

**SORAIA ALEXANDRA ALMEIDA SOUSA ALVES DOS SANTOS**

**Efeitos Paradoxais da Supressão de Motivações  
Idiosincráticas**



UNIVERSIDADE DO ALGARVE

Faculdade de Ciências Sociais e Humanas

2021

# **Efeitos Paradoxais da Supressão de Motivações Idiossincráticas**

Soraia Alexandra Almeida Sousa Alves dos Santos

Dissertação

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

**Trabalho efetuado sob a orientação de:**

Professora Doutora Antónia Ros

# **Efeitos Paradoxais da Supressão de Motivações Idiossincráticas**

Soraia Alexandra Almeida Sousa Alves dos Santos

Dissertação apresentada na Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade  
do Algarve para obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde

**Trabalho efetuado sob a orientação de:**

Professora Doutora Antónia Ros

# **Efeitos Paradoxais da Supressão de Motivações Idiossincráticas**

## **Declaração de autoria de trabalho**

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

---

(Soraia Alexandra Almeida Sousa Alves dos Santos)

## **Copyright**

“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.”

## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar gostaria de agradecer à Prof.<sup>a</sup> Doutora Antónia Rós pela sua dedicação e disponibilidade. Queria agradecer pela sua paciência e tempo despendido a auxiliar-me e a responder a inúmeras questões e dificuldades com as quais fui me deparando ao longo deste percurso.

Um especial agradecimento a todas as pessoas que se dispuseram a participar nesta investigação, pela sua disponibilidade e paciência.

Agradeço às minhas amigas, Rute Santos, Sofia Pinto, Raquel Mesquita, pela sua dedicação e paciência ao auxiliar-me neste longo percurso.

Agradeço aos meus pais e à minha irmã pela sua dedicação, paciência e apoio incondicional. Obrigada por não me terem deixado desistir deste percurso, e por confiaram nas minhas capacidades, apesar dos obstáculos que foram surgindo pelo caminho.

## **Resumo**

A Supressão do Pensamento é uma estratégia de autorregulação na que através de um processo voluntário e consciente, a pessoa tenta eliminar um pensamento indesejado da sua consciência. Este processo pode, no entanto, de forma paradoxal, tornar o pensamento mais frequente. O objetivo principal deste trabalho foi verificar se existem efeitos paradoxais associados à supressão de pensamento, utilizando pensamentos distratores intrínsecos, extrínsecos e neutros. Trinta e nove participantes foram distribuídos, aleatoriamente, por três condições experimentais: intrínseca, extrínseca e neutra. Os participantes responderam à Escala de Traços de Absorção de Tellegen que foi utilizada para avaliar a propensão dos indivíduos a estarem imersos numa experiência ou pensamento; a escala de Imersão, que avaliou a imersão do pensamento distrator; um questionário sobre a satisfação; e um questionário de objetivos intrínsecos, extrínsecos e neutros. Os resultados mostraram a não existência de diferenças significativas entre o pensamento suprimido e o distrator utilizado. Concluimos, assim, que poderá não existir dificuldades em suprimir o pensamento negativo utilizando os distratores intrínsecos, extrínsecos e neutros.

*Palavras-chaves:* Supressão de Pensamento; Teoria da Autodeterminação; Efeitos Paradoxais; Pensamentos intrusivos; Objetivos Intrínsecos e Extrínsecos.

## **Abstract**

The Suppression of Thought is a self-regulation strategy in which through a voluntary and conscious process, the person tries to eliminate an unwanted thought from his consciousness. This process can, however, paradoxically, make thinking more frequent. The main objective of this work was to verify whether the paradoxical effects were higher when the stimuli used to distract from the thought to be suppressed caused a lower immersion. Thirty-nine participants were randomly distributed by three experimental conditions: intrinsic, extrinsic and neutral. The participants responded to the Tellegen Absorption Traits Scale, which was used to assess the propensity of individuals to be immersed in an experiment or thought; the Immersion scale, which evaluated the immersion of distracting thinking; a questionnaire on satisfaction; and a questionnaire of intrinsic, extrinsic and neutral objectives. The results showed no significant differences between suppressed thinking and the distractor used. Thus, we conclude that there may be no difficulties in suppressing negative thinking using intrinsic, extrinsic and neutral distractors.

**Keywords:** Thought Suppression; Theory of Self-Determination; Paradoxical Effects; Intrusive thoughts; Intrinsic and Extrinsic Objectives.

# Índice Geral

<b>I. Introdução</b> .....	9
<b>Investigações sobre a Supressão de Pensamentos e Efeitos Paradoxais</b> .....	9
<b>Efeitos Paradoxais e a Teoria de Autodeterminação (Wang et al., 2018; Deci &amp; Ryan, 1985)</b> .....	12
<b>II. Objetivos e Hipóteses</b> .....	15
<b>III. Método</b> .....	16
<b>Desenho de Investigação</b> .....	16
<b>Amostra</b> .....	16
<b>Instrumentos e Materiais</b> .....	17
<b>Procedimento de Recolha de Dados</b> .....	18
<b>Análise de Dados</b> .....	21
<b>IV. Resultados</b> .....	22
<b>V. Discussão de Resultados</b> .....	25
<b>VI. Conclusão</b> .....	27
<b>VII. Referências Bibliográficas</b> .....	29
<b>Anexos</b> .....	31

## **Índice de Tabela**

Tabela 3.1: Esquema da aplicação do Estudo Experimental.....	20
--	----

## **Índice de Figuras**

Gráfico 4.2: Gráfico de análise da imersão do pensamento distrator.....	23
Gráfico 4.3: Gráfico de análise da supressão de pensamentos entre as três condições..	24

## **Índice de Anexos**

Anexo 1 – Questionário do Grupo I (Condição Intrínseca)	
Anexo 2 – Questionário do Grupo II (Condição Extrínseca)	
Anexo 3 – Questionário do Grupo III (Condição Neutra)	

## **I. Introdução**

A nossa mente é constituída por uma enorme variedade de pensamentos, imagens, sentimentos, sensações e impulsos, que estão em constante mudança. Segundo Klinger (1978, 1996), poderemos experienciar mais de 4.000 pensamentos distintos num dia, sendo que alguns destes pensamentos, poderão ser pensamentos intrusivos e indesejados que perturbam o nosso desempenho e atenção, no dia a dia. Preocupações, distrações, enviesamentos de atenção, lapsos de memória, desvaneios, autofoco, rumações e pensamentos obsessivos são exemplos de pensamentos intrusivos indesejados (Sarason et al., 1996). Os pensamentos intrusivos dizem respeito a qualquer evento cognitivo distinto e identificável que seja indesejado, não intencional e associado a afetos negativos (Clark & Rhyno, 2005). Estes pensamentos negativos interrompem o fluxo de pensamentos e são difíceis de controlar interferindo, assim, no desempenho de tarefas. Na tentativa de controlar este tipo de pensamentos, os indivíduos utilizam estratégias como a supressão de pensamento.

A supressão de pensamentos é uma da estratégia de autorregulação utilizada por indivíduos com e sem sintomatologia psicopatológica (Beevers et al. 1999; Najmi et al. 2009), que consiste na tentativa de evitar, ignorar, neutralizar ou mesmo eliminar pensamentos intrusivos indesejados e persistentes (American Psychiatric Association, 1994, p. 757). Ou seja, é um processo voluntário e consciente, em que a pessoa tenta eliminar um pensamento indesejado da sua consciência (Wegner, 1989). Este processo pode, no entanto, de forma paradoxal, tornar o pensamento que se quer suprimir mais frequente e desconfortável, logo mais intrusivo (Ashton & Boschen, 2011).

### **Investigações sobre a Supressão de Pensamentos e Efeitos Paradoxais**

Uma das metodologias mais frequentemente utilizadas para investigar a supressão do pensamento é o Paradigma do Uso Branco que foi desenvolvido por Wegner, Schneider, Carter e White (1987). Nesta experiência, Wegner e colaboradores (1987) dividiram os participantes em dois grupos (Supressão e Expressão). Todos os participantes verbalizavam em voz alta o fluxo do seu pensamento durante toda a experiência. Os participantes do grupo de Supressão deviam suprimir o pensamento alvo (urso branco), durante 5 minutos (período de supressão) e, posteriormente, durante outro período de 5 minutos, deviam pensar em ursos brancos (período de expressão). Os participantes do grupo de Expressão, realizavam as tarefas em ordem inversa, isto é, em primeiro lugar a tarefa de expressão e posteriormente a de supressão. Sempre que pensassem em “ursos

brancos”, os participantes deviam tocar uma campainha. Os autores compararam a frequência dos pensamentos alvo em ambos grupos. Os resultados mostraram que os participantes relataram uma frequência elevada de pensamentos alvos quando lhes foi solicitado que os suprimissem. De igual modo, os resultados deste estudo revelaram uma maior frequência de pensamentos alvos no grupo de Supressão do que no grupo de Expressão. Isto é, os pensamentos que os participantes tentavam evitar apareciam mais frequentemente no período posterior à supressão. Este resultado paradoxal, em que se produz um aumento da frequência dos pensamentos que se querem suprimir, uma vez finalizados os esforços de supressão, foi denominado efeito ricochete (e.g., Clark, Ball & Pape, 1991; Salkovskis e Campbell, 1994).

Wegner e colaboradores (1987) verificaram, através do Paradigma “Urso Branco”, que alguns participantes utilizavam técnicas como a distração focada, quando lhes eram pedido para suprimir o pensamento alvo, observando, assim, menos pensamentos intrusivo, ou seja, um menor efeito ricochete. Posteriormente, os mesmos autores realizaram uma segunda experiência na qual introduziram uma nova condição experimental, a distração focalizada. Esta experiência foi semelhante ao do paradigma do Urso branco, contudo, havia uma modificação, os participantes eram instruídos para suprimir o pensamento alvo (urso branco), e para pensarem num Volkswagen vermelho, sempre que o pensamento alvo surgisse nas suas mentes. Os resultados indicaram uma ausência do efeito ricochete na condição de distração focalizada (Luciano & González, 2007). Estes resultados foram replicados em numerosos estudos que recorreram ao paradigma de Wegner e colaboradores.

Wegner (1994) desenvolveu a Teoria dos Processos Irónicos do Controlo Mental com o objetivo de explicar os efeitos paradoxais da supressão do pensamento. De acordo com esta teoria, a supressão de pensamento envolve dois mecanismos: um processo operacional intencional e um processo de monitorização. O processo operacional procura conteúdos mentais alternativos aos que se querem suprimir. Por exemplo, quando não se quer pensar em ursos brancos, o processo operacional procura, nomeadamente no ambiente próximo, conteúdos diferentes para que a pessoa se possa concentrar neles e assim substituir o pensamento do urso branco por um pensamento distrator. Uma vez alcançado o êxito, o processo operacional termina, a menos que exista uma indicação contrária proveniente do processo de monitorização. O processo de monitorização é automático, opera em segundo plano monitorizando de forma contínua qualquer sinal de

aparecimento do pensamento que se quer suprimir a fim de alertar o processo operacional. Se o processo de monitorização deteta qualquer pensamento indesejado, o processo operacional recomeça. É de salientar que a procura de pensamentos indesejados produz uma maior sensibilidade do processo automático a pistas dos conteúdos que se querem suprimir.

