantes com níveis baixos e elevados de Extroversão (percentil)	32
Tabela 19: Teste à normalidade da distribuição da escala do domínio Conscienciosidade (pontuação directa)	33
Tabela 20: Correlação de Pearson entre o número de memórias autobiográficas de valência emocional positiva evocadas e o domínio Conscienciosidade	33
Tabela 21: Média e desvio-padrão do número de memórias autobiográficas de valência emocional positiva evocadas por participantes com níveis baixos e elevados de Conscienciosidade (percentil)	33
Tabela 22: Teste de Levene à homogeneidade das variâncias e Teste t-student para avaliar a diferença das médias de evocação de memórias autobiográficas de valência emocional positiva em participantes com níveis baixos e elevados de Conscienciosidade (percentil)	34
Tabela 23: Correlação de Pearson entre o número de memórias autobiográficas categóricas evocadas e o domínio Neuroticismo	34
Tabela 24: Média e desvio-padrão do número de memórias autobiográficas categórica evocadas por participantes com níveis baixos e elevados de Neuroticismo (percentil)	35
Tabela 25: Teste de Levene à homogeneidade das variâncias e Teste t-student para avaliar a diferença das médias de evocação de memórias autobiográficas categóricas em participantes com níveis baixos e elevados de Neuroticismo (percentil)	35

Introdução

Memórias Autobiográficas

A memória autobiográfica está estreitamente ligada às experiências passadas do próprio indivíduo e contribui para o seu sentido de *self* e de capacidade de orientação para objectivos, consoante a sua relevância para o *self* (Williams et al., 2007). São memórias de eventos da vida do próprio indivíduo, relacionando-se com os objectivos, emoções e significados do mesmo (Eysenck & Keane, 2010). Em meados da década de 80 apenas vinte artigos tinham sido publicados em revistas da especialidade e em 2011 mil e novecentos artigos retratavam este tema, demonstrando que este tipo de memórias foi alvo de crescente interesse por parte da comunidade científica (Berntsen & Rubin, 2012).

É frequentemente referida como parte integrante da memória episódica, que permite a recordação de eventos específicos ligados a um contexto temporal e espacial concreto, no entanto também recorre a informação proveniente da memória semântica, que engloba conhecimento organizado acerca do mundo (Baddeley, 2012). Apesar de, quer a memória autobiográfica, quer a memória específica se relacionarem com eventos experienciados pelo próprio indivíduo, existem diferenças importantes que anulam a sobreposição dos dois conceitos. A memória autobiográfica refere-se a eventos de significância pessoal, podendo ser temporalmente mais abrangente (alargar-se a anos ou décadas) e lida com memórias seleccionadas de um conjunto de experiências pessoais. Já a memória episódica pode estar relacionada com eventos triviais e geralmente é mais restrita no tempo (Eysenck & Keane, 2010).

Para uma melhor compreensão das memórias autobiográficas, é importante clarificar a forma como as mesmas se organizam. Existem duas perspectivas teóricas que se debruçam sobre este assunto: as teorias de cópia, em que a memória é vista como uma reprodução do evento passado do sujeito, e as teorias reconstrutivistas, em que a memória autobiográfica é uma reconstrução do acontecimento passado, estando sujeita a uma reinterpretação desse evento no momento da recuperação (Cláudio, 2004). De acordo com esta última perspectiva, as memórias não são armazenadas estaticamente no cérebro (Conway & Pleydell-Pearce, 2000) e são construídas no processo de recuperação através de representações abstractas de eventos passados, tendo em conta as necessidades e objectivos actuais da pessoa (Demiray & Bluck, 2011). Esta eventual alteração do conteúdo da memória no momento da recuperação foi estudada por Drivdahl e Hyman (2014), que verificaram a consistência das memórias

associadas à relação romântica num momento inicial e três meses depois, concluindo que a consistência destas memórias dependia do estado da relação na altura da recuperação.

Esta natureza reconstrutiva das memórias autobiográficas está implícita no Sistema de Memória do *Self* (SMS), em que os autores tentam estruturar a informação existente em diversas áreas acerca deste tipo de memórias. Aqui, as memórias não são vistas como representações armazenadas de forma estática e holística, mas como “construções mentais transitórias e dinâmicas geradas por uma base de conhecimento subjacente” (Conway & Pleydell-Pearce, 2000, p. 261). Este sistema é composto pela base de conhecimento autobiográfico e pelos objectivos actuais do *self* de trabalho. Dentro desta base de conhecimento, existem três níveis de representação, descritos do mais abstracto e conceptual ao mais concreto. No nível mais elevado, *períodos de vida*, as memórias correspondem a períodos prolongados de tempo, com início e fim relativamente identificados. Num nível intermédio situam-se os *eventos gerais*, que são sumários de experiência ainda abstractos. No nível inferior estão as representações do *conhecimento específico de evento*, em que se identificam aspectos mais concretos de eventos únicos e geralmente incluem imagética visual (Conway & Pleydell-Pearce, 2000).

Quanto ao *self* de trabalho, essencial ao funcionamento deste sistema, tem como funções monitorizar a informação que é possível aceder na base de conhecimento autobiográfico em dado momento e verificar se esta é consistente com os objectivos actuais do indivíduo. Coordena a cognição, o afecto e o comportamento, definindo hierarquicamente os objectivos (Demiray & Bluck, 2011). Para que a activação ocorra é, então, necessário haver uma concordância com os objectivos actuais do indivíduo, caso contrário a memória não é formada. Os autores sugerem ainda que a memória autobiográfica deve ser vista como uma parte de um sistema de memória do *self* mais vasto, que tem como funções: manter correspondência entre experiências e objectivos do indivíduo, através de um registo destas experiências que vai ser utilizado para orientar o indivíduo em direcção aos seus objectivos, e garantir a coerência do *self*, através da construção de uma representação integrada do *self* do indivíduo e da sua história de vida, congruente com os seus objectivos e valores (Conway & Pleydell-Pearce, 2000).

De acordo com este modelo, a evocação de memórias autobiográficas específicas pode ser feita de dois modos: através da recuperação generativa ou da recuperação directa. Na recuperação generativa, há um processamento *top-down* da informação e envolve a procura estratégica de uma memória. Num primeiro momento, elaboram-se pistas através de associações verbais, que servem de base para a pesquisa na memória. Aqui, são activados os níveis de representação *períodos de vida* e *eventos gerais*. De seguida, a activação alarga-se para o nível *conhecimento específico de evento*. Nesta fase, os processos executivos verificam

se as representações activadas correspondem ao critério de pesquisa inicial e, se necessário, é feito um ajustamento. Na recuperação directa existe um processamento *bottom-up* e ocorre uma recordação espontânea, quando uma pista interna ou externa activa o nível *conhecimento específico de evento*, sendo um processo mais rápido e que utiliza menos recursos (Conway & Pleydell-Pearce, 2000).

Esta diferença nos processos de evocação das memórias, torna pertinente distinguir as memórias autobiográficas voluntárias das memórias autobiográficas involuntárias. Nas memórias voluntárias, existe uma procura na memória dirigida a um objectivo e baseiam-se em processos estratégicos de recuperação (Rasmussen, Ramsgaard, & Berntsen, 2015). A sua evocação é feita de forma estratégica e cíclica, iniciando-se com a definição dos critérios de pesquisa, que vão direccionar esta procura. Quando o processo de recuperação é bem sucedido, termina com a activação da memória que satisfaz estes critérios. Quando esta tentativa falha, os critérios de pesquisa são modificados e começa-se uma nova pesquisa (Dorthe Berntsen, 2009). As memórias involuntárias são memórias de experiências pessoais e surgem espontaneamente, sem que exista uma tentativa imediatamente anterior de recuperação (Berntsen, 1996). Na evocação involuntária, surgem pistas contextuais que estão presentes no ambiente ou nos pensamentos, não sendo elaborados critérios para a pesquisa na memória. A capacidade das pistas contextuais discriminarem um evento passado dos restantes eventos, leva à activação ou não da memória involuntária (Dorthe Berntsen, 2009).

Um dos primeiros estudos nesta área revelou que as memórias involuntárias eram mais frequentemente avaliadas como emocionalmente positivas. Observou-se também que as memórias influenciavam o estado de humor no momento da recuperação, de acordo com a valência emocional das memórias (Berntsen, 1996). Mais tarde, uma investigação debruçou-se sobre a frequência e função das memórias involuntárias em vários métodos de gravação e concluiu-se que, independentemente do meio de gravação utilizado, as memórias involuntárias são pelo menos tão frequentes quanto as voluntárias (Rasmussen, Ramsgaard, & Berntsen, 2015).

Para o âmbito deste estudo, é necessário explorar outro aspecto essencial para a compreensão das memórias autobiográficas, a sua especificidade, podendo estas ser classificadas como específicas ou gerais (categóricas ou alargadas). Um dos estudos iniciais que utilizou esta classificação foi o de Williams e Broadbent (1986), onde definiram memórias específicas como estando delimitadas no espaço e tendo uma duração curta, menos de um dia (e.g. “o dia em que cometi a aventura de ir ao Porto conhecer uma rapariga, há 8 anos atrás”).

Os autores chamaram a atenção para a dificuldade de indivíduos com historial de tentativas de suicídio em fornecer uma memória específica na tarefa, em resposta a palavras-estímulo positivas e negativas, bem como tempos de resposta mais elevados em resposta a palavras-estímulo positivas. A distinção de memórias não específicas ou gerais em memórias categóricas e memórias alargadas surgiu mais tarde, com o trabalho de Williams e Dritschel (1992). As memórias categóricas referem-se a um conjunto de eventos (e.g. “todas as vezes que vou a Sintra passear os cães do canil municipal durante a tarde”) e as memórias alargadas são memórias que se referem a um extenso período de tempo (e.g. “quando estive internado no hospital com um problema de saúde durante uma semana, o ano passado”). Os autores verificaram dificuldade em fornecer memórias específicas por parte de indivíduos com ideação suicida, revelando uma sobregeneralização das suas memórias e um excesso de memórias categóricas.

Posteriormente, foram apresentadas novas definições relativas à especificidade das memórias autobiográficas, nomeadamente por Kuyken e Dalgleish (2011), que indicam que as memórias alargadas referem-se a longos períodos de tempo, as memórias categóricas resumem conjuntos de eventos e as memórias específicas referem-se a eventos específicos. Nascimento e Pergher (2011) encontraram novamente uma redução na especificidade das memórias autobiográficas, quanto maior a intensidade da depressão. Na análise de dados efectuada, classificaram as respostas dos participantes, consoante a especificidade da memória recordada. As memórias específicas diziam respeito a uma localização temporal concreta, não podendo exceder um dia. As memórias gerais foram repartidas em categóricas, quando a recordação se referia a eventos repetidos e sem localização temporal, e alargadas, quando o período da lembrança excedia um dia e tinha um início e fim definidos. Por último, existiam as associações semânticas ou não-memórias, quando a resposta indicava uma falha na recuperação de uma memória ou um relato não biográfico.

Um estudo mais recente distingue memórias específicas, que se referem a eventos únicos e são sensoriais, incluindo muitas vezes uma emoção associada ao evento, de memórias categóricas, que se referem a categorias de eventos e são mais abstractas e conceptuais. Os autores pretendiam averiguar diferenças entre a utilização de imagens e palavras como estímulo em pacientes deprimidos e se isto alteraria o défice de especificidade na memória dos mesmos. Verificaram que o grupo de pacientes deprimidos recuperou menos memórias específicas e um maior número de memórias categóricas. Quanto à proporção de memórias específicas recuperadas através de imagens ou palavras-estímulo, o grupo de controlo recuperou um maior número de memórias específicas com as imagens. Já para o grupo de indivíduos deprimidos, a

proporção foi semelhante nos dois tipos de estímulo (Ridout, Dritschel, Matthews, & O'Carroll, 2016).

A redução na especificidade das memórias autobiográficas surge diversas vezes associada à depressão. Podemos descrever as memórias sobregeneralizadas como memórias autobiográficas sem referência a um tempo e lugar específico (Watson & Berntsen, 2015). Este fenómeno foi estudado por Williams (1996), que propôs uma contribuição ao sugerir a hipótese de regulação do afecto. Esta hipótese postula que a recuperação de memórias negativas de uma maneira menos específica por parte de indivíduos com experiências negativas na infância ocorre como forma de diminuição do afecto negativo associado a essas experiências, o que pode ser visto como uma estratégia de evitamento cognitivo. Raes e colegas (2003) pretenderam verificar experimentalmente este modelo e estudar se indivíduos que utilizem um estilo de recuperação menos específico são menos afectados por um evento negativo. Concluíram que indivíduos altamente específicos na tarefa tiveram níveis mais elevados de *distress* perante um evento negativo do que indivíduos pouco específicos, suportando a hipótese inicial.

Numa revisão de literatura, Williams e colegas (2007) também verificaram que indivíduos deprimidos e com Perturbação de Stress Pós-Traumático recuperam memórias sobregeneralizadas quando tentam recuperar memórias específicas e observaram uma diminuição na sua capacidade de resolução de problemas. Apontaram um modelo (CaR-FA-X) que tem em conta os mecanismos subjacentes à sobregeneralização das memórias nestas populações. Esta falha na memória pode resultar da Captura e Ruminação (CaR), ou seja, quando ocorre uma interrupção da procura de informação na memória e os recursos são capturados por processos ruminativos. Outro processo a referir é o Evitamento Funcional (FA), em que a recuperação de memórias específicas negativas é evitada pelo indivíduo como forma de não sofrer com a recordação de experiências desagradáveis, sendo considerada uma estratégia de regulação do afecto. Por último, referem o Processo de Recuperação (X), em que há uma diminuição dos recursos executivos para utilizar na recuperação em indivíduos com depressão ou experiências traumáticas passadas. Assim, este modelo explica uma maior sobregeneralização das memórias em indivíduos deprimidos devido a processos ruminativos, estratégias de evitamento e um défice no processo de recuperação.

De modo a obter uma compreensão mais detalhada acerca das memórias autobiográficas, é essencial referir ainda as funções que lhes foram atribuídas na literatura. Foram, então, identificadas três funções principais: a função directiva (guia o pensamento e comportamento futuro, assiste na resolução de problemas, tomada de decisão e realização de

objectivos), social (promoção da ligação social, comunicação de interesse ou empatia por outro indivíduo) e do *self* (recorda o indivíduo das suas crenças e valores, podendo incluir também a regulação da emoção) (Rasmussen et al., 2015).

De forma a averiguar se estas funções, referidas anteriormente apenas de forma teórica, surgiriam numa investigação, os autores procederam à análise factorial dos itens do questionário TALE (Bluck et al., 2005). Observaram a existência da função directiva, relacionada com a resolução de problemas, orientação do comportamento presente e futuro e atribuição de significado à trajectória de vida. A principal função do *self* que emergiu foi a de continuidade do *self*, que se relacionou com itens como “quem sou eu agora”, “se e como mudei” e “como me mantive ou não igual ao longo do tempo”. Esta função permite a manutenção de um *self* coerente ao longo da vida e de uma identidade autobiográfica. A função social das memórias autobiográficas surge como promotora do desenvolvimento de relações interpessoais e a permanência nas mesmas, facilitando a comunicação. Assim, os autores verificaram a existência destas três funções, fornecendo suporte empírico para investigações posteriores.

As mesmas funções surgem novamente numa investigação conduzida por Rasmussen e Berntsen (2009), que indica que a função directiva orienta o pensamento e comportamento presente e futuro e auxilia a resolução de problemas. A função social facilita a comunicação entre indivíduos e fomenta laços sociais (e.g. quando se partilham memórias pessoais que fomentam empatia e compreensão). A função do *self* é inerente à definição de memória autobiográfica, que engloba memórias relevantes para o *self*, que permitem a sua continuidade, e memórias definidoras do *self*. Estas memórias definidoras do *self* são um tipo específico de memórias autobiográficas, caracterizadas pela sua intensidade afectiva, vividez, repetição e ligação a outras memórias importantes. Quando comparadas com as memórias autobiográficas em geral, as memórias definidoras do *self* mais frequentemente são tidas como relevantes para o indivíduo, referem-se a momentos de auto-descoberta e reflectem preocupações e conflitos do mesmo (Sutin, 2008). Rasmussen e Berntsen (2009) investigaram características da memória autobiográfica associadas a funções diferentes, em particular se uma valência emocional positiva ou negativa destas memórias serviria funções diferentes. Averiguaram que as memórias directivas estavam associadas a uma valência emocional negativa e as memórias do *self* e sociais associadas a uma valência emocional positiva. As memórias directivas tiveram tempos de resposta mais longos do que as do *self* e social e as memórias directivas e do *self* foram avaliadas como mais centrais para a identidade da pessoa e a história de vida.

Quanto à função do *self*, importa ainda particularizar a função de engrandecimento do *self*, percebida por Demiray e Janssen, (2015) como uma tendência para os indivíduos perceberem as suas memórias positivas como temporalmente mais próximas do que as negativas, independentemente da distância temporal real. Os autores averiguaram a existência desta função, examinaram a associação entre a mesma e características pessoais (idade e auto-estima). Concluíram que os indivíduos se sentiram psicologicamente mais próximos de memórias positivas do que negativas, independentemente da distância real. Constataram também que a idade dos participantes não estava relacionada com esta função, mas que uma maior auto-estima estava associada ao sentimento de proximidade a memórias positivas. Esta tendência pode ser explicada pela teoria de auto-avaliação temporal, formulada por Wilson e Ross (2001) que afirma que os indivíduos podem manter um auto-conceito favorável através da depreciação do *self* distante e engrandecimento do *self* próximo temporalmente. Uma distância subjectiva menor de experiências positivas possibilita a manutenção de um sentimento positivo em relação ao *self* presente. Do mesmo modo, um maior intervalo temporal, ainda que subjectivo, permite ao indivíduo distanciar-se e associar as experiências negativas com o *self* passado, evitando assim ameaças à percepção de si actual (Peetz & Wilson, 2008).

