



LSPA

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

*Maravilha-te Memória:
Das memórias autobiográficas ao futuro e a sua
relação com a idade*

Rita da Gama Henriques Ferreira

Orientador de Dissertação:
PROF. DOUTOR VICTOR CLÁUDIO

Professor de Seminário de Dissertação:
PROF. DOUTOR VICTOR CLÁUDIO

Dissertação subtida como requisito parcial para 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

Acredito que não seria nada do que sou hoje sem a presença de amor, da amizade, companheirismo, solidariedade, resiliência e tolerância na minha vida.

Acredito também, que preservo tudo isto em mim, porque vocês existem.

Mãe e Pai, sei que não é fácil lidar com uma filha, que tem por acréscimo, um curso de psicologia. É tão bonito receber amor em troca de tudo o que vos dei até hoje. Este curso deu-me tanto também, mas a origem, são sempre vocês. Obrigada por me terem ensinado a olhar para o mundo com abertura para ver que cada um de nós, pode ser o que quiser. Que as asas de cada um, são do tamanho que fazemos delas. E que vocês olham para as minhas, com a mesma força que elas têm para eu abraçar o mundo.

Avó, obrigada por me teres feito sempre sentir um ser humano quase mitológico, que conseguirá sempre tudo, basta acreditar em mim, como tu acreditas. É tão boa a sensação de olhar-te nos olhos.

Aos meus amigos de uma vida, por ordem alfabética, porque não existe outra para mim: Adriana, obrigada pela mais bonita energia. Andreia, obrigada pela tua diferença essencial. Cláudia, obrigada pela força tão admirável. Joana, obrigada pelo “no matter what”. Rafael, obrigado por te sentir sempre comigo. Raquel, obrigada pela profundidade do (des)equilíbrio. Sara, obrigada pela genuína e constante sinceridade. Sérgio, obrigado pelo “vai dar sempre certo”.

À Rita, a minha amiga Rita, um obrigado não chega. Antes de lhe agradecer a ela, tenho de agradecer ao facto de ela ter entrado na minha vida. Obrigada pela motivação, pelas horas que nunca foram chatas, até na companhia do SPSS, impressionante! Obrigada pelos risos, por me levatares quando achava que não conseguia mais. Obrigada pelas manhãs, pelas tardes e pelas noites em que estiveste e estás comigo. Daqui já não te deixo sair, mas sei que também não queres sair. Gosto de ti!

Ao professor Vítor Cláudio, quero agradecer pela sua organização e transmissão da mesma que, por esse motivo, fez com que me sentisse sempre bastante orientada, pelo conhecimento e pela dedicação que nos passou, permitindo concretizar um objetivo bastante relevante na minha vida académica.

Por fim, quero agradecer à minha faculdade, que no seu conjunto me fez aguçar e aperfeiçoar o prazer que sinto quando conheço as histórias, as motivações e os porquês de cada ser humano que se cruza no meu caminho.

Resumo

As memórias autobiográficas são uma temática vasta no campo da investigação. No entanto, nunca foi estudado o impacto que estas têm na construção do futuro dos sujeitos. O objetivo desta investigação, é avaliar de que forma, as memórias autobiográficas influenciam a forma como os indivíduos se imaginam no futuro. A metodologia utilizada na presente investigação baseou-se na aplicação de escalas clínicas, sendo estas; a Tarefa “Eu Sou” e “Eu Serei”; Escala de avaliação emocional (EES); Aceitando o passado /Relembrando o passado (ACPAST/REM); Inventário de Depressão de Beck (BDI); Inventário de Ansiedade Estado e Traço – Forma Y (STAI-Y); Questionário de Esquemas de Young (YSQ). Estas escalas clínicas visam avaliar as memórias autobiográficas e determinar os domínios de personalidade que influenciam de forma mais significativa a construção e imagem de si no futuro. Os resultados do estudo apontam, para indivíduos jovens e adultos, que quando o indivíduo representa melhor o seu passado e se caracteriza de forma mais objetiva e estruturada no presente, diminuem características ansiogénicas, depressivas, de tristeza, repulsa e medo, ou seja emoções, sentimentos e formas de estar associados a valências emocionais negativas e aumentam as características associadas a valências emocionais positivas, como a alegria, a aceitação do passado, o bem-estar momentâneo e habitual, entre outras.

Palavras-Chave: Memórias Autobiográficas; Valência Emocional; Construção do futuro; Idade

Abstract

Autobiographical memories are a vast subject in the field of research. However, the impact that they have on the construction of the subjects' futures has never been studied. The purpose of this research is to evaluate how autobiographical memories influence the way individuals imagine themselves in the future. The methodology used in the present study was based on the application of clinical scales, these being; the Task "I Am" and "I Will Be"; 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); Young Schema Questionnaire (YSQ). These clinical scales aim to assess the autobiographical memories and determine the domains of personality that influence in a more significant way the construction of self and self image in the future. The results of the study indicate that when a individual (youth or adult) represents his past better, and is characterises him self more objectively and structured in the present, they diminish anxiogenic, depressive, sad, repulsive and fear characteristics, these being emotions, feelings and ways of being associated with negative emotional valences and therefore they increase the characteristics associated with positive emotional valences, such as joy, acceptance of the past, momentary and frequent well-being, among others.

Keywords: Autobiographical Memories; Emotional Valence; Construction of the Future; Age

ÍNDICE

Introdução	Pp. 1
1. Memórias autobiográficas	Pp. 2-7
1.1 Memórias voluntárias e involuntárias	Pp. 2
1.2 Hierarquia das Memórias Autobiográficas	Pp. 3
1.3 Funções das Memórias Autobiográficas	Pp. 4
1.4 Recuperação das Memórias Autobiográficas	Pp. 4
1.5 Emoções e estados na recordação de Memórias Autobiográficas	Pp. 5
2. A ponte das Memórias autobiográficas à Construção do futuro	Pp. 7-12
2.1 Identidade: do passado ao futuro	Pp. 7
2.2 A continuidade da Memória e o futuro	Pp. 8
2.3 Pensamento episódico futuro	Pp. 11
3. Memórias autobiográficas e a relação com a idade	Pp. 12-16
3.1 Classificação de idades	Pp. 12
3.2 Consciência Temporal	Pp. 13

3.3 Jovens: Do passado ao Futuro	Pp. 14
3.4 Adultos: Do passado ao Futuro	Pp. 15
Objetivos de Estudo e Hipótese de Investigação	Pp. 17-18
Método	Pp. 19-25
Amostra	Pp. 19
Instrumentos	Pp. 21
Procedimento	Pp. 25
Resultados	Pp. 26-41
1º Objetivo: Caracterização da facilidade em imaginar-se no futuro, tendo em conta as diferenças de idade.	Pp. 29
2º Objetivo: Caracterização das características de valência emocional positiva no “eu sou” e no “eu serei”, tendo em conta as diferenças de idade.	Pp. 31
3º Objetivo: Caracterização da relação entre o número de características de valência emocional positiva no “eu sou” e as valências emocionais positivas nas memórias autobiográficas, tendo em conta as diferenças de idades.	Pp. 35
4º Objetivo: Caracterização da facilidade de recordação de memórias autobiográficas, tendo em conta as diferenças de idade.	Pp. 39
Discussão dos Resultados	Pp. 42-46
Conclusão	Pp. 47-50
Referências bibliográficas	Pp. 51-56

Anexo A- Consentimento informado

Anexo B - Questionário Sociodemográfico

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

Anexo D - Escala de avaliação emocional

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

Anexo F - Inventário de Depressão de Beck

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 H3

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Estatística Descritiva relativa à idade	Pp. 20
Tabela 2: Idades em Categoria	Pp. 20
Tabela 3: Tabela de Frequências Relativa ao Género	Pp. 20
Tabela 4: Tabela de Frequências Relativa aos Locais de Residência	Pp. 21
Tabela 5: Origem dos Participantes	Pp. 21
Tabela 6: Tabela de Frequências Relativa às Habilitações Literárias	Pp. 21
Tabela 7: Tabela de Frequências Relativa ao Estado Civil	Pp. 21
Tabela 8: Alfa de Cronbach para todas as escalas	Pp. 27
Tabela 9: Estatística descritiva para todas as escalas	Pp. 28
Tabela 10: Teste de normalidade de Shapiro Wilk	Pp. 30
Tabela 11: Médias e desvios padrão dos grupos	Pp. 30
Tabela 12: Teste de T-student	Pp. 31
Tabela 13: Correlação de Pearson com as escalas ACPAST; REM; STAI Estado; STAI Traço; BDI, YSQ	Pp. 31
Tabela 14: Correlação de Pearson com a escala EAE	Pp. 32
Tabela 15: Correlação de Pearson	Pp. 33
Tabela 16: Teste Durbin-Watson para H3	Pp. 33
Tabela 17: Regressão Linear	Pp. 34
Tabela 18: Correlação de Pearson com ACPAST; REM; STAI estado; STAI traço; BDI, YSQ	Pp. 34
Tabela 19: Correlação de Pearson com a escala EAE	Pp. 35
Tabela 20: Correlação de Pearson	Pp. 37
Tabela 21: Teste Durbin-Watson	Pp. 37
Tabela 22: Regressão Linear	Pp. 38
Tabela 23: Correlação de Pearson com as escalas ACPAST; REM; STAI Estado; STAI Traço; BDI, YSQ	Pp. 38
Tabela 24: Correlação de Pearson com a escala EAE	Pp. 39
Tabela 25: Correlação de Pearson com as escalas ACPAST; REM; STAI Estado; STAI Traço; BDI, YSQ	Pp. 40

Tabela 26: Correlação de Pearson com a escala EAE	Pp. 40
Tabela 27: Tabela de contingência para cada uma das memórias autobiográficas	Pp. 41
Tabela 28: Teste do Qui-quadrado para a primeira memória autobiográfica	Pp. 41
Tabela 29: Teste do Qui-quadrado para a segunda memória autobiográfica	Pp. 42
Tabela 30: Teste do Qui-quadrado para a terceira memória autobiográfica	Pp. 42

Introdução

A vida do Ser Humano é o produto das suas experiências individuais e sociais e não apenas mais um número, numa sociedade onde todos nós, lutamos contra o sentimento de não passarmos de isso mesmo, um número. Cada indivíduo tem, pelo valor que lhe é inerente, algo que é passível de ser investigado e analisado, de forma a compreender o que existe para além deles, que, no entanto, é por consequência, parte deles, Ferrarotti (1981), falamos então, de memórias autobiográficas.

Cada indivíduo constrói a sua identidade com base nas experiências pessoais, nas relações que estabelece com os outros indivíduos, nas relações de afeto interiorizadas desde que nasce. Assim todos estes acontecimentos de vida irão ter influência na forma como o sujeito se imagina no futuro.

Este estudo tem como objetivo, compreender se existem diferenças significativas em relação às idades dos sujeitos, jovens e adultos, e na forma como estes, recordam as memórias autobiográficas, se veem no presente e como se constroem e se imaginam como no seu futuro.

Freud (2007) e Galton (1883) foram os pioneiros no tema das memórias autobiográficas, ambos com formas de pensar divergentes, Freud pretendia através das histórias e experiências de vida do indivíduo, tratar a neurose, Galton pretendia criar uma taxonomia das memórias através de técnicas como a de descrever, quantificar e codificar.

As memórias autobiográficas tornam-se relevantes na medida em que, em contexto clínico e no quotidiano, tudo o que o indivíduo relata, tem a importância que o próprio lhe atribui, se naquele momento ocorre uma determinada memória, de facto, essa memória é significativa para o seu Eu, desta forma, é necessário que se tenha consideração que esta, faz parte da sua identidade enquanto sujeito, que existiram durante a sua vida acontecimentos que se transformaram em memórias autobiográficas, que o fazem ser da forma que é e ter a perspetiva que tem face ao seu futuro, criando uma identidade singular.

Maravilha-te, memória!
Lembras o que nunca foi,
E a perda daquela história
Mais que uma perda me dói.

Meus contos de fadas meus —
Rasgaram-lhe a última folha...
Meus cansaços são ateus
Dos deuses da minha escolha...

Mas tu, memória, condizes
Com o que nunca existiu...
Torna-me aos dias felizes
E deixa chorar quem riu.

Fernando Pessoa

1. Memórias autobiográficas

1.1 Memórias voluntárias e involuntárias

As memórias autobiográficas repartem-se em voluntárias ou involuntárias (Rubin & Berntsen, 2009): As primeiras têm uma orientação e um sentido mais controlado e estratégica no momento da sua recordação do evento, as segundas são memórias que advêm de uma experiência do indivíduo, que é evocada de uma forma natural, sem que haja procura da mesma na consciência do sujeito (Berntsen, 1996), desta forma, é importante compreender de que forma surge o processo das memórias autobiográficas e qual a sua relevância para vida de qualquer indivíduo. Para (Reisser, Black & Kalamaidis, 1986) existem duas condições de memórias autobiográficas, uma das condições associa as memórias autobiográficas voluntárias a uma evocação geral, outra associa as memórias autobiográficas involuntárias a uma evocação espontânea. Segundo os mesmos autores consideram, no momento da evocação de uma memória, esta é mais facilitada se o evento estiver contextualizado, por este motivo, é

importante que existe na memória, uma organização contextual de todos os eventos, para que assim, as memórias tenham uma maior disponibilidade.

As memórias autobiográficas estão também associadas ao conceito de disponibilidade, como referido, sugerido por Johnson, Foley, suengas & Raye, (1988), sendo que têm de ser consideradas memórias marcantes, episódios nucleares, memórias definidoras do self ou memórias vividas, caso contrário, não têm relevância para o Eu, Pillemer (1998), McAdams (1985), Singer & Salovey (1993), Thomsen & Berntsen (2003); Rubin & Kozin (1984). Para Conway (2001), a qualidade destas memórias tem de estar a um nível que o indivíduo quase se recorda da sensação física que lhe foi proporcionada. Como é que um episódio pode ser considerado de tal forma importante para que a sua recordação tenha tantos detalhes? Este tipo de eventos são considerados para o self como memórias importantes e duradouras, memórias de longo-prazo, que implicam um julgamento reflexivo. Brown e Kulik (2000) propõem que os motivos para que estas memórias se tornem marcantes, estão presentes no momento do evento, no entanto, autores como Neisser (2000) evidenciam a relevância do significado dado pelo indivíduo ao evento, ou seja, atribui o valor a processos posteriores ao acontecimento, assim sendo também os padrões sociais e culturais são fatores com importância, isto porque confere ao indivíduo uma orientação que vai de encontro aos padrões da sociedade onde se encontra inserido, de forma a criar um trajeto individual, adequado às normas sociais (Berntsen & Rubin, 2004). Davis (1999) propõe que a forma como os pais falam com os filhos acerca de eventos que ocorreram, irá influenciar o conteúdo das memórias autobiográficas e consequentemente a sua recordação. Afirma também que os eventos quanto mais detalhados e pormenorizados são, inseridos neste tipo de memórias, melhor será a evocação das mesmas.

