



LSPA

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

Recordar é Reviver:

Entrelaçando o Passado, Presente e Futuro

Rita Filomena Sedas Nunes Mendes

Orientador de Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR VICTOR CLÁUDIO

Professor de Seminário de Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR VICTOR CLÁUDIO

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

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

2017

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do 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

Primeiramente, tenho que agradecer ao Professor Victor Cláudio por todo o apoio, orientação e confiança que motivaram e guiaram este meu percurso.

Gostaria de agradecer igualmente à Manuela pela paciência e capacidade contentora das minhas inseguranças ao longo de todo este processo; por toda a disponibilidade e interesse; pela forma generosa com que me concedeu uma série de ensinamentos essenciais para concluir esta fase e por todo o incentivo e motivação que me transmitiu.

À Rita, companheira, amiga, irmã de todas as horas, mais palavras não seriam suficientes para a real grandeza do sentimento. O meu pilar académico e muitas vezes de vida, contigo tudo é mais divertido e mágico; sem a tua cor e energia os dias são menos bonitos. O universo conspirou a nosso favor quando nos juntou, gémeas. Obrigada por tudo; não poderia ter desejado melhor ser humano para fazer esta caminhada comigo.

Ao Peixe, pelos números, paciência e galhofa, sem ti não teria sido possível, obrigada.

A todas as pessoas que directa ou indirectamente, tornaram este estudo possível. Agradeço sobretudo a mim mesma, sim, a mim; por toda a perseverança e empenho, que venham mais lutas para vencer, mais conquistas para brindar!

Por fim, não posso deixar de agradecer aos que mais me são próximos; aos meus pais, que sempre me proporcionaram o possível e o impossível; à minha irmã, por ser ouvinte e conselheira; aos meus amigos, pela importância, orgulho e reconhecimento que sempre nutriram por mim; ao Fausto, por todas as horas de escuta activa, por toda a paciência, por todo o interesse.

Resumo

É certo o vastíssimo historial de estudos no campo das memórias autobiográficas, no entanto, poucos se empenharam em entrelaçar passado, presente e futuro. O que nos propusemos nesta investigação foi estudar as memórias autobiográficas e a forma como estas influenciam a construção do futuro. A amostra foi constituída por 82 participantes com ausência de patologia e idades compreendidas entre os 20 e os 60 anos. A metodologia prendeu-se principalmente com a aplicação de uma nova tarefa chamada Tarefa “Eu Sou e “Eu Serei” e através de escalas clínicas como a Escala de Avaliação Emocional (EAS), Aceitando o Passado/ Relembrando o Passado (ACPAST/REM), Inventário de Depressão de Beck (BDI), Inventário de Ansiedade Estado e Traço – Forma Y (STAI-Y) e o Questionário de Esquemas de Young (YSQ). As conclusões gerais deste estudo foram que quando os sujeitos têm memórias de valência emocional negativa sobre o seu passado e não as elaboram de forma coesa não se conseguem imaginar tão facilmente no futuro, pois não existe uma completa aceitação do passado. Nesta linha de pensamento a sintomatologia ansiosa, depressiva e os esquemas desadaptativos aumentam, estando mais presentes nestes sujeitos, bem como emoções de medo, culpa e tristeza. Já os sujeitos que se caracterizam com uma valência emocional positiva têm valores mais elevados de aceitação do seu passado e ausência de qualquer tipo de sintomatologia bem como menores valores em emoções como a raiva e a tristeza.

Palavras-Chave: Memórias Autobiográficas; Identidade; Aceitar o Passado; Construção do Futuro; Valência Emocional.

Abstract

It is true that the history of studies in the field of autobiographical memories is vast, however, there are few studies that interweave past, present and future. Our aim in this investigation was to study autobiographical memories and how they influence the construction of the future. The sample consisted of 82 participants with no pathology, between 20 and 60 years old. The methodology was mainly focused on the application of a new task called "I Am" and "I Will Be" Task, and clinical scales such as the Emotional Assessment Scale (EAS), Accepting the Past/Reminiscing the Past (ACPAST/REM), Beck's Depression Inventory (BDI), the State-Trait Anxiety Inventory – Form Y (STAI-Y) and the Young Schema Questionnaire (YSQ) were also applied to the sample. The general conclusions of this study were that when participants have memories of negative emotional valence about their past and do not elaborate them in a cohesive way they can not be imagined so easily in the future, since there is no complete acceptance of the past. In this line of thought the anxious, depressive symptoms and maladaptive schemes increase, as well as emotions of fear, guilt and sadness. On the other hand, the participants that are characterized by a positive emotional valence have higher values of acceptance of their past and absence of any type of symptomatology as well as lower values in emotions such as anger and sadness.

Keywords: Autobiographical Memories; Identity; Accepting the Past; Building the Future; Emotional Valence.

Índice

Introdução	1
As Memórias Autobiográficas	2
Caracterização e Formação	2
Recuperação	3
Evocação	3
Organização	4
Funções	6
Elaboração	7
As Memórias Autobiográficas e as Emoções	8
O Modelo SPAARS	10
As Memórias Autobiográficas e a Construção da Identidade	11
O Self	11
A importância do autoconceito	12
As Memórias Autobiográficas e a Construção do Futuro	13
Aceitar o Passado	13
Pensamento Futuro Episódico	15
Episódios Pessoais Futuros	16
Objectivos de Estudo	17
Método	19
Amostra	19
Instrumentos	21
Procedimento	25
Resultados	26
Discussão	39
Conclusão	43
Referências	46
Anexos	53
Anexo A: Consentimento Informado	
Anexo B: Questionário Sociodemográfico	
Anexo C: Tarefa “Eu Sou” e “Eu Serei”	

Anexo D: Escala de Avaliação Emocional (EAS)

Anexo E: Aceitando o Passado / Relembrando o Passado (ACPAST/REM)

Anexo F: Inventário de Depressão de Beck (BDI)

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

Anexo H: Questionário de Esquemas de Young (YSQ)

Anexo I: Modelo Completo da Regressão Linear para as Características Psicológicas de Valência Emocional Positiva e Características do “Eu Serei”

Anexo J: Modelo Completo da Regressão Linear para as características associadas a valências emocionais negativas no “Eu Sou” e características associadas a valências emocionais positivas no “Eu Serei”

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: <i>Análise Descritiva Relativa à Idade</i>	19
Tabela 2: <i>Tabela de Frequências Relativa ao Género</i>	19
Tabela 3: <i>Tabela de Frequências Relativa às Habilitações Literárias</i>	19
Tabela 4: <i>Tabela de Frequências Relativa ao Estado Civil</i>	20
Tabela 5: <i>Tabela de Frequências Relativa aos Locais de Residência</i>	20
Tabela 6: <i>Tabela de Frequências Relativa à Nacionalidade</i>	20
Tabela 7: <i>Tabela de Frequências para quem Já Esteve em Acompanhamento e para quem Está em Acompanhamento</i>	21
Tabela 8: <i>Tabela de Frequências para quem toma Medicação Psicofarmacológica</i>	21
Tabela 9: <i>Estatística descritiva e fiabilidade para todas as escalas clínicas</i>	26
Tabela 10: <i>Teste de Normalidade para as Valências das Memórias Autobiográficas e Características do “Eu Serei”</i>	28
Tabela 11: <i>Médias e Desvio Padrão para as Valências das Memórias Autobiográficas e Características do “Eu Serei”</i>	29
Tabela 12: <i>Teste de Mann-Whitney para Valências das Memórias Autobiográficas e Características do “Eu Serei”</i>	29
Tabela 13: <i>Correlação de Pearson das MAB de valência emocional negativa com as escalas ACPAST; REM; STAI-Estado; STAI-Traço; BDI, YSQ</i>	30
Tabela 14: <i>Correlação de Pearson das MAB de valência emocional negativa com as 8 dimensões da EAS</i>	30
Tabela 15: <i>Correlação de Pearson das características do “Eu Serei” com as escalas ACPAST; REM; STAI-Estado; STAI-Traço; BDI, YSQ</i>	31
Tabela 16: <i>Correlação de Pearson das características do “Eu Serei” com as 8 dimensões da EAS</i>	31
Tabela 17: <i>Teste de Normalidade para a Não Elaboração das Memórias Autobiográficas e as Características do “Eu Serei”</i>	31
Tabela 18: <i>Médias e Desvio Padrão para a Elaboração de Memórias Autobiográficas e Características do “Eu Serei”</i>	32
Tabela 19: <i>Teste de Mann-Whitney para a Elaboração de Memórias Autobiográficas e Características do “Eu Serei”</i>	32

Tabela 20: <i>Correlação de Pearson das MAB não elaboradas com as escalas ACPAST; REM; STAI-Estado; STAI-Traço; BDI, YSQ</i>	32
Tabela 21: <i>Correlação de Pearson das MAB não elaboradas com as 8 dimensões da EAS</i>	33
Tabela 22: <i>Correlação de Person para as Características Psicológicas de Valência Emocional Positiva e Características do “Eu Serei”</i>	33
Tabela 23: <i>Teste Durbin-Watson para as Características Psicológicas de Valência Emocional Positiva e Características do “Eu Serei”</i>	34
Tabela 24: <i>Regressão Linear para as Características Psicológicas de Valência Emocional Positiva e Características do “Eu Serei”</i>	34
Tabela 25: <i>Correlação de Pearson para as características psicológicas de valência emocional positiva com as escalas ACPAST; REM; STAI Estado; STAI Traço; BDI, YSQ</i>	35
Tabela 26: <i>Correlação de Pearson para as características psicológicas de valência emocional positiva com as 8 dimensões da EAS</i>	35
Tabela 27: <i>Correlação de Person para as características associadas a valências emocionais negativas no “Eu Sou” e características associadas a valências emocionais positivas no “Eu Serei”</i>	36
Tabela 28: <i>Teste Durbin-Watson para as características associadas a valências emocionais negativas no “Eu Sou” e características associadas a valências emocionais positivas no “Eu Serei”</i>	36
Tabela 29: <i>Regressão Linear para as características associadas a valências emocionais negativas no “Eu Sou” e características associadas a valências emocionais positivas no “Eu Serei”</i>	37
Tabela 30: <i>Correlação de Pearson das características de valência emocional negativa do “Eu Sou” e Características de Valência Emocional Positiva do “Eu Serei” com as escalas ACPAST; REM; STAI Estado; STAI Traço; BDI, YSQ</i>	37
Tabela 31: <i>Correlação de Pearson das características de valência emocional negativa do “Eu Sou” e características de valência emocional positiva do “Eu Serei” com as 8 dimensões da EAS</i>	38

Introdução

Vários têm sido os estudos ao longo do tempo sobre as memórias autobiográficas e os factores que as influenciam. O que é proposto com esta investigação é precisamente o contrário, perceber não como a memória é influenciada mas como pode influenciar, mais precisamente como pode influenciar a nossa construção do futuro, tema esse ainda em fase muito embrionária na literatura. Tomamos então como foco principal neste estudo a consolidação do passado, do presente e do futuro, tentando perceber de que forma as memórias autobiográficas do passado, aliadas com o que os sujeitos crêem ser no presente influenciam as suas ambições e desejos para o futuro.

Cada memória evocada é um mundo que se abre. O passado, o presente e o futuro entrelaçam-se nas lembranças. A nossa memória não é feita apenas de factos, mas também de sonhos, fantasias e desejos que alimentamos e compartilhamos durante toda a nossa vida com os que nos rodeiam, seja através de uma conversa casual entre amigos, através das promessas de amor que delineamos, dos sons, sabores, aromas e texturas cravados nos nossos sentidos ou, ainda, através dos itinerários que pacientemente cogitamos enquanto leitores do mundo.

Os primeiros autores a estudar as memórias autobiográficas foram Francis Galton e Sigmund Freud, ainda que em linhas de trabalho diferentes. Galton (1883) tinha como objectivo descrever, quantificar e codificar as memórias de forma a criar uma taxonomia das recordações enquanto Freud (1901/2007), tinha como objectivo tratar a neurose através da exploração da história de vida do sujeito.

É a partir desta visão de Freud que podemos responder ao porquê do interesse do estudo das memórias autobiográficas na Psicologia Clínica e de como elas nos influenciam diariamente e podem influenciar o nosso futuro. Quando em consulta terapêutica, todos os eventos recordados pelos pacientes dizem respeito a momentos importantes da sua história de vida, a momentos que, de uma maneira ou de outra, lhes vão surgindo na mente, numa associação livre de ideias. São esses momentos, tanto positivos como negativos, que serão cruciais para o desenrolar da análise. Também ali, juntos, terapeuta e paciente constroem o futuro.

As Memórias Autobiográficas

Caracterização e Formação

Para Piefke & Fink, (2005) a memória autobiográfica é por vezes considerada a mais complexa forma de memória humana resultante da interacção continua entre memória episódica, emoções associadas e sentido de continuidade do *self*, ao longo do tempo e da nossa história de vida pessoal, condicionada por factores genéticos, fisiológicos, psicológicos, situacionais, sociais e culturais. De um modo geral as memórias autobiográficas são referidas por vários autores como recordações de experiências individuais ou eventos relacionadas com o *Self* (Rubin, 1986; Conway, 1990, 2005; Pillemer, 1998; Conway & Pleydell-Pearce, 2000; Holland, Ridout, Walford, & Geraghty, 2012); recordações de eventos experienciados pessoalmente, num espaço e num tempo definidos (Tulving, 1973); a capacidade que os sujeitos têm para recordarem as suas vidas (Badelley, 1992); a recordação de uma experiência do individuo que tem significado para o sistema do *self* (Davis, 1999).

De acordo com Rubin (1986), e em concordância com outros autores já mencionados, o que caracteriza mesmo as memórias autobiográficas é o facto de partilhar características de todos os tipos de memórias e apresentar uma estrutura altamente organizada em que a essência geral dos eventos, ou séries de eventos, é preservada contrariamente aos detalhes dos mesmos. Nesse sentido, também o que distingue as memórias autobiográficas de outras memórias é o facto de estas incluírem memórias de acontecimentos que têm significado para o Eu (Fivush & Haden, 2005; Fivush & Nelson, 2006; Pasupathi, Mansour & Brubaker, 2007).

Assim sendo, como se formam as memórias autobiográficas? O processo de formação das memórias autobiográficas tem subjacente um conjunto de sub-etapas transversais à formação de qualquer tipo de memória: a codificação da informação aquando da sua aquisição e o armazenamento da mesma, podendo a sua evocação ser realizada por intermédio de reconhecimento ou recordação (Gleitman, 1990). O grau de elaboração com que a informação é codificada é crucial para a formação das memórias a longo prazo, na medida em que a profundidade do processamento da informação – o facto de ser ou não processada tendo em conta o seu significado – influencia, em grande medida, as probabilidades desta vir ou não a ser evocada. Por outro lado, a forma como a informação é armazenada e organizada também

é importante para a sua memorização e subsequente recordação. Por fim, no que concerne o processo de recuperação da informação, há que ter em conta o próprio nível de activação de uma memória, que é definido pelo quão recente esta é e pela frequência com que a mesma é evocada (Anderson, 2000).

Recuperação

Mas afinal, que experiências são incorporadas na nossa memória autobiográfica? Thompson et. al. (1996) defendem a primazia dos acontecimentos avaliados como extremos, produtores de emoções ou agradáveis para o *self*, em comparação com as ocorrências moderadas, que não produzem emoções ou que são desagradáveis para o *self*. Para os autores, existem outros factores que, para além das emoções, condicionam a recuperação de memórias autobiográficas sendo eles: a frequência das experiências, as expectativas associadas, a elaboração e participação activa do sujeito no processamento da informação, as experiências consequentes e o estado de humor presente. Portanto, as estratégias que guiam a recuperação, tal como nos indicam Cañas & Bajo (1991), podem ser distintas e feitas através de cronologia, locais, pessoas presentes, temas de vida, acontecimento únicos, guiões e estados de ânimo. Assim, foi verificado por Thompson et. al. (1996), que grande parte das memórias são colocadas em categorias com fronteiras temporais e a sobreposição destas características facilita a localização, ao mesmo tempo que organiza a informação. No entanto, existem ainda assim obstáculos à recuperação de memórias autobiográficas que podem estar associados ao estímulo, como a excessiva complexidade ou demasiada difusão do mesmo (Conway, 1990) com estados de humor do próprio sujeito (Yang & Rhem, 1995) ou mesmo traços de personalidade (Rubin & Siegler, 2004).

Evocação

Diversos autores têm apontado dois tipos de evocação de memórias autobiográficas, sendo elas voluntárias ou involuntárias. As memórias voluntárias requerem procura e deliberação para a evocação existindo uma intenção consciente de as evocar, seguindo então um processo de evocação controlado e estratégico (Rubin & Berntsen, 2009), enquanto as memórias involuntárias são memórias de uma experiência pessoal evocada à consciência com

aparente espontaneidade, ou seja, sem uma tentativa precedente de acesso à mesma, mais específicas, menos ensaiadas e evocadas mais rapidamente (Berntsen, 1996).

Conway e Pleydell-Pearce (2000) também referem a existência de dois tipos de evocação de memórias autobiográficas: a evocação generativa e a evocação espontânea. Na evocação generativa a informação é acedida do geral para o particular, podendo nunca chegar a aceder às memórias de acontecimentos específicos. Na evocação espontânea acontece o contrário, a activação é feita do específico para o geral, sendo que normalmente um evento específico está associado apenas a um acontecimento geral pertencente exclusivamente a um período de vida. A maior parte das memórias autobiográficas são alcançadas através da recuperação generativa (Haque & Conway, 2001), o que explica o tempo de latência verificado para este tipo de memórias, consideravelmente superior a outros tipos (Latorre et al., 2003).

Organização

No que à organização das memórias autobiográficas diz respeito, Conway, Singer, & Tagini, (2004), postulam que estas estão organizadas hierarquicamente, através de estruturas de conhecimento em rede, onde representações abstractas de períodos de vida se encontram no topo e memórias autobiográficas de acontecimentos específicos na base. Já Cañas & Bajo (1991) acreditam que as memórias autobiográficas estão organizadas em esquemas do *Self*, que consistem em generalizações cognitivas sobre o próprio, desenvolvidos através de informação obtida em experiências passadas.

Assim, para se compreender melhor a organização das memórias autobiográficas os autores Conway & Pleydell-Pearce (2000) criaram um modelo de organização hierárquica, onde referem que as memórias autobiográficas são construções mentais dinâmicas e transitórias cuja evocação ocorre através do Sistema de Memórias do Self (SMS), sendo que este sistema resulta da interacção de duas entidades autónomas, o *working self* e a base de conhecimento de memórias autobiográficas.