Posteriormente, um estudo refere que as funções das memórias autobiográficas estudadas até então podem não englobar todas as utilizações possíveis das memórias e procuram integrar esta abordagem cognitiva com a literatura das reminiscências. Tendo como base as definições de função do *self* ou identitária (coerência e consistência do *self* ao longo do tempo), função directiva ou de resolução de problemas (aprendizagem, resolução de problemas e planificação do futuro) e função social ou comunicativa (construção e manutenção de relações de intimidade), os autores procuram contribuir para o entendimento deste tema. Para tal, utilizam o questionário TALE (Bluck et al., 2005), que valida o modelo cognitivo e mede a frequência com que as pessoas utilizam a memória para estas três funções e a escala RFS (Reminiscence Functions Scale; Webster, 1993), como forma de operacionalizar os modelos de reminiscências e medir a frequência com que as pessoas pensam e falam do passado. Verificou-se que as funções anteriormente identificadas se podem agrupar em quatro novas classes de funções da memória autobiográfica: Reflexiva, Social, Ruminativa e Generativa. As funções Generativa e Social estimularam mais memórias positivas do que as funções Reflexiva e Ruminativa. Observou-se também um aumento da utilização da função Generativa ao longo do curso de vida e uma redução das restantes funções (Harris, Rasmussen, & Berntsen, 2014).

A recordação das memórias não se mantém igualmente distribuída ao longo da vida de uma pessoa, sendo pertinente falar de fenómenos como a amnésia infantil e o efeito de reminiscência. Rubin, Wetzler, & Nebes (1986) observaram a existência de amnésia infantil, em que os adultos mostram uma incapacidade de recordar memórias dos primeiros anos de vida. O Sistema de Memória do *Self* procura explicar este fenómeno como uma não correspondência entre os objectivos do indivíduo na infância e no momento da recuperação em adulto, não se devendo unicamente a défices nos processos de codificação prematuros (Demiray & Bluck, 2011). Portanto, a amnésia infantil ocorre não só devido a estes défices prematuros, mas porque existe uma incongruência entre os objectivos do indivíduo na infância e os objectivos em adulto.

Um outro fenómeno verificado foi o efeito de reminiscência, ou seja, uma tendência para a recordação de um maior número de memórias autobiográficas da adolescência e início da idade adulta, em particular entre os 15 e 25 anos (Rubin, Wetzler, & Nebes, 1986). Uma tentativa de compreensão deste efeito indica que no início da idade adulta existe um período de estabilidade, onde é formado um sentido de identidade adulta e uma estrutura cognitiva que organiza de forma estável os eventos passados. Outro aspecto explicativo é o factor da novidade, já que nesta altura surgem várias experiências pela primeira vez, dando um carácter distintivo a estas memórias (Rubin, Rahhal, & Poon, 1998). Berntsen e Rubin (2002) averiguaram que indivíduos mais velhos mostram este efeito de reminiscência para as memórias de valência emocional positiva, mas não para a valência emocional negativa.

A este efeito de reminiscência surge associado o conceito de *script* de vida, que pode ser entendido como as expectativas culturais acerca dos eventos mais relevantes na vida de um indivíduo e da ordem em que ocorrem. Numa amostra de estudantes norte-americanos e dinamarqueses, verificou-se que muitos destes eventos são positivos e ocorrem entre os 15 e os 30 anos (Rubin, Berntsen, & Hutson, 2009). Glück e Bluck (2007) pretenderam ampliar a compreensão do conceito de *script* de vida ligado ao efeito de reminiscência e verificaram que este efeito não só está associado geralmente a eventos de valência positiva, como a eventos com um elevado controlo percebido e avaliados como mais relevantes para o desenvolvimento da pessoa.

Por último, importa referir outro fenómeno referido na literatura, as memórias *flashbulb*, ou memórias importantes na recepção da notícia, que são recordações detalhadas e vívidas de um evento surpreendente, importante e emocionalmente intenso (e.g. 11 de Setembro) (Brown & Kulik, 1977). Demiray e Freund (2014) estudaram este tipo de memórias e a função que está

associada às mesmas e verificaram que as pessoas se sentem emocionalmente mais próximas das suas memórias *flashbulb* positivas do que negativas. Observaram também que memórias *flashbulb* privadas tendem a servir um número mais elevado de funções directivas, de ligação social e de continuidade do self do que as públicas, podendo corresponder a momentos decisivos na vida do indivíduo.

Assim, o tema das memórias autobiográficas é complexo e engloba características pertinentes de referir no âmbito desta investigação, como a sua forma de organização e codificação, especificidade, valência emocional e funções associadas, bem como fenómenos com que se relacionam como a amnésia infantil e o efeito de reminiscência.

Personalidade

A personalidade refere-se a características de um indivíduo estáveis temporalmente, que resultam em diferenças individuais a nível cognitivo, emocional e motivacional (Jafari et al., 2014). A definição de personalidade é complexa, mas dois temas parecem englobar grande parte da teoria: a natureza humana, ou seja, as características comuns universais, e as diferenças individuais, em que se procura identificar quais as formas mais relevantes em que os indivíduos diferem uns dos outros (Buss, 1984). A investigação mais recente foca-se nestas diferenças individuais, não na natureza humana ou nas ligações entre ambas (Buss, 2008).

Na literatura, as perspectivas teóricas acerca da personalidade são vastas, pelo que importa uma maior compreensão do modelo subjacente ao desenvolvimento deste trabalho, o modelo dos cinco factores da personalidade. Este modelo pode ser visto como “uma generalização empírica acerca da covariação dos traços de personalidade” (McCrae & Costa, 2008). Os cinco factores ou *Big Five*, que surgiram pela primeira vez em escalas de avaliação por pares em 1961, são o Neuroticismo (N), a Extroversão (E), a Abertura à Experiência (O), a Amabilidade (A) e a Conscienciosidade (C).

A emergência deste modelo permitiu integrar diversas concepções e medidas e desenvolver o campo da psicologia do traço, contribuindo com inúmeros estudos acerca das origens, desenvolvimento e funcionamento dos traços de personalidade (McCrae, 2002). Existem, no entanto, perspectivas teóricas relacionadas com o modelo dos cinco factores, mas que se desvinculam da perspectiva do traço. Saucier e Goldberg (1996), com a sua abordagem lexical, não vêem os adjectivos que descrevem os traços como atributos temporalmente estáveis, interessando-se apenas pelo nível fenotípico da personalidade. A perspectiva socio-analítica de Hogan (1996) defende que os atributos de personalidade são categorias utilizadas pelos indivíduos para se avaliarem uns aos outros e não estruturas neuropsíquicas. Para Wiggins

e Trapnell (1996) a personalidade situa-se nos padrões de relações interpessoais, não no próprio indivíduo.

A teoria dos cinco factores assume de forma explícita premissas acerca da natureza humana: Cognoscibilidade (a personalidade é um objecto de estudo científico adequado), Racionalidade (as pessoas são capazes de se perceber a si mesmas e aos outros), Variabilidade (os indivíduos diferem significativamente uns dos outros), Proactividade (a explicação da acção dos indivíduos deve ser procurada dentro da pessoa, que não é uma vítima passiva do que lhe acontece) (McCrae & Costa, 2008).

A teoria dos cinco factores é uma teoria geral de traço e providencia uma interpretação da taxonomia dos *Big Five* (McCrae & Costa, 1996). Este modelo distingue entre tendências básicas e adaptações características. Os traços fazem parte das tendências básicas e são entidades psicológicas não observáveis, quer pelo exterior quer pelo próprio, e só podem ser inferidos através do comportamento e experiência. As adaptações características sofrem influência das tendências básicas e ambientais e podem ser observadas através de hábitos, atitudes, papéis e relações. Estas estão sujeitas, portanto, a variações ao longo da vida e culturas (McCrae & Costa, 2008). Quanto aos cinco factores, há evidências da sua universalidade, na medida em que McCrae e Terracciano (2005) verificaram a existência dos mesmos em 50 culturas diferentes.

Um dos instrumentos de avaliação mais relevantes deste modelo é o Inventário de Personalidade NEO, que inicialmente media apenas os domínios Neuroticismo, Extroversão e Abertura à Experiência. Mais tarde foi desenvolvido e foram acrescentados os domínios Amabilidade e Conscienciosidade, que passaram a integrar o Inventário de Personalidade NEO Revisto (NEO-PI-R; Costa & McCrae, 1992). A cada domínio estão associadas seis facetas, perfazendo um total de trinta facetas. Permite uma avaliação global da personalidade em 240 itens e pode ser auto-administrado a partir dos 17 anos de idade. Este inventário foi desenvolvido utilizando amostras de adultos e idosos e demonstrou uma boa consistência interna, estabilidade temporal e validade convergente e divergente (Costa & McCrae, 1992).

Considerando o âmbito deste trabalho, parece relevante proceder à descrição dos domínios de personalidade que compõe o NEO-PI-R, de acordo com os autores. O domínio Neuroticismo (N) avalia a adaptação vs. instabilidade emocional e é composto pelas facetas ansiedade, hostilidade, depressão, auto-consciência, impulsividade e vulnerabilidade. Revela uma tendência para experienciar afectos negativos, como a tristeza, medo, embaraço, raiva, culpabilidade e repulsa. Esta escala global identifica indivíduos preocupados, nervosos,

hipocondríacos, inseguros, com sentimentos de incompetência e tendência para a descompensação emocional, ideias irrealistas, desejos e necessidades excessivas e respostas de *coping* desajustadas. Valores baixos revelam calma, humor constante, relaxamento, segurança, auto-satisfação (Costa & McCrae, 1992).

O domínio Extroversão (E) engloba as facetas acolhimento caloroso, gregariedade, assertividade, actividade, procura de excitação e emoções positivas. Revela a quantidade e intensidade das interacções pessoais, o nível de actividade, a necessidade de estimulação, e a capacidade de exprimir alegria. Os indivíduos altamente extrovertidos são sociáveis, afirmativos, optimistas, amantes da diversão, afectuosos, activos e conversadores. Pontuações baixas neste domínio apontam para indivíduos reservados, sóbrios, pouco exuberantes, distantes, orientados para a tarefa, tímidos, silencioso e apreciam estar sozinhos, são mais independentes na realização de tomada de decisão (Costa & McCrae, 1992).

O domínio Abertura à Experiência (O) tem como facetas fantasia, estética, sentimentos, acções, ideias e valores. Pontuações elevadas indicam indivíduos curiosos em relação ao mundo interior e exterior, que têm em conta novas ideias e valores, experienciam maior variedade emocional, são originais, imaginativos, pouco convencionais, colocam em causa a autoridade. As pessoas pouco abertas à experiência são convencionais, conservadoras, pouco artísticas e têm interesses mais limitados (Costa & McCrae, 1992).

O domínio Amabilidade (A) é composto pelas seguintes facetas: confiança, rectidão, altruísmo, complacência, modéstia e sensibilidade. As pessoas com elevados valores neste domínio são altruístas, benevolentes, dignas de confiança, prestáveis, rectas, inclinadas a perdoar. Os indivíduos com pontuações baixas são, por sua vez, egocêntricos, cínicos, rudes, desconfiadas, pouco cooperativos, irritáveis, manipuladores e cépticos (Costa & McCrae, 1992).

Já o domínio Conscienciosidade (C) tem as facetas competência, ordem, obediência ao dever, esforço de realização, autodisciplina e deliberação. Avalia o grau de organização, persistência e motivação pelo comportamento orientado para o objectivo. Elevados valores indicam pessoas dotadas de força de vontade, determinação, confiança, escrúpulos, pontuais, organizadas, trabalhadoras, auto-disciplinadas e ambiciosas; já pontuações baixas relevam indivíduos mais preguiçosos, despreocupados, negligentes, com fraca força de vontade, hedonistas (Costa & McCrae, 1992).

O modelo dos *Big Five* engloba as características da maioria dos sistemas de descrição da personalidade, integrando a investigação em personalidade existente (John & Srivastava, 1999).

Personalidade e Memórias Autobiográficas

A relação entre os conceitos personalidade e memórias autobiográficas requer uma maior atenção por parte dos investigadores. Rubin e Siegler (2004) ofereceram um contributo importante, na medida em que até então não tinha sido efectuado um estudo de personalidade mais abrangente que pudesse servir de base a investigações mais específicas. Para os autores, as memórias autobiográficas são “produtos de processos, com cada processo a ocorrer em sistemas comportamentais e neuronais separados” (David C. Rubin & Siegler, 2004, pp. 914). A recordação e a crença são “julgamentos meta-cognitivos baseados na actividade de outros sistemas, não sendo subsistemas separados” (David C. Rubin & Siegler, 2004, pp. 914). Na sua investigação, os autores analisaram a relação entre diferenças na personalidade e diferenças individuais na memória autobiográfica. Verificaram que os domínios de personalidade Amabilidade, Conscienciosidade e Neuroticismo tiveram pouco efeito nas propriedades das memórias autobiográficas. Apenas os domínios Extroversão e Abertura à Experiência (O) tiveram um efeito significativo, sendo que a faceta O3 (Abertura a Sentimentos) do domínio (O) demonstra ter a relação mais forte com as variáveis da medida utilizada, o *Autobiographical Memory Questionnaire* (AMQ; Rubin, Schrauf, & Greenberg, 2003).

A associação entre o domínio da personalidade Neuroticismo e a recordação de eventos pessoais foi estudada por Ruiz-Caballero & Bermúdez (1995), que solicitaram a evocação de eventos ocorridos na semana anterior ao estudo, por considerarem que estes eventos seriam mais significativos para os participantes. Observaram que níveis elevados de Neuroticismo estavam associados à tendência para recordar um menor número de memórias positivas e à recuperação de memórias pessoais negativas, independentemente do humor deprimido.

Deve ainda ser mencionada a investigação levada a cabo por Thomsen e colegas (2014), que estudaram se o conteúdo emocional das histórias de vida estava relacionado com traços de personalidade. Apuraram que os domínios Extroversão e a Conscienciosidade estavam associados a mais capítulos positivos, enquanto o Neuroticismo estava associado a mais capítulos negativos. A Extroversão estava também associada a eventos passados e futuros mais intensamente positivos e o Neuroticismo a eventos passados mais intensivamente negativos.

Também Kuyken e Dalglish (2011) procuraram entender esta associação e estudaram se adolescentes em risco de depressão exibiam défices na memória autobiográfica, o que se verificou. Níveis elevados de Neuroticismo estiveram associados a uma maior recuperação de memórias categóricas com estímulos negativos, mas não positivos, sendo este efeito mediado pela gravidade da sintomatologia depressiva. Observou-se também uma elevada

sobregeneralização das memórias quando os estímulos eram negativos, na amostra previamente deprimida.

Outra investigação importante para a compreensão da relação entre a personalidade e as memórias autobiográficas pretendeu, através de dois estudos, analisar se as memórias autobiográficas são um processo dinâmico que traduz as tendências básicas em adaptações características (Sutin, 2008). Mais especificamente, se o conteúdo das memórias autobiográficas e a fenomenologia são mediadores entre o Neuroticismo e a saúde subjectiva, e entre a Conscienciosidade e a procura da realização. Verificaram, no estudo 1, que o afecto negativo, a intensidade emocional e o distanciamento mediaram a relação entre Neuroticismo e a saúde subjectiva. Indivíduos com valores elevados de Neuroticismo apresentaram mais queixas somáticas, em parte, por as suas memórias estarem saturadas de conteúdo afectivo negativo e serem ligeiramente mais intensas. No estudo 2, sujeitos com elevados níveis de Conscienciosidade reportaram memórias com conteúdo afectivo positivo e relacionadas com a realização, sendo estas memórias vívidas e coerentes.

Ainda relacionada com a ligação entre memórias autobiográficas e personalidade, importa referir a investigação levada a cabo por Rasmussen & Berntsen (2010), que averiguaram, em dois estudos, a relação entre os cinco traços de personalidade e a experiência e uso global da memória autobiográfica. Os resultados indicam que a Abertura à Experiência está, como esperado, associada com a dimensão com que os indivíduos se envolvem nas recordações. No entanto, no Estudo 1 esta relação só foi demonstrada para o uso global das memórias autobiográficas. Já o Estudo 2 verificou esta relação quer para o uso global das memórias autobiográficas, quer para as propriedades das lembranças concretas. Verificou-se também uma correlação entre Abertura à Experiência e as funções directiva e do *self*. Indivíduos com elevados níveis de Abertura à Experiência geralmente utilizam as suas memórias para resolver problemas e dar sentido à sua história de vida. Quanto ao domínio Neuroticismo, este mostrou estar ligado a memórias de valência emocional negativa.

De modo a comparar os efeitos de traços de personalidade (Extroversão e Neuroticismo) e traços específicos ligados a estratégias de regulação emocional (reavaliação e supressão) na recuperação das memórias autobiográficas e no estado emocional pós-recuperação, Denkova, Dolcos, e Dolcos (2012) desenvolveram uma investigação. Puderam concluir que as memórias autobiográficas positivas predizem um estado afectivo positivo pós-recuperação, através de um efeito mediador da Extroversão. Já as memórias autobiográficas negativas predizem directamente um estado afectivo negativo pós-recuperação, que está relacionado com uma estratégia de supressão ineficiente, nas mulheres.