1.2 Hierarquia das Memórias Autobiográficas

Existe uma hierarquia que define a organização das memórias autobiográficas, sendo que estão todas organizadas através de uma cadeia de sistemas de conhecimento, no limite superior encontram-se as representações subjetivas de determinados períodos da vida do indivíduo, no limite inferior encontram-se os acontecimentos específicos (Conway, Singer & Tagini, 2004). A presença de alguns fatores, condicionam também, todo o processo de recordação de memórias autobiográficas, como a frequência e as expectativas que lhes estão agregadas, se existe uma participação ativa da parte do sujeito enquanto processa a informação e qual é o estado do humor do indivíduo no momento do evento (Thomson, 1996).

No contexto das memórias autobiográficas, o que se torna relevante são as histórias de

vida. Segundo Brunner, (2003); McAdams, (2003); Neisser & Fivush, (1994), são essenciais duas estruturas para a construção de uma história de vida de um indivíduo, sendo estas: o Eu e a memória autobiográfica. Estas não devem ser vistas como autónomas, pois sozinhas não funcionam da mesma forma, devem então ser vistas como uma confluência de estruturas que se simbolizam mutuamente. Para Damásio (2000) é no momento em que o ser humano toma consciência de si, enquanto um ser que existe como único, como Eu, que passa a ter capacidade de contar a sua história. Conway (1990, 2004), Conway e Pleydell-Pearce (2000), Rubin (1986) e Pillemer (2003), consideram que as memórias autobiográficas se diferenciam das memórias normais, pelo facto de estarem nestas incluídas memórias que têm sentido para o próprio Eu, sendo desta forma, eventos e experiências da própria vida do indivíduo com memórias que se encontram associadas ao Eu.

1.3 Funções das Memórias Autobiográficas

As memórias autobiográficas têm três funções: função do self, função social e função diretiva. A primeira função, segundo Bluck, Alea, Habernas & Rubin (2005) diz respeito a continuidade do self valorizando o desenvolvimento pessoal criando uma base para uma identidade autobiográfica. A segunda função, segundo Bluck, (2003), é a que permite manter relações sociais, filiais, criação de empatia e capacidade de compreensão, sendo que quanto mais desenvolvida for, maiores as relações interpessoais. Ainda segundo o mesmo autor, a última função, é a que apreende o mundo, conjugando-o com regras e normas, facilita a formação de opiniões e a tomada de atitudes e a que dá acesso à evocação de eventos que tenham ocorrido no passado do indivíduo e a forma como este se vê, nesse mesmo evento. Pillemer (2003) associa cada uma das funções referidas anteriormente a determinadas categorias, sendo que a função do self trabalha em consonância com a função de análise intrapessoal, a função social está interligada a função comunicativa e, por fim, a função diretiva que trabalha lado a lado com a função de resolução de problemas. O autor dá uma ênfase especial às categorias associadas a função do self, sendo que estas, são as que através das memórias autobiográficas e as experiências passadas, fornecem instrumentos para o sujeito saber lidar com determinadas situações que possam surgir no futuro.

1.4 Recuperação das Memórias Autobiográficas

Apesar das memórias autobiográficas terem um carácter de longo-prazo, é possível que,

com a alteração do significado que lhes é atribuído, também estas memórias sejam modificadas. Quando se recupera um evento, a memória recorre a pistas, estas dão origem a uma pesquisa no armazenamento de todas as memórias do indivíduo, sendo que, segundo Conway & Pleydell-Pearce (2000), dá-se a este processo o nome de recuperação gerativa. O conhecimento autobiográfico armazenado irá sofrer alterações se existirem contrastes das normas anteriores com as normas atuais do indivíduo, fazendo com que durante a recuperação dos eventos, os processos de julgamento sejam reavaliados e desta forma, lhes seja atribuído um novo significado (Neisser, 2000). Estes processos de julgamento inerentes ao ato de recordação do episódio variam do julgamento pré-reflexivo ao julgamento reflexivo, sendo que o primeiro tem por base informações rápidas e breves, como por exemplo a representação de si próprio, a separação do que é real do imaginário, se a representação é algo interno ou externo, tem portanto, uma origem considerada senso-perceptiva que no momento em que a memória surge, produz a lembrança de imagens, sons e emoções associadas ao momento do evento (Johnson & cols., 1988; Johnson, Hashtroudi & Lindsay, 1993). Relativamente aos julgamentos reflexivos (Talarico & Rubin, 2003) estão associadas características como a relevância que o evento teve para o sujeito na sua vida pessoal, a frequência com que determinado evento ocorreu ou se foi lembrado muitas vezes, a especificidade e o detalhe da memória, o facto desse evento ter tido algum tipo de consequência para a vida do indivíduo entre outras características.

Rubin, Schrauf e Greenberg (2003) na sua definição de memórias autobiográficas incluem três processos pelo qual o indivíduo que faz a recordação do evento: o primeiro é denominado por recordação e crença, que se baseia na capacidade de reviver o evento original de forma a sentir o mesmo que no momento da ocorrência e acreditar que esta memória é fidedigna, o segundo por modalidades sensoriais de imaginação, em que se foca na forma como é utilizada a linguagem (sendo que pode ou não ser coerente) durante a recordação e nas emoções que daí advêm, e o terceiro de propriedades atribuídas a eventos que referem a relevância do evento para o indivíduo, a frequência da memória, a especificidade do evento e o tempo que passou desde de que ocorreu.

1.5 Emoções e estados na recordação de Memórias Autobiográficas

Segundo McGaugh (2003), existem factos neurocognitivos que comprovam que a intensidade das emoções no momento da recordação, aumentam a facilidade de lembrança das mesmas, isto porque, durante este processo há uma libertação de hormonas associadas ao stress que tem uma grande probabilidade de estarem ligadas a origem da recuperação

de uma memória autobiográfica, sendo que estas têm de ter um significado bastante relevante para o indivíduo. Também Damasio (1994) relacionou as emoções com a lembrança de memórias autobiográficas, afirmando que, a presença de sentimentos relacionados com o evento podem melhorar, ou prejudicar, a recordação dos eventos. Quando surge um sentimento de valência emocional negativa face ao evento, o indivíduo pode ter alguma tendência para se desviar do mesmo, para não ter aquele tipo de sensações, o contrário também acontece, quando um evento acarreta sentimentos de valência emocional positiva pode haver uma procura de recuperação daquela memória com o objetivo de proporcionar novamente aquele tipo de emoção ou sentimento. Para Davis (1999), a utilização de uma linguagem mais emocional dos pais para com os filhos irá fazer com que no seu futuro sejam adultos com um tipo de linguagem mais emocional também, associando este fator às memórias autobiográficas, e sabendo que estas na maioria das vezes estão associadas a alguma valência emocional, considera-se que, desta forma, a sua acessibilidade será maior. Assim, é possível afirmar que quando existem diferenças nas socializações e na utilização da linguagem, há também um acesso e disponibilidade diferente às memórias autobiográficas.

Um fator também considerado quando se aborda o tema das memórias autobiográficas é o humor. Segundo Holland e Kensinger (2010) e considerando que as emoções e a sua regulação afetam a recuperação de memórias autobiográficas, também os estados de humor podem ser manipulados e regulados de forma a influenciar a forma como as memórias surgem. Sendo que as memórias autobiográficas, são recordadas detalhadamente no momento em que se evoca a memória e, por esse motivo, podem ser alvo de incongruências. Wisco e Nolen-Hoeksema (2010), por outro lado, consideram que fatores motivacionais são mais importantes que o humor, isto porque, segundo estas autoras, existe uma estratégia de reavaliação que pode ser utilizada de forma benéfica para a evocação das memórias autobiográficas quando o humor do indivíduo no momento da recordação se encontra com uma valência emocional negativa. Nesta técnica, ocorre uma regulação do humor e da valência emocional, as autoras encontraram uma relação entre estes dois fatores, provocando tempos de resposta mais rápidos quando ocorre uma supressão dos sentimentos de valência emocional negativa, desta forma, sugerem como hipótese no seu estudo que as memórias estão mais acessíveis quando os níveis de supressão aumentam.

Alguns autores falam também da recordação de memórias autobiográficas negativas, sendo que, segundo Takarangi & Strange em 2010, alguns fatores externos podem funcionar como uma estrutura que origina uma sensação de satisfação face as memórias autobiográficas

negativas que o sujeito tinha. Estas memórias negativas vão-se degenerando com o tempo e segundo (Neisser & Harsch, 1992) por vezes, podem mesmo, desaparecer na sua totalidade. A pergunta que se coloca é o porque de fatores externos poderem ter este efeito sobre as memórias autobiográficas negativas? A resposta é simples, segundo estes autores, o feedback dado consoante as experiências e os eventos ocorrem, vão influenciar a forma como o indivíduo as significa, sendo que assim, elas começam a ficar distorcidas do seu significado inicial. Quando um indivíduo partilha as suas experiências com outras pessoas, está sujeito a uma influência, não só pela opinião que os outros têm, como pelas suas experiências, sendo que se podem assemelhar à experiência do sujeito, mas terem um significado diferente, ao existir esta mesma partilha, os significados atribuídos sofrem alterações. Esta influência pode não tornar a memória autobiográfica mais positiva, mas, pelo contrario, mais negativa. Assim a credibilidade das memórias autobiográficas pode ser posta em causa devido a estas influencias. (Porter & Birt, 2001).

2. A ponte das Memórias autobiográficas à Construção do futuro

2.1 Identidade: do passado ao futuro

A memória cria identidade, sem ela, não havia registo do que somos hoje, sejam memórias de valência emocional negativa ou positiva, constitui-nos. A memória não serve apenas para registar e testemunhar, pois mesmo estes dois processos só acontecem se existirem memórias com relevância, porque de facto, são os momentos que nos marcaram. O que é lembrado ou esquecido está totalmente integrado na identidade dos sujeitos. Para Vigotski (1994) são as experiências emocionais que existiram que explicam o desenvolvimento psicológico da criança e a criação da sua personalidade seja qual for o contexto presente. Este aspeto é alargado aos adultos, sendo que como já foi referido, a memória é continua fazendo parte todos os dias de um processo identitário que nunca está concluído até ao fim da vida dos indivíduos.

Na construção da identidade, Pollak (1992) refere que é essencial uma unidade física, continuidade no tempo e sentimento de coerência, quando algumas destas características falha, podem ocorrer patologias e falhas grandes ao nível da formação da identidade do indivíduo. A identidade é feita também de critérios, como a aceitabilidade social, a credibilidade.

Na identidade do sujeito, não faz sentido falar-se de autobiografias, se não se falar de

intervenção, sendo que podem ser mudanças ou transformações com vista ao impulso do sujeito (Miranda, 1992). A matéria autobiográfica do sujeito não tem valor se não interferiu diretamente com a vida atual do sujeito, seriam apenas acontecimentos irrelevantes para o eu. A intervenção que o autor aborda, é uma transformação interna do sujeito que tem origem nos acontecimentos exteriores que providenciam ferramentas ao sujeito para que forme uma existência significativa para si. A história de vida de um sujeito, segundo Teixeira (2003), é algo que se modela, isto porque, o indivíduo passa a ter consciência de particularidades que pertencem trajeto de vida, ressignificando muitas das suas experiências, passando segundo a autora, a deixar de ver de fora a sua vida e passar a situar-se numa posição propulsora da sua identidade e do meio coletivo. Assim, deixa de interessar a forma como o sujeito se coloca face à sua história, mas sim a forma como se insere no meio social que, como referido passa a ter nele inserida ou até aprendida uma postura de sujeito como ser único num determinado local em que tem a capacidade de gerir a própria vida. Ainda segundo a mesma perspectiva, segue o fundamento de um ganho de consciência ou tornar racional o que antes não era, de forma a que o sujeito relate a sua história baseando-se na sua experiência, mas com abertura a uma evolução como indivíduo, utilizando a memória como meio. Este processo permite a construção de uma identidade que reconstrói a história de vida.

O ambiente é também um fator importante no que toca a este tema, isto porque, ele nunca é fixo, sofre alterações provocando mudanças também no indivíduo, influenciando-os (Josso, 1988). Esta autora refere que os momentos em que ocorrem mudanças no indivíduo, denominam-se de momentos-charneira, pela influencia que têm no indivíduo. O que acontece, é que o sujeito se confronta com ele próprio promovendo transformações com muito ou pouco impacto, mas elas estão sempre presentes, podem desta forma, provocar aquisições ou perdas em si mesmo e levam-no a compreender a razão da mudança para que em situações futuras saiba com adaptar-se. Tudo isto significa para a autora que de facto, o ambiente influencia, no entanto, não influencia tudo e nem sempre é de forma direta. Cada indivíduo, por si, constrói relações de mutua influencia entre ele próprio e o ambiente com o qual interage, como cada um vivencia as situações de forma diferente, esta influência nunca será igual para ninguém.

2.2 A continuidade da Memória e o futuro

Quando falamos em memórias falamos também de continuidade, de dinâmica, esta faz do ser humano ser quem é, atualmente, e ter determinados desejos e objetivos para o seu futuro sempre com base em tudo o que foi contruído ate hoje. A vida dos indivíduos vai sendo

construída e atualizada à medida que a mesma avança, vão-se reconstruindo significados e sentidos. Segundo Vázquez (2001) a memória não se restringe apenas às funções de recuperação e armazenamento de informação, tem também, uma função social em que se criam realidades novas que dão continuidade e novas concepções à sociedade promovendo a vivência do presente, a reconstrução de passados e a formação e construção de futuros. Segundo o mesmo autor a memória ou o esquecimento, estão integrados em processos de interesse, para o sujeito, do que quer que seja o seu presente e o futuro e, desta forma, vai articulando o seu passado de forma a criar a sua identidade. Esta concepção pragmática, que reconhece a memória como algo muito superior a meras evocações e representações, compreende-a como uma reconstrução feita continuamente que vai atualizando a linguagem, os valores e as práticas sociais, daí ser considerada uma ação social, que origina realidades e relações dentro e entre sujeitos.

Também a memória vai sendo contruída, assim como o futuro. Esta construção da memória permite ao indivíduo ir formando o seu presente, o seu futuro e mesmo o seu passado, como referido, pelo facto de este ter novos significados. A criação de novos sentidos são a base para novas concepções em futuras gerações, novas realidades. Segundo Castoriadis (1982), estes fenómenos de continuidade e plasticidade da memória, denominada pelo autor de autoalteração e autoinstituição, ocorrem na construção da memória pois o passado não determina o atual posicionamento do indivíduo na sua vida, mas acontece sim, o inverso, isto é, o autor considera que é o presente que seleciona e, ao mesmo tempo, constrói o que foi formado no passado, e este, é utilizado como uma justificação para esse mesmo posicionamento atual, o indivíduo vai-se moldando face ao seu passado de forma a justificar as suas escolhas e estados atuais.