O *working self* diz respeito a um conjunto de objectivos pessoais activos e estruturados hierarquicamente com o intuito de reduzir a discordância entre o estado actual dos objectivos e o estado que seria desejado pelo individuo. Esta entidade controla ainda o acesso à base de conhecimento autobiográfico, que é constituída por conhecimento conceitual de duas áreas

amplas: períodos de vida e eventos gerais. Segundo Conway (2005), na codificação, evocação e recodificação de memórias e do seu conteúdo, o *working self* tem de gerir um equilíbrio entre a correspondência do que efectivamente aconteceu e a coerência com os objectivos, crenças e auto-imagem do *self*. Assim, há uma constante regulação do processamento de memórias autobiográficas de acordo com os objectivos actuais do *self*. Já a avaliação desses eventos depende do contexto do mesmo e das experiências pessoais do indivíduo, o que significa que o mesmo episódio pode evocar emoções diferentes em pessoas diferentes, ou emoções diferentes na mesma pessoa (Beck, 1976).

Neste sentido, para Conway (2005), a base de conhecimento de memórias autobiográficas é composta pelo conhecimento relativamente ao *self*, ao longo da sua história de vida e das suas experiências passadas, disponibilizando informações de como o *self* foi, é, e poderá ser no futuro. As informações abrangidas pela base de conhecimento de memórias autobiográficas estão categorizadas em três níveis de especificidade interligados entre si que constituem a história de vida de cada sujeito.

O primeiro nível diz respeito a períodos de vida sendo composto pelo conhecimento geral sobre um tempo de existência individual mensurável e classificável em anos ou décadas com um tema específico, como por exemplo o percurso escolar (Conway & Pleydell-Pearce, 2000). O nível intermédio corresponde a experiências de acontecimentos gerais como eventos repetidos ou prolongados no tempo, ou episódios relacionados, distribuídos ao longo de dias ou anos como a primeira aula, o primeiro exame, o primeiro beijo (Conway & Pleydell-Pearce, 2000). Desta forma, quando se evoca uma memória de um acontecimento geral, a mesma serve de pista de lançamento para a evocação de outros acontecimentos relacionados com essa memória (Conway & Pleydell-Pearce, 2000). Por fim, o nível que se encontra na base caracteriza-se pela nitidez e detalhe de episódios únicos e específicos, cuja duração é inferior a um dia, normalmente sob a forma de imagens e com características sensório-perceptíveis. Contrariamente aos outros dois níveis do conhecimento, os acontecimentos específicos não estão organizados por temas ou grupos, surgindo assim espontaneamente no consciente do indivíduo (Conway & Pleydell-Pearce, 2000).

Funções

No que às funções das memórias autobiográficas diz respeito têm sido apresentadas habitualmente na literatura três funções: a função de representação do *self*, directiva e social (Wilson & Ross, 2003; Bluck, 2003; Bluck, Alea, Haberman & Rubin, 2005), sendo que em 2008, Williams, Conway & Cohen, propuseram uma nova função denominada de adaptativa. Assim, as memórias autobiográficas actuam como um estabilizador da representação do *self*, na medida em que permitem que a identidade pessoal de cada indivíduo se mantenha coerente ao longo da vida (Williams, Conway & Cohen, 2008). Neste sentido, as experiências e acontecimentos passados são avaliados e passam por um processo de reflexão numa perspectiva de crescimento e construção de uma identidade coerente e congruente com os esquemas pessoais do sujeito (Bluck, et al., 2005). O facto da probabilidade de recordar uma memória autobiográfica a longo prazo ser tanto maior quanto maior é a sua compatibilidade com os esquemas pessoais e as perspectivas actuais do sujeito, reforça a hipótese de coerência e continuidade do *self* (Bluck & Levine, 1998).

A função directiva caracteriza-se pela capacidade de utilizar as experiências passadas e as suas consequências, como guias de referência para a resolução de problemas, questões e até como modelo atitudinal e de acção no presente e futuro do indivíduo (Pillemer, 2003; Williams, Conway & Cohen, 2008). Um exemplo disso manifesta-se com a facilidade que o sujeito tem em lidar com problemas práticos como efectuar a devolução e reembolso de um produto se este já tiver experienciado uma situação similar no passado, lembrando-se de como procedeu e repetindo o mesmo processo. Outro exemplo muito recorrente é a atitude dos sujeitos após catástrofes chocantes, como actos terroristas em metros ou espaços com grande afluência de pessoas, reduzindo significativamente o uso desse meio de transporte bem como desses mesmos espaços sobrelotados. Tal como foi sugerido anteriormente, no caso de acontecimentos traumáticos o indivíduo tem a tendência a adaptar a sua vida de forma a evitar a todo custo não experienciar de novo o sucedido, podendo transformar-se em algo pouco saudável e que afecta o seu normal dia a dia. Assim, é usual que sujeitos com alterações de funcionamento a nível das memórias autobiográficas manifestem dificuldades em projectar-se no futuro, o que interfere com o planeamento de objectivos e a resolução de problemas (Dickson & Bates, 2005).

A função social permite não só que o estabelecimento de relações e interações sociais se processe de forma adequada, como funciona enquanto facilitador, na medida em que a partilha de experiências pessoais aproxima e gera identificação e empatia entre os pares (Alea & Bluck, 2003; Bluck, Alea, Haberman & Rubin, 2005; Williams, Conway & Cohen, 2008). Esta partilha favorece a intimidade e a formação de amizades através do contacto e estabelecimento de narrativas entre os sujeitos, tornando-se assim, talvez, a função mais importante das memórias autobiográficas. Esta partilha pessoal torna a conversa mais credível e persuasiva ajudando, conseqüentemente, o orador a educar e informar o seu ouvinte, acontecendo muitas vezes por exemplo na dinâmica entre pais e filhos e professores e alunos. É possível observar a importância da função social em indivíduos com alterações nas memórias autobiográficas dado que estes apresentem grandes dificuldades no estabelecimento e manutenção de interações e relações (Dickson & Bates, 2005).

Por fim, foi atribuída à memória autobiográfica uma função adaptativa que surge associada ao papel que as emoções desempenham neste tipo de memórias. Williams, Conway & Cohen (2008) dizem que esta regulação interna do humor através da evocação de memórias autobiográficas poderá ser utilizada como estratégia para lidar com situações negativas e promover resiliência emocional. Assim, pessoas ao recontarem as suas memórias autobiográficas, fazem-no com o intuito de regular as suas respostas às emoções, principalmente quando a experiência inicial foi negativa. O reencontro com o passado exerce assim uma função terapêutica que ao em vez de suprimir uma lembrança menos positiva, incorpora-a.

Elaboração

No que à elaboração das narrativas autobiográficas diz respeito Russel & Van Den Broek (1992) propuseram um modelo tridimensional para descrever a estrutura das narrativas, que inclui a conexão estrutural das mesmas, a representação da subjectividade dos sujeitos e a complexidade narrativa, nomeadamente o tipo e o nível de linguagem utilizados. Ainda segundo os autores Baerger & McAdams (1999), uma narrativa é considerada coerente através de quatro passos fundamentais: a contextualização da história em termos temporais, sociais e das circunstâncias pessoais envolvidas, apresentando os elementos necessários para o desenvolvimento da acção; a introdução de elementos estruturantes do episódio, tais como

os acontecimentos que o desencadearam, respostas internas do sujeito, novas acções e respectivas consequências; referências avaliativas que permitem perceber o significado emocional da história para o sujeito e finalmente a organização dos elementos de uma forma integrada, enquadrando o significado das experiências num contexto de vida mais alargado ou no contexto da própria identidade do indivíduo.

Também Gonçalves et. al. (2000) propuseram um manual de avaliação do processo narrativo que inclui mecanismos estilísticos pelos quais o indivíduo diferencia a sua narrativa, aumentando a sua complexidade e profundidade. De acordo com este modelo os autores referem quatro sub-dimensões centrais do processo narrativo: a objectivação, que avalia em que medida o narrador apresenta uma descrição detalhada do episódio tendo em conta a exploração da multiplicidade de sensações respeitantes à mesma; a subjectivação emocional, que consiste na exploração da multiplicidade da experiência interna ao nível das emoções e dos sentimentos associados ao acontecimento; a subjectivação cognitiva, que consiste na exploração da experiência interna ao nível dos pensamentos, cognições, ideias, desejos e hipóteses interpretativas experimentados pelo sujeito no decorrer de um episódio; por fim a metaforização, que consiste na construção de metáforas que condensam os significados que abstraímos a partir da experiência, construindo múltiplos significados para as vivências.

As Memórias Autobiográficas e as Emoções

São vários os autores que colocam hipóteses no que diz respeito à influência directa e indirecta das emoções no processo de recordação e avaliação de determinados tipos de memórias. Takarangi & Strange (2010), postulam que as emoções podem influenciar a percepção das memórias recordadas sendo que a compreensão dessas mesmas emoções é importante para o bem-estar psicológico e geral; Ellis & Moore (1999) a emoção reduziria o foco da memória, tornando-a mais permeável a conteúdos emocionais e deixando de lado detalhes mais periféricos; Para Yerkes & Dodson (1988), níveis moderados de emoção potencializariam o processo de codificação, melhorando assim a sua performance, em contrapartida, níveis extremos de emoção prejudicariam o processo de codificação; ainda Damasio (1994) relacionou as emoções com a recordação de memórias autobiográficas, afirmando que a presença de sentimentos relacionados com o evento podem melhorar ou prejudicar a lembrança dos eventos.

Posto isto, alguns estudos concluíram então que os acontecimentos evocados com conteúdo emocional são mais vívidos e detalhados sugerindo que a emoção deve reforçar os componentes da memória autobiográfica (D'Argembeau & Van der Linden, 2006; Schaefer & Philippot, 2005). Em contrapartida, também há estudos que nos dizem que experiências afectivas são muitas vezes descritas como um espaço bi-dimensional de valência positiva ou negativa onde a valência emocional da experiência pode afectar a possibilidade de determinada memória ser evocada podendo também influenciar a precisão com que esta é recordada, pois a informação tem de ser representada de forma estável para fazer parte da narrativa pessoal e para poder estar acessível no futuro (Holland & Kensinger, 2010).

Takarangi & Strange (2010) estudaram a forma como recordamos experiências autobiográficas negativas. Os autores sugerem que o feedback externo pode ser um mecanismo potenciador na relação entre memórias autobiográficas negativas e o bem-estar psicológico. As memórias dos sujeitos para eventos negativos ou traumáticos acabam por se deteriorar com o passar do tempo, acabando por, em alguns indivíduos, desaparecer por completo (Neisser & Harsch, 1992). É colocada a hipótese de que as memórias de experiências negativas tornam-se distorcidas consoante o feedback recebido pois até o simples facto de ouvir falar das experiências de outros indivíduos pode ter um impacto negativo no sujeito, fornecendo um feedback indirecto acerca da forma como se devem sentir ou pensar. Assim, estes diferentes tipos de feedbacks sobre experiências negativas vão alterar a forma como os sujeitos percebem essa mesma experiência podendo haver uma mudança de crenças, tornando-se importante a compreensão das emoções associadas a acontecimentos negativos para a promoção de um maior bem-estar psicológico, pois a influência do estado de humor actual, pode contribuir para o início ou manutenção do transtorno afectivo (Williams et al. 2007).

A influência do estado de humor nas memórias é de facto um aspecto de maior relevância no processo de evocação e avaliação, contribuindo para a organização dos eventos de vida (Williams et al. 2007). Assim, também que as memórias autobiográficas são modificadas de acordo com os estados emocionais do sujeito nos momentos das recordações podendo estar mais ou menos acessíveis consoante o nosso estado de humor (Morling & Epstein, 1997; Shimojima, 2004; Wenzel et al., 2004).

Autores como Holland & Kensinger (2010), postulam que as memórias autobiográficas são reconstruídas no momento da evocação tornando-se assim vulneráveis a

algumas inconsistências; muitas vezes manipulamos ou regulamos os nossos estados de humor, podendo influenciar a forma como determinada memória autobiográfica é recordada. No modelo proposto por Damasio (1994), é construída uma representação topográfica da experiência pessoal, na qual se destacam alguns eventos estreitamente ligados às emoções. Desta forma, a aquisição e a recuperação de eventos emocionais podem ser optimizadas ou prejudicadas pela presença de sentimentos, sendo que, são esses sentimentos que provocam a evitação de eventos potencialmente ligados a sentimentos negativos e a procura por situações que possam trazer sentimentos positivos ao sujeito.

Neste sentido, segundo Cahil & McGaugh (1998), eventos emocionantes são mais fáceis de recordar do que histórias banais, pois as emoções direccionam o foco da atenção, provocando a preservação desse facto na memória. Os autores dizem-nos ainda que, possivelmente, episódios emocionais são mais lembrados, porque a emoção acompanha eventos novos e tidos como importantes para o indivíduo, direccionando-lhes toda a atenção, de forma a que a consolidação do evento seja melhorada na memória. Nesse sentido, o prazer é considerado um factor importante para a memória emocional (Kensinger & Corkins, 2004). A evocação de memórias autobiográficas mais gerais pode igualmente ser devido à reactivação de respostas emocionais durante a recuperação, que pode criar distúrbios no processo de evocação de detalhes específicos (Conway & Pleydell-Pearce, 2000).

O Modelo SPAARS

O Modelo SPAARS (Schematic, Propositional, Analigical and Associative Representation Systems) desenvolvido por Power & Dalgleish em 1997 é explicativo do processo emocional. Este modelo explica as emoções como decorrentes de processamentos a vários níveis, como: o nível de representação analógica que conteria as informações oriundas dos sentidos e que seria assim um tipo de informação relacionada com cada um dos registos sensoriais; o nível associativo, que estaria relacionado com os processos automáticos. O nível de representação proposicional que seria constituído pelos conteúdos e relações das ideias, crenças e conceitos. Seria um tipo de informação mais concreta representada por uma linguagem não especifica mas com possibilidades de ser traduzida numa linguagem natural. Por fim o nível de representação em modelos esquemáticos que seria composto por representações de abstracções sobre o sujeito, os outros e o meio e seriam apenas

parcialmente traduzíveis em linguagem natural. Estes níveis de representação mental seriam então elaborados com graus de complexidade crescente. Assim, as emoções seriam avaliadas, relacionadas e interpretadas em função dos objectivos do sujeito e estariam relacionados com os esquemas do *Self* (Cláudio, 2004).

As Memórias Autobiográficas e a Construção da Identidade

Segundo Pollak (1992) a construção da identidade é composta por três elementos essenciais: o primeiro diz respeito à unidade física, ou seja, ao sentimento de ter fronteiras físicas, no caso do corpo da pessoa, ou fronteiras de pertença ao grupo, no caso de um colectivo; o segundo elemento essencial diz respeito à continuidade dentro do tempo, no sentido físico, mas também no sentido moral e psicológico; por fim, a existência de um sentimento de coerência, ou seja, de que os diferentes elementos que formam um indivíduo são efectivamente unos. Este último factor é de tal modo importante que, se houver uma forte ruptura desse sentimento de unidade ou de continuidade, podemos observar o aparecimento de algumas patologias. A memória é um elemento constituinte do sentimento de identidade, tanto individual como colectiva, sendo um factor extremamente importante do sentimento de continuidade e de coerência de uma pessoa ou de um grupo, na sua reconstrução de si. O autor diz ainda que apesar das memórias terem características contínuas e sofrerem modificações, existem marcos importantes que são fixos e imutáveis durante a vida do indivíduo. É como se, numa história de vida pessoal houvesse elementos inabaláveis, em que o trabalho de solidificação da memória foi tão marcante que impossibilitou a ocorrência de transformações, tornando essas memórias tão vincadas que passam, por vezes, a elementos da natureza do próprio sujeito (Pollak, 1992).

O Self

O modelo cognitivo de desenvolvimento da memória autobiográfica postula que esta surge com o *self* cognitivo, por volta do final do segundo ano de vida, tornando-se assim o limite temporal inferior para conseguir codificar, armazenar e recuperar um acontecimento de vida como algo pessoal (Howe, Courage, & Edison, 2003). Segundo Welch-Ross (1995) as memórias autobiográficas surgem e desenvolvem-se por volta dos 36 meses, implicando a

presença de três condições prévias: as capacidades metacognitivas da criança, manifestadas através da compreensão de que o conhecimento de um acontecimento depende da experiência pessoal com o mesmo e da noção do conceito de recordação; a capacidade de construção das narrativas pessoais e o desenvolvimento do autoconceito, aptidão para pensar sobre si de forma abstracta.

James (1890) concebe o *self* como organizado em torno de um sujeito que conhece, denominado *I* e um objecto que se dá a conhecer, denominado *Me*. As características do *I* são a continuidade, que é caracterizada pelo senso de identidade pessoal constante através do tempo; a diferenciação, descrita pelo sentimento de individualidade e singularidade do indivíduo e a volição, que seria o sentimento de capacidade de escolha. Por outro lado, o *self* como *Me* é composto por todos aqueles elementos que se consideram como pertencentes ao sujeito, não apenas o seu corpo ou as suas qualidades psicológicas, mas também os amigos e os familiares, a posição social ou os seus bens (Hermans, 2001). Aqui *self* e identidade surgem unidos, tanto no sentimento de unidade e constância que caracterizam o *I* como na multiplicidade de auto-imagens que compõem o *Me*.

A importância do autoconceito

Podemos referir que actualmente existe na literatura uma multiplicidade de termos associados ao *self*, tão vastos como: autoconceito; auto-imagem; auto-estima; auto-avaliações; auto-regulação; auto-percepções; auto-eficácia; auto-representações, entre outros (Harter 1999). No mesmo sentido, Hattie (1992) afirma que termos como *self*, auto-estima, auto-imagem, auto-consciência, auto-identidade e autoconhecimento têm sido, muitas vezes, utilizados como sinónimos de autoconceito.

Parece-nos então importante abordar em que consiste o autoconceito, que representa para Veiga (2012) a percepção que o sujeito tem de si mesmo e a sua relação com os outros. Também Harter (1999) nos diz que a definição de autoconceito, ou imagem de si, no sentido de *self*, pode ser descrito como um julgamento cognitivo que a pessoa é capaz de fazer sobre as suas próprias capacidades, em domínios específicos como o cognitivo, social e físico, de forma independente. Para a autora também a auto-estima é muito importante na construção de uma identidade forte e coesa, pois diz respeito à visão global que a pessoa tem de si própria, assumindo um papel central no funcionamento adaptativo através do seu impacto no afecto e

na motivação. O autoconceito é ainda definido por Hattie (1992) como um conjunto de avaliações cognitivas que incluem as crenças ou o conhecimento sobre as descrições e avaliações de nós próprios; Já Emídio et. al. (2008), descrevem o autoconceito enquanto estrutura cognitiva contextualizada e multidimensional, englobando um sistema de representações avaliativas acerca do desempenho do *self* nos diferentes contextos e tarefas em que o indivíduo participa, tendendo a complexificar-se e diversificar à medida que o indivíduo se vai desenvolvendo e interagindo com o meio.

