



Universidade do Algarve

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Departamento de Psicologia e Ciências da Educação

**Manipulação experimental de estratégias de processamento pós-evento em
indivíduos com sintomas de ansiedade social**

Nuno Miguel Gonçalves Alves

**Dissertação para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e da
Saúde**

Trabalho elaborado sob a orientação da Prof. Doutora Antónia Ros

2017



Universidade do Algarve

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Departamento de Psicologia e Ciências da Educação

Manipulação experimental de estratégias de processamento pós-evento em
indivíduos com sintomas de ansiedade social

Nuno Miguel Gonçalves Alves

**Dissertação para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e da
Saúde**

Trabalho elaborado sob a orientação da Prof. Doutora Antónia Ros

2017

Manipulação experimental de estratégias de processamento pós-evento em indivíduos com sintomas de ansiedade social

Declaração de autoria de trabalho

Declaro ser o autor deste trabalho, que é original e inédito. Autores e trabalhos consultados estão devidamente citados no texto e constam da listagem de referências incluída.

(Nuno Miguel Gonçalves Alves)

Copyright by

Nuno Miguel Gonçalves Alves

A Universidade do Algarve tem o direito, perpétuo e sem limites geográficos, de arquivar e publicitar este trabalho através de exemplares impressos reproduzidos em papel ou de forma digital, ou por qualquer outro meio conhecido ou que venha a ser inventado, de o divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição com objetivos educacionais ou de investigação, não comerciais, desde que seja dado crédito ao autor e editor.

Todos os trabalhos que se encontram presentes nesta dissertação foram referenciados de acordo com o Manual de Publicação da APA – 6.^a Edição (2010)

Agradecimentos

Esperei ansiosamente cinco anos por este momento, aqui poderei escrever e tornar real aquilo que sinto, o amor e apreço por aqueles que me ajudaram neste caminho. Dedico este trabalho á minha mãe, Augusta, que mesmo não estando presente moldou o meu ser e o meu sentir, fez de mim a pessoa que sou incentivando-me a ser um melhor ser humano, como não podia deixar de ser, é para ela o meu primeiro e mais forte agradecimento. Ao meu pai, Isaurindo, um lutador forte, homem de coragem e trabalho árduo, sem ele nada disto seria possível. Aos meus irmãos Humberto e Hugo que mesmo chatos e persistentes nunca deixaram de acreditar nas minhas capacidades, são e sempre serão um grande suporte para o meu bem-estar. À Tatiana, minha namorada, companheira e amiga pelos momentos de carinho assim como pela paciência para me aturar nos dias de chuva interna, sendo um forte suporte emocional. Ao mais novo membro da família, a minha sobrinha, que mesmo pequena e sem saber colocou vários sorrisos na cara do tio. Aos meus avós que apesar de não estarem mais presentes sempre foram um modelo de trabalho e persistência, ensinando-me a persistir nas dificuldades da vida. Por sempre acreditarem no meu trabalho e esforço, um grande obrigado a todos eles, estou grato por fazerem parte da minha vida.

Não me poderia esquecer, nesta hora de agradecer, da pessoa que me orientou e encaminhou nesta jornada que agora acaba à minha orientadora a Professora Antónia Rós por ter aguentado todos os momentos de desespero, por ter sido um modelo de paciência, persistência e espírito de ajuda, este trabalho não existiria nos moldes em que se encontra se não fosse a sua ajuda e dedicação, a si um grande obrigado pelo seu apoio. Um grande agradecimento à Professora Alexandra Reis pela sua ajuda e pelo facto de ter dado um importante contributo nesta investigação, sendo um exemplo de entajuda e solidariedade. Não poderia deixar de fora todos os outros professores que contribuíram para a minha formação, todos eles fizeram de mim uma pessoa com uma maior capacidade metacognitiva, reconheço que foi uma árdua tarefa e por isso serei eternamente grato a todos vocês.

O que seria da vida sem amigos para partilhar momentos de vitórias ou de choro, este agradecimento é para todos eles, os que passaram e aos que ficaram (Diogo Gago, Tiago Afonso, Tiago Martins), por momentos de descontração, companheirismo e irmandade que me ajudaram a ver o mundo de uma outra perspectiva, um muito obrigado a todos eles. Aos meus padrinhos universitários, Tiago Parreira e Naíde Quaresma, pelos modelos que foram para mim enquanto estudante universitário.

Aos meus colegas e amigos, do Grupo de Ajuda ao Toxicodependente, a Dra. Rita Leal, ao Dr. João Santos, ao Dr. Fernando Segura e especialmente à Dra. Mária Pires pelas partilhas de conhecimento, paciência para me aturarem, compreensão e pela ajuda dada ao longo desta jornada, com eles aprendi o profissionalismo e a arte de bem aplicar os conceitos teóricos inerentes a uma boa prática, ao identificar estes atributos em vós fez com que também eu almeje um dia ser como vocês.

Acredito que a maior riqueza do ser humano não é monetária, mas sim a capacidade de construir a sua própria história conectando as suas memórias, são estas que enriqueceram a minha vida até agora, cada agradecimento aqui expresso é cheio de memórias que um dia farão parte da minha história, por este motivo considero-me uma pessoa mais rica deste modo expresso a todos um profundo agradecimento.

Epígrafe

“A construção de uma mente capaz de englobar o passado que já vivemos o futuro que antecipamos, bem como a vida de outros indivíduos que conhecemos, sem falar na capacidade de reflexão, assemelha-se à execução de uma sinfonia de proporções malianas. No entanto o mais assombroso é o fato de a partitura e do maestro apenas se tornarem realidade à medida que a vida se desenrola.” (Damásio, 2010)

Resumo

O processamento pós-evento (PEP) é um processo ruminativo, persistente e centrado nos aspetos negativos de uma interação social prévia. É considerado um dos fatores de manutenção da perturbação de ansiedade social (PAS) pelo que a intervenção terapêutica sobre o mesmo pode contribuir para a redução da PAS. As evidências empíricas acerca das técnicas e estratégias mais eficazes para a redução do PEP são ainda escassas.

Objetivo: O presente estudo pretendeu comparar experimentalmente o efeito da utilização de três tipos de estratégias cognitivas [focalização do pensamento em aspetos positivos (FP) negativos (FN) e de distração (D) durante um episódio de PEP induzido em laboratório] nas memórias negativas dos participantes e na redução da duração do PEP.

Método: Participantes ($n=30$) com elevada ansiedade social (AS) completaram uma tarefa de discurso em laboratório, após a sua atribuição aleatória às condições experimentais, foram avaliados os níveis de ansiedade, PEP, pensamentos negativos e humor, finalmente foi-lhes solicitado que registassem durante os cinco dias seguintes os níveis diários de PEP experimentados. **Resultados:** a focalização nos aspetos negativos do discurso resultou na evocação de mais memórias positivas, calmas e orgulhosas produzindo menos pensamentos negativos. Apenas se verificou uma redução dos níveis de PEP em FP e na distração. Nos cinco dias após a experiência observou-se uma ligeira eficácia da FP na redução da duração do PEP, em comparação com a distração e FN. **Conclusões:** Este estudo acrescenta um contributo no desenvolvimento de técnicas que reduzam o PEP, a distração dirigida parece ser mais eficaz na redução a curto-termo do deste processo.

Palavras-chave: Ansiedade; pós-evento; afeto; foco; memória;

Abstract

Post-event processing (PEP) is a ruminative and persistent thought, focused on negative aspects of a social interaction. It is considered one maintenance factor for social anxiety disorder (SAD) by which the therapeutic intervention could contribute to reduce anxiety levels. The empirical evidence about techniques and effective strategies to reduce PEP are still scarce. **Objective:** The present study sought to experimentally compare the effect of three types of cognitive strategies [focusing on positive aspects (FP) Negative (FN) and distraction (D) during a PEP episode induced in the laboratory] in the recall of negative memories and reducing the duration of the PEP. **Method:** Participants ($n=30$) with high social anxiety (SA) were asked to complete a speech task in the laboratory, after their assignment to a random experimental condition, levels of anxiety, PEP, negative thoughts and humor were assessed, finally participants were asked to fill in their daily levels of PEP during five days following the experience. **Results:** Focusing on the negative aspects of speech resulted in the evocation of more positive, calmer and prouder memories also producing less negative thoughts yet we only observed a reduction in PEP levels for FP and distraction groups. In the five days after the experience we observed a slightly efficiency for FP to reduce PEP duration, when comparing with the distraction and FN groups. **Conclusions:** This study adds a contribution for the development of PEP reducing techniques, targeted distraction tasks seem to be more effective to reduce this process in a short-term.

distração dirigida parece ser mais eficaz na redução a curto-termo do deste processo.

Keywords: Anxiety; post-event; affection; focus; memories;

Índice

Introdução.....	1
Método.....	8
Amostra	8
Instrumentos e materiais.....	8
Questionário PEP.....	9
Questionário de classificação de memórias.....	10
Diário de PEP	10
Questionário de compreensão da tarefa experimental.....	10
Tarefa de desempenho social.....	11
Procedimento de recolha de dados	12
1. Fase Pré-Experimento.....	13
2. Fase de indução de PEP	13
3. Fase de manipulação do PEP.....	13
4. Fase Pós-PEP.....	14
5. Monitorização do PEP	14
Procedimento de análise de dados	15
Resultados.....	17
Verificação da manipulação experimental	17
Memórias evocadas após a manipulação experimental.....	17
Processamento-pós-evento após a tarefa experimental	18
Afeto dos participantes durante a tarefa experimental	22
Duração do PEP nos cinco dias após a experiencia laboratorial.....	23
Discussão e conclusões.....	26
Referências Bibliográficas.....	34
Anexos.....	39
Apêndices	42

Índice de figuras

Figura 1. Média de pensamentos negativos dos participantes após a manipulação experimental. Com as diferenças a posteriori entre os grupos de FN, FP e D	19
Figura 2. Análise das médias de ansiedade dos participantes nos 3 momentos de avaliação. PEPM1 (antes do discurso), PEPM2 (após o discurso), PEPM3 (após a manipulação)	20
Figura 3 Médias dos níveis de PEP dos participantes ao longo dos cinco dias após a experiência. D1 a D5 corresponde ao respectivo dia de resposta	24

Índice de tabelas

Tabela 1	12
Tabela 2	17
Tabela 3	18
Tabela 4	20
Tabela 5	21
Tabela 6	22
Tabela 7	22
Tabela 8	25

Índice de anexos

Anexo A – Questionário de dados sociodemográficos.....	i
Anexo B - Escala de ansiedade e Evitamento em situações de desempenho e de interação social.....	ii
Anexo C – Escala de Ansiedade, Depressão e Stresse (DASS-21).....	iv
Anexo D – Questionário de pensamentos: Thought’s Questionnaire.....	v
Anexo E - Questionário de PEP	vi
Anexo F -Questionário de recordações livres.....	vii
Anexo G – Diários preenchidos pelos participantes durante 5 dias após a experiencia em laboratório.....	x
Anexo H - Consentimento informado da experiencia	xi
Anexo I - Texto lido pelos participantes que integraram o grupo experimental de distração	xii

Índice de apêndices

Apêndice I - Revisão dos estudos que utilizam tarefas de discurso para despoletar e avaliar o PEP	xiii
---	------

Introdução

O ser humano desenvolveu uma sofisticada estrutura social que segundo Hofmann e DiBartolo (2014) determina e hierarquiza o valor que cada sujeito representa na sociedade. O ser humano apresenta, por este motivo, uma forte necessidade de ser valorizado e receber aprovação de outros. A antecipação da perda desta valorização e aprovação gera, no sujeito, medo e ansiedade. A ansiedade e o medo social podem variar num contínuo entre o normal e o patológico, podendo impossibilitar, no extremo patológico, o indivíduo de estabelecer e manter relações de proximidade com os pares, mesmo que disso resulte um sentimento de solidão (Hofmann & DiBartolo, 2014). Quando a ansiedade se situa no extremo patológico do contínuo denomina-se de perturbação de ansiedade social (PAS). (e.g., Hofmann, Ehlers & Roth, 1995; Liebowitz & Fresco, 2000; Liebowitz, Gorman, Fyer & Klein, 1985; Marks, 1970; Marks & Gelder, 1966).

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (5th ed.; *DSM-5*; *American Psychiatric Association* [APA], 2013) descreve a PAS como uma patologia em que o indivíduo apresenta uma ansiedade intensa que é experimentada pelo mesmo, durante um ou mais eventos sociais, nos quais antecipa uma avaliação por parte dos outros. De acordo com este manual, os sintomas de ansiedade derivam da possibilidade, percebida pelo sujeito, de poder deixar transparecer tais sintomas e ser avaliado de forma depreciativa por parte dos seus pares. O medo provocado por estas situações conduz o indivíduo à realização de comportamentos de evitamento e segurança. Na impossibilidade de evitar as situações ansiogénicas, percebidas como ameaças desproporcionais à realidade, estas situações enfrentam-se com elevados níveis de ansiedade.

A PAS parece ter início na infância e adolescência perpetuando-se pela vida adulta (APA, 2013). É uma das perturbações mais diagnosticadas em todo o mundo com taxas de prevalência que variam em função dos países, mas de uma forma geral bastante elevadas. A taxa de prevalência nos Estados Unidos é, por exemplo, de 7% da população e de 2,3% na Europa (APA, 2013). Hofmann e Hinton (2014) consideram que a diferença nas taxas de prevalência entre os diferentes países e continentes pode ser explicada por fatores culturais tais como o individualismo/coletivismo, as normas sociais, e os papéis de género nas sociedades que influenciam o modo como os sujeitos experienciam os medos sociais.

Em Portugal segundo os dados do relatório de saúde mental (2014) a PAS apresenta uma prevalência na população de 3.1%, situando-se um pouco acima dos dados Europeus.

Clark e Wells (1995) Rapee e Heimberg (1997) assim como Hofmann (2007) propuseram os modelos explicativos mais relevantes para a compreensão desta perturbação.