Apesar das memórias terem características contínuas e que podem sofrer alterações, na perspetiva de Pollak (1992), existem marcos importantes que são fixos durante a vida do sujeito. Sempre que se conta uma história de vida, mesmo que a ordem cronológica não esteja exatamente correta existem aspetos a que o indivíduo volta sempre, da mesma forma, e por isso, torna-se invariante. Este fenómeno ocorre tanto em memórias individuais como em memórias coletivas, houve de alguma forma um trabalho de memória tão sólido que não permitiu que houvessem alterações. Estas memórias tão vincadas, passam por vezes, a elementos da própria natureza do indivíduo e por esse motivo, fazem parte do seu futuro. Ainda segundo a teoria do autor, existem memórias que são praticamente herdadas, explica este facto através dos acontecimentos vividos a nível coletivo, onde o sujeito se insere. Acontecimentos aos quais o sujeito sempre esteve integrado e que, mesmo não participando em determinadas situações, é como se lá estivesse estado por pertencer tanto aquele grupo. Através da socialização ao nível

histórico ou político daquele grupo, verifica-se uma identificação do indivíduo com o passado dos mesmos e assim é possível explicar o que autor refere como memória herdada. Da memória fazem parte também pessoas, que, ao longo da vida vão surgindo e tornam-se muitas delas, muitas vezes, em apenas conhecidos, ou são apenas personagens, que se tem conhecimento que existiram, mas nunca se vivenciou a sua presença, como por exemplo, figuras históricas. Estes acontecimentos, lugares e pessoas guardados na memória, servem para que hoje, haja um apoio cronológico na lembrança de uma memória. Mesmo que indiretamente, todos os três aspetos referenciados anteriormente (acontecimentos, lugares e pessoas) são ou foram reais, no entanto, existem também associações de eventos que se assemelharam muito e que, nos dias de hoje, são lembrados como se tivesse sido apenas um, o autor dá o exemplo da 1ª guerra mundial que foi considerada a mais devastadora e, por isso, os mortos da 2ª guerra mundial são associados a primeira, Pollak (1992) considera este fenómeno uma projeção ou uma transferência.

Huyssen (2000) caracteriza o movimento de voltar ao passado como deslocamento do futuro presente, para um passado presente. Para o autor, o mundo é como se fosse um museu, em que todos nós temos um papel ativo no mesmo, e inserido nesse papel, está o processo, como necessidade, que todos os indivíduos sentem, de recordar aquilo pelo qual já passou. Na tese do autor, verifica-se que quanto maior é a necessidade de recordação, maior é também a necessidade biológica de esquecimento de determinados acontecimentos, no entanto, este esquecimento provoca medo no indivíduo de já não saber exatamente como aconteceram os eventos. Assim, segundo Nora (1993), são criados meios de memória, funcionando como auxiliares, pois, para que hajam novas memórias futuras, é inevitável que outras tantas vão desaparecendo, para que haja armazenamento para as próximas. Para Huyssen (2000) “a memória é sempre transitória” e “não confiável, passível de esquecimento”, “é humana e social”. Ao existir uma falha ao nível da memória, passa então a ser importante uma direção para o futuro, havendo, desta forma, o tal deslocamento entre o passado - presente para o passado – presente - futuro que o autor refere, sendo que desta forma, há perseveração do conhecimento adquirido pelo indivíduo, sendo transportado para o futuro.

A capacidade da mente humana de simular acontecimentos passados de uma forma alternativa ou até conjeturar futuros permite também que os estados emocionais sejam moldados e adaptados de forma ao sujeito ir de encontro ao que estabelece como os seus objetivos (Taylor & Schneider, 1989). No caso da simulação de passados alternativos aos que ocorreram na realidade, é possível usar como exemplo os acontecimentos que causam de alguma forma desconforto quando são lembrados, e, por isso, o sujeito tem tendência a pensar

que poderia ter feito de uma forma diferente, para que, desta forma, atribuam um significado mais aceitável (Meyer e Taylor, 1986). Este processo de criação de alternativas relacionadas com o passado permite também ao sujeito aprender e imaginar-se no futuro a agir de uma forma diferente face a uma situação idêntica para ele (Kahneman & Miller, 1986). Segundo Klinger e Cox (1987), em média passamos um terço de cada dia a imaginar e simular acontecimentos das nossas vidas.

2.3 Pensamento episódico futuro

O ser humano, tem a capacidade única de lembrar e viajar mentalmente, por momentos, para situações vividas no passado. Segundo Tulving (2002), a memória humana é um sistema que, não só utiliza as memórias autobiográficas para relembrar situações passadas como também tem a capacidade de imaginar situações futuras. Este sistema permite ao ser humano que tenha capacidades adaptativas de forma a planear de uma forma mais conveniente, o futuro (Suddendorf & Corballis, 2007).

Consciência auto-nóética, foi um conceito definido por Tulving (1985), que é a capacidade de representar e tornar conscientes as experiências consideradas subjetivas do passado, presente e do futuro e para que se possa passar mentalmente de umas para as outras e para que, se possa também, pré representar futuros episódios, ou seja, acontecimentos, específicos. A memória faz, desta forma, uma ponte até ao futuro, à capacidade de imaginar acontecimentos futuros (pensamento episódico futuro) (Tulving, 2002). O autor distingue este conceito do conceito de consciência nóética, sendo que a última está associada a memórias semânticas, o sujeito recupera a informação geral sem que, ao mesmo, estejam associados algum tipo de emoções ou sentimentos. Outros autores como Addis et al. (2007) ou Botzung, Denkova, & Manning (2008) afirmam que a estrutura neural, não só está lado a lado com a recordação de eventos pessoais, como também admite a simulação de situações relativas ao futuro pessoal do sujeito. Consideram também que sujeitos com maior dificuldade em relembrar eventos do passado, encontram da mesma forma, dificuldade em imaginar episódios futuros da sua vida pessoal.

Esta capacidade de pensar sobre o futuro e de o imaginar, já tem sido estudada por alguns autores (psicólogos e neurocientistas), de há uns anos para cá, como Kahneman & Tversky, 1982; Singer, 1975 no caso da psicologia, no entanto, só há pouco tempo é que Schacter et al. (2008), considerou que é possível, para além de pensar sobre episódios futuros, e em consonância com essa capacidade, é possível também visualizá-los mentalmente.

Uma questão considerada interessante, passava pelo facto de o ser humano conseguir imaginar, idealizar ou fantasiar episódios futuros sem que para isso houvesse uma dimensão sensorial, suscitando dúvidas entre a diferença do nível imaginativo e perceptivo das memórias no homem (White, 1990). Berkeley (1907), considera que a imaginação e a percepção podem ser diferenciadas através da versatilidade que a memória tem para manipular os acontecimentos. É possível imaginar uma situação e através dessa nova representação mental acrescentar-lhe ou retirar-lhe aspetos ou características interiores ou exteriores, conforme a liberdade da imaginação do indivíduo (Hume, 1958).

Para Vasquez (2001) a construção da memória é também feita baseada naquilo que pode vir a ser o futuro, do que pretende do futuro e como se imagina o indivíduo no futuro, e não apenas naquilo que já aconteceu. Segundo Deleuze e Guattari (1996) a este efeito dá-se o nome de devires, sendo que a memória se alia com o carácter imaginário social do indivíduo permitindo a mesma iniciar um processo de novas possibilidades da realidade futura. Para este autor, esta forma de olhar para a memória como uma ação social, coloca de parte o modelo amnésico desta, isto porque, este modelo tem uma posição estática sobre o passado do indivíduo, é como se apenas houvesse uma única forma de olhar a situação passada que vai provocar determinados acontecimentos no futuro quase como uma consequência.

3. Memórias autobiográficas e a relação com a idade

Segundo Thorne, McLean & Lawrence (2004) as memórias de ocorrências consideradas relevantes para a história de vida de um sujeito provocam lições e insights na mesma, havendo desta forma uma modelagem ao longo da vida. Assim, é possível relacionar este facto com as etapas da vida, pelas quais todos os sujeitos passam, servindo como exemplo o final da amnésia infantil (Rubin, 2000), o desenvolvimento da identidade na adolescência, a adultez jovem (Rubin, Rahhal & Poon, 1998) e um envelhecimento bem conseguido (Wong & Watt, 1991). As memórias que, durante a vida do sujeito permanecem, são consideradas, para o próprio, como eventos que reconhecem a sua própria experiência e que estão diretamente relacionados com a sua trajetória de vida (Blagov & Singer, 2004).

3.1 Classificação de idades

Griffa & Moreno e Moreno (1993), propõe uma classificação relativamente às fases da

vida do indivíduo, quando é que se pode considerar que ainda é jovem e a partir de que idade se pode considerar que já é um adulto, nesta classificação, considera então: juventude ou segunda adolescência encontra-se entre as idades dos 18 aos 25 anos, sendo que passa a ser adulto a partir dos 26 anos até aos 50 anos, considerando que daí para a frente é uma segunda adultez. Durante a juventude ou segunda adolescente, os autores consideram que o indivíduo se encontra numa fase de transição até conseguir alcançar a autonomia e a responsabilidade. Nesta primeira fase existe ainda uma dependência familiar, permitindo alguma idealização pela falta de experiências vitais. A força, a energia e a resistência são também características que se encontram no seu auge nesta fase da vida do indivíduo. Ao o adulto, estão associadas características diferentes, sendo que podem, algumas delas ser o afastamento dos familiares (na fase em que saem de casa e constroem uma vida independente), passam a ter capacidade de distinguir a realidade do que pode ser uma fantasia, surgem algumas frustrações e ansiedades que por vezes podem converter-se em crises depressivas e, por este motivo, começam a aparecer alguns mecanismos de defesa para que determinados acontecimentos ou emoções sejam mais fáceis de ser aceites pelo sujeito, no caso das mulheres inicia-se uma consciencialização de que é possível a existência de uma nova vida criada dentro de si criando um vínculo com um bebé. Lidz (1983) afirma que apesar de existirem fases na vida dos indivíduos, ninguém está livre de trazer da infância necessidades que se verificam na adultez e que estas necessidades não têm necessariamente de ser vistas de forma errada, pois são estas que trazem personalidade e proporcionam a variedade e singularidade em cada ser humano.

3.2 Consciência Temporal

A forma como o tempo é organizado socialmente, é um meio para definir como a humanidade se difere face às fases cognitivas, em cada canto do mundo, a noção de tempo tem uma conotação diferente, e assim, é também construída a civilização. Norbert Elias (1986) abordou a temática da consciência temporal, ou seja, a forma que cada um de nos encontra para compreender e viver no tempo. O autor esclarece que não se trata de algo físico ou biológico, mas sim algo que é alterado ao longo das gerações, conforme o ambiente e os contextos da sociedade em que o sujeito se insere. Para Norbert Elias (1986) o tempo pode então, considerar-se abstrato, sendo quer resulta de vários processos evolutivos, dentro de cada sujeito, dentro de cada sociedade.

3.3 Jovens: Do passado ao Futuro

Relativamente à relação das memórias autobiográficas e as idades dos sujeitos, não existe ainda, muita informação na literatura, são mais os estudos relacionados com sujeitos mais velhos e idosos, que estudos realizados com jovens, no entanto, é interessante compreender como é a imagem dos jovens quando olham para o seu futuro. Segundo Bauman (1995), para os jovens, o futuro para além de subjetivo, considera-se influenciável, isto é, passível de ser imaginado e por esse motivo, manipulável. Cria-se uma ponte entre o que já aconteceu e o que se pode vir a criar, tendo sempre uma vontade, quase considerada uma exigência, de fazer melhor no futuro do que foi feito no passado. Segundo o mesmo autor, na atualidade, é postulada uma forma de vida que considera o ser humano quase indiferente, fazendo com que este se preocupe com o seu futuro e com o que pode acontecer, ao longo do tempo, cada vez há mais incertezas relativamente “ao que há de vir”. Assim, segundo Spencer (1986), quando o indivíduo se imagina no seu futuro, está a controlar e a defender-se da ansiedade causada pela situação descrita.

Na atualidade, os jovens deixam de ver o futuro como algo a longo-prazo, passam a ver o futuro a curto prazo, à medida que vão tendo objetivos por alcançar, ao contrário do que acontecia há alguns anos atrás, agora o jovem passa a ter um conjunto de etapas pelas quais vai passando, estas são etapas normativas definidas pela sociedade onde o sujeito se insere, e é desta forma que o jovem vai crescendo até chegar ao mundo adulto (Côté, 2000; Pollock, 2002; Skelton, 2002). Ainda segundo os mesmos autores, os jovens de hoje, continuam a atravessar as mesmas etapas que os jovens há alguns anos atrás, etapas como inserção no mundo do trabalho, saída da casa dos pais, construção de uma família, no entanto, já não existe uma ordem definidora destes acontecimentos, deixa de ser considerada uma moldura social, passam a ser acontecimentos que ocorrem de forma aleatória, sendo que são uma constante adaptação à situação que cada jovem experiência.

Numa experiência realizada por Lasen (2001), concluiu que os jovens da atualidade, passam a ter uma capacidade de leitura da incerteza face ao futuro, recorrendo a recursos reflexivos, utilizando esta habilidade como meio e não como fim ou limite para o que virá no futuro. Neste mesmo estudo, os jovens elaboraram respostas de forma neutralizada face ao seu futuro, de forma a criar uma defesa associada ao medo do que pode ou não acontecer. De uma forma geral, a conclusão do estudo refere que os jovens possuem uma forma de pensar clara e abrem-se de um modo positivo para o inesperado e imprevisível, encarando-o como uma forma de viver a vida em tempo real, aproveitando mais o presente e pegando nas oportunidades que

surtem para viver o futuro. Considera-se então que estes jovens utilizam a incerteza como via para a disponibilidade constante de acatar o acaso e controla-lo. Este controlo permite ao jovem ter arbítrio para alcançar sempre novos objetivos, nunca se encontra estancado com um objetivo específico, vivendo de forma mais fugaz (Foucault, 1984).

3.4 Adultos: Do passado ao Futuro

Segundo Wetzler e Sweeney (1986), existe alguma dificuldade na evocação de memórias autobiográficas por parte dos adultos dos seus primeiros sete anos de vida, devido à amnésia infantil. Segundo Freud, a amnésia infantil (1905/1980) remete para um período que cai esquecimento, que se encontra lado a lado com um período determinante para o sujeito, pois é nesta fase que se recebe e por consequência, se reproduz o que foi recebido. Desta forma, estas impressões recebidas deixam marcas no sujeito que podem, por vezes ser considerados como traumáticos, provocando uma consequente interiorização, no entanto os traços adjacentes a estas impressões são esquecidos, permanecendo no interior do indivíduo como um recalque.

