

Universidade do Algarve

**Supressão de Pensamentos de Preocupação em Indivíduos com Altos e
Baixos Níveis de Sintomas Depressivos**

Sónia Isabel do Carmo Silva

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde

Trabalho efetuado sob a orientação de:

Professora Doutora Antonia María Jiménez Ros

2014

Universidade do Algarve

**Supressão de Pensamentos de Preocupação num Grupo de Indivíduos
com Altos e Baixos Níveis de Sintomas Depressivos**

Sónia Isabel do Carmo Silva

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde

Trabalho efetuado sob a orientação de:

Professora Doutora Antonia María Jiménez Ros

2014

Supressão de Pensamentos de Preocupação num Grupo de Indivíduos com Altos e Baixos Níveis de Sintomas Depressivos

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.”

(Sónia Isabel do Carmo Silva)

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

Antes de mais, agradeço à minha orientadora e professora Dr.^a Antónia Ros. Agradeço todo o apoio demonstrado, a disponibilização de materiais, orientações, sugestões e correções realizadas ao meu trabalho sempre que necessário. O seu apoio foi imprescindível para a concretização da presente investigação.

À minha amiga e parceira de trabalho Adriana Bernardo, agradeço todo o companheirismo, desabafos e reflexões realizadas em conjunto, não só no decorrer deste último ano de trabalho, como ao longo de todo o curso.

Tenho a agradecer também à minha família, especialmente, aos meus pais, à minha avó e às minhas tias por terem caminhado sempre a meu lado e pelo apoio incondicional demonstrado ao longo de todo o curso. Agradeço todo o amor, carinho e incentivo para que eu nunca desistisse de lutar no sentido de alcançar os meus objetivos.

Agradeço a todas as pessoas que se disponibilizaram a participar no presente estudo.

Resumo

Na tentativa de eliminar pensamentos indesejados, os indivíduos envolvem-se em estratégias de controlo mental como a supressão de pensamento. Os sujeitos com sintomas depressivos parecem especialmente propensos a envolverem-se em estratégias de controlo mental ineficazes como a supressão de pensamento e a ruminação depressiva. Os resultados de algumas investigações sugerem que a supressão intensifica a persistência dos pensamentos indesejados durante a tentativa de supressão (i.e. efeito de aumento imediato) e aumenta a recorrência dos pensamentos indesejados num período pós supressão (i.e. efeito ricochete). Contudo, nem sempre é possível observar a presença destes efeitos. O presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos da supressão de pensamentos de preocupação em dois grupos de participantes: um com altos níveis de sintomas depressivos e outro com baixos. A amostra total, composta por 84 sujeitos, respondeu a um questionário de dados sociodemográficos e a duas escalas que avaliaram a preocupação, a ansiedade e depressão. Com base nas pontuações obtidas na escala de depressão, a amostra foi dividida em dois grupos: alto (n=24) e baixo (n=22) em sintomas depressivos. Os sujeitos selecionados participaram numa experiência laboratorial que constou de três fases: expressão inicial, supressão e expressão final. Os resultados das análises de variância fatorial mistas mostraram a presença de um efeito de aumento imediato na frequência de pensamentos de preocupação, observado apenas em indivíduos com altos níveis de sintomas depressivos. Não se observou, porém, a existência de um efeito ricochete, uma vez que não se verificou um aumento da frequência dos pensamentos de preocupação na fase de expressão final comparativamente com a fase de expressão inicial.

Palavras-chave: supressão de pensamento, pensamentos de preocupação, controlo mental, sintomas depressivos.

Abstract

In an attempt to eliminate unwanted thoughts, individuals engage in mental control strategies such as thought suppression. The subjects with depressive symptoms seem especially likely to engage in mental control strategies ineffective as the suppression of thought and depressive rumination. The results of some investigations suggest that

suppression enhances the persistence of unwanted thoughts during the attempted suppression (i.e. effect immediately increase) and increases the recurrence of unwanted thoughts in a post suppression period (i.e. rebound effect). However, it is not always possible to observe the presence of these effects. The present study aimed to analyze the effects of suppression thoughts of concern in two groups of participants: one with high levels of depressive symptoms and one with low. The total sample consists of 84 subjects responded to a sociodemographic questionnaire and two scales that assessed worry, anxiety and depression. Based on the scores obtained in the range of depression, the sample was divided into two groups: high (n = 24) and low (n = 22) on depressive symptoms. The selected subjects participated in a laboratory experiment that consisted of three phases: initial expression, suppression and final expression. The results of the mixed factorial analyzes of variance showed the presence of an effect of immediate increase in the frequency of thoughts of worry, observed only in individuals with high levels of depressive symptoms. However, not observed the existence of a rebound effect, since there was no increased incidence of thoughts of worry at the phase of final expression compared with the phase of initial expression.