Clark e Wells (1995) desenvolveram um modelo cognitivo para explicar os motivos pelos quais os sujeitos apresentam níveis elevados de ansiedade quando se deparam com um evento social. Segundo estes autores, os indivíduos com PAS mantêm crenças negativas acerca de si mesmos que conduzem ao desencadear de comportamentos e cognições negativas. Estes comportamentos e cognições contribuiriam, por sua vez, para a manutenção e exacerbação dos sintomas de ansiedade social (AS). De acordo com estes autores, existiriam quatro processos centrais que impediriam a refutação das crenças negativas. Em primeiro lugar e de acordo com este modelo, os indivíduos com AS quando se encontram numa situação socialmente ameaçadora, *dirigem a atenção ao seu interior*, envolvendo-se em um processo cuidadoso de monitorização dos seus próprios sintomas psicofisiológicos (e.g., corar, tremer, ansiedade...). A informação extraída deste processo de auto monitorização é utilizada pelos indivíduos com PAS para gerar uma impressão do modo que eles acreditam que se apresentam perante os outros. Esta impressão baseia-se em auto percepções negativas que não contemplam a informação objetiva do comportamento dos outros ou do *feedback* dos mesmos. Em segundo lugar, os indivíduos com AS envolvem-se numa ampla gama de estratégias ou *comportamentos de segurança* dirigidos a minimizar o risco de ter resultados sociais negativos. Embora através destes comportamentos consigam reduzir a curto prazo a ansiedade, impedem o indivíduo de aprender que muito provavelmente os resultados temidos não ocorrem. As interações sociais bem-sucedidas são ainda atribuídas à realização dos comportamentos de segurança implementados. Além do anterior, os comportamentos de segurança têm frequentemente o efeito inintencional de tornar os resultados temidos mais prováveis. Por exemplo, um indivíduo com ansiedade social que, como resultado do seu medo de bloquear e ficar sem falar durante um encontro social que o conduziria à rejeição por parte dos outros, pode consumir álcool de forma excessiva, levando em última instância, os outros a avalia-lo de forma negativa.

Em terceiro lugar, *os processos cognitivos disfuncionais* adquirem um papel fundamental tanto na antecipação do evento social como na dissecação do mesmo. Antes das situações sociais, os indivíduos com PAS experienciam ansiedade antecipatória, provocada pela revisão dos fracassos sociais passados e pelas previsões negativas acerca do seu desempenho futuro. Tal processamento pode levar os indivíduos com AS a evitar completamente a situação social ou a enfrenta-la focando-se exclusivamente nos aspectos negativos de si mesmo. Uma vez finalizada a situação e em quarto lugar, os processos cognitivos disfuncionais mantêm-se ativos, conduzindo os indivíduos a envolverem-se num *processamento pós-evento* (PEP) da situação durante o qual revêm minuciosamente a sua atuação. Este processamento pós-evento realiza-se de forma ruminativa e enviesada, focando a atenção nos sintomas fisiológicos de ansiedade experienciados durante o evento social, na autoavaliação negativa, e nos fracassos passados percebidos. Tal processamento exacerba as percepções negativas do indivíduo acerca de si mesmo e mantém os sintomas de ansiedade proporcionando evidência a favor da autoimagem e das crenças negativas sobre si mesmo.

Rapee e Heimberg (1997) propuseram um modelo similar ao de Clark e Wells (1995). Estes autores sugeriram que as pessoas com AS assumem que as outras pessoas são inerentemente críticas e conferem uma importância fundamental à necessidade de serem avaliados de forma positiva pelos outros, sobrestimando desta maneira a probabilidade e as consequências de uma avaliação negativa por parte dos outros nestas circunstâncias, quando confrontados com uma situação social, os indivíduos com PAS geram uma representação mental de si mesmos. Esta representação mental baseia-se numa série de *inputs*: informação recuperada da memória a longo prazo (*e.g.*, experiência prévia em situações similares) informação proveniente de sinais internos (*e.g.*, sentir que treme) e sinais externos (*e.g.*, expressões faciais dos outros). Esta representação mental distorcida é assim muito influenciada pelas próprias sensações e pela hiper-vigilância das ameaças do ambiente exterior. A representação mental é continuamente monitorizada e atualizada. Tal monitorização interromperia, de acordo com este modelo, a capacidade da pessoa se envolver efetivamente na interação social, conduzindo de forma paradoxal, à obtenção de resultados sociais negativos. De acordo com Rapee e Heimberg (1997) os indivíduos comparariam as suas representações auto geradas com padrões sociais percebidos que variariam em função da situação.

O resultado desta comparação seria negativo para o indivíduo uma vez que a representação mental dos indivíduos com AS está distorcida, levando os sujeitos com AS a concluir que não estariam a corresponder aos padrões da audiência. Estas conclusões contribuem para a manutenção dos sintomas de ansiedade e para a manutenção da perturbação.

Finalmente Hofmann (2007) apresenta um modelo compreensivo e específico cognitivo-comportamental da PAS. Este autor considera que os indivíduos AS avaliam as metas sociais como muito elevadas e as suas competências sociais como pobres apresentando uma falta de autoeficácia para se envolver com sucesso nas interações sociais. Tal como Rapee e Heimberg (1997), Hofmann (2007) reconhece que os indivíduos com PAS percebem os resultados sociais negativos como sendo mais prováveis de acontecer e assumem que tais efeitos terão consequências desastrosas. Hofmann (2007) considera também que os indivíduos com AS acreditam ter um controlo limitado sobre os seus sintomas de ansiedade em situações socialmente ameaçadoras e que esta falta de controlo é rapidamente observável pelos outros. Finalmente tal como os modelos anteriores, este modelo enfatiza o papel do PEP como fator crítico para a manutenção da PAS.

De acordo com principais modelos explicativos cognitivo-comportamentais anteriormente descritos, as pessoas com PAS continuam a processar e ruminar acerca dos eventos sociais, depois de os terem finalizado, este processo parece ter um papel fundamental na perpetuação da PAS. Durante o PEP os indivíduos com AS focalizam-se nas sensações de ansiedade e nas auto percepções negativas que foram processadas com detalhe durante o evento social (Clark, 2005). Este processo é problemático porque predispõe o indivíduo a relembrar o evento como tendo sido mais negativo do que realmente foi de forma objetiva (Clark, 2005). Durante o PEP os indivíduos com AS podem também trazer à mente cenas passadas de fracassos sociais percecionados (Clark, 2005). Este evento social mais recente adiciona-se como parte do processo à longa lista de fracassos passados, contribuindo assim para a manutenção das auto percepções negativas e dos sintomas de ansiedade social. A consequência deste processo é que os esquemas negativos dos indivíduos com AS são confirmados inclusive em situações sociais aparentemente neutras ou até positivas para um observador externo (Clark, 2005).

De acordo com os modelos acima descritos (Clark & Wells, 1995; Rapee & Heimberg, 1997) este processo atuaria como um comportamento de segurança com a função de reviver a situação focando-se nos aspetos negativos da mesma, de modo a não os repetir futuramente.

Este comportamento de segurança conduziria a curto prazo a uma redução dos níveis de ansiedade. Segundo Clark e Wells (1995) o PEP impediria que o sujeito entrasse em contato com a realidade perpetuando assim as crenças disfuncionais acerca de si mesmo, que nunca chegariam a ser refutadas contribuindo para a manutenção da ansiedade antecipatória perante os eventos sociais futuros e reforçaria as representações mentais distorcidas de acordo com o modelo de Rapee e Heimberg (1997).

A intervenção psicoterapêutica dirigida à redução ou eliminação do processamento pós-evento das situações sociais poderia permitir a refutação das crenças disfuncionais acerca do indivíduo e a redução da consolidação das memórias autobiográficas que dão lugar a uma representação mental distorcida do indivíduo, contribuindo para a redução da PAS.

A literatura consultada acerca da eficácia das terapias no tratamento da PAS (e.g., Gil, Carrillo & Meca, 2001; Mayo-Wilson *et al.*, 2014; McEvoy, Rapee & Heimberg, 2016) associa a TCC a uma maior taxa de sucesso na redução da ansiedade, assim como na recuperação da funcionalidade dos sujeitos, sendo a mais aconselhada para o tratamento desta perturbação. Price e Anderson (2011) mostraram que apesar de esta terapia resultar na redução da ansiedade, a presença do PEP estaria associada a uma diminuição da taxa de redução da AS, atenuando a resposta dos sujeitos às técnicas da TCC. Apesar de que os mecanismos pelos quais a presença de PEP parece limitar os resultados das intervenções terapêuticas serem desconhecidos, Price e Anderson (2011) apontam algumas razões, nomeadamente a utilização de algumas técnicas cognitivo-comportamentais parecem gerar um efeito de cansaço cognitivo, limitando recursos, acabando por inibir a capacidade para consolidar a associação entre o estímulo e a redução do medo de uma sessão para outra, por outro lado o PEP poderia atuar como incitador da generalização do medo a outros contextos entre sessões reduzindo a sua eficácia. Price e Anderson (2011) salientam ainda a escassez de técnicas específicas para intervir diretamente no PEP, frisando a importância do desenvolvimento das mesmas.

Field, Psychol e Morgan (2004) realizaram um estudo que pretendia analisar a influência do pensamento pós-evento na recordação de memórias autobiográficas manipulando a focalização da atenção durante o PEP em aspectos negativos, positivos ou através da distração em dois grupos de indivíduos: a) ansiosos sociais; b) não ansiosos. Os principais resultados obtidos por estes autores mostraram que os indivíduos com PAS relatavam significativamente mais memórias negativas, ansiosas e de vergonha quando comparados com os sujeitos normais. No concerne à recordação de memórias autobiográficas, a manipulação da focalização da atenção no PEP (negativo, positivo ou de distração) não produziu ao contrário do que era esperado, diferenças significativas na recordação de memórias negativas ou de vergonha, contudo após a focalização nos aspectos negativos os sujeitos com elevada AS relataram memórias mais calmas que os restantes grupos.

Apesar da importância deste estudo para a compreensão do PEP, apresenta no nosso entender, algumas limitações nomeadamente: (a) recorreu a um *design* de tipo transversal; (b) a indução do PEP foi realizada com recurso às recordações dos sujeitos sobre eventos passados, o que pode ter influenciado a precisão dos resultados; (c) a tarefa foi diferente para cada um dos sujeitos o que pode ter reduzido a homogeneidade da mesma e aumentado a variabilidade dos resultados.

Tal como o estudo de Field *et al.* (2004) a grande maioria dos estudos que analisaram o PEP, de acordo com Brozovich e Heimberg (2008) recorreram a *designs* de tipo transversal e retrospectivo. Sendo, no entanto, o PEP um processo longitudinal e modificável ao longo do tempo, estes autores sugerem que seja investigado com recurso a *designs* longitudinais e prospetivos. O recurso a técnicas de diário, que permitam identificar a natureza deste tipo de pensamentos, assim como as recordações do evento transcorrido algum tempo, poderá permitir uma avaliação longitudinal deste construto. Ainda de acordo com estes autores, a utilização de tarefas de laboratório (sociais ou de desempenho) poderá permitir a homogeneização das condições entre os participantes contribuindo para uma redução da variabilidade dos resultados encontrados.

De acordo com as recomendações de Brozovich e Heimberg (2008) no presente trabalho o PEP foi despoletado com recurso a uma tarefa de desempenho. As tarefas de laboratório utilizadas em investigações para induzir ansiedade social e PEP têm sido tradicionalmente de dois tipos: tarefas de desempenho social (discurso realizado perante uma audiência ou filmado) e tarefas de interação social.

As tarefas de desempenho parecem ser mais eficazes para despoletar em laboratório, ansiedade e PEP do que as de interação social (Abbott & Rapee, 2004; Cody & Teachman, 2010; Dannahy & Stopa, 2007; Edwards, Rapee & Franklin, 2003; Perini, Abbott & Rapee, 2006; Podina & Visla, 2014).

O presente trabalho propôs-se a manipular experimentalmente o foco de atenção (para aspetos positivos, negativos e de distração) em indivíduos com elevados níveis de ansiedade social, durante o processamento pós-evento induzido a partir de uma tarefa laboratorial de desempenho social. Os principais objetivos deste trabalho consistiram em comparar se a focalização da atenção em aspetos positivos, negativos ou de distração contribuem para uma redução das memórias negativas da situação experienciada, assim como para os níveis de PEP experimentados e na duração deste processo. Com este objetivo, o PEP foi analisado de forma prospetiva em sete momentos diferentes (durante uma fase de indução do PEP, após a manipulação do PEP e diariamente durante os 5 dias seguintes à participação na tarefa laboratorial).

Esperávamos encontrar que: (a) os indivíduos do grupo de atenção positiva e distração apresentassem, após a realização da tarefa laboratorial, mais memórias positivas, calmas e orgulhosas do que os indivíduos do grupo de atenção negativa que apresentariam mais memórias negativas, ansiosas e vergonhosas; (b) os indivíduos dos grupos de atenção positiva e distração apresentariam, após a participação na tarefa laboratorial, níveis inferiores de PEP do que os indivíduos do grupo de atenção negativa; (c) os indivíduos do grupo de focalização negativa experimentassem uma redução significativa do humor do primeiro (antes da participação na tarefa de laboratório) para o segundo momento (após a manipulação experimental) quando comparados com os participantes dos grupos de atenção positiva e distração; (d) após a manipulação experimental o número de pensamentos negativos relacionados com o discurso fosse superior no grupo negativo quando comparado com o positivo e de distração (e) os indivíduos dos grupos de atenção positiva e distração, apresentassem uma menor duração do PEP nos dias subsequentes à manipulação experimental.

Método

Amostra

De um total de 156 estudantes universitários (82% do sexo feminino) com idades compreendidas entre os 18 e os 55 anos ($M=23.00$; $DP=7.00$) foram selecionados para participar neste estudo, 52 indivíduos (33%) com pontuações superiores ao percentil 75 na Escala de Ansiedade e de Evitamento em Situações de Desempenho e de Interação Social (EAESDIS). Trinta dos 75 sujeitos selecionados aceitaram participar na segunda fase da experiência. Os participantes na sua maioria do sexo feminino (93%) e com habilitações literárias a nível secundário (60%) e superior (37%) apresentavam idades compreendidas entre os 18 e os 39 anos ($M= 22.00$; $DP=4.1$) e referiram (90%) nunca ter sido diagnosticados com qualquer psicopatologia. Não se encontraram diferenças entre os participantes atribuídos aos grupos experimentais em função das características sociodemográficas: sexo ($F(2, 27)=.500$, $p=.612$, $\omega^2=.000$) e a idade ($F(2, 27)=.608$, $p=.552$, $\omega^2=.058$).

Instrumentos e materiais

Foram utilizados os seguintes instrumentos e materiais:

Questionário de dados sociodemográficos, este questionário foi desenvolvido para o presente estudo com a finalidade de recolher os dados sociodemográficos e clínicos da amostra (Anexo A).

A Escala de Ansiedade e de Evitamento em Situações de Desempenho e de Interação Social (EAESDIS; Pinto-Gouveia, Cunha & Salvador, 2003) é um instrumento de autorresposta, constituído por 44 itens, que avalia o nível de desconforto e evitamento em várias situações de interação social. Os participantes respondem a cada um dos itens numa escala de quatro pontos (**Ansiedade**: 1 = Nenhum, 2 = Ligeiro, 3 = Médio, 4 = Severo; **Evitamento**: 1 = Nunca [0%], 2 = Às vezes [1-33%], 3 = Muitas vezes [34-67%], 4 = Quase sempre [68-100%]). São também apresentados cinco espaços em branco para que o participante possa discriminar quais as situações que podem despoletar uma maior ansiedade. A consistência interna foi calculada a partir da amostra geral de 156 indivíduos a partir da qual foram selecionados os participantes no estudo, apresentando um *Alpha* de *Cronbach* para a subescala de desconforto de .94 e na subescala de evitamento de .92, estes valores vão de encontro aos dados encontrados na escala original para a população geral. Optou-se pela utilização de percentil (75) em vez do ponto de corte aconselhado pelos autores da escala para a inclusão de um maior número de potenciais participantes na nossa amostra (Anexo B).

Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (DASS-21: Depression Anxiety Stress Scales, Lovibond & Lobibond, 1995; versão Portuguesa: Pais-Ribeiro, Honrado & Leal, 2004). Trata-se de uma escala composta por três subescalas: Depressão; Ansiedade e *Stress* constituída cada uma delas por sete itens, perfazendo um total de vinte e uma afirmações que remetem para sintomas negativos. Solicita-se ao participante que responda às afirmações numa escala de quatro pontos (0= “não se aplicou nada a mim”; 1= “aplicou-se a mim algumas vezes”; 2= “aplicou-se a mim muitas vezes”; 3= “aplicou-se a mim a maior parte das vezes”) em relação à última semana. Os resultados mais elevados em cada escala correspondem a estados afetivos mais negativos e são obtidos através da soma dos sete itens em cada uma delas. A EADS-21 apresenta na amostra experimental uma boa consistência interna nas três dimensões, depressão (.84), na ansiedade (.87) e de *stress* (.83) (Anexo C).

Questionário de Pensamentos (TQ: *Tought's Questionnaire*, Edwards, Rapee & Franklin, 2003). Foi realizada a tradução e retroversão para a língua portuguesa deste instrumento pelos autores do presente trabalho. Este questionário é constituído por duas subescalas (pensamento positivo/negativo) com 29 questões, 25 referentes ao desempenho e 4 referentes ao *feedback*. No presente estudo foram apresentados apenas os itens relativos ao desempenho. O participante responde segundo uma escala de 4 pontos que vão de: 1= Poucas vezes a 4= Muito frequente. Esta escala apresenta uma boa consistência interna para a amostra experimental em ambos os fatores, de ruminação positiva (.79) e negativa (.86) (Anexo D).

Questionário PEP

Foi elaborado um questionário para avaliação do PEP (Anexo E) composto por sete questões que avaliam a gravidade e duração do PEP, assim como o grau de ansiedade devendo ser respondidas através de uma escala visual analógica (EVA) de 10 cm (0 – “Nada”; 100 – “Completamente”). Este questionário foi aplicado em três momentos diferentes: antes da indução do PEP, após a manipulação de PEP e após a participação numa tarefa de recordação livre.

Questionário de classificação de memórias

Os participantes classificaram cada uma das memórias geradas numa tarefa de recordação livre através de um questionário (Anexo F) semelhante ao utilizado por Field *et al.* (2004). Cada memória era classificada de acordo com sete dimensões (1- Relação com o discurso; 2- Positiva; 3- Negativa; 4- Ansiosa; 5- Calma; 6- Vergonhosa; 7- Orgulhosa), através de uma escala de cinco pontos, representando o nível de concordância com cada uma das dimensões (1= Nada; 5= Completamente).

Diário de PEP

Este diário foi criado com o propósito de avaliar a evolução do PEP ao longo dos cinco dias seguintes à realização da experiência em laboratório, sendo constituído por 6 questões referentes à mesma (*e.g.*, "No dia de hoje com que frequência pensou no seu discurso"). O diário foi administrado *online* com recurso à ferramenta *Google Docs*, sendo fornecido, no final da experiência, ao participante um código de acesso e explicadas todas as informações acerca do seu preenchimento. Os participantes classificavam cada um dos itens numa escala de 5 pontos (1- "Nada"; 2- "Um pouco"; 3- "Algumas vezes"; 4- "Muito"; 5- "Muitíssimo") referente à forma como se sente em relação a cada uma das afirmações (Anexo G)

Questionário de compreensão da tarefa experimental

Este questionário foi criado com o propósito de avaliar a compreensão da tarefa experimental pelos participantes, sendo constituído por 4 questões referentes à clareza das instruções (*e.g.*, "Em que medida considera que as instruções fornecidas ao longo da experiência foram claras?") à facilidade de compreensão dos temas expostos (*e.g.*, "Quão fácil foi para si compreender os temas optativos do discurso?") e à equivalência do conteúdo (*e.g.*, "Em que medida considera que os temas apresentados na experiência eram equivalentes?") e do grau de dificuldade dos temas escolhidos (*e.g.*, "Em que medida considera que o tema escolhido por si foi fácil?"). Os participantes classificavam cada um dos itens numa escala de 5 pontos (1- "Nada adequado"; 2- "Um pouco adequado"; 3- "Adequado"; 4- "Muito adequado"; 5- "Muitíssimo adequado") referente à forma como se sente em relação a cada uma das afirmações.

Tarefa de desempenho social

Como foi anteriormente referido, optámos para o presente trabalho pela apresentação de uma tarefa de desempenho social (discurso realizado perante uma câmara e filmado em vídeo). Para a elaboração da mesma foram analisadas as tarefas utilizadas em estudos anteriores (*e.g.*, Abbott & Rapee, 2004; Perini *et al.*, 2006; Podina & Visla, 2014). No Apêndice I apresenta-se um quadro de síntese dos diferentes estudos que utilizaram este tipo de tarefas, onde podem ser observadas várias tarefas de discurso para despoletar e avaliar ansiedade social.

A tarefa foi recriada em ambiente de laboratório. Solicitava-se ao sujeito que participasse numa situação de desempenho social (um monólogo filmado em vídeo de três minutos) sem preparação prévia. O tema do monólogo podia ser escolhido entre dois temas diferentes relacionados com eventos de vida académica, (**tema 1:** As praxes académicas e a sua importância para a integração no curso; **tema 2:** O companheirismo e a sua importância para a integração na vida académica). Previamente à escolha do tema, eram dadas as seguintes instruções aos participantes: “Como lhe foi dado a conhecer, a sua apresentação será gravada e avaliada por um júri externo, que terá em consideração alguns aspetos da sua comunicação. A seguir, apresentam-se dois temas que dividem a opinião das pessoas. Gostaríamos apenas de conhecer a sua opinião. Pedimos-lhe que selecione apenas um deles e que o desenvolva durante os próximos três minutos. Tenha em conta que não há respostas corretas ou erradas”. No final da tarefa não se proporcionava qualquer tipo de *feedback*.

Procedimento de recolha de dados

A experiência desenvolvida para o presente trabalho, teve como base a concebida por Field *et al.* (2004). Uma vez concebido o protocolo experimental, foi aplicado um estudo piloto a três participantes de cada uma das condições experimentais (focalização da atenção em aspetos positivos, negativos e de distração). A aplicação da experiência a este pequeno grupo de participantes permitiu a otimização do protocolo através da modificação das instruções proporcionadas aos participantes e dos temas apresentados para a escolha do discurso que haviam de realizar.

Uma vez estabilizado o protocolo experimental (Tabela 1) procedeu-se à seleção dos participantes. Responderam coletivamente à escala EAESDIS 156 estudantes da Universidade do Algarve. Os estudantes com pontuações superiores ao percentil 75 na EAESDIS foram contactados por via telefónica para participar no estudo.

As experiências decorreram numa sala isolada e sem distrações, o investigador manteve uma postura neutra, sentando-se durante o discurso numa posição lateral ao participante, fora do seu campo de visão.

Tabela 1

Esquema de aplicação do protocolo experimental

Pré-experimento	Indução de PEP	Manipulação Experimental do PEP	Pós manipulação Experimental PEP	Monitorização do PEP
– Consentimento informado;	– Escolha do tema para o monólogo;	– Tarefa experimental (focalização positiva, focalização negativa e distração)	– Tarefa de evocação livre (3 minutos);	– Tarefa de diário de PEP (5 dias consecutivos após a participação na experiência)
– Questionário sociodemográfico	– Avaliação PEP (PEPM1);	– Avaliação PEP (PEPM3);	– Questionário classificação de memórias;	
– DASS-21 ¹ ;	– Tarefa de monólogo (3 minutos);	– DASS-21 ² ;	– Questionário compreensão da tarefa;	
	– Avaliação PEP (PEPM2);	– TQ;	– <i>Debriefing</i> ;	

Nota: 1- primeira aplicação da DASS-21; 2- segunda aplicação da DASS-21; PEPM1- primeira aplicação do Questionário PEP; PEPM2 – segunda aplicação do Questionário PEP; PEPM3 – terceira aplicação do Questionário PEP.

1. Fase Pré-Experimento

Após a obtenção do consentimento informado (Anexo H) foi solicitado aos participantes que preenchessem o questionário de dados sociodemográficos assim como a escala DASS-21.

2. Fase de indução de PEP

Para a indução do PEP todos os sujeitos participaram na tarefa de desempenho social. Foi solicitado aos participantes que escolhessem um de dois temas para apresentar nos três minutos seguintes. Uma vez realizada a escolha, os participantes preencheram pela primeira vez o Questionário PEP. Seguidamente deviam iniciar um monólogo de três minutos com a câmara de filmar direcionada para o próprio. Finalizado o monólogo, solicitava-se de novo o preenchimento do Questionário PEP.

3. Fase de manipulação do PEP

Finalizada a realização do discurso, os participantes foram atribuídos aleatoriamente a uma das três condições experimentais (focalização positiva, negativa ou distração). Ao grupo de focalização positiva foram dadas as seguintes instruções: “Agora que realizou o discurso iremos pedir-lhe que durante três minutos foque a sua atenção nos aspetos negativos do discurso que realizou e no porquê de ter sido uma má experiência”. Por sua vez os participantes da condição de focalização negativa receberam as seguintes instruções “Agora que realizou o discurso iremos pedir-lhe que durante três minutos foque a sua atenção nos aspetos negativos do discurso que realizou e no porquê de ter sido uma má experiência”. Finalmente aos participantes do grupo de distração foi solicitado que lessem um excerto do texto de Sophia de Mello Andresen do livro *Conto Exemplares* (1997) (Anexo I). Após a manipulação experimental, todos os participantes preencheram novamente o questionário PEP, a DASS-21 e o TQ.

4. Fase Pós-PEP

Após a fase de manipulação do PEP, todos os sujeitos participaram numa tarefa de recordação livre, onde se solicitava que anotassem (numa frase ou palavra) todas as recordações de eventos recentes ou do passado que lhe viessem à mente, durante os três minutos seguintes. Não deviam, no entanto, anotar as memórias que estivessem relacionadas com o monólogo que acabaram de realizar, isto era pedido de forma a tentar minimizar o efeito de desajustabilidade social entre os grupos experimentais. Finalizados os três minutos, todos os participantes classificaram cada uma das recordações de acordo com o Questionário de Classificação de Recordações.

Finalmente todos os participantes responderam ao Questionário de Compreensão da Tarefa. No final da experiência foi realizado um *debriefing*, agradeceu-se a participação na experiência e foram proporcionadas as instruções para a realização do diário, bem como a atribuição de um código para a sua realização confidencial. Foi também reforçada a importância da participação na fase seguinte da investigação.

5. Monitorização do PEP

Durante os 5 dias que seguiram à participação na experiência laboratorial, foi solicitado aos participantes que monitorizassem o PEP relativo à tarefa de desempenho realizada e registassem a avaliação do mesmo no Diário de PEP. Foram dadas instruções acerca do preenchimento do mesmo e sublinhada a importância de que o diário fosse preenchido no final de cada dia, durante os cinco dias posteriores à experiência em laboratório.

Procedimento de análise de dados

Os dados foram analisados com recurso ao programa *Statistics Package of Social Science* (SPSS, v22). De modo a realizar a descrição sociodemográfica da amostra foram utilizadas tabelas de frequência e calculadas as medidas de tendência central (média) e de dispersão (desvio-padrão).

De forma a verificar a existência de diferenças entre os grupos no tipo de memória evocada pelos participantes recorreu-se ao cálculo da ANOVA *One-Way*. Sempre que necessário recorreu-se também a uma análise *Post-Hoc*, com recurso ao teste de *Tukey* de forma a perceber como os grupos diferiam entre si nas condições apresentadas, segundo Maroco (2014) este teste é um dos mais potentes e robustos dos testes *a posteriori*.

À semelhança do estudo de Field *et al.* (2004) para cada uma das recordações foram criados índices de positividade, calma e de orgulho, subtraindo aos aspetos positivos (positividade, calma e orgulho) os negativos (negatividade, ansiedade e vergonha). A partir dos três índices obteve-se uma só variável que foi transformada em pontuações *Z* dentro de um intervalo de -2 (muito negativa, ansiosa e vergonhosa) a +2 (muito positiva, calma e orgulhosa) onde uma pontuação de 0 indica uma memória neutra.

Foram realizadas ANOVAS fatoriais mistas para analisar o efeito da manipulação experimental no humor, no PEP, na ansiedade estado, e na duração do PEP nos cinco dias posteriores à participação na experiência.

Duas vertentes do PEP foram analisadas, uma mais cognitiva (que abrangia o desejo de alterar algum aspeto do discurso assim como os pensamentos negativos após a tarefa) e uma mais emocional (ansiedade estado). O desejo de alterar algum aspeto do seu discurso foi calculado através dos resultados expressos pelos participantes no Questionário PEP, após a fase de indução do PEP e depois de ser realizada a manipulação experimental, os pensamentos negativos após a tarefa foram calculados apenas com base nas questões de teor negativo do Questionário de Pensamentos. Já a vertente mais emocional foi calculada através dos resultados indicados pelos participantes na ansiedade percebida naquele preciso momento no Questionário PEP. A média diária de PEP foi medida a partir das seis questões respondidas diariamente pelos participantes: (frequência de pensamento; stresse por pensar no evento; interferência do pensamento; resistência a pensar no evento; desejo de mudança e stresse por pensar, neste momento, no evento) em cada um dos cinco dias após a realização da tarefa.

Para a análise das comparações a *posteriori*, sempre que verificadas diferenças significativas entre os grupos experimentais, os momentos de avaliação ou na interação entre ambos. Desta forma, efetuamos a ANOVA fatorial mista com correção de *Bonferroni* e o *Paired Sample T-Test*.

Para a estimação da magnitude do efeito na ANOVA *One-Way* considerámos a sugestão realizada por Field (2009) que refere a utilização do *omega square* ($\omega^2 = \frac{SS\ Between - (df) * MS\ Within}{SS\ Total + MS\ within}$) como sendo mais adequada para o cálculo da mesma. Considerámos a caracterização de Kirk (1996) para o valor da magnitude do efeito pequeno o valor de $\omega^2 = .01$, magnitude média o valor de $\omega^2 = .06$ e magnitude elevada $\omega^2 = .14$.

A estimação do tamanho do efeito da comparação de duas médias independentes (*Post-Hoc*) foi inferido através do cálculo do *d* de *Cohen* (*d*). Foram consideradas magnitudes pequenas do efeito os valores de $d = .2$, magnitudes médias o valor $d = .5$, e superiores ou iguais a $= .8$ magnitudes grandes (Cohen, 1988).