Um fator bastante relevante no que concerne à idade, é o efeito da reminiscência, segundo Ruiz-Vargas (1991), este efeito ocorre perto dos quarenta anos de idade de um sujeito, sendo que, a partir desta idade e daí para a frente, evoca uma maior quantidade de memórias autobiográficas de eventos ocorridos entre os dez e trinta anos. Romaniuk (1981) associa este acontecimento a uma necessidade, pela qual os sujeitos passam, de fazer uma retrospectiva da sua vida. Também Rubin (2002), realizou alguns estudos com idosos sobre a distribuição das memórias ao longo da vida, constatou que existe uma quantidade significativa de evocações de memórias de acontecimentos que ocorreram entre os 10 e os 30 anos de idade, denotou-se um declínio para memórias ocorridas entre os 45 e os 50 anos de idade e daí para a frente volta a haver um novo aumento de memórias recordadas, sendo que são os últimos anos de vida.

Um facto também relevante é a regulação das emoções associadas às memórias que é aumentada com a idade, sendo que mantêm estados com valência emocional positiva com mais facilidade quando comparado com jovens, mantendo a ausência de estados emocionais com valência negativa (Carstensen, Pasupathi, Mayr, & Nesselroade, 2000; Kensinger, 2012). Este aspeto tem diferenças relativamente ao processo mnésico aquando o envelhecimento do indivíduo, isto porque, têm a capacidade de reavaliar um evento e, assim, alteram também o impacto emocional (Gross, 2001).

Os fatores motivacionais, como referido anteriormente, segundo Wisco e Nolen-Hoeksema (2010), são estratégia de reavaliação de um evento onde ocorre uma regulação do

humor e da valência emocional, tendo sido encontrada relação entre o fator das memórias autobiográficas e o fator motivacional, sugerindo que as memórias estão mais acessíveis quando os níveis de supressão aumentam, desta forma é possível que haja um maior acesso a memórias autobiográficas por parte das pessoas com uma idade mais avançada

Objetivos de Estudo

Esta investigação, tem como objetivo fazer uma ponte entre as memórias autobiográficas e a construção do sujeito no futuro a partir dessas mesmas memórias autobiográficas. Existem na atualidade, cada vez mais estudos sobre a temáticas das memórias autobiográficas, no entanto nunca foi investigada a relação existente as memórias autobiográficas e como estas, irão influenciar, a forma como o indivíduo se posiciona face ao seu futuro.

Assim tornou-se relevante realizar um estudo exploratório, conferindo ao nosso trabalho flexibilidade e criatividade, a partir deste, será possível obter um primeiro contacto com o presente tema. Considera-se, desta forma, que o objetivo geral do estudo será a descoberta de respostas, através dos instrumentos que aplicamos, apresentados no método.

É pouca a informação na literatura, que relaciona as faixas etárias e as fases da vida de cada indivíduo com as memórias autobiográficas e a construção do futuro, desta forma, considerou-se que seria interessante investigar como cada fase da vida do indivíduo varia face às memórias autobiográficas e como estas influenciam a construção do futuro de cada indivíduo.

A partir da literatura, tornou-se interessante colocar alguns objetivos de estudo de acordo com o tema.

1º Objetivo: Caracterização da facilidade dos sujeitos em imaginar-se no futuro, tendo em conta as diferenças de idade..

Bauman (1995), afirma que para indivíduo moderno, o futuro é passível de ser imaginado e por esse motivo, manipulável. Passa a existir um caminho entre o que já aconteceu e o que se pode vir a criar, sendo que existe uma tendência quase exigida de fazer melhor no futuro do que foi feito no passado, para que, desta forma, o passado seja mais bem aceite e o futuro seja visto de uma forma mais promissora.

2º Objetivo: Caracterização da relação das características de valência emocional positiva no “eu sou” e no “eu serei”, tendo em conta as diferenças de idade.

3º Objetivo: Caracterização da relação entre o número de características de valência emocional positiva no “eu sou” e as valências emocionais positivas nas memórias autobiográficas, tendo em conta as diferenças de idades.

Numa investigação levada a cabo pelos autores Breslin & Safer (2013), foi encontrada uma influência entre a regulação das emoções e os objetivos emocionais ao longo da idade com as informações emocionais, isto é, é possível regular, por exemplo, a recordação de eventos

ocorridos de valência emocional negativa, mas com foco nas informações positivas, assim, o evento originalmente considerado de valência emocional negativa passa a ter uma valência emocional mais positiva para o sujeito. (Mather, 2004). Associando as faixas etárias às emoções, Breslin & Safer, (2013), realizaram um estudo que confirma uma existência de influência entre a regulação das emoções e os objetivos emocionais ao longo da idade com as informações emocionais.

4º Objetivo: Caracterização da facilidade de recordação de memórias autobiográficas, tendo em conta as diferenças de idade.

Autores como Thomson (1996), Conway & Pleydell-Pearce (2000), Neisser (2000), Holland e Kensinger (2010) e Takarangi & Strange (2010), defendem que as memórias autobiográficas sofrem alterações ao longo da vida, fazendo com que estas deixem de ser precisas e exatamente iguais à essência do acontecimento. Segundo estes autores, fatores como: a frequência e as expectativas que lhes estão agregadas; se existe uma participação ativa da parte do sujeito enquanto processa a informação; e o estado do humor do indivíduo no momento do evento, têm uma grande influência na qualidade da memória autobiográfica.

Método

Amostra:

Os critérios de inclusão no nosso estudo foram os seguintes: idade compreendida entre os 20 e os 60 anos, e ter capacidade para ler e responder aos instrumentos de forma autónoma, constituindo uma amostra por conveniência.

Assim sendo, participaram neste estudo 82 sujeitos, com idades compreendidas entre os 20 e os 60 anos ($M=31$; $SD=12,13$) (Tabela 1). Face às idades por categorias 51,2% ($n=42$) da amostra são jovens e 48,8% ($n=40$) são adultos (Tabela 2).

Tabela 1: Estatística Descritiva relativa à idade

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

Tabela 2: Idades em Categoria

	Frequência	Percentagem
Jovens até aos 25	42	51,2%
Adultos a partir dos 26	40	48,8%

Relativamente ao género 53,7% ($n=44$) são do sexo feminino e 46,3% ($n=38$) são do sexo masculino (Tabela 3).

Tabela 3: Tabela de Frequências Relativa ao Género

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

A amostra foi recolhida em vários locais do País, contemplando assim os distritos de Lisboa, Setúbal, Portalegre e Porto (Tabela 4). 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 4). No que à Nacionalidade diz respeito, 97,6% ($n=80$) da amostra é Portuguesa (Tabela 5).

Tabela 4: 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 5: Origem dos Participantes

	Frequência	Percentagem
Portugal	80	97,6%
Angola	1	1,2%
Cabo Verde	1	1,2%
Total	82	100%

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, 57,3% dos participantes tem habilitações literárias ao nível do Ensino Superior (Tabela 6).

Tabela 6: 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 é solteiro e 97,6%, seguidos dos participantes que estão casados ou em união de facto (Tabela 7).

Tabela 7: 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%

Instrumentos:

Consentimento Informado (Anexo A)

Antes da aplicação dos questionários, foi solicitado aos participantes que lessem uma carta de consentimento informado. O objetivo da mesma é esclarecer qual a finalidade do estudo em questão, qual o âmbito do estudo e garantir, aos participantes o anonimato e a confidencialidade. Nesta carta, o participante é informado que pode desistir a qualquer momento do estudo sem que, por isso, sofra qualquer consequência. Quando assinado pelo participante, este está apto para a realização do protocolo.

Questionário Sociodemográfico (Anexo B)

No questionário sociodemográfico aplicado neste estudo foi inquirido aos participantes o seu género, a sua idade, a sua profissão, o seu estado civil, as suas habilitações literárias, o concelho de residência e a sua nacionalidade, se teve ou não acompanhamento terapêutico, se sim, indicar a duração, se toma medicação farmacológica, se sim, indicar qual.

Tarefa “Eu sou” e “Eu serei” (Anexo C)

Esta tarefa é uma variante do TST, twenty statements test (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 influencia das memórias autobiográficas e estas recebiam igualmente influencia do “eu”. Este instrumento dispõe de 2 tarefas, a primeira “eu sou...” com três secções, a segunda “eu serei...” com duas secções.

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 de Likert de 1 a 10, em que 1 corresponde a “Nada importante” e 10 corresponde a “Muito importante”. Na terceira secção os participantes selecionam 3 dessas afirmações como sendo

"a mais pessoalmente significativa e representativa da sua identidade", estas declarações (rotuladas A, B e C), depois desta seleção para cada uma das três é solicitado que associem essa afirmação a um evento e que este seja descrito como é recordado, sendo que é necessário que coloquem a idade.

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 aspetos estáveis e permanentes da identidade do sujeito. A 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 de Likert de 1 a 10, em que 1 corresponde a “Nada importante” e 10 corresponde a “Muito importante”.

Versão portuguesa traduzida por Claudio & Alcobia (não publicado).

Escala de avaliação emocional (EAE) (Anexo D)

Esta escala foi desenvolvida em 1989 por Carlson, Collins, Stewart, Porzellius, Nitz e Lind com a finalidade de medir a reatividade emocional. Para estes 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 da escala corresponde a descritores de emoções.

A medição utilizada na EAE é feita através de uma escala visual analógica, na qual o sujeito deverá colocar a sua resposta com uma barra (/) no lugar da linha apropriado, com 100 mm (10 cm), de modo a indicar como se está a sentir neste momento. 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.

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. Esta escala tem 24 itens sendo que tem como fatores: ansiedade, felicidade, medo, surpresa, cólera, culpa e tristeza.

Traduzida por Alcobia, Balola & Claudio (não publicado).

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

Santor & Zuroff (1994) foram os pioneiros desta escala. O objectivo da mesma é prever sintomas depressivos numa série de modelos de regressão hierárquicas. Segundo os autores quando se aceita o passado cria-se uma representação interna satisfatória do passado.

A escala é constituída por 16 itens que dizem respeito ao ACPAST e 11 itens que correspondem ao REM, no total tem 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.

Traduzida por Alcobia, Balola & Claudio (não publicado).

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

O BDI, foi desenvolvido por Beck, Ward, Mendelson, Mock e Erbaugh em 1961, é um inventário de autopreenchimento que permite avaliar de forma subjectiva a severidade da sintomatologia depressiva.

É constituído por 21 itens em que deve ser seleccionado, entre as quatro afirmações possíveis, a(s) que melhor descreve(m) a forma como se sentiu na semana incluindo que passou, incluindo o dia do preenchimento. Deve ser colocado um circulo a volta da afirmação(ões) seleccionada(s).

As afirmações variam entre 0 (Inexistente) e 4 (Alto), correspondendo assim a gravidade da sintomatologia depressiva, sendo o valor final obtido através do somatório dos valores de cada uma, podendo variar entre 0 e 63.

Relativamente aos dados considerados normativos pelos autores Beck e Beamesderfer (1974), 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 constituente.

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

Spielberger em 1983 elaborou o inventário de ansiedade estado e traço que 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).

Este inventário é composto por 20 itens de autopreenchimento em que o deve ser escolhido, numa escala de Likert de 1 (Nada) a 4 (Muito), como se sente. Na forma Y-1 (ansiedade estado) a instrução consiste em “como se sente neste momento”, 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.

Foi utilizada a versão portuguesa, traduzida e cedida por Américo Baptista (não publicado).

Questionário de Esquemas de Young (YSQ) (Anexo H)

O questionário de Esquemas de Young foi originalmente criado por Young (1990), para este estudo foi utilizada a versão portuguesa traduzida e adaptada por Gouveira & Robalo (1994).

Neste questionário é possível avaliar os Esquemas Precoces Desadaptativos (Young, Klosko & Weishaar, 2003).

A versão utilizada no estudo 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.

Para cada item o individuo deve escolher numa escala de 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 valores totais de cada esquema foram realizados através do somatório das respostas que o constituíam.

Procedimento:

A recolha da amostra do presente estudo foi efetuada em diferentes momentos. É uma amostra aleatória por conveniência onde os sujeitos foram convidados a participar neste estudo.

Num primeiro momento foi explicado a todos os participantes o objetivo do estudo, garantindo-lhes sempre a confidencialidade e a possibilidade de desistir do estudo a qualquer momento. Na sequência dessa explicação foi entregue uma Carta de Consentimento Informado a ser assinada pelo participante e pelo investigador. Nessa primeira sessão, após a explicação e assinatura do consentimento informado (Anexo L), os participantes que aceitaram colaborar responderam ao questionário sociodemográfico e às escalas clínicas (Tarefa “eu sou” e “eu serei”, EAS, ACPAST/REM, BDI, STAI-Y, YSQ). Para cada uma das escalas foi dada uma instrução inicial com o intuito do participante compreender qual o objetivo de cada uma delas e para esclarecer algumas dúvidas que pudessem surgir ao longo do preenchimento.

Foi atribuído um código a cada participante, de modo a garantir a confidencialidade, que permitisse ligar os questionários à tarefa.

O tempo médio de cada sessão foi de 60 minutos e a sua aplicação foi feita de forma individual ou em grupo (máximo 4 pessoas).

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

A análise dos dados qualitativos foi realizada através do Microsoft Excel para que se pudesse converter em categorias para posteriormente ser analisado de forma quantitativa no software estatístico IBM SPSS Statistics, versão 20.

Resultados

Fiabilidade das escalas clínicas:

Tabela 8: Alfa de Cronbach para todas as escalas

Escola	Alfa de Cronbach	N de itens
ACPAST/REM	,837	27
STAI-Y Estado	,899	20
STAI-Y Traço	,909	20
YSQ	,967	123
BDI	,823	21
EAE	,830	24

Para a escala Aceitando o Passado/Relembrando o Passado (ACPAST/REM) o grau de consistência interna para a amostra em estudo foi de $\alpha=.837$, considerada por Pestana & Gageiro (2003) como uma boa consistência interna (Tabela 8).

No Inventário de Ansiedade Estado e Traço – Forma Y (STAI-Y), no que diz respeito à STAI-Y Estado o grau de consistência interna para a amostra em estudo foi de $\alpha=.899$, considerada por Pestana & Gageiro (2003) como uma boa consistência interna. No que diz respeito à STAI-Y Traço, o grau de consistência interna para a amostra em estudo foi de $\alpha=.909$, considerada por Pestana & Gageiro (2003) como uma muito boa consistência interna (Tabela 8).

No Questionário de Esquemas (YSQ) o grau de consistência interna para a amostra em estudo foi de $\alpha=.967$, considerada por Pestana & Gageiro (2003) como uma muito boa consistência interna (Tabela 8).

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 uma boa consistência interna (Tabela 8).

Na Escala de Avaliação Emocional (EAE), o grau de consistência interna para a amostra em estudo foi de $\alpha=.830$, considerada por Pestana & Gageiro (2003) como uma boa consistência interna (Tabela 8).