Welch-Ross (1995) advoga que a integração das memórias na narrativa de vida está condicionada pela relação entre as memórias reconstruídas e o autoconceito. Deste modo, a memória é uma reconstrução constante, principalmente quanto aos detalhes que a compõem e pela necessidade de consistência com o autoconceito (Bluck & Levine, 1998; Philippot, Schaefer, & Herbette, 2003). A importância do estudo do autoconceito assenta então na forma como este se relaciona com os processos motivacionais, condicionando tanto as metas desejadas e a valorização das tarefas, como a maneira pela qual o sujeito se envolve nelas (Fernandéz, 2005). Pressupõe-se, desta forma, que sujeitos que se auto-avaliem positivamente tendem a estabelecer objectivos mais desafiantes e a persistir perante as dificuldades, antecipando o sucesso das suas acções (Bandura, 1994; Cross, 1981; Rosa & Pinto, 2011). O autoconceito é, assim, encarado como tendo um papel activo na dinâmica e regulação do comportamento do indivíduo, sendo considerado a base de todo o comportamento motivado, transformando a energia motivacional em objectivos (Franken, 1998).

As Memórias Autobiográficas e a Construção do Futuro

Aceitar o Passado

Para os autores Santor & Zuroff (1994) aceitar o passado é definido como uma representação interna do mesmo como satisfatória; é conceituado como um processo contínuo que envolve a internalização e integração de experiências passadas numa representação geral do passado. As memórias do passado são utilizadas não só para resolver problemas e direccionar o comportamento, mas também para recolher o significado de acontecimentos de vida, reinterpretar acontecimentos prévios perante novos dados, percebendo o que os causou. Nesse sentido, para Tadié & Tadié (1999) a memória é construída sobre dois movimentos

opostos e ao mesmo tempo complementares que desempenham um papel duplo de trazer para o presente o que sobrou do passado e principalmente preparar o futuro.

Acerca desta temática, o consenso emergente parece ser que a capacidade de simular eventos futuros depende da capacidade de lembrar o passado. Suddendorf & Corballis, (1997) postulam que, ao simular o futuro, apresentamos recursivamente elementos de eventos recordados, como por exemplo, pessoas, lugares e objectos, que ajudam a gerar um número praticamente infinito de potenciais cenários futuros. De acordo com esse ponto de vista, a memória autobiográfica representa um sistema intrinsecamente construtivo que permite às pessoas simular através do seu passado o seu futuro pessoal (Schacter & Addis, 2007).

Num estudo levado a cabo por Tulving (1985), foi verificado que sujeitos sem memórias do seu passado não conseguiam imaginar eventos futuros, o que pode significar que aqueles que experimentam dificuldades em relembrar o seu passado parecem estar prejudicados na sua capacidade de pensar em episódios pessoais futuros. Para Huyssen (2000) ao existir uma falha ao nível da memória, passa então a ser importante uma direcção para o futuro, havendo, desta forma, um deslocamento entre o presente para o passado e do presente para o futuro, assim desta forma, há perseveração do conhecimento adquirido pelo sujeito, sendo esse mesmo conhecimento transportado para o futuro. Deste modo, a capacidade para aceder a memórias autobiográficas promove os processos de planeamento e tomada de decisão, sem os quais o estabelecimento e persecução de objectivos (Pergher, Stein, & Weiner, 2004) e a capacidade para projectar-se no futuro (Rude et al., 1999) ficariam severamente comprometidos. Tendo em vista que projecções acerca do futuro são estabelecidas com base em recordações do passado, é plausível considerar que, quanto menos precisas forem as recordações, menos definidas serão as expectativas quanto ao que está por vir.

Na mesma linha de pensamento Kahneman & Miller (1986), postularam que a capacidade de lembrar eventos específicos do passado pode ajudar a direccionar o comportamento futuro sem a necessidade de simular obrigatoriamente um cenário hipotético, pois esta capacidade de simular versões alternativas do passado oferece uma oportunidade única para aprender com os erros e para melhorar o comportamento no futuro. Dadas as evidências que indicam uma estreita relação entre o pensamento episódico futuro e a memória autobiográfica, este segundo ponto enfatiza um papel funcional para estas memórias em termos de olhar para o futuro. Neste sentido, Marlatt (1978) dá-nos o exemplo dos estudantes

que muitas vezes simulam recompensas futuras de longo prazo para manter a motivação e empenho nos estudos.

Pensamento Futuro Episódico

Tulving (1972) surge com o termo futuro episódico que se refere à competência humana para projectar o *self* no futuro, para pré-experimentar um evento, permitindo antecipar desejos, necessidades ou expectativas. Assim, tal como as memórias autobiográficas representam exemplos particulares do passado pessoal, o pensamento futuro episódico representa a capacidade da pré-experiência mental de eventos pessoais que podem vir a acontecer no futuro. Essa capacidade subjacente tem sido referida como consciência autooética, definida pelo mesmo autor como a capacidade que o sujeito tem de viajar no tempo, experimentando no presente vivências que fazem parte do seu passado.

Outras formas de pensamento futuro que têm uma relação próxima com o pensamento episódico futuro são a memória prospectiva e o planeamento. A memória prospectiva é definida como a capacidade de se lembrar, de levar a cabo as actividades pretendidas no futuro (Brandimonte, Einstein, & McDaniel, 1996; McDaniel & Einstein, 2007). Gollwitzer (1993) mostrou que os sujeitos ao imaginarem quando, onde e como se planeia executar os seus objectivos proporciona um benefício considerável para a realização dos mesmos. Ainda para o autor, a capacidade de simular eventos futuros específicos e ajustar os planos de acordo com os resultados dessas simulações representa um aspecto importante do processo de planeamento.

Estudos que examinam as características fenomenológicas do pensamento futuro episódico têm consistentemente relatado três descobertas: primeiro, episódios pessoais futuros são classificados como menos detalhados do que são lembranças de eventos passados; segundo, episódios pessoais futuros são classificados como mais positivos do que são memórias de eventos passados; e por fim, episódios pessoais futuros que podem ocorrer num futuro próximo são consistentemente classificados como sendo mais detalhados do que são futuros episódios ocorrendo num futuro distante (Tulving, 1985; Wheeler, Stuss & Tulving, 1997).

Episódios Pessoais Futuros e as Emoções

Em termos de valência emocional, as representações mentais de episódios pessoais futuros são consistentemente classificadas como mais positivas do que as memórias de eventos passados (D'Argembeau & Van der Linden, 2006; MacLeod & Byrne, 1996), sendo que esse achado corrobora pesquisas que indicam que as pessoas tendem a ter uma visão predominantemente otimista do seu futuro (Taylor & Brown, 1988). Weinstein levou a cabo um estudo em 1980 onde verificou que os participantes, consistentemente imaginaram que eram mais propensos a experimentar eventos positivos e menos propensos a experimentar eventos negativos no futuro. Newby-Clark & Ross (2003) mostraram ainda através do seu estudo que os participantes eram mais rápidos a gerar cenários futuros positivos do que cenários futuros negativos.

Thomsen, Schnieber & Olesen (2011) estudaram o tema da ruminação, sendo que este está relacionado com algumas características das memórias autobiográficas e da projecção de si no futuro. Para os autores, pessoas com tendência para se envolverem em processos de ruminação, mostram uma não-aceitação do seu passado e conseqüentemente acabam por relembrar mais situações com uma valência emocional negativa. Os mesmos autores verificaram ainda que sujeitos que ruminam com frequência não só evocam mais memórias autobiográficas de valência emocional negativa como também têm expectativas do seu futuro com valência emocional negativa e, desta forma, projectam-se no futuro da mesma forma.

Objectivos de Estudo

São muitos os estudos no campo das memórias autobiográficas, existindo distintas relações apontadas na literatura, mas poucos são aqueles que se debruçaram sobre como estas memórias do passado, que guardamos dentro de nós e que são tão significativas para a nossa continuidade no mundo, influenciam a construção do nosso futuro; as nossas motivações, as nossas expectativas, os nossos desejos, as nossas ambições. Deste modo, considerou-se pertinente realizar um estudo exploratório, visto que, a inexistência de literatura científica com este tipo de delineamento experimental, não nos permite ter uma base teórica suficientemente sólida para formular hipóteses experimentais. Assim, este estudo foi guiado por objectivos de investigação que traduzem as questões consideradas mais pertinentes, através da relação entre várias escalas clínicas e instrumentos novos para esta área de investigação, conferindo a este estudo toda a flexibilidade e criatividade por ele exigida e a possibilidade de um primeiro contacto com o presente tema.

O primeiro objectivo será o de caracterizar a relação das memórias autobiográficas de valência emocional negativa com a forma como o sujeito se vê no futuro. Como foi postulado por Thomsen, Schnieber & Olesen (2011) indivíduos que contam uma série de memórias em que a maioria é de valência emocional negativa têm mais dificuldades em projectar-se no futuro.

O segundo objectivo passa por efectuar a caracterização da relação da não elaboração das memórias autobiográficas com a forma como o sujeito se vê no futuro. Tal como postularam Rude et al. (1999); Conway & Pleydell-Pearce (2000); Berntsen (1996) tendo em vista que projecções acerca do futuro são estabelecidas com base em lembranças do passado, é razoável supor que, quanto menos precisas forem as recordações, menos definidas serão as narrativas evocadas e consequentemente as expectativas quanto ao que está por vir.

Propomos como terceiro objectivo caracterizar a relação das características psicológicas de valência emocional positiva na Tarefa “Eu Sou” com a forma como o sujeito se vê no futuro. Fernández (2005); Harter (1999) referiram a extrema importância do estudo do autoconceito como fundamental para o sujeito relacionar-se com processos motivacionais. Deste modo, pressupõe-se que sujeitos que se auto-avaliem positivamente tendam a estabelecer objectivos mais desafiantes e a persistir perante as dificuldades, antecipando o sucesso das suas acções e consequentemente, do seu futuro.

Finalmente o quarto e último objectivo será o de fazer a caracterização da relação das características de valência emocional negativa na Tarefa “Eu Sou” com as características de valência emocional positiva na Tarefa “Eu Serei”. D'Argembeau & Van der Linden (2006); MacLeod & Byrne (1996); Weinstein (1980) postularam que as representações mentais de episódios pessoais futuros são consistentemente classificadas como mais positivas do que as memórias de eventos passados, mostrando o desejo de uma evolução, de querer ser melhor no futuro.

Método

Amostra

A amostra deste estudo é composta por 82 participantes com idades compreendidas entre os 20 e os 60 anos ($M= 31$; $SD=12,13$), (Tabela 1), em que 53,7% ($n=44$) são do sexo feminino e 46,3% ($n=38$) são do sexo masculino (Tabela 2).

Tabela 1: Análise Descritiva Relativa à Idade

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Idade	82	20	60	31,37	12,134

Tabela 2: Tabela de Frequências Relativa ao Género

	Frequência	Percentagem
Feminino	44	53,7%
Masculino	38	46,3%

No que a habilitações literárias diz respeito, dos 82 participantes, 47,6% ($n=39$) detêm o grau de Licenciatura, seguidos pelos participantes com o 12º ano com 30,5% ($n=25$). Desta forma, verificamos que na nossa amostra 57,3% dos participantes tem habilitações literárias ao nível do Ensino Superior (Tabela 3).

Tabela 3: Tabela de Frequências Relativa às Habilitações Literárias

	Frequência	Percentagem
6º ano	1	1,2%
9º ano	9	11,0%
12º ano	25	30,5%
Bacharelato	1	1,2%
Licenciatura	39	47,6%
Mestrado	7	8,5%

Relativamente ao estado civil 67,1% ($n=55$) dos participantes são solteiros seguidos dos participantes que estão casados ou em união de facto 29,3% ($n=24$), (Tabela 4).

Tabela 4: Tabela de Frequências Relativa ao Estado Civil

	Frequência	Percentagem
Solteiro	55	67,1%
Casado / união de facto	24	29,3%
Divorciado	2	2,4%
Viúvo	1	1,2%

A amostra foi recolhida em vários locais do País, contemplando assim os distritos de Lisboa, Setúbal, Portalegre e Porto. Assim sendo, 61% (n=50) da nossa amostra foi recolhida no distrito de Setúbal, seguida dos participantes residentes em Lisboa com 20,7% (n=17), (Tabela 5). No que à Nacionalidade diz respeito, a esmagadora maioria da amostra é Portuguesa, 97,6% (n=80), (Tabela 6).

Tabela 5: Tabela de Frequências Relativa aos Locais de Residência

	Frequência	Percentagem
Lisboa	17	20,7%
Elvas	8	9,8%
Setúbal	50	61%
Porto	7	8,5%

Tabela 6: Tabela de Frequências Relativa à Nacionalidade

	Frequência	Percentagem
Portugal	80	97,6%
Angola	1	1,2%
Cabo Verde	1	1,2%

Por fim foi verificado quem já esteve e quem está actualmente em acompanhamento psicológico, sendo que 75,6% (n=62) das pessoas nunca esteve em acompanhamento e apenas 9,8% (n=8) dos participantes usufruem actualmente de acompanhamento (Tabela 7). Ainda, 4,9% (n=4) dos participantes toma alguma medicação farmacológica (Tabela 8).

Tabela 7: Tabela de Frequências para quem Já Esteve em Acompanhamento e para quem Está em Acompanhamento

Já Esteve em Acompanhamento			Está em Acompanhamento		
	Frequência	Porcentagem		Frequência	Porcentagem
sim	20	24,4%	sim	8	9,8%
não	62	75,6%	não	74	90,2%

Tabela 8: Tabela de Frequências para quem toma Medicação Psicofarmacológica

	Frequência	Porcentagem
sim	4	4,9
não	78	95,1

Instrumentos

Consentimento Informado

Antes da aplicação dos questionários, foi solicitado aos participantes que lessem uma carta de consentimento informado. O objectivo da mesma foi esclarecer qual a finalidade do estudo em questão, o âmbito em que está inserido e garantir aos participantes o seu anonimato e confidencialidade. O participante é também informado que pode desistir a qualquer momento sem que, por isso, sofra qualquer dano ou consequência. São fornecidos ainda contactos para qualquer posterior esclarecimento de dúvidas. Finaliza com uma assinatura do próprio participante, confirmando que este está apto para a realização do protocolo (Anexo A).

Questionário Sociodemográfico

No questionário sociodemográfico foi pedido aos participantes que indicassem o seu género, idade, profissão, estado civil, profissão, habilitações literárias, o concelho de residência e nacionalidade, se teve ou não acompanhamento terapêutico, se sim, indicar a duração e por fim se toma medicação farmacológica, se sim, indicar qual (Anexo B).

Tarefa “Eu sou” e “Eu serei”

Esta tarefa é uma variante do Twenty Statements Test (TST), (Cousins, 1989; Gordon, 1968; Kuhn & McPartland, 1954), elaborada por Rathbone, Moulin & Conway em 2008 num estudo que pretendia compreender de que forma o “eu” recebia influência das memórias autobiográficas e como estas recebiam igualmente influência do “eu”. Este instrumento dispõe de 2 tarefas, a primeira “*Eu sou...*” com três secções e a segunda “*Eu serei...*” com duas secções. Versão portuguesa traduzida por Cláudio & Alcobia (não publicado).

Tarefa “Eu Sou...”: A primeira secção pede que sejam escritas 10 afirmações duradouras que são consideradas pelos autores “definidoras da identidade”, sendo que a afirmação tem sempre início com “*Eu sou...*”. Na segunda secção pede-se aos participantes que para cada uma das afirmações anteriores, pela ordem que as escreveu, lhes atribua uma importância e conteúdo emocional e com que idade a afirmação se tornou definidora da sua identidade, numa escala tipo Likert de 1 a 10, em que 1 correspondia a “Nada importante” e 10 correspondia a “Muito importante”. Na terceira secção os participantes seleccionavam 3 dessas afirmações como sendo “a mais pessoalmente significativa e representativa da sua identidade”. Para estas declarações (rotuladas A, B e C), é solicitado que associem a essa afirmação um evento significativo e que este seja descrito como é recordado, sendo que é necessário que coloquem a idade em que aconteceu.

Tarefa “Eu serei...”: A primeira secção pede que sejam escritas 10 afirmações que descrevam a pessoa que será no futuro, sob a forma de frases que sejam essenciais para definir a pessoa que pretende ser. Estas afirmações devem representar aspectos estáveis e permanentes da identidade do sujeito. Na segunda secção pede-se aos participantes que para cada uma das afirmações anteriores, pela ordem que as escreveu, lhes atribua uma importância e conteúdo emocional e quantos anos deverão decorrer até que essa afirmação se torne definidora da sua identidade, numa escala tipo Likert de 1 (nada importante) a 10 (muito importante), (Anexo C).

Escala de Avaliação Emocional (EAS)

A EAS foi desenvolvida em 1989 por Carlson, Collins, Stewart, Porzellius, Nitz & Lind com o objectivo de medir a reactividade emocional. Segundo os autores, esta escala

pretende medir não os estados emocionais prolongados, mas um conjunto amplo de respostas emocionais com um carácter não fixo, tornando assim a escala num instrumento sensível à mudança. Cada item corresponde a descritores de emoções.

Assim, a forma de medição utilizada na EAS foi uma escala visual analógica, na qual o sujeito deverá colocar a sua resposta. No extremo esquerdo da escala temos a indicação “O menos possível” e no extremo direito da escala temos a indicação “O mais possível”. Os sujeitos têm que assinalar a intensidade de uma emoção numa escala analógica com 100 mm (10 cm). Pontuar a intensidade de cada emoção implica a medição, em milímetros, da distância do ponto extremo esquerdo até ao local marcado pelo sujeito em qualquer ponto da linha. É composto por 24 itens em que os factores principais são a ansiedade, felicidade, medo, surpresa, raiva, culpa e tristeza. Foi traduzida para o Português por Alcobia, Balola & Cláudio (não publicado), (Anexo D).

Aceitando o Passado/ Relembrando o Passado (ACPAST/REM)

Esta escala foi desenvolvida por Santor & Zuroff (1994) como preditor de sintomas depressivos numa série de modelos de regressão hierárquicas. A versão utilizada foi traduzida para o Português por Alcobia, Balola & Cláudio (não publicado). Para os autores aceitar o passado é definido como uma representação interna satisfatória do passado. Desta forma, aceitar o passado é conceituado como um processo contínuo que envolve a internalização e integração de experiências passadas em uma representação geral do passado. Assim, esta escala é constituída por 16 itens que dizem respeito ao ACPAST que pode ter como mínimo 16 e máximo 112; e 11 itens que correspondem ao REM, podendo ter um mínimo de 11 e máximo de 77; perfazendo um total de 27 itens. Em cada item o individuo deve escolher numa escala tipo Likert de 1 (discordo fortemente) a 7 (concordo fortemente) o quão a frase em questão o faz sentir em relação ao seu passado (Anexo E).