Quanto à ligação entre memórias, personalidade e tipo de raciocínio, Fumero, Santamaría, & Johnson-Laird (2010) investigaram possíveis ligações entre os mesmos, mais concretamente se indivíduos que preferem ser introduzidos a novas ideias (Abertura à Experiência) tendem a fazer induções enquanto indivíduos que preferem a certeza à incerteza e são meticolosas (Conscienciosidade) tendem a fazer deduções. Os indivíduos que se recordaram de episódios autobiográficos em que foram Conscienciosos fizeram mais deduções, já o grupo em que os indivíduos se recordaram de episódios em que foram Abertos à Experiência fizeram mais induções. No grupo de controlo a proporção de deduções e induções foi igual.

Desta forma, nos estudos que procuraram associar as dimensões da personalidade e as memórias autobiográficas, foi verificada uma relação entre a dimensão Neuroticismo e um maior número de memórias autobiográficas de valência emocional negativa e entre as dimensões Extroversão e Conscienciosidade e mais memórias autobiográficas de valência emocional positiva. Quanto à relação entre a especificidade das memórias autobiográficas e personalidade, foi encontrada uma ligação positiva entre o factor Neuroticismo e um maior número de memórias autobiográficas categóricas.

Objectivo do estudo e hipóteses de investigação

A literatura acerca da área das memórias autobiográficas, no entanto identificou-se a necessidade de estudos que explorassem e ampliassem o conhecimento da relação entre memórias autobiográficas e personalidade. Assim, o objectivo principal do presente estudo é analisar se os domínios da personalidade têm impacto na valência emocional e especificidade das memórias autobiográficas evocadas.

Tendo em vista este objectivo e a revisão de literatura efectuada, foram formuladas as seguintes hipóteses de investigação:

H1: Quanto mais elevados os níveis de Neuroticismo de um indivíduo, maior é a probabilidade deste evocar memórias autobiográficas de valência emocional negativa.

H2: Quanto mais elevados os níveis de Extroversão, maior a probabilidade de evocação de memórias autobiográficas de valência emocional positiva.

H3: Quanto mais elevados os níveis de Conscienciosidade, maior a probabilidade de evocação de memórias autobiográficas de valência emocional positiva.

H4: Quanto maiores os níveis de Neuroticismo, maior a probabilidade de evocação de memórias autobiográficas categóricas.

Método

Caracterização da amostra

A amostra do presente estudo é não aleatória e por conveniência, tendo como critérios de inclusão os participantes terem uma idade compreendida entre 18 e 64 anos de idade e possuírem capacidade de leitura e compreensão dos instrumentos apresentados.

É constituída por 50 indivíduos, dos quais 27 são do género feminino e 23 do género masculino, com idades entre os 23 e os 59 anos ($M = 34.06$; $DP = 8.72$). Relativamente ao Estado Civil, a maioria dos participantes são solteiros (76%), existindo um menor número de sujeitos casados (12%), divorciados (10%) e apenas 1 viúvo.

Os participantes são provenientes de áreas urbanas (98%), maioritariamente do concelho de Lisboa (46%), seguido de Sintra (10%), Sines e Vila Franca de Xira (8%), Cascais, Loures, Odivelas e Seixal (4%). Os concelhos de residência de Almada, Amadora, Grândola, Moita, Oeiras e Setúbal apresentam o mesmo número de sujeitos (2%) (Tabela 1).

Tabela 1: Caracterização da amostra (Idade, Género, Estado Civil, Local de Residência e Concelho de Residência)

Idade	Média = 34.06 DP = 8.719	Mín. = 23	Máx. = 59
	Frequência	Porcentagem	
Género			
Feminino	27		54.0 %
Masculino	23		46.0 %
Estado Civil			
Solteiro	38		76.0 %
Casado	6		12.0 %
Divorciado	5		10.0 %
Viúvo	1		2.0 %
Local de Residência			
Rural	1		2.0 %
Urbano	49		98.0 %
Concelho de Residência			
Almada	1		2.0 %
Amadora	1		2.0 %
Cascais	2		4.0 %
Grândola	1		2.0 %
Lisboa	23		46.0 %
Loures	2		4.0 %
Moita	1		2.0 %
Odivelas	2		4.0 %
Oeiras	1		2.0 %
Seixal	2		4.0 %
Setúbal	1		2.0 %
Sines	4		8.0 %
Sintra	5		10.0 %
Vila Franca de Xira	4		8.0 %

Quanto às habilitações literárias, 42% dos indivíduos concluíram a Licenciatura, 36% o Ensino Secundário, 14% o Mestrado, 4% o Doutoramento e 2% o 1º e 3º Ciclo. Dos 50 sujeitos, 30 possuem habilitações ao nível do Ensino Superior, sendo os cursos de Psicologia (8%), Psicologia Clínica (8%), Engenharia Informática (6%) e História (4%) os mais representados (Tabela 2).

Tabela 2: Caracterização da amostra (Habilitações Literárias e Curso)

	Frequência	Percentagem
Habilitações Literárias		
1º Ciclo	1	2.0 %
3º Ciclo	1	2.0 %
Ensino Secundário	18	36.0 %
Licenciatura	21	42.0 %
Mestrado	7	14.0 %
Doutoramento	2	4.0 %
Curso		
Arquitectura	1	2.0 %
Design	1	2.0 %
Direito	1	2.0 %
Curso Superior de Educação Básica	1	2.0 %
Engenharia Agro-industrial	1	2.0 %
Engenharia Biomédica	1	2.0 %
Engenharia de Telecomunicações e Informática	1	2.0 %
Engenharia Informática	3	6.0 %
Engenharia Química	1	2.0 %
Gestão	1	2.0 %
Gestão de Empresas	1	2.0 %
História	2	4.0 %
História de Arte	1	2.0 %
Novas Tecnologias da Comunicação	1	2.0 %
Psicologia	4	8.0 %
Psicologia Clínica	4	8.0 %
Psicologia Social e das Organizações	1	2.0 %
Recursos Humanos	1	2.0 %
Sociologia	1	2.0 %
Solicitadoria	1	2.0 %
Tradução	1	2.0 %

A nível profissional, de acordo com a Classificação Portuguesa das Profissões, uma parte significativa dos participantes enquadra-se nos grupos Especialistas das Actividades Intelectuais e Científicas (28%) e Pessoal Administrativo (28%). Os Desempregados (16%), Estudantes (12%), Trabalhadores dos Serviços Pessoais, de Protecção e Segurança e Vendedores (10%), Técnicos e Profissões de Nível Intermédio (6%) integram a restante amostra (Tabela 3).

Tabela 3: Caracterização da amostra (Profissão)

	Frequência	Percentagem
Profissão		
Especialistas das Actividades Intelectuais e Científicas	14	28.0 %
Técnicos e Profissões de Nível Intermédio	3	6.0 %
Pessoal administrativo	14	28.0 %
Trabalhadores dos Serviços Pessoais, de Protecção e Segurança e Vendedores	5	10.0 %
Desempregados	8	16.0 %
Estudantes	6	12.0 %

No momento da recolha de dados, 62% dos participantes afirmaram não usufruir de apoio psicológico ou psicoterapêutico e a maioria não se encontrava a tomar medicação psicofarmacológica (80%), sendo que 12% tomavam antidepressivos, 6% antidepressivos e ansiolíticos e 2% ansiolíticos (Tabela 4).

Tabela 4: Caracterização clínica da amostra

	Frequência	Percentagem
Apoio psicológico ou psicoterapêutico		
Sim	19	38.0 %
Não	31	62.0 %
Medicação psicofarmacológica		
Sim	10	20.0
Não	40	80.0
Tipo de medicação		
Antidepressivos	6	12.0 %
Ansiolíticos	1	2.0 %
Antidepressivos e ansiolíticos	3	6.0 %
NA	40	80.0 %

Instrumentos

No presente estudo, foram administrados sete instrumentos, pela seguinte ordem: *Termo de Consentimento Informado*, *Questionário Sócio-demográfico*, *a Tarefa de Memória Autobiográfica (TMA)*, *o Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI)*, *o Inventário da Depressão de Beck (BDI)*, *o Inventário de Personalidade NEO-PI Revisto (NEO-PI-R)* e *o Inventário de Ansiedade Estado e Traço (STAI – Y)*

Termo de Consentimento Informado (Anexo A)

Este instrumento visa informar o participante acerca do âmbito e do objectivo principal do estudo, garantir o anonimato e confidencialidade dos dados obtidos, bem como solicitar autorização para a gravação áudio da Tarefa de Memórias Autobiográficas. Pretende também referir o carácter voluntário da participação no estudo e indicar a possibilidade de desistência do mesmo, sem qualquer prejuízo para o indivíduo. Foi ainda fornecido um contacto para esclarecimento de eventuais dúvidas relacionadas com a investigação e pedido o consentimento escrito de participação no estudo, caso aceitasse colaborar.

Questionário Sócio-demográfico (Anexo B)

O questionário sócio-demográfico é uma medida de auto-preenchimento e foi elaborado com o objectivo de caracterizar a amostra do estudo, através da recolha de informações dos participantes (idade, género, local de habitação - rural ou urbana-, concelho de residência, estado civil, habilitações literárias, curso e profissão).

Na segunda secção do questionário, solicitou-se informação sobre a existência de um processo psicoterapêutico prévio ou em curso e a sua duração, bem como acerca da toma de medicação psicofarmacológica.

Tarefa de Memória Autobiográfica (TMA)

Cláudio (2004) desenvolveu a Tarefa de Memória Autobiográfica, que permite o estudo das memórias autobiográficas e consiste em solicitar aos participantes que relacionem cada um dos 21 substantivos apresentados (7 de valência emocional positiva, 7 de valência emocional neutra e 7 de valência emocional negativa) a um acontecimento das suas vidas.

Como referido anteriormente, foi solicitada autorização aos participantes para gravação desta tarefa. Antes de iniciar a aplicação deste instrumento, é fornecida a seguinte instrução: “No ecrã vão aparecer palavras. Quero que leia cada uma das palavras com atenção e relate um acontecimento da sua vida que essa palavra lhe recorde. Não há respostas certas ou erradas, já que os acontecimentos são diferentes para pessoas diferentes.”

Inicialmente, surgem no ecrã cinco palavras de treino de valência emocional neutra (Sala, Prateleira, Cabelo, Bola, Escova), com a finalidade de perceber se o sujeito compreendeu a tarefa; caso contrário, é repetida a instrução “Deve relatar um acontecimento da sua vida que essa palavra lhe recorde”. De seguida, deu-se início à apresentação das palavras-estímulo da tarefa principal, numa sequência falsamente aleatória, já que não existem mais do que duas palavras seguidas com a mesma valência emocional (Cláudio, 2004). Os substantivos foram

expostos pela seguinte ordem: Alegria, Solidão, Chão, Tristeza, Sinceridade, Medo, Água, Maldade, Solidariedade, Doença, Caneta, Sapato, Felicidade, Mentira, Amor, Mesa, Parede, Inteligência, Amizade, Dor e Janela.

Antes de cada palavra surgir, era repetida a instrução: “E esta palavra que acontecimento da sua vida lhe recorda?”. Se, durante a exposição da palavra-estímulo, o sujeito não situasse temporalmente o acontecimento, era questionado “Quando ocorreu o acontecimento que relatou?”.

Para a aplicação desta tarefa recorreu-se ao programa informático Powerpoint, onde se definiu a duração de exposição de cada substantivo (1 minuto) e o aparecimento de um ecrã em branco entre cada palavra. Findo este período, caso o participante continuasse o seu relato, aguardava-se até este demonstrar ter terminado e prosseguia-se para a palavra seguinte. Se o participante não fornecesse uma resposta durante o tempo de exposição, avançava-se para o próximo substantivo. Deve ainda referir-se que o indivíduo pode mencionar mais do que uma memória para cada palavra, sendo que todas as recordações são tidas em conta numa análise posterior.

Foi contabilizado o tempo de latência (duração entre o início exposição da palavra-estímulo e o início do relato do participante) e tempo total de resposta (duração entre o início e o fim do relato do participante).

Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI) (Anexo C)

Derogatis e Spencer (1982) desenvolveram o Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI), uma versão reduzida da SCL-90-R (Symptom Checklist-90-Revised), que pretende avaliar de forma breve o tipo e severidade dos sintomas experienciados pelo sujeito. A tradução e adaptação para a população portuguesa é da autoria de Canavarro (1999), podendo ser administrado a adolescentes (com idade mínima de 13 anos), e adultos, em cerca de 7 a 10 minutos.

Este instrumento de auto-relato é composto por 53 itens em que são descritos sintomas e é solicitado ao participante que seleccione o grau em que este problema o incomodou durante a última semana, utilizando como medida de resposta uma escala de Likert de 5 pontos, de 0 “Nunca” a 4 “Muitíssimas vezes” (e.g. item 5 “Dificuldade em se lembrar de coisas passadas ou recentes”, item 13 “Ter impulsos que não se podem controlar”).

O BSI avalia a presença de sintomatologia psicopatológica em nove dimensões: *Somatização* (mal-estar do funcionamento somático), que engloba os itens 2, 7, 23, 29, 30, 33 e 37; *Obsessões-Compulsões* (abrange cognições, impulsos e comportamentos persistentes, os

quais o indivíduo não consegue evitar), correspondendo aos itens 5, 15, 26, 27, 32 e 36; *Sensibilidade Interpessoal* (sentimentos de inadequação pessoal, inferioridade, auto-depreciação), a que pertencem os itens 20, 21, 22 e 42; *Depressão* (afecto e humor disfórico, perda de energia vital, falta de motivação e interesse pela vida), da qual fazem parte os itens 9, 16, 17, 18, 35 e 50; *Ansiedade* (engloba indicadores como nervosismo, tensão, ansiedade generalizada, ataques de pânico), que inclui os itens 1, 12, 19, 38, 45 e 49; *Hostilidade* (pensamentos, emoções e comportamentos característicos do estado de cólera), itens 6, 13, 40, 41 e 46; *Ansiedade Fóbica* (resposta de medo persistente, irracional e desproporcional em relação ao estímulo, levando a comportamentos de evitamento), que comporta os itens 8, 28, 31, 43 e 47; *Ideação Paranóide* (pensamentos e comportamentos paranóides, sentimentos de hostilidade e desconfiança perante o outro), composta pelos itens 4, 10, 24, 48 e 51; e *Psicoticismo* (compreende itens indicadores de isolamento, estilo de vida esquizóide, e sintomas como alucinações e sentimento de controlo de pensamento), a que corresponde os itens 3, 14, 34, 44 e 53 (Canavarro, 1999).

Este inventário é constituído ainda por três índices, que avaliam de forma sucinta a presença de perturbação emocional: Índice Geral de Sintomas (IGS), Total de Sintomas Positivos (TSP) e Índice de Sintomas Positivos (ISP). O Índice Geral de Sintomas é obtido pela soma do valor de todos os itens do inventário e divisão pelo número total de respostas assinaladas. De forma a obter o Total de Sintomas Positivos, deve somar-se todos os itens seleccionados com valor superior a zero. O Índice de Sintomas Positivos calcula-se ao dividir a soma de todos os itens pelo Total de Sintomas Positivos. Também é possível calcular a pontuação de cada dimensão, através do somatório dos valores seleccionados pelo indivíduo em cada item que a constitui. Para o IGS, os valores de referência são de 0.835 para sujeitos sem psicopatologia e de 1.403 para indivíduos com perturbação emocional (Canavarro, 2007).

A nível psicométrico, o BSI demonstrou ter uma boa consistência interna para as escalas Psicoticismo ($\alpha = .71$) e Depressão ($\alpha = .85$). Obteve-se um coeficiente teste-reteste, com um intervalo de duas semanas, de .68 para a escala Somatização e de .91 para a escala Ansiedade Fóbica; para o Índice Geral de Sintomas este valor foi de .91, o que indica uma medida estável ao longo do tempo (Derogatis & Spencer, 1982).

Inventário de Depressão de Beck (BDI) (Anexo D)

Este inventário de auto-preenchimento foi desenvolvido por Beck, Ward, Mendelson, Mock, e Erbaugh (1961) com o intuito de avaliar a presença e severidade da sintomatologia

depressiva. A adaptação portuguesa utilizada neste estudo foi testada e corrigida numa amostra de 1500 estudantes universitários, por Cláudio (1990 – não publicada).

Este instrumento é composto por 21 itens, cada um com quatro afirmações, devendo o participante optar pela que se adequa melhor ao que sentiu durante a última semana, incluindo o próprio dia. Nas instruções é também referido que o indivíduo pode seleccionar mais do que uma afirmação, sendo que nesta circunstância, quando é feita a cotação, escolhe-se a afirmação de valor mais elevado.

Cada item reflecte um sintoma ou atitude do sujeito e quanto mais elevado for o valor da afirmação seleccionada pelo sujeito, maior é a gravidade da sintomatologia depressiva, sendo que “0” corresponde a um sentimento ou atitude inexistente e “3” à presença acentuada de sintomatologia (e.g. item 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)”). De modo a obter o resultado, deve somar-se os valores correspondentes às afirmações seleccionadas pelo indivíduo (0, 1, 2 ou 3). O valor final varia entre 0 e 63 pode indicar ausência de depressão (≤ 9), depressão ligeira (10-18), depressão moderada (19-29) ou depressão severa (≥ 30) (Beck, Steer & Gabin, 1988, em Cláudio, 2004).