Tabela 9: Estatística descritiva para todas as escalas

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio-Padrão
ACPAST	82	37	112	78,71	14,197
REM	82	30	77	51,40	9,933
STAI-Y Estado	82	20	66	33,98	9,001
STAI-Y Traço	80	21	73	37,09	10,122
YSQ	81	138	453	227,17	62,672
BDI	80	0	33	6,84	5,825
EAE- Raiva	82	0	13	2,55	3,044
EAE- Ansiedade	82	0	22	6,95	6,319
EAE- Repulsa	82	0	16	1,50	2,626
EAE- Medo	82	0	24	3,43	5,164
EAE- Culpa	82	0	16	3,24	3,720
EAE- Alegria	82	0	28	15,56	6,927
EAE- Tristeza	82	0	16	2,56	3,552
EAE- Surpresa	82	0	30	8,24	6,351

Para a escala Aceitando o Passado/Relembrando o Passado (ACPAST/REM), os sujeitos distribuíram-se num valor mínimo de 37 e um valor máximo de 112. A média obtida foi de 78.71 e desvio-padrão 14,19. Para o REM foram obtidos como valor mínimo 30 e máximo 77. A média obtida foi de 51.40 e desvio-padrão 9.93. Tendo em conta que não existem ainda valores de referência para esta escala, verificamos que a média encontrada para a aceitação do passado é maior que a do domínio reminiscência (tabela 9).

No Inventário de Ansiedade Estado e Traço – Forma Y (STAI-Y), no que diz respeito à STAI-Y, 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 STAI-Y Traço, os sujeitos distribuíram-se entre um valor mínimo de 21 e um valor máximo de 73. A média registada foi de 37.09 e desvio-padrão 10.12. Nesta análise, verificou-se que os sujeitos, tanto na ansiedade estado como na ansiedade traço, apresentam uma ansiedade ligeira o que não constitui impedimento para a realização deste estudo (tabela 9).

Questionário de Esquemas (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 bons esquemas adaptativos, não impedindo assim, a realização deste estudo (tabela 9).

Para o Inventário de Depressão de Beck (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-se afirmar que esta amostra se situava em valores de depressão ligeira, ou seja, que a mesma não apresentava sintomatologia depressiva, não impedindo assim, a realização deste estudo (tabela 9).

Na Escala de Avaliação Emocional (EAE), os itens dividiram-se em 8 dimensões: 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; 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; 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; 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; 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 tendo esta emoção presente durante a avaliação; 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; 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; 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 (tabela 9).

Procedeu-se então ao estudo dos objetivos que regeram esta investigação através das questões colocadas na secção “Objetivos do Estudo”.

Assim sendo:

1º Objetivo: Caracterização da facilidade em imaginar-se no futuro, tendo em conta as diferenças de idade.

Para caracterizar a facilidade dos indivíduos em imaginar-se no futuro, tendo em conta as diferenças de idades e como a variável dependente é quantitativa e a variável independente é nominal, é necessário verificar a normalidade (tabela 10).

Tabela 10: Teste de normalidade de Shapiro Wilk

Idade em Categoria		Statistic	Statistic	df	Sig.
Eu Serei	Abaixo de 26	,306	,770	42	,000
	Acima ou igual a 26	,399	,654	40	,000

Sendo que são menos que 50 elementos por grupo, o output observado será o de Shapiro Wilk, no entanto o sig. tem o valor de 0, o que significa que não segue normal (Tabela 10)

Tabela 11: Médias e desvios padrão dos grupos

Idade em Categoria		N	Média	Desvio padrão
Eu Serei	Abaixo de 26	42	8,2381	2,26112
	Acima ou igual a 26	40	8,2750	2,89993

Segundo Marôco & Bispo (2005), se cada uma das amostras for superior a 30 elementos, que é o caso (tabela 11), podemos violar o pressuposto da normalidade e por esse motivo é possível utilizar um teste paramétrico, neste caso é o teste de t-student (tabela 12).

Tabela 12: Teste de T-student

		Teste de Levene		T-Teste			
		F	Sig.	t	df	Sig.(2-tailed)	Mean Difference
Eu Serei	Equal variances assumed	1,662	,201	-,064	80	,949	-,03690
	Equal variances not assumed			-,064	73	,949	-,03690
					,7		
					26		

Através do teste de T-student foi possível verificar que não existem diferenças significativas ($t(80)=-0.064$; $p=0,949$) (tabela 12).

Sendo que as diferenças não são significativas, realizou-se uma correlação de Pearson para verificar a escala do “Eu serei” terá sido influenciada pelas restantes escalas do protocolo.

Tabela 13: Correlação de Pearson com as escalas ACPAST; REM; STAI Estado; STAI Traço; BDI, YSQ

Idade em Categoria			Eu Serei	ACPAST	REM	STAI Estado	STAI Traço	BDI	YSQ
Abaixo de 26	Eu Serei	Pearson	1	,216	-,109	-,289	-,092	-,161	-,191
		Correlation							
		Sig. (2-tailed)		,170	,490	,064	,566	,316	,225
		N	42	42	42	42	41	41	42
Acima ou igual a 26	Eu Serei	Pearson	1	-,024	,090	,074	,024	-,133	,159
		Correlation							
		Sig. (2-tailed)		,881	,583	,650	,885	,418	,334
		N	40	40	40	40	39	39	39

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

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

Assim, verifica-se que a tarefa “eu serei” não se correlaciona com nenhuma das outras escalas utilizadas no protocolo, ou seja, nenhuma escala influência esta tarefa, e vice-versa. É possível afirmar que todas as outras escalas não tiveram qualquer influência no resultado obtido para o presente objetivo (tabela 13).

Tabela 14: Correlação de Pearson com a escala EAE

Idade em Categoria			Eu Serei	Raiva	Ansiedad e	Repuls a	Medo	Culp a	Alegri a	Tristeza	Surpres a
Abaixo de 26	Eu	Pearson	1	-,020	-,126	-,107	-,056	,016	,025	-,225	,044
	Serei	Correlation		,901	,426	,500	,727	,921	,877	,152	,784
		Sig. (2-tailed)									
		N	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Acima ou igual a 26	Eu	Pearson	1	,241	,214	,252	,144	,236	,313*	,079	,266
	Serei	Correlation		,133	,184	,116	,375	,143	,049	,630	,097
		Sig. (2-tailed)									
		N	40	40	40	40	40	40	40	40	40

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

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

Através da tabela 14, é possível verificar que apenas na dimensão “alegria”, para indivíduos acima de 26 anos, se observa um resultado significativamente positivo.

2º Objetivo: Caracterização das características de valência emocional positiva no “eu sou” e no “eu serei”, tendo em conta as diferenças de idade.

Como as duas variáveis são quantitativas, o método mais adequado para verificar se existe associação é o coeficiente de Pearson. Como demonstrado através da tabela 14 existe uma correlação positiva significativa entre as variáveis do primeiro grupo, abaixo de 26 ($r=0,600$; $p=0,000$), ao contrário do segundo grupo acima ou igual a 26 ($r=0,267$; $p=0,096$) que apresenta uma correlação de fraca significância (tabela 15).

Tabela 15: Correlação de Pearson

Idade em categoria			Eu Sou Valência positiva	Eu Serei Valência positiva
Abaixo de 26	Eu sou	Pearson Correlation	1	,600**
	Valência positiva	Sig. (2-tailed)		,000
		N	42	42
	Eu serei	Pearson Correlation	,600**	1
	Valência positiva	Sig. (2-tailed)		,000
		N	42	42
Acima ou igual a 26	Eu sou	Pearson Correlation	1	,267
	Valência positiva	Sig. (2-tailed)		,096
		N	40	40
	Eu serei	Pearson Correlation	,267	1
	Valência positiva	Sig. (2-tailed)		,096
		N	40	40

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

Verificada a associação significativa no grupo abaixo de 26 faz sentido verificar quem é o preditor e quem é o influenciado e desta forma se o sentido da influência é o esperado e para isso foi utilizada uma regressão linear simples. Os pressupostos da regressão linear são os erros serem aleatórios e independentes (Durbin-Watson tem que estar entre 1,8 e 2,2) e ambas as variáveis serem quantitativas.

Assim sendo (Abaixo de 26, Durbin-Watson=1,8; Acima ou igual a 26=1,9) os pressupostos dos erros serem aleatórios e independentes passaram (Tabela 16).

Tabela 16: Teste Durbin-Watson para H3

Idade em Categoria	Modelo	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
Abaixo de 26	1	,600 ^a	,360	,344	1,77258	1,844
Acima ou igual a 26	1	,267 ^a	,071	,047	2,70611	1,945

a. Predictors: (Constant), ESOU_V_TOTAL
b. Dependent Variable: VES_Sum_Post

Assim, a tabela 16 mostra-nos que nos sujeitos abaixo de 26 anos se verifica que designam mais características psicológicas de valência emocional positiva no “Eu Sou” e consequentemente no “Eu Serei” ($F_{(1;40)}=22,509$; $p<0.001$), não havendo significância para os indivíduos com 26 anos ou mais ($F_{(1;38)}=2,912$; $p>0.001$).

Tabela 17: Regressão Linear

Idade em categoria	Modelo	F	Sig.
Abaixo de 26	1	22,509	,000 ^b
	Regression		
	Residual		
Acima ou igual a 26	1	2,912	,096 ^b
	Regression		
	Residual		
	Total		

a. Dependent Variable: Eu Serei_Valência Positiva

b. Predictors: (Constant), Eu Sou_Valência Positiva

O Modelo completo da regressão linear para o objetivo 2 é apresentado em anexo (anexo I).

Realizou-se uma correlação de Pearson para verificar se a valência emocional positiva da tarefa “Eu sou” e a valência emocional positiva da tarefa “Eu Serei” terão sido influenciadas pelas restantes escalas do protocolo.

Tabela 18: Correlação de Pearson com ACPAST; REM; STAI estado; STAI traço; BDI, YSQ

Idade em Categoria			ACPAST	REM	STAI_ Estado	STAI_ Traço	BDI	YSQ
Abaixo de 26	Eu sou Valência positiva	Pearson	,299	-,075	-,301	-,244	-,154	-,150
		Correlation						
		Sig. (2-tailed)	,055	,637	,053	,125	,337	,345
		N	42	42	42	41	41	42
	Eu serei Valência positiva	Pearson	,224	-,008	-,295	-,124	-,129	-,135
		Correlation						
Sig. (2-tailed)		,155	,959	,057	,439	,420	,395	
	N	42	42	42	41	41	42	
Acima ou igual a 26	Eu sou Valência positiva	Pearson	,334*	-,050	-,375*	-,321*	-,527**	-,388*
		Correlation						
		Sig. (2-tailed)	,035	,761	,017	,046	,001	,015
		N	40	40	40	39	39	39
	Eu serei Valência positiva	Pearson	-,014	,106	,028	-,006	-,178	,079
		Correlation						
Sig. (2-tailed)		,929	,515	,866	,973	,278	,634	
	N	40	40	40	39	39	39	

Para indivíduos abaixo de 26 anos, não se verificam resultados significativos (tabela 18).

Para indivíduos acima de 26 anos verificam-se resultados significativos para as valências emocionais positivas na tarefa “Eu Sou” quando correlacionada com as escalas: ACPAST ($r=0,334$; $p=0,035$); STAI Estado ($r=-0,375$; $p=0,017$); STAI Traço ($r=-0,321$; $p=0,046$); BDI ($r=-0,527$; $p=0,001$); YSQ($r=-0,388$; $p=0,015$). Assim verifica-se uma correlação positiva entre o ACPAST e as valências emocionais positivas na tarefa “Eu Sou”. Verifica-se também uma correlação negativa entre as valências emocionais positivas na tarefa “Eu Sou” e as restantes escalas mencionadas (Tabela 18).

Para as valências emocionais positivas na tarefa “Eu Serei” não se verificaram resultados significativos (Tabela 18).

Tabela 19: Correlação de Pearson com a escala EAE

Idade em Categoria			Raiva	Ansiedade	Repulsa	Medo	Culpa	Alegria	Tristeza	Surpresa
Abaixo de 26	Eu sou	Pearson	-,123	-,065	-,066	,086	,106	,053	-,103	,194
	Valência positiva	Correlation								
		Sig. (2-tailed)	,437	,684	,679	,588	,505	,737	,518	,217
		N	42	42	42	42	42	42	42	42
	Eu serei	Pearson	-,169	-,190	-,094	-,061	,142	,040	-,178	,023
	Valência positiva	Correlation								
Sig. (2-tailed)		,284	,228	,553	,699	,371	,801	,259	,885	
N		42	42	42	42	42	42	42	42	
Acima ou igual a 26	Eu sou	Pearson	-,340*	-,444**	-,164	-,517**	-,396*	,301	-,626**	,119
	Valência positiva	Correlation								
		Sig. (2-tailed)	,032	,004	,311	,001	,011	,060	,000	,463
		N	40	40	40	40	40	40	40	40
	Eu serei	Pearson	,175	,118	,265	,108	,142	,317*	,006	,282
	Valência positiva	Correlation								
Sig. (2-tailed)		,279	,469	,099	,509	,383	,046	,969	,078	
N		40	40	40	40	40	40	40	40	

Para indivíduos abaixo de 26 anos, não se verificam resultados significativos (tabela 19).

Para indivíduos acima de 26 anos, verificam-se resultados significativos para as valências emocionais positivas na tarefa “Eu Sou” quando correlacionada com a escala EAE, nas seguintes dimensões: Raiva ($r=-0,340$; $p=0,032$); Ansiedade ($r=-0,444$; $p=0,004$); Medo ($r=-0,517$; $p=0,001$); Culpa ($r=-0,396$; $p=0,011$); Tristeza ($r=-0,626$; $p=0,000$). Assim, verifica-se uma correlação negativa em todas as dimensões referidas. Verifica-se também que existe correlação entre as valências emocionais positivas na tarefa “Eu Serei” e a escala EAE apenas na dimensão “Alegria” ($r=0,317$; $p=0,046$), sendo que esta correlação é positiva (tabela 19).

3º Objetivo: Caracterização da relação entre o número de características de valência emocional positiva no “eu sou” e as valências emocionais positivas nas memórias autobiográficas, tendo em conta as diferenças de idades.

Como as duas variáveis são quantitativas o método mais adequado para ver se existe associação é o coeficiente de Pearson.

Como demonstrado através da tabela 20 existe uma correlação positiva significativa entre as variáveis do primeiro grupo, abaixo de 26 ($r=0,425$; $p=0,005$), ao contrário do segundo grupo, acima ou igual a 26 ($r=0,059$; $p=0,716$) (tabela 19).