Keywords: thought suppression, thoughts of worry, mental control, depressive symptoms.

Índice Geral

1. Introdução.....	9
O que é a Supressão de Pensamento?.....	9
Efeitos Paradoxais da Supressão de Pensamento – Estudos de Wegner e colaboradores.....	9
Variáveis moderadoras dos efeitos irônicos do controlo mental.....	12
Supressão de Pensamentos de Preocupação.....	15
Supressão de Pensamento e Humor deprimido.....	18
2. Metodologia.....	29
Amostra.....	29
Instrumentos e Material.....	31
Procedimentos.....	34
3. Apresentação de Resultados.....	37
4. Discussão de Resultados.....	42
5. Conclusões.....	45
6. Limitações e Sugestões de Trabalhos Futuros.....	46
Referências Bibliográficas.....	47
Anexos.....	50

Índice de Figuras

Figura 1 - Psychopy 2.....	33
Figura 2 – Interação entre grupos e fases.....	39

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Esquema do desenho experimental.....	29
Tabela 2 – Habilitações literárias e profissão da amostra.....	30

Índice de Anexos

Anexo A - Questionário de Dados Sociodemográficos	
Anexo B - Pen State Worry Questionnaire	
Anexo C - Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão	
Anexo D - Protocolo Experimental	

1. Introdução

O que é a Supressão de Pensamento?

A supressão de pensamento consiste no esforço de tentar não pensar num pensamento em particular (Wegner, Schneider, Carter & White, 1987). É uma das estratégias de controlo mental mais utilizada pela população geral para controlar os pensamentos negativos indesejados (Iijima & Tanno, 2012). A ocorrência de pensamentos intrusivos é comum entre indivíduos clínicos e não clínicos (Muris, Merckelbach & Horselenberg, 1996). Dada a natureza indesejada dos pensamentos, as pessoas tentam suprimi-los (Muris et al, 1996). No entanto, a supressão de pensamentos pode tornar esses pensamentos ainda mais intrusivos (Muris et al, 1996). Parece existir, de acordo com alguns estudos, como se verá mais adiante um retorno dos pensamentos à mente cada vez que tentamos controlá-los.

A tentativa de controlo de determinado pensamento resulta das interpretações ou avaliações disfuncionais que o sujeito realiza acerca desse mesmo pensamento (Belloch & Morillo, 2002). As avaliações disfuncionais que os sujeitos realizam acerca dos seus pensamentos (e.g. significado pessoal catastrófico) são as responsáveis pela origem de esforços para controlá-los (Belloch & Morillo, 2002). Contudo estes esforços são ineficazes e contribuem para aumentar a frequência e intensidade de determinado pensamento (Belloch & Morillo, 2002).

De acordo com Purdon, Rowa e Antony (2005), a supressão de pensamento é uma estratégia de controlo mental problemática porque (a) leva a um aumento da frequência do pensamento alvo; (b) torna o sujeito hipervigilante dos seus próprios pensamentos e (c) leva a um aumento da avaliação negativa por parte do sujeito de si próprio e dos seus pensamentos (Purdon et al., 2005).

Efeitos Paradoxais da Supressão de Pensamento – Estudos de Wegner e colaboradores

A investigação acerca dos efeitos da supressão de pensamento iniciou-se em 1987, quando Wegner et al. (1987) publicaram a experiência “urso branco”. Na experiência “urso branco”, os participantes (n=34) foram divididos em dois grupos (i.e. expressão e supressão). O primeiro grupo foi instruído a reportar os seus pensamentos em voz alta,

durante um período de 5 minutos e tentar pensar num “urso branco” (i.e. grupo de expressão). O segundo grupo foi instruído a tentar não pensar num “urso branco” durante um período de 5 minutos (i.e. grupo de supressão). Foi solicitado aos participantes de ambos os grupos que tocassem um sino sempre que lhes ocorresse um pensamento acerca de um “urso branco”. Os autores encontraram que os participantes relataram uma frequência elevada de pensamentos sobre um “urso branco” quando lhes foi solicitado que suprimissem o pensamento alvo. O grupo que foi instruído a suprimir pensamentos acerca de um urso branco informou de mais pensamentos alvo do que o grupo que expressou o seu pensamento desde o início da experiência. Wegner et al. (1987) concluíram que a supressão de pensamentos indesejados levava a um efeito ricochete, ou seja, a uma intensificação dos pensamentos suprimidos num período pós-supressão (Ashton & Boshen, 2011). Estes resultados impulsionaram a origem de numerosas investigações sobre a supressão de pensamento (Iijima & Tanno, 2012).