Nos casos em que foram calculadas ANOVAs Fatoriais Mistas, a magnitude do efeito foi inferida a partir do cálculo estatístico *Partial Eta Square* (η_p^2). Neste caso, os valores $\eta_p^2 = .009$ foram considerados de pequena magnitude, $\eta_p^2 > .058$ de magnitude média e $\eta_p^2 \geq .14$ de magnitude elevada (Cohen, 1973).

Relativamente ao *Paired Sample T-Test* calculámos a magnitude do efeito *r*, com recurso à seguinte fórmula: $r = \sqrt{\frac{t^2}{t^2 + df}}$. Os resultados da magnitude de efeito obtidos foram interpretados de acordo com os critérios sugeridos por Field (2009) nos quais $r = .10$ representa uma associação fraca, $r = .30$ uma associação média e $r = .50$ representa uma associação grande.

A opção de utilização de testes paramétricos prende-se com a finalidade de podermos avaliar a interação entre os diferentes momentos e os grupos, consideramos que apesar da reduzida amostra este tipo de teste é mais adequado para avaliar este tipo de *design* experimental. Foram considerados vários fatores para a tomada de decisão relativamente aos testes estatísticos utilizados, nomeadamente os valores de $p < .05$, assim como as magnitudes médias ou elevadas dadas pelo ω^2 , *d* de *Cohen* e pelo η_p^2 .

Resultados

Neste ponto descrevem-se os principais resultados obtidos para dar resposta aos objetivos e hipóteses formuladas para o presente estudo.

Verificação da manipulação experimental

Com o intuito de analisar a existência de diferenças significativas entre os participantes nas variáveis relacionadas com compreensão da tarefa (clareza das instruções, compreensibilidade dos temas apresentados, equivalência dos temas e dificuldade do tema escolhido) foi realizada uma ANOVA *One-Way* (Tabela 2). Os resultados mostraram que não houve diferenças entre os participantes na compreensão da tarefa em função da condição experimental a que foram atribuídos.

Tabela 2

Compreensão da tarefa. Resultados da One-Way ANOVA

Índice de compreensão	F (gl)	p	ω^2
Clareza das instruções	1.55 (2,17)	.857	-.059
Compreensibilidade dos temas	.808 (2,17)	.456	-.013
Equivalência dos temas	.185 (2,17)	.832	-.057
Dificuldade temas escolhidos	1.800 (2,17)	.185	.050

Nota. ω^2 =Omega-Square

Memórias evocadas após a manipulação experimental

Para analisar as diferenças no tipo de recordações evocadas após a manipulação experimental pelos participantes das três condições experimentais, recorreu-se à *One-Way ANOVA*. Os resultados mostraram a existência de diferenças estatisticamente significativas de magnitude média entre os grupos [$F(2,24)=1.180$; $p=.324$; $\omega^2=.099$]. Os resultados das comparações *a posteriori* mostraram que os participantes que se centraram nos aspetos positivos do seu discurso apresentaram significativamente mais memórias negativas, ansiosas e de vergonha do que os participantes do grupo de distração ($M_{FP}=-.41$; $DP_{FP}=.75$; $M_D=.18$; $DP_D=.75$; $p=.441$, $d=.667$) e que os participantes que se focaram nos aspetos negativos da tarefa ($M_{FP}=-.41$, $DP_{FP}=.75$; $M_{FN}=.23$, $DP_{FN}=1.27$; $p=.355$, $d=.607$). Não se verificaram diferenças significativas entre os participantes que se centraram nos aspetos negativos do seu discurso e os do grupo de distração ($p=.996$, $d=.347$).

Processamento-pós-evento após a tarefa experimental

Tal como referido na introdução o PEP é constituído por duas componentes, uma mais cognitiva, avaliada no presente trabalho com recurso aos questionários PEP (importância de reparar a situação) e do questionário de pensamentos (pensamentos negativos após a tarefa) assim como uma componente emocional, inferida através das questões referentes à ansiedade sentida pelo participante naquele preciso momento.

Para analisar a componente do PEP relacionada com a importância de reparar os erros cometidos durante a realização do monólogo, recorreu-se à ANOVA fatorial mista (3x2). A condição experimental a que os participantes foram atribuídos foi considerada como variável intragrupos, e o momento (antes/depois da manipulação experimental) como variável intrasujeitos. Os resultados na análise do PEP sugerem a existência de uma diminuição significativa e de magnitude elevada dos níveis deste processamento do momento após a realização do discurso (**PEPM2**) para após a focalização da atenção (em aspetos positivos, negativos e de distração - **PEPM3**) [$F(1,2)=7.523, p=.011, \eta_p^2=.218$]. Tal redução não foi, contudo, significativa em função da condição a que os participantes foram atribuídos [$F(1,2)=.048, p=.954, \eta_p^2=.004$] mas parece ter dependido da manipulação experimental realizada [$F(1,2)=1.743, p=.194, \eta_p^2=.114$]. Para conhecermos onde se situam estas diferenças recorreu-se ao *Paired Sample T-Test* (Tabela 3) a partir do qual se verificou uma redução significativa de magnitude elevada [$t(9)=3.619, p=.006, r=0.76$] da importância concedida à reparação dos erros após a distração e também significativa mas de magnitude média [$t(9)=1.418, p=.190, r=0.427$] após a focalização em aspetos positivos. Estes resultados parecem evidenciar a influência da manipulação nos grupos acima descritos na redução do PEP, no entanto, não foram encontradas diferenças significativas na redução do PEP no grupo de focalização negativa.

Tabela 3

Análise das diferenças entre a segunda e a terceira aplicação dos Questionários de PEP (PEPM2 e PEP-M3) nos três grupos experimentais (Paired Sample T-Test)

	Momentos de aplicação dos cartões de PEP				<i>t</i> (gl)	<i>p</i>	<i>r</i>
	PEPM2		PEPM3				
	M	DP	M	DP			
Negativo	5.00	4.00	5.00	4.00	.149(9)	.884	.049
Positivo	6.00	3.00	4.00	3.00	1.418	.190	.427
Distração	6.00	1.00	4.00	2.00	3.619(9)	.006	.769

Nota: $r=r$ de Pearson;

Para explorar as diferenças dos pensamentos negativos após a tarefa de discurso, nos três grupos recorreu-se à *One-Way* ANOVA. Os resultados revelaram a existência de diferenças significativas de magnitude média no número de pensamentos negativos entre os grupos [$F(2,27)=1.470$, $p=.248$, $\omega^2=.125$]. Para conhecer entre que grupos se produziram as diferenças, nos pensamentos negativos, foram analisadas as comparações *a posteriori*, tendo-se encontrado diferenças significativas de magnitude grande ($p=.223$, $d=.990$) entre os grupos de focalização negativa e distração. Os participantes no grupo negativo ($M=23$, $DP=9$) apresentam menos pensamentos negativos acerca do seu discurso quando comparado com o grupo positivo ($M=28$, $DP=14$). Constata-se ainda que os participantes no grupo de distração ($M=31$, $DP=7$) apresentam a maior frequência de pensamentos negativos dos três grupos experimentais, como é possível observar na Figura 1.

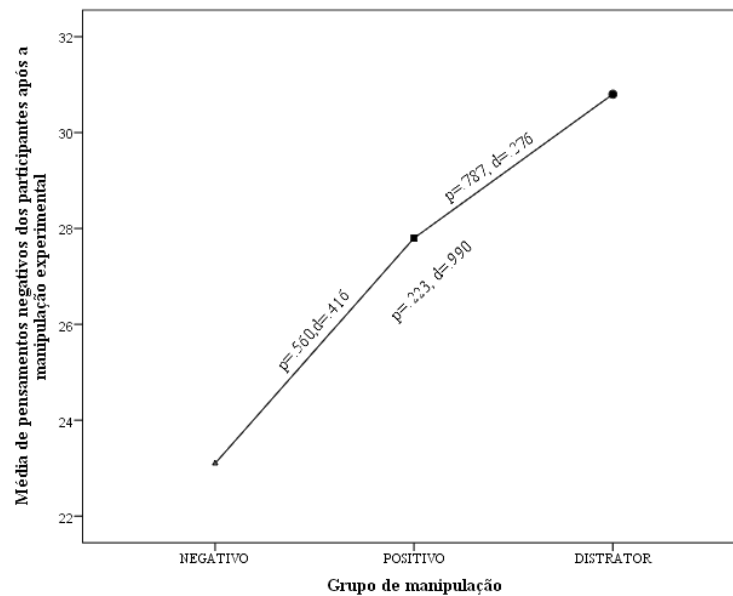


Figura 1. Média de pensamentos negativos dos participantes após a manipulação experimental. Com as diferenças *a posteriori* entre os grupos de FN, FP e D

Foi realizada uma ANOVA Fatorial mista (3x3) para analisar a evolução da ansiedade estado experimentada pelos participantes ao longo da tarefa [antes do discurso (**PEPM1**); após o discurso (**PEPM2**); após a manipulação (**PEPM3**)]. Foi considerada a ansiedade estado como VD, a condição experimental como variável intragrupos e os momentos (antes da escolha da tarefa, após a tarefa e após a manipulação experimental) como variável intrasujeitos, os resultados encontram-se sintetizados na Tabela 4.

Tabela 4

Ansiedade estado nos três momentos (antes, durante e depois da experiência) em função da condição experimental (ANOVA fatorial mista 3x3)

	$F_{\text{Greenhouse-Geisser}}$ (gl)	p	η_p^2
Momento	18.313(2,4)	.000	.404
Grupos	.817 (1,2)	.452	.057
Momento*Grupos	.643(2,4)	.605	.045

Nota: η_p^2 =Partial Eta-Square;

A ansiedade experimentada pelos participantes sofreu uma redução significativa entre os três momentos. Esta redução foi semelhante nos participantes das três condições analisadas e não parece ter sido devida à manipulação realizada. Apesar de a interação entre os grupos e os momentos não ter sido significativa, o que parece mostrar que não houve influência da manipulação experimental na ansiedade [$F_{\text{Greenhouse-Geisser}}(2,4)=.643$, $p=.605$, $\eta_p^2=.045$] a inspeção visual da Figura 2 revela uma descida da ansiedade nos três momentos de avaliação, que parece mais acentuada do segundo (logo após a tarefa de discurso) para o terceiro momento (após a manipulação).

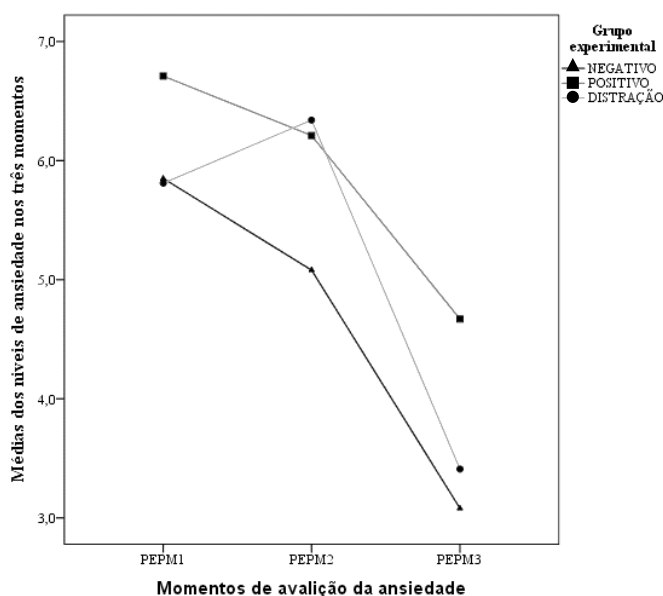


Figura 2. Análise das médias de ansiedade dos participantes nos 3 momentos de avaliação. PEPM1 (antes do discurso), PEPM2 (após o discurso), PEPM3 (após a manipulação)

Decidimos devido ao reduzido tamanho da amostra, analisar a evolução da ansiedade dentro de cada grupo nos três momentos com recurso ao *Paired Sample T-Test* (Tabela 5). Não se verificaram diferenças significativas na ansiedade em nenhum dos grupos do primeiro para o segundo momento. A ansiedade reduziu-se, no entanto, de forma significativa do segundo (**PEPM2**) para o terceiro momento (**PEPM3**) nos três grupos analisados, assim como do primeiro para o terceiro momento.

Tabela 5

Análise das diferenças entre os momentos 1, 2 e 3 da ansiedade na tarefa de discurso nos três grupos experimentais (Paired Sample T-Test)

		PEPM1		PEPM2		<i>t</i> (gl)	<i>p</i>	<i>r</i>
		M	DP	M	DP			
M1-M2	Negativo	6	3	5	3	.869(9)	.407	.278
	Positivo	7	3	6	3	.611(9)	.556	.199
	Distração	6	2	6	2	-.516(9)	.618	.169
		PEPM2		PEPM3		<i>t</i> (gl)	<i>p</i>	<i>r</i>
		M	DP	M	DP			
M2-M3	Negativo	5	3	3	2	3.265(9)	.010	.736
	Positivo	6	3	5	2	2.467(9)	.036	.635
	Distração	6	2	3	3	4.310(9)	.002	.820
		PEPM1		PEPM3		<i>t</i> (gl)	<i>p</i>	<i>r</i>
		M	DP	M	DP			
M1-M3	Negativo	6	3	3	2	6.070(9)	.000	.896
	Positivo	7	3	5	2	3.033(9)	.014	.710
	Distração	6	2	3	3	2.758(9)	.022	.676

Nota: r = r de Pearson. PEPM1 – Antes da tarefa; PEPM2 – Logo após a tarefa; PEPM3 – Após a manipulação

Afeto dos participantes durante a tarefa experimental

A análise do afeto dos participantes durante a tarefa experimental foi efetuada com recurso à realização de três ANOVAS (3x2). O humor negativo, a ansiedade traço e o stress foram considerados como variáveis dependentes (VD). O momento de aplicação da experiência (pré-experimento e no final da fase de manipulação do PEP) foi considerada a variável intrasujeitos e a condição experimental a qual foram atribuídos os participantes (focalização negativa, positiva e distração) a variável intragrupos. Na Tabela 6 sintetizam-se os resultados obtidos.

Tabela 6

Análise do afeto nos dois momentos (antes e depois da experiência) em função da condição experimental. (ANOVA fatorial mista)

		F (gl)	p	η_p^2
Humor negativo	Momento	.166(1,2)	.687	.006
	Grupo	1.110 (1,2)	.344	.076
	Momento*Grupo	.511(1,2)	.605	.036
Ansiedade traço	Momento	.963(1,2)	.335	.034
	Grupo	.545 (1,2)	.586	.039
	Momento*Grupo	.261(1,2)	.772	.019
Stresse	Momento	72.600 (1,2)	.000	.459
	Grupo	.204 (1,2)	.816	.015
	Momento*Grupo	.000 (1,2)	.1.000	.000

Nota: η_p^2 =Partial Eta-Square.