Tabela 20: Correlação de Pearson

Idade em categoria			Eu Sou Valência positiva	MAB Valência positiva
Abaixo de 26	Eu sou	Pearson Correlation	1	,425**
	Valência positiva	Sig. (2-tailed)		,005
		N	42	42
	MAB	Pearson Correlation	,425**	1
	Valência Positiva	Sig. (2-tailed)	,005	
		N	42	
Acima ou igual a 26	Eu sou	Pearson Correlation	1	,059
	Valência positiva	Sig. (2-tailed)		,716
		N	40	40
	MAB	Pearson Correlation	,059	1
	Valência Positiva	Sig. (2-tailed)	,716	
		N	40	40

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

Verificada a associação significativa no grupo abaixo de 26, faz sentido verificar quem é o preditor e quem é o influenciado e desta forma se o sentido da influência é o esperado e para isso foi utilizada uma regressão linear simples.

Os pressupostos da regressão linear são: os erros serem aleatórios e independentes (Durbin-Watson tem que estar entre 1,8 e 2,2) e ambas as variáveis serem quantitativas.

Assim sendo (Durbin-Watson=1,9), os pressupostos dos erros serem aleatórios e independentes passaram (Tabela 21).

Tabela 21: Teste Durbin-Watson

Idade em Categoria	Modelo	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
Abaixo de 26	1	,425 ^a	,180	,160	,89143	1,932
Acima ou igual a 26	1	,059 ^a	,004	-,023	1,01097	1,767

a. Predictors: (Constant), Eu Sou_Valência Positiva
b. Dependent Variable: MAB_Valência Positiva

Assim, a tabela 21 mostra-nos que os sujeitos do primeiro grupo que apresentam características associadas a valências emocionais positivas no “Eu Sou” apresentam também memórias autobiográficas associadas a valências emocionais positivas ($F_{(1;80)} = 8,809$; $p > 0.001$).

Tabela 22: Regressão Linear

Idade em Categoria	Modelo		F	Sig.
Abaixo de 26	1	Regression	8,809	,005 ^b
		Residual		
		Total		
Acima ou igual a 26	1	Regression	,134	,716 ^b
		Residual		
		Total		

a. Dependent Variable: MAB_Valência Positiva

b. Predictors: (Constant), Eu Sou_Valência Positiva

Realizaram-se duas correlações de Pearson, uma para verificar se a valência positiva da tarefa “Eu sou” terá sido influenciada pelas restantes escalas do protocolo e outra para verificar se a valência positiva nas memórias autobiográficas terá sido influenciada pelas restantes escalas do protocolo.

→ Correlação de Pearson para verificar se a valência positiva da tarefa “Eu sou” terá sido influenciada pelas restantes escalas do protocolo:

Tabela 23: Correlação de Pearson com as escalas ACPAST; REM; STAI Estado; STAI Traço; BDI, YSQ

Idade em Categoria			ACPAST	REM	STAI_ Estado	STAI_ Traço	BDI	YSQ
Abaixo de 26	Eu sou	Pearson	,299	-,075	-,301	-,244	-,154	-,150
	Valência positiva	Correlation						
		Sig. (2-tailed)	,055	,637	,053	,125	,337	,345
		N	42	42	42	41	41	42
Acima ou igual a 26	Eu sou	Pearson	,334*	-,050	-,375*	-,321*	-,527**	-,388*
	Valência positiva	Correlation						
		Sig. (2-tailed)	,035	,761	,017	,046	,001	,015
		N	40	40	40	39	39	39

Para indivíduos abaixo de 26 anos, não se verificam resultados significativos (tabela 23).

Para indivíduos acima de 26 anos verificam-se resultados significativos para as valências emocionais positivas na tarefa “Eu Sou” quando correlacionada com as escalas: ACPAST ($r=0,334$; $p=0,035$); STAI Estado ($r=-0,375$; $p=0,017$); STAI Traço ($r=-0,321$; $p=0,046$); BDI ($r=-0,527$; $p=0,001$); YSQ($r=-0,388$; $p=0,015$). Assim verifica-se uma correlação positiva entre o ACPAST e as valências emocionais positivas na tarefa “Eu Sou”. Verifica-se também uma correlação negativa entre as valências emocionais positivas na tarefa “Eu Sou” e as restantes escalas mencionadas (Tabela 23).

Tabela 24: Correlação de Pearson com a escala EAE

Idade em Categoria			Raiva	Ansiedade	Repulsa	Medo	Culpa	Alegria	Tristeza	Surpresa
Abaixo de 26	Eu sou	Pearson	-,123	-,065	-,066	,086	,106	,053	-,103	,194
	Valência positiva	Correlation								
		Sig. (2-tailed)	,437	,684	,679	,588	,505	,737	,518	,217
		N	42	42	42	42	42	42	42	42
Acima ou igual a 26	Eu sou	Pearson	-,340*	-,444**	-,164	-,517**	-,396*	,301	-,626**	,119
	Valência positiva	Correlation								
		Sig. (2-tailed)	,032	,004	,311	,001	,011	,060	,000	,463
		N	40	40	40	40	40	40	40	40

Para indivíduos abaixo de 26 anos, não se verificam resultados significativos (tabela 24).

Para indivíduos acima de 26 anos, verificam-se resultados significativos para as valências emocionais positivas na tarefa “Eu Sou” quando correlacionada com a escala EAE, nas seguintes dimensões: Raiva ($r=-0,340$; $p=0,032$); Ansiedade ($r=-0,444$; $p=0,004$); Medo ($r=-0,517$; $p=0,001$); Culpa ($r=-0,396$; $p=0,011$); Tristeza ($r=-0,626$; $p=0,000$). Assim, verifica-se uma correlação negativa em todas as dimensões referidas (Tabela 24).

➔ Correlação de Pearson para verificar se a valência positiva das memórias autobiográficas terá sido influenciada pelas restantes escalas do protocolo:

Tabela 25: Correlação de Pearson com as escalas ACPAST; REM; STAI Estado; STAI Traço; BDI, YSQ

Idade em Categoria			Aceitação Passado	Rem	STAI Estado	STAI Traço	BDI	YSQ
Abaixo de 26	Memórias autobiográficas	Pearson Correlation	0,442**	,070	-,342*	-,491**	-,332*	-,295
	Valência Positiva	Sig. (2-tailed) N	0,003 42	,660 42	,027 42	,001 41	,034 41	,058 42
	Memórias autobiográficas	Pearson Correlation	0,085	,051	-,053	-,031	-,127	-,012
Acima ou igual a 26	Memórias autobiográficas	Pearson Correlation	0,601	,753	,744	,851	,443	,942
	Valência Positiva	Sig. (2-tailed) N	0,601 40	,753 40	,744 40	,851 39	,443 39	,942 39
	Memórias autobiográficas	Pearson Correlation	0,085	,051	-,053	-,031	-,127	-,012

Para indivíduos abaixo de 26 anos, verificam-se resultados significativos para as valências emocionais positivas nas memórias autobiográficas, quando correlacionada com a com as escalas: ACPAST ($r=0,442$; $p=0,003$); STAI Estado ($r=-0,342$; $p=0,027$); STAI Traço ($r=-0,491$; $p=0,001$); BDI ($r=-0,332$; $p=0,034$). Assim verifica-se uma correlação positiva entre o ACPAST e as valências emocionais positivas nas memórias autobiográficas. Verifica-se também uma correlação negativa entre as valências emocionais positivas nas memórias autobiográficas e as restantes escalas mencionadas (tabela 25).

Para indivíduos acima de 26 anos, não se verificam resultados significativos (tabela 25).

Tabela 26: Correlação de Pearson com a escala EAE

Idade em Categoria			Raiva	Ansiedade	Repulsa	Medo	Culpa	Alegria	Tristeza	Surpres:
Abaixo de 26	Memórias	Pearson	,059	-,198	-,072	-,087	-,313*	-,115	-,172	-,014
	autobiográficas	Correlation								
	Valência Positiva	Sig. (2-tailed)	,710	,209	,651	,582	,044	,469	,275	,929
		N	42	42	42	42	42	42	42	42
Acima ou igual a 26	Memórias	Pearson	,243	,179	,002	-,076	,094	-,025	,093	-,160
	autobiográficas	Correlation								
	Valência Positiva	Sig. (2-tailed)	,130	,269	,989	,640	,562	,880	,568	,323
		N	40	40	40	40	40	40	40	40

Para indivíduos abaixo de 26 anos, verificam-se resultados significativos para as valências emocionais positivas nas memórias autobiográficas, quando correlacionada com a com a escala EAE, para a dimensão “Culpa” ($r=-0,313$; $p=0,44$). Assim, verifica-se uma correlação negativa na dimensão referida (Tabela 26).

Para indivíduos acima de 26 anos, não se verificam resultados significativos (tabela 26).

4º Objetivo: Caracterização da facilidade de recordação de memórias autobiográficas, tendo em conta as diferenças de idade.

Para verificar se os indivíduos acima de 26 anos (adultos) recordam mais memórias autobiográficas que os jovens e como são duas variáveis nominais, aplicou-se o teste do qui-quadrado, sendo que foram validados todos os pressupostos do mesmo ($n>20$ $100\%e_{ij}>1$ e $80\%e_{ij}>5$) (Tabela 27).

Tabela 27: Tabela de contingência para cada uma das memórias autobiográficas

			Narrativa Autobiográfica	Narrativa não Autobiográfica	Total
Idade em Categoria	Abaixo de 26	Count	20	21	41
MAB1	Acima ou igual a 26	Count	21	19	40
Total			41	40	
Idade em Categoria	Abaixo de 26	Count	19	23	41
MAB2	Acima ou igual a 26	Count	23	17	40
Total			41	40	
Idade em Categoria	Abaixo de 26	Count	14	28	41
MAB3	Acima ou igual a 26	Count	24	14	40
Total			41	40	

Tabela 28: Teste do Qui-quadrado para a primeira memória autobiográfica

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Qui-Quadrado	,112 ^a	1	,738	,825	,455

Não existem diferenças significativas ($\chi_{(1)}=0.112$; $P=0.825$) para a primeira memória autobiográfica (tabela 28).

Tabela 29: Teste do Qui-quadrado para a segunda memória autobiográfica

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Qui-Quadrado	1,233 ^a	1	,267	,280	,187

Não existem diferenças significativas ($\chi_{(1)}=1.233$; $P=0.280$) para a segunda memória autobiográfica (tabela 29).

Tabela 30: Teste do Qui-quadrado para a terceira memória autobiográfica

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Qui-Quadrado	7,116 ^a	1	,008	,013	,007

Existem diferenças significativas ($\chi^2=7.116$; $P=0.013$), e observando a tabela contingência (tabela 27), podemos constatar que adultos recordam significativamente menos memórias autobiográficas.

Sendo que as correlações foram efetuadas através do teste Qui-Quadrado, não se procedeu à correlação das variáveis com as restantes escalas do protocolo, isto porque, já foram retiradas todas as significâncias ou ausência de significâncias.

Discussão dos Resultados

O presente estudo pretendeu investigar as relações existentes entre o passado, através das memórias autobiográficas, e o futuro, através da imagem que o sujeito tem de como poderá vir a ser.

Foram utilizadas as tarefas “eu sou” e “eu serei”, de forma a conseguir fazer a ponte entre o antes e o depois de cada sujeito, sendo que nos debruçamos essencialmente sobre estas mesmas tarefas e tendo em conta que nunca foram utilizadas anteriormente, passou a ser do nosso total interesse explorá-las mais a fundo, quando comparadas com os restantes questionários do nosso protocolo.

Através da Escala de Avaliação Emocional (EAE), analisando a sub-escala “Alegria” concluímos que os sujeitos se sentiam maioritariamente alegres no momento em que responderam ao mesmo, o que pode remeter para alguma desejabilidade social, que se pode ter estendido a todo o protocolo, sendo que se verificaram, através de algumas correlações que iremos abordar mais a frente, que existiu uma influência desta dimensão nos resultados obtidos.

Na escala Aceitando o Passado/Relembrando o Passado (ACPAST), não se verificam valores de referência, no entanto, para a presente amostra verificamos que a média encontrada para a aceitação do passado é maior que a do domínio reminiscência, o que pode apontar para a noção de que, mesmo sendo capazes de compreender o seu passado, os sujeitos têm dificuldade em idealizar a sua identidade futura.

Relativamente aos objetivos colocados no presente estudo verificamos:

1º Objectivo: Caracterização da facilidade dos sujeitos em imaginar-se no futuro, tendo em conta as diferenças de idade.

Os resultados obtidos não foram significativos, desta forma, não foi possível perceber se conforme as idades dos sujeitos (abaixo de 26 anos ou acima de 26 anos) haviam diferenças na facilidade destes se imaginarem no futuro. Segundo a revisão de literatura realizada neste estudo, autores como Bauman (1995), abordam a subjetividade do futuro, tornando-o passível de ser imaginado e por esse motivo, manipulável, sendo que existe uma tendência quase exigida de fazer melhor no futuro do que foi feito no passado, para que, desta forma, o passado seja mais bem aceite e o futuro seja visto de uma forma mais promissora. No entanto sendo que este objetivo não teve resultados significativos, fomos procurar outras perspetivas sobre a facilidade ou inexistência da mesma, conforme as idades, dos sujeitos se imaginarem no futuro. Leccardi

(1999), caracteriza os jovens, através de uma dimensão de riscos comuns a todas as sociedades, dá exemplos como a crise ambiental, o terrorismo internacional que cada vez mais se prolifera, as ameaças e crises económicas ou até a crescente desigualdade social. Tendo em conta estes fatores, o autor refere, que cada vez menos, existe espaço para as dimensões de segurança e certeza, dimensões estas que no passado era essencial para definir os perfis sociais. O futuro ganha contornos de falta de controlo, o que cria medo e a tendência para viver mais no presente, não criando expectativas sobre o futuro, deixando assim de se observar um futuro aberto, cheio de possibilidades e objetivos, mas sim um futuro incerto que acarreta duvidas e medos. Estes riscos associados ao presente que não permitem uma projeção de si no futuro, tornam-se enraizados e interiorizados, isto porque, não existe um reforço positivo face ao futuro, pelo contrário, estamos constantemente a ser bombardeados com um presente e um futuro cheio de “males”, nunca se ouve falar de um “bem”, sendo que vai alimentando de forma negativa os projetos da vida social.

Sendo que os resultados obtidos foram não significativos, foi relevante proceder ao cruzamento dos dados das variáveis do objetivo proposto, com todas as escalas do protocolo, de forma a perceber se estas influenciaram os nossos resultados. Verificamos então que para indivíduos acima de 26 anos, se observa que quando dão mais características na tarefa “eu serei”, maior é a emoção “Alegria” dos sujeitos. Estes resultados podem ser relacionados com o que foi referido anteriormente pelo autor Leccardi (1999), sendo que o grupo de indivíduos acima de 26 anos, vai dos 26 anos (inclusive) aos 60 anos, assim, existem, na amostra, sujeitos que têm a sua vida organizada, têm trabalho, já têm filhos e os seus objetivos foram estabelecidos numa altura diferente, onde o futuro ainda era sentido como controlado e havia a possibilidade de um futuro aberto cheio de objetivos pela frente, sendo que enraizaram e interiorizaram esta forma de estar. Assim é possível que estes indivíduos, tenham conseguido referir mais características sobre a forma como se vêm no seu futuro e conseqüentemente continuem a ver o seu futuro de uma forma mais alegre.