Inventário de Depressão de Beck (BDI)

O BDI, desenvolvido por Beck, Ward, Mendelson, Mock e Erbaugh (1961), é um inventário de autopreenchimento que permite avaliar de forma subjectiva a severidade da sintomatologia depressiva. Este inventário é constituído por 21 itens em que o individuo deve

seleccionar, entre as quatro afirmações possíveis, a/as que melhor descreve/descrevem a forma como se sentiu na ultima semana incluindo o dia do preenchimento. As afirmações variam entre 0 (Inexistente) e 4 (Alto), reflectindo a gravidade da sintomatologia depressiva, sendo o valor final obtido através do somatório dos valores de cada uma, podendo variar entre 0 e 63. Assim, os autores Beck e Beamesderfer (1974) referem os dados normativos para a severidade de depressão como sendo, resultados entre 4 e 13 depressão ligeira, 14 e 20 depressão média e resultados superiores a 21 como depressão severa. A versão utilizada neste estudo foi a versão portuguesa traduzida e adaptada por Victor Cláudio (não publicado), tendo sido utilizada como instrumento para o despiste de depressão na amostra constituinte (Anexo F).

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

Este inventário foi elaborado por Spielberger et. al. (1983) e permite avaliar os níveis de ansiedade estado (Forma Y-1) e ansiedade traço (Forma Y-2). A ansiedade estado consiste num estado emocional transitório caracterizado por um sentimento de tensão que pode variar de intensidade ao longo do tempo. A ansiedade traço refere-se a uma predisposição relativamente estável para reagir ao stress com ansiedade e uma maior tendência para avaliar situações como ameaçadoras (Andrade, Gorenstein, Filho, Tung & Artes, 2001). Ambas as formas deste inventário são compostas por 20 itens de auto-preenchimento em que o individuo deve escolher, numa escala tipo Likert de 1 (Nada) a 4 (Muito), como se sente. A diferença é que na forma Y-1 (ansiedade estado) a instrução consiste em “como se sente neste momento”, ao passo que na forma Y-2 (ansiedade traço) a instrução consiste em “como se sente habitualmente”. O resultado total de cada forma consiste no somatório de todos os itens da mesma (atendendo a que há itens de resultado invertido) e varia entre 20 e 80. A versão utilizada neste estudo foi a versão portuguesa traduzida por Américo Batista (não publicado), (Anexo G).

Questionário de Esquemas de Young (YSQ)

Este questionário foi originalmente elaborado por Young (1990), permitindo avaliar os Esquemas Precoces Desadaptativos (Young, Klosko & Weishaar, 2003), sendo que neste

estudo foi utilizada a versão portuguesa, traduzida e adaptada por Gouveia & Robalo (1994). Esta versão 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 tipo Likert de 1 (não descreve de maneira nenhuma a minha maneira de ser) a 6 (descreve de um modo muitíssimo característico a minha maneira de ser) 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, sendo que pode ter o valor mínimo de 123 e máximo de 738 (Anexo H).

Procedimento

A recolha da amostra foi efectuada em diferentes momentos, sendo uma amostra aleatória por conveniência e onde cada participante foi contactado de forma a averiguar o interesse em participar na investigação. Foram fornecidas informações aos participantes quanto à experiência e objectivo do estudo. A confidencialidade e possibilidade de desistência em qualquer momento da investigação foram igualmente esclarecidos. Os participantes assinaram o consentimento informado e responderam seguidamente ao questionário sociodemográfico e às escalas clínicas (Tarefa “Eu Sou” e “Eu Serei”; EAS; ACPAST/REM; BDI; STAI-Y; YSQ). Foi atribuído um código a cada um dos participantes de modo a manter o seu anonimato. O tempo médio de cada sessão foi de aproximadamente 60 minutos. As sessões foram feitas tanto individualmente como em grupo (máx.4 pessoas). Para cada escala foi dada uma instrução inicial para que cada participante percebesse qual o objectivo das mesmas e para esclarecer algumas dúvidas que pudessem surgir no momento. No fim foi agradecida a colaboração a todos os participantes sendo que no fim de cada sessão houve um período de esclarecimento onde poderiam ser colocadas quaisquer dúvidas que pudesse haver relativas à investigação. A análise estatística dos dados foi realizada através do software IBM SPSS Statistics, versão 20 e a análise qualitativa das memórias autobiográficas foi feita através do software Microsoft Excel, onde foram transcritas e categorizadas.

Resultados

Começamos por realizar uma análise descritiva e de fiabilidade para todas as escalas clínicas (Tabela 9).

Tabela 9: Estatística descritiva e fiabilidade para todas as escalas clínicas

	Mínimo	Máximo	Média	Desvio-Padrão	Alfa de Cronbach
ACPAST	37	112	78,71	14,197	
REM	30	77	51,40	9,933	,837
STAI-Y Estado	20	66	33,98	9,001	,899
STAI-Y Traço	21	73	37,09	10,122	,909
YSQ	138	453	227,17	62,672	,967
BDI	0	33	6,84	5,825	,823
EAS- Raiva	0	13	2,55	3,044	
EAS- Ansiedade	0	22	6,95	6,319	
EAS- Repulsa	0	16	1,50	2,626	
EAS- Medo	0	24	3,43	5,164	,830
EAS- Culpa	0	16	3,24	3,720	
EAS- Alegria	0	28	15,56	6,927	
EAS- Tristeza	0	16	2,56	3,552	
EAS- Surpresa	0	30	8,24	6,351	

Assim, para a Escala de Avaliação Emocional (EAS) o grau de consistência interna para a amostra em estudo foi de $\alpha=,830$ considerada por Pestana & Gageiro (2003) como sendo uma boa consistência interna. Nesta escala existem 8 dimensões. Para a dimensão Raiva os sujeitos distribuíram-se entre um valor mínimo de 0 e máximo de 13 com uma média de 2,55 e desvio-padrão de 3,04 não se mostrando esta emoção significativamente presente no momento da avaliação. Para a dimensão Ansiedade os sujeitos distribuíram-se entre um valor mínimo de 0 e máximo de 22 com uma média de 6,95 e desvio-padrão de 6,32 mostrando que a amostra não se apresentava ansiosa no momento da avaliação. Para a dimensão Repulsa os

sujeitos distribuíram-se entre um valor mínimo de 0 e máximo de 16 com uma média de 1,50 e desvio-padrão de 2,63 não sendo esta emoção significativa no momento da avaliação. Para a dimensão Medo os sujeitos distribuíram-se entre um valor mínimo de 0 e máximo de 24 com uma média de 3,43 e desvio-padrão de 5,17 mostrando que esta emoção não era predominante nos participantes no momento da avaliação. Para a dimensão Culpa os sujeitos distribuíram-se entre um valor mínimo de 0 e máximo de 16 com uma média de 3,24 e desvio-padrão de 3,72 não estando esta emoção presente durante a avaliação. Para a dimensão Alegria os sujeitos distribuíram-se entre um valor mínimo de 0 e máximo de 28 com uma média de 15,56 e desvio-padrão de 6,92 mostrando-se maioritariamente alegres durante a avaliação. Para a dimensão Tristeza os sujeitos distribuíram-se entre um valor mínimo de 0 e máximo de 16 com uma média de 2,56 e desvio-padrão de 3,55 não evidenciando sentimentos de tristeza durante a avaliação. Finalmente para a dimensão Surpresa os sujeitos distribuíram-se entre um valor mínimo de 0 e máximo de 30 com uma média de 8,24 e desvio-padrão de 6,35 não se mostrando surpreendidos no momento da avaliação. Estes dados sugerem que o humor mais predominante da nossa amostra no momento da avaliação foi a Alegria.

No que diz respeito à ansiedade-estado, o grau de consistência interna desta sub-escala para a amostra em estudo foi de $\alpha=,899$ considerada boa por Pestana & Gageiro (2003) como sendo uma boa consistência interna. Nesta subescala, os sujeitos distribuíram-se entre um valor mínimo de 20 e um valor máximo de 66. A média registada foi de 33,98 e desvio-padrão 9. No que diz respeito à ansiedade-traço, o grau de consistência interna desta subescala foi de $\alpha=,909$ considerada como sendo muito boa por Pestana & Gageiro (2003). Nesta dimensão, os sujeitos distribuíram-se entre um valor mínimo de 21 e um valor máximo de 73 e a média registada foi de 37,09 e desvio-padrão 10,12. Nesta análise, verificou-se que tanto na ansiedade estado como na ansiedade traço, os sujeitos apresentam uma ansiedade ligeira o que não constitui impedimento para a realização deste estudo.

Para a escala Aceitando o Passado/Relembrando o Passado (ACPAST) o grau de consistência interna para a amostra em estudo foi de $\alpha=,837$ considerada por Pestana & Gageiro (2003) como sendo uma boa consistência. Segundo os resultados obtidos no ACPAST, os sujeitos distribuíram-se num valor mínimo de 37 e um valor máximo de 112 e a média obtida foi de 78,71 e desvio-padrão 14,19. Para o REM foram obtidos como valor mínimo 30 e máximo 77 sendo que a média obtida foi de 51,40 e desvio-padrão 9,93.

Para o Inventário de Depressão de Beck (BDI), o grau de consistência interna desta escala para a amostra em estudo foi de $\alpha=,823$ considerada por Pestana & Gageiro (2003) como sendo uma boa consistência. Segundo os resultados obtidos no BDI, os sujeitos distribuíram-se num valor mínimo de 0 e um valor máximo de 33. A média obtida foi de 6,84 e desvio-padrão 5,82 podendo afirmar-se que esta amostra se situava em valores de depressão ligeira, não impedindo assim, a realização deste estudo.

Finalmente, para o Questionário de Esquemas (YSQ) o grau de consistência interna para a amostra em estudo foi de $\alpha=,967$ considerada por Pestana & Gageiro (2003) como sendo muito boa. Segundo os resultados obtidos no YSQ, os sujeitos distribuíram-se num valor mínimo de 138 e um valor máximo de 453. A média obtida foi de 227,17 e desvio-padrão 62,67 podendo afirmar-se que esta amostra apresenta esquemas adaptativos, não impedindo assim, a realização deste estudo.

Procedeu-se então à análise dos quatro objectivos que regeram esta investigação, já referidos neste trabalho na secção “Objectivos de Estudo”.

Para se fazer uma análise da *caracterização da relação das memórias autobiográficas de valência emocional negativa com a forma como o sujeito se vê no futuro*, foram utilizados os participantes que nos deram duas e três narrativas de valência emocional negativa em detrimento das que só narraram apenas uma memória de valência emocional negativa. Assim, começou por ser realizado o teste de normalidade de Shapiro-Wilk, pois existem menos de 50 elementos em pelo menos um dos grupos e as variáveis são quantitativas. Assim, como podemos confirmar pela Tabela 10, as variáveis não seguiram distribuição normal $p=0.00$.

Tabela 10: *Teste de Normalidade para as Valências das Memórias Autobiográficas e Características do “Eu Serei”*

		MAB	Shapiro-Wilk		
			Statistic	Df	Sig.
Características	Valência Positiva		,697	68	,000
Eu Serei	Valência Negativa		,801	14	,005

Marôco & Bispo (2005) dizem-nos que se cada amostra for superior a 30 ($n>30$) é possível violar o pressuposto da normalidade ou seja é possível utilizar um teste paramétrico. Não sendo esse o caso, porque uma das amostras não cumpre o requisito ($n=14$), é necessário

utilizar o teste não paramétrico de Mann-Whitney. Assim, como nos mostra a Tabela 11, quando foram evocadas memórias autobiográficas de valência emocional negativa, foram nomeadas menos características futuras (M=8,14), e quando foram evocadas memórias de valência emocional positiva, foram nomeadas mais características futuras (M=8,27).

Tabela 11: Médias e Desvio Padrão para as Valências das Memórias Autobiográficas e Características do “Eu Serei”

MAB		N	Média	Desvio-Padrão
Características	Valência Em. Positiva	68	8,2794	2,65895
Eu Serei	Valência Em. Negativa	14	8,1429	2,21384

Apesar da diferença entre as duas médias, como verificado anteriormente, ser ínfima os resultados não foram estatisticamente significativos ($Z=-0.570$; $p=0.283$), (Tabela 12).

Tabela 12: Teste de Mann-Whitney para Valências das Memórias Autobiográficas e Características do “Eu Serei”

	Características Eu Serei
Mann-Whitney U	435,000
Wilcoxon W	540,000
Z	-,570
Asymp. Sig. (2-tailed)	,568
Exact Sig. (2-tailed)	,574
Exact Sig. (1-tailed)	,283
Point Probability	,002

Achámos também que seria interessante e enriquecedor perceber se o número de memórias autobiográficas de valência emocional negativa foi influenciado pelas restantes escalas do protocolo. Desta forma, foi utilizada novamente uma correlação de Pearson. Como podemos verificar através da Tabela 13 foram encontrados resultados significativos entre o número de valências emocionais negativas das memórias autobiográficas e a sub-escala Aceitação do Passado ($r=-0,363$; $p=0,001$) da escala ACPAST, sendo essa correlação negativa. O número de memórias autobiográficas de valência emocional negativa correlaciona-se ainda significativamente e de forma positiva com as escalas STAI-Estado

($r=0,402$; $p=0,000$); STAI-Traço ($r=0,442$; $p=0,000$); BDI ($r=0,405$; $p=0,000$) e YSQ ($r=0,326$; $p=0,003$).

Tabela 13: Correlação de Pearson das MAB de valência emocional negativa com as escalas ACPAST; REM; STAI-Estado; STAI-Traço; BDI, YSQ

		ACPAST	REM	STAI Estado	STAI Traço	BDI	YSQ
MAB	Pearson Correlation	-,363**	-,053	,402**	,442**	,405**	,326**
Valência Negativa	Sig. (2-tailed) N	,001 82	,636 82	,000 82	,000 80	,000 80	,003 81

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

Ainda para a escala EAS, verificámos (Tabela 14) que existe uma correlação significativa entre o número de memórias autobiográficas de valência emocional negativa e as dimensões “Medo” ($r=0,237$; $p=0,032$); “Culpa” ($r=0,308$; $p=0,005$) e “Tristeza” ($r=0,258$; $p=0,19$), sendo estas correlações positivas.

Tabela 14: Correlação de Pearson das MAB de valência emocional negativa com as 8 dimensões da EAS

		Raiva	Ansiedade	Repulsa	Medo	Culpa	Alegria	Tristeza	Surpresa
MAB	Pearson Correlation	,214	,183	,163	,237*	,308**	-,198	,258*	-,093
Valência Negativa	Sig. (2-tailed) N	,054 82	,101 82	,144 82	,032 82	,005 82	,074 82	,019 82	,404 82

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

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

Por fim verificámos ainda como o número de características futuras designadas pelos participantes na Tarefa “Eu Serei” pode ter sido influenciada pelas escalas. Assim, foi utilizada uma correlação de Pearson e concluímos a partir das Tabelas 15 e 16, que não foram encontrados resultados significativos.

Tabela 15: Correlação de Pearson das características do “Eu Serei” com as escalas ACPAST; REM; STAI-Estado; STAI-Traço; BDI, YSQ

		ACPAST	REM	STAI	STAI	BDI	YSQ
				Estado	Traço		
Características	Pearson Correlation	,073	-,016	-,058	-,013	-,141	,005
Eu Serei	Sig. (2-tailed)	,517	,889	,603	,907	,212	,965
	N	82	82	82	80	80	81

Tabela 16: Correlação de Pearson das características do “Eu Serei” com as 8 dimensões da EAS

		Raiva	Ansiedade	Repulsa	Medo	Culpa	Alegria	Tristeza	Surpresa
Características	Pearson Correlation	,128	,042	,116	,026	,138	,195	-,025	,160
Eu Serei	Sig. (2-tailed)	,251	,710	,300	,817	,217	,080	,821	,151
	N	82	82	82	82	82	82	82	82

Para analisar a *caracterização da relação da não elaboração das memórias autobiográficas com a forma como o sujeito se vê no futuro*, foram utilizados os sujeitos que nos deram duas e três memórias não elaboradas, em detrimento dos sujeitos que apenas narraram uma memória autobiográfica não elaborada. Assim, usamos de novo o teste de normalidade de Shapiro-Wilk, pelo que confirmamos (Tabela 17) que as variáveis não seguiram distribuição normal $p=0.000$.

Tabela 17: Teste de Normalidade para a Não Elaboração das Memórias Autobiográficas e as Características do “Eu Serei”

		MAB	Shapiro-Wilk		
			Statistic	df	Sig.
Características	Elaboradas		,536	24	,000
Eu serei	Não Elaboradas		,769	57	,000

Como o teste anterior não seguiu distribuição normal foi necessário utilizar o teste não paramétrico de Mann-Whitney. Assim, como mostra a Tabela 18, quando foram evocadas memórias autobiográficas elaboradas, foram nomeadas mais características futuras ($M=9,17$), e quando foram evocadas memórias autobiográficas não elaboradas, foram nomeadas menos características futuras ($M=7,88$).

Tabela 18: Médias e Desvio Padrão para a Elaboração de Memórias Autobiográficas e Características do “Eu Serei”

	MAB	N	Média	Desvio-Padrão
Caractérisicas	Elaboradas	24	9,1667	1,78561
Eu serei	Não Elaboradas	57	7,8772	2,79074

Através do teste de Mann-Whitney podemos verificar então que existe uma diferença entre as variáveis e essa diferença é significativa ($Z=-1,965$; $p=0.022$), (Tabela 19).

Tabela 19: Teste de Mann-Whitney para a Elaboração de Memórias Autobiográficas e Características do “Eu Serei”

	Características Eu Serei
Mann-Whitney U	516,500
Wilcoxon W	2169,500
Z	-1,965
Asymp. Sig. (2-tailed)	,049
Exact Sig. (2-tailed)	,049
Exact Sig. (1-tailed)	,022
Point Probability	,000

Fomos então verificar, através de uma correlação de Pearson, se a não elaboração das narrativas terá sido influenciada pelas restantes escalas clínicas do protocolo. Como podemos verificar através da Tabela 20 foram encontrados resultados significativos entre o número de narrativas autobiográficas não elaboradas e a escala STAI-Traço ($r=-0,293$; $p=0,027$) sendo essa correlação negativa.