Os resultados mostram que não se produziram diferenças significativas no *humor negativo* dos participantes do primeiro (M1) para o segundo momento (M2). Encontrámos, no entanto, diferenças significativas de magnitude elevada entre os três grupos experimentais. Contudo, a interação grupo-momento também não foi significativa. Para conhecer entre que grupos se produziram as diferenças foi realizada uma *One-Way ANOVA* (Tabela 7).

Tabela 7

Diferenças no humor entre os grupos nos dois momentos de avaliação do afeto (One-Way ANOVA)

Momentos de aplicação da DASS-21	F_{Greenhouse-Geisser} (gl)	p	ω^2
M1	.717(2,29)	.497	.029
M2	1.305(2,29)	.288	.105

Nota: ω^2 =Omega-Square;

Os resultados mostraram que as diferenças no humor entre os grupos se produziram apenas no segundo momento [$F(2,29)=1.305$, $p=.288$, $\omega^2=.105$]. As comparações a *posteriori* mostraram que o grupo de focalização positiva ($M=5$, $DP=6$) apresentou um humor mais negativo do que o grupo de focalização negativa ($M=3$, $DP=3$) a magnitude desta diferença foi no entanto média-baixa ($p=.258$, $d=.42$).

Na *ansiedade traço* não se verificaram existir diferenças entre os dois momentos avaliados [$F_{\text{Greenhouse-Geisser}}(1,2)=.963$, $p=.335$, $\eta_p^2=.034$] nem foram encontradas diferenças entre grupos nesta variável [$F(1,2)=.545$, $p=.585$, $\eta_p^2=.039$]. O efeito da interação entre as variáveis também não foi significativo [$F_{\text{Greenhouse-Geisser}}(1,2)=.261$, $p=.772$, $\eta_p^2=.019$] pelo que não parece ter havido qualquer efeito da manipulação experimental sobre a ansiedade traço dos participantes.

Finalmente o *stress* experienciado pelos participantes aumentou significativamente após a participação na experiência. Estas diferenças não foram, contudo, diferentes em função do grupo ao que os participantes foram atribuídos, nem pareceu dever-se à manipulação experimental realizada.

Duração do PEP nos cinco dias após a experiência laboratorial

Para avaliar a duração do PEP nos cinco dias após a experiência laboratorial recorreu-se a uma ANOVA mista fatorial (3x5) na qual considerámos a média de PEP (relatada diariamente pelos participantes nos cinco dias após a experiência) como VD, a condição experimental a que os participantes foram atribuídos como variável intragrupos e como variável intrasujeitos cada um dos cinco diários respondidos pelos participantes. Foram novamente avaliadas as duas componentes (cognitiva e emocional) do PEP através de seis questões colocadas em cada diário.

Os resultados mostram a existência de uma diminuição significativa e de magnitude elevada dos níveis de PEP nos cinco dias após a experiência [$F(1,4)=20.803$, $p=.000$, $\eta_p^2=.436$]. Os níveis de PEP foram diferentes em função da condição a que os participantes foram atribuídos [$F(1,2)=.411$, $p=.261$, $\eta_p^2=.095$].

Os resultados das comparações *a posteriori* mostraram que os participantes do grupo de focalização negativa apresentaram, em média, menos PEP nos cinco dias após a experiência do que os do grupo de distração ($M_{FN}=7.00$, $DP_{FN}=5.20$; $M_D=11.00$, $DP_D=6.00$; $p= .231$, $d=.731$). Não se verificaram diferenças entre os participantes que se focalizaram nos aspetos negativos do discurso e os que se focalizaram nos aspetos positivos ($M_{FP}=9.00$, $DP_{FP}=5.00$; $p= .669$, $d=.397$) nem entre FP e D ($p= .695$, $d=.366$).

Apesar de não se verificarem diferenças entre os grupos FN e FP a interação entre as variáveis mostrou-se significativa, o que sugere que as diferenças apresentadas parecem ter sido devidas à manipulação experimental realizada [$F(2,8)=2.102$, $p=.042$, $\eta_p^2=.135$]. A análise da Figura 3 parece também sugerir uma descida dos níveis de PEP ao longo dos cinco dias nos grupos FP e D.

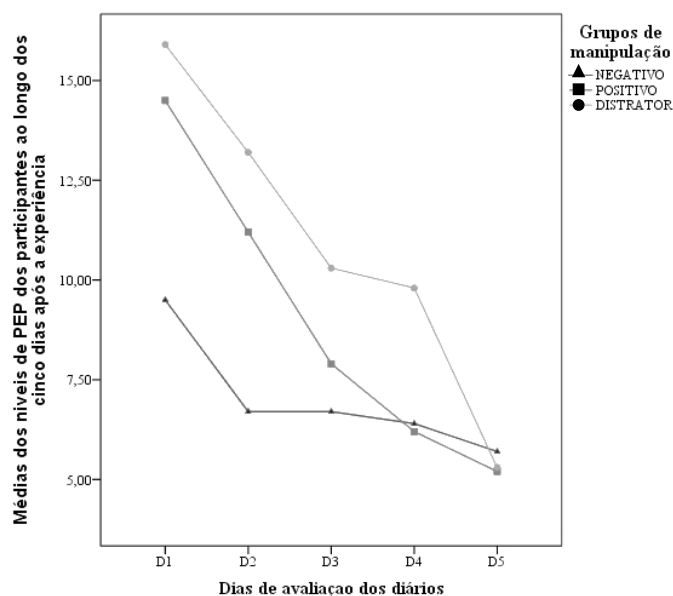


Figura 3. Médias dos níveis de PEP dos participantes ao longo dos cinco dias após a experiência. D1 a D5 corresponde ao respetivo dia de resposta

Para analisar estas diferenças, recorreu-se ao *Paired Sample T-Test* (Tabela 8) a partir do qual se verificou uma redução significativas e de magnitude média-baixa de PEP no grupo positivo [$t(9)= 1.678, p=.128, r=0.294$] entre o segundo (M= 11.00; DP=6.00) e o terceiro dia (M= 8.00; DP=5.00) tal redução foi também observada nos participantes do grupo de distração [$t(9)= 2.043, p= .071, r=0.312$] contudo, esta apenas se verificou entre o quarto (M= 10.00; DP=7.00) e o quinto dia (M= 5.00; DP=7.00). Já os participantes que focalizaram a sua atenção nos aspetos negativos da tarefa não evidenciam reduções significativas dos níveis de PEP ao longo dos cinco dias.

Tabela 8

Análise das diferenças do PEP ao longo dos cinco dias após a experiência no laboratório nos três grupos experimentais (Paired Sample T-Test)

		D1		D2		<i>t</i> (gl)	<i>p</i>	<i>r</i>
		M	DP	M	DP			
D1-D2	Negativo	10.00	6.00	7.00	5.00	2.689(9)	.025	.232
	Positivo	15.00	7.00	11.00	6.00	2.703(9)	.024	.242
	Distração	16.00	7.00	13.00	7.00	2.441(9)	.037	.187
		D2		D3		<i>t</i> (gl)	<i>p</i>	<i>r</i>
		M	DP	M	DP			
D2-D3	Negativo	7.00	5.00	7.00	6.00	.000(9)	1.000	.000
	Positivo	11.00	6.00	8.00	5.00	1.678(9)	.128	.294
	Distração	13.00	7.00	10.00	6.00	2.795(9)	.021	.216
		D3		D4		<i>t</i> (gl)	<i>p</i>	<i>r</i>
		M	DP	M	DP			
D3-D4	Negativo	7.00	6.00	6.00	6.00	.818(9)	.434	.024
	Positivo	8.00	5.00	6.00	6.00	1.612(9)	.141	.157
	Distração	10.00	6.00	10.00	7.00	.253(9)	.806	.038
		D4		D5		<i>t</i> (gl)	<i>P</i>	<i>r</i>
		M	DP	M	DP			
D4-D5	Negativo	6.00	6.00	6.00	5.00	.920(9)	.382	.063
	Positivo	6.00	6.00	5.00	5.00	2.121(9)	.063	.101
	Distração	10.00	7.00	5.00	7.00	2.043(9)	.071	.312
		D1		D5		<i>t</i> (gl)	<i>p</i>	<i>r</i>
		M	DP	M	DP			
D1-D5	Negativo	10.00	6.00	6.00	5.00	2.310(9)	.046	.326
	Positivo	15.00	7.00	5.00	5.00	5.110(9)	.001	.599
	Distração	16.00	7.00	5.00	7.00	3.884	.004	.619

Nota: r= r de Pearson. D1 a D5- Dia de aplicação do diário de PEP

Discussão e conclusões

O PEP parece ser um dos processos responsáveis pela perpetuação do ciclo da ansiedade social pelo seu papel no reforço negativo da ansiedade (reduz os seus níveis a curto prazo) assim como pela consolidação das crenças disfuncionais (e.g., Rapee & Heimberg, 1997; Clark & Wells, 1995). Conhecer estratégias e técnicas específicas para minimizar o processamento pós-evento parece ser relevante para a melhoria das intervenções psicoterapêuticas (Price & Anderson, 2011). O presente trabalho teve como objetivo comparar o efeito de três tipos de estratégias cognitivas (focalização da atenção em aspetos positivos, negativos e distração) nas recordações negativas da situação experienciada, nos níveis de PEP experimentados e na duração do mesmo. Com esta finalidade, propusemo-nos a manipular experimentalmente o foco de atenção em indivíduos com elevados níveis de AS, durante um episódio de PEP induzido através de uma tarefa laboratorial de desempenho social (discurso registado em vídeo).

Contrariamente às nossas previsões, a focalização da atenção nos aspetos positivos do monólogo realizado conduziu à evocação de memórias mais negativas, vergonhosas e ansiosas do que a focalização da atenção nos aspetos negativos do mesmo ou a distração. Poder-se-ia especular, com base neste resultado, que o fato de não permitir aos participantes a possibilidade de se focalizar nos aspetos negativos do seu desempenho, pudesse ter tido um efeito paradoxal posterior de avivar memórias negativas. Seria então, no entanto, de esperar que este efeito se manifestasse também no grupo de distração que, pelo contrário, não se diferenciou no tipo de memórias evocadas do grupo de focalização negativa. Assim podemos talvez especular que os participantes que se focaram nos aspetos positivos do seu desempenho, possam ter experienciado um fenómeno de preocupação similar ao encontrado por Alden e Wallace (1995) e que parece ser específico das pessoas com elevados níveis de AS. De acordo com estes autores, estes indivíduos considerariam que a avaliar de forma positiva as suas prestações sociais eleva os padrões de desempenho sobre os quais serão futuramente avaliados. É possível que os participantes do nosso estudo possam ter avaliado a focalização positiva da atenção no sentido proposto por Alden e Wallace (1995) resultando num incremento dos níveis de ansiedade e conseqüentemente à evocação de memórias mais ansiosas e negativas. Pelo contrário, os sujeitos que focalizaram a atenção em aspetos negativos do seu discurso podem ter classificado as memórias, não relacionadas com a situação de desempenho social que acabaram de vivenciar, como positivas, calmas e orgulhosas.

Cody e Teachman (2010) propuseram a existência de um viés atencional em indivíduos com altos níveis de AS no reconhecimento das características negativas dos eventos sociais. Estes sujeitos parecem, de acordo com estes autores, preferir atender aos aspectos negativos das situações sociais em detrimento dos positivos. É possível que a evocação das memórias negativas encontradas no nosso estudo possa ter resultado de o conflito ocorrido entre a instrução dada aos participantes atender aos aspectos positivos do seu desempenho e o viés atencional descrito por estes autores.

Field *et al.* (2004) mostraram que apesar de os indivíduos com elevada AS produzirem mais memórias negativas, ansiosas e de vergonha, comparado com o grupo de controlo, a manipulação do foco de atenção em aspectos positivos, negativos ou de distração parece não ter produzido diferenças significativas em termos de positividade e vergonha, contudo verificaram que os participantes com AS que focalizaram a sua atenção nos aspectos negativos relatavam memórias mais calmas que os restantes. Os autores propuseram que este poderá ser um fenómeno específico e de carácter adaptativo nos sujeitos com altos níveis de AS característico do PEP, visto que as memórias são evocadas como mais calmas, após ser pedido para se focarem nos aspectos negativos da situação. Este processo pode cumprir a função de superação de eventos passados reduzindo a ansiedade no momento, desenvolvendo assim uma crença positiva acerca do PEP. Este tema foi estudado por Fisak e Hammond (2013) mostrando que os sujeitos que tendem a desenvolver crenças positivas acerca do PEP, envolvem-se de forma excessiva e negativa no processamento pós-evento. Do nosso ponto de vista, esta explicação pode ser mais plausível para explicar os resultados paradoxais encontrados, visto que se enquadra no efeito reforçador da ansiedade explanado nas teorias cognitivo-comportamentais descritas na presente investigação.

Os resultados obtidos para a componente cognitiva do processamento pós-evento parecem sugerir que os participantes que focalizaram a atenção nos aspectos positivos do discurso ou recorreram à distração, experimentaram uma redução significativa da necessidade experimentada de rever a situação e reparar os erros cometidos. Embora não tenham existido diferenças entre as três condições experimentais, o que consideramos que pode estar relacionado com a reduzida dimensão da amostra, esta redução parece ter sido devida à manipulação experimental realizada. De acordo com Helbig-Lang, von Auer, Neubauer, Murray e Gerlach (2016), as tarefas que interrompem os comportamentos disfuncionais tais como a atenção auto focalizada e os comportamentos de segurança parecem, de um ponto de vista clínico, também reduzir os níveis de PEP dos sujeitos.

É possível que a redução do PEP evidenciada, no nosso estudo, pelos participantes destas duas condições experimentais possa dever-se ao facto de os participantes terem sido impedidos de implementar este tipo de estratégias disfuncionais. Estes resultados parecem confirmar a nossa predição de que os participantes das condições de focalização positiva e distração reduziram, após a manipulação experimental, os níveis experimentados de PEP quando comparados com os da condição de focalização negativa. Os resultados obtidos por Kocovski, MacKenzie e Rector (2011) mostraram que os participantes atribuídos à condição de distração apresentavam menos ruminação negativa, comparativamente com os da condição negativa. No entanto, os níveis de PEP não se reduziram em nenhuma das condições experimentais avaliadas. Estes autores sugerem que a própria tarefa de distração pode constituir uma forma de evitamento. Referem ainda que em sujeitos com baixos índices de AS, a distração é utilizada como uma estratégia de enfrentamento adaptativo para lidar com a ansiedade experimentada no momento do evento social. Quando utilizada, no obstante, por sujeitos com elevada AS, a distração pode constituir em si mesma um comportamento de segurança. Dado que no presente estudo não encontramos diferenças significativas em função da condição experimental a que os sujeitos foram atribuídos, podemos apenas sugerir que a focalização nos aspetos positivos parece ser mais eficaz para a redução do PEP a curto prazo. Trabalhos futuros realizados com amostras de maiores dimensões poderão proporcionar evidência a favor ou contra as sugestões de Kocovski, MacKenzie e Rector (2011).

