



# LSPA

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO  
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

DIFERENÇAS DE GÊNERO NA RECORDAÇÃO DAS  
MEMÓRIAS AUTOBIOGRÁFICAS:  
A INFLUÊNCIA DOS ESQUEMAS PRECOSES DESADAPTATIVOS  
E DOS ESTILOS DE VINCULAÇÃO

MARIA MADALENA ALARCÃO

Orientador de Dissertação:

PROF. DOUTOR VICTOR CLÁUDIO

Coordenador de Seminário de Dissertação:

PROF. DOUTOR VICTOR CLÁUDIO

Tese submetida como requisito parcial de obtenção do grau de

MESTRE EM PSICOLOGIA CLÍNICA

2014

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do Prof. Doutor Victor Cláudio, apresentada no Instituto Superior de Psicologia Aplicada para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica conforme o despacho da DGES, nº 19673/2006 publicado em Diário da República 2ª série de 26 de Setembro, 2006

## **AGRADECIMENTOS**

Ao Professor Doutor Victor Cláudio pela orientação e confiança depositada em mim durante este percurso e por me incentivar sempre a fazer mais e melhor.

À Doutora Michele Balola pela ajuda essencial em algumas áreas de execução desta dissertação.

Aos meus pais e ao meu irmão Francisco, por me terem dado oportunidade de seguir o caminho da Psicologia seguindo atentamente todos os passos e encorajando-me nos momentos mais difíceis deste percurso.

Ao Tomás por ter estado sempre presente, por não me deixar cruzar os braços e por me motivar diariamente com incansáveis elogios.

A todas as minhas amigas e amigos que de algum modo contribuíram, directa ou indirectamente, para a finalização de mais uma etapa tão importante da minha vida.

Por último gostaria de agradecer à Marta Fonseca, que esteve ao meu lado desde o primeiro dia em que entrei no ISPA. Obrigada pela amizade incomparável, pela presença ao longo desta dissertação e pela tão intensa partilha de conhecimento e sentimentos.

Muito OBRIGADA a todos!

## RESUMO

A área das Memórias Autobiográficas é bastante recente no que diz respeito à literatura científica, sobretudo no que concerne à sua relação com os esquemas precoces desadaptativos e estilos de vinculação. Aliado a este factor, encontra-se também, a fraca fundamentação teórica e científica relativa às diferenças de género neste tema. Assim, o objectivo desta investigação, passou por relacionar estas três variáveis acima descritas percebendo se existe ou não uma diferença entre homens e mulheres na recordação de Memórias Autobiográficas.

A amostra foi constituída por 60 participantes, maiores de 18 anos, sendo que a maioria eram estudantes, 29 do género masculino, e 31 do género feminino. Para a obtenção de dados, os participantes preencheram um leque de questionários composto por: um Questionário de Caracterização da Amostra, o Inventário de Depressão de Beck, o Inventário de Sintomas Psicopatológicos, o Inventário de Estado Ansiedade Traço e o Questionário de Esquemas de Young. Para além destes questionários, realizaram também a Tarefa da Memória Autobiográfica.

Não foram encontradas quaisquer diferenças entre homens e mulheres no que diz respeito à valência e ao tipo da memória recordada, nem à influência exercida pelos Estilos de Vinculação e os Esquemas precoces desadaptativos.

Palavras-Chave: Memórias Autobiográficas; Esquemas Precoces Desadaptativos; Estilos de Vinculação; Género;

## **ABSTRACT**

The area of autobiographical memories is fairly recent in relation to the scientific literature, especially when compared with early maladaptive schemas and attachment styles. Furthermore, there is also a weak theoretical and scientific relating to gender differences in this area. Thus, the aim of this investigation is to relate these three variables described above noticing whether there is a difference between men and women in the recall of autobiographical memories.

The sample consisted of 60 participants, most of which were students, 29 were males, and 31 females. To obtain data, participants filled a range of questionnaires consisting of: a Questionnaire Sample Characterization, the Beck Depression Inventory, Psychopathological Symptoms Inventory, the State Trait Anxiety Inventory and the Young Schema Questionnaire. In addition to these questionnaires, they accomplished also the task of Autobiographical Memory.

No differences between men and women with respect to the valence and type of memory recalled, nor the influence exerted by Attachment Styles and Early Maladaptive Schemas were found.

**Key Words:** Autobiographical Memory; Early Maladaptive Schemas; Attachment Styles; Gender;

## ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO .....	1
2. MEMÓRIAS AUTOBIOGRÁFICAS .....	1
3. Esquemas Precoces Desadaptativos .....	9
4. Estilos de Vinculação .....	15
5. Objectivos de Estudo e Hipótese de Investigação .....	21
6. Método .....	22
6.1 Participantes .....	22
6.2 Instrumentos .....	22
6.3 Procedimento .....	26
6.4 Delineamento .....	26
7. RESULTADOS .....	27
8. Discussão .....	31
9. Conclusão .....	35
10. Referências Bibliográficas .....	39
ANEXOS .....	44

## **1.INTRODUÇÃO**

Somos o resultado das nossas escolhas, das nossas experiências pessoais e da teia de relações sociais e vamos construindo. Por esse motivo, o modo como nos relacionamos, as relações de afecto que estabelecemos desde que nascemos, e o modo como vamos categorizando todas essas experiências ao longo da nossa vida, vai de algum modo, exercer influência no modo como vamos recordar os eventos no futuro.

Mas será que estas diferenças também se manifestam de maneira diferente nos homens e nas mulheres? Será que homens e mulheres recordam de maneira diferente?

O objectivo deste estudo, passa então por investigar se existem diferenças de género ao nível da recordação de Memórias Autobiográficas, e qual a influência dos estilos de vinculação e dos esquemas precoces desadaptativos. Surge também como consequência dos resultados contraditórios existentes até à data.

## **2. MEMÓRIAS AUTOBIOGRÁFICAS**

A memória, processo cognitivo que consiste na retenção e evocação de informações, acontecimentos, ideias, sentimentos e conhecimentos, constitui uma peça fulcral para a existência do ser humano. Desempenha assim um papel de destaque na vida do homem tendo em conta que se trata de uma condição necessária para a sua adaptação ao meio em que se insere, estando envolvida nos processos de aquisição de conhecimentos e de aprendizagem. Deste modo, é possível dizer-se que a memória assegura a identidade pessoal dos sujeitos, tratando-se, como defendem Conway & Rubin (1993) de uma encruzilhada na cognição humana em que intersectam o self, a emoção, os objectivos e os significados pessoais.

A recordação dos acontecimentos de vida pessoais vividos no passado constitui a base da memória autobiográfica, bem como a síntese e a referência da história de vida de cada indivíduo, sendo que este acto de recordar envolve diversas habilidades cognitivas (Brewer, 1986; Rubin, 1998). Deste modo, o constructo da memória autobiográfica diz respeito a um conjunto de informações relacionadas com o próprio indivíduo e à capacidade que o mesmo tem para recordar, de um modo consciente, experiências passadas individuais, acontecimentos e informações (H. L. Williams, Conway & Cohen, 2008).

Trata-se de construções mentais e explícitas num processo que reúne aspectos de variados contextos de ocorrência e recuperação, bem como de emoções associadas a esses mesmos conceitos (Bluck & Li, 2003; Mullen & Yi, 1995; Nakash & Brody, 2006; Parrott & Spackman, 2000; Plillipot & Herbette, 2003). Este sistema mental organizado hierarquicamente, através de uma estrutura de conhecimento em rede, onde as Memórias Autobiográficas de acontecimentos específicos se encontram na base e as representações abstractas de períodos de vida no topo (Conway, 1990b, 2005; Conway, Singer & Tagini, 2004; Latorre et al., 2003; Williams & Broadbent, 1986; Williams, 2006; Williams, Chan, Crane & Barnhofer, 2006), organiza toda a informação de um modo cronológico, temático e conceptual em diferentes níveis de abstração. Estes diferentes níveis vão desde detalhes de momentos específicos, sensoriais e perceptuais, a emocionais e resumos de períodos de vida.

As Memórias Autobiográficas podem surgir na mente, de duas formas distintas: ou espontaneamente e sem qualquer tipo de consciência de que está a acontecer, não existindo qualquer tentativa anterior que provoque a recordação (Berntsen, 1996, 2009), ou de um modo deliberado, por iniciativa do próprio. Falamos então de memórias involuntárias e voluntárias respectivamente.

As memórias involuntárias tendem a corresponder a eventos mais específicos (Ball & Little, 2006; Berntsen, 1998), contrastando com as voluntárias que geralmente são constituídas por recordações de eventos gerais, mesmo quando as pessoas são questionadas no sentido de recordarem algo mais específico (Barsalou, 1998; Linton, 1986; Williams & Dritschel, 1992).

O acto de recordar, engloba três diferentes processos: a *codificação* da informação no momento em que é adquirida, o *armazenamento*, e por último a *recordação* desta mesma (Gleitman, 1990). Todos estes três processos são essenciais, no entanto existe um que assume um papel de destaque ao nível da formação das memórias a longo prazo: a codificação. O modo como o indivíduo vai codificar determinada memória, categorizando-a como significativa ou não, vai influenciar o facto de estar puder ou não vir a ser recordada futuramente. Deste modo, aquilo que o indivíduo considera como mais importante vai ser mais facilmente acedido pelo sujeito aquando do momento da recordação das memórias.

A Memória Autobiográfica é, como já foi anteriormente referido, organizada e tende a preservar aquilo que é definido como mais essencial dos diversos eventos que ocorrem ao longo da vida de um indivíduo, acabando muitas vezes por pôr de parte detalhes pouco importantes (Mathews, 2006; Reisberg & Heuer, 2004). Baddeley (1992),

Greenberg e Rubin (1998), e Rubin (1998) identificaram o reviver da experiência original, como a principal característica definidora da memória autobiográfica. Diversas pesquisas realizadas ao longo dos tempos, no campo das Memórias Autobiográficas, tem-se focado no estudo da recordação de eventos pessoais específicos, marcantes, que se encontram contextualizados no tempo e no espaço (Brewer, 1986; Rubin, 1998).

A presença de conhecimento em diferentes níveis de especificidade é uma das principais características das Memórias Autobiográficas. Com base nos estudos realizados por Anderson e Conway (1993); Conway (1990, 1992); e Conway & Rubin (1993) é possível distinguir 3 principais níveis de especificidade: *Períodos de Vida*, *Acontecimentos Gerais* e *Conhecimento de Acontecimentos Específicos* (*Event-Specific Knowledge ESK*).

Os *Períodos de vida*, dizem respeito ao conhecimento geral de outros significativos, ações, actividades, objectivos, locais comuns, e características de um período específico. Estes períodos geralmente têm um início e fim definidos, contudo por vezes podem estar difusos e não ser facilmente identificáveis. O conteúdo de um período de tempo de vida representa o conhecimento temático acerca de características comuns desse mesmo período (Conway, 1992, 1996b; Linton, 1986). No que diz respeito aos *Acontecimentos Gerais* são mais específicos e mais heterogêneos do que os anteriores, que abrangem eventos individuais e eventos repetidos, segundo Barsalou (1988). Robinson (1992), defendeu que dentro desta categoria também podem estar incluídos conjuntos ou séries de memórias ligadas entre si por um tema, por um determinador comum, como por exemplo “objectivo de atingir um conhecimento”. Por último, o *Conhecimento de Acontecimentos Específicos* (*ESK*) diz respeito à informação detalhada e vivida sobre os eventos individuais, que muitas vezes assumem uma forma de imagens visuais que possuem características sensorio-perceptivas. Os elevados níveis de detalhe existentes neste tipo de conhecimento (*ESK*) tendem a desaparecer muito rapidamente, ou chegar mesmo a serem esquecidos, embora certas memórias para acontecimentos específicos, aspiram a resistir mais tempo.

São estas três áreas, que hierarquicamente organizadas dentro da base do conhecimento autobiográfico, vão constituir a história de vida de um indivíduo. O conhecimento armazenado em períodos de vida contém pistas para eventos em geral, e o conhecimento ao nível dos eventos gerais apela aos acontecimentos de conhecimento específico. Quando algum estímulo activa a base da hierarquia do conhecimento autobiográfico, todos os outros níveis de conhecimento ficam disponíveis e a memória autobiográfica é gerada. Embora muitas vezes confundida com a memória episódica, a Memória Autobiográfica é mais ampla, relacionando-se com diferentes tipos de

representação, incluindo informação específica de um indivíduo, desde o seu nascimento, o que lhe vai possibilitar a construção um sentimento de identidade e continuidade (Conway, 1997; Conway & Rubin, 1993).

Embora ao longo da vida de um indivíduo surjam variados acontecimentos específicos, dado que toda a experiência é constituída por acontecimentos e todo o conhecimento resulte da percepção de eventos que ocorrem na vida, nem todos resultam em registos duradouros, de modo a que possam a ser recordados mais tarde, a longo prazo (Westbury & Dennet, 2009). Apenas alguns fragmentos dessas experiências são lembrados pelo sujeito como ocorrências únicas, contextualizadas no tempo e no espaço (Tuvling, 1983). Contrariamente, outros são recordados com facilidade, de uma forma intensa, vivida e detalhada. A facilidade e a vivacidade da recordação encontram-se directamente relacionadas com o conceito de disponibilidade da memória (Johnson, Foley, Suengas & Raye, 1998). Essas memórias de fácil acesso e disponíveis, têm sido operacionalizadas como *acontecimentos marcantes*, (Pillemer, 1998), *episódios nucleares* (McAdams, 1985), *Memórias definidoras do self* (Singer & Salovey, 1993) ou *Memórias vividas* (Rubin & Kozin, 1984; Thomson & Berntsen, 2003). Tratam-se de memórias importantes e duradouras, revividas com qualidades quase-sensoriais (Conway, 2001), que se vão tornar marcos importantes na organização da trajectória pessoal e na compreensão da própria história de vida dos indivíduos.

No campo da identidade pessoal, os acontecimentos marcantes, constituem marcos na organização da história de vida do indivíduo. Assim, estes possibilitam ao sujeito definir-se, reconhecer-se e expressar-se. São os acontecimentos marcantes que vão reflectir padrões de expectativas culturais possibilitando que o indivíduo verifique e sinta uma maior ou menor adequação à sua própria trajectória individual e às convenções sociais das quais são os acontecimentos que tipicamente fazem parte de uma história de vida (Berntsen & Rubin, 2004).

Dessa forma pode-se dizer que a Memória Autobiográfica transcende a interação entre o sistema de memória episódica, que é responsável pelo armazenamento e recordação de acontecimentos pessoais, e a semântica, responsável pelo arquivo e recuperação de informações gerais, tais como a linguagem, abrangendo outros sistemas cognitivos (imaginação, julgamento), referindo-se à lembrança de acontecimentos específicos da vida pessoal, às lembranças que o indivíduo tem como auto-referentes e que possuem, com foi anteriormente referido, uma localização temporal e espacial (Pergher & Stein, 2008).

Foram vários os autores que estudaram a Memória Autobiográfica, tudo o que ela engloba, as suas componentes e as influências que esta exerce em diversos aspectos da vida de um indivíduo. Deste modo, surgem diferentes teorias e perspectivas. Rubin identificou o reviver da experiência original como a característica definidora da Memória Autobiográfica. Foi este reviver que anteriormente foi usado por psicólogos e filósofos para distinguir a Memória Autobiográfica dos restantes tipos de memória existentes.

A Memória Autobiográfica é de fundamental importância para o self, para as emoções e para a experiência de suporte como indivíduo, numa determinada cultura, ao longo do tempo. A ideia de que a noção de self dos indivíduos, de quem são, está intimamente ligada às memórias que têm das suas vidas não é recente, e tem vindo a ser estudada desde 1973, por David Hume. No que respeita às suas funções, a Memória Autobiográfica: promove a vertente social do self (Pillemer, 1992); reforça o sentido do self, através da construção e posterior manutenção da identidade e auto-conceito (Robinson, 1992); e possibilita a condução da acção actual, bem como uma futura projecção do self (Rybash, 1999), exercendo assim a função de facilitador na resolução de problemas.

Assim, quando é realizada uma abordagem sobre a Memória Autobiográfica é importante ter em conta e sublinhar o facto de que esta não existiria sem o self, isto porque um sujeito não se reconheceria a si mesmo.