Tabela 20: Correlação de Pearson das MAB não elaboradas com as escalas ACPAST; REM; STAI-Estado; STAI-Traço; BDI, YSQ

		ACPAST	REM	STAI Estado	STAI Traço	BDI	YSQ
MAB	Pearson Correlation	,100	-,098	-,126	-,293*	-,190	-,252
Não Elaboradas	Sig. (2-tailed)	,460	,470	,351	,027	,157	,061
	N	57	57	57	57	57	56

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

Para a escala EAS não foram encontrados resultados significativos, querendo isto dizer que esta escala clínica não influenciou os participantes no momento de narrarem memórias autobiográficas não elaboradas (Tabela 21).

Tabela 21: Correlação de Pearson das MAB não elaboradas com as 8 dimensões da EAS

		Raiva	Ansiedade	Repulsa	Medo	Culpa	Alegria	Tristeza	Surpresa
MAB	Pearson Correlation	-,154	-,212	-,074	-,215	-,068	,160	-,148	-,030
Não Elaboradas	Sig. (2-tailed)	,254	,114	,584	,109	,617	,235	,273	,824
	N	57	57	57	57	57	57	57	57

Mais uma vez voltamos a referir que neste objectivo no que ao número de características do “Eu Serei” diz respeito, não foram encontrados resultados significativos nas escalas clínicas ACPAST, REM, STAI-Estado, STAI-Traço, BDI, YSQ e EAS (Tabela 15 e 16).

De seguida, para *caracterizar a relação das características psicológicas de valência emocional positiva na Tarefa “Eu Sou” com a forma como o sujeito se vê no futuro*, o método mais adequado para ver se existe associação é o coeficiente de Pearson, visto que as duas variáveis são quantitativas. Como demonstrado através da Tabela 22 existe uma correlação significativa e positiva entre as variáveis ($r=0.269;p=0.015$).

Tabela 22: Correlação de Person para as Características Psicológicas de Valência Emocional Positiva e Características do “Eu Serei”

		Características Psi. de Valência Em. Posit.	Características Eu Serei
Características Psi. de Valência Em. Posit.	Pearson Correlation	1	,269*
	Sig. (2-tailed)		,015
	N	82	82
Características Eu Serei	Pearson Correlation	,269*	1
	Sig. (2-tailed)	,015	
	N	82	82

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

Verificada a associação significativa é necessário averiguar quem é o preditor e quem é o influenciado e desta forma se o sentido da influência é o esperado. Para isso foi utilizada uma Regressão Linear Simples. Os pressupostos da Regressão Linear são os erros serem aleatórios e independentes (Durbin-Watson entre 1,8 e 2,2) e ambas as variáveis serem quantitativas. Assim sendo (Durbin-Watson=1,8) os pressupostos dos erros serem aleatórios e independentes passaram (Tabela 23).

Tabela 23: *Teste Durbin-Watson para as Características Psicológicas de Valência Emocional Positiva e Características do “Eu Serei”*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,269 ^a	,072	,061	2,49674	1,756

A Tabela 24 mostra-nos que designar características psicológicas de valência emocional positiva influencia a facilidade em designar características futuras ($F_{(1;80)}=6.245$; $p>0,001$). A tabela referente ao modelo completo da Regressão Linear encontra-se no Anexo I.

Tabela 24: *Regressão Linear para as Características Psicológicas de Valência Emocional Positiva e Características do “Eu Serei”*

Model		F	Sig.
1	Regression	6,245	,015
	Residual		

Fomos novamente verificar se existia uma relação entre as escalas e para isso foi utilizada de novo uma correlação de Pearson para percebermos se designar características psicológicas de valência emocional positiva na Tarefa “Eu Sou” terá sido influenciada pelas restantes escalas clínicas do protocolo. Assim sendo, como podemos verificar através da Tabela 25, os resultados foram significativos entre o número de características psicológicas de valência emocional positiva na Tarefa “Eu Sou” correlacionada negativamente com as seguintes escalas: STAI-Estado ($r=-0,264$; $p=0,017$); BDI ($r=-0,259$; $p=0,021$) e YSQ ($r=-$

0,248; $p=0,026$). Foi encontrada ainda uma correlação positiva com a sub-escala Aceitação do Passado ($r=0,236$; $p=0,033$) da escala ACPAST.

Tabela 25: Correlação de Pearson para as características psicológicas de valência emocional positiva com as escalas ACPAST; REM; STAI Estado; STAI Traço; BDI, YSQ

		ACPAST	REM	STAI Estado	STAI Traço	BDI	YSQ
Características	Pearson	,236*	,019	-,264*	-,133	-,259*	-,248*
Psic. de Valência	Correlation						
Emocional Positiva	Sig. (2-tailed)	,033	,866	,017	,241	,021	,026
	N	82	82	82	80	80	81

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

Verificou-se também que existe uma correlação entre o número de características psicológicas de valência emocional positiva na tarefa “Eu Sou” e a escala EAS nas dimensões “Raiva” ($r=-0,265$; $p=0,016$) e “Tristeza” ($r=-0,284$; $p=0,010$) sendo que esta correlação é negativa (Tabela 26).

Tabela 26: Correlação de Pearson para as características psicológicas de valência emocional positiva com as 8 dimensões da EAS

		Raiva	Ansiedade	Repulsa	Medo	Culpa	Alegria	Tristeza	Surpresa
Características	Pearson	-,265*	-,097	,037	-,132	-,110	,123	-,284**	,060
Psic. de Valência	Correlation								
Emocional	Sig. (2-tailed)	,016	,386	,743	,236	,325	,271	,010	,594
Positiva	N	82	82	82	82	82	82	82	82

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

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

Mais uma vez voltamos a referir que neste objectivo no que ao número de características do “Eu Serei” diz respeito, não foram encontrados resultados significativos para as escalas clínicas ACPAST, REM, STAI-Estado, STAI-Traço, BDI, YSQ e EAS (Tabela 15 e 16).

Por fim para se fazer a *caracterização da relação das características de valência emocional negativa na Tarefa “Eu Sou” com as características de valência emocional positiva na Tarefa “Eu Serei”*, o método mais adequado para ver se existe associação continuou a ser o coeficiente de Pearson, visto que de novo, as duas variáveis são quantitativas. Assim foi verificado (Tabela 27) que existe uma associação positiva e significativa entre as variáveis ($r=0.403$; $p<0.001$).

Tabela 27: *Correlação de Person para as características associadas a valências emocionais negativas no “Eu Sou” e características associadas a valências emocionais positivas no “Eu Serei”*

		Características Valência Em. Neg. Eu Sou	Características Valência Em. Posit. Eu Serei
Características	Pearson Correlation	1	,403**
Valência Em. Neg.	Sig. (2-tailed)		,000
Eu Sou	N	82	82
Características	Pearson Correlation	,403**	1
Valência Em. Posit.	Sig. (2-tailed)	,000	
Eu Serei	N	82	82

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

Verificada a associação significativa precisamos de verificar quem é o preditor e quem é o influenciado e para isso foi utilizada uma Regressão Linear Simples. Os pressupostos da regressão linear são os erros serem aleatórios e independentes (Durbin-Watson entre 1,8 e 2,2) e ambas as variáveis serem quantitativas. Assim sendo (Durbin-Watson=1,8) os pressupostos dos erros serem aleatórios e independentes passaram (Tabela 28).

Tabela 28: *Teste Durbin-Watson para as características associadas a valências emocionais negativas no “Eu Sou” e características associadas a valências emocionais positivas no “Eu Serei”*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,403 ^a	,163	,152	2,29273	1,793

A Tabela 29 mostra-nos que apresentar características associadas a valências emocionais negativas no “Eu Sou” influencia as características associadas a valências

emocionais positivas no “Eu Serei”. ($F_{(1;80)} = 15.548$; $p < 0.001$). A tabela referente ao modelo completo da Regressão Linear encontra-se no Anexo J.

Tabela 29: Regressão Linear para as características associadas a valências emocionais negativas no “Eu Sou” e características associadas a valências emocionais positivas no “Eu Serei”

Model		F	Sig.
1	Regression	15,548	,000
	Residual		

Mais uma vez foi utilizada uma correlação de Pearson para perceber se existe uma correlação entre as escalas a fim de verificar se designar características de valência emocional negativa na Tarefa “Eu Sou” e designar características de valência emocional positiva na Tarefa “Eu Serei” terão sido influenciadas pelas restantes escalas clínicas do protocolo. Como se pode observar pela Tabela 30 verificámos que existe uma correlação significativa entre o número de características de valência emocional negativa na Tarefa “Eu Sou” e a sub-escala Aceitação do Passado ($r=0,319$; $p=0,003$) da escala ACPAST, sendo essa correlação positiva. Correlaciona-se ainda de forma negativa com as escalas STAI-Estado ($r=-0,343$; $p=0,002$); STAI-Traço ($r=-0,286$; $p=0,010$); BDI ($r=-0,377$; $p=0,001$) e YSQ ($r=-0,273$; $p=0,014$). Já para as características de valência emocional positiva na Tarefa “Eu Serei” não foram encontrados resultados significativos nas escalas clínicas ACPAST, REM, STAI-Estado, STAI-Traço, BDI, YSQ.

Tabela 30: Correlação de Pearson das características de valência emocional negativa do “Eu Sou” e características de valência emocional positiva do “Eu Serei” com as escalas ACPAST; REM; STAI Estado; STAI Traço; BDI, YSQ

		ACPAST	REM	STAI	STAI	BDI	YSQ
				Estado	Traço		
Características de Valência Emocional Negativa	Pearson Correlation	,319**	-,058	-,343**	-,286*	-,377**	-,273*
	Sig. (2-tailed)	,003	,604	,002	,010	,001	,014
	N	82	82	82	80	80	81
Eu Sou							
Características de Valência Emocional Positiva	Pearson Correlation	,074	,029	-,082	-,043	-,165	-,014
	Sig. (2-tailed)	,508	,796	,462	,703	,143	,900
	N	82	82	82	80	80	81
Eu Serei							

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

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

Ainda para a escala EAS, podemos verificar através da Tabela 31 que existe uma correlação significativa entre o número de características de valência emocional negativa na tarefa “Eu Sou” e as dimensões “Raiva” ($r=-0,241;p=0,029$); “Ansiedade” ($r=-0,240;p=0,030$) e “Tristeza” ($r=-0,416;p=0,00$), sendo estas correlações negativas. Já para as características de valência emocional positiva na Tarefa “Eu Serei” não foram encontrados resultados significativos.

Tabela 31: Correlação de Pearson das características de valência emocional negativa do “Eu Sou” e características de valência emocional positiva do “Eu Serei” com as 8 dimensões da EAS

		Raiva	Ansiedade	Repulsa	Medo	Culpa	Alegria	Tristeza	Surpresa
Características de Valência Emocional Negativa Eu Sou	Pearson Correlation	-,241*	-,240*	-,122	-,148	-,158	,191	-,416**	,153
	Sig. (2-tailed)	,029	,030	,273	,183	,157	,086	,000	,169
	N	82	82	82	82	82	82	82	82
Características de Valência Emocional Positiva Eu Serei	Pearson Correlation	,042	-,003	,127	,038	,150	,190	-,062	,167
	Sig. (2-tailed)	,708	,982	,254	,735	,179	,087	,580	,133
	N	82	82	82	82	82	82	82	82

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

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

Discussão

Segundo os resultados obtidos neste estudo e tendo em conta o primeiro objectivo proposto, apesar das diferenças não serem significativas vai no sentido do que foi revisto na literatura, ou seja, a tendência é de que sujeitos que evocam um maior número de memórias autobiográficas de valência emocional negativa nomeiam menos características futuras. Estes resultados vão de acordo com os estudos de Thomsen, Schnieber & Olesen (2011) que nos disseram que indivíduos que contam uma série de memórias de valência emocional negativa têm mais dificuldades em projectar-se no futuro em detrimento de pessoas que apresentam memórias de valência emocional positiva.

Outros autores postularam que o ser humano tem a capacidade de utilizar as experiências passadas e as suas consequências, como guias de referência de acção no presente e futuro, associando assim vivências de valência emocional negativa a processos de resolução de problemas e planeamento de objectivos igualmente de valência emocional negativa (Pillemer, 2003; Williams, Conway & Cohen, 2008). Assim, a partir do que foi dito anteriormente e estudado por Pollak em 1992 e Dickson & Bates em 2005, podemos sugerir que os sujeitos vivenciaram experiências no seu passado de valência emocional negativa tão marcantes que se tornaram definidores da sua personalidade, sendo então plausível pensar que esses indivíduos incorporaram essas experiências de tal forma que criaram esquemas cognitivos desadaptativos e desta forma têm manifestamente mais dificuldades na resolução de problemas futuros, interferindo com o planeamento de objectivos e consequentemente com a sua projecção no futuro.

Estas conjeções foram confirmadas quando cruzámos estes resultados com as restantes escalas do protocolo e percebemos que estes indivíduos que recordam mais eventos de valência emocional negativa parecem ter uma representação interna do seu passado tida como não satisfatória, resultado de uma não internalização e integração de experiências passadas numa representação geral do seu passado (Suddendorf & Corballis, 1997) tendo consequentemente estados de humor também eles de valência emocional negativa. Este factor direcciona-nos para a presença de valores associados a sintomatologia ansiosa, depressiva e esquemas desadaptativos nestes sujeitos, revelando ainda emoções de valência emocional negativa como medo, culpa e tristeza, o que vai de novo ao encontro do que já foi referido.

Estes resultados podem por fim sugerir que a recuperação destas memórias autobiográficas foi compatível com os esquemas pessoais dos sujeitos (Bluck & Levine, 1998).

O facto dos resultados obtidos neste objectivo de estudo para esta amostra em específico não serem significativos pode ter como causa principal o tamanho da amostra não ser extenso o suficiente para se retirarem conclusões mais significativas.

Verificou-se também com este estudo que quando os sujeitos evocaram mais memórias autobiográficas não elaboradas, nomearam menos características futuras, o que vai de encontro ao que Pergher, Stein, & Weiner (2004) postularam sobre projecções acerca do futuro serem estabelecidas com base em lembranças do passado. Podemos sugerir, nesta linha de pensamento, que se os sujeitos não conseguem elaborar as experiências do seu passado, também terão dificuldades em elaborar-se no seu futuro. Baerger & McAdams (1999) abordam o processo de ruminação como causador de narrativas menos coerentes, mais superficiais e descontextualizadas mostrando uma dificuldade dos sujeitos em aceitar o seu passado e conseqüentemente uma maior dificuldade em imaginar-se no futuro. Conway & Pleydell-Pearce (2000) dizem-nos ainda que a evocação de memórias autobiográficas mais gerais pode dever-se à reactivação de respostas emocionais durante a recuperação, criando distúrbios no processo de evocação de detalhes específicos e conseqüentemente as memórias tornam-se menos elaboradas, exibindo uma posterior incapacidade de imaginar o seu futuro de forma vívida.

Ao cruzarmos estes resultados com as restantes escalas do protocolo percebemos que os indivíduos que narraram mais memórias autobiográficas não elaboradas demonstraram uma menor associação a sintomatologia ansiosa traço, sendo que não foram encontrados resultados estatisticamente significativos para nenhuma outra escala clínica, o que não vai no sentido do que foi revisto na literatura. Estes resultados podem sugerir uma incapacidade dos sujeitos em falar sobre si, em narrar de forma coerente, detalhada e emotiva histórias da sua vida, tendo aderido talvez de forma mais funcional à tarefa.

Verificou-se também nestes participantes que designar características psicológicas de valência emocional positiva influencia a facilidade em designar características futuras. Conway & Pleydell-Pearce (2000) reforçam a presunção de coerência e continuidade do *self*, corroborada através destes resultados. Assim, estes resultados sugerem que estes sujeitos ao auto-avaliarem-se positivamente tendam a estabelecer objectivos mais desafiantes e a persistir perante as dificuldades, antecipando o sucesso das suas acções e conseqüentemente, do seu

futuro (Fernandéz, 2005; Bandura, 1994; Cross, 1981; Rosa & Pinto, 2011). Estes sujeitos ao perceberem-se de forma positiva, fazem com que essa percepção tenha um papel activo na dinâmica e regulação do seu comportamento, implicando imaginarem-se mais facilmente no futuro (Veiga, 2012; Markus & Wurf, 1986).

Ao cruzarmos estes resultados com as restantes escalas do protocolo percebemos que os indivíduos que designaram mais características psicológicas de valência emocional positiva na Tarefa “Eu Sou” apresentaram uma representação interna do seu passado tida como satisfatória, ausência de sintomatologia ansiosa e depressiva bem como esquemas adaptativos, revelando também valores menores de raiva e tristeza, o que vai de novo ao encontro do que já foi referido (Fernandéz, 2005; Bandura, 1994; Cross, 1981; Rosa & Pinto, 2011).

Por último verificámos que apresentar características associadas a valências emocionais negativas no “Eu Sou” influencia a apresentação de características associadas a valências emocionais positivas no “Eu Serei”. Vários autores postularam através dos seus estudos que as representações mentais de episódios pessoais futuros são consistentemente classificadas como mais positivas do que as memórias de eventos passados, mostrando o desejo de uma evolução, de querer ser melhor no futuro do que se é no presente (D'Argembeau & Van der Linden, 2006; MacLeod & Byrne, 1996). O reencontro com o passado exerce uma função terapêutica que ao em vez de suprimir uma lembrança de valência emocional negativa, incorpora-a, passando as experiências e acontecimentos passados por um processo de reflexão numa perspectiva de crescimento, transformando-nos no que somos hoje e almejando a construção de uma identidade coerente e congruente com os esquemas pessoais do sujeito (Bluck, et al., 2005). Assim sugerimos que exista essa dinâmica entre ter uma série de desejos e objetivos para o seu futuro sempre com base em tudo o que foi contruído até hoje. É necessário a constante criação de novas realidades e novas concepções que dão continuidade à vida do sujeito promovendo a vivência do presente, a reconstrução do passado e a formação e construção do futuro (Vázquez, 2001).

Ao cruzarmos estes resultados com as restantes escalas do protocolo percebemos que sujeitos que designaram um maior número de características de valência emocional negativa na Tarefa “Eu Sou” apresentaram menor associação a sintomatologia ansiosa estado e traço, ausência de sintomatologia depressiva e esquemas adaptativos. Revelaram também ter uma representação interna do seu passado tida como satisfatória e valores menores de raiva, ansiedade e tristeza. Para as características de valência emocional positiva no “Eu Serei” não

se obtiveram resultados significativos. Estes resultados podem sugerir que os participantes ao saberem que podem alterar-se continuamente ao longo do tempo ficam menos tensos e mais serenos em relação a si e ao seu passado, pois a história de vida de um sujeito é algo que se modela, isto porque com o tempo, o indivíduo passa a ter consciência de várias particularidades de si e do seu trajeto de vida, ressignificando muitas das suas experiências (Teixeira, 2003).