O processo operacional é controlado, pelo requer mais recursos cognitivos, do que o processo de monitorização que, sendo automático, requer menos esforços cognitivos. Quando a capacidade mental é suficiente, é possível suprimir um determinado conteúdo. Os efeitos paradoxais surgem quando a capacidade mental é reduzida. Nesses casos, o processo operacional não pode trabalhar de forma adequada, enquanto o processo de monitorização continua a trabalhar corretamente. A procura de um determinado conteúdo e a sensibilidade para encontrar esse tipo de conteúdos fará com que o conteúdo que se quer eliminar penetre na consciência. O processo de monitorização não será assim suficientemente contrabalançado pelo processo operacional resultando em efeitos paradoxais.

Estes efeitos paradoxais são mais suscetíveis de ocorrer quando os indivíduos se encontram sob estados emocionais negativos, como o humor deprimido, e/ou sob uma grande carga cognitiva. E que podem surgir devido à dificuldade dos indivíduos em encontrarem pensamentos distratores que sejam eficazes na supressão de pensamento. As propriedades destes pensamentos distratores, de acordo com Wegner (1994), devem ser de valência emocional positiva, pois são mais satisfatórios e menos propensos em ativar pensamentos de valência emocional negativa.

A Teoria dos Processos Irónicos do Controlo Mental de Wegner e os seus resultados aumentaram a curiosidade de vários investigadores acerca dos efeitos paradoxais e dos pensamentos distratores, levando-os a questionarem quais seriam as características dos pensamentos que poderiam auxiliar na supressão de pensamentos negativos. Com base nisto, Wang e colaboradores (2017) realizaram um estudo para tentarem descobrir quais seriam as características dos pensamentos distratores que poderiam auxiliar na supressão de pensamentos, e para analisarem a sua eficácia.

## **Efeitos Paradoxais e a Teoria de Autodeterminação (Wang et al., 2018; Deci & Ryan, 1985)**

Wang e colaboradores (2018) realizaram uma investigação para analisar a eficácia da supressão de um pensamento discreto de valência negativa, não idiossincrático, utilizando pensamentos distratores de valência emocional positiva. Para suprimir este pensamento recorreram a distratores pessoalmente relevantes com base nas necessidades psicológicas básicas da teoria da autodeterminação (Deci and Ryan, 1985). De acordo com estes autores, existem duas estratégias principais de supressão, a distração livre (“free-distraction”), que consiste na tentativa de suprimir um pensamento indesejado e a distração focada (“focused distraction”), consiste nos sujeitos suprimirem um pensamento, concentrando a sua atenção num único distrator (Mikulincer et al., 2004 cit in. Wang et al., 2018). Estes distratores podem ser neutros ou agradáveis. Os autores consideraram que apenas a estratégia de distração focada (“focused distraction”) seria eficaz na supressão de pensamentos pois recorre a distratores neutros ou agradáveis com uma valência emocional positiva (Wang et al., 2018).

Assim, através da Teoria de Autodeterminação de Deci e Ryan (1985), Wang e colaboradores (2018) procuraram encontrar distratores de satisfação psicológica que pudessem ajudar os indivíduos a suprimir os pensamentos indesejados. A teoria da autodeterminação insere-se nas teorias da motivação humana que afirma que as pessoas são dotadas de três necessidades psicológicas inatas: autonomia (a necessidade de vivenciar-se como iniciador e regulador das próprias ações), competência (a necessidade de produzir resultados e compreender as instrumentalidades que levam a esses desfechos) e parentesco (a necessidade de vivenciar relacionamentos satisfatórios com os outros e com a ordem social mais em geral). Com base nesta suposição, diferencia dois tipos de objetivos, os objetivos intrínsecos e extrínsecos (Sheldon et al., 2001). Os objetivos intrínsecos estão relacionados às experiências que satisfazem as necessidades psicológicas básicas (Vansteenkiste et al. 2006), e que capturam a procura e a consecução de metas relacionadas ao crescimento e desenvolvimento pessoal, comunidade, relacionamentos significativos e proteção do meio ambiente. As experiências intrinsecamente satisfatórias são mais imersivas do que experiências relacionadas a eventos extrínsecos (Roca e Gagne, 2008). Em contrapartida, os objetivos extrínsecos não levam à satisfação das necessidades psicológicas e estão relacionados com a procura e consecução de metas como o sucesso financeiro, a fama e a imagem (Deci et al. 1999).

Wang e colaboradores (2018) verificaram vários estudos que documentaram que a realização dos objetivos intrínsecos é vivenciada como satisfatório e significativa na vida dos indivíduos, levando-os, assim, a introduzirem, na investigação, distratores de objetivos intrínsecos e extrínsecos. Estes autores tinham como objetivo observar a eficácia dos pensamentos distratores intrínsecos associados às necessidades psicológicas básicas durante a supressão de um pensamento de valência emocional negativo (“violência”). Assim, foi solicitado aos participantes que criassem um evento agradável e satisfatório. Após isso, os investigadores pediram aos participantes que decorassem o número de nove dígitos apresentado na tela do computador por 30 segundos, sublinhando, que lhes seria pedido para recordarem este número no final do estudo. De seguida, as instruções da tarefa de supressão do pensamento foram lidas para todos os participantes, em que lhes era solicitado que evitassem pensar na palavra “violência” durante 5 minutos. Os participantes preencheram, de seguida, vários questionários que avaliavam os níveis de imersão e satisfação do distrator e os itens de verificação de manipulação, e completassem uma tarefa de conclusão de palavras. No fim do preenchimento dos questionários, os participantes foram solicitados a recordarem do número de nove dígitos apresentado no início do estudo, e que preenchessem um questionário de absorção de traços de Tellegen (“The Tellegen Absorption Scale”; Tellegen 1982).

Wang et al (2018) concluíram, através do seu estudo, que em consonância com a teoria da autodeterminação (Deci e Ryan, 1985) e a teoria do processo irônico de Wegner (1994), a satisfação e a imersão foram as características mais salientes dos distratores efetivos que reduziram as invasões e a acessibilidade do pensamento indesejado. Os resultados indicaram que a adoção de distratores de necessidade de apoio eram eficazes na redução do número de intrusões durante a supressão, pois eram percebidos como distratores satisfatórios. Também observaram que, a adoção de distratores de satisfação de necessidade psicológica eram eficazes na redução dos efeitos paradoxais da supressão do pensamento. Especificamente, os indivíduos que completavam memórias que refletiam a satisfação da necessidade de autonomia experimentaram menos intrusões indesejadas. No estudo, os participantes optaram mais pelos distratores de necessidade de apoio, por os acharem mais satisfatórios que os distratores alternativos, contudo, o padrão de resultados foi menos evidente para os níveis de imersão. Uma possível explicação para a falta de efeitos indiretos significativos via imersão pode ser a presença de carga cognitiva. Como Wegner (1994) sugeriu que a capacidade dos indivíduos de serem

imersivos num determinado pensamento distrator pode ser comprometida pela imposição da carga cognitiva.

O presente estudo teve como base parte da metodologia do estudo de Wang e colaboradores (2018). Como foi anteriormente referido, os autores analisaram a eficácia dos pensamentos distratores intrínsecos e extrínsecos na supressão de pensamentos. No entanto, o pensamento que era suprimido, era um pensamento não idiossincrático e pouco revelante para os indivíduos, o que nos levou a questionar o que aconteceria se usássemos um pensamento pessoal e relevante para o indivíduo na supressão de pensamentos. Consideramos, assim, que os indivíduos realizam no seu quotidiano tentativas de suprimir pensamentos indesejados que poderão ameaçar os seus objetivos intrínsecos provocando um elevando nível de mal-estar e ansiedade. Por este motivo propusemos analisar a eficácia destes pensamentos distratores suprimindo um pensamento intrínseco, negativo e relevante para o indivíduo.

## **II. Objetivos e Hipóteses**

Assim, propomo-nos avaliar em que medida a supressão de pensamento poderá ser eficaz para reduzir pensamentos indesejados, relevantes para o indivíduo e baseados na teoria da autodeterminação. E se essa eficácia poderá depender do tipo de conteúdo do distrator utilizado.

O nosso primeiro objetivo foi verificar se existem efeitos paradoxais associados à supressão de pensamento, utilizando pensamentos distratores intrínsecos, extrínsecos e neutros. De acordo, ainda com os resultados obtidos por Wang e colaboradores (2017), esperamos encontrar que os efeitos paradoxais sejam superiores quando os estímulos distratores utilizados provoquem uma menor imersão (isto é, sejam neutros ou baseados em objetivos extrínsecos do que quando se baseiem em objetivos intrínsecos).

O nosso segundo objetivo foi verificar se existem diferenças na supressão de pensamentos de objetivos intrínsecos em função do tipo de distrator utilizado. Esperando, assim, encontrar uma menor frequência de pensamentos que se pretendem suprimir quando o pensamento utilizado como distrator é intrínseco do que quando é extrínseco ou neutro; e encontrar uma menor frequência de pensamentos que se pretende suprimir quando os pensamentos utilizados como distrator é extrínseco do que quando é neutro.

### **III. Método**

#### **Desenho de Investigação**

Recorremos para o presente estudo a um desenho experimental com três condições: condição intrínseca (CI), condição extrínseca (CE) e condição neutra (CN).

#### **Amostra**

A amostra foi constituída por 39 pessoas, distribuídas de forma aleatória por 3 condições experimentais de igual dimensão (13 participantes).

As idades dos participantes estavam compreendidas entre os 18 e os 40 anos ( $M=23.49$ ,  $DP=3.824$ ), maioritariamente do sexo feminino (64.1%), solteiros (92.3%), com um nível socioeconómico médio (100%) e portugueses (97.4%).

Os sujeitos da amostra eram estudantes (64.1%), estudantes trabalhadores (2.6%) e trabalhadores (33.3%). As habilitações literárias dos indivíduos variavam entre a licenciatura (43.6%), Mestrado (20.5%) e ensino profissional (2.6%) e residiam em Albufeira (2.6%), Alenquer (2.6%), Beja (2.6%), Coimbra (5.1%), Faro (43.6%), Grândola (5.1%), Leiria (28.2%), Lisboa (7.7%) e Olhão (2.6%).