Numa outra experiência realizada por Wegner et al. (1987), os participantes (n=54) foram distribuídos aleatoriamente por três condições experimentais. Duas destas condições foram idênticas à experiência “urso branco” (i.e. expressão inicial e supressão inicial) e a terceira semelhante à condição de supressão inicial, com a exceção de que, nesta condição os sujeitos foram convidados a distrair-se com recurso ao pensamento acerca de um Volkswagen vermelho: "Se lhe ocorrerem pensamentos sobre um urso branco, por favor, tente pensar num Volkswagen vermelho." Esta instrução constituiu uma estratégia de distração focalizada.

Os resultados deste estudo foram consistentes com os resultados da experiência “urso branco”. Sugerem que a supressão de pensamento é uma tarefa difícil e que tem efeitos sobre os pensamentos posteriores à supressão. Os sujeitos relataram a ocorrência de pensamentos acerca de um “urso branco” mais do que uma vez por minuto, quando instruídos à supressão. O efeito ricochete observado na experiência “urso branco” foi encontrado também neste estudo. Os sujeitos do grupo de supressão inicial, tal como aconteceu na experiência “urso branco”, manifestaram um aumento significativo no grau de ocorrência de pensamentos alvo durante a supressão comparativamente com os restantes grupos. Todavia, o recurso à distração focalizada (Volkswagen vermelho) durante supressão produziu uma atenuação significativa do efeito ricochete.

Mais tarde Wegner (1994) desenvolveu a partir dos resultados das investigações do que veio a denominar-se como o paradigma “urso branco”, um modelo teórico para a explicação do fracasso nas tentativas voluntárias de controlo de certos conteúdos mentais (Belloch & Morillo, 2002). A teoria dos processos irónicos de controlo mental desenvolvida por Wegner (1994) propõe a existência de dois mecanismos implicados simultaneamente na supressão de pensamento. Por um lado, um processo operativo intencional (IOP) que executa uma procura voluntária e consciente de pensamentos alternativos. Atua com o objetivo de substituir pensamentos alvo de supressão e desviar da consciência pensamentos indesejados. O IOP procura pensamentos que irão promover o estado mental desejado, através da recordação de sensações e memórias compatíveis com o estado pretendido. Os distratores são atraídos para a consciência pelo IOP para ajudar o indivíduo a evitar o pensamento indesejado. Por outro lado, um processo de monitorização irónico (IMP), de valência automática e inconsciente que examina continuamente possíveis falhas no processo operativo intencional (Wegner, 1994). O IMP permanece vigilante para as ocorrências do pensamento alvo. Apesar da sua natureza irónica, é necessário para um controlo mental bem-sucedido. Sinaliza o fracasso em alcançar o estado desejado e alerta o processo operacional para a necessidade de renovar os distratores quando o pensamento indesejado retorna à consciência (Wenzlaff & Wegner, 2000).

Quando existe uma falha na adesão ao estado desejado, esta é detetada pelo IMP. O IOP é ativado na tentativa de restaurar o estado desejado. O IMP irá comparar o estado atual a um modelo do estado desejado. Quando a operação atual não coincidir com o modelo é sinalizada uma falha. O IOP será responsável pela tentativa de produzir esforços para alcançar o estado mental desejado (Wegner, 1994).

Quando os indivíduos dispõem de recursos cognitivos ajustados, o processo operativo conseguirá afastar a sua atenção do pensamento que se pretende evitar. Se o indivíduo estiver sem recursos cognitivos, a supressão de pensamento, não só poderá falhar, como originar o efeito oposto, o efeito de ricochete (Wegner, 1994). Os efeitos paradoxais da supressão de pensamento são mais suscetíveis de ocorrer quando os sujeitos se encontram sob condições que reduzem a eficácia do processo operativo intencional, como por exemplo, quando estão sob carga cognitiva ou apresentam humor deprimido (Wegner, 1994).

A partir dos resultados destes estudos pode-se concluir a existência de dois tipos de efeitos paradoxais desencadeados pela supressão de pensamento, o efeito de aumento imediato e o efeito ricochete. O efeito de aumento imediato refere-se ao aumento da frequência de pensamentos alvo durante o período de supressão. O efeito ricochete, conhecido a partir da experiência “urso branco” (Wegner et al., 1987) resume-se à intensificação dos pensamentos suprimidos num período pós-supressão. A tentativa de evitar um pensamento indesejado pode originar uma hiperacessibilidade ao pensamento que se pretende suprimir e a possibilidade de que se produza uma onda imediata de pensamentos alvo durante a tentativa de supressão. Um dos aspetos irónicos da supressão de pensamento é que quanto maiores os esforços de supressão maior a acessibilidade ao pensamento alvo em tarefas posteriores (Wenzlaff & Wegner, 2000).