Conclusão

Muitos são os estudos no campo das memórias autobiográficas, existindo distintas relações apontadas na literatura, no entanto, poucos são aqueles que se debruçaram sobre como estas memórias do passado, que guardamos dentro de nós e que são tão significativas para a construção da nossa identidade, influenciam a construção do nosso futuro. Passado, presente e futuro entrelaçados num só. O que nos propusemos nesta investigação foi estudar as memórias autobiográficas e a forma como estas influenciam o que somos e o que seremos.

Para isso foram estabelecidos uma série de objectivos de estudo de onde foi possível retirar várias conclusões: quando os sujeitos apresentam memórias de valência emocional negativa e não as elaboram de forma coesa não se conseguem imaginar tão facilmente no futuro, pois não existe uma completa aceitação do passado, este não é tido como satisfatório nem interiorizado como pacífico. Nesta linha de pensamento estes sujeitos manifestam níveis mais elevados de sintomatologia ansiosa, depressiva e esquemas desadaptativos, bem como emoções de valência emocional negativa como medo, culpa e tristeza. Concluimos também que os sujeitos que se definem com características de valência emocional positiva têm valores mais elevados de aceitação do seu passado e ausência de qualquer tipo de sintomatologia bem como valores menores em emoções como a raiva e a tristeza, mostrando-se mais dispostos e capazes de imaginar-se no futuro. Por fim concluimos que existe por parte dos sujeitos uma vontade de se imaginarem em cenários mais positivos, felizes e evoluídos no futuro mostrando uma consciência de continuidade de si ao longo do tempo.

Este estudo tem em si características muito interessantes, no entanto, também foram encontradas algumas limitações, como por exemplo o tamanho do protocolo. Uma das críticas feitas ao protocolo pelos participantes foi o seu carácter bastante extenso e conseqüentemente cansativo. Por várias vezes os participantes referiram no final da avaliação que se sentiram cansados e entediados durante o preenchimento. Essas dificuldades também foram sentidas por nós pois o protocolo tornou a recolha de dados temporariamente dispendiosa, o que atrasou consideravelmente o desenvolvimento do estudo. O facto de ter que ser aplicado presencialmente também consistiu uma limitação porque muitas vezes fomos abordadas por pessoas que gostariam de participar, mas moravam em pontos distintos do país; outras vezes foi difícil conciliar horários com os participantes que moravam perto de nós, levando à desistência de alguns deles; foram realizadas ainda algumas viagens para outros pontos do

país para recolher a participação de sujeitos com interesse no estudo, mas não conseguimos chegar a toda a gente. Propomos para estudos futuros que exista uma reformulação do presente protocolo, menos extenso e mais flexível. Ainda assim, e como nem tudo são críticas negativas, muitos participantes referiram as Tarefas do “Eu Sou” e “Eu Serei” como as mais interessantes o que foi extremamente agradável, pois são uma novidade e por nunca terem sido estudadas nem aplicadas em nenhum estudo anterior é do nosso total interesse perceber como os participantes reagiram ao seu preenchimento.

Em termos de como se comportaram os sujeitos nesta amostra, verificamos que estes conseguiram muitas vezes evocar memórias de acontecimentos específicos mas não lhes atribuíram qualquer valência o que nos leva a pensar no porquê desta situação. Os participantes parecem conseguir lembrar-se de episódios do seu passado mas carecem talvez de uma sensibilidade para expressar o que sentiram com esse acontecimento. Talvez por vergonha de se exporem para alguém que não conhecem, talvez por medo de serem julgados ou talvez porque nos dias de hoje os sentimentos e as emoções estão cada vez mais sobrevalorizados e com as exigências dos tempos modernos as pessoas dão mais importância à praticidade das tarefas do dia-a-dia, deixando um pouco de lado o que de mais bonito existe, a emoção de viver. Para que se possa tentar direccionar com mais facilidade os sujeitos em estudos futuros, a fim de obtermos a valência das memórias, fica a proposta de alterar o presente protocolo: na área destinada à elaboração das memórias deveria ser pedido no final da mesma que os participantes respondessem à pergunta "considera esta memória positiva ou negativa?", ou mesmo construir uma escala tipo Likert de 1 a 10, tal como existe para as características do “Eu Sou” e “Eu Serei” em que 1 era considerada muito negativo e 10 muito positivo.

Também verificámos que alguns participantes tiveram dificuldade em desenvolver as memórias, não as elaborando nem atribuindo um tempo e espaço. Percebemos também através deste estudo que as pessoas são todas muito distintas umas das outras. Algumas tiveram uma extrema facilidade em caracterizar-se no presente e futuro enquanto para outras foi a tarefa mais difícil de todas, sendo algumas vezes caracterizada como “chata”. Chato é não pensarmos sobre nós, não nos conhecermos. A falta de introspecção pessoal, mais uma vez podendo ser associada aos tempos modernos, tudo a acontecer à velocidade da luz, a influência de um telemóvel com wifi sempre à mão; nunca estamos sozinhos e parecemos cada vez mais não querer estar. Isto deixa pouco espaço para os indivíduos estarem consigo

mesmos, para se pensarem, para reflectirem sobre o que são e sobre o que gostavam de ser. Seria interessante, futuramente, analisar este fenómeno à luz destas Tarefas.

Tal como foi conjecturado anteriormente, durante a realização deste estudo foram surgindo muitas outras curiosidades e levantadas algumas questões, que nós, seres pensantes, gostaríamos de propor como estudos futuros. Achamos que seria interessante, pegando novamente nesta amostra, fazer uma análise qualitativa das memórias autobiográficas evocadas pelos participantes no sentido de perceber, através das narrativas do passado, se existe resolução de problemas, ou seja, se existem memórias com temáticas visivelmente negativas mas ser expresso pelos participantes que aprenderam algo com esse acontecimento, que viver aquele episódio as ensinou a lidar com várias situações no futuro e a ver o mundo de outra forma e assim o evento originalmente considerado de valência emocional negativa passa a ter uma valência emocional positiva para o sujeito. Poderia ser feito também uma contagem das não memórias dadas pelos participantes e do número de características futuras de modo a perceber se a dificuldade em lembrar o passado se estende à dificuldade em projectar o futuro. Ainda através de uma análise qualitativa seria interessante perceber se as características dos "Eu Serei" estão relacionados com as narrativas anteriormente contadas, já que ao simular o futuro, apresentamos recursivamente elementos de eventos passados.

Esperamos que este estudo constitua um grande passo em frente relativamente à literatura científica existente, pois além de constituir a primeira investigação deste tipo alguma vez conduzida em Portugal os dados foram também analisados à luz de outras variáveis importantes, o que contribuiu para aumentar a riqueza do mesmo. Esperamos que esta investigação possa também servir como referência para estudos futuros, uma vez que até então, a junção destas duas temáticas, memórias autobiográficas e construção do futuro continuam um mundo por descobrir.

Nós somos nós mesmos, sempre nós mesmos e nem por um minuto os mesmos, talvez seja esta a maior conclusão a retirar. A memória guarda aquilo que consideramos nosso, aquilo que nos constitui como indivíduos unos, quer seja positivo ou negativo. Sem a memória nada seria o mesmo pois não existiriam as tradições, não teríamos identidade não teríamos os porquês das perguntas. Toda a consciência do passado está fundada na memória, saber o que fomos confirma o que somos, o que é lembrado, ou esquecido, constitui-nos como indivíduos e transforma-nos nos cidadãos do futuro.

Referências

- Alea, N., & Bluck, S. (2003). Why are you telling me that? A conceptual model of the social function of autobiographical memory. *Memory*, 11, 165-178
- Anderson, J. R. (2000). *Cognitive psychology and its implications*(5th ed.). New York: Worth Publishers.
- Andrade, L., Gorenstein, C., Vieira Filho, A., Tung, T., & Artes, R. (2001). Psychometric properties of the Portuguese version of the State-Trait Anxiety Inventory applied to college students: Factor analysis and relation to the Beck Depression Inventory. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, 34(3), 367-374
- Badelley, A. (1992). What is autobiographical memory? In M.A.Conway. D.C. Rubin, H. Spinnler & W.A. Wagenaar (Eds.), *Theoretical perspectives on autobiographical memory* (pp.13-29). Dordrecht, The Netherland: Kluwer Academic Publishers
- Baerger, D.R. & McAdams, D.P. (1999). Life story coherence and its relation to psychological wellbeig. *Narrative Inquiry*, 9: 69-96
- Beck, A., Ward, C., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961) An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.
- Beck, A., & Beamesderfer, A. (1974). Assessment of depression: The depression inventory. In P. Pichot (Ed.), *Psychological in psychopharmacology, modern problems in pharmacopsychiatry*. vol. 7, 151-169. Basel: Karger.
- Beck, A. (1976). *Cognitive therapy and emotional disorders*. New York: International University Press.
- Berntsen, D. (1996). Involuntary autobiographical memories. *Applied Cognitive Psychology*. 10, 435-454
- Berntsen, D., & Rubin, D.C. (2002). Emotionally charged autobiographical memory across the life span: The recall of happy, sad, traumatic, and involuntary memories. *Psychology and Aging*, 17, 636-652
- Bluck, S., & Levine, L. (1998). Reminiscence as autobiographical memory: a catalyst for reminiscence theory development. *Aging and Society*. 18, 185-208
- Bluck, S., & Li, K. (2001). Predicting memory completeness and accuracy: Emotion and exposure in repeated autobiographical recall. *Applied Cognitive Psychology*. 15: 145-158

- Bluck, S. (2003). Autobiographical memory: Exploring its functions in everyday life. *Memory*, 11, 113-123
- Bluck, S., Alea, N., Habermas, T., & Rubin, D. (2005). A tale of three functions: The self-reported uses of autobiographical memory. *Social Cognition*, 23, 91-117
- Brandimonte, M.; Einstein, G. & McDaniel, M. (1996). *Prospective memory: Theory and applications*, Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
- Cahil, L. & McGaugh, J. L. (1998). Mechanisms of emotional arousal and lasting declarative memory. *Trends in Neurosciences*, vol. 21, n. 7
- Carlson, C., Collins, F., Stewart, J., Porzelius, J., Nitz, J., & Lind, C. (1989). The Assessment of Emotional Reactivity: A Scale Development and Validation Study. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 11 (4), 313-325
- Cañas, J., & Bajo, M. (1991). Memoria Autobiografica. In J. M. Ruíz-Vargas. *Psicología de la memoria*. Cap. 13, 369-382. Madrid: Alianza Psicología.
- Cláudio, V. (2004). *Da trama das minhas memórias o fio que tece a depressão: Esquecimento dirigido e memória autobiográfica na depressão major*. Lisboa: ISPA
- Conway, M. (1990). *Autobiographical memory: An introduction*. Buckingham: Open University Press.
- Conway, M., & Pleydell-pearce, C. (2000). The Construction of Autobiographical Memories in the Self-Memory System. *Psychological Review*, 107(2), 261-288
- Conway, M., Pleydell-Pearce, C., & Whitecross, S. (2001). The neuroanatomy of autobiographical memory: A slow cortical potential study of autobiographical memory retrieval. *Journal of Memory and Language*. 45: 493-524
- Conway, M., Singer, J., & Tagini, A. (2004). The self and autobiographical memory: Correspondence and Coherence. *Social Cognition*. 22(5), 491-529
- Conway, M. (2005). *Memory and the self*. *Journal of Memory and Language*, 53, 594-628
- Cousins, S. (1989). Culture and self-perception in Japan and the United States. *Journal of Personality & Social Psychology*, 56, 124-131
- D'Argembeau, A., & Van der Linden, M. (2006). Individual differences in the phenomenology of mental time travel: The effect of vivid visual imagery and emotion regulation strategies. *Consciousness and Cognition*, 15
- Davis, P. (1999). Gender differences in autobiographical memory for childhood emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 498-510

- Dickson, J., & Bates, G. (2005). Influence of repression on autobiographical memory and expectations of the future. *Australian Journal of Psychology*, 57, 20-27
- Ellis, H. & Moore, B. (1999). Mood and memory. In Dalglais, T. *Handbook of Cognition and emotion*. New York: John Wiley & Sons
- Fivush, R., & Haden, C. (2005). Parent-Child Reminiscing and the Construction of a Subjective Self. In B.D. Homer & C.S. Tamis-LeMonda (eds.) *The Development of Social Cognition and Communication* (pp.315-335). Mahwah, N.J.: Erlbaum
- Fivush, R. & Nelson, K. (2006). Parent-Child Reminiscing Locates the Self in the Past. *British Journal of Developmental Psychology*, 24, 235-251
- Freud, S. (2007). *Psicopatologia da Vida Quotidiana*. Lisboa: Relógio D'Água Editores. (originalmente publicado em 1901)
- Galton, F. (1883). *Inquiries into human faculty and its development*. London: Macmillan
- Gleitman, H. (1990). Memória. In H. Gleitman (Eds.), *Psicologia* (pp. 317-370). Lisboa: Fundação Calouste de Gulbenkian
- Gollwitzer, P. (1993). Goal Achievement: The role of intentions. *European Review of Social Psychology*, 4
- Gonçalves, O., Korman, Y. & Angus, L. (2000). Constructing psychopathology from a cognitive narrative perspective. In R. A. Neimeyer & J. B. Rasking (Eds.), *Constructions of disorder*. Washington DC: APA Press.
- Haque, S., & Conway, M. (2001). Sampling the process of autobiographical memory construction. *European Journal of Cognitive Psychology*, 13(4), 529-547
- Holland, C. A. & Kesinger, A., E. (2010). Emotion and Autobiographical Memory. *Physics of Life Reviews*, 88-131
- Holland, C., Ridout, N., Walford, E., & Geraghty, J. (2012). Executive function and emotional focus in autobiographical memory specificity in older adults. *Memory*, 20(8), 779-93
- Howe, M., Courage, M., & Edison, S. (2003). When autobiographical memory begins. *Developmental Review*. No.23, 471-494
- Huyssen, A. (2000) *Seduzidos pela memória: arquitetura, monumentos, mídia*. Rio de Janeiro: Aeroplano
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. London: Macmillan, vol.1.

- Kahneman, D., & Miller, D. (1986). Norm theory: Comparing reality to its alternatives. *Psychological Review*, 93
- Latorre, J., Montañés, J., Serrano, J., Hernández, J., Sancho, M., Alarcón, H., & Ros, L. (2003). Memoria autobiográfica y depresión en la vejez: entrenamiento en el recuerdo de acontecimientos positivos en ancianos con sintomatología depresiva. Madrid, IMSERSO, Estudios I+D+I.
- Marlatt, G. A. (1978). Craving for alcohol, loss of control, and relapse: A cognitive behavioral analysis. In P. E. Nathan, G. A. Marlatt, & T. Loberg (Eds.), *New directions in behavioral research and treatment*, 271–314. New Brunswick, NJ: Rutgers Center of Alcohol Studies
- McDaniel, M. & Einstein, G. (2007). *Prospective memory: An overview and synthesis of an emerging field*: Thousand Oaks, CA: Sage.
- MacLeod, A. & Byrne, A. (1996). Anxiety, depression and the anticipation of future positive and negative experiences. *Journal of Abnormal Psychology*, 105
- Marôco, J. & Bispo, R. (2005) *Estatística Aplicada às Ciências Sociais e Humanas*. 2ª Ed, Lisboa: Climepsi Editores
- Morling, B. & Epstein, S (1997). Compromises produced by the dialectic between self-versification and self-enhancement. *J. Pers. Soc. Psy*, 73
- Neisser, U., & Harsch, N. (1992). Phantom flashbulbs: False recollections of hearing the news about Challenger. In E. Winograd & U. Neisser (Eds.), *Affect and accuracy in recall: studies of “flashbulbs” memories*. New York: Cambridge University Press.
- Newby-Clark, I. & Ross, M. (2003). Conceiving the past and future. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29
- Pasupathi, M., Mansour, E., & Brubaker, J. (2007). Developing a Life Story: Constructing Relations between Self and Experiences in Autobiographical Narratives. *Human Development*, 50, 85-110
- Pergher, G.K., Stein, L.M., & Wainer, R. (2004). Estudos sobre memória na depressão: achados e implicações para a terapia cognitiva. *Revista de Psiquiatria Clínica* 31(2) 82-90
- Pestana, M. & Gageiro, J. (2003). *Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS* (3ª ed.). Lisboa: Sílabo

- Piefke, M., & Fink, G. (2005). Recollections of one's own past: the effects of aging and gender on the neural mechanisms of episodic autobiographical memory. *Anatomy & Embryology* 210(5-6), 497-512
- Pillemer, D. (1998). *Momentous Events, Vivid Memories*. Cambridge, M.A.: Harvard University Press.
- Pillemer, D. (2003). Directive functions of autobiographical memory: The guiding power of the specific episode. *Memory*, 11, 193-202
- Power, M. & Dalgleish, T. (1997). *Cognition and emotion - from order to disorder*. Psychology Press
- Rathbone, C., Moulin C., & Conway M. (2008). Self-centered memories: The reminiscence bump and the self. *Memory & Cognition*, 36 (8), 1403-1414
- Rubin, D. (1986). *Autobiographical memory*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Rubin, D., & Siegler, I. (2004). Facets of personality and the phenomenology of autobiographical memory. *Applied Cognitive Psychology*. 18: 913-930
- Rubin, D., & Berntsen, D. (2009). The frequency of voluntary and involuntary autobiographical memories across the life span. *Memory & Cognition*, 37, 679-688
- Rude, S.S., Hertel, P.T., Jarrold, W., Covich, J., & Hedlund, S. (1999). Depression-related impairments in prospective study. *Cognition and Emotion*. 13(3), 267-276
- Russel, R. L., & Van Den Broeck, P. (1992). Changing narrative schemas in psychotherapy. *Psychotherapy*, 29:344-353.
- Santor, D., & Zuroff, D. (1994). Depressive Symptoms: Effects of Negative Affectivity and Failing to Accept the Past. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 294-312
- Schacter, D. & Addis, D. (2007). The ghosts of past and future. *Nature*, 445, 27
- Shimojima, Y. (2004). On feeling negative past as a part of current self: subjective temporal organization of autobiographical memories. *Psychol. Rep*, 95 (3)
- Suddendorf, T & Corballis, M. (1997). Mental time travel and the evolution of the human mind. *Genetic, social, and general psychology monographs*, vol. 123, n.2
- Spielberger, C., Gorsuch, R., Lushene, R., Vagg, P., & Jacobs, G. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press
- Tadié, M. & Tadié, JY. (1999). *Le sens de la mémoire*. Hors série Connaissance, Gallimard
- Takarangi, M. & Strange, D. (2010). Emotional Impact Feedback Changes How We Remember Negative Autobiographical Experiences. *Experimental Psychology*