A Memória Autobiográfica encontra-se intrínseca e directamente relacionada com o conceito do Self e assim, são colocadas sobre a mesa algumas hipóteses acerca da relação destes dois constructos em causa, de modo a deixar perceptível como é que este complexo sistema mental poderá interagir com o self.

São várias as teorias relativas à estrutura e ao funcionamento das Memórias Autobiográficas, sendo que praticamente todas elas têm um factor comum: a emoção. Um dos principais autores que estudou esta temática, foi Rubin (1986), que referiu que o facto de os afectos estarem intimamente relacionados com as memórias, conduz a um papel de destaque das mesmas na organização do self. Assim, o afecto assume um papel igualmente fulcral nos processos do acto de recordar anteriormente indicados: a codificação, a estruturação e a evocação. Defende que a Memória Autobiográfica “é a soma do conhecimento das pessoas em relação às suas próprias vidas e como tal é a base para o conceito de self”(Rubin, 1986, p. 69)

Uma das primeiras propostas surgiu com os estudos de Tulving e colaboradores (Tulving, 1984, 1985, 2002, 2005; Wheeler et al., 1997) que enfatiza e se centra no tipo de

memória episódica e na sua relação com os aspectos subjectivos do self. A teoria de Tulving veio revolucionar o estudo da memória humana, propondo dois diferentes sistemas de memória. A *memória episódica* é proposicional e a *memória semântica* é procedural. O sistema de memória episódica permite um reviver sensorio-perceptivo detalhado, de eventos do passado, situando-os no tempo e no espaço. Por outro lado, o sistema de memória semântica engloba o conhecimento, as informações e os factos sobre o mundo. Embora muitas vezes confundida com a memória episódica, a Memória Autobiográfica é mais ampla, e relaciona-se com diferentes tipos de representação, incluindo informação específica de um indivíduo, desde o seu nascimento, o que lhe vai permitir construir um sentimento de identidade e de continuidade (Conway, 1997; Conway & Rubin, 1993). Tulving, sugere então que um sentimento subjectivo de self funciona quase que como uma pré-condição essencial para a memória autobiográfica episódica.

Uma segunda teoria, proposta por Conway e colegas (Conway, 2005; Conway & Pleydell-Pearce, 2000; Conway et al., 2004), rompeu com esta tradição dando ênfase ao papel do resumo, “semantizando” duas formas de memória autobiográfica na construção e manutenção de uma forma coerente, a representação mental estável de si mesmo.

Conway e Pleydell-Pearce (2000) propuseram que a Memória Autobiográfica é construída dentro de um sistema de auto-memória, um modelo conceitual a que deram o nome de Sistema de Memória do Self (SMS). A concepção deste modelo pretende explicar a operacionalidade cognitiva da memória autobiográfica. De acordo com este modelo, as memórias são construções dinâmicas e temporárias que resultam da activação de padrões transitórios da base de conhecimento autobiográfico. Este sistema resulta de uma constante interacção entre o *working self* e a base de conhecimento da Memória Autobiográfica de onde resultam modelos de evocação que são usados como guias na procura pela informação relevante de ser evocada. Para os autores trata-se de um sistema superordenado e emergente, no sentido em que somente quando o *working self* e o conhecimento autobiográfico se conjugam é que se opera a Memória Autobiográfica e quando estes dois actuam em conjugação é que formam um sistema, apesar de poderem actuar independentemente. O *working self* diz respeito ao conjunto de objectivos estruturados hierarquicamente cuja finalidade passa por reduzir a discrepância existente entre o estado actual dos objectivos e o estado desejado (Conway, 2005).

Estes modelos de evocação bloqueiam e/ou atenuam informação que poderia ser desestabilizadora para o self tais como experiências de grande intensidade emocional, de vinculação ou incongruentes com o self, cuja evocação consciente pode levar ao aumento

das discrepâncias/dissonância do self, ou reactivação de esquemas de comportamentos e vinculação disfuncionais (Conway & Pleydell-Pearce, 2000). Ou seja, uma pessoa não pode adoptar ou manter um objectivo que se encontre em contradição com o conhecimento autobiográfico de base.

Conway (2005) defende também a ideia de que na codificação, evocação e recodificação de memórias e do seu conteúdo, o working self tem de funcionar como uma balança, promovendo um equilíbrio entre a correspondência (com o que realmente aconteceu) e a coerência com os objectivos, crenças e auto-imagem do self. Desta forma, existe uma regulação constante do processamento das Memórias Autobiográficas de acordo com os objectivos actuais do self.

Cañas e Bajo (1991) defenderam que a organização da Memória Autobiográfica assenta nos esquemas do self, categorizando-os em generalizações cognitivas sobre o próprio, que são construídas a partir da informação que é obtida nas experiências anteriores. A função destes esquemas do self passa por organizar de um modo hierárquico a informação que o sujeito processa tendo em conta as características comuns.

Resumidamente, considera-se que a Memória Autobiográfica possui 3 funções principais: a primeira ao nível do Auto-conhecimento, onde a projecção do self no futuro depende de uma visão do passado, e a memória autobiográfica assume o papel de garantir uma certa continuidade e dinamismo intemporal ao self; a segunda função é Social, onde a Memória Autobiográfica fornece informação possibilitando o diálogo e facilitando a interacção social; e por último a função Directiva (Pillemer, 2003), que postula que a Memória Autobiográfica funciona ao nível do desenvolvimento de atitudes, opiniões e resolução de problemas, como guias do comportamento.

De um modo mais geral, pode-se afirmar que o self actua como um orientador central, mediando e controlando o acesso à base do conhecimento autobiográfico. O nosso self vai assim acabar por manipular os sinais utilizados para activar a estrutura do conhecimento, e assim controlar tanto a codificação da informação, como a recordação das Memórias Autobiográficas específicas. A Memória Autobiográfica trata-se então de uma interacção continuada entre memórias episódicas, emoções, e sentido de continuidade do self e da nossa história pessoal de vida (condicionada por factores genéticos, psicológicos, situacionais, culturais e sociais).

Os modelos psicológicos da Memória Autobiográfica lidam com princípios que explicam os processos cognitivos relacionados com a recordação, e deste modo permitem a compreensão dos fenómenos relevantes. Por outro lado, as diferenças individuais, bem

como as contextuais, são factores que ao longo do tempo vão sendo levados mais em conta, e inseridos nos modelos para que estes se tornem mais completos e compreensivos (Rubin, Schrauf & Greenberg, 2003).

As diferenças individuais constituem assim um novo e importante objecto de investigação. Contudo, até há data não há nenhuma posição incontestável sobre a relevância do género dada a incongruência dos resultados dos estudos empíricos até aqui realizados (Lindsay Wade, Hunter & Read, 2004).

O efeito do género nos domínios de processos da Memória Autobiográfica e a suas manifestações têm sido alvo de grande interesse em investigações recentes, mas as suas funções, o alcance de seus efeitos e a quantidade de qual modelo deve enfatizar não são consensuais. Por exemplo, o sexo pode ser visto como um componente importante num modelo amplo das funções sociais do processo de reminiscência (Alea & Bluck, 2003), mas também como uma variável a ser controlada num inquérito transcultural (Wang & Conway, 2004).

Por este motivo, as diferenças de género têm sido alvo de estudo no que diz respeito ao modo como homens e mulheres recordam as memórias autobiográficas, como as categorizam de modo a perceber se existiram ou não diferenças, e sem sim a que níveis.

Ao nível das diferenças de género na recordação de Memórias Autobiográficas, as conclusões têm-se apresentado como diversas e não concordantes (Rubin, Schulkind & Rahhal, 1999; Lindsay et al., 2004). Um estudo de Robinson, que inquiriu homens e mulheres, pedindo que dissessem uma memória e respondessem a questões sobre essa mesma memória, concluiu que as mulheres tendem a evocar memórias com descrições mais vividas, mais emotivas, detalhadas e com maior significado pessoal.

Também Broverman, Vogel, Clarkson & Rosenkrantz no seu estudo concluíram que as mulheres têm uma maior facilidade em gerar memórias relativamente a palavras emocionais/afectivas e que as memórias que recordam tendem a ser mais recentes que as dos homens. Concluindo, as mulheres são tendencialmente mais detalhadas, emotivas e as suas narrativas apresentam-se melhor articuladas e com grande significado pessoal.

No entanto, nem todos os estudos acerca das Memórias Autobiográficas encontram essas diferenças, sendo que os resultados não se apresentam significativos (Lindsay et al, 2004; Thorne & McLean, 2002; Alea & Buck, 2003). Alea & Buck (2003) no seu estudo desenvolveram um modelo conceptual acerca das funções sociais da Memória Autobiográfica considerando que, para além do género, existem outros factores como a idade, a cultura e a personalidade do indivíduo que representam uma componente

importante no campo da recordação, a ser levada em conta. Thorne (2000) corrobora, afirmando que o factor da idade poderá explicar as variações existentes nos resultados.

Por essa razão é colocada a hipótese de que estas diferenças de género poderão ser resultado da socialização interpessoal, das diferentes culturas bem como do desenvolvimento das relações de pares, principalmente no que diz respeito ao diálogo, enquanto as habilidades de Memória Autobiográfica se encontram em desenvolvimento. Por este motivo torna-se pertinente estudar tanto os Esquemas Precoces Desadaptativos como os Estilos de Vinculação por forma a compreender a influência que estes possam ter ou não na capacidade de recordação e no tipo de memória recordada, resultando ou não nestas mesmas diferenças de género.

### **3. Esquemas Precoces Desadaptativos**

Young (1999) propôs um modelo integrativo focalizando-se nos esquemas, desenvolvendo-o com o intuito de acrescentar e fortalecer o modelo cognitivo original de Beck. O autor propõe dois grupos de variáveis cognitivas, os esquemas disfuncionais e as distorções cognitivas, como estando proeminentemente envolvidos neste processo de interpretação desadaptativa (Leung & Poon, 2001).

Os esquemas foram considerados por Beck, Rush, Shaw e Emery (1979) “padrões cognitivos relativamente estáveis que formam a base para a regularidade das interpretações de um conjunto particular de situações” (p.12).

A descrição de Young dos Esquemas Precoces Desadaptativos foi originalmente baseada na sua experiência clínica, através de observações (Young, 1994) e na crença de que é nas primeiras relações com o meio ambiente e com as figuras cuidadores que a criança vai formando um sentido de si e do mundo que a rodeia. Seria então este núcleo inicial que iria servir como modelo de processamento das experiências posteriores e de base formadora da identidade. Desta forma, estas interações precoces funcionariam ao longo da vida como preditores das interações futuras e do ajustamento (Harris & Curtin, 2002)

Young (1999) criou assim, o conceito de Esquemas Precoces Desadaptativos (EPDs) definindo-o como estruturas cognitivas disfuncionais, dificilmente alteráveis e inflexíveis, que são desenvolvidas durante a infância e adolescência e que resultam de relações disfuncionais com as figuras significativas. Os Esquemas Precoces Desadaptativos, representam as crenças centrais sobre o self e sobre os outros, conduzindo

o processamento de informação do ambiente de forma disfuncional, afectando, deste modo, a auto-percepção e as relações interpessoais.

Os Esquemas Precoces Desadaptativos (EPD) são temas ou padrões amplos, universais e disfuncionais desenvolvidos durante a infância e/ou a adolescência que vão sendo elaborados durante toda a vida. Têm incidência tanto no self como na relação com os outros, são, constituídos por memórias, emoções, cognições e sensações corporais. No fundo, são e funcionam como dogmas/padrões que influenciam o modo como os indivíduos pensam, sentem, actuam e se relacionam com os outros (Young, Klosko, & Weishaar, 2003), servindo então como modelos para o processamento da experiência, num futuro, próximo ou não, onde aconteçam situações semelhantes, que vão activar um determinado esquema.

Segundo Young os Esquemas são como um produto de padrões repetidos de interacções com os diversos membros da família e dos pares, e não no resultado de experiências traumáticas isoladas que marcam o indivíduo fazendo-o agir de determinada forma (defensiva ou não) perante uma experiência semelhante no futuro. Resultam sim de necessidades emocionais básicas que não são correspondidas ao longo da infância e adolescência. Para ilustrar melhor este conceito, Young (2003) hiptetizou 5 tarefas desenvolvimentistas primárias que considerou necessárias à criança para que esta se desenvolvesse correctamente: 1) Conexão e aceitação; 2) Autonomia e desempenho; 3) Auto-orientação; 4) Limites realistas e auto-expressão; 5) Espontaneidade e prazer. Quando não consegue avançar de forma sadia como resultado de experiências parentais e sociais inadequadas, a criança/adolescente podem desenvolver então os Esquemas Precoces Desadaptativos em 1 ou mais domínios de esquema (Didiardson, 2005). Consistem em estruturas centrais de formação de significado que se auto-perpetuam, constituindo estruturas resistentes à mudança. Estas, desenvolver-se-iam durante a infância e adolescência, como já foi referido, através de interacções interpessoais, o que levaria à construção de um modelo orientador da interpretação da experiência futura.

Os esquemas, estruturas cognitivas estáveis, encontram-se assim intimamente relacionados com o processamento da informação, assumindo neste ponto um papel nuclear/de destaque. Esta mesma influência faz-se sentir quer no processamento da informação exterior, que está directamente relacionada com o modo de apreensão/percepção, nos processos mnésicos, desde a codificação à recordação/evocação (Stopa & Waters, 2005).

Deste modo, é possível clarificar o facto de que os esquemas funcionam como organizadores da experiência externa do sujeito, que se relacionam com os processos de codificação, avaliação, interpretação e respostas do sujeito face a um acontecimento externo. Para Beck (1967), “um esquema é uma estrutura que filtra, codifica e avalia os estímulos aos quais o organismo é submetido. Com base na matriz de esquemas, o indivíduo consegue orientar-se em relação ao tempo e espaço e categorizar e interpretar experiências de maneira significativa” (p.283). Outra importante observação feita por Beck prende-se com o facto de que os esquemas contaminam a interpretação que vamos fazer dos diferentes acontecimentos de um modo consistente. Essa tendência de que fala, reflete-se nas concepções erróneas, nas atitudes distorcidas que os indivíduos adoptam, nas permissas inválidas e nas metas e expectativas pouco realistas. Já Seagle (1988), define os esquemas como elementos organizados de experiências anteriores que contribuem para a construção de um conhecimento persistente e coeso que é responsável pela condução da percepção e avaliação subsequente.

Os esquemas são responsáveis pela representação do próprio e do mundo. A partir do momento em que estas são disfuncionais, ambas as interpretações estariam alteradas, dado que a noção de self se alteraria, logo o modo como o sujeito se perspectiva a si mesmo e perspectiva aquilo que o rodeia, ficaria alterado de um modo negativo. Este facto acontece por exemplo no caso da depressão, onde estes esquemas disfuncionais, se refletem no modo como a pessoa se vê, no seu self percebido, onde os aspectos negativos ganham enfoque, e os aspectos positivos são minimizados e desvalorizados.

A maioria dos esquemas são constituídos por crenças e sentimentos incondicionais sobre si mesmo ou sobre o meio envolvente, são verdades implícitas e aceites como irrefutáveis, naturais. São autoperpetuadores, e como tal, resistentes à mudança, isto porque vão sendo construídos desde a infância, e geralmente constituem o centro do autoconceito do sujeito e da sua concepção de ambiente.

Geralmente são activados por acontecimentos ambientais relevantes para o esquema específico. Por exemplo, quando um sujeito que possui um esquema de fracasso é exposto a uma tarefa, que será passível de avaliação, surgem imediatamente pensamentos negativos, como “não vou conseguir. Não sou capaz”, que regra geral são acompanhados de grande excitação afectiva. Pode-se assim dizer que estão ligados a altos níveis de afecto.

Comparados com outras vulnerabilidades cognitivas, os Esquemas Precoces Desadaptativos são considerados mais incondicionais, automáticos e capazes de gerar

elevados níveis de afecto negativo sendo que se referem a temas fundamentais da vida, como a autonomia e intimidade (Schmidt, Young & Telch, 1995).

Young, identificou inicialmente 16 Esquemas Precoces Desadaptativos e posteriormente 18, nos quais nos focaremos. No entanto tanto o conceito de esquema como os constructos que os representam têm sido alvo de grandes discussões: nos estudos de Schmidt et al., (1995) com populações não clínicas são identificados 12 esquemas, no estudos de Lee et al (1999) com populações clínicas aproximadamente 15, e outros estudos encontram outros resultados.