Inventário de Personalidade NEO-PI Revisto (NEO-PI-R) (Anexo E)

Costa e McCrae (1992) desenvolveram o Inventário de Personalidade NEO-PI Revisto (NEO-PI-R), com o intuito de avaliar os cinco principais domínios da personalidade, já descritos anteriormente: Neuroticismo (N), Extroversão (E), Abertura à Experiência (O), Amabilidade (A) e Conscienciosidade (C), sendo que cada domínio contém 6 facetas (totalizando 30). Permite uma avaliação global da personalidade a adolescentes e adultos, a partir dos 17 anos, e tem uma duração média de aplicação de 40 a 50 minutos. Pode ser administrado em diversos contextos (clínico, vocacional, organizacional, saúde e investigação), de forma individual ou em grupo. A adaptação à população portuguesa utilizada nesta investigação é da autoria de Lima e Simões (1995).

O NEO-PI-R contém 240 afirmações e os participantes devem concordar ou discordar das mesmas numa escala de Likert de 1 “Discordo Fortemente” a 5 “Concordo Fortemente”. (e.g. item 41 “Às vezes, sinto-me completamente inútil”, item 59 “Sou inflexível e duro(a) nas minhas atitudes”, item 116 “Em casos de perigo, conservo a cabeça fria”).

Quanto às propriedades psicométricas, as escalas dos cinco domínios de personalidade têm um coeficiente alfa entre .86 e .95, apresentando uma boa consistência interna. Relativamente à fidelidade teste-reteste, um estudo de 6 anos obteve valores entre .68 e .83 para

as escalas Neuroticismo, Extroversão e Abertura à Experiência, demonstrando ser uma medida com boa estabilidade temporal (Costa & McCrae, 1992). Na amostra portuguesa, a consistência interna também é elevada para os cinco domínios: Conscienciosidade ($\alpha = .864$), Neuroticismo ($\alpha = .853$), Abertura à Experiência ($\alpha = .849$), Amabilidade ($\alpha = .823$), Extroversão ($\alpha = .796$) (Lima & Simões, 1995).

Inventário de Ansiedade Estado e Traço – Forma Y (STAI-Y) (Anexo F)

O Inventário de Ansiedade Estado e Traço – Forma Y (STAI-Y) foi desenvolvido por Spielberger (1983) e trata-se de um instrumento que tem como finalidade a avaliação dos níveis de ansiedade do indivíduo. Pode ser aplicado a adolescentes e adultos, desde que consigam compreender as instruções e tem uma duração aproximada de 15 minutos. Foi adaptado para a população portuguesa por Santos e Silva (1997).

Este inventário breve, de auto-relato, é composto por duas sub-escalas que medem a ansiedade enquanto estado (Forma Y-1), que avalia os níveis de ansiedade no momento, considerados transitórios; e a ansiedade enquanto traço (Forma Y-2), que verifica os níveis de ansiedade permanentes, tratando-se de características mais estáveis da personalidade do indivíduo. É solicitado aos indivíduos que respondam, para cada afirmação, às questões “Como se sente agora?” (Forma Y-1) ou “Como se sente habitualmente?” (Forma Y-2), utilizando uma escala de Likert de 4 pontos, em que 1 se refere a “Nada” e 4 a “Muito”.

Cada uma das formas contém 20 itens, com itens directos e itens invertidos. Nos itens directos, um valor de resposta elevado remete para um maior nível de ansiedade (e.g. “Sinto-me amedrontado”, na forma Y-1, e “Sinto que as dificuldades se acumulam de tal forma, que não as consigo ultrapassar”, na forma Y-2); já nos itens invertidos, um valor elevado significa um menor nível de ansiedade (e.g. “Sinto-me calmo”, na forma Y-1, e “Sou uma pessoa firme”, na forma Y-2).

A cotação é feita através da soma dos 20 itens de cada escala, podendo o resultado total situar-se entre 20 e 80. Os valores de referência da ansiedade estado são de 36.3 (DP= 9.61) para os homens e de 35.0 (DP= 8.35) para as mulheres e da ansiedade traço 35.0 (DP =8.35) para os homens e 37.3 (DP = 7.90) para as mulheres (Silva, 2003).

Este inventário apresenta níveis de consistência interna elevados, quer para a ansiedade estado (.88 a .93), quer para a ansiedade traço (.92 a .94). Obteve-se um coeficiente teste-reteste elevado, ao longo de períodos de 30 e 60 dias, entre .73 e .86 para a ansiedade traço. Já para a ansiedade estado, os valores situaram-se em .51 para homens e .36 para mulheres, o que é expectável, pois trata-se de um constructo mais transitório (Spielberger, 1983).

Procedimento

A recolha de dados realizou-se em sessões únicas e individuais, iniciadas pelo expressar de agradecimento ao participante pela sua disponibilidade e explicado o objectivo do estudo. Foi também sublinhada a confidencialidade dos dados obtidos e a possibilidade de desistência a qualquer momento, através da leitura do Termo de Consentimento Informado e da atribuição de um código a cada participante.

Procedeu-se ao preenchimento do Questionário Sócio-demográfico, aplicação da Tarefa de Memória Autobiográfica, cuja gravação foi autorizada pelo participante, e administração do *Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI)*, *Inventário da Depressão de Beck (BDI)*, *Inventário de Personalidade NEO-PI Revisto (NEO-PI-R)* e *Inventário de Ansiedade Estado e Traço (STAI – Y)*, pela ordem referida. Antes da aplicação de cada instrumento foram fornecidas as instruções correspondentes e esclarecidas eventuais dúvidas. No final da sessão, reservou-se um período para esclarecimento de dúvidas relativas à investigação e agradecimento pela participação.

Não foi definido tempo limite, no entanto cada participante demorou, em média, entre 1 hora e 30 minutos e 2 horas a completar o protocolo. Para a introdução e análise dos dados recolhidos, utilizou-se o programa de análise estatística SPSS 22.

Resultados

Nesta secção serão descritos os resultados e metodologia utilizada para a análise de dados da *Tarefa de Memória Autobiográfica*, do *Inventário de Personalidade NEO-PI Revisto*, bem como das escalas clínicas (*Inventário de Sintomas Psicopatológicos*, *Inventário de Depressão de Beck* e *Inventário de Ansiedade Estado e Traço*), aqui utilizadas para verificar a presença de psicopatologia na amostra. De seguida, apresentam-se os testes e resultados das hipóteses previamente formuladas.

Tarefa de Memória Autobiográfica (TMA)

Neste estudo, obteve-se um total de 1018 acontecimentos (460 memórias episódicas e 558 memórias autobiográficas), 652 não acontecimentos e 14 omissões. Quanto à especificidade das memórias autobiográficas evocadas, 403 foram consideradas específicas (M= 8.06, DP= 3.347), 42 categóricas (M= 0.84, DP= 0.934) e 113 alargadas (M= 2.26, DP= 1.747). Relativamente à sua valência emocional, foram registadas 246 memórias de valência emocional positiva (M= 4.92, DP = 2.337) e 312 de valência emocional negativa (M=6.24, DP= 2.631) (Tabela 5).

Tabela 5: Estatística descritiva dos resultados da Tarefa de Memória Autobiográfica

	N	Mínimo	Máximo	Soma	Média	Desvio-padrão
Omissões	50	0	3	14	.28	.640
Não-Acontecimentos	50	0	38	652	13.04	9.760
MAs Episódicas	50	2	25	460	9.20	4.785
MAs Específicas	50	2	18	403	8.06	3.347
MAs Categóricas	50	0	3	42	.84	.934
MAs Alargadas	50	0	7	113	2.26	1.747
MAs de valência emocional positiva	50	1	11	246	4.92	2.337
MAs de valência emocional negativa	50	2	14	312	6.24	2.631
N válido	50					

Inventário de Personalidade NEO-PI Revisto (NEO-PI-R)

Após a introdução dos valores da Folha de Perfil de cada participante na base de dados, foi efectuada uma análise dos resultados do Inventário de Personalidade NEO Revisto, tendo em consideração a pontuação directa e o percentil de cada domínio.

Os participantes obtiveram pontuações directas médias semelhantes nos domínios Neuroticismo (M= 101.80), Extroversão (M= 102.48), Abertura à Experiência (M= 122.86), Amabilidade (M= 120.46) e Conscienciosidade (M= 110.40). Quanto ao percentil, podemos observar valores baixos no domínio Conscienciosidade (M= 22.44), médios nos domínios Amabilidade (M= 44.34) e Extroversão (M= 102.48) e mais elevados nos domínios Neuroticismo (M= 63.00) e Abertura à Experiência (M= 73.26) (Tabela 6).

Tabela 6: Valor mínimo, valor máximo, média e desvio-padrão das escalas dos domínios do NEO-PI-R (Neuroticismo, Extroversão, Abertura à Experiência, Amabilidade, Conscienciosidade), em pontuação directa e percentil

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio-padrão
Neuroticismo	50	56	168	101.80	22.927
Neuroticismo (Percentil)		5	99	63.00	27.330
Extroversão	50	56	138	102.48	19.481
Extroversão (Percentil)		1	97	47.72	30.915
Abertura à Experiência	50	85	163	122.86	18.765
Abertura à Experiência (Percentil)		20	99	73.26	22.172
Amabilidade	50	92	150	120.46	14.989
Amabilidade (Percentil)		3	96	44.34	26.671
Conscienciosidade	50	37	154	110.40	22.093
Conscienciosidade (Percentil)		1	90	22.44	24.427

Escalas clínicas

Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI)

Quanto ao Inventário de Sintomas Psicopatológicos, os indivíduos desta amostra obtiveram uma pontuação média de 1.048 (DP= 0.534) no Índice Geral de Sintomas, com um valor mínimo observado de 0.170 e máximo de 2.26 (Tabela 7). Assim, o valor médio situa-se ligeiramente acima do definido para sujeitos sem psicopatologia (0.835), mas consideravelmente abaixo do valor de referência para os indivíduos com perturbação emocional

(1.403). A análise estatística do Índice Geral dos Sintomas revelou uma excelente consistência interna ($\alpha = 0.949$) (Anexo G).

Tabela 7: Valor mínimo, valor máximo, média e desvio-padrão do Inventário de Sintomas Psicopatológicos

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio-padrão
Índice Geral de Sintomas	50	.170	2.264	1.04755	.533927

Inventário de Depressão de Beck (BDI)

A análise dos resultados do Inventário de Depressão de Beck permite-nos verificar que os participantes obtiveram, em média, uma pontuação final de 11.80 (DP = 7.516), com um valor mínimo de 0 e máximo de 30 (Tabela 8), o que aponta para a presença de depressão ligeira. No entanto, este valor é apenas ligeiramente superior ao definido para ausência de depressão, pelo que a presença de sintomatologia depressiva não é significativa nesta amostra.

De modo a verificar a distribuição da amostra de acordo com os níveis de depressão, recodificou-se a variável correspondente à pontuação total do BDI de modo a que valores iguais ou inferiores a 9 correspondessem a ausência de depressão, entre 10 e 18 a depressão ligeira, entre 19 e 29 a depressão moderada e iguais ou superiores a 30 a depressão severa (Beck, Steer & Gabin, 1988, em Cláudio, 2004). Observou-se que 44% dos participantes não têm sintomatologia depressiva, 36% têm sintomatologia depressiva ligeira, 18% sintomatologia depressiva moderada e 2% sintomatologia depressiva severa.

Quanto às propriedades psicométricas deste inventário, verificou-se uma boa consistência interna, avaliada pelo valor α de *Cronbach* obtido de 0.848 (Anexo H).

Tabela 8: Valor mínimo, valor máximo, média e desvio-padrão do Inventário de Depressão de Beck

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio-padrão
BDI	50	0	30	11.80	7.516

Inventário de Ansiedade Estado e Traço (STAI-Y)

Os resultados do STAI-Y foram obtidos após proceder à recodificação dos itens invertidos na base de dados, de modo a que todos os itens estivessem na mesma direcção. Na sub-escala Estado existiam 10 itens invertidos (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 e 20) e na sub-escala Traço 9 itens (21, 23, 26, 27, 30, 33, 34, 36 e 39).

Os valores de referência indicados por Silva (2003) distinguem a média das sub-escalas de acordo com o género dos participantes, pelo que foi necessário dividir a amostra e proceder a uma análise que comparasse a média dos dois grupos (homens e mulheres). Para o STAI-Estado obteve-se uma pontuação média total de 36.94 (DP= 11.107), com um mínimo de 21 e máximo de 70. A análise dos resultados revela uma média de 36.93 para o género feminino e de 36.96 para o género masculino, estando estes valores ligeiramente acima dos de referência (35.0 nas mulheres, 36.3 nos homens), o que indica a presença de alguma ansiedade (Tabela 9).

Tabela 9: Média, desvio-padrão, valor mínimo e valor máximo do Inventário de Ansiedade Estado, por género

Género	N	Média	Desvio-padrão	Mínimo	Máximo
Feminino	27	36.93	12.776	21	70
Masculino	23	36.96	9.048	23	58
Total	50	36.94	11.107	21	70

Relativamente ao STAI-Traço, apurou-se uma média total de 46.56 (DP= 12.759), com um mínimo registado de 25 e máximo de 73. Verificou-se que, tanto o género feminino (M= 46.41), como o género masculino (M= 46.74), apresentam pontuações acima dos valores de referência de 37.3 e 35.0, respectivamente (Tabela 10). Quanto às propriedades psicométricas, quer a sub-escala Estado ($\alpha = 0.940$), quer a sub-escala Traço ($\alpha = 0.940$) obtiveram uma excelente consistência interna (Anexo I).

Tabela 10: Média, desvio-padrão, valor mínimo e valor máximo do Inventário de Ansiedade Traço, por género

Género	N	Média	Desvio-padrão	Mínimo	Máximo
Feminino	27	46.41	13.962	25	73
Masculino	23	46.74	11.494	26	67
Total	50	46.56	12.759	25	73

Personalidade e Memórias Autobiográficas

H1: Quanto mais elevados os níveis de Neuroticismo de um indivíduo, maior é a probabilidade deste evocar memórias autobiográficas de valência emocional negativa.

Para testar esta hipótese, analisou-se primeiramente se o factor Neuroticismo segue uma distribuição normal (Tabela 11). Assumido este pressuposto, efectuou-se o teste de correlação linear de Pearson (Tabela 12) para verificar se indivíduos com valores mais elevados de Neuroticismo evocariam um maior número de memórias autobiográficas de valência emocional negativa. Observou-se uma associação positiva ($r= 0.146$), ainda que não estatisticamente significativa ($p = 0.313$).

Tabela 11: Teste à normalidade da distribuição da escala do domínio Neuroticismo (pontuação directa)

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estatística	df	Sig.	Estatística	df	Sig.
Neuroticismo	.097	50	.200*	.981	50	.616

*. Este é um limite inferior ao de verdadeira significância

a. Correção de Significância de Lilliefors

Tabela 12: Correlação de Pearson entre o número de memórias autobiográficas de valência emocional negativa evocadas e o domínio Neuroticismo

		MA's de valência emocional negativa	Neuroticismo
MA's de valência emocional negativa	Correlação de Pearson	1	.146
	Sig. (2-tailed)		.313
	N	50	50
Neuroticismo	Correlação de Pearson	.146	1
	Sig. (2-tailed)	.313	
	N	50	50

De seguida, com o intuito de testar se a diferença entre participantes com baixos e elevados valores de Neuroticismo é significativa quanto à média de memórias autobiográficas de valência emocional negativa evocadas, realizou-se um teste t de Student. Para tal, dividiu-se os participantes de acordo com os valores apresentados no percentil em que se situavam no domínio Neuroticismo: Baixo (inferior ao percentil 50) e Elevado (acima do percentil 50, inclusive).

Após assumida a homogeneidade de variâncias com o teste de Levene ($p = 0.182$), realizou-se o teste t-student ($t = -0.469$) (Tabela 14), que indica que a média de evocação de memórias autobiográficas negativas é superior nos indivíduos com elevado Neuroticismo ($M = 6.33$) comparativamente aos indivíduos com baixo Neuroticismo ($M = 5.91$) (Tabela 13), apesar de não ser uma diferença estatisticamente significativa ($p = 0.641$).

Tabela 13: Média e desvio-padrão do número de memórias autobiográficas de valência emocional negativa evocadas por participantes com níveis baixos e elevados de Neuroticismo (percentil)

	Neuroticismo (Percentil)	N	Média	Desvio-padrão
MAs de valência emocional negativa	Baixo	11	5.91	1.868
	Elevado	39	6.33	2.822

Tabela 14: Teste de Levene à homogeneidade das variâncias e Teste t-student para avaliar a diferença das médias de evocação de memórias autobiográficas de valência emocional negativa em participantes com níveis baixos e elevados de Neuroticismo (percentil)

		Teste de Levene à igualdade das variâncias		Teste-t para a igualdade das médias			
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Diferença das médias
MAs de valência emocional negativa	Variâncias iguais assumidas	1.830	.182	-.469	48	.641	-.424
	Variâncias iguais não assumidas			-.587	24.357	.562	-.424

H2: Quanto mais elevados os níveis de Extroversão, maior a probabilidade de evocação de memórias autobiográficas de valência emocional positiva.

Para testar esta hipótese, e após assumido o pressuposto de normalidade do domínio Extroversão (Tabela 15), analisou-se a correlação entre maiores níveis de Extroversão indicarem um maior número de memórias autobiográficas de valência emocional positiva evocadas. Apesar de o resultado ir na direcção esperada ($r = 0.175$), isto é, quanto mais elevados

os níveis de Extroversão do indivíduo, mais memórias autobiográfica de valência emocional positiva este evocará, este valor não possui significância estatística ($p = 0.225$) (Tabela 16).