- Taylor, S. & Brown, J. (1988). Illusion and well-being. A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103
- Teixeira, L. C. (2003). L'écriture Autobiographique et la Construction Subjective. *Psicologia USP*, 14(1),
- Thompson, C., Skowronski, J., Larsen, S., & Betz, A. (1996). *Autobiographical memory: Remembering what and Remembering when*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers
- Thomsen, D., Scnieber, A. & Olesen, M. (2011). Rumination is associated with phenomenal characteristics of autobiographical memories and future scenarios. *Memory*, 574-584
- Tulving, E. (1972). Episodic and semantic memory. In: Tulving E, Donaldson W, editors. *Organization of memory*. Academic Press; New York
- Tulving, E., & Thomson, D. (1973). Encoding specificity and retrieval processes in episodic memory. *Psychological Review*, 80(5), 352-373
- Tulving, E. (1985). How many memory systems are there? *American Psychologist*, 40
- Tulving, E. (1985). Memory and consciousness. *Canadian Psychology*, 26(1)
- Vázquez, F. (2001). *La memoria como acción social. Relaciones, significados e imaginario*. Barcelona: Paidós.
- Welch-Ross, M. (1995). An integrative model of the development of Autobiographical Memory. *Developmental Review*. 15, 338-365
- Wenzel, A.; Pinna, K. & Rubin, D. (2004). Autobiographical memories of anxiety-related experiences. *Behav. Res. Ther*, 42 (3)
- Weinstein, N. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39
- Wheeler, M.; Stuss, D. & Tulving, E. (1997). Toward a theory of episodic memory: the frontal lobes and auto-noetic consciousness. *Psychol Bull*, 121(3)
- Williams, J., Barnhofer, T., Crane, C., Hermans, D., Raes, F., Watkins, E., & Dalgleish, T. (2007). Autobiographical memory specificity and emotional disorder. *Psychological Bulletin*, 133, 122-148.
- Williams, H., Conway, M., & Cohen, G. (2008). Autobiographical memory. In G. Cohen, & M. A. Conway (Eds.), *Memory in the real world*. Hove, U.K.: Psychology Press.
- Wilson, A., & Ross, M. (2003). The identity function of autobiographical memory: Time is on our side. *Memory*, 11, 137-149

- Yang, J., & Rhem, L. (1995). A study of autobiographical memories in depressed and nondepressed elderly individuals. In J. Hendricks (Ed.) *The meaning of reminiscence and life review*. New York: Baywood Publishing Company, Inc.
- Yerkes, R. & Dodson, J. (1988). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, vol.18, n. 5
- Young, J. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Exchange, Inc
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: The Guilford Press

ANEXOS

Anexo A: Consentimento Informado

Exmo(a). Participante:

Eu, Rita Filomena Sedas Nunes Mendes, encontro-me a realizar uma dissertação no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica, ISPA – Instituto Universitário, sob orientação do Prof. Doutor Victor Cláudio, solicito o seu consentimento para a participação neste estudo, sobre “memórias autobiográficas e a construção do futuro”.

A participação é de carácter voluntário, sendo garantido o anonimato e confidencialidade das suas respostas.

Manifesto a minha disponibilidade para a qualquer momento esclarecer as dúvidas que eventualmente surjam, através do contacto electrónico ritasedas@gmail.com

O tempo do preenchimento deste protocolo é de aproximadamente de 60 minutos.

Declaro ter lido e compreendido este consentimento, bem como as informações verbais que me foram fornecidas. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer momento, recusar ou anular a participação neste estudo sem qualquer tipo de consequências. Desta forma, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pelo/a investigador/a.

Assinatura: _____ Data: ____/____/____

Agradeço a sua colaboração.

Anexo B - Questionário Sociodemográfico

Género: F____ M____

Idade: _____ anos

Estado Civil: Solteiro____

Casado / união de facto____

Divorciado____

Viúvo____

Profissão: _____

Habilitações literárias: 4º ano____

6º ano____

9º ano____

12º ano____

Bacharelato____

Licenciatura____

Mestrado____

Doutoramento____

Local de residência: Concelho _____

Nacionalidade: _____

Esteve em acompanhamento terapêutico? Sim____ Não____

Se sim, à quanto tempo (meses)? _____

Está em acompanhamento terapêutico? Sim____ Não____

Se sim, à quanto tempo (meses)? _____

Toma medicação psicofarmacológica? Sim____ Não____

Se sim, qual tipo de medicação? _____

Anexo C - Tarefa “Eu sou” e “Eu serei”

Por favor, escreva 10 afirmações curtas, uma por linha, que o descreva. Estas afirmações devem representar aspectos estáveis e permanentes da sua identidade, que sente como definidores de quem é.

Podem ser incluídas funções, traços de personalidade ou características físicas.

Não existem respostas certas ou erradas, pelo que lhe peço que escreva as 10 primeiras frases que lhe ocorrerem.

1. Eu sou _____
2. Eu sou _____
3. Eu sou _____
4. Eu sou _____
5. Eu sou _____
6. Eu sou _____
7. Eu sou _____
8. Eu sou _____
9. Eu sou _____
10. Eu sou _____

Questionário sobre as afirmações “Eu Sou”

Pedimos-lhe para responder às perguntas abaixo, para cada uma das afirmações que escolheu como representativas da sua identidade, pela ordem em que as escreveu. Para cada afirmação, é-lhe solicitado que estime a sua importância e conteúdo emocional. Indique também qual a idade em que essa afirmação se tornou definidora da sua identidade. Relembramos que não existem respostas certas ou erradas.

Afirmação 1

1) Que importância atribui a esta afirmação?

Nada importante 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito importante

2) Esta afirmação é emocionalmente positiva ou negativa?

Muito negative 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito positivo

3) Em que idade começou a considerar esta afirmação como definidora da sua identidade? (se considerar que o define desde sempre, escreva 0)

_____anos

Afirmação 2

1) Que importância atribui a esta afirmação?

Nada importante 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito importante

2) Esta afirmação é emocionalmente positiva ou negativa?

Muito negative 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito positivo

3) Em que idade começou a considerar esta afirmação como definidora da sua identidade? (se considerar que o define desde sempre, escreva 0)

_____anos

Afirmação 3

1) Que importância atribui a esta afirmação?

Nada importante 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito importante

2) Esta afirmação é emocionalmente positiva ou negativa?

Muito negative 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito positivo

3) Em que idade começou a considerar esta afirmação como definidora da sua identidade? (se considerar que o define desde sempre, escreva 0)

_____anos

Afirmação 4

1) Que importância atribui a esta afirmação?

Nada importante 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito importante

2) Esta afirmação é emocionalmente positiva ou negativa?

Muito negative 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito positivo

3) Em que idade começou a considerar esta afirmação como definidora da sua identidade? (se considerar que o define desde sempre, escreva 0)

_____anos

Afirmação 5

1) Que importância atribui a esta afirmação?

Nada importante 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito importante

2) Esta afirmação é emocionalmente positiva ou negativa?

Muito negative 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito positivo

3) Em que idade começou a considerar esta afirmação como definidora da sua identidade? (se considerar que o define desde sempre, escreva 0)

_____anos

Afirmação 6

1) Que importância atribui a esta afirmação?

Nada importante 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito importante

2) Esta afirmação é emocionalmente positiva ou negativa?

Muito negative 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito positivo

3) Em que idade começou a considerar esta afirmação como definidora da sua identidade? (se considerar que o define desde sempre, escreva 0)

_____anos

Afirmação 7

1) Que importância atribui a esta afirmação?

Nada importante 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito importante

2) Esta afirmação é emocionalmente positiva ou negativa?

Muito negative 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito positivo

3) Em que idade começou a considerar esta afirmação como definidora da sua identidade? (se considerar que o define desde sempre, escreva 0)

_____anos

Afirmação 8

1) Que importância atribui a esta afirmação?

Nada importante 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito importante

2) Esta afirmação é emocionalmente positiva ou negativa?

Muito negative 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito positivo

3) Em que idade começou a considerar esta afirmação como definidora da sua identidade? (se considerar que o define desde sempre, escreva 0)

_____anos

Afirmação 9

1) Que importância atribui a esta afirmação?

Nada importante 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito importante

2) Esta afirmação é emocionalmente positiva ou negativa?

Muito negative 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito positivo

3) Em que idade começou a considerar esta afirmação como definidora da sua identidade? (se considerar que o define desde sempre, escreva 0)

_____anos

Afirmação 10

1) Que importância atribui a esta afirmação?

Nada importante 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito importante

2) Esta afirmação é emocionalmente positiva ou negativa?

Muito negative 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito positivo

3) Em que idade começou a considerar esta afirmação como definidora da sua identidade? (se considerar que o define desde sempre, escreva 0)

_____anos

Eventos de vida – “Eu Sou”

Pedimos-lhe para reler cada uma das afirmações que escolheu como representativas da sua identidade. Escolha as três que lhe parecem mais significativas para si e reescreva-as nas linhas abaixo.

Afirmação A:

Eu sou _____

Afirmação B:

Eu sou _____

Afirmação C:

Eu sou _____

Nas próximas páginas, é-lhe solicitado que escreva um acontecimento da sua vida que associe a cada uma destas afirmações. Sempre que possível indique quando é que esse acontecimento se deu. Não existem respostas certas ou erradas, uma vez que os acontecimentos de vida variam de pessoa para pessoa.

Afirmação A:

Eu sou _____

Acontecimento de vida:

Afirmação B:

Eu sou _____

Acontecimento de vida:

Afirmação C:

Eu sou _____

Acontecimento de vida:

Tarefa “Eu Serei”

Por favor, escreva 10 afirmações curtas, uma por linha, que descrevam a pessoa que será no futuro, sob a forma de frases que sente serem essenciais para definir a pessoa que pretende ser. Estas afirmações devem representar aspectos estáveis e permanentes da sua identidade, definidoras de quem será no futuro.

Podem ser incluídas funções, traços de personalidade ou características físicas.

Não existem respostas certas ou erradas, pelo que lhe peço que escreva as 10 primeiras frases que lhe ocorrerem.

1. Eu serei _____
2. Eu serei _____
3. Eu serei _____
4. Eu serei _____
5. Eu serei _____
6. Eu serei _____
7. Eu serei _____
8. Eu serei _____
9. Eu serei _____
10. Eu serei _____

Questionário sobre as afirmações “Eu Serei”

Pedimos-lhe para responder às perguntas abaixo, para cada uma das afirmações que escolheu como representativas da sua identidade futura, pela ordem em que as escreveu. Para cada afirmação, é-lhe solicitado que estime a sua importância e conteúdo emocional. Indique também quantos anos deverão decorrer até que essa afirmação se torne definidora da sua identidade. Relembramos que não existem respostas certas ou erradas.

Afirmação 1

1) Que importância atribui a esta afirmação?

Nada importante 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito importante

2) Esta afirmação é emocionalmente positiva ou negativa?

Muito negativo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito positivo

3) Daqui por quantos anos espera que esta afirmação se torne definidora da sua identidade? (se considerar que será daqui a menos de um ano, escreva 0)

_____anos

Afirmação 2

1) Que importância atribui a esta afirmação?

Nada importante 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito importante

2) Esta afirmação é emocionalmente positiva ou negativa?

Muito negativo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito positivo

3) Daqui por quantos anos espera que esta afirmação se torne definidora da sua identidade? (se considerar que será daqui a menos de um ano, escreva 0)

_____anos

Afirmação 3

1) Que importância atribui a esta afirmação?

Nada importante 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito importante

2) Esta afirmação é emocionalmente positiva ou negativa?

Muito negativo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito positivo

3) Daqui por quantos anos espera que esta afirmação se torne definidora da sua identidade? (se considerar que será daqui a menos de um ano, escreva 0)

_____anos

Afirmação 4

1) Que importância atribui a esta afirmação?

Nada importante 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito importante

2) Esta afirmação é emocionalmente positiva ou negativa?

Muito negativo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito positivo

3) Daqui por quantos anos espera que esta afirmação se torne definidora da sua identidade? (se considerar que será daqui a menos de um ano, escreva 0)

_____anos

Afirmação 5

1) Que importância atribui a esta afirmação?

Nada importante 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito importante

2) Esta afirmação é emocionalmente positiva ou negativa?

Muito negativo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito positivo

3) Daqui por quantos anos espera que esta afirmação se torne definidora da sua identidade? (se considerar que será daqui a menos de um ano, escreva 0)

_____anos

Afirmação 6

1) Que importância atribui a esta afirmação?

Nada importante 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito importante

2) Esta afirmação é emocionalmente positiva ou negativa?

Muito negativo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito positivo

3) Daqui por quantos anos espera que esta afirmação se torne definidora da sua identidade? (se considerar que será daqui a menos de um ano, escreva 0)

_____anos

Afirmação 7

1) Que importância atribui a esta afirmação?

Nada importante 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito importante

2) Esta afirmação é emocionalmente positiva ou negativa?

Muito negativo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito positivo

3) Daqui por quantos anos espera que esta afirmação se torne definidora da sua identidade? (se considerar que será daqui a menos de um ano, escreva 0)

_____anos

Afirmação 8

1) Que importância atribui a esta afirmação?

Nada importante 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito importante

2) Esta afirmação é emocionalmente positiva ou negativa?

Muito negativo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito positivo

3) Daqui por quantos anos espera que esta afirmação se torne definidora da sua identidade? (se considerar que será daqui a menos de um ano, escreva 0)

_____anos

Afirmação 9

1) Que importância atribui a esta afirmação?

Nada importante 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito importante

2) Esta afirmação é emocionalmente positiva ou negativa?

Muito negativo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito positivo

3) Daqui por quantos anos espera que esta afirmação se torne definidora da sua identidade? (se considerar que será daqui a menos de um ano, escreva 0)

_____Anos

Afirmação 10

1) Que importância atribui a esta afirmação?

Nada importante 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito importante

2) Esta afirmação é emocionalmente positiva ou negativa?

Muito negativo 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 muito positivo

3) Daqui por quantos anos espera que esta afirmação se torne definidora da sua identidade? (se considerar que será daqui a menos de um ano, escreva 0)

_____anos

Anexo D - Escala de Avaliação Emocional (EAS)

Para cada uma das palavras da lista, coloque uma barra (/) em algum lugar na linha apropriada de modo a indicar como se está a sentir neste momento.

O menos possível

O mais possível

1. Surpreendido _____
2. Com medo _____
3. Enojado _____
4. Zangado _____
5. Culpado _____
6. Ansioso _____
7. Triste _____
8. Encantado _____
9. Assustado _____
10. Espantado _____
11. Com repulsa _____
12. Furioso _____
13. Envergonhado _____
14. Preocupado _____
15. Perturbado _____
16. Alegre _____
17. Amedrontado _____
18. Maravilhado _____
19. Enjoado _____
20. Aborrecido _____
21. Humilhado _____
22. Nervoso _____
23. Sem esperança _____
24. Feliz _____

Anexo E - Aceitando o passado / Relembrando o passado (ACPAST/REM)

Apresentamos algumas afirmações referentes ao modo como se pode sentir em relação ao seu passado. Leia cada uma das afirmações seguintes e diga-nos se concorda ou discorda e em que medida. Se concorda fortemente, faça um círculo em “7”. Se não tem a certeza ou não sabe, marque o “4” com um círculo. Utilize o número que for correcto para a forma como se sente. Pense em cada questão cuidadosamente antes de responder.

	1	2	3	4	5	6	7
	Discordo fortemente	Discor do		Não tenho a certeza / Não sei		Concor do	Concordo fortement e
1.	Pensar sobre o meu passado traz mais dor do que prazer					1	2 3 4 5 6 7
2.	Eu prefiro falar sobre o presente do que sobre as coisas do passado					1	2 3 4 5 6 7
3.	Eu sinto-me confortável ao falar sobre coisas que fiz no passado					1	2 3 4 5 6 7
4.	Às vezes tenho a sensação de que nunca tive a oportunidade de viver					1	2 3 4 5 6 7
5.	Eu limito-me a ignorar as partes difíceis do meu passado					1	2 3 4 5 6 7
6.	Existem coisas do meu passado que eu tenho que corrigir, antes de ser verdadeiramente feliz					1	2 3 4 5 6 7
7.	Eu não penso nas experiências do meu passado com muita frequência					1	2 3 4 5 6 7
8.	Existem coisas sobre o meu passado que me assustam					1	2 3 4 5 6 7
9.	Tenho tendência a ignorar as partes difíceis do meu passado em vez de lidar com elas					1	2 3 4 5 6 7
10.	Embora as minhas experiências do passado sejam importantes para mim, eu prefiro não pensar nelas					1	2 3 4 5 6 7
11.	Existem algumas desilusões na minha vida que nunca conseguirei aceitar					1	2 3 4 5 6 7
12.	Ainda é muito difícil pensar sobre algumas experiências pessoais anteriores					1	2 3 4 5 6 7
13.	Na generalidade, sinto-me satisfeito com a forma como a minha vida veio a ser					1	2 3 4 5 6 7
14.	Existem coisas acerca da minha vida que tenho dificuldade em aceitar					1	2 3 4 5 6 7
15.	Eu não levei uma vida muito significativa					1	2 3 4 5 6 7
16.	Eu olho para trás para as coisas que fiz com uma sensação de satisfação					1	2 3 4 5 6 7
17.	Não tenho desejo de pensar sobre o meu passado					1	2 3 4 5 6 7
18.	Eu penso com frequência em experiências passadas					1	2 3 4 5 6 7
19.	Apesar de tudo, eu sinto-me confortável com as escolhas que fiz no passado					1	2 3 4 5 6 7
20.	Quando olho para o meu passado, tenho um sentimento de realização					1	2 3 4 5 6 7

21.	Gosto de lembrar o meu passado	1	2	3	4	5	6	7
22.	Ainda me sinto zangado com algumas experiências da infância	1	2	3	4	5	6	7
23.	Tento me lembrar o máximo possível do passado, quer as boas experiências, quer as más experiências	1	2	3	4	5	6	7
24.	Não rejeitei o meu passado, nem o aceitei, limito-me a deixar o passado em paz	1	2	3	4	5	6	7
25.	Não me preocupo com coisas que aconteceram há muito tempo	1	2	3	4	5	6	7
26.	Frequentemente conto aos outros sobre experiências do meu passado	1	2	3	4	5	6	7
27.	Geralmente sinto-me satisfeito com o que fiz na minha vida até agora	1	2	3	4	5	6	7

Anexo F - Inventário de Depressão de Beck (BDI)

INVENTÁRIO DE DEPRESSÃO DE BECK

Beck, Ward, Mendelson, Mock & Erbaugh (1961)

Tradução e Adaptação Victor Cláudio (1990)

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

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

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

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

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

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

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

7. 0 Não me sinto desapontado(a) comigo mesmo(a).
1 Sinto-me desapontado(a) comigo mesmo(a).
2 Sinto-me desgostoso(a) comigo mesmo(a).
3 Eu odeio-me.
8. 0 Não sinto que seja pior que qualquer outra pessoa.
1 Critico-me pelas minhas fraquezas ou erros.
2 Culpo-me constantemente pelas minhas faltas.
3 Culpo-me de todas as coisas más que acontecem.
9. 0 Não tenho qualquer ideia de me matar.
1 Tenho ideias de me matar, mas não sou capaz de as concretizar.
2 Gostaria de me matar.
3 Eu matar-me-ia se tivesse uma oportunidade.
10. 0 Não costumo chorar mais do que o habitual.
1 Choro mais agora do que costumava fazer.
2 Actualmente, choro o tempo todo.
3 Eu costumava conseguir chorar, mas agora não consigo, ainda que queira.
11. 0 Não me irrita mais do que costumava.
1 Fico aborrecido(a) ou irritado(a) mais facilmente do que costumava.
2 Actualmente, sinto-me permanentemente irritado(a).
3 Já não consigo ficar irritado(a) com as coisas que antes me irritavam.
12. 0 Não perdi o interesse nas outras pessoas.
1 Interesse-me menos do que costumava pelas outras pessoas.
2 Perdi a maior parte do interesse nas outras pessoas.
3 Perdi todo o meu interesse nas outras pessoas.