Focando-nos no modelo de Young, existem 18 tipos de esquemas precoces desadaptativos que estão agrupados por 5 domínios de esquemas/ categorias emocionais de necessidades mais alargadas. Estes serão, sumariamente, descritos.

#### *Domínio Instabilidade e Separação*

- Privação Emocional – a expectativa que o desejo do sujeito de ter um suporte emocional adequado nunca será realizado.
- Abandono – a percepção de que as pessoas disponíveis para dar suporte emocional são instáveis ou incapazes de o fazer.
- Desconfiança/Abuso – a expectativa que as outras pessoas vão abusar, maltratar, enganar ou manipular o sujeito.
- Isolamento Social – o sentimento que o sujeito está isolado do resto do mundo, é diferente e/ou não pertence a nenhum grupo.
- Deficiência – o sentimento que o sujeito tem uma deficiência que o torna inferior aos outros e/ou indesejável.

#### *Domínio da Redução da Autonomia e Desempenho*

- Falhanço na Realização – a crença que o sujeito falhou, irá inevitavelmente falhar ou é estruturalmente inadequado em relação aos outros nas áreas de realização.
- Dependência Funcional – a crença que o sujeito é incapaz de gerir as suas responsabilidades diárias com competência sem ajuda dos outros.
- Vulnerabilidade ao Prejuízo ou Doença – medo exagerado de uma catástrofe iminente e inevitável.

- Dependência Emocional – envolvimento emocional e proximidade excessivos com uma ou mais pessoas significativas que impossibilita um bom desenvolvimento social.

#### *Domínio da Orientação para o Outro*

- Subjugação – permitir ser controlado para evitar raiva, retaliação e abandono.
- Auto-Sacrifício – foco exagerado em preencher voluntariamente as necessidades dos outros à custa da gratificação pessoal.
- Procura de Aprovação – ênfase excessivo em receber aprovação, reconhecimento ou atenção dos outros.

#### *Domínio da Supervigilância e Inibição*

- Inibição Emocional – inibição excessiva de espontaneidade, sentimentos e comunicação de forma a evitar ser desaprovado pelos outros, sentimentos de vergonha e perder o controlo dos seus impulsos.
- Padrão Rígido – a crença que o sujeito tem de atingir padrões de comportamento e desempenho muito altos.
- Negativismo – foco exagerado nos aspectos negativos da vida.
- Punição – a crença que as pessoas devem ser severamente castigadas pelos erros que fazem.

#### *Domínio de Redução dos Limites*

- Ignorar o Direito do Outro – a crença que o sujeito é superior aos outros, tendo direitos e privilégios especiais.
- Défice de Auto-Controlo – dificuldade ou recusa a exercer auto-controlo e tolerância à frustração suficientes.

Tendo em conta as suas características, os esquemas são dimensionais, ou seja, têm diferentes níveis de severidade e predominância. Quanto mais severo, maior o número de situações que o activam. Por outro lado, os Esquemas mais tardiamente desenvolvidos não tendem a ser tão fortes e predominantes comparativamente com aqueles que têm uma origem mais precoce, uma vez que não refletem somente as dinâmicas da família nuclear, estando sujeitos a influências diversas como a escola, os pares e os grupos (Young et al, 2003).

Uma vez que os Esquemas Precoces Desadaptativos têm na sua origem (entre outros) Memórias e afectam o processamento de informação pelo indivíduo, supõe-se que tal como sugerido por Cláudio (2009), os esquemas influenciem a codificação e evocação de Memórias Autobiográficas.

Considerando a natureza das memórias, Spinhoven, Bockting, Kremers, Schene e Williams (2007) demonstraram que o resultado da subtração do score do domínio da Orientação para o Outro pelo score do domínio de Redução dos Limites foi preditor de menos Memórias específicas em Memórias relacionadas com ajudar os outros. Ou seja, indivíduos que têm um resultado mais elevado nos itens do domínio do Questionário de Esquemas de Young (YSQ) relacionado com ajudar os outros (em detrimento dos itens do domínio relacionado com o desrespeito pelo outro), têm uma tendência maior para evocar menos memórias específicas em esquemas relacionados com ajudar os outros.

É neste ponto que se torna possível delinear uma linha de continuidade entre os tópicos até aqui abordados: o modo como nos vemos, como somos (o nosso self) é como que um resultados dos nossos estilos de vinculação, dos padrões que adoptamos, e portanto também dos Esquemas Iniciais Desadaptativos, que constituem o fundamento do autoconceito, e são centrais na organização da personalidade. A maneira como agimos, os padrões de esquemas que adoptamos são uma consequência daquilo que vivemos ao longo do tempo.

Sendo que a Memória Autobiográfica se trata de uma recordação de eventos passados, tudo aquilo que nos aconteceu, o modo como experienciamos esses mesmo acontecimentos, como codificamos essa mesma experiência e o que nos levou até ela vai interferir no futuro, no tipo de memórias que recordamos com menor ou maior facilidade, intensidade e frequência.

Assim, também este constructo poderá ter influência nas diferenças de género na recordação de memórias autobiográficas, não só pela crença existente de que as mulheres e os homens se consideram “diferentes” (partindo do pressuposto assente em estereótipos

comuns: os homens consideram-se mais directos, e as mulheres mais extensas e descritivas), mas pelas experiências que foram tendo ao longo do tempo, resultantes das dinâmicas familiares, das necessidades básicas que foram sendo ou não preenchidas. Com isto pretende-se compreender se homens e mulheres com o mesmo tipo de experiências ao longo da vida poderão evocar diferentes tipos de memórias ou evocá-las de diferentes modos.

#### **4. Estilos de Vinculação**

A vinculação, é definida por vários autores de diversas maneiras, mas a que a melhor exemplifica diz-nos que é uma “capacidade filogeneticamente programada” de um sujeito se conectar com outro, privilegiando a capacidade de desenvolvimento de vínculos com os seus cuidadores, responsáveis pela sua higiene, alimentação, abrigo, proteção, suporte e educação (Bowlby, 1969).

A teoria da vinculação diz respeito à relação desenvolvida entre a criança e o cuidador primário e as consequências que esta relação tem na elaboração e desenvolvimento do conceito do self e do outro e, conseqüentemente, da relação (Collins & Read, 1990). Desta forma e de acordo com a interacção entre a criança e a figura de vinculação, a criança desenvolver padrões de vinculação diferentes (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978, citado por Ainsworth, 1979).

A crescente literatura respeitante ao estudo dos estilos e padrões de vinculação revela que a presença simbólica de uma figura de apego disponível e responsiva facilita a regulação das emoções negativas que são desencadeadas por estressores externos e que estas relações conferem benefícios tanto à saúde mental como física (Bowlby, 1988; Diamond & Hicks, 2004; Harlow, 1958; Ryff & Singer, 2001). Contudo, algumas das ameaças são geradas internamente, e não provenientes de factores externos, o que pode remeter o sujeito para uma experiência perturbadora, aumentando o afecto negativo e a susceptibilidade a problemas de saúde física e psicológica.

Bowlby (1969/1982, citado por Canavarro, Dias, Lima, 2006) descreveu esta representação da figura de vinculação que permitia prever e interpretar o seu comportamento como uma componente inicial dos modelos internos dinâmicos. Como um conjunto de expectativas acerca do self, dos outros e do mundo que permite que o individuo consiga prever e interpretar as experiências das relações que estabelece e paralelamente, guiar o seu comportamento.

No seguimento das relações de vinculação, são colocadas algumas questões que vão relacionar esta temática com a recordação de memórias, como por exemplo: será que o facto de um individuo se sentir vinculado a uma figura responsiva e disponível vai afectar o modo como sente, ou seja, as emoções que desencadeia a recordação de uma memória perturbadora ou menos positiva? Será que essa alteração de sensações como consequência da associação a uma figura de apego é feita antes ou depois da recordação da memória? Diferenças individuais no estilo de vinculação alteram o modo como percebemos e reagimos às memórias?

Uma das principais ideias passa pelo facto de que a competência de recordação das memórias pessoais se encontra em parte condicionada pelas interacções com pessoas significativas numa lógica de experiência de conversação emocional. A Memória Autobiográfica torna-se então numa experiência pessoal significativa, sendo que o evento passado adquire experiência apenas se for experienciado pela evocação, que se encontra directamente relacionada com o diálogo com os outros. Deste modo a estrutura da Memória Autobiográfica torna-se um produto da interacção social.

As expectativas do self referidas cruzam com o auto-conhecimento do self no modelo de Sistema de Memórias do Self (SMS), anteriormente explicado (Conway & Pleydell-Pearce, 2000). Para além disso, sendo os modelos internos dinâmicos activados no processamento de informação, é de esperar que haja uma associação entre o tipo de vinculação e a forma como os sujeitos codificam e/ou evocam as Memórias Autobiográficas. Um estudo longitudinal com crianças de 1 a 3 anos de idade (Belsky, Spritz, Crnic, 1996) demonstrou que crianças com estilo de vinculação seguro evocam significativamente memórias mais positivas do que crianças com estilo de vinculação inseguro. Crianças com um estilo de vinculação seguro evocam significativamente mais memórias de eventos positivos do que eventos negativos. Num extremo oposto, crianças com estilo de vinculação inseguro tendem a evocar mais memórias de eventos negativos do que de eventos positivos.

Tendo em consideração a qualidade de vinculação em estudantes universitários, as dimensões de evitamento e ansiedade na escala de vinculação estão associados a mais emoções negativas e menos positivas e coerência em memórias. No entanto, embora o evitamento correlacione com menos intensidade emocional, a ansiedade correlaciona com maior intensidade emocional em memórias (Sutin & Gillath, 2009). Aprofundando estes resultados, a ansiedade está associada a menos coerência em memórias positivas e a mais emoções negativas e intensidade emocional em memórias negativas (Sutin & Gillath,

2009), bem como um maior número de memórias negativas (Haggerty, Siefert, & Weinberger, 2010). O evitamento está associado a uma menor coerência, a emoções positivas e intensidade emocional em memórias positivas e negativas, e mais emoções negativas em memórias positivas (Sutin & Gillath, 2009), bem como um maior número de memórias negativas (Haggerty, Siefert, & Weinberger, 2010).

As investigações de Haden (2003) têm evidenciado que a reminiscência pais-filhos relativa aos eventos passado, tem impacto a longo prazo no desenvolvimento de competências de recordação. Não se trata apenas da capacidade para recordar mas também as implicações que tem no desenvolvimento da habilidade de compreender e representar as próprias experiências do self.

Pais com alta elaboratividade, “embelezam” as discussões acerca de eventos passados, ajudando a organizar as memórias dos filhos. Pais com baixa elaboratividade, têm um nível muito reduzido de conversações sobre o passado, fornecendo pouca informação, não tentando organizar o evento de modo a que seja mais fácil para a criança a codificação. Para Pillemer (1998) as mães que apresentam maior Vinculação Segura podem também apresentar maior capacidade elaborativa e melhor competência avaliativa, quando recordam eventos com os filhos. Este facto relaciona-se com a ideia de que a Vinculação Segura proporciona à criança a criação de um Sistema de Memória Pessoal (Conway & Pleydell-Pearce, 2000). Nelson (2003) refere então que as crianças aprendem o significado de um evento passado como função da Memória Autobiográfica através da interação verbal sobre o passado com os adultos. Deste modo, a construção da Memória Autobiográfica é realizada em conjuntos com outros significativos que auxiliam a criança a atribuir significados pessoais aos eventos passados.

Tanto uma figura cuidadora na infância como um parceiro na vida adulta, incutem nos indivíduos sentimentos de segurança e de proteção (Sroufe & Waters, 1977). A função normativa das figuras de vinculação passa então por afectar essa mesma regulação (eg, Bowlby, 1982; Mikulincer & Shaver, 2007a). Quando um indivíduo se sente angustiado, como consequência da avaliação do exterior como uma ameaça, procura proximidade com a figura de vinculação. Se a figura de vinculação se encontra disponível e receptiva a angústia é contida, permitindo que o indivíduo a retome a exploração do meio ambiente e de outras actividades diárias, agora que se sente seguro. Deste modo pode-se dizer que os estilos de vinculação encontram-se relacionados com a memória autobiográfica, não tanto no sentido de alterar o tipo de memória recordada mas sim o modo como ela é vivida em termos de afectos.

O facto de a Memória Autobiográfica estar dependente não só da emergência do Eu mas também do seu papel de criador da história vital, fez com que a sua construção fosse vista como um fenómeno psicológico e por essa razão como um fenómeno de algum modo privado. Investigações mais recentes (Fivush, 2008; Fivush & White, 2004; Hudson, 1990; Nelson, 1993, 1996, 2003; Pillmer & White, 1989) vieram colocar em evidência a ideia de que a memória Autobiográfica se trata de uma construção realizada a partir da interacção entre o individuo e o meio social envolvente (pais, pares e outros significativos) mas também entre o individuo e o meio cultural. As memórias da infância são geralmente definidas como simples recordações de eventos ocorridos na infância embora possuam uma valor extremamente demarcado no que diz respeito à formação da identidade de uma pessoa. Como consequência alteram a visão que essa mesma possui acerca de si mesmo, das suas expectativas para consigo e para com os outros (Richter, Gilbert & McEwan, 2009).

Neste caso o enfoque principal estará no meio social que envolve o indivíduo, concretamente, a família. Estudos revelam que o papel dos pais é determinante na construção da memória autobiográfica e desenvolve-se em vários patamares. Um primeiro patamar tem a ver com os estilos de narração, com os modos como os pais falam com os filhos acerca do passado. Investigadores (Fivush & Fromhoff, 1988; Fivush, Haden & Adam, 1995; Harley & Reese, 1999; Leichtman, Pillemer, Wang, Koreishi & Han, 2000; Tessler & Nelson, 1994) detetaram a existência de dois estilos de narração nas conversas entre pais e filhos envolvendo experiências vividas num tempo passado: um estilo «mais elaborativo» e um estilo «menos elaborativo».

O estilo «mais elaborativo» caracteriza-se pelo facto dos pais, quando falam com os filhos sobre o passado, desenvolverem um diálogo onde colocam questões que têm como objetivo obter a maior quantidade possível de informações acerca dos acontecimentos. É ainda um diálogo onde os pais procuram saber a avaliação que os seus filhos fazem das experiências vividas bem como ter conhecimento das emoções sentidas. Por outro lado, há neste diálogo uma intenção dos pais em obterem feedback às questões colocadas o que dá lugar a comentários que, por sua vez, dão lugar a mais questões das quais resultam mais informações. Como consequência as crianças que tiveram pais que apresentaram um estilo mais elaborativo tendem a desenvolver as suas capacidades narrativas autobiográficas (Fivush, 2008).

O estilo «menos elaborativo» é caracterizado por ser um estilo mais pragmático. Quando os pais falam com as suas crianças a respeito do passado assumem um papel

semelhante ao de chefes, colocando questões às quais as crianças respondem, não havendo lugar a comentários. Mais do que uma conversação o diálogo que se estabelece assemelha-se a um teste de memória (Wang & Fivush, 2005). As crianças de pais que desenvolveram um estilo «menos elaborativo» são crianças que não manifestam capacidades narrativas complexas. Para além de serem determinantes no desenvolvimento das capacidades narrativas estes dois modos de falar sobre o passado condicionam a memória autobiográfica. Como referem Fivush e Nelson (2004) um estilo de narração mais elaborativo conduz a uma memória vocacionada para os detalhes e também uma memória mais organizada.