Não foram encontradas diferenças significativas entre as três condições experimentais em função das características sociodemográficas: idade [ $H(2)=2.499$ ,  $p=.287$ ], e sexo [ $X^2=3.103$ ,  $gl=1$ ,  $p=.078$ ]. Foram, no entanto, encontradas diferenças significativas na nacionalidade [ $X^2=35.103$ ,  $gl=1$ ,  $p=.000$ ]; estatuto profissional [ $X^2=22.154$ ,  $gl=2$ ,  $p=.000$ ]; nas habilitações literárias [ $X^2=14.846$ ,  $gl=2$ ,  $p=.001$ ]; e no estado civil [ $X^2=27.923$ ,  $gl=1$ ,  $p=.000$ ].

Através da análise de resíduos, podemos verificar que em relação à nacionalidade, existe uma pessoa, na condição intrínseca, de nacionalidade diferente. Em relação ao estatuto profissional, poderemos observar que na condição extrínseca têm um número superior de “estudantes/trabalhadores” que as restantes condições. Em relação às habilitações literárias, podemos verificar que existem pessoas no “Doutoramento”, na condição extrínseca. No estado civil, verificarmos uma pequena diferença entre as três condições, em que existem mais pessoas casadas na condição intrínseca que nas restantes condições.

## **Instrumentos e Materiais**

Nesta secção iremos apresentar os instrumentos e materiais pela ordem que foram introduzidos no estudo experimental.

### *Questionário de Dados Sociodemográficos*

Foi desenvolvido um questionário para a recolha dos dados sociodemográficos dos participantes, nomeadamente o sexo, idade, nacionalidade, naturalidade, zona de residência, estado civil, nível socioeconómico, estatuto profissional, nível de ensino, área de formação e presença de perturbações psicológicas (**Anexo X**).

### *Tarefa: Definição do Objetivo Intrínseco (Autonomia)*

O questionário do objetivo intrínseco foi desenvolvido com o intuito de pedir ao participante que descrevesse um acontecimento, que tivesse acontecido nos últimos três meses, que tenha satisfeito a sua necessidade de autonomia, e de seguida avaliasse o seu grau de importância, numa escala de 1 (nada importante) a 10 (extremamente importante).

### *Tarefa: Definição do Objetivo Intrínseco (Escolha livre)*

O questionário do objetivo intrínseco foi desenvolvido com o intuito de pedir ao participante que descrevesse um acontecimento, que tivesse acontecido nos últimos três meses, que tenha satisfeito alguma necessidade psicológica básica, e de seguida avaliasse o seu grau de importância, numa escala de 1 (nada importante) a 10 (extremamente importante).

### *Tarefa: Definição do Objetivo Extrínseco (imagem atraente)*

O questionário do objetivo Extrínseco foi desenvolvido com o intuito de pedir ao sujeito que descrevesse um acontecimento, que tenha ocorrido nos últimos três meses, que tenha satisfeito o seu desejo de imagem atraente, e de seguida avaliasse o seu grau de importância, numa escala de 1 (nada importante) a 10 (extremamente importante).

### *Tarefa: Definição de uma Situação Neutra*

O questionário de uma situação neutra teve o intuito de pedir ao sujeito que descrevesse uma situação banal do seu dia-a-dia, e de seguida avaliasse o seu grau de importância, numa escala de 1 (nada importante) a 10 (extremamente importante).

### Escala de Imersão do Pensamento Distrator (Ryan et al, 2006)

O questionário da imersão do pensamento distrator é constituído pela escala de Imersão de Ryan et al. (2006) e que foi usada para medir a imersão percebida do pensamento distrator. Os participantes responderam a cinco itens usando uma escala sete pontos, 1(discordo fortemente) a 7(concordo fortemente). Esta escala era composta por dois itens que avaliavam a imersão física (por exemplo, “Pensei de forma tão intensa no conteúdo do pensamento positivo que o experimentei como se fosse real”); dois itens que avaliavam a imersão emocional (por exemplo, “Pensar no conteúdo do pensamento positivo faz-me sentir feliz e completo(a)”); e um item que avaliava a imersão narrativa (por exemplo, “Pensar no pensamento positivo fez-me esquecer de todas as outras coisas”). A escala de imersão produziu um nível satisfatório de consistência interna ( $\alpha= 0,85$ ).

### Satisfação do Pensamento Distrator

Este questionário teve como objetivo questionar os participantes sobre a satisfação do seu pensamento distrator, utilizando uma escala de sete pontos, 1(discordo fortemente) a 7(concordo fortemente).

### Escala Modificada de Traços de Absorção Tellegen (Modified Tellegen Absorption Scale, 2005; Modified Tellegen Absorption Scale in Portuguese, 2018)

Composta por 34 itens que devem ser respondidos através de 5 níveis de resposta 1(discordo totalmente) a 5(concordo totalmente), esta escala avalia a propensão dos indivíduos a estarem imersos numa experiência, evento ou pensamento.

## **Procedimento de Recolha de Dados**

O presente estudo foi realizado, com o auxílio de duas plataformas, o Google Forms e Zoom. Os questionários eram realizados através do Google Forms, sendo que os participantes seriam auxiliados pelo investigador através de uma videochamada pelo Zoom.

Antes de iniciar o estudo, foi apresentado, aos participantes, um consentimento informado, dando a conhecer o objetivo do estudo.

Este estudo é constituído por quatro tarefas, sendo que na primeira tarefa foi incluída a totalidade dos participantes. Primeiramente foi explicado aos participantes a definição de um *objetivo intrínseco de autonomia* (**Anexo X**), e de seguida foi-lhes solicitado que descrevessem um acontecimento, que tivesse acontecido nos últimos três meses, que tivesse satisfeito a sua necessidade de autonomia, avaliando o seu grau de importância, numa escala de 1 (nada importante) a 10 (extremamente importante). Uma vez identificado o objetivo intrínseco de autonomia, foi solicitado que descrevessem uma situação negativa que tivesse ameaçado o objetivo intrínseco anteriormente identificado, avaliando, assim, o grau de importância da situação negativa, numa escala de 1 (nada importante) a 10 (extremamente importante).

A segunda tarefa é diferente para as três condições experimentais, sendo que na condição intrínseca (CI) foi pedido que descrevessem, novamente, um acontecimento ou um objetivo intrínseco, que tivesse acontecido nos últimos três meses, que tenha satisfeito alguma necessidade psicológica básica (**Anexo X**), avaliando o seu grau de importância, numa escala de 1 (nada importante) a 10 (extremamente importante). Na condição extrínseca (CE), foi explicado a definição de um objetivo extrínseco (**Anexo X**), e de seguida foi solicitado aos sujeitos que descrevessem um objetivo extrínseco, que tivesse acontecido nos últimos três meses, que tenha satisfeito o seu desejo de imagem atraindo, avaliando o seu grau de importância, numa escala de 1 (nada importante) a 10 (extremamente importante). Na condição neutra (CN), apenas foi solicitado que descrevessem uma situação banal do seu dia-a-dia (**Anexo X**), avaliando, assim, o seu grau de importância, numa escala de 1 (nada importante) a 10 (extremamente importante).

Na terceira tarefa foi solicitado a todos os participantes que, durante cinco minutos, tentassem evitar ao máximo pensar na situação negativa descrita na primeira tarefa (situação ameaçadora do objetivo intrínseco de autonomia), concentrando-se no seu *pensamento distrator* (objetivo intrínseco, extrínseco ou neutro) *descrito na segunda tarefa*. Durante os cinco minutos, os participantes tiveram que estar atentos à tela do computador, pois iria aparecer um número de 9 dígitos por 30 segundos, e que mais tarde iria ser pedido para se lembrarem. A frequência do pensamento registou-se através de uma marca que os participantes realizavam numa folha branca sempre que pensavam na situação que deviam suprimir.

Na quarta tarefa foi dado início ao preenchimento do questionário acerca da imersão do pensamento distrator, que tinha como intuito avaliar a imersão percebida do pensamento distrator. Posteriormente, os participantes tiveram que responder a uma pergunta acerca da satisfação que o pensamento distrator poderia proporcionar. E por último, foi solicitado, aos participantes, que respondessem ao questionário de Escala de Traços de Absorção (Modified Tellegen Absorption Scale, 2018), uma versão portuguesa da Escala de Traços de Absorção de Tellegen, que teve como objetivo avaliar a propensão dos indivíduos a estarem imersos numa experiência, evento ou pensamento.

<b>Tarefa 1 (Todos os participantes)</b>		
Identificação do Objetivo Intrínseco de Autonomia		
Identificação da Situação ameaçadora do Obj. Intrínseco de autonomia		
<b>Tarefa 2 (Participantes atribuídos às condições experimentais)</b>		
Identificação do pensamento distrator		
Objetivo Intrínseco	Objetivo Extrínseco	Situação Neutra
<b>Tarefa 3 (Todos os participantes)</b>		
Tarefa de Supressão de pensamentos relacionados com a situação ameaçadora do Obj. Intrínseco de autonomia (5 min)		
Preenchimento de instrumentos de autorrelato ( <b>Todos os participantes</b> ):		
Escala de Imersão do Pensamento Distrator		
Questionário de Satisfação do Pensamento Distrator		
Escala de Traços de Absorção		

**Tabela 3.1:** Esquema da aplicação do Estudo Experimental

## **Análise de Dados**

Os dados recolhidos foram tratados através do programa de análise de dados estatísticos Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 26. Dado que o tamanho da amostra é inferior a 30, procedemos à análises descritivas (teste do Qui-Quadrado) e à realização do teste Krustal-Wallis para confirmar a existência ou inexistência de diferenças significativas entre as três condições experimentais relativamente às características sociodemográficas, à carga cognitiva, e à escala de Traços de Absorção. Para o cálculo das diferenças entre as medianas das variáveis satisfação e imersão do pensamento distrator, e das medianas entre as três condições experimentais, recorreremos ao Teste Krustal-Wallis. Consideramos níveis de significância inferiores a 0,05.

Posteriormente, para analisar as diferenças na importância atribuída ao pensamento intrínseco que se pretendia suprimir e ao pensamento distrator nas três condições experimentais (intra e inter grupos), recorreremos ao Teste de Wilcoxon.