Variáveis moderadoras dos efeitos irónicos do controlo mental

Apesar do anterior, nem todos os estudos desenvolvidos com posterioridade têm encontrado efeitos paradoxais da supressão de pensamento (e.g. Liberman & Forster, 2000; Luciano & González, 2007, 2008). É possível encontrar na literatura algumas variáveis que, de acordo com os autores, podem influenciar os resultados dos estudos realizados sobre a supressão de pensamento, uma vez que nem todos os estudos encontraram efeitos paradoxais.

a) Tipo de instrução

Estudos realizados após as experiências iniciais de Wegner et al. (1987) têm vindo a verificar que as instruções de expressão e supressão têm efeitos distintos na posterior acessibilidade aos pensamentos indesejados. Quando as pessoas são instruídas para suprimir, experimentam um aumento de ocorrências do pensamento alvo. Porém, quando são instruídas a expressar os seus pensamentos relatam o efeito contrário, uma diminuição de ocorrências do pensamento alvo. Com o objetivo de ilustrar estes aspetos, serão apresentados os estudos de Lavy e Van den Hout (1990); Liberman e Forster (2000).

Lavy e Van den Hout (1990) replicaram as experiências iniciais de Wegner et al. (1987), com o objetivo de investigar o efeito da utilização de instruções de supressão de pensamento vs. instruções neutras. Para tal, os participantes foram distribuídos aleatoriamente por dois grupos: um grupo recebeu instruções de supressão de pensamento (n=24) e o outro grupo recebeu instruções neutras (n=16). Os resultados

mostraram um aumento significativo do número de ocorrências do pensamento alvo para o grupo que recebeu instruções de supressão.

Posteriormente Liberman e Forster (2000) realizaram cinco estudos com o objetivo de verificar se a expressão de pensamentos após um período de supressão tem consequências na subsequente acessibilidade ao pensamento alvo. Os resultados mostraram que a expressão do pensamento alvo após um período de supressão elimina a acessibilidade ao pensamento alvo. Os autores concluíram que, a introdução de uma condição de expressão após um período de supressão reduz a acessibilidade do pensamento alvo.

b) Tipo de pensamento a suprimir

Na experiência “urso branco”, os autores utilizaram como alvo de supressão um item neutro (i.e. urso branco), sem relevância para os sujeitos que participaram na investigação. Estudos posteriores têm vindo a sugerir que a supressão de pensamentos pessoalmente relevantes conduz a um maior número de ocorrências do pensamento alvo do que a supressão de pensamentos neutros. Para ilustrar este ponto serão apresentados os estudos realizados por Belloch e Morillo (2002) e Ashton e Boschen (2011).

A natureza dos pensamentos que tentamos suprimir parece ser um determinante importante nos efeitos subsequentes da supressão de pensamento (Wegner et al., 1987). Quando as pessoas são instruídas para suprimir pensamentos de natureza emocional, a emotividade associada a tais pensamentos tende a aumentar (Wegner & Zanakos, 1994). Um estudo realizado por Belloch e Morillo (2002), sobre a supressão de pensamentos neutros e pessoalmente relevantes teve como objetivo averiguar se as tentativas deliberadas de supressão de pensamentos alvos distintos (i.e. neutros e pessoalmente relevantes) produzem aumentos paradoxais na frequência de ambos os tipos de pensamento. Os participantes (n=38) foram distribuídos aleatoriamente por quatro grupos: supressão vs. neutro, supressão vs. intrusivo, controlo vs. neutro e controlo vs. intrusivo. Os resultados mostraram que em nenhum dos grupos experimentais se produziu um aumento imediato da frequência do pensamento alvo. No entanto, as comparações entre os grupos revelaram que o grupo de supressão de pensamentos pessoalmente relevantes experimentou um maior número de ocorrências do pensamento alvo. Belloch e Morillo (2002) verificaram a existência de um efeito de aumento demorado (i.e. efeito ricochete) no caso dos pensamentos pessoalmente relevantes submetidos a esforços de supressão.

Um estudo realizado por Ashton e Boschen (2011) pretendeu investigar o efeito de se tentar suprimir um versus três pensamentos alvo pessoalmente relevantes (n= 80). Os autores observaram um efeito de aumento imediato, no entanto, não foram encontradas diferenças no que toca à supressão de um ou mais pensamentos pessoalmente relevantes.

c) Estratégias de distração

Wegner et al. (1987) consideravam que para tentar afastar algo da consciência, os participantes procuram conteúdos mentais alternativos. Para tal, recorrem a elementos alternativos presentes no contexto em que a pessoa se encontra. Por exemplo, para não pensar no “urso branco”, os participantes podem olhar à sua volta e usar os objetos presentes na sala, onde se encontram, como distratores do pensamento a suprimir. Porém, estes pensamentos distratores ficam associados ao pensamento indesejado, podendo servir de múltiplas pistas para a sua reativação. Pistas que podem facilitar paradoxalmente a sua manifestação subsequente (Wegner et al., 1987).