2º Objetivo: Caracterização da relação das características de valência emocional positiva no “eu sou” e no “eu serei”, tendo em conta as diferenças de idade.

Neste objetivo, obtivemos valores significativos. Observa-se assim, uma significância positiva, desta forma, os indivíduos abaixo de 26 anos, representam-se com valências emocionais positivas no presente e, por este motivo, também se representam com valências emocionais positivas no futuro.

Vários foram os trabalhos realizados sobre a temática emocional, sendo um deles de Breslin & Safer, (2013), que refere que é possível regular a recordação de eventos ocorridos de valência emocional negativa, mas com foco nas informações positivas, assim, o evento originalmente considerado de valência emocional negativa passa a ter uma valência emocional mais positiva para o sujeito (Mather, 2004). O segundo o autor referido no objetivo anterior, Bauman (1995), aborda, para o indivíduo moderno, a temática do futuro e a possibilidade que, por este ser subjetivo, confere ao sujeito, de o imaginar. Cria-se uma ponte entre o que já aconteceu e o que se pode vir a criar, tendo sempre uma vontade, quase considerada uma exigência, de fazer melhor no futuro do que foi feito no passado. Um estudo realizado por Lasen (2001), concluiu que os jovens possuem uma forma de pensar clara e abrem-se de um modo positivo para o inesperado e imprevisível, encarando-o como uma forma de viver a vida em tempo real, aproveitando mais o presente e pegando nas oportunidades que surgem para viver o futuro. Desta forma, os jovens (indivíduos abaixo de 26 anos) que têm a capacidade de atribuir valências emocionais positivas às suas memórias, irão interpretá-las no presente também como valências emocionais positivas e conseqüentemente imaginam-se no futuro da mesma forma.

Foi relevante proceder ao cruzamento dos dados das variáveis do objetivo proposto, com todas as escalas do protocolo, de forma a perceber se estas influenciaram os nossos resultados. Verificou-se então, que para indivíduos acima de 26 anos (adultos), que se representam no presente com valências emocionais positivas, aceitam melhor o seu passado. Verifica-se também, para o mesmo grupo, que quando estão associadas valências emocionais positivas ao presente, não se verificam grandes níveis associados a emoções ou estados como a raiva, medo, culpa, tristeza, bem como emoções ou estados associados à ansiedade, a sintomatologia depressiva, a esquemas desadaptativos.

Na literatura é possível encontrar autores que afirmam que com o aumento da idade, surge também uma maior capacidade de regulação das emoções, assim, estes sujeitos apresentam geralmente estados emocionais associados a valências emocionais positivas, demonstrando ausência de estados emocionais negativos (Kensinger, 2012). Esta capacidade pode sugerir que indivíduos com mais de 26 anos tenham uma maior capacidade de processamento mnésico.

3º Objetivo: Caracterização da relação entre o número de características de valência emocional positiva no “eu sou” e as valências emocionais positivas nas memórias autobiográficas, tendo em conta as diferenças de idades.

Para este objetivo, a literatura encontra-se na mesma linha de pensamento do objetivo anterior, ou seja, voltamos a pegar nas características de valência emocional positiva da tarefa “Eu Sou”, mas desta vez relacionamos com as valências emocionais positivas nas memórias autobiográficas.

Os resultados para este objetivo, foram novamente significativos. Nos indivíduos abaixo de 26 anos (jovens), as características associadas ao presente são de valência emocional positiva, verifica-se então, que quando isto acontece, as características de valência emocional positiva também estão presentes nas memórias autobiográficas.

Foi relevante proceder ao cruzamento dos dados das variáveis do objetivo proposto, com todas as escalas do protocolo, de forma a perceber se estas influenciaram os nossos resultados. Como verificado no objetivo anterior, face à valência emocional positiva da tarefa “Eu sou”, para indivíduos acima de 26 anos (adultos), quando a valência emocional é positiva verifica-se uma maior aceitação do passado pelo sujeito. Verifica-se também, para o mesmo grupo, que quando as valências emocionais são positivas na associadas ao presente, existem baixos níveis de ansiedade durante a avaliação bem como a sua ansiedade habitual, baixos níveis de sintomatologia depressiva e, por fim, baixos níveis de esquemas desadaptativos nos sujeitos. Para o mesmo grupo, verificam-se que, quando as valências emocionais associadas ao presente são positivas, também se verificam valores mais baixos para estas cinco dimensões da escala EAE: raiva; ansiedade; medo; culpa; tristeza.

Verificamos também que quando existem valências emocionais positivas associadas às memórias autobiográficas, ou seja ao passado dos sujeitos, existe também uma aceitação do passado. E que quando existem valências emocionais positivas associadas às memórias autobiográficas, existem também baixos níveis de ansiedade durante a avaliação bem como a sua ansiedade habitual e de sintomatologia depressiva. Para a escala EAE, para o mesmo grupo, verifica-se que, quando existem valências emocionais positivas nas memórias autobiográficas, existem poucos sentimentos associados à Culpa.

Assim sendo, este objetivo é sustentado por alguns estudos dos mesmos autores do objetivo anterior, como Breslin & Safer (2013) e Mather (2004).

4º Objetivo: Caracterização da facilidade de recordação de memórias autobiográficas, tendo em conta as diferenças de idade.

Os resultados obtidos foram significativos para terceira memória autobiográfica, no sentido oposto ao encontrado na literatura, pelo que, relativamente à presente amostra verificou-se que adultos recordam significativamente menos memórias autobiográficas face a jovens. Estes resultados contrariam o que é proposto por Ruiz-Vargas (1991) que propõe, que quando o sujeito se encontra perto dos quarenta anos de idade, passa pelo efeito de reminiscência, e por isso, a partir desta idade e daí para a frente, irá evocar uma maior quantidade de memórias autobiográficas de eventos ocorridos entre os dez e trinta anos. Também Rubin (2002), após a realização de algumas investigações, concluiu que indivíduos com uma idade mais avançada, evocam memórias de acontecimentos que ocorreram entre os 10 e os 30 anos de idade, denotando-se um declínio para memórias ocorridas entre os 45 e os 50 anos de idade e daí para a frente volta a haver um novo aumento de memórias recordadas, sendo que são os últimos anos de vida.

Apenas para a última memória autobiográfica, foram obtidos valores com significância, no sentido oposto ao proposto na literatura apresentada, mas acreditamos que se a amostra fosse maior, os resultados poderiam ter sido diferentes. Ainda assim, na literatura encontramos autores que vão a favor dos resultados obtidos: Segundo Lenoir (1996), é difícil definir a diferença entre ser adulto e tornar-se velho nos tempos que se vivem hoje em dia, o autor refere que deixam de ser relevantes as idades cronológicas e passa a ser de facto importante as estratégias utilizadas por cada faixa etária, sendo que se encontram adultos mais jovens com conceitos de produtividade inferiores quando comparados a pessoas consideradas velhas ou idosas, ou vice-versa, desta forma não se pode dizer exatamente que uma adulto tem mais ou menos produtividade que um adulto velho ou idoso, assim, conforme o objectivo proposta, sendo que as idades dos sujeitos da amostra iam até aos 60 anos, é possível que alguns deles se encontrem com uma produtividade inferior. Por outro lado, segundo autores como Thomson (1996), Conway & Pleydell-Pearce (2000), Neisser (2000), Holland e Kensinger (2010) e Takarangi & Strange (2010), as memórias autobiográficas sofrem alterações ao longo da vida, fazendo com que estas deixem de ser precisas e exatamente iguais à essência do acontecimento, é possível que estes fatores tenham feito de alguma forma interferência com os resultados do nosso estudo.

Conclusão

Este estudo teve como principal objetivo avaliar a existência ou inexistência de diferenças significativas entre idades, jovens e adultos, na recordação de memórias autobiográficas e na sua construção de futuro, a partir das mesmas.

A memória é o nosso património de identidade. É a experiência e conseqüentemente, o que fica, as memórias, que faz cada um de nós o que somos hoje, é também a forma como a processámos e continuamos a processar que nos faz ser o eu do amanhã. Colocámos imensas questões ao longo deste estudo, será que a forma como aceito o meu passado tem uma grande influencia no meu futuro? Será que níveis de tristeza, ansiedade ou, por exemplo, depressão, modificam a forma como me vejo em relação ao que fui, sou e quero vir a ser? Será que os jovens e os adultos se vêem em relação a todos estes aspetos de forma diferente?

Na literatura existente, foi possível concluir que quando associamos emoções à recordação de eventos, existe uma facilidade ou dificuldade na evocação dos mesmos, conforme a emoção que lhe está associada, o mesmo acontece com os estados de humor do sujeito no momento em que os recorda. Estas características têm uma ligação direta com a forma como o sujeito se irá imaginar no seu futuro, sendo que o ser humano tem a capacidade de através das experiências guardadas, ao longo da vida, conjeturar novas possibilidades para o seu futuro. Todas estas formas de estar, face ao passado e ao futuro, variam conforme a fase da vida em que o sujeito se encontra, desta forma, pretendemos verificar, com este estudo, quais as diferenças existentes entre jovens e adultos na sua relação com o seu passado e conseqüentemente, com o seu futuro. Assim sendo, a conclusão geral retirada para indivíduos jovens e adultos, é que de facto, quando o indivíduo representa melhor o seu passado e se caracteriza de forma mais objetiva e estruturada no presente, diminuem as características ansiogénicas, depressivas, de tristeza, repulsa e medo, ou seja emoções, sentimentos e formas de estar, associados a valências emocionais negativas, e aumentam as características associadas a valências emocionais positivas, como a alegria, a aceitação do passado, o bem-estar momentâneo e habitual, entre outras. As diferenças encontradas entre jovens e adultos não foram grandes, sendo que, como referido anteriormente, independentemente da idade, se o indivíduo aceita o seu passado e se caracteriza com facilidade no presente, então irá imaginar-se mais facilmente no futuro. Ainda assim é possível identificar estas pequenas diferenças entre os jovens e os adultos. Nos jovens existe uma maior facilidade em recordar memórias autobiográficas. Quando a valência destas memórias autobiográficas é positiva, encontra-se uma maior aceitação do passado. Relativamente à forma como se caracterizam no presente,

conclui-se que quando os jovens têm facilidade em fazê-lo, irão também ter facilidade em imaginar-se no futuro, o mesmo acontece com as valências associadas, quando há valências emocionais positivas associadas a caracterização de si no presente, encontram-se também valências emocionais positivas associadas a forma como se imaginam no futuro. Nos adultos verificou-se que, quando se caracterizam com mais facilidade no presente, demonstram uma maior aceitação do passado e quando se imaginam mais facilmente no futuro, a emoção da alegria encontra-se bastante vincada.

É importante referir que, a sociedade ao longo do tempo se vai modificando, vai-se tornando mais moderna, desta forma é possível que se encontre alguma desigualdade na forma como jovens e adultos veem o mundo, como se veem no passado e como se imaginam no futuro. Nos indivíduos que tenham mais de 50 anos de idade, por exemplo, podem encontrar-se algumas dificuldades associadas a recordação de eventos, isto porque, estes indivíduos viveram numa época em que a educação era mais inflexível face aos dias de hoje, em que existia inclusive uma diferença acentuada entre o sexo masculino e o sexo feminino. Eventos, como o 25 de Abril, por exemplo, vieram por fim a uma sociedade mais rígida e conservadora e dar início a uma sociedade com mais liberdade de expressão.

Denotamos também, durante a aplicação do nosso protocolo, algumas dificuldades cognitivas com alguns indivíduos de idades mais avançadas, ao longo da vida, ocorre de forma natural, a perda de algumas funções executivas, que podem ter aumentado a dificuldade a estes mesmo indivíduos de preencher o questionário.

Para além da idade, existem outros fatores que podem influenciar o estudo e são necessários ter em conta, como a personalidade de cada sujeito, por exemplo, alguns sujeitos tiveram dificuldade em caracterizar-se ou em pensar de forma elaborada nas memórias autobiográficas, outros tiveram facilidade, variando esta conforme as experiências de cada um. Os estatutos socioeconómicos, se vive num meio mais urbano ou mais rural, entre outros fatores. Pegando, por exemplo, nos estatutos socioeconómicos, é plausível que indivíduos que vivam em bairros sociais, com mais dificuldades económicas tenham mais dificuldade em imaginar-se num futuro próspero e por isso, pode, para a nossa amostra ter influenciado a valência das características da tarefa do “Eu Serei”. Relativamente à experiência de um indivíduo que tenha vivido toda a sua vida na cidade, quando comparada à experiência de um indivíduo que tenha vivido toda a sua vida numa aldeia, irá com certeza, encontrar-se diferenças face à representação para os indivíduos de como é sentir, por exemplo, sentimentos de alegria ou de tristeza. É possível que, relacionado ao emprego, um sujeito que trabalhe numa empresa

numa grande cidade, se sinta feliz por ser promovido, quando alguém que vive na aldeia, possivelmente não dá importância e valor a este tipo de objetivos.

Encontraram-se algumas limitações no decorrer do estudo, sendo que uma delas assenta no tamanho da amostra, que pode ser considerada reduzida, apenas com 82 indivíduos, acreditamos que se esta fosse maior os resultados poderiam ter sido diferentes e ainda mais significativos, e por isso, com mais abertura para se retirarem conclusões. Uma outra limitação deste estudo prende-se com o facto de o protocolo ser bastante extenso, foi sentido por nós, na sua aplicação e pelos sujeitos, que responderam ao mesmo e que faziam questão de referir que se torna bastante cansativo e por vezes acabavam por sentir que estavam a dispersar.

É também relevante referir que quando um sujeito está a responder ao questionário, não está propriamente na sua zona de conforto, sendo que pode sentir alguma pressão por estar a responder a algo que vai ser analisado posteriormente, havendo uma tendência para alguma desejabilidade social. Por exemplo, nas narrativas autobiográficas, é bastante provável que os indivíduos se sintam pouco à vontade para contar algo que para eles pode ter uma relevância muito significativa. O facto de não estar a contar por iniciativa própria, um acontecimento, ou até porque está a escrever em vez de falar, podem ser fatores que levam a um enviesamento nas narrativas autobiográficas.

Sentimos alguma dificuldade nas narrativas autobiográficas, sendo que muitas delas não foram, desta forma, consideradas, pois para que seja uma memória autobiográfica seria necessário que esta fosse relevante para o sujeito, ou seja, que tivesse valência emocional e que estivesse datada, o que muitas vezes não aconteceu. Uma forma de minimizar esta falha, pode consistir em colocar no final de cada narrativa, uma questão que faça o sujeito pensar se para ele aquele acontecimento é positivo ou negativo, desta forma, todas elas passam a ter uma valência.