Tabela 15: Teste à normalidade da distribuição da escala do domínio Extroversão (pontuação directa)

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estatística	df	Sig.	Estatística	df	Sig.
Extroversão	.116	50	.093	.963	50	.124

a. Correção de Significância de Lilliefors

Tabela 16: Correlação de Pearson entre o número de memórias autobiográficas de valência emocional positiva evocadas e o domínio Extroversão

		MA de valência emocional positiva	Extroversão
MA de valência emocional positiva	Correlação de Pearson	1	.175
	Sig. (2-tailed)		.225
	N	50	50
Extroversão	Correlação de Pearson	.175	1
	Sig. (2-tailed)	.225	
	N	50	50

Tal como no domínio Neuroticismo, dividiu-se os indivíduos em valores baixos e elevados de Extroversão, consoante se situavam abaixo ou acima do percentil 50. Para a realização do teste *t-student* é essencial verificar os pressupostos de normalidade, já anteriormente assumido, e de homogeneidade das variâncias ($p = 0.400$), também constatado (Tabela 18). Assim, pretendeu-se verificar se as médias de evocação de memórias de valência emocional positiva são diferentes em indivíduos com baixos e elevados níveis de Extroversão. De encontro à hipótese inicialmente colocada, concluiu-se que os indivíduos com baixa Extroversão ($M = 4.14$) evocam, em média, menos memórias autobiográficas de valência emocional positiva do que os indivíduos com elevada Extroversão ($M = 5.54$) (Tabela 17), sendo esta diferença estatisticamente significativa ($t = -2.180$; $p = 0.034$).

Tabela 17: Média e desvio-padrão do número de memórias autobiográficas de valência emocional positiva evocadas por participantes com níveis baixos e elevados de Extroversão (percentil)

	Extroversão (Percentil)	N	Média	Desvio- padrão
MAs de valência emocional positiva	Baixo	22	4.14	2.007
	Elevado	28	5.54	2.426

Tabela 18: Teste de Levene à homogeneidade das variâncias e Teste t-student para avaliar a diferença das médias de evocação de memórias autobiográficas de valência emocional positiva em participantes com níveis baixos e elevados de Extroversão (percentil)

		Teste de Levene à igualdade das variâncias		Teste-t para a igualdade das médias			
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Diferenç a das médias
MAs de valência emocional positiva	Variâncias iguais assumidas	.720	.400	-2.180	48	.034	-1.399
	Variâncias iguais não assumidas			-2.231	47.848	.030	-1.399

H3: Quanto mais elevados os níveis de Conscienciosidade, maior a probabilidade de evocação de memórias autobiográficas de valência emocional positiva.

Esta hipótese foi testada, após garantir a normalidade de distribuição da variável Conscienciosidade (Tabela 19), através da análise do coeficiente de correlação de Pearson ($r=0.203$) (Tabela 20). Embora seja observada uma relação positiva entre níveis elevados de Conscienciosidade e a evocação de um número maior de memórias autobiográficas de valência emocional positiva, a mesma não é forte o suficiente para ser considerada estatisticamente significativa ($p=0.158$).

Tabela 19: Teste à normalidade da distribuição da escala do domínio Conscienciosidade (pontuação directa)

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estatística	df	Sig.	Estatística	df	Sig.
Conscienciosidade	.103	50	.200*	.961	50	.098

*. Este é um limite inferior ao de verdadeira significância

a. Correção de Significância de Lilliefors

Tabela 20: Correlação de Pearson entre o número de memórias autobiográficas de valência emocional positiva evocadas e o domínio Conscienciosidade

		MAs de valência emocional positiva	
		Conscienciosidade	
MAs de valência emocional positiva	Correlação de Pearson	1	.203
	Sig. (2-tailed)		.158
	N	50	50
Conscienciosidade	Correlação de Pearson	.203	1
	Sig. (2-tailed)	.158	
	N	50	50

Uma nova análise, com recurso ao teste *t-student* e utilizando a divisão dos indivíduos no percentil 50 do domínio Conscienciosidade, revela que os indivíduos com elevados níveis de Conscienciosidade (M= 5.90) evocam, em média, mais memórias autobiográficas de valência emocional positiva do que os indivíduos com baixos níveis de Conscienciosidade (M= 4.68) (Tabela 21), não sendo esta diferença significativa ($t = -1.501$; $p = 0.140$) (Tabela 22).

Tabela 21: Média e desvio-padrão do número de memórias autobiográficas de valência emocional positiva evocadas por participantes com níveis baixos e elevados de Conscienciosidade (percentil)

	Conscienciosidade (Percentil)			Desvio-padrão
		N	Média	
MAs de valência emocional positiva	Baixo	40	4.68	2.018
	Elevado	10	5.90	3.281

Tabela 22: Teste de Levene à homogeneidade das variâncias e Teste t-student para avaliar a diferença das médias de evocação de memórias autobiográficas de valência emocional positiva em participantes com níveis baixos e elevados de Conscienciosidade (percentil)

		Teste de Levene à igualdade das variâncias		Teste-t para a igualdade das médias			
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Diferença das médias
MAs de valência emocional positiva	Variâncias iguais assumidas	3.512	.067	-	48	.140	-1.225
	Variâncias iguais não assumidas			1.501			
				-	10.760	.284	-1.225
				1.128			

H4: Quanto maiores os níveis de Neuroticismo, maior a probabilidade de evocação de memórias autobiográficas categóricas.

De modo a verificar se indivíduos com níveis mais elevados no domínio Neuroticismo, cuja distribuição normal já foi verificada (Tabela 11), evocam um maior número de memórias autobiográficas categóricas, utilizou-se o teste estatístico de correlação de Pearson. Foi observada uma relação contrária ao esperado ($r = -0.058$, $p = 0.690$), ou seja, é evocado um maior número de memórias categóricas por indivíduos com níveis mais reduzidos de Neuroticismo (Tabela 23).

Tabela 23: Correlação de Pearson entre o número de memórias autobiográficas categóricas evocadas e o domínio Neuroticismo

		MAs categóricas evocadas	Neuroticismo
MAs categóricas evocadas	Correlação de Pearson	1	-.058
	Sig. (2-tailed)		.690
	N	50	50
Neuroticismo	Correlação de Pearson	-.058	1
	Sig. (2-tailed)	.690	
	N	50	50

De forma a explorar este resultado e investigar se a diferença entre a média de memórias categóricas evocadas em indivíduos com baixo ($M= 0.73$) e elevado ($M= 0.87$) é diferente, realizou-se um teste *t-student* ($t= -450$; $p = 0.655$), que indicou que esta diferença não é significativa, sendo as médias de evocação dos dois grupos reduzida, o que pode influenciar este resultado.

Tabela 24: Média e desvio-padrão do número de memórias autobiográficas categóricas evocadas por participantes com níveis baixos e elevados de Neuroticismo (percentil)

	Neuroticismo		Desvio-padrão	
	(Percentil)	N	Média	padrão
MAs categóricas evocadas	Baixo	11	.73	1.009
	Elevado	39	.87	.923

Tabela 25: Teste de Levene à homogeneidade das variâncias e Teste t-student para avaliar a diferença das médias de evocação de memórias autobiográficas categóricas em participantes com níveis baixos e elevados de Neuroticismo (percentil)

		Teste de Levene à igualdade das variâncias		Teste-t para a igualdade das médias			
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Diferença das médias
MAs categóricas evocadas	Variâncias iguais assumidas	.160	.691	-450	48	.655	-.145
	Variâncias iguais não assumidas			-.427	15.054	.675	-.145

Discussão

Nesta investigação, foram evocados 1018 acontecimentos e 652 não acontecimentos, o que demonstra uma boa compreensão da tarefa mnésica solicitada. Dos acontecimentos recolhidos, 460 eram memórias episódicas e 558 memórias autobiográficas, revelando que os participantes evocaram mais acontecimentos emocionalmente significativos do que acontecimentos sem ressonância emocional para o próprio.

A análise dos resultados indicou que foram evocadas 558 memórias autobiográficas, das quais 403 foram classificadas como específicas, 42 como categóricas e 113 alargadas. Deste total de 558 memórias autobiográficas, 246 foram consideradas de valência emocional positiva e 312 de valência emocional negativa. Assim, verificou-se que, quanto à sua especificidade, a maioria das memórias autobiográficas obtidas foram específicas e de valência emocional negativa. Apesar da prevalência de memórias de valência emocional negativa, os participantes revelaram uma boa capacidade de situar os eventos, de acordo com o solicitado na tarefa.

Com o intuito de verificar a presença de psicopatologia na amostra, recorreu-se à utilização de escalas clínicas, nomeadamente o *Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI)*, *Inventário de Depressão de Beck (BDI)*, e *Inventário de Ansiedade Estado-Traço (STAI-Y)*. Para o *Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI)*, o valor médio ($M= 1.048$) está abaixo do definido para indivíduos com perturbação emocional ($M= 1.403$), pelo que se pode afirmar que a amostra não se encontra perturbada.

Quanto ao *Inventário de Depressão de Beck (BDI)*, a pontuação média ($M= 11.80$) está ligeiramente acima do valor de referência para sujeitos sem sintomatologia (até 9), indicando a presença de sintomatologia depressiva ligeira. No entanto, este valor não está muito acima do definido para a ausência de depressão, pelo que este resultado não compromete os resultados deste estudo. A prevalência de memórias autobiográficas de valência emocional negativa, indica a presença de humor triste na amostra, o que pode ter contribuído para esta indicação de presença de sintomatologia depressiva ligeira no BDI.

O *Inventário de Ansiedade Estado* revelou valores médios totais de 36.93 para as mulheres e de 36.96, ligeiramente acima dos valores de referência (35.0 nas mulheres, 36.3 nos homens), o que pode dever-se ao contexto de aplicação do protocolo e ao facto deste ser o último instrumento do protocolo, sendo que a maioria dos participantes já demonstrava sinais de fadiga no momento do preenchimento desta escala. Já o *Inventário de Ansiedade Traço*, indicou pontuações de 46.41 para o género feminino e de 46.74 para o género masculino, valores estes que se situam acima dos definidos (37.3 nas mulheres e 35.0 nos homens), o que aponta para a presença de ansiedade enquanto traço na amostra.

Desta forma, podemos afirmar que a amostra não tem sintomas psicopatológicos, apesar de se verificar a presença de sintomatologia depressiva ligeira e valores reduzidos de ansiedade, o que não compromete os resultados apresentados.

Face às hipóteses inicialmente colocadas, procede-se agora à análise dos resultados de cada uma. Em relação à H1: *”Quanto mais elevados os níveis de Neuroticismo de um indivíduo, maior é a probabilidade deste evocar memórias autobiográficas de valência emocional negativa”*, verificou-se uma associação positiva, ou seja, quanto maior for o nível de Neuroticismo dos participantes, maior será o número de memórias autobiográficas de valência emocional negativa evocado. Apesar de esta associação ir no sentido esperado, o valor encontrado não é significativo, quer para a análise inicial que utiliza a pontuação directa do domínio Neuroticismo, quer para a análise posterior que subdividiu este domínio em indivíduos com baixo e elevado Neuroticismo.

Esta hipótese foi corroborada por vários estudos, nomeadamente por Ruiz-Caballero e Bermúdez (1995), que sugerem esta associação entre elevado Neuroticismo e um enviesamento que favorece a recuperação de informação pessoal negativa, devendo este efeito surgir, mesmo em indivíduos sem humor deprimido. Consideram que o efeito poderá ser mais visível se a tarefa mnésica solicitar a recordação de memórias recentes, da semana anterior ao estudo. Thomsen, Olesen e colegas (2014) referem também que indivíduos com elevados valores de Neuroticismo recordam-se de eventos negativos e fazem uma interpretação negativa dos mesmos, originando um maior número de capítulos de vida negativos, o que contribui para uma visão negativa do próprio e do mundo e dificulta a evocação de capítulos positivos. Já Sutin (2008) verifica que indivíduos com elevados níveis de Neuroticismo têm memórias saturadas de conteúdo afectivo negativo e apresentam uma menor satisfação com a vida. Ao avaliar a sua satisfação actual, estes indivíduos vão ter em conta o conteúdo das memórias a que conseguem facilmente aceder e se o mesmo for negativo, podem utilizar esta informação para concluir que não se encontram satisfeitos com a vida. Rasmussen e Berntsen (2010) também obtêm resultados que vão de encontro à hipótese colocada: uma relação entre valores elevados de Neuroticismo e memórias emocionalmente negativas. Por último, Denkova e colegas (2012) verificaram que o Neuroticismo previu uma maior proporção de memórias autobiográficas negativas evocadas e um estado afectivo negativo subsequente à evocação das mesmas, o que aponta para que este enviesamento negativo possa ter efeitos prejudiciais no bem-estar do indivíduo e aumentar a sua susceptibilidade a perturbações afectivas.

Assim, apesar de os resultados irem na direcção esperada ao encontrado na literatura, os valores obtidos não são significativos, pelo que esta hipótese foi infirmada. Podemos avançar com possíveis explicações para a não confirmação da hipótese inicial, nomeadamente o facto de, no presente estudo, a tarefa não definir qualquer espaço temporal para o acontecimento evocado na instrução, sendo que o estudo de Ruiz-Caballero e Bermúdez (1995) refere que o efeito encontrado é mais significativo se for solicitada a recordação de memórias recentes. Outra questão a ter em conta é a dimensão da amostra deste estudo ser consideravelmente inferior à utilizada nos restantes estudos, o que pode contribuir para compreender a ausência de ligação significativa entre as variáveis. Nesta investigação, utilizou-se a *Tarefa de Memória Autobiográfica* para solicitar a evocação de acontecimentos, que se trata de um instrumento diferente do utilizado pelos autores que verificaram a ligação sugerida, o que pode também contribuir para explicar a discrepância entre os resultados esperados e os obtidos.

Relativamente à H2: “*Quanto mais elevados os níveis de Extroversão, maior a probabilidade de evocação de memórias autobiográficas de valência emocional positiva*”, foi possível verificar que indivíduos com valores elevados no domínio Extroversão evocam mais memórias autobiográficas de valência emocional positiva. Ainda que esta relação já seja visível na primeira análise, em que é utilizada a pontuação directa do factor Extroversão, esta torna-se estatisticamente significativa quando é feita uma nova análise que tem por base a divisão dos participantes de acordo com níveis baixos ou elevados de Extroversão, confirmando assim a hipótese inicial.

Estes resultados eram expectáveis, na medida em que estudos anteriores encontraram esta associação. Thomsen, Olesen e colegas (2014), referiram que a Extroversão estava associada a mais capítulos de vida positivos e a eventos passados e futuros mais intensamente positivos, o que indica que uma ênfase nos eventos positivos da história de vida de um indivíduo pode contribuir para expectativas positivas quanto ao futuro. Outra investigação, desenvolvida por Denkova, Dolcos e Dolcos (2012) demonstrou também resultados congruentes com a hipótese colocada: a Extroversão prediz a evocação de memórias autobiográficas de valência positiva (em homens e mulheres) e um estado afectivo positivo pós-recuperação. Indivíduos com elevados níveis de Extroversão tendem a ser mais orientados para experiências recompensadoras e positivas, o que conjugado com a recuperação desses eventos positivos leva a que possa ser considerado um factor promotor do bem-estar. Portanto, pode afirmar-se que, de acordo com os resultados encontrados anteriormente na literatura, esta hipótese foi confirmada.

Quanto à H3: *“Quanto mais elevados os níveis de Conscienciosidade, maior a probabilidade de evocação de memórias autobiográficas de valência emocional positiva”*, encontram-se resultados no sentido esperado. De facto, indivíduos com maiores níveis de Conscienciosidade evocaram um maior número de memórias autobiográficas de valência emocional positiva. No entanto esta relação não é significativa em nenhuma das análises, na que utiliza a pontuação directa do domínio Conscienciosidade e na que divide os indivíduos com baixos e elevados níveis de Conscienciosidade, de acordo com o percentil em que se situam. Era expectável que esta correlação fosse positiva, na medida em que estudos como o de Thomsen, Olesen, Schnieber e Tønnesvang (2014) associaram a Conscienciosidade à evocação de mais capítulos positivos. Sutin (2008), também corroborou esta hipótese, pois verificou uma relação entre elevados níveis de Conscienciosidade e memórias com conteúdo afectivo positivo e relacionado com a realização pessoal, sendo estas memórias vívidas e coerentes.

Embora esta hipótese seja fundamentada na literatura e tenham sido encontrados valores na direcção esperada, não foi possível confirmar a mesma. Podemos apontar como factores explicativos para que esta ligação encontrada anteriormente na literatura não tenha sido verificada no presente estudo a utilização de uma tarefa experimental diferente e as amostras terem dimensões superiores à aqui estudada, com apenas 50 participantes.

Por último, iremos analisar a H4: *“Quanto maiores os níveis de Neuroticismo, maior a probabilidade de evocação de memórias autobiográficas categóricas”*. Na análise inicial, verificou-se uma ausência de correlação e uma nova análise revelou que os indivíduos com valores mais elevados de Neuroticismo evocam, em média, mais memórias categóricas do que os indivíduos com valores baixos em Neuroticismo, no entanto esta diferença não tem significância estatística.