Estudos realizados posteriormente têm vindo a concluir que, o recurso a estratégias de distração, como a distração focalizada, atenua os efeitos paradoxais da supressão de pensamento, o que apoia os resultados obtidos na experiência “Volkswagen vermelho”. Com o objetivo de ilustrar esta constatação serão apresentados os estudos de Luciano e González (2007, 2008).

Um estudo realizado por Luciano e González (2007) examinou o impacto de diferentes instruções de supressão na frequência e avaliações realizadas acerca das recordações do ataque terrorista que decorreu em Madrid no ano 2004. Os participantes (n=120) foram distribuídos aleatoriamente pelas seguintes condições experimentais: supressão, supressão com distração focalizada, supressão com visualização de um estímulo lembrete e monitorização. Os resultados mostraram uma ausência de efeitos paradoxais, não foram encontrados os efeitos de ricochete e aumento imediato. Contudo, os participantes instruídos a empregar a distração focalizada apresentaram um menor número de intrusões a curto e longo prazo comparativamente aos que foram distribuídos pelas restantes condições experimentais. O que nos leva a concluir que a instrução de supressão de pensamento com recurso à distração focalizada conduz a uma atenuação dos efeitos paradoxais da supressão de pensamento (i.e. ricochete e aumento imediato).

Num outro estudo realizado por Luciano e González (2008), foi discutido se os indivíduos podem suprimir com sucesso pensamentos intrusivos enfrentando um estímulo lembrete, o qual atuou como um estímulo distrator de pensamentos indesejados. Os participantes (n= 76) foram dispostos em dois grupos e distribuídos aleatoriamente por duas condições de supressão. Uma das condições de supressão consistiu em enfrentar um estímulo lembrete e a outra consistiu na visualização apenas do ecrã do computador durante a supressão. Os resultados mostraram uma ausência de efeitos paradoxais sobre a frequência do pensamento alvo. Os autores observaram que os indivíduos instruídos à supressão sem a confrontação com o estímulo lembrete experimentaram um nível mais elevado de pensamentos intrusivos e desconforto durante a supressão de pensamento. Estes resultados sugerem que o confronto com um estímulo lembrete resulta numa estratégia eficaz de distração e gestão de pensamentos intrusivos.

Supressão de Pensamentos de Preocupação

A explicação inicial acerca dos efeitos irónicos do controlo mental desenvolvida por Wegner et al. (1987) levou a diversas replicações, promovendo, linhas de investigação associadas aos efeitos irónicos da supressão de pensamento em áreas de estudo específicas como a psicopatologia (Najmi & Wegner, 2009). Do ponto de vista de Wegner (1994), a supressão de pensamento afeta a ocorrência dos pensamentos de preocupação. São vários os autores que consideram a supressão de pensamentos como uma estratégia de controlo mental desadaptativa e causadora de pensamentos indesejados. Encontra-se geralmente associada ao controlo atencional e a estratégias de distração. Wells (1995) sugere que as tentativas de supressão de pensamento podem desencadear preocupação patológica e atuar como um fator de manutenção das perturbações mentais (Iijima & Tanno, 2012).

A preocupação consiste num pensamento negativo repetitivo que experimentamos diariamente (Borkovec et al., 1983, citado por Iijima & Tanno, 2012). Tem sido considerada como característica central de perturbações como a ansiedade generalizada e a depressão. Os sujeitos que se preocupam em excesso são peritos em descobrir possíveis problemas, no entanto, são incapazes de originar soluções ou respostas de enfrentamento eficazes (Dugas & Ladoucer, 2000). Desde a sua introdução no DSM (American Psychiatric Association, 1980), como um fenómeno clinicamente

significativo, a preocupação excessiva tem-se tornado um foco de pesquisa crescente. A maioria dos autores sugere que a preocupação, tanto na sua forma normal como patológica, é desencadeada como resposta à ameaça percebida. Perante sentimentos de preocupação, os indivíduos tendem a realizar tentativas de resolução dos seus problemas ou a evitar a ameaça percebida (Borkovec, et al., 2004 citado por Huang, Szabo & Han, 2009). Alguns investigadores argumentam que a preocupação para além de compreender as tentativas de resolução de problemas e o evitamento da ameaça percebida, apresenta funções mais subtis como a evitação cognitiva. Os indivíduos que se preocupam excessivamente tendem a desviar a atenção, evitar ou eliminar material emocionalmente angustiante (Huang et al., 2009).

Um estudo realizado por Mathews e Milroy (1994) teve como objetivo, analisar os efeitos da supressão de pensamentos preocupantes em três grupos de sujeitos: num grupo de sujeitos com altos níveis de preocupação (n=30), num grupo de sujeitos com baixos níveis de preocupação (n=30) e num grupo de controlo (n=30). Os participantes foram instruídos por um curto período de tempo a uma tarefa de supressão de pensamentos de preocupação e posteriormente a uma tarefa de supressão de pensamentos não preocupantes. Os resultados mostraram que, o grupo de participantes com altos níveis de preocupação relatou, em todas as condições, mais do que o dobro de pensamentos desagradáveis comparativamente com os restantes grupos.