Para futuros estudos propõe-se que se investigue se indivíduos que recordam mais memórias autobiográficas de valência emocional negativa, posteriormente no questionário, sejam influenciados pela recordação das mesmas e respondam com valências mais negativas ao resto do questionário, sendo interessante investigar também o oposto, se se indivíduos que recordam mais memórias autobiográficas de valência emocional positiva, posteriormente no questionário, sejam influenciados pela recordação das mesmas e respondam com valências mais positivas ao resto do questionário. Pode estender-se este estudo também às idades, de modo a compreender se jovens e adultos se deixam influenciar da mesma forma pelas valências das memórias autobiográficas evocadas. Propõe-se também que se realizem estudos futuros sobre o mesmo tema, mas comparando amostras clínicas com e sem alteração psicopatológica.

Seria interessante replicar o presente estudo, não só com uma amostra maior, mas também alargar a faixa etária com que se trabalhou nesta investigação, sendo que se poderia passar a incluir adolescentes e idosos, para que desta forma o termo de comparação de idades fosse maior ainda e, desta forma, se pudessem retirar conclusões também bastante interessantes.

Referências Bibliográficas

- Addis, D.R., Wong, A.T., & Schacter, D.L. (2007). Remembering the past and imagining the future: Common and distinct neural substrates during event construction and elaboration. *Neuropsychologia*, 45, 1363–1377.
- Andrade, L., Gorenstein, C., Vieira Filho, A. H., Tung, T. C., & 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.
- Bauman, Z. (1995), “Searching for a centre that holds”. In: FEATHERSTONE, M., LASH, S. & ROBERTSON, R. (eds.). *Global modernities*. London, Sage.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961) An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.
- Beck, A. T., & Beamesderfer, A. (1974). Assessment of depression: The depression inventory. In P. Pichot (Ed.), *Psychological in psychopharmacology, modern problems in pharmacopsychiatry* (vol. 7, pp. 151-169). Basel: Karger.
- Berkeley, G. (1907). *A treatise concerning the principles of human knowledge*. Chicago: Open Court. (Original work published 1710)
- Blagov, P. S. & Singer, J. A. (2004). Four dimensions of self- defining memories (specificity, meaning, content, and affect) and their relationships to self-restraint, distress, and repressive defensiveness. *Journal of Personality*, 72, 481-512.
- Bluck, S., & Levine, L. (1998). Reminiscence as autobiographical memory: a catalyst for reminiscence theory development. *Aging and Society*. 18, 185-208
- Botzung, A., Denkova, E., & Manning, L. (2008). Experiencing past and future events: Functional neuroimaging evidence on the neural bases of mental time travel. *Brain and Cognition*, 66, 202–212.
- Breslin, C. W., & Safer, M. A. (2013). Aging and long-term memory for emotionally valenced events. *Psychology and Aging*, 28, 346-351.
- Carlson, C. R., Collins, F. L., Stewart, J. F., Porzelius, J., Nitz, J. A., & Lind, C. O. (1989). The Assessment of Emotional Reactivity: A Scale Development and Validation Study. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 11 (4), 313-325.
- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 644-655.
- Castoriadis, C. (1982). *A instituição imaginária da Sociedade*. Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- Clare J. Rathbone, Chris J. A. Moulin, and Martin A. Conway. (2008). Self-centered memories: The reminiscence bump and the self. *Memory & Cognition*, 36 (8), 1403-1414

- Côté, J. (2000), *Arrested adulthood: the changing nature of maturity and identity*. New York/London, New York University Press.
- Cousins, S. D. (1989). Culture and self-perception in Japan and the United States. *Journal of Personality & Social Psychology*, 56, 124-131
- Deleuze, G. & Guattari, F. (1996). *Mil Platôs: Capitalismo e Esquizofrenia* (Vol. 4). São Paulo: 34.
- Elias, N. (1986), *Saggio sul tempo*. Bologna, Il Mulino (1 ed. 1984). [Trad. port. *Sobre o tempo*. Rio de Janeiro, Jorge Zahar, 1998.]
- Ferrarotti, F. (1981). On the Autonomy of the Biographical Method. In Daniel Bertraux (Ed.). *Biography and Society. The Life History approach in the social sciences*. Londres e Beverly Hills: Sage.
- Foucault, M. (1984), *Le souci de soi*. Paris, Gallimard. [Trad. port. *História da sexualidade III – O cuidado de si*. Rio de Janeiro, Edições Graal, 1985.]
- Freud, S. (1980). Três ensaios sobre a teoria da sexualidade. In *Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas completas de S. Freud* (Jayme Salomão, trad.). (Vol. 7, pp. 121-252). Rio de Janeiro: Imago. (Texto original publicado em 1905).
- Freud, S. (2007). *Psicopatologia da Vida Quotidiana*. Lisboa: Relógio D'Água Editores. (originalmente publicado em 1901).
- Griffa, M. C. & Moreno, J. E. *Claves para uma comprensión de la psicología de las edades*. San Luis: Braga, 1993.
- Holland, C. A. & Kesinger, A., E. (2010). Emotion and Autobiographical Memory. *Physics of Life Reviews*, pp. 88-131.
- Hume, D. (1958). *A treatise of human nature*. Oxford, United Kingdom: Clarendon Press. (Original work published 1739)
- Huysen, Andréas. *Seduzidos pela memória*. Rio de Janeiro: Aeroplano, 2000.
- Galton, F. (1883). *Inquiries into human faculty and its development*. London: Macmillan.
- Johnson, M. K., Hashtroudi, S. & Lindsay, D. S. (1993). Source monitoring. *Psychological Bulletin*, 114, 3-28.
- Johnson, M. K., Foley, M. A., Suengas, A. G. & Raye, C. L. (1988). Phenomenal characteristics of memories for perceived and imagined autobiographical events. *Journal of Experimental Psychology: General*, 117, 371-376.
- Josso, C. Da formação do dujeito ao sujeito em formação. In: Novoa, A.; Finger, M. (Org.) *O método (auto)biográfico*. Portugal: DRHS, mar. 1988, p. 37-50.
- Lasen, A. (2001), *Le temps des jeunes: rythmes, durée et virtualités*. Paris, L'Harmattan.

- Leccardi, C. (1999), *Limiti della modernità: trasformazioni del mondo e della conoscenza*. Roma, Carocci.
- Lenoir, Remi *et al.* *A iniciação à prática sociológica*. Petrópolis: Vozes, 1996.
- Lidz, T. *A pessoa: seu desenvolvimento durante o ciclo vital*. Porto Alegre, Arte médicas, 1983
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1982). The simulation heuristic. In D. Kahneman, P. Slovic & A. Tversky (Eds.), *Judgment under uncertainty* (pp. 201–208). Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press.
- Kahneman, D., & Miller, D.T. (1986). Norm theory: Comparing reality to its alternatives. *Psychological Review*, 93, 136–153.
- Kensinger, E. A. (2012). Emotion-memory interactions in older adulthood. In M.
- Mather, M. (2004). Aging and emotional memory. In D. Reisberg & P. Hertel (Eds.), *Memory and emotion* (pp. 272-307). New York, NY: Oxford University Press.
- Marôco, J. & Bispo, R. (2005) *Estatística Aplicada às Ciências Sociais e Humanas*. 2ª Ed, Lisboa: Climepsi Editores
- McAdams, D. P. (1985). *Intimacy: The need to be close*. New York: Doubleday.
- McAdams, D.P. (2003). Identity and the life story. In R. Fivush & C.A.Haden (Eds.), *Autobiographical memory and the construction of a narrative self. Developmental and cultural perspectives* (pp.187-207).Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- McGaugh, J. L. (2003). *Memory and emotion: The making of lasting memories*. London: Weidenfeld & Nicolson.
- Miranda, W. M. (1992). *Corpos escritos: Graciliano Ramos e Silviano Santiago*. São Paulo: EDUSP; Belo Horizonte, MG: UFMG.
- Neisser, U., & Harsch, N. (1992). Phantom flashbulbs: False recollections of hearing the news about Challenger. In E. Winograd & U. Neisser (Eds.), *Affect and accuracy in recall: studies of "flashbulbs" memories* (pp. 9-31). New York: Cambridge University Press.
- Neisser, U., & Fivush, R. (Eds.) (1994). *The remembering self: Construction and accuracy in the self-narrative*. N.Y. : Cambridge University Press.
- Neisser, U. (2000). Snapshots or benchmarks? Em U. Neisser & I. Hyman (Eds.), *Memory observed: Remembering in natural contexts* (pp. 68-74). New York: Worth Publishers.
- Nolen-Hoeksema, S. & Wisco, B., E. (13 de Novembro de 2010). Valence of autobiographical memories: The role of mood, cognitive reappraisal and suppression. *Behaviour Research and Therapy*, pp. 335-340.
- Nora, Pierre. Entre memória e história: a problemática dos lugares. Projeto História, Revista do programa de estudos pós-graduados em História e do Departamento de História. São Paulo, n. 10, p. 1-78, dez., 1993.

- Pillemer, D. B. (1998). *Momentous events, vivid memories: How unforgettable moments help us understand the meaning of our lives*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Pillemer, D. B. (2003). Directive Functions of Autobiographical Memory: The Guiding Power Of The Specific Episode. *Memory*, 193-202.
- Pollak, M. (1992). Memória e identidade social. Rio de Janeiro, 200-212.
- Pollock, G. (2002), "Contingent identities: updating the transitional discourse". *Young*, 10 (1): 59-72.
- Porter, S., & Birt, A. R. (2001). Is traumatic memory special? A comparison of traumatic memory characteristics with memory for other emotional life experiences. *Applied Cognitive Psychology*, 15, 101–117.
- Rubin (Ed.), *Autobiographical memory* (100-121). London: Cambridge University Press
- Rubin, D. C. & Kozin, M. (1984). Vivid memories. *Cognition*, 16, 81-95.
- Rubin, D. C., Rahhal, T. A. & Poon, L. W. (1998). Things learned in early adulthood are remembered best. *Memory & Cognition*, 26, 3-19.
- Rubin, D. C. (2000). The distribution of early childhood memories. *Memory*, 8, 265-269.
- Rubin, D. C. (2002). Autobiographical memory across the lifespan. In P. Graf & N. Ohta (Eds.), *Lifespan development of human memory* (pp. 159-184). Cambridge, MA: MIT Press.
- Rubin, D. C., Schrauf, R. W. & Greenberg, D. L. (2003). Belief and recollection of autobiographical memories. *Memory and Cognition*, 31, 887-901.
- Rubin, D.C., & Siegler, I.C. (2004). Facets of personality and the phenomenology of autobiographical memory. *Applied Cognitive Psychology*. 18: 913-930.
- Rubin, D. C., & Berntsen, D. (2009). The frequency of voluntary and involuntary autobiographical memories across the life span. *Memory & Cognition*, 37, 679- 688.
- Ruiz-Vargas, J.M. (1991). *Psicología de la memoria*. Madrid: Alianza.
- 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.L., Addis, D.R., & Buckner, R.L. (2008). Episodic simulation of future events: Concepts, data, and applications. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, 39–60.
- Singer, J.L. (1975). Navigating the stream of consciousness: Research in daydreaming and related inner experience. *American Psychologist*, 30, 727–738.
- Singer, J. A. & Salovey, P. (1993). *The remembered self: Emotion and memory in personality*. New York: Free Press.
- Skelton, T. (2002), "Research on youth transitions: some critical interventions". In: CIESLIK, M. & POLLOCK, G. (eds.). *Young people in risk society: the restructuring of youth*

- identities and transitions in late modernity. Aldershot, Ashgate.
- Spencer, S. (1986), "Social science and the consciousness of the future". *Theory and Society*, 5.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press
- Suddendorf, T., & Corballis, M.C. (2007). The evolution of foresight: What is mental time travel, and is it unique to humans? *Behavioral and Brain Sciences*, 30, 299–313.
- Talarico, J. M. & Rubin, D. C. (2003). Confidence, not consistency, characterizes flashbulb memories. *Psychological Science*, 14, 455-461.
- Takarangi, M. K. & Strange, D. (2010). Emotional Impact Feedback Changes How We Remember Negative Autobiographical Experiences. *Experimental Psychology Vol.57*, 354-359.
- Taylor, S.E., & Schneider, S.K. (1989). Coping and the simulation of events. *Social Cognition*, 7, 174–194.
- Teixeira, L. C. (2003). L'écriture Autobiographique et la Construction Subjective. *Psicologia USP*, 14(1), 37-64.
- Thomsen, D. K. & Berntsen, D. (2003). Snapshots from therapy: Exploring operationalisations and ways of studying flashbulb memories for private events. *Memory*, 11, 559-570.
- Thomsen D. K., Scnieber, A. S. & Olesen, M. H. (2011). Rumination is associated with phenomenal characteristics of autobiographical memories and future scenarios. *Memory*, 574-584.
- Thorne, A., McLean, K. C. & Lawrence, A. M. (2004). When remembering is not enough: Reflecting on self-defining memories in late adolescence. *Journal of Personality*, 72, 513-542.
- Tulving, E. (1985). Memory and consciousness. *Canadian Psychology*, 26, 1–12.
- Tulving, E. (2002b). Episodic memory: From mind to brain. *Annual Review of Psychology*, 53, 1–25.
- Vázquez, F. (2001). *La memoria como acción social. Relaciones, significados e imaginario*. Barcelona: Paidós.
- Vigotski, L. S. The problem of environment. In: VAN der VEER, R.; VALSINER, J. (Org.). *Vigotski Reader*. Oxford: Blackwell, 1994.
- 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: practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.

- Wetzler, S. E. & Sweeney, D. B. (1986). Childhood amnesia: Na empirical demonstration. In D.C. Rubin (Ed.), *Autobiographical memory* (pp. 191-202). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Wisco, B. E., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Interpretation bias and depressive symptoms: the role of self-relevance. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 1113e1122.
- Wong, P. & Watt, L. M. (1991). What types of reminiscence are associated with successful aging? *Psychology and Aging*, 6, 272-279.

ANEXOS

Anexo A: Consentimento Informado

Exmo(a). Participante:

Eu, Rita da Gama Henriques Ferreira, 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 ritagamaa18@hotmail.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

Afirmção 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

Afirmção 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

Afirmção 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

Afirmção 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

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	Discordo	Não tenho a certeza / Não sei	Concordo			Concordo fortemente
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 relembrar 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

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, criminosa, 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 impulsossexuais ____
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 o objetivo 2

		Coefficients ^a					
Idade_Cat	Model	Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.	
		B	Std. Error	Coefficients Beta			
Abaixo de 26	1	(Constant)	2,095	1,368		1,532	,133
		ESOU_V_TOTAL	,795	,167	,600	4,744	,000
Acima ou igual a 26	1	(Constant)	4,536	2,017		2,248	,030
		ESOU_V_TOTAL	,414	,243	,267	1,706	,096

a. Dependent Variable: VES Sum Post