Para além de participarem na construção da memória autobiográfica através do estilo de narração, as conversações entre pais e filhos a respeito das experiências do passado influenciam a formação da Memória Autobiográfica nos seus conteúdos. A este respeito Wang e Fivush (2005) salientam a existência de diferenças nas temáticas que variam de acordo com os géneros. Assim, quando falam com as suas filhas os pais tendem a inserir os acontecimentos num contexto interpessoal e mais carregado de emoções por sua vez, quando conversam com os filhos, os pais dão grande ênfase ao papel autónomo desempenhado pela criança. Deste modo podemos inferir da existência de diferenças entre a memória autobiográfica de uma criança do sexo masculino e de uma criança do sexo feminino. Se no caso daqueles as memórias tenderão a ser organizadas privilegiando um Eu autónomo, no caso das crianças do sexo feminino a sua memória autobiográfica está organizada em função de um Eu inter-relacional, um Eu que se constitui na inter-relação com o outro e nesta sequência as memórias que integram a sua memória autobiográfica são memórias nas quais as relações com os outros são valorizadas, para além de serem memórias envolvidas de mais carga emotiva como resultado das conversações com os pais terem dado ênfase a esta dimensão. Estudos (Wang & Brockmeier, 2002; Wang & Fivush, 2005) vieram mostrar que os conteúdos das conversações entre pais e filhos em torno de experiências do passado, ao permitirem a construção de uma imagem do Eu revelam-se também determinantes na construção da memória autobiográfica.

Sabemos, pelo que ficou dito anteriormente, que as histórias de vida contadas pelos homens tenderão a ser menos elaboradas do que a das mulheres, menos ricas em emoções mas, mais pragmáticas. Sabemos também que podemos encontrar histórias mais estruturadas em torno de uma imagem do Eu que se apresenta como um ser autónomo, autossuficiente, dono das suas emoções mas, também podemos encontrar histórias estruturadas em torno de uma conceção do Eu que valoriza a relação com o outro.

No entanto Rubin et al (1999) defendem que esta diferença de relação e de discurso narrativo dos pais para os filhos rapazes e raparigas não tem automaticamente de gerar diferenças ao nível da recordação de memórias. Existem variados factores que se encontram aliados a esta construção de memórias e que também terão o seu peso, tais como as características individuais de cada um, que poderão dissipar estas diferenças de género, até aqui pouco estudadas, conclusivas e contraditórias.

A ideia que procurámos colocar em evidência foi a de que a Memória Autobiográfica se trata uma construção social e que esta construção se reflete nas histórias de vida. O Eu que constrói e conta as histórias e as histórias que são contadas surgem inseridas num contexto social e cultural que começando por influenciar a construção da memória, por via desta, molda a história que vai ser contada.

## **5. Objectivos de Estudo e Hipótese de Investigação**

Como já foi referido anteriormente, a literatura relativa às Memórias Autobiográficas associadas aos Esquemas Precoces Desadaptativos e aos Estilos e Vinculação, é escassa. Paralelamente, tanto em Portugal como a nível internacional, também são poucos os estudos relacionados com as diferenças de género na recordação de Memórias Autobiográficas. Estudos esses, que em muitos casos se apresentam como contraditórios, ou pouco conclusivos.

Este estudo, surgiu então com o objectivo de dar resposta a essa mesma falha empirica e teórica, analisando, quais as principais características das Memórias Autobiográficas, tentando perceber se existem diferenças significativas ou não entre o género masculino e o feminino na recordação de memórias.

Tendo por base a análise de literatura realizada e estando estipulados os objectivos principais, foram definidas as seguintes hipóteses de estudo:

1. Existem diferenças entre o género masculino e feminino no que diz respeito à valência da memória recordada (positiva, negativa ou neutra);
2. Os diferentes estilos de vinculação exercem influência no tipo de memória recordada de modos diferentes nos homens e nas mulheres;
3. As influências exercidas pelos Esquemas Precoces Desadaptativos nas Memórias Autobiográficas recordadas resultam em diferenças entre homens e mulheres;
4. Existem diferenças significativas entre os géneros no tipo de memória recordada (Específica, Categórica ou Alargada);

## **6. Método**

### **6.1 Participantes**

A amostra foi constituída por 61 indivíduos, estudantes e trabalhadores ( 31 do género masculino e 29 do género feminino), dos quais 43 eram estudantes. As idades estavam compreendidas entre os 18 e os 53 anos, sendo a média de idades 24anos. a maioria dos individuos eram estudantes como já foi referido, que não se encontram a tomar medicação psicofarmacológica, nem estão actualmente a ser acompanhados ao nível da psicoterapia ou em apoio psicológico.

### **6.2.Instrumentos**

#### **Carta de Consentimento Informado (Anexo A)**

Antes da realização dos questionários foi entregue aos participantes uma carta de consentimento informado que tinha como objectivo explicar a pertinência do estudo, em que âmbito se realizava e garantir o anónimo e confidencialidade. Foi também explicado aos participantes que a qualquer momento poderiam desistir do estudo sem qualquer consequência. Assinado o consentimento segue-se a realização do protocolo constituído por 6 questionários e uma tarefa individual.

#### **Questionário Sócio-Demográfico (Anexo B)**

Este questionário disponibiliza-nos informação caracterizadora do individuo inquirido, tal como o sexo, a idade, as suas habilitações literárias e situação profissional. Também permite saber se o individuo se encontra a tomar medicação psicofarmacológica, ou se já tomou (sem sim, há quanto tempo e qual), bem como se se encontra num processo de acompanhamento psicoterapêutico ou de apoio psicológico (se sim, há quanto tempo).

### **Escala de Vinculação do Adulto (EVA) (Anexo C)**

A Escala de Vinculação do Adulto, é uma adaptação para a população portuguesa (Canavarro, Dias & Lima, 2006) da Adult Attachment Scale (Collins & Read, 1990). Esta escala tem como objectivo avaliar 3 dimensões da vinculação: a Ansiedade, o Conforto com a Proximidade e a Confiança nos outros. A primeira, consiste no grau de ansiedade sentida pelo indivíduo e encontra-se relacionada com questões pessoais de receio de abandono. A segunda dimensão, Conforto com a proximidade, diz respeito ao modo como o indivíduo se sente em relação à proximidade e intimidade. Por último, a dimensão Confiança nos Outros é respeitante ao grau de confiança que o sujeito deposita nos outros, bem como na disponibilidade dos outros, quando sente que é necessária (Canavarro, Dias & Lima, 2006).

A escala é composta por 18 itens, 6 para cada dimensão, em que o sujeito deve escolher numa escala de Likert de 1 (Nada característico em mim) a 5 (Extremamente característico em mim) como se sente em relação às relações afectivas que estabelece com os outros que para ele são significativos. Para obter o resultado de cada dimensão, é realizado o somatório dos 6 itens que a compõem, sendo que alguns dos itens são invertidos.

### **Inventário de Ansiedade Estado e Traço – Forma Y (STAI-Y) (Anexo D)**

Este Inventário foi elaborado por Spielberger (1983) e adaptado por Santos e Silva (1997) e permite avaliar os níveis de ansiedade estado e ansiedade traço. A ansiedade estado consiste num estado emocional transitório caracterizado por um sentimento de tensão que poderá variar de intensidade. A ansiedade traço diz respeito a uma predisposição relativamente estável, contrariamente à ansiedade estado, para reagir ao stress com ansiedade e uma tendência maior para avaliar determinadas situações como ameaçadoras (Andrade, Gorenstein, Filho, Tung & Artes, 2001).

Tanto uma como outra forma são compostas por 20 itens, onde o indivíduo deverá escolher numa escala de Likert de 1 (Nada) a 4 (Muito) como se sente. A diferença entre as duas partes do inventário consiste no facto de que para avaliar a Ansiedade Estado, o indivíduo responde às questões colocadas relativamente a “como se sente neste momento”, e para avaliar a Ansiedade Traço, as respostas são dadas consoante “como se sente habitualmente”.

O resultado de cada forma resulta do somatório dos itens correspondentes, sendo que existem itens com resultado invertido.

### **Inventário de Depressão de Beck (BDI) (Anexo E)**

Este inventário foi desenvolvido por Beck, Ward, Mendelson, Mock e Erbaugh (1961), que pretende avaliar de forma subjectiva a severidade da sintomatologia depressiva. É composto por 21 itens, de auto-preenchimento, em que o indivíduo deve escolher, de entre quatro afirmações, a que melhor descrever a forma como se sentiu na última semana incluindo o dia que preenche o questionário. A cotação destas afirmações varia entre 0 e 3 (Inexistente a Grave), sendo o resultado final obtido através do somatório. O resultado total varia entre 0 e 63. Beck e Beamesderfer (1974, citados por Cláudio, 2004), discriminaram a severidade da depressão em depressão ligeira (para resultados entre 4 e 13), depressão média (para resultados entre 14 e 20) e depressão severa (para resultados superiores a 21). Foi utilizada a versão portuguesa deste inventário que foi testada e corrigida numa população de 1500 estudantes do ensino superior em 1990 (Cláudio, 2004).

### **Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI) (Anexo F)**

O BSI é um inventário desenvolvido L. Derogatis (1982), traduzido para a população portuguesa por Maria Cristina Canavarro (1999), composto por 53 itens, cuja cotação é avaliada pela Escala de Likert.

Este inventário avalia sintomas psicopatológicos em termos de nove dimensões de sintomatologia e três Índices Globais, sendo estes últimos avaliações sumárias de perturbação emocional. Pode ser administrado a doentes do foro psiquiátrico, indivíduos perturbados emocionalmente, a quaisquer outros doentes e a pessoas da população em geral. Do ponto de vista clínico, a análise das pontuações obtidas nas nove dimensões fornece informação sobre o tipo de sintomatologia que preponderantemente perturba mais o indivíduo. A simples leitura dos índices globais permite avaliar, de forma geral, o nível de sintomatologia psicopatológica apresentado.

## **Questionário de Esquemas de Young (YSQ) (Anexo G)**

Neste trabalho foi utilizada a versão portuguesa deste questionário, traduzida e adaptada por José Pinto Gouveia e Margarida Robalo em 1994.

Este questionário permite avaliar os Esquemas Precoces Desadaptativos (Young, Klosko & Weishaar, 2003). A versão utilizada é constituída por 123 itens, correspondentes a 15 esquemas: Dependência, Auto-sacrifício, Vulnerabilidade, Medo de perder o controlo, Perda Emocional, Abandono, Desconfiança, Isolamento Social, Deficiência, Auto-imagem, Inferioridade, Culpa, Inibição Emocional, Padrão Rígido e Défice de Auto-Controlo.

Em cada item o individuo deve escolher numa escala de Likert de 1 (Inteiramente Falsa) a 6 (Descreve perfeiramente) o quão a frase em questão o descreve como individuo.

Os scores totais de cada esquema foram realizados através do somatório das respostas que o constituíam.

### **Tarefa de Memórias Autobiográficas.**

A tarefa de Memórias Autobiográficas, desenvolvida por Cláudio (2004), consiste em pedir ao participante que, ao longo de 21 palavras (7 positivas, 7 negativas e 7 neutras) evoque um acontecimento do seu passado, que relacione com essa palavra. Antes de se iniciar a tarefas foram dadas as instruções para a sua realização: “No ecrã vão aparecer várias palavras. Quero que as leia com atenção e relate um acontecimento da sua vida que associe a esta palavra. Não existem respostas certas ou erradas.”

Inicialmente surgiam no ecrã 5 palavras de valência neutra, que eram palavras de teste, no entanto o individuo não sabia. O objectivo destas palavras (Sala, Prateleira, Cabelo, Bola e Escova) era perceber que o individuo tinha percebido a tarefa, caso contrário a instrução era repetida, mas apenas nessas 5 palavras de treino. Posteriormente era dado inicio à Tarefa de Memória Autobiográfica, onde foram utilizados os seguintes substantivos: alegria, solidão, Chão, Tristeza, Sinceridade, Medo, Água, Maldade, Solidariedade, Doença, Caneta, Sapato, Felicidade, Mentira, Amor, Mesa, Parede, Inteligência, Amizade, Dor e Janela.

A tarefa foi gravada no formato de áudio, com o consentimento de todos os participantes do estudo, de forma a ser posteriormente analisada.

As Memórias foram cotadas de acordo com a valência emocional com que ocorreram (Positiva, Negativa ou Neutra), e com o seu tipo: Especifica, Categórica ou Alargada. Foram também tidas em conta as Omissões, assim como há quanto tempo é que a memória ocorreu e os tempos de latência.

### **6.3 Procedimento**

Os questionários foram aplicados a estudantes de várias universidades, tais como a Faculdade de Direito de Lisboa, o Instituto Superior de Agronomia ou o Instituto Superior de Economia e Gestão, todas em Lisboa, bem como adultos de variadas empresas que foram convidados a participar neste estudo.

Num primeiro momento foram marcadas sessões de grupo onde foi explicado a todos os participantes o objectivo do estudo, garantindo-lhes sempre a confidencialidade e a possibilidade de desistir do estudo a qualquer momento. Na sequência dessa explicação foi entregue uma Carta de Consentimento Informado a ser assinada pelo participante e investigador. Nessa primeira sessão, após a explicação e assinatura do consentimento informado, procedeu-se à realização dos seguintes questionários: Questionário de Caracterização da Amostra, Inventário de Ansiedade Estado e Traço, Inventário da depressão de Beck (BDI), Escala de Vinculação do Adulto, BSI, e Questionário de Esquemas de Young.

Foi atribuído um código a cada participante, de modo a garantir a confidencialidade, que permitisse ligar os questionários à tarefa, e marcada uma segunda sessão, individual, para ser então aplicada a Tarefa de Memórias Autobiográficas.

A análise estatística dos dados foi realizada através do programa estatístico SPSS.

### **6.4 Delineamento**

Este estudo trata-se de um estudo correlacional de comparação de grupos, realizado através do método experimental numa análise quantitativa.

## 7. RESULTADOS

### Hipótese 1. 1.

**Metodologia:** Para tentar analisar a existência de diferenças de género ao nível da valência da memória recordada (positiva, negativa e neutra) foi realizado o teste t-student indicado para comparação de 2 grupos em relação a uma variável quantitativa. Primeiramente foram analisados os pressupostos (normalidade, simetria e existência de outliers) e só quando estes eram confirmados é que se procedeu à realização do teste-t.

**Análise dos Resultados:** De todas as memórias Autobiográficas Voluntárias evocadas pelos sujeitos, 475 foram positivas, 435 neutras e 288 negativas. No que diz respeito aos acontecimentos positivos, para um  $t(57) = 1,157$ ;  $p = 0,256$  ( $p\text{-value} > 0,05$ ) não se rejeita a hipótese nula, ou seja, não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres relativamente à média dos acontecimentos positivos recordados. Quanto aos acontecimentos negativos, por não se confirmarem os pressupostos de normalidade e simetria no grupo dos homens, mesmo após a exclusão dos outliers, não foi possível proceder à realização do teste-t, logo não é possível realizar uma comparação, através de um teste paramétrico como nos restantes. Por último, relativamente aos acontecimento neutros evocados, também não existem diferenças estatisticamente significativas para um intervalo de 95% de confiança ( $t(57) = 0,45$ ;  $p = 0,964$  ( $p > 0,05$ )).

			Média	Mínimo	Máximo
Total Acontecimentos Evocados	Género	Masculino	19.5	13	28
		Feminino	20.4	16	42
Total Acontecimentos Negativos Evocados	Género	Masculino	4.0	1	12
		Feminino	5.6	2	16
Total Acontecimentos Positivos Evocados	Género	Masculino	8.1	2	14
		Feminino	7.8	2	22
Total Acontecimentos Neutros Evocados	Género	Masculino	7.4	2	17
		Feminino	7.1	3	14

## Hipótese 2.

**Metodologia:** A fim de se analisar as relações entre as diversas variáveis em estudo na hipótese descrita (Estilos de Vinculação, Valência da Memória Recordada e Tipo de Acontecimentos Evocado) recorreu-se ao cálculo do coeficiente de correlação de Pearson em separado para grupo de indivíduos do género feminino e masculino, respetivamente.

**Análise dos Resultados:** De acordo com os resultados obtidos verifica-se, tanto nos homens como nas mulheres, uma relação moderada inversa entre as variáveis V\_média e Acont\_neg, -0,54 e -0,59 respectivamente; uma relação moderada positiva entre v\_média e acont\_pos, 0,61 e 0,52 respectivamente, para níveis de significância abaixo dos 0,01; e relações também moderadas entre v\_média e acont\_especificos, 0,43 e 0,54 com p-values 0,05 e 0,01, respectivamente.

Nas mulheres verificou-se ainda a presença de relações inversamente baixas entre as variáveis eva\_ansiedade e alargadas ( $R = -0,39$ ; p-value  $< 0,05$ ) e as variáveis v\_média e omissões ( $R = -0,39$ ; p-value  $< 0,05$ ), e relação moderada inversa entre a v\_média e alargadas ( $R = -0,41$ ; p-value  $< 0,05$ ).