Ainda relativamente à componente cognitiva do PEP e relativamente ao número de pensamentos negativos após o discurso, os nossos resultados mostraram que os participantes que realizaram a tarefa de distração evidenciaram uma maior ruminação nos aspetos negativos do discurso comparativamente com os participantes do grupo de FN, que apresentam o menor número de pensamentos negativos dos três grupos. Estes resultados contrariam a hipótese, por nós, colocada na qual os participantes no grupo de FP e D teriam em média menos pensamentos negativos que aqueles no grupo de focalização negativa.

Estes resultados parecem dar uma maior sustentabilidade à explicação das crenças positivas acerca do PEP, visto que se verifica novamente que os participantes do grupo de FN obtêm menos pensamentos negativos que os restantes grupos. Os resultados obtidos não vão de encontro com o previamente hipotetizado por nós, esperávamos que os sujeitos no grupo FP e D apresentassem, após a manipulação experimental, menos pensamentos negativos, quando comparados com os participantes no grupo de FN.

O facto de os participantes terem tido mais pensamentos positivos no grupo de FN pode ser explicado pelo fenómeno encontrado por Vassilopoulos (2008) na sua investigação que mostrou que apesar de sujeitos com elevados níveis de AS terem uma maior probabilidade de iniciarem uma ruminação negativa, as estratégias de evitamento tendem a fomentar um maior número de pensamentos positivos em relação a um evento social em indivíduos que as utilizam. Talvez os participantes no grupo de focalização negativa tenham despoletado também mais crenças positivas em relação ao PEP, tendo ruminado positivamente, contrariamente aos restantes grupos, isto pode fornecer maior suporte à explicação de que crenças positivas acerca do processo pós-evento (enquanto comportamento de segurança) que não são ineficazes para interromper o ciclo da ansiedade e do PEP. No entanto será preciso uma maior investigação neste campo para verificar se existe ou não uma maior probabilidade de os sujeitos que se focam em aspetos negativos do evento desenvolverem crenças positivas em relação ao PEP.

Por fim na sua vertente mais emocional, face à ansiedade estado dos participantes, observámos que apesar de existir uma descida da mesma, não foram encontradas diferenças significativas, contrariamente ao evidenciado por outros autores (*e.g.*, Lapsa & Rector, 2011; McEvoy, Mahoney, Perini & Kingsep, 2009) no mesmo sentido Makkar e Grisham (2011a) verificaram que os participantes aos quais era pedido para se focarem na imagem negativa de si mesmo, durante um discurso, desenvolviam uma crença que suportava um mau desempenho e um comportamento inadequado no decorrer do discurso, com efeito no acréscimo da ansiedade estado comparativamente com os sujeitos aos quais foi pedido para se focarem numa imagem relaxada de si mesmo.

Esperávamos encontrar maiores níveis de ansiedade estado nos participantes do grupo de focalização negativa, no entanto não se observou esta tendência, uma das possíveis razões encontradas para este resultado prende-se com o facto de termos recorrido apenas a uma amostra não clínica, o que pode ter influenciado os participantes a sentir menor ansiedade relacionada com o discurso, contudo o reduzido tamanho da amostra não nos permite retirar outro tipo de conclusões.

No que concerne à avaliação do afeto, observámos que não existiram diferenças no humor negativo dos participantes no primeiro momento de avaliação, sugerindo que os resultados obtidos nas memórias evocadas pelos participantes, não se devem como apontado por Field *et al.* (2004) a diferenças de traço de humor depressivo pré-experimento.

No segundo momento foram encontradas diferenças entre os grupos experimentais, porém esta diferenças não se deveu à manipulação experimental, referente a este facto e ao reduzido tamanho da amostra não podemos tirar conclusões claras em relação à questão colocada.

Por outro lado Helbig-Lang *et al.* (2016) mostraram que em indivíduos diagnosticados com PAS, os que relatavam mais humor negativo apresentavam também maiores índices de PEP, talvez esta ausência de interação no nosso estudo possa dever-se também às características populacionais, visto que não foi utilizada população clínica.

Em relação à duração do processamento pós-evento, observámos uma descida significativa dos níveis de PEP nos cinco dias após a experiência em laboratório, estas diferenças parecem dever-se à manipulação. Os resultados sugerem um ligeiro decréscimo entre o segundo e o terceiro dia nos participantes que se focaram nos aspetos positivos da tarefa, no entanto, a fraca magnitude dos resultados obtidos não nos permite tirar conclusões concretas em relação à duração da focalização positiva. Por outro lado, verificámos que os participantes que realizaram a tarefa de distração reduziram significativamente os níveis de PEP do terceiro para o quarto dia de avaliação. Esta tarefa tem vindo a apresentar resultados que suportam a redução do PEP (Kocovski *et al.*, 2011; Rowa, Antony, Swinson & McCabe, 2014). Blackie e Kocovski (2015) na sua investigação mostraram que após vinte e quatro horas os participantes na condição de distração relatavam menos PEP quando comparado com o grupo a que não foi dada qualquer instrução, assim como no que foi deixado iniciarem o PEP livremente.

Na presente investigação observámos uma redução dos níveis de PEP, em todos os grupos, do primeiro para o quinto dia de preenchimento dos diários. Tendo em conta a função adaptativa que o PEP tem para um indivíduo com alta AS, tal redução pode ter sido devida a fatores externos como o esquecimento, pelo que aconselhamos em futuros estudos uma modificação da *consigne* dada no diário, solicitando aos participantes que nos cinco dias após a realização da experiência, regressem ao laboratório para receberem o suposto *feedback* do júri que avaliou o seu desempenho, de forma a minimizar efeitos de esquecimento. A comparação entre os grupos revelou diferenças significativas entre o grupo de FN e o de distração no qual os participantes relataram em média mais PEP do que no primeiro.

Makkar e Grisham (2012) obtiveram resultados semelhantes aos encontrados neste estudo, os autores mostraram que o grupo de distração relatava uma maior sobrestimação dos aspetos negativos da sua performance (comportamento) e conduziu a uma menor perceção da qualidade do discurso em comparação com os participantes que iniciaram o PEP. Como verificámos com os resultados obtidos após a manipulação experimental a distração terá sido a tarefa que mais eficácia revelou na redução do PEP a curto prazo, contudo parece que a longo prazo contribui não só para o seu aumento como também parece ter uma maior duração em comparação com os restantes grupos. Apesar de os sujeitos no grupo de focalização negativa terem relatado em média menos PEP ao longo dos cinco dias, são vários os estudos (*e.g.*, Cody & Teachman, 2010; Laposla & Rector, 2011; Roelofs, Huibers, Peeters, Arntz & Van Os, 2010; Schmitz, Krämer & Tuschen-Caffier, 2011) que referem ter existido um aumento do PEP ou dos níveis de AS quando os sujeitos se centram em aspetos negativos dos eventos sociais, tendo em conta os comportamentos de segurança descritos nos modelos explanados os participantes incluídos no grupo de FN podem não ter gerado tanto PEP como os restantes grupos. Como sugestão futura referimos a necessidade de explorar estas diferenças, no decorrer de um maior período de avaliação pós-PEP.

Apesar de não se terem verificado diferenças entre o grupo de distração e o grupo de FP, os primeiros parecem apenas reduzir significativamente os níveis de PEP entre o quarto e o quinto dia de avaliação, enquanto que no segundo grupo, parece existir uma redução de PEP entre o segundo e o terceiro dia, parecendo este ser mais eficaz para encurtar a duração do mesmo. Porém tendo em conta as limitações amostrais, será necessário replicar este estudo numa amostra com maior dimensão.

Após uma análise integrada dos resultados podemos extrair algumas conclusões:

- (1) Todos os grupos aumentaram os níveis de stresse no segundo momento, o que parece sugerir a eficácia do discurso para produzir ansiedade, reduzida no terceiro momento pelo alívio de terem terminado a tarefa.
- (2) A focalização nos aspetos positivos de uma situação deu origem a memórias mais negativas ansiosas e de vergonha que a focalização negativa e distração, apresentaram uma menor necessidade de reparar a situação, mas têm mais pensamentos negativos, quando comparado com a distração.
- (3) A focalização em aspetos negativos da situação fez como que os participantes relatassem memórias mais positivas e menos pensamentos negativos que a focalização positiva, porém possuíam uma maior necessidade de reparar a situação.
- (4) Já no grupo de distração os sujeitos enunciaram menos memórias negativas ansiosas e de vergonha, demonstrando uma menor necessidade de reparação da situação que a focalização nos aspetos positivos da situação, no entanto, obtiveram mais pensamentos negativos que os restantes grupos.

Em suma a focalização nos aspetos positivos parece reduzir a nível cognitivo e controlado o processamento pós-evento da situação, mas não a nível emocional automático (o PEP parece continuar após os minutos seguintes à manipulação) por via da evocação de memórias negativas. Por outro lado, focalizar a atenção nos aspetos negativos (o que se pensa que os sujeitos com AS fazem mesmo durante o PEP) consegue reduzir o mal-estar emocional (manifestado pela redução das memórias negativas que provavelmente terá sido ativado durante a fase de focalização nos aspetos negativos) e o mal-estar cognitivo parcial (relataram menos pensamentos negativos, porém sentiram uma maior necessidade de reparar a situação). Já a distração conseguiu reduzir (de forma mais eficaz que no grupo FP) as memórias negativas e a necessidade de reparar a situação, no entanto, quando confrontados com a avaliação do evento referiram um maior número de pensamentos negativos que os restantes grupos.

Talvez a focalização quer nos aspetos negativos, quer nos positivos sejam duas formas ingressar no PEP, os resultados parecem sugerir que as tarefas de distração dirigida são mais eficazes na redução do PEP a curto-termo. Blackie e Kocovski (2016) testaram o impacto de uma tarefa de distração na redução do PEP vinte e quatro horas após um discurso e na redução da ansiedade prévia para um segundo.

Os resultados obtidos pelos autores parecem reforçar a eficácia de tarefas de distração para redução do PEP, os participantes nesta condição relataram também menos pensamentos negativos no dia posterior ao discurso. Apesar de os nossos resultados sugerirem uma maior eficácia da focalização nos aspetos positivos da situação na diminuição da duração do PEP, será necessária uma maior investigação para perceber de que forma a distração pode contribuir para reduzir a duração deste processo a longo prazo.

Esta investigação fornece suporte aos modelos cognitivos da ansiedade social através da afirmação dos comportamentos de segurança para a perpetuação do PEP e a nível prático através da eficácia de tarefas de distração na redução deste processo a curto-termo, acrescentando à literatura já existente que reforça esta tendência. Este estudo apresenta uma mais valia para o planeamento das intervenções terapêuticas de indivíduos com ansiedade social elevada, porém apresenta algumas limitações, nomeadamente o facto de não termos recorrido a outras medidas de avaliação da AS poderá ter influenciado a recolha da amostra, que devido à sua dimensão não nos permite retirar conclusões claras em relação aos componentes avaliados nesta investigação. O facto de apenas ter sido utilizada uma medida para avaliarmos o PEP pode limitar as comparações com outros estudos, no entanto, do nosso conhecimento apenas existe uma escala em aferição para a população portuguesa a ser desenvolvida. Por último a escolha de uma população não clínica poderá no nosso entender tido algum impacto nos níveis de ansiedade e PEP despoletados.

Referências Bibliográficas

- Abbott, M. J., & Rapee, R. M. (2004). Post-event rumination and negative self-appraisal in social phobia before and after treatment. *Journal of Abnormal Psychology, 113*(1), 136–144. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.113.1.136>
- Alden, L. E., & Wallace, S. T. (1995). Social phobia and social appraisal in successful and unsuccessful social interactions. *Behaviour Research and Therapy, 33*(5), 497–505. [https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00088-2](https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967(94)00088-2)
- Association., A. P., Association., A. P., & Force., D.-5 T. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. Retrieved from <http://dsm.psychiatryonline.org/book.aspx?bookid=556>
- Blackie, R. a., & Kocovski, N. L. (2015). Letting go of yesterday: Effect of distraction on post-event processing and anticipatory anxiety in a socially anxious sample. *Cognitive Behaviour Therapy, 6073*(March), 1–13. <https://doi.org/10.1080/16506073.2015.1104383>
- Blackie, R. A., & Kocovski, N. L. (2016). Development and validation of the trait and state versions of the Post-Event Processing Inventory. *Anxiety, Stress, & Coping, 0*(0), 1–17. <https://doi.org/10.1080/10615806.2016.1230668>
- Brozovich, F., & Heimberg, R. G. (2008). An analysis of post-event processing in social anxiety disorder. *Clinical Psychology Review, 28*(6), 891–903. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.01.002>
- Carvalho, Á., Mateus, P., & Xavier, M. (2014). *Saúde Mental em números: Programa Nacional para a Saúde Mental*. Lisboa. Retrieved from <https://www.dgs.pt/estatisticas-de-saude/estatisticas-de-saude/publicacoes/portugal-saude-mental-em-numeros-2014.aspx>
- Clark, D. M. (2005). A cognitive perspective on social phobia. In W. R. Crozier & L. E. Alden (Eds.), *The Essential Handbook of Social Anxiety for Clinicians* (pp. 193–218). New York: John Wiley & Sons Ltd.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg & F. R. S. M. Liebowitz D. Hope (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69–93). New York: Guilford.
- Cody, M. W., & Teachman, B. A. (2010). Post-Event Processing and Memory Bias for Performance Feedback in Social Anxiety. *Journal Anxiety Disord, 468–479*. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.03.003>

- Cohen, J. (1973). Eta-Squared and Partial Eta-Squared in Fixed Factor Anova Designs. *Educational and Psychological Measurement*, 33(1), 107–112. <https://doi.org/10.1177/001316447303300111>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, N.J.: L. Erlbaum Associates.
- Damásio, A. (2010). O Livro Da Consciência (p. 41). Circulo de Leitores.
- Dannahy, L., & Stopa, L. (2007). Post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 45(6), 1207–1219. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.08.017>
- Edwards, S. L., Rapee, R. M., & Franklin, J. (2003). Postevent rumination and recall bias for a social performance event in high and low socially anxious individuals. *Cognitive Therapy and Research*, 27(6), 603–617. <https://doi.org/10.1023/a:1026395526858>
- Field, A. P. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (Third). London: Sage publications.
- Field, A. P., Psychol, C., & Morgan, J. (2004). Post-event processing and the retrieval of autobiographical memories in socially anxious individuals. *Journal of Anxiety Disorders*, 18(5), 647–663. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2003.08.004>
- Fisak, B., & Hammond, A. N. (2013). Are Positive Beliefs about Post-Event Processing Related to Social Anxiety? *Behaviour Change*, 30(1), 36–47. <https://doi.org/10.1017/bec.2013.4>
- Gavric, D., Moscovitch, D. A., Rowa, K., & McCabe, R. E. (2017). Post-event processing in social anxiety disorder: Examining the mediating roles of positive metacognitive beliefs and perceptions of performance. *Behaviour Research and Therapy*, 91, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.01.002>
- Gil, P. J. M., Carrillo, F. X. M., & Meca, J. S. (2001). Effectiveness of Cognitive-Behavioural Treatment in Social Phobia : a Meta-Analytic Review. *Psychology*, 5(1), 17–25. Retrieved from <http://www.psychologyinspain.com/content/reprints/2001/3.pdf>
- Helbig-Lang, S., von Auer, M., Neubauer, K., Murray, E., & Gerlach, A. L. (2016). Post-event processing in social anxiety disorder after real-life social situations ??? An ambulatory assessment study. *Behaviour Research and Therapy*, 84, 27–34. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.07.003>

- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: a comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36(4), 193–209. <https://doi.org/10.1080/16506070701421313>
- Hofmann, S. G., & DiBartolo, P. M. (2014). Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives. In ELSEVIER (Ed.) (3rd ed.). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394427-6.00001-7>
- Hofmann, S. G., Ehlers, A., & Roth, W. T. (1995). Conditioning theory: a model for the etiology of public speaking anxiety? *Behaviour Research and Therapy*, 33(5), 567–571. [https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00072-R](https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967(94)00072-R)
- Hofmann, S. G., & Hinton, D. E. (2014). Cross-Cultural Aspects of Anxiety Disorders. *Current Psychiatry Reports*, 16(6), 5. <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0450-3>
- Kirk, R. E. (1996). Practical Significance: A Concept Whose Time Has Come. *Educational and Psychological Measurement*, 56(5), 746–759. <https://doi.org/10.1177/0013164496056005002>
- Kocovski, N. L., MacKenzie, M. B., & Rector, N. A. (2011). Rumination and distraction periods immediately following a speech task: effect on postevent processing in social anxiety. *Cognitive Behaviour Therapy*, 40(1), 45–56. <https://doi.org/10.1080/16506073.2010.526631>
- Laposa, J. M., & Rector, N. A. (2011). A prospective examination of predictors of post-event processing following videotaped exposures in group cognitive behavioural therapy for individuals with social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(4), 568–573. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.01.004>
- Liebowitz, M., & Fresco, D. (2000). Social phobia or social anxiety disorder: What's in a name? *ARCHIVES OF GENERAL PSYCHIATRY*, 57, 191,192. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.57.2.191-a>
- Liebowitz, M. R., Gorman, J. M., Fyer, A. J., & Klein, D. F. (1985). SOCIAL PHOBIA - REVIEW OF A NEGLECTED ANXIETY DISORDER. *Archives of General Psychiatry*, 42(7), 729–736. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1985.01790300097013>
- Makkar, S. R., & Grisham, J. R. (2011a). Social anxiety and the effects of negative self-imagery on emotion, cognition, and post-event processing. *Behaviour Research and Therapy*, 49(10), 654–664. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.07.004>

- Makkar, S. R., & Grisham, J. R. (2011b). The predictors and contents of post-event processing in social anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 35(2), 118–133. <https://doi.org/10.1007/s10608-011-9357-z>
- Makkar, S. R., & Grisham, J. R. (2012). Constructive effects of engaging in post-event processing in high and low socially anxious individuals. *Behaviour Change*, 29(3), 127–147. <https://doi.org/10.1017/bec.2012.13>
- Marks, I. M. (1970). CLASSIFICATION OF PHOBIC DISORDERS. *British Journal of Psychiatry*, 116(533), 377-. <https://doi.org/10.1192/bjp.116.533.377>
- Marks, I. M., & Gelder, M. G. (1966). DIFFERENT AGES OF ONSET IN VARIETIES OF PHOBIA. *American Journal of Psychiatry*, 123(2), 218-. <https://doi.org/10.1176/ajp.123.2.218>
- Maroco, J. (2014). *Análise Estatística com o SPSS Statistics* (6th ed.). ReportNumber.
- Mayo-Wilson, E., Dias, S., Mavranzouli, I., Kew, K., Clark, D. M., Ades, A. E., & Pilling, S. (2014). Psychological and pharmacological interventions for social anxiety disorder in adults: A systematic review and network meta-analysis. *The Lancet Psychiatry*, 1(5), 368–376. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)70329-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70329-3)
- McEvoy, P. M., Mahoney, A., Perini, S. J., & Kingsep, P. (2009). Changes in post-event processing and metacognitions during cognitive behavioral group therapy for social phobia. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(5), 617–623. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.01.011>
- McEvoy, P. M., Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (2016). A clinician’s quick guide of evidence-based approaches: Social anxiety disorder. *Clinical Psychologist*, 20(2), 103–104. <https://doi.org/10.1111/cp.12096>
- Pais-Ribeiro, J. L., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribution to the Adaptation study of the Portuguese Adaptation of the Lovibond and Lovibond Depression Anxiety Stress Scales (EADS) with 21 items Contribuição para o Estudo da Adaptação Portuguesa das Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS). *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5(2), 229–239. <https://doi.org/10.1080/13548500500524088>
- Perini, S. J., Abbott, M. J., & Rapee, R. M. (2006). Perception of performance as a mediator in the relationship between social anxiety and negative post-event rumination. *Cognitive Therapy and Research*, 30(5), 645–659. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9023-z>

- Pinto-Gouveia, J., Cunha, M. I., & Salvador, M. D. (2003). ASSESSMENT OF SOCIAL PHOBIA BY SELF-REPORT QUESTIONNAIRES: THE SOCIAL INTERACTION AND PERFORMANCE ANXIETY AND AVOIDANCE SCALE AND THE SOCIAL PHOBIA SAFETY BEHAVIOURS SCALE. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *31*(3), 291–311. <https://doi.org/10.1017/s1352465803003059>
- Podina, I. R., & Visla, A. (2014). Being socially anxious is not enough: Response expectancy mediates the effect of social anxiety on state anxiety in response to a social-evaluate threat. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, *14*(1), 85–94.
- Price, M., & Anderson, P. L. (2011). The impact of cognitive behavioral therapy on post event processing among those with social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, *49*(2), 132–137. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.11.006>
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, *35*(8), 741–756. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(97)00022-3)
- Roelofs, J., Huibers, M., Peeters, F., Arntz, A., & Van Os, J. (2010). Positive and negative beliefs about depressive rumination: A psychometric evaluation of two self-report scales and a test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, *34*(2), 196–205. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9244-z>
- Rowa, K., Antony, M. M., Swinson, R. P., & McCabe, R. E. (2014). A Preliminary Attempt to Experimentally Induce Post Event Processing in Social Anxiety Disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *42*(2), 238–242. <https://doi.org/10.1017/s1352465813000143>
- Schmitz, J., Krämer, M., & Tuschen-Caffier, B. (2011). Negative post-event processing and decreased self-appraisals of performance following social stress in childhood social anxiety: An experimental study. *Behaviour Research and Therapy*, *49*(11), 789–795. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.09.001>
- Vassilopoulos, S. P. (2008). Social anxiety and ruminative self-focus. *Journal of Anxiety Disorders*, *22*(5), 860–867. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.08.012>

ANEXOS

Anexo A – Questionário de dados sociodemográficos**1. Sexo**Masculino Feminino **2. Idade:** _____**3. Estados Civil:**Solteiro(a) Divorciado(a)/Separado(a) Casado(a)/União de Facto
Viúvo(a) **4. Habilitações Literárias:**

Habilitações literárias: _____ (Se estiver a frequentar licenciatura ou mestrado indique também o ano em que se encontra).

5. Antecedentes Médicos**5.1 Foi-lhe diagnosticada alguma doença física?** Sim Não

Se respondeu sim, qual? _____

5.2 Foi-lhe diagnosticada por um psicólogo ou psiquiatra alguma doença ou problema psicológico? Sim Não

Se respondeu sim, qual? _____

5.3 Foi-lhe diagnosticada alguma doença neuro psicológica?Sim Não

Se respondeu sim, qual? _____

5.4. Se respondeu afirmativamente à alguma das questões anteriores, está a realizar algum tratamento psicológico ou farmacológico?

Se respondeu sim, qual? _____

Anexo B - Escala de ansiedade e Evitamento em situações de desempenho e de interação social

Assinale o grau de desconforto ou ansiedade e o grau de evitamento que cada uma das situações assinaladas lhe provoca, utilizando a escala de resposta de 1 a 4, abaixo indicada. Aponte, nas linhas em branco, outras situações que lhe causam desconforto ou que evite mas que não estejam mencionadas.

Situações sociais		Desconforto/Ansiedade (1=Nenhum; 2=Ligeiro; 3=Médio; 4=Severo)				Evitamento (1=Nunca (0%); 2=Às vezes(33%); 3=Muitas vezes (34-67%); 4=Quase sempre(68- 100%))			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1	Participar numa atividade de grupo	1	2	3	4	1	2	3	4
2	Comer em público	1	2	3	4	1	2	3	4
3	Beber num local público	1	2	3	4	1	2	3	4
4	Representar, agir ou falar perante uma audiência	1	2	3	4	1	2	3	4
5	Ir a uma festa	1	2	3	4	1	2	3	4
6	Trabalhar enquanto se está a ser observado/a	1	2	3	4	1	2	3	4
7	Escrever enquanto se está a ser observado/a	1	2	3	4	1	2	3	4
8	Telefonar a alguém que não conhece bem	1	2	3	4	1	2	3	4
9	Falar com alguém que não conhece bem	1	2	3	4	1	2	3	4
10	Encontrar-se com estranho/desconhecidos	1	2	3	4	1	2	3	4
11	Urinar num W.C público	1	2	3	4	1	2	3	4
12	Entrar numa sala onde os outros já estão sentados	1	2	3	4	1	2	3	4
13	Ser o centro das atenções	1	2	3	4	1	2	3	4
14	Levantar-se e fazer e fazer um pequeno discurso sem preparação prévia, numa festa	1	2	3	4	1	2	3	4
15	Fazer um teste às suas capacidades, competências ou conhecimentos	1	2	3	4	1	2	3	4
16	Expressar desacordo ou reprovação a alguém que não se conhece muito bem	1	2	3	4	1	2	3	4
17	Olhar diretamente nos olhos de alguém que não se conhece muito bem	1	2	3	4	1	2	3	4
18	Apresentar oralmente um trabalho	1	2	3	4	1	2	3	4
19	Tentar convencer alguém para um relacionamento romântico/sexual (cortejar)	1	2	3	4	1	2	3	4
20	Devolver um artigo e obter reembolso	1	2	3	4	1	2	3	4
21	Dar uma festa	1	2	3	4	1	2	3	4
22	Resistir à pressão elevada dum elevador	1	2	3	4	1	2	3	4
23	Ir a uma entrevista para arranjar emprego	1	2	3	4	1	2	3	4
24	Pedir informação a uma pessoa desconhecida (ex: perguntar as horas, o nome da rua, morada, etc.)	1	2	3	4	1	2	3	4
25	Juntar-se numa mesa de café, a um grupo de colegas que não se conhece bem	1	2	3	4	1	2	3	4
26	Pedir um favor a outra pessoa	1	2	3	4	1	2	3	4
27	Falar com uma pessoa que admire	1	2	3	4	1	2	3	4
28	Numa festa, participar em jogos e/ou danças	1	2	3	4	1	2	3	4
29	Convidar alguém, pela primeira vez para sair	1	2	3	4	1	2	3	4
30	Aproximação do empregado quando se entrou numa loja só para ver	1	2	3	4	1	2	3	4
31	Conversar com pessoas do sexo oposto	1	2	3	4	1	2	3	4
32	Aceitar um elogio	1	2	3	4	1	2	3	4
33	Participar num encontro com pessoas de cultura diferente	1	2	3	4	1	2	3	4

Situações sociais		Desconforto/Ansiedade (1=Nenhum; 2=Ligeiro; 3=Médio; 4=Severo)				Evitamento (1=Nunca (0%); 2=Às vezes(33%); 3=Muitas vezes (34-67%); 4=Quase sempre(68- 100%))			
34	Ir a uma discoteca com um(a) amigo(a)	1	2	3	4	1	2	3	4
35	Pedir a outra pessoa que mude um comportamento que nos desagrada	1	2	3	4	1	2	3	4
36	Ser chamado ao gabinete do chefe ou professor	1	2	3	4	1	2	3	4
37	Falar com alguém uma língua estrangeira que não se domina bem	1	2	3	4	1	2	3	4
38	Fazer um exame oral	1	2	3	4	1	2	3	4
39	Queixar-se quando alguém tenta passar à sua frente numa fila	1	2	3	4	1	2	3	4
40	Ser chamado para “ir ao quadro”	1	2	3	4	1	2	3	4
41	Tomar a iniciativa de colocar em questão ou pedir um esclarecimento numa aula ou reunião	1	2	3	4	1	2	3	4
42	Responder a uma questão colocada pelo professor no meio da aula	1	2	3	4	1	2	3	4
43	Chegar atrasado(a) ou adiantado(a) a uma reunião ou aula	1	2	3	4	1	2	3	4
44	Falar com pessoas numa condição sociocultural superior	1	2	3	4	1	2	3	4

Das situações atrás apontadas escolha, agora, as cinco situações que provocam mais desconforto, colocando os respetivos números nos quadros abaixo indicados:

Anexo C – Escala de Ansiedade, Depressão e Stresse (DASS-21)

EADS-21

Por favor leia cada uma das afirmações abaixo e assinale 0, 1, 2 ou 3 para indicar quanto cada afirmação se aplicou a si *durante a semana passada*. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação.

A classificação é a seguinte:

- 0 – não se aplicou nada a mim
- 1 – aplicou-se a mim algumas vezes
- 2 – aplicou-se a mim de muitas vezes
- 3 – aplicou-se a mim a maior parte das vezes

1 Tive dificuldades em me acalmar	0	1	2	3
2 Senti a minha boca seca	0	1	2	3
3 Não consegui sentir nenhum sentimento positivo	0	1	2	3
4 Senti dificuldades em respirar	0	1	2	3
5 Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas	0	1	2	3
6 Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações	0	1	2	3
7 Senti tremores (por ex., nas mãos)	0	1	2	3
8 Senti que estava a utilizar muita energia nervosa	0	1	2	3
9 Preocupe-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula	0	1	2	3
10 Senti que não tinha nada a esperar do futuro	0	1	2	3
11 Dei por mim a ficar agitado	0	1	2	3
12 Senti dificuldade em me relaxar	0	1	2	3
13 Senti-me desanimado e melancólico	0	1	2	3
14 Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer	0	1	2	3
15 Senti-me quase a entrar em pânico	0	1	2	3
16 Não fui capaz de ter entusiasmo por nada	0	1	2	3
17 Senti que não tinha muito valor como pessoa	0	1	2	3
18 Senti que por vezes estava sensível	0	1	2	3
19 Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico	0	1	2	3
20 Senti-me assustado sem ter tido uma boa razão para isso	0	1	2	3
21 Senti que a vida não tinha sentido	0	1	2	3

OBRIGADO PELA SUA PARTICIPAÇÃO

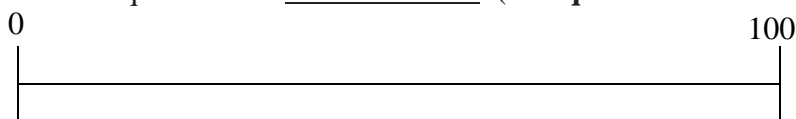
Anexo D – Questionário de pensamentos: Thought's Questionnaire

Por favor, classifique a frequência com que pensou acerca de cada um dos aspetos referidos nas seguintes afirmações desde que realizou o seu discurso.