Num estudo realizado por Becker et al. (1998), com o objetivo de analisar a capacidade para suprimir pensamentos indesejados, participaram um grupo de pacientes com perturbação de ansiedade generalizada (n=29), um grupo de pacientes fóbicos (n=25) e um grupo de controlo sem sintomas de ansiedade (n= 28). Todos os participantes foram instruídos a pensar durante 5 minutos em voz alta sobre qualquer coisa que lhe viesse à mente enquanto tentavam não pensar em ursos brancos. Posteriormente foram convidados a pensar em voz alta durante 5 minutos, enquanto tentavam não pensar na sua principal preocupação. Os resultados mostraram que, os pacientes com ansiedade generalizada relataram mais intrusões relacionadas com a sua principal preocupação do que com ursos brancos, o mesmo não se verificou nos restantes grupos. Em comparação com uma medida de linha de base, todos os grupos de participantes tiveram dificuldade em reduzir a duração dos principais pensamentos de preocupação ao tentar suprimi-los. Os resultados indicam que a supressão de pensamentos de preocupação é realmente difícil para pacientes com perturbação de

ansiedade generalizada comparativamente com a supressão de pensamentos relacionados com um estímulo neutro.

Mais recentemente, um estudo de Iijima e Tanno (2012), realizado a partir de uma amostra não clínica (n = 47), teve como objetivo investigar a influência do efeito ricochete no sucesso e fracasso da supressão de pensamentos preocupantes. Os participantes foram informados de que a investigação tinha como objetivo o estudo de pensamentos pessoalmente relevantes. Não foi realizada nenhuma referência à preocupação ou supressão de pensamento. Foi aplicada uma experiência de supressão de pensamento que consistiu em três fases (i.e. linha de base, supressão e menção). Na linha de base os participantes foram instruídos a escrever uma palavra ou frase que descrevesse o que estavam a pensar. Foi solicitado que escrevessem aquilo que os tinha preocupado nos últimos dias, aspeto que funcionou como um alvo de supressão. Os participantes classificaram a gravidade da sua preocupação mediante uma escala de 7 pontos. Na fase de supressão foi pedido para tentar não pensar nos pensamentos preocupantes descritos na linha de base. Na fase de menção receberam instruções para pensarem no que quisessem.

Os resultados mostraram que, o efeito ricochete foi observado em indivíduos com níveis mais elevados de preocupação. Os autores encontraram um efeito principal da fase de supressão, os participantes pensaram no alvo com maior frequência na fase de supressão do que nas restantes fases. Estes dados sugerem a existência de uma interação significativa entre o traço preocupação e a supressão de pensamento. Os resultados provaram que o efeito ricochete é influenciado pelo sucesso da supressão de pensamentos de preocupação. O traço preocupação foi encontrado para moderar o efeito da supressão bem-sucedida, ou seja, o aumento posterior na frequência do pensamento preocupante é maior quando uma pessoa preocupada não consegue suprimir um pensamento preocupante do que quando uma pessoa não preocupada não consegue suprimir um pensamento preocupante. A supressão de pensamento tem um efeito de má adaptação. Requer recursos atencionais de procura de um alvo eficaz que possa ser utilizado como uma distração de pensamentos intrusivos. Quando os recursos de procura de um distrator são limitados, o pensamento suprimido pode retornar à mente. Os resultados mostraram que o sucesso da supressão no nível mais elevado de preocupação conduz a uma menor probabilidade de intrusões posteriores. Os autores sugerem que até mesmo uma pessoa preocupada poderia minimizar a recuperação do

pensamento preocupante se a supressão de pensamento for bem-sucedida. Os autores sugerem que os indivíduos preocupados mantêm a sua preocupação devido à sua incapacidade para suprimir pensamentos preocupantes. A utilização de distratores eficazes pode ajudar a lidar com pensamentos indesejados, mesmo entre indivíduos com preocupação excessiva. Os resultados obtidos fundamentam a ideia de que a supressão de pensamento é um dos fatores cognitivos que contribuem para o desenvolvimento e manutenção do transtorno de ansiedade generalizada.