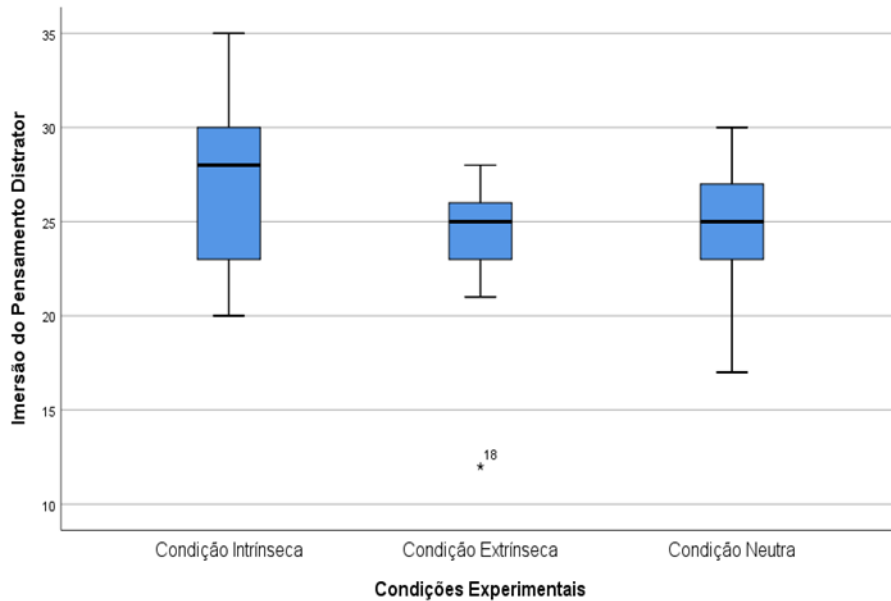
#### IV. Resultados

Neste capítulo irão ser apresentados os resultados obtidos deste estudo. Como foi referido, foram seleccionados a partir da amostra total (n=39) para participar no estudo experimental, três grupos de sujeitos: condição intrínseca (n=13), condição extrínseca (n=13), e condição neutra (n=13).

Com o objetivo de verificar a existência de diferenças significativas entre os três grupos, no questionário de absorção de Tellegen e na carga cognitiva, foi realizado o teste de Krustal-Wallis e o teste Qui Quadrado. Assim, os resultados mostraram que os grupos *não diferem significativamente* nos resultados obtidos no questionário de absorção de Tellegen [ $H(2) = 2.335$ ,  $p = 0.311$ ], no entanto, existe uma *diferença significativa* em relação á carga cognitiva [ $X^2 = 16.026$ ,  $gl = 1$ ,  $p = 0.000$ ], sendo que apenas 7 pessoas responderam que “sim”, lembrando-se, assim, do número que tinha sido pedido para decorarem, e as restantes (n=32) responderam que “não”.

Posto isto, analisamos as diferenças entre as três condições em função da satisfação do pensamento distrator, utilizando o teste Krustal-Wallis, concluindo, que existem *diferenças significativas* entre as três condições [ $H(2) = 27.513$ ,  $p = .000$ ]. Podemos verificar que a condição neutra se diferencia significativamente da condição extrínseca ( $p_{aj} = 0.001$ ) e da condição intrínseca ( $p_{aj} = 0.000$ ), sendo que a condição intrínseca ( $M = 7$ ,  $Mdn = 7$ ,  $DP = 1.000$ ) e a condição extrínseca ( $M = 6.08$ ,  $Mdn = 6$ ,  $DP = 0.862$ ) mostra um número superior de satisfação que a condição neutra ( $M = 2.92$ ,  $Mdn = 2$ ,  $DP = 1.498$ ).

De seguida, analisamos, também, as diferenças entre as três condições em função da imersão do pensamento distrator, observando, assim, que *não existem diferenças significativas* entre as três condições [ $H(2) = 4.242$ ,  $p = .120$ ]. No entanto, através do gráfico, pudemos verificar que existe uma maior imersão do pensamento distrator na condição intrínseca, embora não seja considerada significativa.



**Gráfico 4.1:** Gráfico de análise da imersão do pensamento distrator

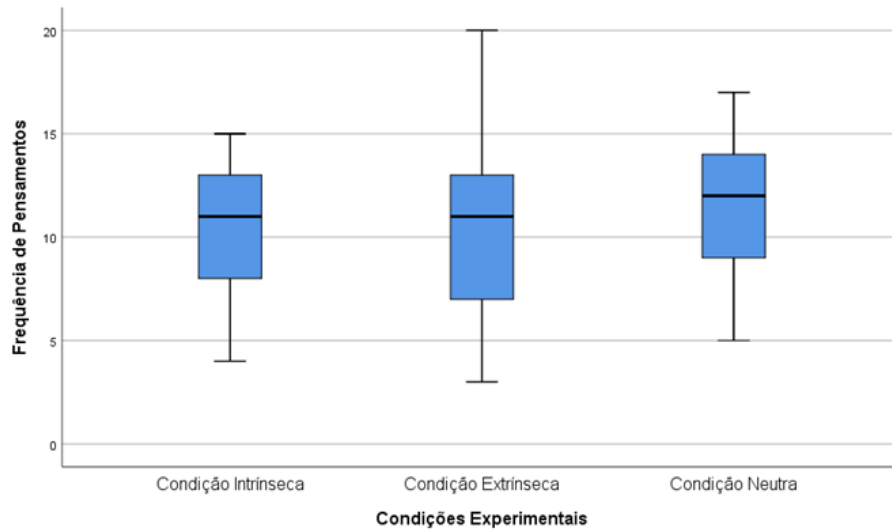
- (1) As análises foram repetidas, retirando o outliers nº 13, como mostra na figura. Dado que não houve diferenças nos resultados encontrados com e sem a presença do outliers, pelo que optou-se por manter o participante nº13 em todas as análises efetuadas.

Posteriormente, para analisar as diferenças intra grupos relativamente à importância atribuída ao pensamento intrínseco que se pretende suprimir e ao pensamento distrator, foi utilizado o teste de Wilcoxon. Deste modo, verificámos que na condição intrínseca, não existem diferenças na importância atribuída a ambos os pensamentos ( $Z=-1.846$ ,  $p=.065$ ). **Contudo**, na condição extrínseca ( $Z=-2.164$ ,  $p=.030$ ), e na condição neutra ( $Z=-1.813$ ,  $p=.070$ ), também, não existem diferenças significativas na importância atribuída. No entanto, apesar de a diferença não ser significativa, pode-se observar que a importância atribuída ao pensamento intrínseco ( $M_{CE}=8.92$ ,  $DP=.760$ ;  $M_{CN}=8.46$ ,  $DP=1.506$ ) que se pretende suprimir é ligeiramente superior ao pensamento distrator **na condição extrínseca ( $M=8.00$ ,  $DP=1.291$ ) e na condição neutra ( $M=6.92$ ,  $DP=1.553$ ).**

Assim, também, analisamos as diferenças inter grupos relativamente na importância atribuída ao pensamento intrínseco que se pretende suprimir e ao pensamento distrator, verificando, assim, que não existem diferenças significativas na importância atribuída ( $Z=-1,258$ ,  $p=.208$ ).

Com o objetivo de analisar as diferenças na supressão de pensamentos de ameaça de objetivos intrínseco em função do tipo de distrator foi realizado o teste Krustal-Wallis. Os resultados mostraram que não existem diferenças significativas em função do

pensamento distrator utilizado pelos participantes [ $M_{CI}=10.62$ ,  $DP=3.330$ ;  $M_{CE}=11.08$ ,  $DP=4.627$ ;  $M_{CN}=11.38$ ,  $DP=3.618$ ;  $H(2)=0.248$ ,  $p=0.883$ ]. *No entanto*, através da inspeção visual do gráfico poderemos verificar uma menor frequência de pensamentos que se pretendem suprimir quando o distrator utilizado é o intrínseco.



**Gráfico 4.2:** Gráfico de análise da supressão de pensamentos entre as três condições

## V. Discussão de Resultados

As investigações realizadas dentro desta temática têm vindo a mostrar resultados poucos consensuais. Neste estudo pretendeu-se verificar se existiam efeitos paradoxais, utilizando pensamentos intrínsecos, extrínsecos e neutros.

De acordo com o estudo de Wang et al. (2018), seria de esperar que existissem na supressão de pensamentos intrínsecos uma diferença significativa entre as três condições experimentais (intrínsecos, extrínsecos e neutros). Inicialmente, esperávamos encontrar um número elevado de intrusões de pensamentos nas condições extrínsecas e neutras, devido ao facto de os pensamentos terem uma menor importância na vida do indivíduo. Sendo esperávamos ter um menor número de intrusões na condição intrínseca, pois o pensamento distrator teria uma maior importância para o indivíduo, uma vez que está relacionado às necessidades básicas psicológicas do indivíduo.

No entanto, os resultados obtidos não mostraram diferenças significativas entre as condições experimentais. Através da análise de gráficos poderemos verificar que existe uma pequena diferença entre a condição intrínseca e a condição extrínseca e neutra, mas não poderão ser consideradas significativas.

Assim, tendo em conta estes resultados, poderemos afirmar que poderá ser possível a supressão de pensamentos intrínsecos, utilizando pensamentos distratores mais satisfatórios para os indivíduos. Estes resultados vão ao encontro dos estudos realizados por Wang, et al. (2018), que afirmam que a adoção de distratores de necessidade de autonomia poderá ser eficaz na redução de intrusões de pensamentos indesejados. Estes autores afirmavam que a adoção de pensamentos que refletiam uma satisfação das necessidades psicológicas seriam úteis na redução dos efeitos paradoxais da supressão de pensamento.

As análises acerca da satisfação do pensamento distrator sugerem que os pensamentos considerados mais satisfatórios foram eficazes na redução de intrusões do pensamento intrínseco indesejado porque eram considerados pensamentos felizes e satisfatórios. De acordo com Wang et al (2018), estes resultados sugerem que a supressão de pensamento intrínsecos poderá ser bem sucedida dependendo da satisfação do pensamento distrator. Além disso, através das análises da imersão do pensamento verificamos que não existiam diferenças significativas, concluindo, assim, que poderá ter havido uma imersão do pensamento. De acordo com Beevers et al (1999), a

satisfação percebida do pensamento distrator desempenha um papel importante na redução de intrusões, podendo haver uma imersão por parte do indivíduo no pensamento positivo e satisfatório. Beevers et al (1999) propôs que os distratores agradáveis podem ativar uma rede de pensamentos positivos e satisfatórios e, portanto, irão ser menos propensos a sobrepor-se a pensamentos indesejados.

Por outro lado, Wang et al (2018) especificam que existem uma diferença no papel da satisfação e da imersão. Sendo que a satisfação é um conceito fenomenológico com uma valência emocional positiva, e a imersão será um conceito cognitivo que reflete a concentração do indivíduo numa tarefa concreta. Como tal, embora possa haver uma correlação significativa entre estes dois níveis, encontrar um pensamento satisfatório não significa necessariamente que se possa dar imersão. Como Wegner (1994) sugere, a capacidade dos indivíduos de serem imersos num pensamento pode ser comprometida pela imposição da carga cognitiva, e uma vez que não houve carga cognitiva, neste estudo, pode ter facilitado a imersão no pensamento distrator.

O facto de ter sido pedido aos participantes, distratores que fossem satisfatórios para pensar, sendo utilizada a estratégia de distração focalizada, permitiu, também, uma ausência de efeitos paradoxais. Numa experiência de Wegner e colaboradores (1987) e, que esta estratégia foi dada como alternativa ao pensamento-alvo os sujeitos mostraram uma diminuição na intrusões de pensamentos comparativamente às condições experimentais em que esta alternativa não foi referida. Também, Wang et al (2018) defenderam que a distração focalizada era uma estratégia de supressão mais eficaz do que a distração livre ou seja, não haver um pensamento distrator), sendo que o indivíduo estará focado num pensamento satisfatório e imersivo durante a supressão do pensamento indesejado.