Contudo a valência média referida, diz respeito somente a uma média dos scores totais do Questionário da Escala de Vinculação do Adulto (EVA) sendo que não nos permite compreender em que estilo de vinculação se insere, não sendo assim passível de conclusões.

No que diz respeito à relação fraca entre a sub-escala Ansiedade e as memórias alargadas, esta diz-nos que quanto maior, quanto mais severo for este nível de ansiedade, menor a quantidade de memórias do tipo alargado são recordadas.

Correlações

	Total Acontecimentos Evocados	Total Acontecimentos Negativos Evocados	Total Acontecimentos Positivos Evocados	Catagóricas	Alargadas	EVA_Dimensão Ansiedade
Alargadas	,758 ,000 29	,854 ,000 29	,424 ,022 29	,413 ,026 29	1 29	-.392 ,035 29
EVA_Dimensão Ansiedade	-.282 ,138 29	-.261 ,171 29	-.104 ,591 29	-.203 ,290 29	-.392 ,035 29	1 29

### Hipótese 3.

**Metodologia:** Relativamente à análise das influências exercidas, de forma diferente nos homens e mulheres, dos esquemas precoces no tipo de recordação de memórias procedeu-se à construção de modelos de regressão linear simples.

**Análise dos resultados:** A análise dos resultados para testar a hipótese 3 foi inconclusiva no que se refere às diferenças ao nível de género, uma vez que para o grupo das mulheres em nenhuma situação se verificou o cumprimento dos pressupostos necessários para a construção de modelos de regressão linear.

No entanto, no grupo dos homens, verificados os pressupostos, os resultados indicam que 21,2% da variação dos *acont\_pos* é explicada pela variável medo de perder o controlo, cujo modelo linear se revelou adequado ( $F(1,29) = 7,805$ ;  $p\text{-value} < 0,01$ ) e se representa através da equação  $Acont\_pos = 2,947 + 0,468 \times \text{Medo de perder o controlo}$ ; podendo-se deste modo prever que por cada unidade de medo de perder o controlo os *acont\_pos* variem positivamente 0,468.

Da análise dos diagramas de dispersão a distribuição de dados revelou-se ser do tipo linear apenas no grupo dos homens, entre as variáveis vulnerabilidade e *acont\_pos* ( $R^2=0,148$ ); medo de perder controlo e *acont\_pos* ( $R^2=0,212$ ) e *acont\_neu* ( $R^2=0,268$ ); e entre o abandono e *acont\_pos* ( $R^2=0,164$ ).

Modelo	R	R Quadrado	R Quadrado Ajustado	Erro Padrão	Durbin-Watson
1	,460 <sup>a</sup>	,212	,185	2,616	1,887

a) Predictores: (Constante), Medo Perder Controlo

b) Variável Dependente: Total Acontecimentos Positivos Evocados

Modelo	Coeficientes Não-standartizado		Coeficiente Standart	t	Sig.
	B	Erro Std	Beta		
1	2,947	1,891		1,558	,130
( Constante )					
Medo Perder Controlo	,468	,168	,460	2,794	,009

a. Variável Dependente: Total Acontecimentos Positivos Evocados

## Hipótese 4.

**Metodologia:** Tal como na hipótese 1, também neste caso foi realizado o teste-t, quando possível, para a comparação dos dois grupos: homens e mulheres.

**Análise dos Resultados:** Em nenhuma das comparações estudadas foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, ou seja, não existe qualquer tipo de diferenças entre homens e mulheres no que diz respeito às suas memórias recordadas, sejam elas Específicas ( $p=0,463$ ,  $p>0,05$ ), Alargadas ( $p=-1,963$ ;  $p>0,05$ ) ou até mesmo nas Omissões ( $p=0,979$ ;  $p>0,05$ ). Neste caso, não foi possível fazer a comparação entre homens e mulheres relativamente às memórias categóricas devido à não confirmação dos pressupostos de normalidade e simetria, mesmo quando retirados os outliers.

			Média	Mínimo	Máximo
Específicas	Género	Masculino	12.5	4	21
		Feminino	11.8	3	19
Categóricas	Género	Masculino	3.3	0	10
		Feminino	3.0	0	7
Alargadas	Género	Masculino	3.0	0	14
		Feminino	4.7	0	17
Omissões	Género	Masculino	2.5	0	9
		Feminino	2.3	0	6

Imagem 5: Médias Comparação de grupos Tipo de Memória Recordada

## 8. Discussão

endo a Memória Autobiográfica um constructo a ser desenvolvido num contexto social, constituído por recordações de eventos passados, acaba certamente por ser alvo de variadíssimos factores externos ao indivíduo. Por esse mesmo motivo, as hipotéticas diferenças individuais acabam por se desvanecer. Tal como foi confirmado nos estudos de Rubin, Schulkind e Rahhal (1999) foram encontradas alguma diferenças de género, que favorecem as mulheres, no entanto nenhuma delas pode ser considerada estatisticamente significativa e passível de conclusões irrefutáveis. Estas diferenças prendem-se essencialmente com uma facilidade por parte das mulheres em serem mais precisas na sua memória, mais extensas, incluindo características espacio-temporais, com memórias mais vividas e predominantemente mais antigas. Paralelamente quando neste estudo são inseridas outras variáveis de controlo, tal como a idade, a tendência destas diferenças é a diminuir, até serem quase nulas. Encontrámos então um dos factores que poderá influenciar esta avaliação das Memórias Autobiográficas. No entanto, no presente estudo não foram encontradas diferenças nem mesmo que pequenas ou pouco significativas.

Mas, sendo estas, o resultado de uma história de vida, de experiências positivas e negativas, não será então o contexto uma das maiores influências? Nas hipóteses 1 e 4, rejeitadas após a análise dos resultados, não foram encontradas quaisquer diferenças entre homens e mulheres na recordação de memórias, quer ao nível da valência (positiva, negativa ou neutra), quer no tipo de memória (específica, alargada ou categórica). Seria de esperar a existência de pequenas diferenças, ainda que não significativas, onde as mulheres, mais do que os homens, recordariam mais memórias que expressem emoções (mais memória positivas e negativas que neutras) factor que não se verificou.

Á medida que estudamos este tema, vamo-nos apercebendo de que não é aquilo que somos geneticamente que vai definir aquilo que recordamos, mas sim aquilo que vivemos. Ou seja, sendo a Memória Autobiográfica um construto construído ao longo da vida e com base nas interações sociais, homens e mulheres independentemente do género poderão experienciar os mesmos factores e interpretá-los de maneiras iguais e não diferentes como esperado. Assim, o modo como é recordado será também semelhante. Este factor poderá ser então causado por variados acontecimentos: a personalidade de cada indivíduo, a predisposição no momento de realização da tarefa, as interações com os pares, a história de vida, entre outros. Quando falamos em interações com os pares incluímos também as

relações parentais. O estereótipo existente aponta para que as mulheres sejam mais afectuosas que os homens, no entanto é sabido que existem mulheres mais frias do que alguns homens. Com isto quer-se dizer que não existe um padrão de comportamento definido e “mais comum” aos homens e outro para as mulheres. As mulheres não são mais afectuosas e os homens menos expressivos. Poderá até acontecer o contrário. Poderão existir pais que investiram e incentivaram muito um filho homem a expressar os seus sentimentos e sensações, e outros pais que desvalorizaram essa questão aquando das suas relações com uma filha. Pode ainda colocar-se a hipótese que o curso de vida de um individuo o “direccionou” para optar determinadas posturas em diversas situações. Poderá existir uma mulher que por variadas razões se tornou numa mulher mais fria e distante, e um homem que pelas mesmas razões se tornou mais afectuoso e expressivo. Ou seja, aquilo que somos e que vivemos constrói-nos. E cada um, como ser único que é, interpreta as coisas à sua maneira, cria as suas respostas, adapta-se e desenvolve-se. Homens e mulheres poderão caminhar no mesmo sentido perante a mesma situação, ou em sentidos opostos, não tendo de existir uma “superioridade” afectiva relativamente ao sexo feminino.

Encontra-se então aqui em evidência o factor idade e a história de vida de um sujeito, alguém que já viveu mais anos e que no seu curso de vida vivenciou experiências por exemplo, negativas (perda de familiares, amigos, separações, doenças) poderá tendencialmente evocar mais memórias negativas. Assim sendo, o facto de ser homem ou mulher poderá nada ter a ver com esse factor, mas sim a sua experiência passada podendo interpretar e categorizar essa experiência do mesmo modo. Deste modo, poderia ser importante, num estudo futuro inserir a variável idade como uma variável de controlo, sendo que pode ser preditora de diferenças, ou por outro lado reforçar a ideia de que essas não existem.

Paralelamente, e retomando a questão relacionada com a personalidade de cada um, pondo de parte qualquer estereótipo existente entre homens e mulheres, também poderá ter influenciado as respostas no sentido em que existem pessoas mais reservadas, pessoas mais expressivas, mais extrovertidas e desinibidas que outras. Por diversas vezes, aquando da aplicação da tarefa esse factor foi notório quando era evidente que o sujeito não queria dizer determinada memória, optando por pensar em outra (geralmente desprovida de emoções fortes) ou por não dizer absolutamente nada. Assim, o total de memórias positivas e negativas não corresponde ao real, no que diz respeito às hipóteses 1 e 4. Por um lado se a tarefa fosse escrita, poderíamos aproximarmo-nos de um número mais real, por outro perderíamos em larga escala a questão dos sentimentos, daquilo que nos apercebemos do

modo como a pessoa conta e se expressa fisicamente, o que se seria também uma desvantagem.

Retomando novamente a questão do curso de vida, e fazendo um paralelismo com os life scripts, a cultura também poderá representar uma nova variável importante para o estudo das diferenças de género, num futuro trabalho. Neste estudo a questão não se coloca, sendo que se trata de uma população portuguesa, jovem, não existindo quase adultos nesta amostra, logo a educação será à partida semelhante, sem grande diferenças de costumes. No entanto, sendo apenas uma suposição, podemos hipotetizar que existem sim “padrões” de educação semelhantes, que os ambientes não foram opostos e que a cultura em que os sujeitos foram educados e criados foi semelhante. Partindo desse pressuposto então torna-se compreensível e justificável a inexistência de diferenças no que diz respeito ao tipo de memória recordada, como consequência dos estilos de vinculação ou dos esquemas precoces desadaptativos (hipóteses 2 e 3).

Apesar das histórias relatadas serem uma forma natural de comunicar o conteúdo autobiográfico, elas são construções altamente relacionadas com a cultura. Um conceito cultural de autobiografia, que inclua uma série de eventos normativos e de fases de vida, representa um elemento crucial na atribuição de coerência ao relato de um indivíduo sobre a sua história de vida. Relacionado com isto encontra-se também a actividade de contar histórias na infância incentivada pelos pais, em que as meninas são mais estimuladas a expressar emoções e sentimentos que os meninos. No entanto isso não tem de ser definidor de diferenças e no futuro homens e mulheres não apresentam diferenças na sua recordação. Trata-se apenas de um aspecto que poderá ou não ter influência. Como se concluiu neste estudo, este factor não se verifica. Isto porque aquilo que somos, vamos construindo e consolidando não apenas com base naquilo que vivemos na infância mas também com as experiências que vamos tendo ao longo da nossa vida. Existindo um contacto constante entre rapazes e raparigas e interesses cada vez mais comuns e unissexo essas diferenças tendem a atenuar-se.

Foi possível verificar que os mesmos estilos de vinculação não têm consequências diferentes nos homens e nas mulheres e que não existe um estilo de vinculação mais característico de algum dos géneros. O que poderá ir de encontro à questão da cultura, da sociedade, do meio em que se desenvolvem ser semelhante e até mesmo das diferentes histórias e interações. Quando falamos de género referimo-nos ao modo como as diferenças sexuais são compreendidas numa determinada sociedade, num determinado grupo, num determinado contexto. Isso quer dizer que não é propriamente a diferença

sexual – de homens e mulheres – que vai delimitar as questões do género, mas sim as formas como ela é representada na cultura através do modo de falar, pensar ou agir sobre o assunto.

No geral, e em todas as quatro hipóteses pode-se concluir que as diferenças de género não são predominantes no reportório das memórias autobiográficas ao longo da vida, isto porque existem todos aqueles factores acima referidos que exercem influência e que atenuam as diferenças.

Por último, relativamente à questão dos esquemas precoces desadaptativos, também não foram encontradas quaisquer diferenças significativas entre homens e mulheres, o que vai de encontro à teoria que defende que os esquemas influenciam sim a codificação e evocação de memórias autobiográficas (Cláudio, 2009) mas não existe qualquer diferença entre homens e mulheres (Bauer, Stemes & Haight, 2003). A discussão desta semelhança entre homens e mulheres, prende-se novamente com as questões acima colocadas. Ou seja, as relações estabelecidas com as figuras de vinculação, as interações com os pares, o contexto de desenvolvimento (cultural e familiar), os esquemas precoces que vão sendo criados, a maneira como um individuo reage a determinada situação, vão em conjunto e constante interação (dado que todas estão interligadas e exercem consequências de causa-efeito) construir a personalidade de um individuo e paralelamente a sua memória autobiográfica e o modo como a vai revelar e experienciar, carregada de emoções e sensações. Tudo isto, independentemente de ser homem ou mulher.

A inexistência total de diferenças poderá também estar aliada ao facto de a memória não ser concretamente avaliada ao nível do detalhe. Ou seja, tanto uma memória específica como uma alargada ou categórica, poderão conter detalhes, pormenores sensoriais, referências espacio-temporais, o que não foi levado em conta neste estudo. Deste modo, futuramente poderia ser levado em conta este factor, que muito provavelmente levaria a algumas conclusões, isto porque tendencialmente as mulheres apresentam uma maior predisposição para contar e incluir detalhes e sentimentos no seu discurso, optando os homens por uma narrativa mais directa e menos extensa.

É ainda importante, e por último, afirmar que a amostra é reduzida portanto pouco passível de conclusões, sendo que uma amostra maior seria mais fiável. No entanto os resultados vão de encontro a alguns estudos já existentes não sendo de todo discrepantes.

## 9. Conclusão

Este estudo, teve como principal objetivo avaliar a existência ou não de diferenças de género na recordação de memórias autobiográficas, tendo em conta a ausência de estudos empíricos conclusivos, não existindo até há data uma certeza sobre se homens e mulheres são ou não diferentes. Para entendermos a questão das diferenças de género torna-se importante racionalizar um pouco as questões históricas que estão por trás desta dicotomia. A relação entre homens e mulheres seguirá um padrão assimétrico oriundo de um contexto formador da construção social de ambos. No entanto não se torna menos importante entender que a sociedade vai modernizando e cada vez mais essa dicotomia se dissipa. É então esta igualdade crescente que encontramos como principal justificação dos resultados do presente estudo.

Maccoby & Jacklins' (1978) defendem que *“o conteúdo verbal no teste de memória poderá representar uma vantagem para as raparigas, mas é claro que não se pode dizer que um sexo é superior ao outro”* (p. 59). Os resultados deste estudo vão então na linha de outros estudos já realizados que apontam para a não existência de diferenças de género, em nenhuma das hipóteses testadas. Resultados esses que poderão ter inúmeras causas ou justificações, como consequência de factores pessoais.

Anteriormente (nos estudos de Maccoby & Jacklins) era colocada a hipótese de que as crenças grupais acerca das diferenças de género poderiam ter influência nos resultados, relevando-se mesmo algumas diferenças. Hoje em dia, creio que esse factor aponta exactamente para o extremo oposto: as crenças em relação às diferenças entre homens e mulheres estão cada vez mais esbatidas. Homens e mulheres já ocupam o mesmo papel na sociedade, as mulheres já ocupam posições de destaque em empresas, os homens já começam a ficar mais em casa com os filhos, a relação com os filhos vai sendo mais aberta, mais liberal, o que leva a um atenuamento dessas mesmas crenças, desses mesmos estereótipos.

Contudo existem factores que poderão ser tidos em conta e que poderão ser representativos de algumas diferenças: a idade, a personalidade, o estatuto socio-económico e até mesmo o meio onde se insere (rural ou urbano).