Supressão de Pensamento e Humor deprimido

Este capítulo encontra-se dividido em três secções. Tendo em conta que, a supressão de pensamento surge como uma estratégia de *coping* praticada frequentemente por sujeitos deprimidos, será apresentada num primeiro momento, a importância do humor deprimido na supressão de pensamento. Partindo do pressuposto que, a relação entre a supressão de pensamento e a depressão é mediada pela ruminação, será exposta uma investigação realizada por Szasz (2009), com o objetivo de analisar as relações entre a ruminação depressiva e a supressão de pensamento. Será também apresentado um estudo realizado por Conway, Howell e Giannopoulos (1991), para compreender os efeitos da supressão em indivíduos disfóricos e não disfóricos. Num segundo momento será analisada a importância do humor negativo na interferência da supressão de pensamento no modelo dos efeitos irónicos de controlo mental. Tendo em conta que, sujeitos deprimidos apresentam com frequência dificuldades em desviar a atenção de pensamentos indesejados, o terceiro ponto será dedicado à análise das estratégias de distração utilizadas por sujeitos deprimidos. Para ilustrar este aspeto, será apresentada uma investigação realizada por Wenzlaff, Wegner e Roper (1988).

a) Importância do humor deprimido na supressão de pensamento

De acordo com Taylor (1984), a tentativa de controlar pensamentos aversivos é praticada com o objetivo de regular emoções subjacentes a tais pensamentos, revelando-se como característica central de muitos distúrbios emocionais (Nadjmi & Wegner, 2009). A supressão de pensamento parece estar implicada na etiologia e/ou manutenção de pensamentos intrusivos indesejados que acompanham distúrbios mentais como a perturbação obsessivo – compulsiva, a perturbação de *stress* pós-traumático, a depressão, as fobias e a perturbação de ansiedade generalizada (Muris et al., 1996). As evidências sugerem que as tentativas de supressão de pensamento praticadas por

sujeitos que sofrem de psicopatologia aumentam a recorrência dos pensamentos intrusivos (Magee, Harden & Teachman, 2012).

Os pensamentos negativos recorrentes são a principal causa de infelicidade para as pessoas com sintomatologia depressiva. Neste âmbito, a supressão de pensamento surge como uma estratégia de enfrentamento praticada frequentemente por sujeitos com depressão (Wenzlaff, 1993 citado por Szasz, 2009). Os indivíduos deprimidos encontram na supressão de pensamento um método conveniente para controlar pensamentos indesejados que ameaçam o seu bem-estar emocional. No entanto, ao invés de eliminar os pensamentos indesejados, a supressão de pensamento pode produzir um aumento da preocupação associada à eliminação de tais pensamentos (Beevers, Wenzlaff, Hayes & Scott, 1999).

A depressão é uma perturbação composta por alterações do humor e cognitivas. Os indivíduos com sintomatologia depressiva, como a autocrítica excessiva, o pessimismo ou o estado de humor negativo manifestam dificuldades acrescidas na inibição dos seus pensamentos negativos. Consomem períodos de tempo consideráveis na tentativa de esquecer pensamentos negativos indesejados e esforçam-se mais que os indivíduos não deprimidos para tentar regular cognitivamente as suas emoções e pensamentos (Wenzlaff & Wegner, 2000). Todavia, falham com frequência na tentativa de alcançar o estado mental desejado e envolvem-se em estratégias de controlo mental contraproducente como a ruminação depressiva (Nolen-Hoeksema, 2000 citado por Szasz, 2009).

De acordo com a teoria dos estilos de resposta proposta por Nolen-Hoeksema (1987) a ruminação tem um papel crucial no desenvolvimento e manutenção do humor deprimido, consiste num processo pelo qual uma pessoa transfere a sua atenção para as causas e consequências dos sintomas depressivos (Nolen-Hoeksema et al., 1990 citado por Szasz, 2009). A teoria dos estilos de resposta (Response Styles Theory; Nolen-Hoeksema, 1987) define a ruminação como um estilo específico ou método de *coping* para lidar com as emoções negativas, com o humor depressivo e com os sintomas perturbadores. A ruminação amplifica os efeitos do humor deprimido no pensamento negativo, criando deste modo um ciclo vicioso de processamento cognitivo/afetivo nos indivíduos deprimidos (Nolen-Hoeksema, 1991; Teasdale, 1999 citado por Dinis, Gouveia, Duarte & Castro, 2011). A ruminação conduz a que os indivíduos

cl clinicamente deprimidos pensem mais negativamente acerca do seu passado, presente e futuro (Dinis et al., 2011).

A relação entre a supressão de pensamento e a depressão é mediada pela ruminação, que atua como um efeito irônico da supressão de pensamento (Szasz, 2009). Um estudo realizado por Szasz (2009) teve como objetivo investigar as relações entre a ruminação depressiva e a supressão de pensamento. Neste estudo participaram (n=46) sujeitos clínicos com diagnóstico de perturbação depressiva major. Os resultados mostraram que a ruminação depressiva e a supressão de pensamento se correlacionam positivamente com a depressão. A ruminação depressiva medeia completamente o impacto da supressão de pensamento sobre a depressão. Os pacientes deprimidos envolvem-se frequentemente na ruminação, centram a sua atenção nas causas e conseqüências dos sintomas depressivos. A supressão aumenta a acessibilidade a estados de humor negativos. O humor deprimido prejudica a tarefa de controlo mental, permitindo que os pensamentos indesejados retornem à mente com maior frequência (Szasz, 2009).