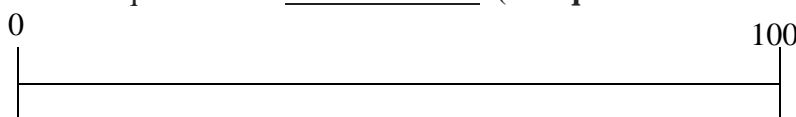
		(0=Nunca; 1=Poucas vezes; 2=Algumas vezes; 3= Com frequência; 4=Muito frequente)				
	<i>Pensei nisto desde que realizei o discurso:</i>					
1p	O meu discurso foi bom	0	1	2	3	4
2n	Podia tê-lo feito muito melhor	0	1	2	3	4
3n	Quão ansioso me senti	0	1	2	3	4
4n	Deveria ter escolhido um tópico diferente	0	1	2	3	4
5p	O investigador gostou de mim	0	1	2	3	4
6n	Se o facto de ter corado/ ficar com a boca seca/ tremer foi óbvio	0	1	2	3	4
7p	Quão bem lidei com isso	0	1	2	3	4
8n	Quão mau foi o meu discurso	0	1	2	3	4
9n	Fiz figura de parvo	0	1	2	3	4
10p	O quanto eu gosto destas situações	0	1	2	3	4
11n	Como eu faço sempre mal neste tipo de situações	0	1	2	3	4
12n	Devo ter parecido estúpido	0	1	2	3	4
13p	Quão calmamente correu tudo	0	1	2	3	4
14n	Quão auto consciente me senti	0	1	2	3	4
15n	Que fracasso fui	0	1	2	3	4
16p	Que escolhi um tema interessante	0	1	2	3	4
17n	Quantos erros cometi	0	1	2	3	4
18p	O quão confiante me senti	0	1	2	3	4
19p	Deparei-me com a autoconfiança	0	1	2	3	4
20n	Quão desajeitado me senti	0	1	2	3	4
21p	Que estive no meu melhor	0	1	2	3	4
22n	Quão rápido o meu coração batia/martelava	0	1	2	3	4
23n	Que não causei boa impressão	0	1	2	3	4
24	Outros aspetos da situação	0	1	2	3	4
25	A situação no geral	0	1	2	3	4

Anexo E - Questionário de PEP

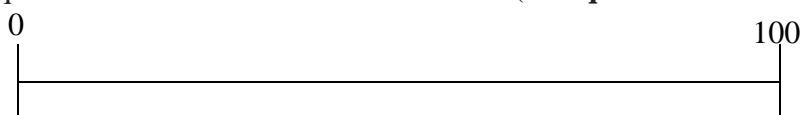
[AD] Por favor, faça um traço no lugar da escala que melhor descreva o grau de nervosismo/ansiedade que se sente neste momento. (**marque com X na escala abaixo**)



[AMAN] Por favor, faça um traço no lugar da escala que melhor descreva o grau de nervosismo/ansiedade que se sente neste momento. (**marque com X na escala abaixo**)



Em que medida gostaria, neste momento, de rever ou pensar sobre o discurso que acabou de realizar, incluindo aspetos do seu desempenho, pensamentos, sentimentos ou observações que vieram ao de cima durante a tarefa? (**marque com X na escala abaixo**)



Por favor, justifique resposta à questão anterior.

[P2MAN] Por favor, faça um traço no lugar da escala que melhor descreva o grau de nervosismo/ansiedade que se sente neste momento. (**marque com X na escala abaixo**)



Em que medida gostaria, neste momento, de rever ou pensar sobre o discurso que acabou de realizar, incluindo aspetos do seu desempenho, pensamentos, sentimentos ou observações que vieram ao de cima durante a tarefa? (**marque com X na escala abaixo**)



Por favor, justifique resposta à questão anterior.

**Anexo G – Diários preenchidos pelos participantes durante 5 dias após a
experiencia em laboratório**

Diários

A seguir apresentam-se algumas questões relativas ao discurso que realizou no laboratório. Pedimos-lhe que responda a todas as questões no final de cada dia, durante cinco dias. As questões que se apresentam são muito simples e responde-las não lhe deverá ocupar mais de um ou dois minutos por dia. A sua resposta a estas questões é muito importante para a conclusão da experiência na qual participou e nos poderá permitir uma melhor compreensão dos processos envolvidos na ansiedade social.

Código fornecido pelo investigador (deve coloca-lo sempre que responder): _____

Assinale que dia está a responder: _____

Diário (referente ao dia que indicou anteriormente)					Muitíssimo
	Nada				
1. O quanto pensou neste evento hoje?	1	2	3	4	5
2. Quão stressante foi pensar neste evento?	1	2	3	4	5
3. De que modo os pensamentos acerca do evento interferiram com a sua concentração?	1	2	3	4	5
4. Tentou resistir em pensar acerca do evento?	1	2	3	4	5
5. Acha que poderia ter agido de forma diferente?	1	2	3	4	5
6. Quão stressante é pensar no evento neste momento (1 – nada; 5 mesmo muito)	1	2	3	4	5

Anexo H - Consentimento informado da experiencia



Consentimento Informado

O meu nome é Nuno Alves e encontro-me a realizar uma investigação no âmbito da minha dissertação para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, sob orientação da Professora Antónia Ros.

O presente estudo tem como objetivo analisar alguns aspetos relacionados com os modelos explicativos da ansiedade social e está composto por duas fases: a primeira fase que já foi realizada consistiu no preenchimento de um instrumento de autorresposta e a atual que consiste na participação numa experiência de laboratório. Para esta segunda parte, iremos solicitar que realize uma apresentação de 3 minutos acerca de um tema predefinido e responda a algumas questões e questionários. A apresentação será filmada, para posteriormente ser avaliada por um júri externo, pelo que solicitamos a sua autorização para o fazer. Lembramos que as informações recolhidas serão utilizadas apenas com fins científicos e que não serão divulgadas de modo algum. Uma vez finalizada a apresentação iremos solicitar-lhe que preencha durante os cinco dias seguintes um pequeno diário que lhe forneceremos *online* onde terá que indicar alguns aspetos do seu pensamento e das suas emoções experienciadas na tarefa do laboratório.

A sua participação é muito importante e poderá ajudar a compreender os mecanismos que se encontram na base da Perturbação de Ansiedade Social. Salientamos, no entanto, que a sua colaboração é voluntária e que os dados que nos proporcione serão utilizados de forma estritamente confidencial e apenas para fins de científicos.

Eu, _____ aceito que as imagens recolhidas nesta experiência, sejam utilizadas apenas e só para efeitos científicos.

Assinatura do participante

Versão para o participante

Eu, _____ aceito que as imagens recolhidas nesta experiência, sejam utilizadas apenas e só para efeitos científicos.

Assinatura do participante

Versão para o investigador

Anexo I - Texto lido pelos participantes que integraram o grupo experimental de distração

A casa era grande, branca e antiga. Em sua frente havia um pátio quadrado. À direita um laranjal onde noite e dia corria uma fonte. À esquerda era o jardim de buxo, húmido e sombrio, com suas camélias e seus bancos de azulejo.

A meio da fachada descia uma escada de granito coberta de musgo. Em frente dessa escada, do outro lado do pátio, ficava o grande portão que dava para a estrada.

A parte de trás de casa era virada ao poente e das suas janelas debruçadas sobre pomares e campos via-se o rio que atravessa a várzea verde e viam-se ao longe os montes azulados cujos cimos, em certas tardes, ficavam roxos.

Nas vertentes cavadas em socalco crescia a vinha. Era ali a terra pobre donde nasce o bom vinho. Quanto mais pobre é a terra, mais rico é o vinho. O vinho onde, como num poema, ficam guardados o sabor das flores e da terra, o gelo do Inverno, a doçura da Primavera e o fogo dos Estios. E dizia-se que o vinho daquelas encostas, como um bom poema, nunca envelhecia. À direita, entre a várzea e os montes, crescia a mata, a mata carregada de murmúrios e perfumes e que os Outonos tornavam doirada.

Mas agora era Inverno, um duro Inverno desolado e frio, e o vento desfazia o fumo azul que subia das pequenas casas pobres. Os caminhos estavam cobertos de lama. Um longo soluço parecia correr pelas estradas.

O Dono da Casa estava de pé, encostado à lareira acesa na sala grande, rodeado de convidados, que eram primos, primas e alguns vizinhos. Estava calado, alheio à conversa: meditava, pesava as suas razões, defendia em frente de si próprio a sua causa e a sua justiça. Faltava o último convidado, que era o Bispo.

O Dono da Casa tinha um pedido a fazer ao Bispo. Fora mesmo por isso que o convidara para jantar. E era por isso que, enquanto o esperava, ele meditava e preparava os argumentos da sua razão.

De facto, ali, naquelas terras de sossego, naqueles domínios submissos onde ele e seu pai e seus avós tinham exercido uma autoridade indiscutida, ali onde antes sempre reinara a ordem, tinha surgido agora uma semente de guerra.

Sophia de Mello Andresen
Contos exemplares
Porto, Figueirinhas, 1997

APÊNDICES

Apêndice I - Revisão dos estudos que utilizam tarefas de discurso para despoletar e avaliar o PEP

Investigações	Descrição da tarefa	Consigne fornecida
Coles, Turk e Heimberg (2002)	<p>Speech Task (4 minutos) Apresentação de um tema à escolha do participante; Em frente de uma plateia de duas pessoas (de ambos os sexos) É dada informação à plateia para que não forneça indicações ao participante, mantendo com uma postura interessada; A apresentação é feita num pódio (lugar com alguma elevação).</p>	<p>Não apresentada</p>
Edwards, Rapee e Franklin (2003)	<p>Speech Task (3 minutos) No fim da tarefa o investigador fornece metade de feedback positivo e metade negativo; enquanto o participante está a apresentar o investigador cria os cartões de feedback.</p>	<p>“Gostaria que realiza-se um discurso durante 3 minutos acerca de um tópico à sua escolha, tenha atenção que não pode ser acerca de como se sente em relação à sua performance neste discurso. É importante que fale durante os 3 minutos. Informá-lo-ei quando o tempo acabar”.</p>
Abott e Rapee (2004) Objetivo: aprofundar a investigação na ruminação pós-evento bem como a autoavaliação acerca da performance numa tarefa, para testar algumas hipóteses do modelo de Clark e Wells (1995).	<p>Era pedido ao participante que fizesse um discurso sem preparação prévia acerca de um assunto que quisesse. Este seria gravado com uma câmara de filmar e os sujeitos informados que os seus vídeos seriam depois avaliados por um júri externo; Apesar de o investigador permanecer na sala durante o discurso, estes foram informados que deviam focar a sua atenção na cambra; Os investigadores informavam quando os 3 minutos acabassem sem dar feedback acerca da performance do participante</p>	<p>Não apresentada</p>
Perini, Abott e Rapee (2006) Objetivos: replicar a experiencia de Abott e Rapee (2004) - papel da percepção de performance imediatamente após a tarefa.	<p>Speech Task – Gravado (3 minutos) Era pedido ao participante que fizesse um discurso sem preparação prévia acerca de um tema à sua escolha. Este seria gravado com uma câmara de filmar e os sujeitos informados que os seus vídeos seriam depois avaliados por um júri externo; Apesar de o investigador permanecer na sala durante o discurso, estes foram informados que deviam focar a sua atenção na cambra; Os investigadores informavam quando os 3 minutos acabassem e não deu feedback acerca da performance do participante¹.</p>	<p>Não apresentada</p>

<p>Dannahy e Stopa (2007)</p> <p>Objetivos: Avaliar a relação entre o auto avaliação da performance e o PEP na ansiedade social. Investigar o efeito do PEP na performance percebida em eventos sociais futuros</p>	<p>Social Task – Gravado (5 minutos) A pessoa que iria estar na sala terá recebido formação de forma a não fomentar comportamentos demasiado positivos ou negativos, sendo instruídos para não fornecer feedback aos participantes independentemente da sua performance.</p>	<p>“Gostaria que participasse numa conversa com uma pessoa que está à sua espera na sala ao lado, à semelhança do que pode acontecer como quando tem de conhecer alguém pela primeira vez. A conversa terá uma duração de 5 minutos e será gravada utilizando uma cambra de filmar. Após a conversa a sua performance será avaliada pela outra pessoa.”</p>
<p>Cody & Teachman (2010)</p> <p>Objetivo: Medir as diferenças entre as memórias do “<i>self</i> Vs. <i>outro</i>” para a informação positiva negativa ou neutra.</p> <p>Esperava-se que após o PEP participantes com altos níveis de SAD recordassem a sua performance como mais negativa (<i>memory bias</i>)</p>	<p>Speech Task – Gravado (com tópicos) A ordem ver filme de outra pessoa Vs. Realizar a prova foi contrabalançada, assim como o tópico A e B sobre qual o discurso era realizado. Tópico A – Código de honra; Tópico B – Fraternidades e irmandades;</p> <p>Os vídeos que os participantes iriam ver teriam sido previamente gravados, no qual aos protagonistas teriam sido fornecidas as mesmas instruções que ao grupo experimental (de modo a simular as mesmas condições) Foram gravados 4 vídeos um membro do sexo feminino a falar a cerca do tópico A e B e um membro do sexo masculino a falar do tópico A e B. O vídeo mostrado ao participante seria o do mesmo sexo que o do participante, a falar do tópico alternativo (invertido)</p>	<p>Os participantes receberam a consigne de que o objetivo do estudo seria examinar qual a melhor forma de dar feedback a pessoas que quisessem melhorar o seu discurso; Foram informados que iriam dar um discurso (sobre 2 tópicos pré-estabelecidos) e que a sua performance seria avaliada de acordo com uma <i>checklist</i>; A par da tarefa de discurso os participantes seriam informados que eles próprios iriam ver filmes de outras pessoas e ler o seu feedback</p>
<p>Podina e Andreea (2014)</p> <p>Objetivo: Testar de que modo a expectativa de ansiedade influencia a ansiedade sentida num evento social</p>	<p>Speech Task – Gravado (com tópicos) Os participantes eram informados de que teriam de realizar um discurso durante 3 minutos sobre um tema que seria anunciado momentos antes da tarefa. Eram informados que a tarefa seria gravada e que o seu discurso seria avaliado por um júri externo.</p>	<p>Não apresentada</p>