Kuyken e Dagleish (2011) verificaram uma associação significativa entre níveis mais elevados de Neuroticismo e uma maior proporção de memórias autobiográficas categóricas evocadas em adolescentes. O processo de evocação da memória autobiográfica é interrompido ao nível categórico, antes que a informação sensorial e perceptiva associada às memórias específicas surja, o que protege o indivíduo da activação emocional. Apesar de existirem evidências na literatura que dão suporte a esta hipótese, a mesma não foi confirmada. Os autores que verificaram esta relação utilizaram uma amostra de 179 participantes, ou seja, uma amostra consideravelmente superior à do presente estudo. As diferenças na constituição da amostra deste estudo, quer em tamanho, quer a nível etário, podem ser um factor explicativo da fraca associação encontrada entre maiores níveis de Neuroticismo e um maior número de memórias

autobiográficas categóricas evocadas. Deve também ser tido em conta o facto de, das 558 memórias autobiográficas evocadas pelos participantes, apenas 42 foram categóricas, o que releva uma média de evocação muito baixa, tanto nos participantes com baixos níveis de Neuroticismo como nos com elevados níveis de Neuroticismo, podendo este número ter influenciado os resultados.

Conclusão

No decorrer desta investigação, identificou-se a necessidade de estudos que explorassem e ampliassem o conhecimento da relação entre memórias autobiográficas e personalidade. Assim, este estudo teve como objectivo averiguar esta ligação e entender se os domínios da personalidade estariam associados à valência emocional e especificidade das memórias autobiográficas.

Mais concretamente, pretendeu saber-se se existiria uma relação entre maiores níveis de Neuroticismo e a evocação de um maior número de memórias autobiográficas de valência emocional negativa; entre maiores níveis de Extroversão e a evocação de mais memórias autobiográficas de valência emocional positiva; entre maiores níveis de Conscienciosidade e a evocação de mais memórias autobiográficas de valência emocional positiva; e entre valores mais elevados de Neuroticismo e a evocação de um maior número de memórias autobiográficas categóricas.

Das associações sugeridas, apenas a relação entre níveis mais elevados de Extroversão e a probabilidade de evocação de um maior número de memórias autobiográficas de valência emocional positiva foi estatisticamente significativa. No entanto, os resultados das outras hipóteses iam na direcção esperada e sugerida por estudos anteriores, ainda que não tenha sido obtido um valor significativo, o que pode dever-se ao facto destes estudos terem utilizado amostras com uma dimensão maior.

O presente estudo contribui, então, para um entendimento da relação pouco estudada entre as memórias autobiográficas e a personalidade, especificamente se a personalidade do indivíduo influencia a forma como se recorda dos eventos passados e se estes têm uma valência emocional positiva ou negativa e se são específicos ou gerais. A nível psicoterapêutico, este estudo pode contribuir para informar as estratégias utilizadas em contexto clínico. Se soubermos que um indivíduo com determinadas características de personalidade tem maior probabilidade de se recordar de memórias de valência emocional negativa, a prática psicoterapêutica pode focar-se na reversão deste enviesamento negativo.

Embora este estudo tivesse contributos para a área das memórias autobiográficas, é essencial referir as limitações encontradas, nomeadamente a reduzida dimensão da amostra, que pode contribuir para níveis de significância inferiores aos de estudos anteriores, com amostras maiores.

A extensão do protocolo utilizado pode também ser considerada uma limitação, já que os participantes demonstraram frequentemente sinais de cansaço. Grande parte destes referiu ter gostado de participar no estudo, mas que considerava o protocolo demasiado longo (duração média do mesmo uma hora e trinta minutos). Apesar de não ter havido desistências, alguns participantes perguntaram diversas vezes se o a aplicação dos instrumentos estaria quase a terminar, pois já estavam cansados. No início da aplicação do *Inventário de Ansiedade Estado*, dois participantes referiram que estavam ansiosos para que o protocolo terminasse. O facto de ser o último instrumento apresentado, poderá ter influenciado os resultados, que indicam valores de ansiedade estado ligeiramente acima da média.

Outra limitação prende-se com o facto de a *Tarefa de Memória Autobiográfica* requerer gravação áudio, já que alguns participantes demonstraram desconfiança e perguntaram se seria mesmo necessário gravar a tarefa. Nestas situações, foi reforçada a garantia de anonimato e confidencialidade transmitida inicialmente, referindo-se também a informação de que apenas a investigadora teria acesso às gravações, de modo a transcrevê-las para posterior análise.

Neste estudo, verificou-se uma relação positiva entre níveis mais elevados de Extroversão e um maior número de memórias autobiográficas de valência emocional positiva. Seria importante explorar quais as facetas da Extroversão que têm uma maior ligação às memórias autobiográficas de valência emocional positiva.

Em investigações futuras, poder-se-á estudar de forma mais aprofundada a relação entre os domínios da personalidade (Neuroticismo, Extroversão, Abertura à Experiência, Amabilidade e Conscienciosidade) e a especificidade das memórias autobiográficas (específicas, categóricas ou alargadas).

De modo a que a classificação da valência emocional das memórias tenha menos probabilidade de erro, poderia ser criada uma escala a distribuir juntamente com a *Tarefa de Memória Autobiográfica*, para que seja o próprio sujeito a avaliar a valência emocional que atribui à memória.

Poderá ainda ser interessante estudar as ligações sugeridas neste estudo numa amostra maior, para tentar encontrar ligações mais significativas, e em diferentes populações, nomeadamente populações clínicas. Será que os mesmos domínios de personalidade surgem

associados à mesma valência emocional e especificidade das memórias autobiográficas no grupo clínico e no grupo de controlo?

Referências bibliográficas

- Baddeley, A. (2012). Reflections on autobiographical memory. In D. Berntsen & D. C. Rubin (Eds.), *Understanding Autobiographical Memory - Theories and Approaches* (pp. 70–87). New York: Cambridge University Press.
- Beck, A. T., Ward, C., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, (4), 561–71.
- Berntsen, D. (1996). Involuntary autobiographical memories. *Applied Cognitive Psychology*, 10, 435–454. <http://doi.org/10.1002/acp.1776>
- Berntsen, D. (2009). Differences between involuntary and voluntary autobiographical memories. In D. Berntsen (Ed.), *Involuntary autobiographical memories: An introduction to the Unbidden Past* (pp. 111–142). New York: Cambridge University Press.
- Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2002). Emotionally charged autobiographical memories across the life span: the recall of happy, sad, traumatic, and involuntary memories. *Psychology and Aging*, 17(4), 636–652. <http://doi.org/10.1037/0882-7974.17.4.636>
- Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2012). Introduction. In D. Berntsen & D. C. Rubin (Eds.), *Understanding Autobiographical Memory - Theories and Approaches* (pp. 1–8). New York: Cambridge University Press.
- Bluck, S., Alea, N., Habermas, T., & Rubin, D. C. (2005). A TALE of Three Functions: The Self Reported Uses of Autobiographical Memory. *Social Cognition*, 23(1), 91–117. <http://doi.org/10.1521/soco.23.1.91.59198>
- Brown, R., & Kulik, J. (1977). Flashbulb memories. *Cognition*, 5(1), 73–99. [http://doi.org/10.1016/0010-0277\(77\)90018-X](http://doi.org/10.1016/0010-0277(77)90018-X)
- Buss, D. M. (1984). Evolutionary biology and personality psychology. Toward a conception of human nature and individual differences. *The American Psychologist*, 39(10), 1135–1147. <http://doi.org/10.1037/0003-066X.39.10.1135>
- Buss, D. M. (2008). Human Nature and Individual Differences: Evolution of Human Personality. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (3rd ed., pp. 29–60). New York: The Guildford 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* (pp. 87–109). Braga: Associação dos Psicólogos Portugueses.

- Canavarro, M. C. (2007). Inventário de Sintomas Psicopatológicos: Uma revisão crítica dos estudos realizados em Portugal. In M. Simões, C. Machado, M. Gonçalves, & L. Almeida (Eds.), *Avaliação psicológica: Instrumentos validados para a população Portuguesa* (pp. 305–331). Coimbra: Quarteto Editora.
- 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. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The Construction of Autobiographical Memories in the Self Memory System. *Psychological Review*, *107*(2), 261–288.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI): Professional manual*. Odessa: Psychological Assessment Resources.
- Demiray, B., & Bluck, S. (2011). The relation of the conceptual self to recent and distant autobiographical memories. *Memory*, *19*(May 2012), 975–992. <http://doi.org/10.1080/09658211.2011.626427>
- Demiray, B., & Freund, A. M. (2014). Michael Jackson, Bin Laden and I: Functions of positive and negative, public and private flashbulb memories. *Memory (Hove, England)*, (October), 1–20. <http://doi.org/10.1080/09658211.2014.907428>
- Demiray, B., & Janssen, S. M. J. (2015). The Self-enhancement Function of Autobiographical Memory. *Applied Cognitive Psychology*, *60*(September 2014), 49–60.
- Denkova, E., Dolcos, S., & Dolcos, F. (2012). Reliving emotional personal memories: Affective biases linked to personality and sex-related differences. *Emotion*, *12*(3), 515–528. <http://doi.org/10.1037/a0026809>
- Derogatis, L. R., & Spencer, P. M. (1982). *The Brief Symptom Inventory (BSI): Administration and procedures manual*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University School of Medicine, Clinical Psychometric Research Unit.
- Drivdahl, S. B., & Hyman, I. E. (2014). Fluidity in autobiographical memories: relationship memories sampled on two occasions. *Memory*, *22*(8), 1070–81. <http://doi.org/10.1080/09658211.2013.866683>
- Eysenck, M. W., & Keane, M. T. (2010). *Cognitive psychology: A student's handbook*.
- Fumero, A., Santamaría, C., & Johnson-Laird, P. N. (2010). Reasoning and autobiographical memory for personality. *Experimental Psychology*, *57*(3), 215–220. <http://doi.org/10.1027/1618-3169/a000027>
- Glück, J., & Bluck, S. (2007). Looking back across the life span: A life story account of the reminiscence bump. *Memory & Cognition*, *35*(8), 1928–1939.

<http://doi.org/10.3758/BF03192926>

- Harris, C. B., Rasmussen, A. S., & Berntsen, D. (2014). The functions of autobiographical memory: An integrative approach. *Memory (Hove, England)*, (November 2013), 37–41. <http://doi.org/10.1080/09658211.2013.806555>
- Hogan, R. (1996). A socioanalytic perspective on the five-factor model. In J. S. Wiggins (Ed.), *The five-factor model of personality* (pp. 163–179). New York: Guilford Press.
- Jafari, R., Shahbodaghi, R., Ashayeri, H., Keyhani, M., & Baziyar, M. (2014). The Five Factor Model of Personality and Stuttering. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 127, 307–310. <http://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.03.261>
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Theoretical Perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 102–138). New York: Guilford Press.
- Kuyken, W., & Dalgleish, T. (2011). Overgeneral autobiographical memory in adolescents at risk for depression. *Memory (Hove, England)*, 19(3), 241–250. <http://doi.org/10.1080/09658211.2011.554421>
- Lima, M. P., & Simões, A. (1995). Inventário de Personalidade NEO-PI-R. In L. Almeida, M. Gonçalves, & M. Simões (Eds.), *Provas Psicológicas em Portugal* (pp. 133–150). Braga: APPORT.
- McCrae, R. R. (2002). The maturation of personality psychology: Adult personality development and psychological well-being. *Journal of Research in Personality*, 36(4), 307–317. [http://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00011-9](http://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00011-9)
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., J. (1996). Toward a new generation of personality theories: Theoretical contexts for the five-factor model. In J. S. Wiggins (Ed.), *The five-factor model of personality: Theoretical perspectives* (pp. 51–87). New York: Guilford Press.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2008). The Five-Factor Theory of Personality. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (3rd ed., pp. 159–181). New York: The Guildford Press.
- McCrae, R. R., & Terracciano, A. (2005). Universal Features of Personality Traits from the Observer's Perspective: Data from 50 Cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(3), 547–561. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.88.3.547>
- Nascimento, J., & Pergher, G. (2011). Memória autobiográfica e depressão: um estudo correlacional com amostra clínica. *Psicologia: Teoria E Prática*, 13(2), 142–153.
- Peetz, J. & Wilson, A. E. (2008). Temporally Extended Self: The Relation of Past and Future Selves to Current Identity, Motivation, and Goal Pursuit. *Social and Personality*

- Psychology Compass*, 2, 2090–2106. <http://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00150.x>
- Raes, F., Hermans, D., de Decker, A., Eelen, P., & Williams, J. M. G. (2003). Autobiographical memory specificity and affect regulation: an experimental approach. *Emotion*, 3(2), 201–206. <http://doi.org/10.1037/1528-3542.3.2.201>
- Rasmussen, A. S., & Berntsen, D. (2009). Emotional valence and the functions of autobiographical memories: positive and negative memories serve different functions. *Memory & Cognition*, 37(4), 477–492. <http://doi.org/10.3758/MC.37.4.477>
- Rasmussen, A. S., & Berntsen, D. (2010). Personality traits and autobiographical memory: Openness is positively related to the experience and usage of recollections. *Memory (Hove, England)*, 18(7), 774–786. <http://doi.org/10.1080/09658211.2010.514270>
- Rasmussen, A. S., Ramsgaard, S. B., & Berntsen, D. (2015). Frequency and Functions of Involuntary and Voluntary Autobiographical Memories Across the Day. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 2(2), 1–48. <http://doi.org/10.1037/cns0000042>
- Ridout, N., Dritschel, B., Matthews, K., & O’Carroll, R. (2016). Autobiographical memory specificity in response to verbal and pictorial cues in clinical depression. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 51, 109–115. <http://doi.org/10.1016/j.jbtep.2016.01.002>
- Rubin, D. C., Berntsen, D., & Hutson, M. (2009). The normative and the personal life: individual differences in life scripts and life story events among USA and Danish undergraduates. *Memory (Hove, England)*, 17(1), 54–68. <http://doi.org/10.1080/09658210802541442>
- Rubin, D. C., Rahhal, T. A., & Poon, L. W. (1998). Things learned in early adulthood are remembered best. *Memory & Cognition*, 26(1), 3–19. <http://doi.org/10.3758/BF03211366>
- Rubin, D. C., Schrauf, R. W., & Greenberg, D. L. (2003). Belief and recollection of autobiographical memories. *Memory & Cognition*, 31(6), 887–901. <http://doi.org/10.3758/BF03196443>
- Rubin, D. C., & Siegler, I. C. (2004). Facets of personality and the phenomenology of autobiographical memory. *Applied Cognitive Psychology*, 18(7), 913–930. <http://doi.org/10.1002/acp.1038>
- Rubin, D. C., Wetzler, S. E., & Nebes, R. D. (1986). Autobiographical memory across the adult life span. In D. C. Rubin (Ed.), *Autobiographical Memory* (pp. 202–221). New York: Cambridge University Press.
- Ruiz-Caballero, J. a, & Bermúdez, J. (1995). Neuroticism, mood, and retrieval of negative

- personal memories. *The Journal of General Psychology*.
<http://doi.org/10.1080/00221309.1995.9921219>
- Santos, S. C., & Silva, D. R. (1997). Adaptação do State-Trait Anxiety Inventory (STAI) – Form Y para a população Portuguesa: Primeiros dados. *Revista Portuguesa de Psicologia*, (32), 85–98.
- Saucier, G., & Goldberg, L. R. (1996). The language of personality: Lexical perspectives on the five-factor model. In J. S. Wiggins (Ed.), *The five-factor model of personality* (pp. 21–50). New York: Guilford Press.
- Silva, D. R. (2003). Inventário de Estado-Traço de Ansiedade (STAI). In M. Gonçalves, M. Simões, L. Almeida, & C. Machado (Eds.), *Avaliação psicológica: Instrumentos validados para a população Portuguesa* (pp. 45–64). Coimbra: Quarteto Editora.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Sutin, A. R. (2008). Autobiographical memory as a dynamic process: Autobiographical memory mediates basic tendencies and characteristic adaptations. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 1060–1066. <http://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.10.002>
- Thomsen, D. K., Olesen, M. H., Schnieber, A., & Tønnesvang, J. (2014). The emotional content of life stories: positivity bias and relation to personality. *Cognition & Emotion*, 28(2), 260–77. <http://doi.org/10.1080/02699931.2013.815155>
- Watson, L. A., & Berntsen, D. (2015). Introduction. In L. A. Watson & D. Berntsen (Eds.), *Clinical Perspectives on Autobiographical Memory* (pp. 1–13). New York: Cambridge University Press.
- Webster, J. D. (1993). Construction and validation of the reminiscence functions scale. *Journal of Gerontology*, 48(5), 256–262. <http://doi.org/10.1093/geronj/48.5.P256>
- Wiggins, J. S., & Trapnell, P. D. (1996). A dyadic interactional perspective on the five-factor model. In J. S. Wiggins (Ed.), *The five-factor model of personality* (pp. 88–162). New York: Guilford Press.
- Williams, J. M., & Broadbent, K. (1986). Autobiographical memory in suicide attempters. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(2), 144–149. <http://doi.org/10.1037/0021-843X.95.2.144>
- Williams, J. M. G. (1996). Depression and the specificity of autobiographical memory. In D. C. Rubin (Ed.), *Remembering our past: Studies in autobiographical memory*. (pp. 244–267). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Williams, J. M. G., Barnhofer, T., Crane, C., Herman, D., Raes, F., Watkins, E., & Dalgleish,

- T. (2007). Autobiographical memory specificity and emotional disorder. *Psychological Bulletin*, 133(1), 122–148. <http://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.122>
- Williams, J. M. G., & Dritschel, B. H. (1992). Categorical and extended autobiographical memories. *Theoretical Perspectives on Autobiographical Memory*, 391–410. http://doi.org/10.1007/978-94-015-7967-4_23
- Wilson, A. E., & Ross, M. (2001). From chump to champ: People's appraisals of their earlier and present selves. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(4), 572–584. <http://doi.org/10.1037//0022-3514.80.4.572>

Anexos

Anexo A: Termo de Consentimento Informado



Termo de Consentimento Informado

Concordo participar nesta investigação que Helena Mateus Pereira se encontra a realizar no âmbito da dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia Clínica do ISPA – Instituto Universitário, cujo objectivo é estudar acontecimentos de vida.