13. 0 Tomo decisões tão bem como antes.
1 Adio as minhas decisões mais do que costumava.
2 Tenho maior dificuldade em tomar decisões do que antes.
3 Já não consigo tomar qualquer decisão.
14. 0 Não sinto que a minha aparência seja pior do que costumava ser.
1 Preocupo-me porque estou a parecer velho(a) ou nada atraente.
2 Sinto que há mudanças permanentes na minha aparência que me tornam nada atraente.
3 Considero-me feio(a).
15. 0 Sou capaz de trabalhar tão bem como antes.
1 Preciso de um esforço extra para começar qualquer coisa.
2 Tenho que me esforçar 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 do 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 G - Inventário de Ansiedade Estado e Traço – Forma Y (STAI-Y)

DATA: ____/____/____

Nº _____

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

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

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

	NADA	UM POUCO	MODERADA MENTE	MUITO
1. Sinto-me bem	1	2	3	4
2. Sinto-me nervoso e agitado	1	2	3	4
3. Sinto-me satisfeito comigo mesmo	1	2	3	4
4. Gostava de ser tão feliz como os outros parecem ser	1	2	3	4
5. Sinto-me falhado	1	2	3	4
6. Sinto-me tranquilo	1	2	3	4
7. Estou “calmo, fresco e concentrado”	1	2	3	4
8. Sinto que as dificuldades se acumulam de tal forma, que não as consigo ultrapassar	1	2	3	4
9. Preocupo-me demais com coisas que na realidade não têm importância	1	2	3	4
10. Estou feliz	1	2	3	4
11. Tenho pensamnetos 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 H - Questionário de Esquemas de Young (YSQ)

Nº: _____

DATA: ____/____/____

INSTRUÇÕES

Estão indicadas a seguir algumas frases que podem ou não ajudar a pessoa na descrição de si mesma. Leia, por favor, cada uma delas e decida até que ponto se lhe ajusta e serve para o(a) descrever. Quando tiver dificuldade responda com base na emoção que sente e não no que racionalmente acredita ser ou não verdadeiro.

Se desejar, pode reescrever a frase por palavras suas de forma a ficar mais verdadeiro para o seu caso. Escolha de seguida, de 1 a 6 na escala de resposta, o grau que melhor descrever ao **longo da sua vida a sua forma mais habitual de ser** e coloque o número no espaço indicado pelo traço.

ESCALA DE RESPOSTA

1. Não descreve de **maneira nenhuma** a minha maneira de ser.
2. Acontece **algumas vezes** mas é pouco característica da minha maneira de ser.
3. Acontece **neste momento** mas não costumava acontecer no passado.
4. Descreve de **modo bastante** característico e **frequentemente** a minha maneira de ser.
5. Descreve de um **modo muito** característico a minha maneira de ser, verdadeira a maior parte do tempo.
6. Descreve de um **modo muitíssimo** característico a minha maneira de ser, acontece constantemente.

EXEMPLO:

5

Preocupo-me que as pessoas de quem eu gosto, não gostem de mim.

PRESTE ATENÇÃO POR FAVOR

Ao decidir se uma frase é característica da sua maneira habitual de encarar as coisas, lembre-se como você é a maior parte das vezes, isto é, a **sua maneira habitual** e não o seu estado de espírito de momento.

Porque as pessoas são diferentes **não há respostas certas ou erradas**. Procure responder de uma forma **verdadeira, rápida e espontânea** a cada questão.

ESCALA DE RESPOSTA

1. Não descreve de **maneira nenhuma** a minha maneira de ser.
2. Acontece **algumas vezes** mas é pouco característica da minha maneira de ser.
3. Acontece **neste momento** mas não costumava acontecer no passado.
4. Descreve de **modo bastante** característico e **frequentemente** a minha maneira de ser.
5. Descreve de um **modo muito** característico a minha maneira de ser, verdadeira a maior parte do tempo.
6. Descreve de um **modo muitíssimo** característico a minha maneira de ser, acontece constantemente.

A I

1. Não consigo fazer a minha vida sem ajuda dos outros ____
2. Preciso da ajuda das outras pessoas ____
3. Sinto que não consigo resolver os meus problemas sozinho ____
4. Acredito que os outros sabem melhor que eu tomar conta de mim ____
5. Preciso de orientação de outra pessoa sempre que tenho de lidar com uma situação nova ____
6. Vejo-me como uma pessoa dependente ____

A II

7. Não interfiro na maneira de ser das outras pessoas ____
8. Sinto que se fizer o que quero vou arranjar sarilhos ____
9. Sinto que não tenho outro remédio senão fazer a vontade aos outros ____
10. Ponho os interesses dos outros antes dos meus ____
11. Nas minhas relações com os outros deixo que estes me dominem ____
12. É-me difícil ser eu mesmo(a) quando estou com os outros ____
13. Na verdade não sei o que quero ____
14. Não posso mostrar-me zangado porque os outros não vão aceitar isso ou vão rejeitar-me ____
15. Sinto que as decisões importantes da minha vida não foram na realidade tomadas por mim ____
16. Pensar que posso deixar mal as pessoas ou que as posso desapontar faz-me sentir culpado ____
17. Dou mais aos outros do que recebo ____
18. Preocupo-me em agradar aos outros ____
19. Por vezes sinto crescer em mim raiva e ressentimento que não exprimo ____
20. Tenho imenso trabalho em conseguir que os meus sentimentos sejam tomados em consideração e os meus direitos respeitados ____

ESCALA DE RESPOSTA

1. Não descreve de **maneira nenhuma** a minha maneira de ser.
2. Acontece **algumas vezes** mas é pouco característica da minha maneira de ser.
3. Acontece **neste momento** mas não costumava acontecer no passado.
4. Descreve de **modo bastante** característico e **frequentemente** a minha maneira de ser.
5. Descreve de um **modo muito** característico a minha maneira de ser, verdadeira a maior parte do tempo.
6. Descreve de um **modo muitíssimo** característico a minha maneira de ser, acontece constantemente.

A III

21. Não consigo deixar de sentir que alguma coisa de mal está para acontecer ____
22. Sinto que uma desgraça (natural, criminoso, financeira ou de saúde) pode atingir-me em qualquer momento ____
23. Tenho medo de me tornar um vadio ou um marginal ____
24. Tenho medo de ser atacado ____
25. Tenho muito cuidado com o dinheiro porque de outra maneira posso acabar na miséria ____
26. Tenho os maiores cuidados para evitar adoecer ou magoar-me ____
27. Preocupo-me em perder todo o dinheiro que tenho e ficar na miséria ____
28. Estou preocupado(a) com a ideia de ter uma doença grave apesar de o médico me ter dito que não tinha nada de grave ____
29. Sou uma pessoa medrosa ____
30. Prefiro jogar pelo seguro ou fazer as coisas da maneira habitual do que correr o risco do inesperado ____
31. Penso muito nas coisas más que acontecem no mundo: crime, poluição, violência ____

A IV

32. Tenho medo de perder o controlo sobre as minhas acções ____
33. Sinto com frequência que posso enlouquecer ____
34. Sinto com frequência que vou ter um ataque de ansiedade ____
35. Preocupa-me poder corar ou suar em frente de outras pessoas ____
36. Sinto-me muitas vezes à beira de gritar descontroladamente ____
37. Preocupa-me não ser capaz de resistir aos meus impulsos sexuais ____
38. Preocupa-me poder magoar física ou emocionalmente alguém no caso de não conseguir dominar a minha raiva (cólera) ____
39. Sinto que tenho de controlar as minhas emoções e impulsos porque senão alguma coisa de mal pode acontecer ____

ESCALA DE RESPOSTA

1. Não descreve de **maneira nenhuma** a minha maneira de ser.
2. Acontece **algumas vezes** mas é pouco característica da minha maneira de ser.
3. Acontece **neste momento** mas não costumava acontecer no passado.
4. Descreve de **modo bastante** característico e **frequentemente** a minha maneira de ser.
5. Descreve de um **modo muito** característico a minha maneira de ser, verdadeira a maior parte do tempo.
6. Descreve de um **modo muitíssimo** característico a minha maneira de ser, acontece constantemente.

L V

40. Não tenho ninguém que satisfaça as minhas necessidades ____
41. Não consigo amor e atenção suficientes ____
42. Não tenho ninguém em quem confiar para um conselho ou apoio emocional ____
43. Não tenho ninguém que trate de mim, que partilhe comigo a sua vida, ou que se preocupe verdadeiramente com tudo o que me acontece ____
44. Não tenho ninguém que queira aproximar-se de mim, nem que queira passar muito tempo comigo ____
45. Podia desaparecer da face da terra que ninguém dava pela minha falta ____
46. As minhas relações são muito superficiais ____
47. Sinto que não sou uma pessoa especial para ninguém ____
48. Na realidade ninguém me ouve, ninguém me compreende ou está interessado(a) nos meus verdadeiros sentimentos e necessidades ____

L VI

49. Estou destinado a ficar só o resto da minha vida ____
50. Preocupo-me que alguém que amo possa morrer em breve, mesmo quando há poucas razões que o justifiquem ____
51. Sinto que me agarro às pessoas que estão perto de mim ____
52. Preocupo-me que as pessoas que estão perto de mim me deixem ou me abandonem ____
53. Sinto que me falta uma base estável de apoio emocional ____
54. Acho que as minhas relações importantes não vão durar e estou sempre à espera que acabem ____

ESCALA DE RESPOSTA

1. Não descreve de **maneira nenhuma** a minha maneira de ser.
2. Acontece **algumas vezes** mas é pouco característica da minha maneira de ser.
3. Acontece **neste momento** mas não costumava acontecer no passado.
4. Descreve de **modo bastante** característico e **frequentemente** a minha maneira de ser.
5. Descreve de um **modo muito** característico a minha maneira de ser, verdadeira a maior parte do tempo.
6. Descreve de um **modo muitíssimo** característico a minha maneira de ser, acontece constantemente.

L VII

55. Sinto que a maior parte das pessoas está sempre disposta a magoar-me e a tirar partido de mim ____
56. Tenho de me proteger dos ataques e das desconsiderações das outras pessoas ____
57. A melhor maneira de evitar ser magoado(a) é atacar primeiro ____
58. Sinto que tenho de me vingar da maneira como as pessoas me trataram ____
59. Sinto que tenho que me defender sempre que estou na presença de outras pessoas

60. Quando alguém é simpático penso logo que quer alguma coisa de mim ____
61. Há sempre alguém que mais tarde ou mais cedo acaba por me trair ____
62. A maioria das pessoas só pensa nelas ____
63. Tenho muita dificuldade em confiar nos outros ____
64. Sou muito desconfiado(a) acerca das razões das outras pessoas ____

L VIII

65. Sinto-me um(a) desajustado(a) ____
66. Sou fundamentalmente diferente dos outros ____
67. Sinto que estou a mais; sou um(a) solitário(a) ____
68. Sinto-me separado dos outros ____
69. Sinto-me isolado e só ____

V IX

70. Nenhum homem/mulher de quem eu goste poderá gostar de mim depois de conhecer os meus defeitos ____
71. Ninguém de quem eu goste gostaria de ficar comigo depois de me conhecer ____
72. Sou fundamentalmente uma pessoa cheia de imperfeições e de defeitos ____
73. Por mais que tente não consigo que nenhum homem/mulher, importante para mim, me respeite ou sinta que tenho algum valor ____
74. Não mereço nem o amor, nem a atenção nem o respeito dos outros ____

ESCALA DE RESPOSTA

1. Não descreve de **maneira nenhuma** a minha maneira de ser.
2. Acontece **algumas vezes** mas é pouco característica da minha maneira de ser.
3. Acontece **neste momento** mas não costumava acontecer no passado.
4. Descreve de **modo bastante** característico e **frequentemente** a minha maneira de ser.
5. Descreve de um **modo muito** característico a minha maneira de ser, verdadeira a maior parte do tempo.

V X

75. Não sou sexualmente atraente ____
76. Sou muito gorda(o) ____
77. Sou feia(o) ____
78. Não consigo manter uma conversa interessante ____
79. Não sou uma pessoa interessante e em sociedade as pessoas acham-me aborrecida(o) ____
80. As pessoas a quem dou valor não gostariam da minha companhia por causa do meu estatuto social (rendimento, educação, carreira, etc.) ____
81. Nunca sei o que é que hei-de dizer em sociedade ____
82. As pessoas não gostam de me incluir nos seus grupos ____

V XI

83. Nunca faço as coisas tão bem como os outros ____
84. Sou incompetente ____
85. A maioria das pessoas tem mais capacidade do que eu ____
86. Estrago tudo o que tento fazer ____
87. Sou um(a) incapaz ____
88. Sou um(a) fracassado(a) ____
89. Sempre que confio no meu critério tomo a decisão errada ____
90. Não tenho senso comum (Bom senso, senso nenhum) ____
91. Não tenho confiança nas minhas decisões ____

ESCALA DE RESPOSTA

1. Não descreve de **maneira nenhuma** a minha maneira de ser.
2. Acontece **algumas vezes** mas é pouco característica da minha maneira de ser.
3. Acontece **neste momento** mas não costumava acontecer no passado.
4. Descreve de **modo bastante** característico e **frequentemente** a minha maneira de ser.
5. Descreve de um **modo muito** característico a minha maneira de ser, verdadeira a maior parte do tempo.

V XII

92. No fundo sou uma pessoa má ____
93. Mereço ser castigado(a) ____
94. Não mereço ser feliz ____
95. Quando cometo um erro mereço ser severamente criticado(a) e punido(a) ____
96. Não devo desculpar-me pelos meus erros ou fugir das minhas responsabilidades ____
97. Sinto-me muito culpado(a) dos erros que cometi ____
98. Por mais que tente, em determinados aspectos sou incapaz de viver de acordo com os meus princípios religiosos ou morais ____
99. Muitas vezes sinto-me culpado(a) sem saber porquê ____
100. Sinto-me envergonhado pelos meus defeitos ____
101. Sou tão inferior que não posso mostrar as minhas faltas aos outros ____
102. Sinto que não conseguiria enfrentar os outros se eles descobrissem os meus defeitos ____
103. Sinto-me muitas vezes embaraçado quando estou com outras pessoas porque não me sinto à altura delas ____
104. Tenho demasiada consciência de mim sempre que estou com os outros ____
105. Tenho de ser o(a) melhor em quase tudo o que faço, não aceito ficar em segundo lugar ____
106. Luto por manter quase tudo numa ordem perfeita ____
107. Tenho de parecer o melhor possível na maior parte do tempo ____
108. Tenho de fazer o melhor, não chega ser suficientemente bom ____
109. Tenho tanta coisa para fazer que quase não tenho tempo para descansar
110. Quase nada do que faço é suficientemente bom, posso sempre fazer melhor ____
111. Tenho de estar à altura das minhas responsabilidades ____
112. Sinto sobre mim uma pressão constante para realizar coisas e alcançar objectivos
113. O meu relacionamento com as pessoas ressentem-se com o facto de exigir demais de mim mesmo(a) ____
114. Prejudico a minha saúde por andar sempre numa tensão enorme para fazer as coisas bem feitas ____
115. Sacrifico com frequência o prazer e a felicidade para atingir os meus níveis de exigência ____

ESCALA DE RESPOSTA

1. Não descreve de **maneira nenhuma** a minha maneira de ser.
2. Acontece **algumas vezes** mas é pouco característica da minha maneira de ser.
3. Acontece **neste momento** mas não costumava acontecer no passado.
4. Descreve de **modo bastante** característico e **frequentemente** a minha maneira de ser.
5. Descreve de um **modo muito** característico a minha maneira de ser, verdadeira a maior parte do tempo.

116. Tenho muita dificuldade em aceitar um não por resposta quando quero alguma coisa dos outros _____
117. Fico com frequência zangado(a) ou irritado(a) se não consigo o que quero ____
118. Sou uma pessoa especial e não devia ser obrigado a aceitar muitas das restrições que são impostas aos outros ____
119. Detesto ser constrangido(a) ou impedido(a) de fazer o que quero ____
120. Tenho muita dificuldade em aceitar aspectos da minha vida que não são como eu quero que sejam, se bem que objectivamente a minha vida seja boa ____
121. Tenho muita dificuldade em conseguir parar de beber, ou de fumar, ou de comer demasiado ____
122. Acho que não sou capaz de me sujeitar à rotina ou de fazer tarefas aborrecidas ____
123. Muitas vezes permito-me agir por impulsos e exprimir emoções que originam

Anexo I: Modelo Completo da Regressão Linear para as Características Psicológicas de Valência Emocional Positiva e Características do “Eu Serei”

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients		
1	(Constant)	6,421	,784		8,187	,000
	PP_TOTAL	,319	,128	,269	2,499	,015

Anexo J: Modelo Completo da Regressão Linear para as Características Associadas a Valências Emocionais Negativas no “Eu Sou” e Características Associadas a Valências Emocionais Positivas no “Eu Serei”

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients		
1	(Constant)	3,446	1,228		2,807	,006
	ESOU_V_TOTAL	,588	,149	,403	3,943	,000