## **VI. Conclusão**

A supressão do pensamento tem sido frequentemente usada como uma autorregulação estratégica para gerir pensamentos intrusivos em contextos como dieta, cessação tabágica, redução de álcool, e muitos outros desafios inevitáveis que os indivíduos enfrentam diariamente. E as investigações acerca deste assunto têm vindo a obter vários resultados distintos.

Através dos resultados obtidos neste estudo empírico, podemos sugerir que a estratégia de supressão de pensamentos indesejados podem ser eficazes, utilizando distratores satisfatórios, considerando que não foram verificados quaisquer efeitos paradoxais significativos.

Este estudo apoiou os princípios da teoria da autodeterminação, verificando, assim, que os pensamentos de necessidade psicológicas ajudam a reduzir o número de intrusões de pensamentos indesejados, pois são considerados satisfatórios, agradáveis e imersivos.

No entanto, consideramos que os resultados do estudo não proporcionam uma forte evidência empírica acerca dos efeitos paradoxais da supressão de pensamentos e a importância dos distratores de pensamentos satisfatórios. Pois, neste estudo foi solicitado aos participantes das três condições experimentais que suprimissem um objetivo intrínseco. Dado que não foi comparada a supressão de pensamentos intrínsecos com pensamentos extrínsecos, não podemos afirmar que a inexistência de diferenças entre os distratores seja devida à qualidade dos estímulos a suprimir. Futuros estudos poderão comparar a supressão de pensamentos idiossincráticos intrínsecos, extrínsecos e neutros. O tamanho da amostra, também, não permitiu generalizar os resultados obtidos, pelo que estes poderão replicados com um maior número de participantes.

Na análise da satisfação e da imersão dos pensamentos distratores não existiram diferenças significativas, nas três condições, levando-nos a concluir que os pensamentos seriam agradáveis e imersivos. No entanto, não conseguimos afirmar completamente que os pensamentos sejam imersivos, pelo que não houve uma forte carga cognitiva que nos permitisse verificar a capacidade de imersão destes. Sugerimos, a estudos futuros que repliquem o estudo com uma grande carga cognitiva, para verificar a eficácia da imersão.

Devido à situação recorrente do país, o protocolo de investigação foi aplicado de forma remota o que pode ter comprometido os resultados obtidos, e a desejabilidade social poderá ter influenciado a partilha dos objetivos intrínsecos dos participantes.

## VII. Referências Bibliográficas

Abramowitz, J. S., Tolin, D. F., & Street, G. P. (2001). Paradoxical effects of thought suppression: A meta-analysis of controlled studies. *Clinical Psychology Review*, 21(5), 683–703.

Ashton, A. A. & Boschen, M. J. (2011) Thought suppression of multiple personality relevant target thoughts. *Asta Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 2(2), 138-150.

Carmo Silva, S. I. (2014) *Supressão de Pensamentos de Preocupação em Indivíduos com Altos e Baixos Níveis de Sintomas Depressivos*. Universidade do Algarve, Portugal.

Luciano, J. V. & González, S. A. (2007) Analysis of the Efficacy if Different Thought Supression Strategies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 7(3), 335-345.

Marcelo, I. S. C. (2014) *A Eficácia da Supressão e da Exposição no Controlo de Pensamentos Indesejados*. Universidade do Algarve, Portugal.

Niczyporuk, A. (2016) Thought Suppression Research Methods: Paradigms, Theories, Methodological Concerns. *Studies in Logic, Grammar and Rhetoric*, 48(61).

Pocinho, M. (2014) *O livro que explica a estatística que precisa em 13 aulas IBM-SPSS & Excel*. (1ªed.) CINEP IPC. doi: 10.13140/2.1.3914.7201

Purdon, C., Rowa, K. & Antony, M. (2005). Thought suppression and its effects on thought frequency, appraisal and mood state in individuals with obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 93-108.

Racsmány, M., & Conway, M. A. (2006). Episodic inhibition. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 32(1), 44–57. <https://doi.org/10.1037/0278-7393.32.1.44>

Rafnsson, F. D. & Smári, J. (2001) Chronic thought suppression and obsessionality: the relationships between the White Bear Supression Inventory and two inventories of obsessive-compulsive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 30, 159-165.

Rassin, E. (2005) *Thought Supression*. (1ªed.). USA: Elsevier.

Ryan, R. M., Rigby C. S. & Przybylski, A. (2006) The Motivational Pull of Video Games: A Self-Determination Theory Approach. *Motivation and Emotion*, 30(4), 347-363. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9051-8>

Silva, P. P. (2012) Paradigma subjacente ao efeito de ricochete. *Laboratório de Psicologia*, 10(2), 191-203.

Wang, D., Chatzisarantis, N. L. D. & Hagger, M. S. (2018) Why distractores with need-supportive content can mitigate ironic effects of thought suppression. *Motivation and Emotion*, 42, 214-224.

Wenzlaff, R. M. & Wegner, D. M. (2000) Thought Supression. *Annual Review of Psychology*, 51, 59-91.

# **Anexos**



## Efeitos paradoxais da supressão de motivações idiossincráticas\_Grupo1OBJ.INT.

Perguntas Respostas 16

Secção 1 de 9

## Motivação idiossincráticas

Descrição do formulário

Após a secção 1 Continuar para a secção seguinte

Secção 2 de 9

## Secção sem título

Descrição (opcional)

### Sobre o estudo

A presente investigação tem como objectivo compreender de que forma funciona a nossa mente quando pensamos em objectivos pessoais.

A sua participação neste estudo é confidencial o que significa que os dados que nos proporcione não serão divulgados. Embora a sua participação seja muito importante para nos ajudar na compreensão dos fenómenos psicológicos, caso não queira continuar a responder poderá desistir a qualquer momento, sem qualquer prejuízo.

Não existem respostas certas ou erradas, pretende-se que responda com a maior sinceridade.

Se aceitar participar neste estudo iremos-lhe pedir que realize umas pequenas tarefas que não deverão demorar mais de 40 minutos. Irá precisar, além do equipamento em que está a visualizar este formulário, uma folha de papel e um lápis ou caneta.

Desde já, agradecemos a sua colaboração pois sem as suas respostas este estudo não será possível!

Tomei conhecimento e compreendi a informação acima descrita e aceito, de livre vontade, participar neste estudo e preencher os questionários que se seguem. \*

 Sim Não

Após a secção 2 Continuar para a secção seguinte

Secção 3 de 9

## Questionário de Dados Sociodemográficos

Antes de começarmos, responda, por favor algumas perguntas pessoais que são essenciais para a nossa investigação. Relembramos que os seus dados serão tratados com total confidencialidade.

Sexo \*

 F

Idade \*

Texto de resposta curta

Nacionalidade \*

Texto de resposta curta

Naturalidade \*

Texto de resposta curta

Zona de Residência \*

Texto de resposta curta

Nível Económico do Agravado Familiar

- Inferior
- Médio
- Alto

Estado Civil

- Solteiro(a)
- Casado(a) / União de Facto
- Divorciado(a)
- Viúvo(a)

Estatuto: \*

- Estudante
- Trabalhador Estudante
- Trabalhador

No caso de ser estudante, encontra-se a frequentar:

- Ano Zero



Pós-graduação

Mestrado

Doutoramento

Outra opção...

Área de Formação

Texto de resposta curta

Foi-lhe diagnosticada alguma Perturbação Psicopatológica? Se sim, qual? \*

Texto de resposta curta

Após a secção 3 Continuar para a secção seguinte

Secção 4 de 9

## Tarefa 1: Objectivo Intrínseco (Autonomia)

Todos os seres humanos têm objectivos intrínsecos. Estes objectivos estão relacionados com experiências que satisfazem as necessidades de psicologia básica, e que capturam a procura e a consecução de metas relacionadas com crescimento e desenvolvimento pessoal, autonomia, comunidade, relacionamentos significativos e/ou protecção do meio ambiente. A autonomia, por exemplo, é uma necessidade psicológica universal que está associada à nossa auto-expressão e desejo de agir em harmonia com nossos valores e objectivos de forma simples, tomar nossas próprias decisões e controlar nossas próprias vidas. Um acontecimento que satisfaça a nossa necessidade de autonomia pode ser tão pequeno como fazer algo que realmente gostámos, ou talvez, ter a liberdade de decidir a carreira que queremos seguir. Agora que entende o que significa autonomia, pense num acontecimento que tenha acontecido nos últimos três meses, por mais pequeno que tenha sido, que que tenha satisfeito a sua necessidade de autonomia. Por favor, escolha um acontecimento que possa recordar com detalhe e descreva-o em baixo para que eu possa confirmar que se trata de fato de um acontecimento que satisfaz os critérios acima mencionados.

Descreva o acontecimento seleccionado relacionado com a necessidade de autonomia. \*

Texto de resposta longa

Selecione o grau de importância, para a sua vida, do objetivo intrínseco que seleccionou anteriormente: \*

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

Relembre e descreva agora, por favor, uma situação que tenha ameaçado ou posto em causa o objetivo intrínseco pessoal que acabou de descrever. \*

Texto de resposta longa



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Nada importante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente importante

Após a secção 4 Continuar para a secção seguinte

Secção 5 de 9

## Tarefa 2: Objectivo Intrínseco (escolha livre)

Como foi anteriormente referido, os objectivos intrínsecos estão relacionados com experiências que satisfazem as necessidades psicológicas básicas, e que capturam a procura e a consecução de metas relacionadas com crescimento e desenvolvimento pessoal, comunidade, relacionamentos significativos e/ou protecção do meio ambiente. Pedimos-lhe agora que pense num acontecimento que tenha acontecido nos últimos três meses, por mais pequeno que tenha sido, que tenha satisfeito alguma necessidade psicológica básica. Por favor, escolha um acontecimento que possa recordar com detalhe e descreva-o em baixo para que eu possa confirmar que se trata de fato de um acontecimento que satisfaz os critérios acima mencionados.

Descreva o acontecimento seleccionado com um objetivo intrínseco: \*

Texto de resposta longa

Selecione o grau de importância, para a sua vida, do objetivo intrínseco que seleccionou anteriormente: \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Nada importante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente importante

Após a secção 5 Continuar para a secção seguinte

Secção 6 de 9

## Tarefa 3: Supressão

Para esta tarefa irá precisar de um papel e um lápis ou caneta.

Após ter descrito a situação que ameaçou o seu objectivo intrínseco de autonomia, peça-lhe que, durante os próximos 5 minutos, **tente evitar ao máximo** pensar nessa situação negativa. Para ajudá-lo com esta tarefa, concentre-se no objectivo intrínseco descrito na tarefa 2 (escolha livre).

Durante estes 5 minutos, irá aparecer no ecrã um número de 9 dígitos por 30 segundos. Peça-lhe que tenha atenção ao número, pois mais tarde, irá-lhe ser pedido para o relembrar.