Tomei conhecimento de que neste estudo me será solicitado o preenchimento de questionários e a realização de uma tarefa áudio, para a qual autorizo a gravação.

Compreendo também que não há respostas certas nem erradas.

Ao participar neste estudo de forma voluntária sei que tenho a possibilidade de, a qualquer momento, decidir interromper a minha participação sem qualquer prejuízo decorrente para a minha pessoa ou penalização por este facto.

Os meus dados individuais serão tratados de forma confidencial e apenas poderão ser divulgados de forma colectiva e anónima.

Para qualquer dúvida adicional relativa ao estudo poderei contactar a investigadora responsável através do email: Helena Pereira - 22709@alunos.ispa.pt

_____ Data ____/____/____

Assinatura do participante

_____ Data ____/____/____

Assinatura da investigadora

Anexo B: Questionário Sócio-demográfico

Idade: ____ anos	Sexo: <input type="checkbox"/> Masculino <input type="checkbox"/> Feminino
Habitação:	
<input type="checkbox"/> Rural <input type="checkbox"/> Urbana	Concelho: _____
Estado Civil:	
<input type="checkbox"/> Solteiro(a)	<input type="checkbox"/> Viúvo(a)
<input type="checkbox"/> Casado(a)	
<input type="checkbox"/> Divorciado(a)	
Habilitações literárias:	
<input type="checkbox"/> 1º Ciclo	<input type="checkbox"/> Licenciatura
<input type="checkbox"/> 3º Ciclo	<input type="checkbox"/> Mestrado
<input type="checkbox"/> Ensino Secundário	<input type="checkbox"/> Doutoramento
Curso: _____	
Profissão: _____	

Já esteve em apoio psicológico/psicoterapêutico?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Se respondeu “Sim”, há quanto tempo? _____	
Actualmente está em apoio psicológico/psicoterapêutico?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Se respondeu “Sim”, há quanto tempo iniciou este apoio? _____	
Actualmente toma alguma medicação psicofarmacológica?	<input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Se respondeu “Sim” indique qual: _____	

Anexo C: Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI)

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 (encortamento 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 D: Inventário de Depressão de Beck (BDI)

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 irrita 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 propositadamente 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.
2 Estou muito preocupado(a) com problemas físicos e torna-se difícil pensar 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.

INSTRUÇÕES

Este questionário contém 240 afirmações.

Leia cuidadosamente cada uma delas.

Para cada afirmação, na folha de resposta, ponha um *círculo* à volta da letra que melhor representa a sua opinião:

Circule DF (discordo fortemente) se a afirmação for claramente falsa ou se você discordar fortemente dela DF

Circule D (discordo) se a afirmação for, na maior parte das vezes, falsa ou se você discordar dela D

Circule N (neutro) se a afirmação for igualmente verdadeira e falsa, ou se você não se decidir, ou ainda, se a sua posição perante o que foi dito for completamente neutra N

Circule C (concordo) se a frase for verdade na maior parte das vezes, ou se concorda com ela C

Circule CF (concordo fortemente) se a frase for claramente verdadeira ou se você concordar fortemente com ela CF

Não existem respostas certas ou erradas. Descreva as suas opiniões, da forma mais precisa e sincera possível.

Por favor, leia cada afirmação com atenção e marque *apenas* a letra que melhor corresponde à sua opinião.

Responda a *todas* as questões.

Note que as respostas estão numeradas em colunas na sua folha de resposta. Tome atenção para que a sua resposta seja marcada no espaço correctamente numerado.

Se tiver mudado de opinião ou se tiver enganado, apague completamente a sua resposta ou, no caso de tal não ser possível, *encha* o círculo errado e assinale com um novo círculo a resposta correcta: DF D N C CF

Responda a todas as perguntas na *folha de resposta*; não escreva no caderno de perguntas.

AGUARDE. NÃO VIRE A PÁGINA ATÉ QUE LHO INDIQUEM

DF Discordo fortemente**D** Discordo**N** Neutro**C** Concordo**CF** Concordo fortemente

1 Não sou uma pessoa preocupada

2 Gosto mesmo da maioria das pessoas que encontro

3 Tenho uma imaginação muito activa

4 Tendo a ser descrente ou a duvidar das boas intenções dos outros

5 Sou conhecido(a) pela minha prudência e bom senso

6 Muitas vezes, aborreço-me a maneira como as pessoas me tratam

7 Não gosto de multidões, por isso, as evito

8 Não dou grande importância às coisas da arte e da beleza

9 Não sou matreiro(a), nem espertalhão (espertalhona)

10 Antes quero deixar as coisas em aberto que planear tudo, com antecedência

11 Raramente me sinto só ou abatido(a)

12 Sou dominador(a), cheio(a) de força e combativo(a)

13 Sem emoções fortes, a vida não teria interesse para mim

14 Algumas pessoas pensam que sou invejoso(a) e egoísta

15 Tento realizar, conscienciosamente, todas as minhas obrigações

16 Ao lidar com as outras pessoas, tenho sempre receio de ser mal sucedido(a)

17 No trabalho e nos tempos livres, gosto de fazer as coisas com calma

18 Sou bastante agarrado(a) às minhas próprias maneiras de proceder

19 Preferia colaborar com as outras pessoas do que competir com elas

20 Sou distraído(a) e pouco determinado(a)

21 Raramente me deixo levar pelos meus impulsos (caprichos)

22 Sinto, muitas vezes, uma necessidade louca de me divertir

23 Muitas vezes, dá-me prazer brincar com teorias e ideias abstractas

24 Não me custa nada gabar-me das minhas capacidades e dos meus sucessos

25 Sou bastante capaz de organizar o meu tempo, de maneira a fazer as coisas dentro do prazo

26 Sinto-me, muitas vezes, desamparado(a), desejando que alguém resolva os meus problemas por mim

CONTINUA NA PÁGINA SEGUINTE

3

27 Para dizer a verdade, nunca pulei de alegria

28 Acredito que deixar os alunos ouvir pessoas, com ideias discutíveis, só os pode confundir e desorientar

29 Os governantes deviam preocupar-se mais com os aspectos humanos

30 Ao longo dos anos, fiz algumas coisas bem estúpidas

31 Assusto-me, facilmente

32 Não me dá muito prazer estar à conversa com as pessoas

33 Tento sempre organizar os meus pensamentos, em termos realistas, não dando asas à imaginação

34 Acredito que a maioria das pessoas são, no fundo, bem intencionadas

35 Não encaro os deveres cívicos, tais como votar, muito seriamente

36 Não me zango facilmente

37 Gosto de ter muita gente, à minha volta

38 Às vezes, deixo-me absorver, totalmente, pela música que ouço

39 Se for necessário, não hesito em manipular as pessoas para conseguir aquilo que quero

40 Mantenho as minhas coisas limpas e em ordem

41 Às vezes, sinto-me completamente inútil

42 Às vezes, não consigo afirmar-me, tanto como devia

43 Raramente, sinto emoções fortes

44 Tento ser delicado com todas as pessoas, que encontro

45 Às vezes, não sou tão seguro(a) ou digno(a) de confiança como deveria ser

46 Poucas vezes, sinto-me inseguro(a), quando estou com outras pessoas

47 Quando faço alguma coisa, faço-a com todo o entusiasmo

48 Penso que é interessante aprender e cultivar novos hobbies (passatempos)

49 Sei ser sarcástico(a) e cínico(a), quando necessário

50 Tenho objectivos claros, e faço por atingi-los, de uma forma ordenada

51 Custa-me resistir aos meus desejos

52 Não gostaria de passar férias no Algarve

- 53 Acho as discussões filosóficas aborrecidas
- 54 Prefiro não falar de mim próprio(a) e das minhas realizações
- 55 Perco muito tempo, antes de me concentrar no trabalho
- 56 Sinto que sou capaz de resolver a maioria dos meus problemas
- 57 Já experimentei, algumas vezes, sensações de grande alegria ou de êxtase (arrebato)
- 58 Acredito que as leis e as políticas sociais deveriam mudar, de forma a reflectir as necessidades de um mundo em mudança
- 59 Sou inflexível e duro(a) nas minhas atitudes
- 60 Penso, maduramente, nas coisas, antes de tomar uma decisão
- 61 Raramente me sinto amedrontado(a) ou ansioso(a)
- 62 Sou conhecido(a) como uma pessoa amigável e simpática
- 63 Tenho uma grande capacidade de fantasiar
- 64 Penso que a maior parte das pessoas abusa de nós, se as deixarmos
- 65 Mantenho-me informado(a) e, geralmente, tomo decisões inteligentes
- 66 Sou conhecido(a) como uma pessoa de mau génio e irritável
- 67 Normalmente, prefiro fazer as coisas sozinho(a)
- 68 Aborreço-me ver bailado ou dança moderna
- 69 Mesmo que quisesse, não conseguiria enganar ninguém
- 70 Não sou uma pessoa muito metódica (ordenada)
- 71 Raramente estou triste ou deprimido(a)
- 72 Já fui, muitas vezes, líder de grupos a que pertenci
- 73 É importante para mim a maneira como eu vejo as coisas
- 74 Algumas pessoas consideram-me frio(a) e calculista
- 75 Pago as minhas dívidas, a tempo e a horas
- 76 Já houve alturas, em que fiquei tão envergonhado(a), que desejava meter-me num buraco
- 77 Trabalho devagar, mas persistentemente (de forma contínua)
- 78 Quando encontro uma maneira correcta de fazer qualquer coisa, não mudo mais

- | | |
|--|---|
| <p>79 Hesito em expressar a minha raiva, mesmo quando justificada</p> <p>80 Quando inicio um programa de modificação pessoal, deixo de o cumprir, após alguns dias</p> <p>81 Não me é difícil resistir a tentações</p> <p>82 Já fiz algumas coisas, só pelo gozo ou gana de as fazer</p> <p>83 Gosto de resolver problemas e <i>puzzles</i></p> <p>84 Sou melhor do que a maioria das pessoas, e tenho consciência disso</p> <p>85 Sou uma pessoa aplicada, conseguindo sempre realizar o meu trabalho</p> <p>86 Quando estou, numa grande tensão, sinto-me às vezes, como se me estivessem a fazer em pedaços</p> <p>87 Não sou um(a) grande optimista</p> <p>88 Acredito que devemos ter em conta a autoridade religiosa, quando se trata de tomar decisões respeitantes à moral</p> <p>89 Nunca fazemos demasiado pelos pobres e pelos velhos</p> <p>90 Às vezes actuo, primeiro, e penso, depois</p> <p>91 Muitas vezes, sinto-me tenso(a) e enervado(a)</p> | <p>92 Muitas pessoas veem-me como uma pessoa um pouco fria e distante</p> <p>93 Não gosto de perder tempo a sonhar acordado(a)</p> <p>94 Penso que a maioria das pessoas com quem lido são honestas e dignas de confiança</p> <p>95 Sou, frequentemente, confrontado(a) com situações para as quais não estou totalmente preparado(a)</p> <p>96 Não sou considerado(a) uma pessoa melindrosa ou irritável</p> <p>97 Sinto mesmo necessidade de estar com outras pessoas, quando estou sózinho(a), durante muito tempo</p> <p>98 Fico admirado(a) com os modelos que encontro na arte e na natureza</p> <p>99 Ser completamente honesto(a) é uma via inadequada para fazer negócios</p> <p>100 Gosto de ter as coisas no seu lugar, pois, assim sei onde as posso encontrar</p> <p>101 Já senti, algumas vezes, uma sensação profunda de culpabilidade ou de ter pecado</p> <p>102 Normalmente, nas reuniões, deixo os outros falar</p> <p>103 Raramente, presto atenção àquilo que sinto no momento</p> <p>104 Geralmente, procuro ser atencioso(a) e delicado(a)</p> |
|--|---|

DF Discordo fortemente

D Discordo

N Neutro

C Concordo

CF Concordo fortemente

105 Nos jogos de paciência, às vezes, faço batota

106 Não fico muito atrapalhado(a), quando as pessoas se riem e fazem pouco de mim

107 Muitas vezes, sinto-me a rebentar de energia

108 Frequentemente, experimento comidas novas e desconhecidas

109 Quando não gosto das pessoas, faço-lho saber

110 Trabalho muito, para conseguir o que quero

111 Quando me apresentam o meu prato preferido, tenho tendência a comer demasiado

112 Procuro evitar filmes demasiado chocantes ou assustadores

113 Às vezes, perco o interesse, quando as pessoas começam a falar sobre assuntos demasiado teóricos e abstractos

114 Tento ser humilde

115 Tenho dificuldades em me decidir a fazer o que devo

116 Em casos de perigo, conservo a cabeça fria

117 Às vezes, sinto-me a rebentar com tanta felicidade

118 Penso que as ideias diferentes das nossas, sobre o que é bem ou o que é mal, das pessoas de outras sociedades, devem ter valor para elas

119 Não gosto de pedintes

120 Antes de agir, penso nas consequências

121 Raramente, me preocupo com o futuro

122 Gosto muito de falar com as outras pessoas

123 Dá-me gozo concentrar-me numa fantasia e explorar todas as suas possibilidades, deixando-a crescer e desenvolver-se

124 Fico desconfiado(a), sempre que alguém me faz qualquer coisa agradável

125 Tenho orgulho do meu bom senso

126 Fico, frequentemente, aborrecido(a) com as pessoas com quem tenho de lidar

127 Prefiro trabalhos, que eu possa fazer sozinho(a), sem ser incomodado(a) por outras pessoas

128 A poesia pouco ou nada me diz

129 Detestaria ser considerado(a) um(a) hipócrita

130 Parece que nunca consigo ser organizado(a)

CONTINUA NA PÁGINA SEQUENTE

7

131 Tenho tendência a culpabilizar-me, se alguma coisa corre mal

132 Muitas vezes, as outras pessoas pedem-me para as ajudar a tomar decisões

133 As minhas emoções e sentimentos são muitas e variadas

134 Não sou muito conhecido(a), pela minha generosidade

135 Quando assumo um compromisso, podem sempre contar que eu o cumpra

136 Sinto-me, muitas vezes, inferior às outras pessoas

137 Não sou tão rápido(a) e vivo(a) como outras pessoas

138 Prefiro passar o tempo em ambientes que me são familiares

139 Quando sou insultado(a), tento apenas perdoar e esquecer

140 Não sou ambicioso(a)

141 Raramente, cedo aos meus impulsos

142 Gosto de estar onde está a acção

143 Gosto de resolver *puzzles* difíceis

144 Tenho uma opinião muito favorável acerca de mim próprio(a)

145 Quando começo um projecto, quase sempre o termino

146 Sinto quase sempre dificuldade em tomar decisões

147 Não me considero uma pessoa alegre

148 Julgo que é mais importante ser fiel aos próprios ideais e princípios do que ter abertura de espírito

149 As necessidades humanas devem ter sempre prioridade sobre considerações económicas

150 Sou, frequentemente, levado(a) pelo impulso do momento

151 Preocupo-me, muitas vezes, ao pensar que as coisas podem correr mal

152 É fácil para mim sorrir e conviver com pessoas desconhecidas

153 Quando vejo que estou a ser levado(a) pela imaginação, procuro concentrar-me ocupando-me com qualquer trabalho ou actividade

154 A minha primeira reacção é confiar nas pessoas

155 Não me parece que tenha sido bem sucedido(a), seja no que for

156 É preciso muito para me arrelhiarem

- | | |
|--|---|
| <p>157 Prefiro passar férias, numa praia concorrida, do que numa cabana isolada nos bosques</p> <p>158 Certas formas de música têm um encanto infinito para mim</p> <p>159 Por vezes, levo as pessoas a fazerem o que eu desejo</p> <p>160 Sou uma pessoa um tanto rigorosa: aprecio a ordem, em todas as coisas</p> <p>161 Tenho uma fraca opinião acerca de mim próprio(a)</p> <p>162 Prefiro tratar da minha vida a ser chefe das outras pessoas</p> <p>163 Poucas vezes, me dou conta da influência, que diferentes ambientes produzem nas pessoas</p> <p>164 A maioria das pessoas, que conheço, gostam de mim</p> <p>165 Observo, rigorosamente, os princípios éticos, que defendo</p> <p>166 Sinto-me à vontade, na presença do meu patrão ou outras autoridades</p> <p>167 Normalmente, dou a impressão de estar sempre com pressa</p> <p>168 Por vezes, mudo coisas em minha casa, só para experimentar a diferença</p> <p>169 Se alguém começa uma briga, estou sempre pronto(a) para lhe dar luta</p> | <p>170 Esforço-me por conseguir tudo aquilo que eu puder</p> <p>171 Às vezes, como até me sentir mal</p> <p>172 Adoro as emoções da montanha russa</p> <p>173 Gosto pouco de me pronunciar sobre a natureza do universo e da condição humana</p> <p>174 Julgo que não sou melhor do que os outros, seja qual for a sua condição</p> <p>175 Quando um projecto se torna demasiado difícil, sinto-me inclinado(a) a começar um novo</p> <p>176 Consigo controlar-me bastante bem, em situações de crise</p> <p>177 Sou uma pessoa alegre e bem disposta</p> <p>178 Considero-me uma pessoa aberta e tolerante, no que respeita ao modo de vida das outras pessoas</p> <p>179 Penso que todos os seres humanos são dignos de respeito</p> <p>180 Raramente, tomo decisões precipitadas</p> <p>181 Tenho menos receios que a maioria das pessoas</p> <p>182 Prendem-me aos meus amigos fortes laços afectivos</p> |
|--|---|