Atendendo ao factor idade e tendo em conta que a educação, os costumes e as tradições, homens e mulheres acima dos 50 anos poderão revelar algumas diferenças ao nível da recordação de memórias. Sendo que aquilo que somos, o modo como nos

contruímos e as nossas interações refletem-se nas nossas memórias, sendo neste caso influenciadas pelo facto de indivíduos com mais idade terem tido uma educação mais rígida, marcada pela diferença entre o homem e a mulher (que se começou a esbater, em Portugal por exemplo, com o 25 de Abril de 1974) tanto na sua posição na sociedade como na família. O mesmo poderá acontecer se tivermos em conta o meio rural e o meio urbano. Alguém que cresceu num meio mais pequeno e fechado como o meio rural poderá apresentar diferenças que vão de encontro a esse mesmo factor, pelo modo como foi educado, pelos costumes, pelos valores e pelas prioridades. Neste caso, hipotetizo que poderão os homens, mais ligados ao trabalho, possuir menos memórias emotivas do que as mulheres, mais ligadas e dedicadas ao cuidar da casa e da família. Já num meio urbano, poderão não existir quaisquer tipo de diferenças nesse ponto, sendo que regra geral, ambos ocupam os mesmos lugares em casa e no trabalho, não sendo tão marcada esta diferença entre homens e mulheres.

Assim, estudos apontam para uma semelhança entre homens e mulheres, tendo ambos facilidade em aceder a memórias positivas, negativas e neutras, bem como categóricas, específicas e alargadas.

Quanto à influência dos Estilos de vinculação e dos Esquemas precoces não foi possível observar nenhuma tendência, que indique que as mulheres que têm um determinado estilo de vinculação recordam preferencialmente um determinado tipo de memória e os homens com o mesmo estilo de vinculação um outro. Uma possível explicação assenta também no facto de que cada indivíduo se constrói como ser individual e único, tendo por base não só as relações que estabelece com as figuras de vinculação mas também com os pares e as suas experiências passadas. O que poderá existir sim ao nível da vinculação será uma tendência para evocar determinado tipo de memória consoante o estilo de vinculação, mas tudo isso independentemente do género. Um homem e uma mulher com um estilo de vinculação seguro poderão evocar mais memórias positivas e relacionadas com a infância do que outro homem e mulher com um estilo de vinculação inseguro. No entanto não existem diferenças de género no mesmo estilo de vinculação dado que passam por experiências semelhantes. O modo como as encaram pode ser diferente mas não preditor de diferenças significativas dado que as experiências não foram totalmente diferentes.

Quanto aos esquemas precoces, o mesmo acontece: o resultado de experiências passadas, positivas e negativas, não se encontra directamente relacionado com o género revelando qualquer tendência. Tendo por base que os esquemas exercem sim uma

influência na recordação de memórias, os resultados vão de encontro à literatura que defende que não foram encontradas diferenças quando estudada a variável género. Neste caso o foco volta a estar na construção de cada um como individuo e na sua maneira de interpretar cada experiência. Não se verifica uma tendência para os homens adoptarem determinado esquema e as mulheres outro, isto porque cada um, independentemente do género vai codificar e interpretar as experiências à sua maneira, de acordo com as suas características, expectativas e crenças.

Também aqui poderemos retomar os dois pontos anteriormente referidos, meio de desenvolvimento e idade, que possivelmente serão preditores de diferenças. A educação mais rígida e marcada por diferenças entre homens e mulheres revela-se no modo como os pais (homens) dialogam com as suas filhas (mulheres) que em nada se compara aos dias de hoje. Existia uma certa “cerimónia” (também presente com os filhos homens), um peso maior nas regras, na educação e no respeito, podendo então resultar num diálogo mais rígido, directivo e menor afectivo. Assim, o modo como homens e mulheres recordam poderá apresentar diferenças, no entanto estas afirmações baseiam-se apenas em suposições e hipóteses. No meio rural o mesmo se passa, porque como sabemos, a educação mantém-se mais tradicional do que no meio urbano que é alvo de maiores “actualizações” e modernizações.

Não menos relevante poderá também ser a questão da personalidade de cada um ou até mesmo da empatia com o entrevistador (na tarefa). Alguém menos introvertido ou que goste pouco de se expôr poderá optar sempre por memórias que sejam menos evasivas ou penosas de recordar. Poderá limitar-se ao básico, às memórias que acarretam menos sentimentos, independentemente de serem homens ou mulheres. O facto de este estudo ter sido realizado com pessoas desconhecidas, não existindo qualquer tipo de relação entre a entrevistadora e o entrevistado também poderá limitar não querendo a pessoa expor-se tanto. No entanto esta questão não deixa de ser dúbia, sendo que caso este fosse realizado com pessoas conhecidas também poderia estar a partida enviesado pelos mesmos motivos, não querendo a pessoa expor-se ou revelar algo tão pessoal por conhecer a entrevistadora. A predisposição do sujeito também poderá interferir na realização desta tarefa, bem como factores pessoais ocorridos anteriormente. Eventos marcantes negativos, podem levar a um evitamento de memórias negativas ou a uma predominância das mesmas.

Não existe então uma linha, um fio condutor que traça um padrão de comportamento ou atitude específico que se traduza em diferenças de género. Trata-se então de um tema bastante subjectivo, onde, como já foi referido é importante ter em conta

outros factores, pessoais e sociais, que estarão na base desta semelhança entre homens e mulheres.

Torna-se então importante compreender que existem factores concretos sobre a memória que poderão ser interessantes de estudar e que, as diferenças que poderão existir têm por base as capacidades psicológicas, os interesses, a predisposição dos sujeitos, as suas expectativas e a interacção de todos estes factores. O mesmo pode ser dito para a não existência de diferenças de género: um grupo de homens e mulheres podem ter exactamente os mesmos interesses e capacidades psicológicas, e outro grupo, também de homens e mulheres, possuir interesses totalmente opostos. Por essa razão as diferenças de género são dissipadas, se não mesmo anuladas, como foi o caso deste estudo.

Uma das limitações deste estudo, assenta na amostra reduzida de apenas 60 participantes. Uma amostra maior poderia apresentar resultados diferentes, ou mesmo que semelhantes, ser mais passível de conclusões.

Concluindo, pode-se dizer que, nos dias de hoje, pelo menos nas sociedades ocidentais, homens e mulheres vão-se distanciando cada vez mais dos modelos estereotipados de género existentes até à data e vão desenvolvendo novas formas de subjetividade, livres do imperativo das divisões traçadas pelas representações sociais até então vigentes. A ideia de que existe um modelo masculino ou feminino universal vai deixando de ser sustentável. Tendo por base então os resultados obtidos chega-se à conclusão, sob a égide da pluralidade e da singularidade, que surgem diferentes modos de ser dos homens e das mulheres que vão rompendo com as crenças que até há muito pouco tempo eram dadas como certas.

## 10. Referências Bibliográficas

Ainsworth, M. D. S. (1979) Infant-mother attachment. *American Psychologist*, 34, 932-973.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: Assessed in the strange situation and at home*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Alea, N. & Bluck, s. (2003) Why are you telling me that? A conceptual model of the social function of Autobiographical Memory, 11 (2) 165-178

Barsalou, L. W. (1988). The content and organization of autobiographical memories. In U. Neisser & E. Winograd (Eds.), *Remembering reconsidered. Ecological and traditional approaches to the study of memory* (pp. 193-243). New York: Cambridge University Press.

Berntsen, D. (1996). Involuntary autobiographical memories. *Applied Cognitive Psychology*, 10, 435-454.

Berntsen, D. (1998). Voluntary and involuntary access to autobiographical memory. *Memory*, 6, 113-141.

Berntsen, D., & Hall, N. M. (2004). The episodic nature of involuntary autobiographical memories. *Memory & Cognition*, 32, 789-803.

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, 636-652.

Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2008). The reappearance hypothesis revisited: Recurrent involuntary memories after traumatic events and in everyday life. *Memory & Cognition*, 36, 449-460.

Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). New York, NY: Basic Books.

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. London, England: Routledge.

Brewer, W. F. (1986). What is autobiographical memory? In D. C. Rubin (Ed.), *Autobiographical memory* (pp. 25–49). New York, NY: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511558313.006

Brewer, W. F. (1988). Memory for randomly sampled autobiographical events. In U. Neisser & E. Winograd (Eds.), *Remembering reconsidered: Ecological and traditional approaches to the study of memory* (pp. 21-90). Cambridge: Cambridge University Press.

Brewer, W. F. (1996). What is recollective memory? In D. C. Rubin (Ed.), *Remembering our past: Studies in autobiographical memory* (pp. 19-66). Cambridge: Cambridge University Press.

Canavarro, M. C., Dias, P., & Lima, V. (2006). A avaliação da vinculação do adulto: Uma revisão crítica a propósito da aplicação da adult attachment scale-r (AAS-R) na população portuguesa. *Psicologia*, 20, 154-186.

Canavarro, M. C. (1999). Inventário de Sintomas Psicopatológicos: BSI. In M. R. Simões, M. Gonçalves, L. S. Almeida (Eds.), *Testes e Provas Psicológicas em Portugal* (vol.II, pp. 87-109). Braga: SHO/APPORT.

Cláudio, V. (2009). Domínios de esquemas precoces na depressão. *Análise Psicológica*, 27, 143-157.

Conway, M. A. (2005). Memory and the self. *Journal of Memory & Language*, 53, 597-628.

Conway, M. A. (1992). A structural model of autobiographical memory. In M. A. Conway, D. C. Rubin, H. Spinnler, & W. A. Wagenaar (Eds.), *Theoretical perspectives on autobiographical memory* (pp. 167- 193). Dordrecht: Kluwer.

Conway, M. A. (1996). Autobiographical knowledge and autobiographical memory. In D. C. Rubin (Ed.), *Remembering our past: Studies in autobiographical memory* (pp. 67-93). New York: Cambridge University Press.

Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, 107, 261-288.

Conway, M. A., & Rubin, D. C. (1993). The structure of autobiographical memory. In A. F. Collins, S. E. Gathercole, M. A. Conway, & P. E. Morris (Eds), *Theories of memory* (pp.103-137). Hove: Lawrence Erlbaum Associates

Conway, M. A., Singer, J. A., & Tagini, A. (2004). The self and autobiographical memory: Correspondence and coherence. *Social Cognition*, 22(5), 491–529.

Davis, P. J. (1999) Gender differences in autobiographical memory for childhood emotional experiences. *Journal of personality and Social Psychology* 76(3) 498-510

Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American Psychologist*, 13, 673–685.

Labouvie-Vief G., Lumley, M. A., Jain E. & Heinze H. (2003) Age and gender difference in cardiac reactivity and subjective emotion responses to emotional Autobiographical Memory. *Emotion* 3(2) 115-126

Lindsay, D. S., Wade K. A., Hunter N. A. & Read J. D. (2004) Adults' memories of childhood: affect, knowledge and remembering. *Memory* 12(1) 27-23

Linton, M. (1986). Ways of searching and the contents of memory. In D. C. Rubin (Ed.), *Autobiographical memory* (pp. 50-66). Cambridge: Cambridge University Press.

Mace, J. H. (2004). Involuntary autobiographical memories are highly dependent on abstract cueing: The Proustian view is incorrect. *Applied Cognitive Psychology*, 18, 893-899.

Pillemer, D. B. (1998). *Momentous events, vivid memories: How unforgettable moments help us understand the meaning of our lives*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Rubin, D. C. (Ed.) (1986). *Autobiographical memory*. New York: Cambridge University Press.

Rubin, D. C. (1998). Beginnings of a theory of autobiographical remembering. In C. P. Thompson, D. J. Herrmann, D. Bruce, J. D. Reed, D. G. Payne, & M. P. Toglia (Eds.), *Autobiographical memory: Theoretical and applied perspectives* (pp. 47-67). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Rubin, D. C. (2002). Autobiographical memory across the lifespan. In P. Graf & N. Ohta (Eds.), *Lifespan development of human memory* (pp. 159-184). Cambridge, MA: MIT Press.

Rubin, D. C., & Greenberg, D. L. (1998). Visual memory-deficit amnesia: A distinct amnesic presentation and etiology. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 95, 5413-5416.

Rubin, D. C., Schrauf, R. W. & Greenberg, D. L. (2003). Belief and recollection of Autobiographical Memories. *Memory & Cognition*, 31 (6), 887-901:

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

Singer, J. A., & Salovey, P. (1993). *The remembered self: Emotion and memory in personality*. New York, NY: Free Press;

Spilberg, c. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R.& Jacobs, G. A., (1983) *Manual for the state-trait inventory (Form Y)*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.

Thorne, A. C. & McLean K. C. (2002) Gendered reminiscence practices and self definition in late adolescence. *Sex roles*, 46 (9/10) 267-277:

Tulving, E. (1983). *Elements of episodic memory*. Oxford: Oxford University Press;

Tulving, E. (1984). Relations among components and processes of memory. *Behavioral and Brain Sciences*, 7(2), 257–268;

Tulving, E. (1985). Memory and consciousness. *Canadian Psychology*, 25, 1-12;

Tulving, E. (2002). Episodic memory: From mind to brain. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 1–25;

Tulving, E. (2005). Episodic memory and auto-noesis: Uniquely human? In H. S. Terrace & J. Metcalfe (Eds.), *The missing link in cognition: Origins of self-reflective consciousness* (pp. 3–56). New York, NY: Oxford University Press.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.

Williams, H. L., Conway, M. A., & Cohen, G. (2008). Autobiographical memory. In G. Cohen & M. A. Conway (Eds.), *Memory in the real world* (3rd ed., pp. 21–90). Hove, England: Psychology Press;

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

## **ANEXOS**

## **Anexo A: Consentimento Informado**

### **Carta de Consentimento Informado**

Considerando a “Declaração de Helsínquia” da Associação Médica Mundial

(Helsínquia, 1964; Tóquio, 1975; Veneza, 1983; Hong Kong, 1989; Somerset West, 1996 e Edimburgo, 2000)

Declaro para os devidos fins e efeitos que concordo em participar voluntariamente na investigação científica que Michele Ferreira Balola se encontra a realizar no âmbito do Doutoramento em Psicologia Clínica e que Maria Madalena Alarcão se encontra a realizar no âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia Clínica, no Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA-IU).

A investigação e a minha participação foram devidamente apresentadas e clarificadas pela investigadora.

Declaro ter sido informado(a) e aceito voluntariamente que os dados recolhidos e os seus resultados serão, em regime de completo anonimato, ser utilizados neste estudo e em publicações futuras.

Foram respondidas as perguntas por mim colocadas e esclarecidas todas as minhas dúvidas. Compreendo que os procedimentos desta investigação não apresentam qualquer risco para mim ou terceiros.

Tomei conhecimento que este consentimento é válido e eficaz até ser revogado por mim, a qualquer momento, terminando de imediato a minha participação na investigação, sem qualquer prejuízo decorrente para a minha pessoa ou penalização por este facto.

Para qualquer dúvida adicional relativa à investigação poderei contactar: Michele Balola através do 967555239 ou [michelebalola@gmail.com](mailto:michelebalola@gmail.com);

Maria Madalena Alarcão através do 916252939 ou [maria.m.alarcao@gmail.com](mailto:maria.m.alarcao@gmail.com)

Participante \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

Investigador: \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

## Anexo B: Questionário Sócio-Demográfico

### Questionário de Caracterização da Amostra

Nº do questionário: \_\_\_\_\_

Data:        /        /

**Idade:** \_\_\_\_\_

**Género:** Masculino  Feminino

**Habilitações Literárias:** Ensino Primário

**Profissão:** \_\_\_\_\_

Ensino Básico

Ensino Secundário

Frequência Universitária

Ensino Superior

**Estado Civil:** Solteiro/a

**Concelho de residência:** \_\_\_\_\_

Casado/a

União de Facto

Divorciado/a

Viúvo/a

**Já esteve em apoio psicológico/psicoterapêutico ou tratamento psiquiátrico?**

Sim         Se sim, porquê? \_\_\_\_\_

Não

**Actualmente está em apoio psicológico/psicoterapêutico?**

Sim         Se sim, porquê? \_\_\_\_\_

Não

**Actualmente está em tratamento psiquiátrico?**

Sim         Se sim, porquê? \_\_\_\_\_

Não

**Já tomou medicação psicofarmacológica?**

Sim         Se sim, qual? \_\_\_\_\_

Não

**Actualmente toma medicação psicofarmacológica?**

Sim         Se sim, qual? \_\_\_\_\_

Não

Considere as últimas questões se respondeu “sim” na anterior.