Se, por acaso, durante este tempo, tiver pensamentos acerca da situação que ameaçou o seu objetivo intrínseco de autonomia, faça um risco na folha por cada pensamento que tiver.

De seguida, irei partilhar uma apresentação power-point e os cinco minutos começarão a contar a partir desse momento. Finalizada esta tarefa, voltarei a partilhar o formulário google. Está pronto/a para começar?

Após a secção 6 Continuar para a secção seguinte

Secção 7 de 9



## tarefa 2 (escolha livre)

Este questionário pretende conhecer em que medida sentiu que estava imerso ou abstraído no pensamento intrínseco de escolha livre que descreveu na tarefa 2. A seguir a cada afirmação, irá encontrar uma escala de avaliação que vai de 1 a 7, deverá seleccionar o número que melhor reflecte o seu grau de concordância com a afirmação. Não há respostas certas ou erradas. Tente responder honestamente em relação ao seu objectivo intrínseco descrito na tarefa 2 (escolha livre).

- 1 - Discordo Totalmente
- 2 - Discordo Pouco
- 3 - Discordo
- 4 - Neutro
- 5 - Concordo
- 6 - Concordo Bastante
- 7 - Concordo Totalmente

Imersão1. Pensei de forma tão intensa no conteúdo do objectivo intrínseco que o experimentei como se fosse real. \*

	1	2	3	4	5	6	7	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

Imersão2. O conteúdo do objectivo intrínseco é importante para mim. \*

	1	2	3	4	5	6	7	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

Imersão3. Pensar no conteúdo do objectivo intrínseco faz-me sentir feliz e completo(a). \*

	1	2	3	4	5	6	7	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

Imersão4. O objectivo intrínseco não influenciou o meu estado emocional. \*

	1	2	3	4	5	6	7	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

Imersão5. Pensar no objectivo intrínseco fez-me esquecer de todas as outras coisas. \*

	1	2	3	4	5	6	7	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

Após a secção 7 Continuar para a secção seguinte

Secção 8 de 9



## Questionário sobre a satisfação do objectivo intrínseco descrito na tarefa 2 (escolha livre)

Após ter de escolher o seu objectivo intrínseco, solicitamos que responda o quanto esse seu pensamento é satisfatório, utilizando a seguinte escala de referência.

- 1 – Discordo Totalmente
- 2 – Discordo Pouco
- 3 – Discordo
- 4 – Neutro
- 5 – Concordo
- 6 – Concordo Pouco
- 7 – Concordo Totalmente

Satisfação1. O objectivo intrínseco é bastante satisfatório?

	1	2	3	4	5	6	7	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

Após a secção 8 Continuar para a secção seguinte

Secção 9 de 9

## Escala de Traços de Absorção (Tellegen, 1982)

Este questionário tem como objectivo avaliar a propensão dos indivíduos a serem imersos numa experiência ou pensamento. Em cada afirmação estão colocados os números de 1 (DISCORDO TOTALMENTE) a 5 (CONCORDO TOTALMENTE). Tente responder honestamente, não há respostas certa nem erradas.

1. "Às vezes sinto as coisas da mesma maneira como quando era criança" \*

	1	2	3	4	5	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

2. "Posso ficar comovido quando ouço um discurso muito bonito, uma poesia ou uma canção de que gosto" \*

	1	2	3	4	5	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

3. "Quando estou a ver um filme ou um programa de televisão, posso ficar tão envolvido que esqueço onde estou e vivo a história como se fosse verdadeira e eu estivesse a tomar parte dela" \*

	1	2	3	4	5	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente



4. "Quando olho para uma fotografia ou pintura e depois desvio o olhar, às vezes posso "ver" a imagem da fotografia/pintura, quase como se estivesse a olhar para ela" \*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

5. "Às vezes sinto que é como se a minha mente envolvesse o mundo inteiro" \*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

6. "Eu gosto de observar as nuvens a mudarem de forma no céu" \*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

7. "Se eu quiser, posso imaginar as coisas com tanta clareza, que é como se estivesse a ver um filme" \*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

8. "Eu penso que sei o que algumas pessoas querem dizer quando falam acerca de experiências sobrenaturais" \*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

9. "Eu por vezes saio do meu eu normal e entro num estado de ser completamente diferente" \*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

10. "Tocar em coisas como lã, areia ou madeira, às vezes faz-me lembrar de certas cores ou músicas" \*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

11. "Às vezes sinto as coisas à minha volta com muita intensidade, como se fossem duplamente reais" \*



	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

12. "Quando ouço música posso ficar tão envolvido que não noto nada à minha volta" \*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

13. "Se eu quiser, posso imaginar que o meu corpo é tão pesado que não o poderia mexer mesmo que quisesse" \*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

14. "Frequentemente, posso sentir a presença de uma pessoa antes de a ver ou ouvir" \*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

15. "O estalar do lume e as chamas de uma lareira acesa estimulam a minha imaginação" \*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

16. "Às vezes é possível eu estar completamente imerso na natureza ou na arte como se todo o meu estado de consciência tivesse temporariamente alterado" \*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

17. "Cores diferentes têm significados particulares e especiais para mim" \*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

18. "Consigo perder-me nos meus pensamentos enquanto faço uma tarefa usual, ao ponto de esquecer o que estou a fazer e daí a minutos chegar à conclusão de que já acabei a tarefa" \*

	1	2	3	4	5	
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	



19. "Às vezes posso lembrar-me de coisas do meu passado de forma tão clara e vívida que é quase como se estivesse a vivê-las de novo" \*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

20. "Coisas que não fazem sentido para os outros, muitas vezes fazem sentido para mim" \*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

21. "Se eu estivesse a representar uma peça de teatro, eu acho que conseguiria sentir as emoções do personagem e tornar-me tal como ele, não pensando em mim próprio ou na audiência" \*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

22. "Os meus pensamento vêm-me à cabeça como imagens visuais e não como palavras" \*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

23. "Frequentemente tenho prazer em coisas pequenas, como ver uma folha que cai ou cheirar uma flor" \*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

24. "Quando ouço música forte, como de banda ou orquestra, às vezes sinto como se estivesse a ser elevado no ar" \*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

25. "Às vezes posso fazer com que o barulho pareça música pelo modo como o ouço" \*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente



26. "Algumas das minhas recordações mais vivas vêm através de certos cheiros" \*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

27. "Algumas peças de música fazem-me pensar em fotografias ou pinturas com muitas cores" \*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

28. "Frequentemente eu sei o que alguém vai dizer antes de ele(a) falar" \*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

29. "Muitas vezes tenho "memórias físicas", por exemplo, depois de ter estado a nadar, posso sentir-me como se ainda estivesse na água" \*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

30. "O som de uma voz pode ser tão fascinante para mim que eu não paro de a ouvir" \*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

31. "Às vezes eu sinto a presença de alguém que não está fisicamente presente" \*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

32. "Às vezes pensamentos e imagens vêm-me à cabeça sem qualquer esforço da minha parte" \*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

33. "Eu acho que cheiros diferentes têm cores diferentes" \*

	1	2	3	4	5	
--	---	---	---	---	---	--



34. "Um pôr-do-sol pode comover-me profundamente" \*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente



# Motivações idiossincráticas

\*Obrigatório

## Secção sem título

### Sobre o estudo

A presente investigação tem como objectivo compreender de que forma funciona a nossa mente quando pensamos em objectivos pessoais.

A sua participação neste estudo é confidencial o que significa que os dados que nos proporcione não serão divulgados. Embora a sua participação seja muito importante para nos ajudar na compreensão dos fenómenos psicológicos, caso não queira continuar a responder poderá desistir a qualquer momento, sem qualquer prejuízo.

Não existem respostas certas ou erradas, pretende-se que responda com a maior sinceridade.

Se aceitar participar neste estudo iremos pedir que realize umas pequenas tarefas que não deverão demorar mais de 40 minutos. Irá precisar, além do equipamento em que está a visualizar este formulário, uma folha de papel e um lápis.

Desde já, agradecemos a sua colaboração pois sem as suas respostas este estudo não será possível!

1. Tomei conhecimento e compreendi a informação acima descrita e aceito, de livre vontade, participar neste estudo e preencher os questionários que se seguem. \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

### Questionário de Dados Sociodemográficos

Antes de começarmos, responda, por favor algumas perguntas pessoais que são essenciais para a nossa investigação. Relembramos que os seus dados serão tratados com total confidencialidade.

2. Sexo \*

*Marcar apenas uma oval.*

F

M

3. Idade \*

---

4. Nacionalidade \*

---

5. Naturalidade \*

---

6. Zona de Residência \*

---

7. Nível Económico do Agravado Familiar

*Marcar apenas uma oval.*

Inferior

Médio

Alto

8. Estado Civil

*Marcar apenas uma oval.*

Solteiro(a)

Casado(a) / União de Facto

Divorciado(a)

Viúvo(a)

9. Estatuto: \*

*Marcar apenas uma oval.*

Estudante

Estudante Trabalhador

Trabalhador

10. No caso, se for estudante, encontra-se a frequentar:

*Marcar apenas uma oval.*

Ano Zero

Licenciatura

Pós-graduação

Mestrado

Doutoramento

Outra: \_\_\_\_\_

11. Área de Formação

---

12. Foi-lhe diagnosticada alguma Perturbação Psicopatológica? Se sim, qual? \*

---

Tarefa 1:  
Objectivo  
Intrinseco  
(Autonomia)

Todos os seres humanos têm objectivos **intrínsecos**. Estes objectivos estão relacionados com experiências que satisfazem as **necessidades psicológicas básicas**, e que capturam a procura e a consecução de metas relacionadas com crescimento e desenvolvimento pessoal, autonomia, comunidade, relacionamentos significativos e/ou protecção do meio ambiente. A **autonomia**, por exemplo, é uma necessidade psicológica universal que está associada à nossa auto-expressão e desejo de agir em harmonia com nossos valores e objectivos de forma simples, tomar nossas próprias decisões e controlar nossas próprias vidas. Um acontecimento que satisfaça a nossa necessidade de autonomia pode ser tão pequeno como fazer algo que realmente gostámos, ou talvez, ter a liberdade de decidir a carreira que queremos seguir. Agora que entende o que significa autonomia, pense num acontecimento que tenha acontecido nos últimos três meses, por mais pequeno que tenha sido, que que tenha satisfeito a sua necessidade de autonomia. Por favor, escolha um acontecimento que possa recordar com detalhe e descreva-o em baixo para que eu possa confirmar que se trata de fato de um acontecimento que satisfaz os critérios acima mencionados.

13. Descreva o acontecimento seleccionado relacionado com a necessidade de **autonomia**. \*

---



---



---



---



---

14. Selecciono o grau de **importância**, para a sua vida, do **objectivo intrínseco** que seleccionou anteriormente: \*

Marcar apenas uma oval.