183 Em criança, raramente, achava piada aos jogos do faz-de-conta

184 Tendo a pensar o melhor acerca das pessoas

185 Sou uma pessoa muito competente

186 Houve alturas, em que experimentei ressentimento e amargura

187 Os encontros sociais são, geralmente, aborrecidos para mim

188 Às vezes, ao ler poesia e ao olhar para uma obra de arte, sinto um arrepio ou uma onda de emoção

189 Por vezes, meto medo ou lisonjeio as pessoas, para as levar a fazer o que quero que elas façam

190 Não tenho a obsessão da limpeza

191 Às vezes, as coisas parecem-me bastante negras e desesperadas

192 Nas conversas, tendo a falar mais do que os outros

193 Acho fácil sentir empatia - quer dizer, sentir o que os outros sentem

194 Considero-me uma pessoa caridosa

195 Tento fazer as tarefas, com todo o cuidado, para não ter necessidade de as fazer outra vez

196 Se disser ou fizer algum mal a alguém, custa-me imenso conseguir encarar essa pessoa, outra vez

197 A minha vida decorre, a um ritmo rápido

198 Quando estou em férias, prefiro voltar a um local genuíno e já conhecido

199 Sou cabeçudo(a) e teimoso(a)

200 Esforço-me por ser excelente, em tudo o que faço

201 Às vezes, faço as coisas, de modo tão impulsivo que, mais tarde, me arrependo

202 Atraem-me as cores alegres e os estilos exuberantes

203 Tenho muita curiosidade intelectual

204 Prefiro elogiar os outros a ser elogiado(a)

205 Existem tantas pequenas coisas a fazer que, por vezes, simplesmente as ignoro

206 Mesmo quando tudo parece correr mal, eu ainda consigo tomar boas decisões

207 É raro utilizar palavras, como fantástico ou sensacional, para descrever as minhas experiências

208 Algo corre mal, se aos 25 anos, as pessoas não sabem em que é que acreditam

DF Discordo fortemente

D Discordo

N Neutro

C Concordo

CF Concordo fortemente

209 Tenho simpatia por pessoas com menos sorte do que eu

210 Planeio, de antemão e com cuidado, as minhas viagens

211 Às vezes, vêm-me à cabeça pensamentos aterradores

212 Interesso-me, pessoalmente, pelas pessoas com quem trabalho

213 Teria muita dificuldade em deixar a minha imaginação vaguear, sem controlo nem orientação

214 Tenho bastante fé na natureza humana

215 Sou eficiente e eficaz no meu trabalho

216 Mesmo os pequenos contratemplos podem ser frustrantes para mim

217 Gosto de festas com muita gente

218 Agrada-me mais ler poesia, que dá ênfase aos sentimentos e às imagens, do que uma história com princípio, meio e fim

219 Orgulho-me da minha perspicácia em lidar com as pessoas

220 Gasto muito tempo à procura de coisas, que coloquei fora do lugar

221 Muitas vezes, quando as coisas não me correm bem, perco a coragem e tenho vontade de desistir

222 Não considero fácil controlar as situações

223 Coisas estranhas, como certos sabores ou o nome de locais distantes, podem evocar em mim fortes emoções

224 Quando posso, deixo o que estou a fazer, para ajudar os outros

225 Só se estivesse mesmo doente é que eu faltava a um dia de trabalho

226 Fico embaraçado(a), quando as pessoas, que eu conheço fazem asneiras

227 Sou uma pessoa muito activa

228 Sigo sempre o mesmo caminho, quando vou a qualquer sítio

229 Frequentemente, arranjo discussões com a minha família e colegas de trabalho

230 Tenho o vício do trabalho

231 Consigo sempre manter os meus sentimentos sob controlo

232 Nos acontecimentos desportivos, gosto de fazer parte da multidão

233 Tenho uma grande variedade de interesses intelectuais

234 Sou uma pessoa superior

CONTINUA NA PÁGINA SEQUENTE

51

DF Discordo fortemente

D Discordo

N Neutro

C Concordo

CF Concordo fortemente

235 Tenho muita auto-disciplina

236 Sou bastante estável, do ponto de vista emocional

237 Rio, facilmente

238 Penso que a nova moralidade, que consiste em tudo permitir, não é moralidade nenhuma

239 Gostaria mais que me considerassem "compreensivo(a)" (inclinado(a) a perdoar) do que "justo(a)" (inclinado(a) ao rigor)

240 Penso duas vezes, antes de responder a uma pergunta

**FIM DO TESTE.
CERTIFIQUE-SE DE QUE
RESpondeu A TODAS
AS QUESTÕES**

Anexo F: Inventário de Ansiedade Estado e Traço – Forma Y (STAI-Y)

DATA: ____/____/____

Nº _____

INSTRUÇÕES: Em baixo tem uma série de frases que são habitualmente utilizadas para descrever pessoas. Leia cada uma delas e assinale com uma cruz (X) o algarismo da direita que melhor indica **COMO SE SENTE NESTE MOMENTO**. Não há respostas certas ou erradas. Não demore muito tempo com cada frase; responda de modo a descrever o melhor possível a maneira **COMO SE SENTE AGORA**.

	NADA	UM POUCO	MODERADA MENTE	MUITO
1. Sinto-me calmo	1	2	3	4
2. Sinto-me seguro	1	2	3	4
3. Estou tenso	1	2	3	4
4. Sinto-me cansado	1	2	3	4
5. Sinto-me à vontade	1	2	3	4
6. Sinto-me perturbado	1	2	3	4
7. Presentemente, preocupo-me com possíveis desgraças	1	2	3	4
8. Sinto-me satisfeito	1	2	3	4
9. Sinto-me amedrontado	1	2	3	4
10. Sinto-me confortável	1	2	3	4
11. Sinto-me auto-confiante	1	2	3	4
12. Sinto-me nervoso	1	2	3	4
13. Sinto-me trémulo	1	2	3	4
14. Sinto-me indeciso	1	2	3	4
15. Sinto-me descontraido	1	2	3	4
16. Sinto-me contente	1	2	3	4
17. Estou preocupado	1	2	3	4
18. Sinto-me confuso	1	2	3	4
19. Sinto-me firme	1	2	3	4
20. Sinto-me bem	1	2	3	4

INSTRUÇÕES: Em baixo tem uma série de frases que são habitualmente utilizadas para descrever pessoas. Leia cada uma delas e assinale com uma cruz (X) o algarismo da direita que melhor indica **COMO SE SENTE HABITUALMENTE**. Não há respostas certas ou erradas. Não demore muito tempo com cada frase; responda de modo a descrever o melhor possível a maneira **COMO SE SENTE HABITUALMENTE**.

	NADA	UM POUCO	MODERADA MENTE	MUITO
1. Sinto-me bem	1	2	3	4
2. Sinto-me nervoso e agitado	1	2	3	4
3. Sinto-me satisfeito comigo mesmo	1	2	3	4
4. Gostava de ser tão feliz como os outros parecem ser	1	2	3	4
5. Sinto-me falhado	1	2	3	4
6. Sinto-me tranquilo	1	2	3	4
7. Estou "calmo, fresco e concentrado"	1	2	3	4
8. Sinto que as dificuldades se acumulam de tal forma, que não as consigo ultrapassar	1	2	3	4
9. Preocupo-me demais com coisas que na realidade não têm importância	1	2	3	4
10. Estou feliz	1	2	3	4
11. Tenho pensamentos que me perturbam	1	2	3	4
12. Falta-me auto-confiança	1	2	3	4
13. Sinto-me seguro	1	2	3	4
14. Tomo decisões facilmente	1	2	3	4
15. Sinto-me inadequado	1	2	3	4
16. Estou contente	1	2	3	4
17. Passam-me pela cabeça pensamentos sem importância que me perturbam	1	2	3	4
18. As contrariedades afectam-me de modo tão intenso que não consigo afastá-las da minha mente	1	2	3	4
19. Sou uma pessoa firme	1	2	3	4
20. Fico tenso e perturbado quando penso nas minhas preocupações e interesses actuais	1	2	3	4

Anexo G: Consistência Interna do Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI)

Estatísticas de fiabilidade_BSI

Alfa de Cronbach	N de itens
.949	53

Estatísticas do total dos itens_BSI

	Média da escala se o item for excluído	Variância da escala se o item for excluído	Correlação de item total corrigida	Alfa de Cronbach se o item for excluído
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 1	53.24	767.451	.523	.948
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 2	55.26	790.972	.264	.949
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 3	55.14	791.021	.226	.950
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 4	54.64	786.153	.302	.949
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 5	54.02	785.693	.210	.950
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 6	53.60	770.204	.581	.948
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 7	54.76	770.921	.479	.949
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 8	55.16	782.872	.496	.949
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 9	55.02	772.347	.561	.948
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 10	54.00	759.592	.601	.948
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 11	54.54	772.866	.547	.948
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 12	54.76	776.309	.451	.949
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 13	54.60	766.612	.622	.948
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 14	53.84	749.402	.726	.947

Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 15	54.16	772.096	.485	.949
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 16	53.88	749.618	.710	.947
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 17	53.48	755.806	.673	.948
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 18	53.98	749.938	.711	.947
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 19	54.78	759.563	.625	.948
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 20	54.36	769.786	.542	.948
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 21	54.30	756.541	.729	.947
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 22	54.32	764.344	.556	.948
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 23	54.88	777.210	.455	.949
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 24	54.58	778.004	.431	.949
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 25	53.92	769.300	.440	.949
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 26	54.08	785.136	.246	.950
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 27	53.90	768.867	.520	.948
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 28	55.34	797.168	.097	.950
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 29	54.94	786.670	.286	.949
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 30	55.14	793.225	.200	.950
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 31	55.04	787.182	.304	.949
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 32	54.76	765.125	.626	.948
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 33	54.98	790.714	.222	.950
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 34	55.18	785.824	.415	.949
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 35	53.92	742.238	.777	.947

Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 36	53.84	771.035	.570	.948
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 37	54.78	778.175	.447	.949
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 38	54.34	758.841	.649	.948
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 39	54.64	777.664	.371	.949
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 40	54.68	780.916	.355	.949
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 41	54.76	769.900	.550	.948
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 42	54.40	773.796	.446	.949
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 43	54.86	779.143	.386	.949
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 44	54.34	746.800	.707	.947
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 45	55.30	785.847	.448	.949
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 46	54.46	774.090	.509	.948
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 47	54.98	773.285	.480	.949
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 48	53.92	769.218	.455	.949
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 49	54.74	777.747	.426	.949
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 50	54.24	747.125	.776	.947
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 51	53.92	762.687	.547	.948
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 52	54.12	769.985	.500	.949
Inventário de Sintomas Psicopatológicos_Item 53	54.22	751.849	.632	.948

Anexo H: Consistência Interna do Inventário de Depressão de Beck (BSI)

Estatísticas de fiabilidade_BDI

Alfa de Cronbach	N de itens
.848	21

Estatísticas do total dos itens_BDI

	Média da escala se o item for excluído	Variância da escala se o item for excluído	Correlação de item total corrigida	Alfa de Cronbach se o item for excluído
Inventário de Depressão de Beck_ Item 1	11.12	50.068	.677	.831
Inventário de Depressão de Beck_ Item 2	11.18	52.195	.372	.844
Inventário de Depressão de Beck_ Item 3	11.31	49.217	.686	.829
Inventário de Depressão de Beck_ Item 4	11.16	52.223	.466	.839
Inventário de Depressão de Beck_ Item 5	11.51	50.922	.632	.833
Inventário de Depressão de Beck_ Item 6	11.47	52.463	.312	.847
Inventário de Depressão de Beck_ Item 7	11.18	50.861	.574	.835
Inventário de Depressão de Beck_ Item 8	11.16	52.848	.450	.840
Inventário de Depressão de Beck_ Item 9	11.69	53.509	.630	.838
Inventário de Depressão de Beck_ Item 10	11.22	50.553	.409	.843
Inventário de Depressão de Beck_ Item 11	11.24	51.689	.440	.840
Inventário de Depressão de Beck_ Item 12	11.24	50.605	.585	.834
Inventário de Depressão de Beck_ Item 13	11.16	51.306	.490	.838

Inventário de Depressão de Beck_ Item 14	11.43	52.250	.414	.841
Inventário de Depressão de Beck_ Item 15	11.22	53.344	.380	.843
Inventário de Depressão de Beck_ Item 16	11.12	53.526	.308	.846
Inventário de Depressão de Beck_ Item 17	11.24	54.272	.318	.845
Inventário de Depressão de Beck_ Item 18	11.61	53.284	.488	.840
Inventário de Depressão de Beck_ Item 19	11.73	58.449	-.148	.860
Inventário de Depressão de Beck_ Item 20	11.59	55.080	.308	.845
Inventário de Depressão de Beck_ Item 21	11.33	53.516	.272	.848

Anexo I: Consistência Interna do Inventário de Ansiedade Estado e Traço (STAI-Y)

Estatísticas de fiabilidade STAI E

Alfa de Cronbach	N de itens
.940	20

Estatísticas do total dos itens STAI E

	Média da escala se o item for excluído	Variância da escala se o item for excluído	Correlação de item total corrigida	Alfa de Cronbach se o item for excluído
Inventário de Ansiedade_Estado_ Item 1r	37.04	130.582	.505	.939
Inventário de Ansiedade_Estado_ Item 2r	36.84	123.681	.709	.936
Inventário de Ansiedade_Estado_ Item 3	37.14	127.167	.593	.938
Inventário de Ansiedade_Estado_ Item 4	36.67	137.891	.050	.946
Inventário de Ansiedade_Estado_ Item 5r	37.22	129.261	.587	.938
Inventário de Ansiedade_Estado_ Item 6	37.37	127.696	.581	.938
Inventário de Ansiedade_Estado_ Item 7	36.92	122.077	.720	.935
Inventário de Ansiedade_Estado_ Item 8r	36.39	122.159	.839	.933
Inventário de Ansiedade_Estado_ Item 9	37.39	127.909	.635	.937
Inventário de Ansiedade_Estado_ Item 10r	36.92	126.577	.637	.937
Inventário de Ansiedade_Estado_ Item 11r	36.57	122.167	.796	.934
Inventário de Ansiedade_Estado_ Item 12	37.12	124.693	.756	.935
Inventário de Ansiedade_Estado_ Item 13	37.67	131.099	.584	.938
Inventário de Ansiedade_Estado_ Item 14	36.94	126.184	.564	.938

Inventário de Ansiedade_Estado_ Item 15r	36.80	123.082	.805	.934
Inventário de Ansiedade_Estado_ Item 16r	36.51	126.088	.682	.936
Inventário de Ansiedade_Estado_ Item 17	36.76	124.605	.667	.936
Inventário de Ansiedade_Estado_ Item 18	37.04	125.415	.674	.936
Inventário de Ansiedade_Estado_ Item 19r	36.33	125.099	.628	.937
Inventário de Ansiedade_Estado_ Item 20r	36.65	122.523	.822	.934

**Estatísticas de
fiabilidade STAI_T**

Alfa de Cronbach	N de itens
.940	20

Estatísticas do total dos itens STAI_T

	Média da escala se o item for excluído	Variância da escala se o item for excluído	Correlação de item total corrigida	Alfa de Cronbach se o item for excluído
Inventário de Ansiedade_Traço_ Item 1r	44.71	147.958	.671	.937
Inventário de Ansiedade_Traço_ Item 2	44.57	156.042	.145	.945
Inventário de Ansiedade_Traço_ Item 3r	44.45	143.794	.759	.935
Inventário de Ansiedade_Traço_ Item 4	44.33	144.266	.552	.939
Inventário de Ansiedade_Traço_ Item 5	44.92	142.535	.749	.935
Inventário de Ansiedade_Traço_ Item 6r	44.57	144.417	.681	.936
Inventário de Ansiedade_Traço_ Item 7r	44.31	145.634	.800	.935
Inventário de Ansiedade_Traço_ Item 8	44.73	140.282	.733	.935

Inventário de	44.41	144.747	.591	.938
Ansiedade_Traço_ Item 9				
Inventário de	44.57	146.625	.577	.938
Ansiedade_Traço_ Item 10r				
Inventário de	44.61	139.076	.774	.934
Ansiedade_Traço_ Item 11				
Inventário de	44.37	140.696	.750	.935
Ansiedade_Traço_ Item 12				
Inventário de	44.55	141.878	.845	.934
Ansiedade_Traço_ Item 13r				
Inventário de	44.35	151.065	.462	.940
Ansiedade_Traço_ Item 14r				
Inventário de	44.88	143.360	.692	.936
Ansiedade_Traço_ Item 15				
Inventário de	44.43	145.750	.641	.937
Ansiedade_Traço_ Item 16r				
Inventário de	44.84	146.223	.630	.937
Ansiedade_Traço_ Item 17				
Inventário de	44.63	140.946	.798	.934
Ansiedade_Traço_ Item 18				
Inventário de	44.51	151.338	.518	.939
Ansiedade_Traço_ Item 19r				
Inventário de	44.33	146.724	.578	.938
Ansiedade_Traço_ Item 20				