**Quando foi efectuada a última alteração à medicação?** \_\_\_\_\_

**Que medicamento foi alterado/retirado e/ou introduzido?** \_\_\_\_\_

## ANEXO C: Escala de Vinculação do Adulto

### *Escala de Vinculação do Adulto*

EVA - M.C. Canavarro, 1995; Versão Portuguesa da *Adult Attachment Scale-R*; Collins & Read, 1990

Por favor leia com atenção cada uma das afirmações que se seguem e assinale o grau em que cada uma descreve a forma como se sente em relação às relações afectivas que estabelece. Pense em todas as relações (passadas e presentes) e responda de acordo com o que geralmente sente. Se nunca esteve afectivamente envolvido com um parceiro, responda de acordo com o que pensa que sentiria nesse tipo de situação.

	Nada característico em mim	Pouco característico em mim	Característico em mim	Muito característico em mim	Extremamente característico em mim
1. Estabeleço, com facilidade, relações com as pessoas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tenho dificuldade em sentir-me dependente dos outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Costumo preocupar-me com a possibilidade dos meus parceiros não gostarem verdadeiramente de mim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. As outras pessoas não se aproximam de mim tanto quanto eu gostaria.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Sinto-me bem dependendo dos outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Não me preocupo pelo facto das pessoas se aproximarem muito de mim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Acho que as pessoas nunca estão presentes quando são necessárias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Sinto-me de alguma forma desconfortável quando me aproximo das pessoas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Preocupo-me frequentemente com a possibilidade dos meus parceiros me deixarem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Quando mostro os meus sentimentos, tenho medo que os outros não sintam o mesmo por mim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Pergunto frequentemente a mim mesmo se os meus parceiros realmente se importam comigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Sinto-me bem quando me relaciono de forma próxima com outras pessoas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Fico <u>incomodado</u> quando alguém se aproxima emocionalmente de mim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Quando precisar, sinto que posso contar com as pessoas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Quero aproximar-me das pessoas mas tenho medo de ser magoado(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Acho difícil confiar completamente nos outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Os meus parceiros desejam frequentemente que eu esteja mais próximo deles do que eu me sinto confortável em estar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Não tenho a certeza de poder contar com as pessoas quando precisar delas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Anexo D: Inventário de Ansiedade Estado Traço- Forma Y (STAI-Y)

### Inventário de Ansiedade Estado

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	MODERAD AMENTE	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 descontraído	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

### Inventário de Ansiedade Traço

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	MODERADAMENTE	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 E: Inventário de Depressão de Beck (BDI)

Neste questionário existem grupos de quatro afirmações.

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

1. 0 Não me sinto triste.  
1 Sinto-me triste.  
2 Sinto-me triste o tempo todo e não consigo evitá-lo.  
3 Sinto-me tão triste ou infeliz que não consigo suportar.
  
2. 0 Não estou particularmente desencorajado(a) em relação ao futuro.  
1 Sinto-me desencorajado(a) em relação ao futuro.  
2 Sinto que não tenho nada a esperar .  
3 Sinto que o futuro é sem esperança e que as coisas não podem melhorar.
  
3. 0 Não me sinto fracassado(a).  
1 Sinto que falhei mais do que um indivíduo médio.  
2 Quando analiso a minha vida passada, tudo o que vejo é uma quantidade de fracassos.  
3 Sinto que sou um completo fracasso.
  
4. 0 Eu tenho tanta satisfação nas coisas como antes.  
1 Não tenho satisfação com as coisas como costumava ter.  
2 Não consigo sentir verdadeira satisfação com coisa alguma.  
3 Estou insatisfeito(a) ou entediado(a) com tudo.
  
5. 0 Não me sinto particularmente culpado(a).  
1 Sinto-me culpado(a) grande parte do tempo.  
2 Sinto-me bastante culpado(a) a maior parte do tempo.  
3 Sinto-me culpado(a) o tempo todo.
  
6. 0 Não sinto que esteja a ser punido(a).  
1 Sinto que posso ser punido(a).  
2 Sinto que mereço ser punido(a).  
3 Sinto que estou a ser punido(a).
  
7. 0 Não me sinto desapontado(a) comigo mesmo(a).  
1 Sinto-me desapontado(a) comigo mesmo(a).  
2 Sinto-me desgostoso(a) comigo mesmo(a).  
3 Eu odeio-me.

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

16. 0 Durmo tão bem como habitualmente.  
1 Não durmo tão bem como costumava.  
2 Acordo uma ou duas horas mais cedo do que o habitual e tenho dificuldade em voltar a adormecer.  
3 Acordo várias horas mais cedo do que costumava e não consigo voltar a dormir.
17. 0 Não fico mais cansado(a) do que é habitual.  
1 Fico cansado(a) com mais facilidade do que antes.  
2 Fico cansado(a) ao fazer quase tudo.  
3 Estou demasiado cansado(a) para fazer qualquer coisa.
18. 0 O meu apetite é o mesmo de sempre.  
1 Não tenho tanto apetite como costumava ter.  
2 O meu apetite, agora, está muito pior.  
3 Perdi completamente o apetite.
19. 0 Não perdi muito peso, se é que perdi algum ultimamente.  
1 Perdi mais de 2,5 Kg.  
2 Perdi mais de 5 Kg.  
3 Perdi mais de 7,5 Kg.  
Estou 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.

## ANEXO F: 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"/>

<b>Em que medida foi incomodado pelos seguintes sintomas:</b>	<b>Nunca</b>	<b>Poucas vezes</b>	<b>Algumas vezes</b>	<b>Muitas vezes</b>	<b>Muitíssimas vezes</b>
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 (encortiçamento 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 G: Questionário de Esquemas de Young (YSQ)

### QUESTIONÁRIO DE ESQUEMAS DE YOUNG

(FORMA LONGA, 2ª EDIÇÃO)

Nome \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

#### INSTRUÇÕES

A seguir são colocadas afirmações que uma pessoa usaria para se descrever. Leia atentamente cada afirmação e decida qual delas melhor o(a) descreve. Quando não tiver a certeza baseie a sua resposta no que sente emocionalmente, e não no que pensa ser a verdade.

Se desejar, reescreva a afirmação para torná-la, ainda, mais verdadeira a seu respeito. De seguida, escolha a avaliação de 1 a 6 com que mais se identifica e escreva o número no espaço que antecede a afirmação.

#### ESCALA DE AVALIAÇÃO

1 = Inteiramente falsa

2 = Em grande parte falsa

3 = Levemente mais verdadeira do que falsa

4 = Moderadamente verdadeira

5 = Em grande parte verdadeira

6 = Descreve perfeitamente

#### EXEMPLO

- A. \_\_\_\_\_ Preocupo-me muito com a possibilidade de as pessoas não gostarem de mim
1. \_\_\_\_\_ As pessoas não conseguem satisfazer as minhas necessidades emocionais.
  2. \_\_\_\_\_ Não recebi amor e atenção.
  3. \_\_\_\_\_ De um modo geral, não tenho ninguém que me dê conselhos e apoio emocional.
  4. \_\_\_\_\_ A maior parte do tempo, não tenho ninguém que me dê carinho, compartilhe comigo e que se importe profundamente com o que me acontece.
  5. \_\_\_\_\_ Grande parte da minha vida não tive ninguém que se quisesse aproximar e passar muito tempo comigo.
  6. \_\_\_\_\_ Em geral, não havia pessoas para me dar carinho, segurança e afecto.

7. \_\_\_\_\_ Grande parte da minha vida não senti que fosse especial para alguém.
8. \_\_\_\_\_ Em geral, não tenho ninguém que realmente me oiça, me compreenda ou esteja sintonizado com as minhas verdadeiras necessidades e sentimentos.
9. \_\_\_\_\_ Raramente tenho uma pessoa forte para me dar bons conselhos ou boas orientações quando não tenho a certeza do que fazer.
10. \_\_\_\_\_ Preocupo-me com a possibilidade das pessoas que eu amo morrerem, mesmo que não haja razões médicas que confirmem as minhas preocupações.
11. \_\_\_\_\_ Percebo que me prendo às pessoas com as quais tenho intimidade, por medo que elas me deixem.
12. \_\_\_\_\_ Preocupo-me com a possibilidade de as pessoas de quem eu gosto me deixarem ou me abandonarem.
13. \_\_\_\_\_ Sinto que me falta uma base estável de apoio emocional.
14. \_\_\_\_\_ Não espero que os relacionamentos importantes durem; acredito que eles vão terminar.
15. \_\_\_\_\_ Sinto que me apego a parceiros(as) que não são capazes de se comprometerem comigo.
16. \_\_\_\_\_ No final, ficarei só.
17. \_\_\_\_\_ Quando sinto que alguém de quem eu gosto se está afastar, fico desesperado(a).
18. \_\_\_\_\_ Às vezes tenho tanto medo que as pessoas me deixem, que acabo fazendo com que se afastem.
19. \_\_\_\_\_ Fico incomodado(a) quando me deixam sozinho(a), mesmo que por pouco tempo.
20. \_\_\_\_\_ Não posso esperar que as pessoas que me apoiem estejam sempre disponíveis.
21. \_\_\_\_\_ Não devo ficar realmente íntimo das pessoas, porque não posso ter a certeza de que poderei contar, sempre, com elas.
22. \_\_\_\_\_ Parece que as pessoas importantes da minha vida estão sempre indo e vindo.
23. \_\_\_\_\_ Tenho muito medo de que as pessoas que eu amo encontrem alguém e me deixem.
24. \_\_\_\_\_ As pessoas que me estão próximas são muito imprevisíveis; umas vezes são simpáticas e disponíveis, outras vezes estão zangadas, chateadas, absorvidas em si mesmas.
25. \_\_\_\_\_ Preciso tanto das pessoas que tenho medo de perdê-las.

26. \_\_\_\_\_ Sinto-me indefeso(a) se não tiver pessoas que me protejam, e preocupo-me com o facto de as poder perder.
27. \_\_\_\_\_ Não posso ser eu mesmo(a) e/ou expressar o que realmente sinto, pois as pessoas me deixariam.
28. \_\_\_\_\_ Sinto que as pessoas querem tirar vantagem de mim.
29. \_\_\_\_\_ Frequentemente, sinto que tenho de me proteger dos outros.
30. \_\_\_\_\_ Sinto que tenho de estar atento(a) na presença dos outros, uma vez que eles me prejudicam intencionalmente.
31. \_\_\_\_\_ Se uma pessoa é simpática comigo, penso logo que quer alguma coisa.
32. \_\_\_\_\_ É só uma questão de tempo até as pessoas me traírem.
33. \_\_\_\_\_ A maioria das pessoas só pensa em si.
34. \_\_\_\_\_ Tenho grande dificuldade em confiar nas pessoas.
35. \_\_\_\_\_ Desconfio muito dos motivos dos outros.
36. \_\_\_\_\_ Raramente as pessoas são honestas; elas não são o que parecem.
37. \_\_\_\_\_ Geralmente procuro as segundas intenções das pessoas.
38. \_\_\_\_\_ Se acho que alguém me quer prejudicar, tento prejudicá-lo(a) primeiro.
39. \_\_\_\_\_ Antes de confiar nas pessoas preciso que me dêem provas.
40. \_\_\_\_\_ Invento “testes” para as pessoas, para saber se estão a dizer a verdade e se estão bem-intencionadas.
41. \_\_\_\_\_ Acredito no ditado: “Quem não controla é controlado”.
42. \_\_\_\_\_ Fico com raiva quando penso que fui maltratado(a) pelas pessoas durante toda a minha vida.
43. \_\_\_\_\_ Durante a minha vida, muitas das pessoas que me eram próximas tiraram vantagem de mim ou usaram-me para seu próprio benefício.
44. \_\_\_\_\_ Fui abusado(a) fisicamente, emocionalmente ou sexualmente por pessoas importantes na minha vida.
45. \_\_\_\_\_ Não me integro.
46. \_\_\_\_\_ Sinto-me diferente das outras pessoas.
47. \_\_\_\_\_ Não pertença a ninguém; sou um(a) solitário(a).
48. \_\_\_\_\_ Sinto-me alienado(a) das outras pessoas.
49. \_\_\_\_\_ Sinto-me isolado(a) e sozinho(a).
50. \_\_\_\_\_ Sinto-me sempre excluído(a) dos grupos.
51. \_\_\_\_\_ Ninguém me entende.

52. \_\_\_\_\_ A minha família foi sempre diferente das que nos cercam.
53. \_\_\_\_\_ Às vezes sinto-me um(a) alienígena.
54. \_\_\_\_\_ Se amanhã eu desaparecesse ninguém dava por nada.
55. \_\_\_\_\_ Nenhum homem/mulher que eu desejar me vai amar depois de conhecer os meus defeitos.
56. \_\_\_\_\_ Ninguém que eu desejar vai querer ficar perto de mim, depois de conhecer o meu verdadeiro eu.
57. \_\_\_\_\_ Sou inerentemente defeituoso(a) e cheio(a) de defeitos.
58. \_\_\_\_\_ Por mais que tente sinto que ninguém que seja significativo para mim, homem/mulher, me respeita ou sinto que eu tenho valor.
59. \_\_\_\_\_ Não sou digno(a) de atenção, do amor e do respeito dos outros.
60. \_\_\_\_\_ Sinto que não mereço ser amado(a).
61. \_\_\_\_\_ Sou intolerável demais, de todas as maneiras possíveis, para me revelar aos outros.
62. \_\_\_\_\_ Se as pessoas descobrissem os meus principais defeitos, eu não conseguiria encará-las.
63. \_\_\_\_\_ Quando as pessoas gostam de mim, sinto que as estou a enganar.
64. \_\_\_\_\_ Frequentemente, sou atraído por pessoas que são muito críticas ou me rejeitam.
65. \_\_\_\_\_ Tenho segredos que não quero que as pessoas próximas descubram.
66. \_\_\_\_\_ Foi por culpa minha que os meus Pais não me amaram o suficiente.
67. \_\_\_\_\_ Não deixo que as pessoas conheçam o meu verdadeiro eu.
68. \_\_\_\_\_ Um dos meus maiores medos é de que os meus defeitos sejam expostos.
69. \_\_\_\_\_ Não compreendo porque ninguém me conseguiu amar.
70. \_\_\_\_\_ Não sou sexualmente atraente.
71. \_\_\_\_\_ Sou gordo(a) demais.
72. \_\_\_\_\_ Sou feio(a).
73. \_\_\_\_\_ Sou incapaz de manter uma conversa decente.
74. \_\_\_\_\_ Sou chato(a) e desinteressante em situações sociais.
75. \_\_\_\_\_ As pessoas que valorizo não vão querer associar-se a mim devido ao meu status social (Por exemplo, salário, grau académico, profissão).
76. \_\_\_\_\_ Nunca sei o que dizer socialmente.
77. \_\_\_\_\_ As pessoas não querem incluir-me nos seus grupos.
78. \_\_\_\_\_ Fico muito inibido(a) perto de outras pessoas.