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Nada importante           Extremamente importante

15. Relembre e descreva agora, por favor, uma **situação** que tenha **ameaçado** ou **posto em causa** o **objectivo intrínseco pessoal** que acabou de descrever. \*

---



---



---



---



---

16. Selecciona a **importância** dessa situação na sua vida: \*

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada importante           Extremamente importante

Tarefa 2:  
Objectivo  
Extrínseco  
(escolha  
livre)

Todos os seres humanos têm desejos psicológicos. Estes desejos estão relacionados em ter uma imagem atraente. Um episódio que satisfaça o seu desejo de ter uma imagem atraente pode ser tão pequeno como fazer a sua maquilhagem, vestir-se numa sexta-feira à noite para sair, ou admirar-se ao espelho depois de atingir um objectivo de no ginásio. Agora que você entende o que significa atratividade de imagem, por favor pense em um evento que ocorreu nos últimos três meses, por menor que seja, que satisfizesse seu desejo de imagem atraente. Por favor, escolha um acontecimento que possa recordar com detalhe e descreva-o em baixo para que eu possa confirmar que se trata de fato de um acontecimento que satisfaz os critérios acima mencionados.

17. Descreva o acontecimento seleccionado com um objectivo extrínseco que tenha satisfeito o seu desejo de ter uma **imagem atraente** \*

---



---



---



---



---

18. Selecciona o grau de **importância**, para a sua vida, do objectivo extrínseco de ter uma **imagem atraente** que seleccionou anteriormente: \*

Marcar apenas uma oval.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada importante           Extremamente importante

Tarefa 3:  
Tarefa de  
Supressão

Para esta tarefa irá precisar de um papel e um lápis ou caneta.

Após ter descrito a situação que ameaçou o seu objectivo intrínseco de autonomia, peço-lhe que, durante os próximos 5 minutos, **tente evitar ao máximo** pensar nessa situação negativa. Para ajudá-lo com esta tarefa, concentre-se no objectivo extrínseco descrito na tarefa 2 (escolha livre).

Durante estes 5 minutos, irá aparecer no ecrã um número de 9 dígitos por 30 segundos. Peço-lhe que tenha atenção ao número, pois mais tarde, irá-lhe ser pedido para o relembrar.

Se, por acaso, durante este tempo, tiver pensamentos acerca da situação que ameaçou o seu objetivo intrínseco de autonomia, faça um risco na folha por cada pensamento que tiver.

De seguida, irei partilhar uma apresentação power-point e os cinco minutos começarão a contar a partir desse momento. Finalizada esta tarefa, voltarei a partilhar o formulário google. Está pronto/a para começar?

Questionário  
de Imersão  
no objectivo  
Extrínseco  
descrito na  
tarefa 2  
(escolha  
livre)

Este questionário pretende conhecer em que medida sentiu que estava **imerso** ou abstraído no **pensamento extrínseco de escolha livre** que descreveu na tarefa 2. A seguir a cada afirmação, irá encontrar uma escala de avaliação que vai de 1 a 7, deverá seleccionar o número que melhor reflecte o seu grau de concordância com a afirmação. Não há respostas certas ou erradas. Tente responder honestamente em relação ao seu objectivo extrínseco descrito na tarefa 2 (escolha livre).

- 1 – Discordo Totalmente
- 2 – Discordo Pouco
- 3 – Discordo
- 4 – Neutro
- 5 – Concordo
- 6 – Concordo Bastante
- 7 – Concordo Totalmente

19. Imersão1. Pensei de forma tão intensa no conteúdo do objectivo extrínseco que o experimentei como se fosse real. \*

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	6	7	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

20. Imersão2. O conteúdo do objectivo extrínseco é importante para mim. \*

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	6	7	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

21. Imersão3. Pensar no conteúdo do objectivo extrínseco faz-me sentir feliz e completo(a). \*

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	6	7	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

22. Imersão4. O objectivo extrínseco não influenciou o meu estado emocional. \*

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	6	7	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

23. Imersão5. Pensar no objectivo extrínseco fez-me esquecer de todas as outras coisas. \*

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	6	7	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

Questionário sobre a  
Satisfação do Objectivo  
Extrínseco descrito na tarefa  
2 (escolha livre)

Após ter de escolher o seu objectivo extrínseco, solicitamos que responda o quanto esse seu pensamento é satisfatório, utilizando a seguinte escala de referência.

- 1 – Discordo Totalmente
- 2 – Discordo Pouco
- 3 – Discordo
- 4 – Neutro
- 5 – Concordo
- 6 – Concordo Pouco
- 7 – Concordo Totalmente

24. Satisfação1. O Objectivo extrínseco é bastante satisfatório?

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	6	7	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

Escala de Traços  
de Absorção de  
Tellegen (“The  
Tellegen  
Absorption  
Scale”; Tellegen  
1982)

Este questionário tem como objectivo avaliar a propensão dos indivíduos a serem imersos numa experiência ou pensamento. Em cada afirmação estão colocados os números de 1 (DISCORDO TOTALMENTE) a 5 (CONCORDO TOTALMENTE). Tente responder honestamente, não há respostas certa nem erradas.

25. 1. “Às vezes sinto as coisas da mesma maneira como quando era criança” \*

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

26. 2. “Posso ficar comovido quando ouço um discurso muito bonito, uma poesia ou uma canção de que gosto” \*

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

27. 3. “Quando estou a ver um filme ou um programa de televisão, posso ficar tão envolvido que esqueço onde estou e vivo a história como se fosse verdadeira e eu estivesse a tomar parte dela” \*

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

28. 4. “Quando olho para uma fotografia ou pintura e depois desvio o olhar, às vezes posso “ver” a imagem da fotografia/pintura, quase como se estivesse a olhar para ela” \*

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

29. 5. “Às vezes sinto que é como se a minha mente envolvesse o mundo inteiro” \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

30. 6. “Eu gosto de observar as nuvens a mudarem de forma no céu” \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

31. 7. “Se eu quiser, posso imaginar as coisas com tanta clareza, que é como se estivesse a ver um filme” \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

32. 8. “Eu penso que sei o que algumas pessoas querem dizer quando falam acerca de experiências sobrenaturais” \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

33. 9. “Eu por vezes saio do meu eu normal e entro num estado de ser completamente diferente” \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

34. 10. "Tocar em coisas como lã, areia ou madeira, às vezes faz-me lembrar de certas cores ou músicas" \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

35. 11. "Às vezes sinto as coisas à minha volta com muita intensidade, como se fossem duplamente reais" \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

36. 12. "Quando ouço música posso ficar tão envolvido que não noto nada à minha volta" \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

37. 13. "Se eu quiser, posso imaginar que o meu corpo é tão pesado que não o poderia mexer mesmo que quisesse" \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

38. 14. "Frequentemente, posso sentir a presença de uma pessoa antes de a ver ou ouvir" \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

39. 15. "O estalar do lume e as chamas de uma lareira acesa estimulam a minha imaginação" \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

40. 16. "Às vezes é possível eu estar completamente imerso na natureza ou na arte como se todo o meu estado de consciência tivesse temporariamente alterado" \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

41. 17. "Cores diferentes têm significados particulares e especiais para mim" \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

42. 18. "Consigo perder-me nos meus pensamentos enquanto faço uma tarefa usual, ao ponto de esquecer o que estou a fazer e daí a minutos chegar à conclusão de que já acabei a tarefa" \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

43. 19. "Às vezes posso lembrar-me de coisas do meu passado de forma tão clara e vívida que é quase como se estivesse a vivê-las de novo" \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

44. 20. “Coisas que não fazem sentido para os outros, muitas vezes fazem sentido para mim” \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

45. 21. “Se eu estivesse a representar uma peça de teatro, eu acho que conseguiria sentir as emoções do personagem e tornar-me tal como ele, não pensando em mim próprio ou na audiência” \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

46. 22. “Os meus pensamento vêm-me à cabeça como imagens visuais e não como palavras” \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

47. 23. “Frequentemente tenho prazer em coisas pequenas, como ver uma folha que cai ou cheirar uma flor” \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

48. 24. “Quando ouço música forte, como de banda ou orquestra, às vezes sinto como se estivesse a ser elevado no ar” \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

49. 25. “Às vezes posso fazer com que o barulho pareça música pelo modo como o ouço” \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

50. 26. “Algumas das minhas recordações mais vivas vêm através de certos cheiros” \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

51. 27. “Algumas peças de música fazem-me pensar em fotografias ou pinturas com muitas cores” \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

52. 28. “Frequentemente eu sei o que alguém vai dizer antes de ele(a) falar” \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

53. 29. “Muitas vezes tenho “memórias físicas”, por exemplo, depois de ter estado a nadar, posso sentir-me como se ainda estivesse na água” \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

54. 30. "O som de uma voz pode ser tão fascinante para mim que eu não paro de a ouvir" \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

55. 31. "Às vezes eu sinto a presença de alguém que não está fisicamente presente" \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

56. 32. "Às vezes pensamentos e imagens vêm-me à cabeça sem qualquer esforço da minha parte" \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

57. 33. "Eu acho que cheiros diferentes têm cores diferentes" \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

58. 34. "Um pôr-do-sol pode comover-me profundamente" \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

# Google Formulários

# Motivações idiossincráticas

\*Obrigatório

## Secção sem título

### Sobre o estudo

A presente investigação tem como objectivo compreender de que forma funciona a nossa mente quando pensamos em objectivos pessoais.

A sua participação neste estudo é confidencial o que significa que os dados que nos proporcione não serão divulgados. Embora a sua participação seja muito importante para nos ajudar na compreensão dos fenómenos psicológicos, caso não queira continuar a responder poderá desistir a qualquer momento, sem qualquer prejuízo.

Não existem respostas certas ou erradas, pretende-se que responda com a maior sinceridade.

Se aceitar participar neste estudo iremos pedir que realize umas pequenas tarefas que não deverão demorar mais de 40 minutos. Irá precisar, além do equipamento em que está a visualizar este formulário, uma folha de papel e um lápis.

Desde já, agradecemos a sua colaboração pois sem as suas respostas este estudo não será possível!

1. Tomei conhecimento e compreendi a informação acima descrita e aceito, de livre vontade, participar neste estudo e preencher os questionários que se seguem. \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

### Questionário de Dados Sociodemográficos

Antes de começarmos, responda, por favor algumas perguntas pessoais que são essenciais para a nossa investigação. Relembramos que os seus dados serão tratados com total confidencialidade.