79. \_\_\_\_\_ Quase nada do que eu faço no trabalho (ou na escola) é tão bom quanto o dos outros.
80. \_\_\_\_\_ Sou incompetente no que respeita a executar.
81. \_\_\_\_\_ A maioria das pessoas é mais competente do que eu no trabalho e na sua concretização.
82. \_\_\_\_\_ Sou um fracasso.
83. \_\_\_\_\_ Não tenho tanto talento na minha profissão como a maioria das pessoas.
84. \_\_\_\_\_ Não sou tão inteligente quanto a maioria das pessoas em relação ao desempenho profissional (ou escolar).
85. \_\_\_\_\_ Sinto-me humilhado(a) por meus fracassos e por minhas inadequações laborais (ou escolares).
86. \_\_\_\_\_ Frequentemente sinto-me embaraçado(a) perto de pessoas que considero não estar à altura delas em termos de realizações.
87. \_\_\_\_\_ Muitas vezes comparo as minhas realizações com a dos outros e considero que eles são muito mais bem-sucedidos.
88. \_\_\_\_\_ Não sinto que seja capaz de arranjar-me sozinho(a) no dia-a-dia.
89. \_\_\_\_\_ Preciso que as outras pessoas me ajudem a fazer as coisas.
90. \_\_\_\_\_ Não me sinto capaz de administrar bem as situações sem ajuda.
91. \_\_\_\_\_ Acredito que as pessoas podem cuidar de mim melhor do que eu.
92. \_\_\_\_\_ Tenho dificuldade em lidar com novas tarefas fora do trabalho.
93. \_\_\_\_\_ Penso em mim como uma pessoa dependente, relativamente ao dia-a-dia.
94. \_\_\_\_\_ Acabo por estragar tudo o que tento fazer, mesmo fora do trabalho (ou da escola).
95. \_\_\_\_\_ Sou incapaz em quase todas as áreas da minha vida.
96. \_\_\_\_\_ Se confiar no meu julgamento nas situações do dia-a-dia, tomarei a decisão errada.
97. \_\_\_\_\_ Falta-me o bom senso.
98. \_\_\_\_\_ Não se pode confiar no meu julgamento em situações do dia-a-dia.
99. \_\_\_\_\_ Não confio na minha capacidade de resolução de problemas, que me surgem no dia-a-dia.
100. \_\_\_\_\_ Sinto que preciso de alguém em quem possa confiar para me dar conselhos em questões práticas.

101. \_\_\_\_\_ Sinto-me mais como uma criança do que com um adulto quando é preciso assumir responsabilidades no dia-a-dia.
102. \_\_\_\_\_ Acho as responsabilidades do dia-a-dia esmagadoras.
103. \_\_\_\_\_ Não consigo deixar de sentir que algo de ruim vai acontecer.
104. \_\_\_\_\_ Sinto que algum desastre (natural, criminal, financeiro ou médico) vai acontecer a qualquer momento.
105. \_\_\_\_\_ Tenho medo de me tornar um sem abrigo ou um vadio.
106. \_\_\_\_\_ Tenho medo de ser atacado(a).
107. \_\_\_\_\_ Sinto que devo ter muito cuidado com o dinheiro ou acabarei sem nada.
108. \_\_\_\_\_ Tomo muitas precauções para não adoecer e não me magoar.
109. \_\_\_\_\_ Tenho medo de perder todo o meu dinheiro e ficar pobre.
110. \_\_\_\_\_ Tenho medo de arranjar uma doença séria, mesmo que nada sério tenha sido diagnosticado pelos médicos.
111. \_\_\_\_\_ Sou uma pessoa medrosa.
112. \_\_\_\_\_ Preocupo-me muito com todas as coisas horríveis que acontecem no mundo: crime, poluição, etc.
113. \_\_\_\_\_ Muitas vezes, acho que vou enlouquecer.
114. \_\_\_\_\_ Sinto, frequentemente, que vou ter um ataque de ansiedade.
115. \_\_\_\_\_ Tenho muito medo de ter um ataque cardíaco, embora não haja razões médicas que justifiquem esta minha preocupação.
116. \_\_\_\_\_ Acho que o mundo é um lugar perigoso.
117. \_\_\_\_\_ Não consegui separar-me do meu pai/da minha mãe, ou de ambos, tal como outras pessoas da minha idade parecem conseguir.
118. \_\_\_\_\_ Meu pai/minha mãe, ou ambos, e eu temos tendência a nos envolver excessivamente na vida e nos problemas dos outros.
119. \_\_\_\_\_ É muito difícil para meu pai/minha mãe, ou ambos, e eu escondermos detalhes da intimidade uns dos outros sem nos sentirmos culpados.
120. \_\_\_\_\_ Meu pai/minha mãe, ou ambos, e eu temos que nos falar quase todos os dias, ou um de nós se sente culpado, magoado, desapontado ou sozinho.
121. \_\_\_\_\_ Muitas vezes, sinto que não tenho uma identidade separada da dos meus pais ou parceiro(a).
122. \_\_\_\_\_ Muitas vezes tenho a sensação que os meus pais estão vivendo através de mim – não tenho uma vida própria.

123. \_\_\_\_\_ É muito difícil para mim manter alguma distância das pessoas das quais sou íntimo(a): não me é fácil para manter uma noção separada de mim mesmo(a).
124. \_\_\_\_\_ Estou tão envolvido(a) com o meu (minha) parceiro(a), ou com os meus pais, que realmente não sei quem sou, ou o que quero.
125. \_\_\_\_\_ Tenho dificuldade em separar o meu ponto de vista, ou a minha opinião, da dos meus pais ou parceiro(a).
126. \_\_\_\_\_ Sinto que não tenho nenhuma privacidade no que refere aos meus pais e parceiro(a).
127. \_\_\_\_\_ Sinto que os meus pais estão, ou ficariam, magoados comigo por viver sozinho(a) ou longe deles.
128. \_\_\_\_\_ Deixo as pessoas fazerem o que querem porque tenho medo das consequências.
129. \_\_\_\_\_ Acho que se eu fizer o que quero, só vou arranjar problemas.
130. \_\_\_\_\_ Sinto que não tenho alternativa senão ceder ao desejo das pessoas, ou elas me vão rejeitar ou retaliar de alguma maneira.
131. \_\_\_\_\_ Nos meus relacionamentos, deixo as outras pessoas terem o controlo.
132. \_\_\_\_\_ Sempre deixei os outros escolherem por mim, de modo que não sei realmente o que quero.
133. \_\_\_\_\_ Sinto que as maiores decisões da minha vida não foram realmente minhas.
134. \_\_\_\_\_ Preocupo-me demais em agradar os outros para não me rejeitarem.
135. \_\_\_\_\_ Tenho grande dificuldade em exigir que os meus direitos sejam respeitados e que os meus sentimentos sejam levados em conta.
136. \_\_\_\_\_ Vingo-me das pessoas de forma subtil, em vez de demonstrar a minha raiva.
137. \_\_\_\_\_ Faço tudo para evitar confrontos com as outras pessoas.
138. \_\_\_\_\_ Coloco as necessidades dos outros antes das minhas, senão sinto-me culpado(a).
139. \_\_\_\_\_ Sinto culpa sempre que desaponto as pessoas.

140. \_\_\_\_\_ Dou mais às pessoas do que recebo.
141. \_\_\_\_\_ Sou o que acabo a cuidar das pessoas das quais sou próximo(a).
142. \_\_\_\_\_ Não há nada que não possa aceitar quando amo alguém.
143. \_\_\_\_\_ Sou boa pessoa, porque penso mais nos outros do que em mim mesmo.
144. \_\_\_\_\_ No trabalho sou aquele(a) que está sempre pronto(a) para fazer tarefas extras, ou para trabalhar mais tempo.
145. \_\_\_\_\_ Por mais ocupado(a) que esteja, sempre arranjo tempo para os outros.
146. \_\_\_\_\_ Consigo me virar com muito pouco, porque as minhas necessidades são mínimas.
147. \_\_\_\_\_ Só me sinto feliz quando aqueles que me cercam estão felizes.
148. \_\_\_\_\_ Ocupo-me tanto a fazer coisas para as pessoas de quem gosto que fico com muito pouco tempo para mim.
149. \_\_\_\_\_ Sempre fui aquele(a) que escuta os problemas dos outros.
150. \_\_\_\_\_ Fico mais à vontade se der um presente do que se receber um.
151. \_\_\_\_\_ As pessoas vêm-me mais a ajudar os outros do que a fazer algo por mim.
152. \_\_\_\_\_ Por mais que eu dê nunca é suficiente.
153. \_\_\_\_\_ Se faço o que quero, sinto-me mesmo mal.
154. \_\_\_\_\_ É muito difícil para mim pedir aos outros que me ajudem nas minhas necessidades.
155. \_\_\_\_\_ Tenho medo de perder o controlo das minhas acções.
156. \_\_\_\_\_ Tenho medo de magoar as pessoas física ou emocionalmente, no caso de perder o controlo da minha raiva.
157. \_\_\_\_\_ Sinto que preciso controlar as minhas emoções e impulsos, ou algo de ruim pode acontecer.
158. \_\_\_\_\_ Dentro de mim há muita raiva e ressentimento que não expresso.
159. \_\_\_\_\_ Tenho muita dificuldade em mostrar sentimentos positivos em relação aos outros.
160. \_\_\_\_\_ Fico envergonhado quando expresso os meus sentimentos.
161. \_\_\_\_\_ Tenho dificuldade em ser carinhoso(a) e espontâneo(a).
162. \_\_\_\_\_ Controlo-me tanto que as pessoas acham que não sou emotivo(a).
163. \_\_\_\_\_ As pessoas vêm-me como uma pessoa emocionalmente contida.
164. \_\_\_\_\_ Preciso ser o(a) melhor em tudo o que faço; não aceito ficar em segundo lugar.
165. \_\_\_\_\_ Tento manter quase tudo em perfeita ordem.

166. \_\_\_\_\_ Preciso causar boa impressão, praticamente, todo o tempo.
167. \_\_\_\_\_ Tento fazer o melhor, não consigo aceitar o “suficientemente bom”.
168. \_\_\_\_\_ Tenho tantas coisas para fazer que não me sobra tempo para descontraír.
169. \_\_\_\_\_ Quase nada é bom o bastante; posso sempre fazer melhor.
170. \_\_\_\_\_ Preciso de cumprir todas as minhas responsabilidades.
171. \_\_\_\_\_ Sinto que existe uma pressão constante sobre mim para concretizar objectivos.
172. \_\_\_\_\_ Os meus relacionamentos são prejudicados porque exijo demais de mim.
173. \_\_\_\_\_ A minha saúde fica vulnerável porque exijo demais de mim mesmo (a).
174. \_\_\_\_\_ Muitas vezes sacrifico o meu prazer e a minha felicidade para estar à altura dos meus padrões.
175. \_\_\_\_\_ Se cometo um erro, mereço ser muito criticado(a).
176. \_\_\_\_\_ Não consigo facilmente soltar-me ou desculpar-me pelos meus erros.
177. \_\_\_\_\_ Sou uma pessoa muito competitiva.
178. \_\_\_\_\_ Dou muito valor ao dinheiro e ao status.
179. \_\_\_\_\_ Tento sempre ser o(a) primeiro em termos de desempenho.
180. \_\_\_\_\_ Tenho muita dificuldade em aceitar um não como resposta.
181. \_\_\_\_\_ Geralmente zango-me ou irrito-me quando não consigo alcançar o que quero.  
\_\_\_\_\_ Sou especial e não deveria aceitar muitas das restrições impostas às outras pessoas.
183. \_\_\_\_\_ Detesto ser obrigado(a) a fazer alguma coisa, ou impedido(a) de fazer o que quero.
184. \_\_\_\_\_ Acho que não deveria ter de obedecer às regras e convenções normais, tal como os outros.
185. \_\_\_\_\_ Sinto que aquilo que tenho a oferecer é muito mais valioso do que as contribuições dos outros.
186. \_\_\_\_\_ Geralmente coloco as minhas necessidades acima das necessidades dos outros.
187. \_\_\_\_\_ Muitas vezes sinto que estou tão envolvido com as minhas prioridades que não me resta tempo para os amigos e a família.
188. \_\_\_\_\_ As pessoas dizem-me, frequentemente, que sou muito controlador(a) em relação a como as coisas devem ser feitas.
189. \_\_\_\_\_ Fico muito irritado(a) quando as pessoas não fazem o que eu lhes peço.
190. \_\_\_\_\_ Não tolero que as pessoas me digam o que fazer.

191. \_\_\_\_\_ Tenho grande dificuldade para deixar de beber, fumar, comer em excesso e modificar outros comportamentos problemáticos.
192. \_\_\_\_\_ Parece que não consigo disciplinar-me e levar até ao fim tarefas rotineiras e chatas.
193. \_\_\_\_\_ Muitas vezes cedo a impulsos e expresso emoções que me trazem problemas ou que magoam as pessoas.
194. \_\_\_\_\_ Quando não consigo atingir algum objectivo, fico facilmente frustrado(a) e desisto.
195. \_\_\_\_\_ É-me muito difícil sacrificar uma gratificação imediata para atingir um objectivo a longo prazo.
196. \_\_\_\_\_ Quando começo a sentir raiva é-me difícil conseguir controlá-la.
197. \_\_\_\_\_ Tendo a fazer coisas em excesso mesmo sabendo que isso não é bom para mim.
198. \_\_\_\_\_ Aborreço-me facilmente.
199. \_\_\_\_\_ Quando as tarefas ficam difíceis, geralmente não consigo perseverar e concluir.
200. \_\_\_\_\_ Não consigo concentrar-me em nada por muito tempo.
201. \_\_\_\_\_ Não consigo obrigar-me a fazer coisas que não gosto, mesmo sabendo que é para o meu próprio bem.
202. \_\_\_\_\_ Perco a calma diante da ofensa mais insignificante.
203. \_\_\_\_\_ Raramente consigo cumprir as minhas resoluções.
204. \_\_\_\_\_ Quase nunca deixo de mostrar às pessoas o que realmente sinto, seja qual for o custo disso.
205. \_\_\_\_\_ Frequentemente, por impulso, faço coisas que mais tarde me arrependo.

**Anexo I:** Tabela das Correlações de Pearson (Memória Recordada e Estilos de Vinculação)

Correlations

		Total Acontecimentos Evocados	Total Acontecimentos Negativos Evocados	Total Acontecimentos Positivos Evocados	Total Acontecimentos Neutros Evocados	Específicas	Catégoricas	Alargadas	Omissões	EVA_Dimensão Ansiedade	EVA_Dimensão Contacto com a Proximidade	EVA_Dimensão Confiança nos outros	Valencia_media
Total Acontecimentos Evocados	Pearson Correlatio Sig. (2-tailed) N	1 29											
Total Acontecimentos Negativos Evocados	Pearson Correlatio Sig. (2-tailed) N	,683** ,000 29	1 29										
Total Acontecimentos Positivos Evocados	Pearson Correlatio Sig. (2-tailed) N	,785** ,000 29	,373* ,046 29	1 29									
Total Acontecimentos Neutros Evocados	Pearson Correlatio Sig. (2-tailed) N	-.233 ,224 29	-.598** ,001 29	-.488** ,007 29	1 29								
Específicas	Pearson Correlatio Sig. (2-tailed) N	,139 ,471 29	-.272 ,153 29	,384* ,040 29	,060 ,757 29	1 29							
Catégoricas	Pearson Correlatio Sig. (2-tailed) N	,552** ,002 29	,364 ,053 29	,322 ,088 29	,032 ,870 29	-.406* ,029 29	1 29						
Alargadas	Pearson Correlatio Sig. (2-tailed) N	,758** ,000 29	,854** ,000 29	,424* ,022 29	-.362 ,054 29	-.318 ,093 29	,413* ,026 29	1 29					
Omissões	Pearson Correlatio Sig. (2-tailed) N	-.166 ,389 29	,186 ,334 29	-.246 ,198 29	-.189 ,327 29	-.535** ,003 29	-.053 ,784 29	,071 ,714 29	1 29				
EVA_Dimensão Ansiedade	Pearson Correlatio Sig. (2-tailed) N	-.282 ,138 29	-.261 ,171 29	-.104 ,591 29	,005 ,978 29	,199 ,302 29	-.203 ,290 29	-.392* ,035 29	-.064 ,743 29	1 29			
EVA_Dimensão Contacto com a Proximidade	Pearson Correlatio Sig. (2-tailed) N	,189 ,326 29	,086 ,659 29	,168 ,384 29	-.028 ,885 29	,020 ,917 29	-.084 ,665 29	,258 ,177 29	-.073 ,705 29	-.674** ,000 29	1 29		
EVA_Dimensão Confiança nos outros	Pearson Correlatio Sig. (2-tailed) N	,091 ,640 29	,075 ,700 29	,011 ,955 29	,030 ,878 29	-.018 ,927 29	-.029 ,880 29	,223 ,244 29	-.082 ,671 29	-.489** ,007 29	-.623** ,000 29	1 29	
Valencia_media	Pearson Correlatio Sig. (2-tailed) N	,020 ,918 29	-.589** ,001 29	-.519** ,004 29	,071 ,714 29	-.540** ,002 29	-.081 ,674 29	-.407* ,028 29	-.391* ,036 29	,149 ,440 29	,070 ,717 29	-.046 ,812 29	1 29

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).