2. Sexo \*

*Marcar apenas uma oval.*

F

M

3. Idade \*

---

4. Nacionalidade \*

---

5. Naturalidade \*

---

6. Zona de Residência \*

---

7. Nível Económico do Agravado Familiar

*Marcar apenas uma oval.*

Inferior

Médio

Alto

8. Estado Civil

*Marcar apenas uma oval.*

Solteiro(a)

Casado(a) / União de Facto

Divorciado(a)

Viúvo(a)

9. Estatuto: \*

*Marcar apenas uma oval.*

Estudante

Trabalhador Estudante

Trabalhador

10. No caso de ser estudante, encontra-se a frequentar:

*Marcar apenas uma oval.*

Ano Zero

Licenciatura

Pós-graduação

Mestrado

Doutoramento

Outra: \_\_\_\_\_

11. Área de Formação

---

12. Foi-lhe diagnosticada alguma Perturbação Psicopatológica? Se sim, qual? \*

---

Tarefa 1:  
Objectivo  
Intrínseco  
(Autonomia)

Todos os seres humanos têm objectivos intrínsecos. Estes objectivos estão relacionados com experiências que satisfazem as necessidades psicológicas básicas, e que capturam a procura e a consecução de metas relacionadas com crescimento e desenvolvimento pessoal, autonomia, comunidade, relacionamentos significativos e/ou protecção do meio ambiente. A autonomia, por exemplo, é uma necessidade psicológica universal que está associada à nossa auto-expressão e desejo de agir em harmonia com nossos valores e objectivos de forma simples, tomar nossas próprias decisões e controlar nossas próprias vidas. Um acontecimento que satisfaça a nossa necessidade de autonomia pode ser tão pequeno como fazer algo que realmente gostámos, ou talvez, ter a liberdade de decidir a carreira que queremos seguir. Agora que entende o que significa autonomia, pense num acontecimento que tenha acontecido nos últimos três meses, por mais pequeno que tenha sido, que que tenha satisfeito a sua necessidade de autonomia. Por favor, escolha um acontecimento que possa recordar com detalhe e descreva-o em baixo para que eu possa confirmar que se trata de fato de um acontecimento que satisfaz os critérios acima mencionados.

13. Descreva o acontecimento seleccionado relacionado com a necessidade de autonomia. \*

---



---



---



---



---

14. Selecciono o grau de importância para a sua vida, do objetivo intrínseco que seleccionou anteriormente: \*

*Marcar apenas uma oval.*

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Nada importante           Extremamente importante

15. Relembre e descreva agora, por favor, uma situação que tenha ameaçado ou posto em causa o objetivo intrínseco pessoal que acabou de descrever. \*

---

---

---

---

---

16. Seleccione a importância dessa situação na sua vida: \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Nada importante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente importante

Tarefa 2: Situação  
Neutra (escolha  
livre)

Nesta tarefa, pedimos-lhe que descreva uma situação banal do seu dia-a-dia, como por exemplo ir às compras ou limpar a casa.

17. Pedimos-lhe que escreva, em baixo, uma situação neutra. \*

---

---

---

---

---

18. Seleccione o grau de importância, da situação descrita anteriormente: \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Nada importante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extremamente importante

**Tarefa 3:  
Tarefa de  
Supressão**

Para esta tarefa irá precisar de um papel e um lápis ou caneta.

Após ter descrito a situação que ameaçou o seu objectivo intrínseco de autonomia, peço-lhe que, durante os próximos 5 minutos, **tente evitar ao máximo** pensar nessa situação negativa. Para ajudá-lo com esta tarefa, concentre-se na situação neutra descrita na tarefa 2 (escolha livre).

Durante estes 5 minutos, irá aparecer no ecrã um número de 9 dígitos por 30 segundos. Peço-lhe que tenha atenção ao número, pois mais tarde, irá-lhe ser pedido para o relembrar.

Se, por acaso, durante este tempo, tiver pensamentos acerca da situação que ameaçou o seu objetivo intrínseco de autonomia, faça um risco na folha por cada pensamento que tiver.

De seguida, irei partilhar uma apresentação power-point e os cinco minutos começarão a contar a partir desse momento. Finalizada esta tarefa, voltarei a partilhar o formulário google. Está pronto/a para começar?

**Questionário  
de Imersão  
da situação  
descrita na  
tarefa 2  
(escolha  
livre)**

Este questionário pretende conhecer em que medida sentiu que estava imerso ou abstraído no pensamento da situação neutra que descreveu na tarefa 2. A seguir a cada afirmação, irá encontrar uma escala de avaliação que vai de 1 a 7, deverá seleccionar o número que melhor reflecte o seu grau de concordância com a afirmação. Não há respostas certas ou erradas. Tente responder honestamente em relação ao seu objectivo extrínseco descrito na tarefa 2 (escolha livre).

- 1 – Discordo Totalmente
- 2 – Discordo Pouco
- 3 – Discordo
- 4 – Neutro
- 5 – Concordo
- 6 – Concordo Bastante
- 7 – Concordo Totalmente

19. Imersão1. Pensei de forma tão intensa no conteúdo da situação neutra que o experimentei como se fosse real. \*

*Marcar apenas uma oval.*

1	2	3	4	5	6	7		
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

20. Imersão2. O conteúdo da situação neutra é importante para mim. \*

*Marcar apenas uma oval.*

1	2	3	4	5	6	7		
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

21. Imersão3. Pensar no conteúdo da situação neutra faz-me sentir feliz e completo(a). \*

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	6	7		
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

22. Imersão4. A situação neutra não influenciou o meu estado emocional. \*

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	6	7		
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

23. Imersão5. Pensar na situação neutra fez-me esquecer de todas as outras coisas. \*

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	6	7		
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo totalmente

Questionário sobre a Satisfação da situação neutra descrito na tarefa 2 (escolha livre)

Após ter de escolher a sua situação neutra, solicitamos que responda o quanto esse seu pensamento é satisfatório, utilizando a seguinte escala de referência.

- 1 – Discordo Totalmente
- 2 – Discordo Pouco
- 3 – Discordo
- 4 – Neutro
- 5 – Concordo
- 6 – Concordo Pouco
- 7 – Concordo Totalmente

24. Satisfação1. A situação neutra é bastante satisfatória?

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	6	7		
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

Escala de Traços de Absorção de Tellegen (“The Tellegen Absorption Scale”; Tellegen 1982)

Este questionário tem como objectivo avaliar a propensão dos indivíduos a serem imersos numa experiência ou pensamento. Em cada afirmação estão colocados os números de 1 (DISCORDO TOTALMENTE) a 5 (CONCORDO TOTALMENTE). Tente responder honestamente, não há respostas certa nem erradas.

25. 1. “Às vezes sinto as coisas da mesma maneira como quando era criança” \*

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Concordo totalmente

26. 2. “Posso ficar comovido quando ouço um discurso muito bonito, uma poesia ou uma canção de que gosto” \*

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Concordo totalmente

27. 3. “Quando estou a ver um filme ou um programa de televisão, posso ficar tão envolvido que esqueço onde estou e vivo a história como se fosse verdadeira e eu estivesse a tomar parte dela” \*

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	
Discordo totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Concordo totalmente

28. 4. “Quando olho para uma fotografia ou pintura e depois desvio o olhar, às vezes posso “ver” a imagem da fotografia/pintura, quase como se estivesse a olhar para ela” \*

Marcar apenas uma oval.

1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Concordo Totalmente

29. 5. “Às vezes sinto que é como se a minha mente envolvesse o mundo inteiro” \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

30. 6. “Eu gosto de observar as nuvens a mudarem de forma no céu” \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

31. 7. “Se eu quiser, posso imaginar as coisas com tanta clareza, que é como se estivesse a ver um filme” \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

32. 8. “Eu penso que sei o que algumas pessoas querem dizer quando falam acerca de experiências sobrenaturais” \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

33. 9. “Eu por vezes saio do meu eu normal e entro num estado de ser completamente diferente” \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

34. 10. "Tocar em coisas como lã, areia ou madeira, às vezes faz-me lembrar de certas cores ou músicas" \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

35. 11. "Às vezes sinto as coisas à minha volta com muita intensidade, como se fossem duplamente reais" \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

36. 12. "Quando ouço música posso ficar tão envolvido que não noto nada à minha volta" \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

37. 13. "Se eu quiser, posso imaginar que o meu corpo é tão pesado que não o poderia mexer mesmo que quisesse" \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

38. 14. "Frequentemente, posso sentir a presença de uma pessoa antes de a ver ou ouvir" \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

39. 15. “O estalar do lume e as chamas de uma lareira acesa estimulam a minha imaginação” \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

40. 16. “Às vezes é possível eu estar completamente imerso na natureza ou na arte como se todo o meu estado de consciência tivesse temporariamente alterado” \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

41. 17. “Cores diferentes têm significados particulares e especiais para mim” \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

42. 18. “Consigo perder-me nos meus pensamentos enquanto faço uma tarefa usual, ao ponto de esquecer o que estou a fazer e daí a minutos chegar à conclusão de que já acabei a tarefa” \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

43. 19. “Às vezes posso lembrar-me de coisas do meu passado de forma tão clara e vívida que é quase como se estivesse a vivê-las de novo” \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

44. 20. “Coisas que não fazem sentido para os outros, muitas vezes fazem sentido para mim” \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

45. 21. “Se eu estivesse a representar uma peça de teatro, eu acho que conseguiria sentir as emoções do personagem e tornar-me tal como ele, não pensando em mim próprio ou na audiência” \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

46. 22. “Os meus pensamento vêm-me à cabeça como imagens visuais e não como palavras” \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

47. 23. “Frequentemente tenho prazer em coisas pequenas, como ver uma folha que cai ou cheirar uma flor” \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

48. 24. “Quando ouço música forte, como de banda ou orquestra, às vezes sinto como se estivesse a ser elevado no ar” \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

49. 25. “Às vezes posso fazer com que o barulho pareça música pelo modo como o ouço” \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

50. 26. “Algumas das minhas recordações mais vivas vêm através de certos cheiros” \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

51. 27. “Algumas peças de música fazem-me pensar em fotografias ou pinturas com muitas cores” \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

52. 28. “Frequentemente eu sei o que alguém vai dizer antes de ele(a) falar” \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

53. 29. “Muitas vezes tenho “memórias físicas”, por exemplo, depois de ter estado a nadar, posso sentir-me como se ainda estivesse na água” \*

*Marcar apenas uma oval.*

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

54. 30. "O som de uma voz pode ser tão fascinante para mim que eu não paro de a ouvir" \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

55. 31. "Às vezes eu sinto a presença de alguém que não está fisicamente presente" \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

56. 32. "Às vezes pensamentos e imagens vêm-me à cabeça sem qualquer esforço da minha parte" \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

57. 33. "Eu acho que cheiros diferentes têm cores diferentes" \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

58. 34. "Um pôr-do-sol pode comover-me profundamente" \*

Marcar apenas uma oval.

	1	2	3	4	5	
Discordo Totalmente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Concordo Totalmente

# Google Formulários

**SORAIA ALEXANDRA ALMEIDA SOUSA ALVES DOS SANTOS**

**Efeitos Paradoxais da Supressão de Motivações  
Idiosincráticas**



UNIVERSIDADE DO ALGARVE

Faculdade de Ciências Sociais e Humanas

2021