Wenzlaff et al. (1998) descobriram que os indivíduos deprimidos relatam tentativas de supressão de pensamentos negativos com maior frequência do que indivíduos não deprimidos. Um estudo realizado por Conway, et al. (1991) teve como objetivo, analisar os efeitos da supressão de pensamentos indesejados em dois grupos de sujeitos: disfóricos (n=21) e não disfóricos (n=21). Ambos os grupos receberam feedback de sucesso e de fracasso num teste. De seguida foi-lhes pedido para não pensar na prova durante um período de 5 minutos. Os resultados mostraram que, os indivíduos disfóricos, quando instruídos à supressão de pensamentos indesejados, obtiveram uma maior taxa de pensamentos indesejados do que os participantes não disfóricos. Os participantes disfóricos relataram mais invasões de fracasso e menos invasões de sucesso do que os participantes não disfóricos. Em ambas as condições de feedback, os indivíduos disfóricos exibiram mais intrusões no quinto minuto final do período de supressão de pensamento. Este estudo sugere que a presença de estados de humor deprimidos pode deteriorar a eficácia dos esforços de supressão de pensamento. Isto é, a supressão de pensamentos indesejados acompanhada por estados de humor deprimidos pode aumentar a subsequente acessibilidade aos pensamentos negativos (Conway, et al., 1991).

b) Importância do humor negativo na interferência da supressão de pensamentos no modelo dos processos irônicos de controlo mental

De acordo com Wegner e Wenzlaff (1996), os indivíduos que dedicam mais tempo e atenção na regulação do seu estado de humor parecem ser os mais propensos a sofrer de problemas emocionais persistentes. Uma explicação para esta aparente anomalia, encontra-se relacionada com as estratégias de controlo mental que utilizam, pois na maioria dos casos, são contraproducentes e ajudam a promover pensamentos e emoções negativas. A supressão de pensamentos negativos é uma das estratégias mais comuns, relatada por indivíduos deprimidos e ansiosos, para controlar estados de humor. Como já foi referido inicialmente, a supressão de pensamento envolve dois mecanismos: a ativação de um processo de exploração intencional (IOP), voluntário e consciente, que procura conteúdo mental compatível com o estado mental desejado (i.e. pensamentos positivos ou a ausência dos negativos) e um processo de monitorização irónico, automático e inconsciente, que sinaliza o fracasso em alcançar o estado desejado (Wegner & Wenzlaff, 1996).

Em circunstâncias normais, o processo de monitorização irónico é menos eficaz do que o operativo intencional. A eficácia do processo operativo intencional pode ser prejudicada quando a capacidade atencional é diminuída. A capacidade do processo de monitorização exercer efeitos emocionais irónicos quando os recursos cognitivos são reduzidos pode fornecer uma explicação para a dificuldade em controlar estados de humor negativos, relatada por indivíduos deprimidos. As evidências sugerem que, os estados de humor negativos, aproveitam recursos cognitivos que poderiam ser utilizados para atingir objetivos cognitivos de maior esforço. A reduzida capacidade cognitiva causada pelo humor negativo diminui a eficácia do sistema operativo intencional e reforça a influência do processo de monitorização irónico, o que leva a um aumento dos pensamentos indesejados (Wegner & Wenzlaff, 1996).

Os indivíduos deprimidos têm menos recursos cognitivos disponíveis para tarefas que envolvem esforço do que indivíduos não deprimidos. Devido ao seu estado emocional, as pessoas deprimidas, parecem ter recursos cognitivos reduzidos que deterioram a sua capacidade para executar tarefas que envolvem esforço. Executam com menor eficácia do que sujeitos não deprimidos, tarefas que exijam um processamento cognitivo mais esforçado, por exemplo, tarefas de resolução de problemas,

aprendizagens e tarefas que envolvam maior velocidade. Quando os recursos cognitivos são reduzidos, o processo de monitorização é mais suscetível de exercer efeitos irónicos. O esgotamento dos recursos cognitivos, associado à depressão, compromete os esforços de controlo mental por prejudicar o processo operativo intencional e intensifica o impacto do sistema de monitorização irónico. O que aumenta a acessibilidade aos pensamentos negativos que sujeitos deprimidos tentam evitar (Wegner & Wenzlaff, 1996).

Para além dos recursos cognitivos reduzidos, a tendência para pensar de forma negativa, torna-se automática em indivíduos deprimidos. Quando um padrão de pensamento se torna automático, é facilmente ativado e requer um grau de esforço considerável para inibi-lo. A natureza automática dos pensamentos negativos prejudica os esforços de controlo mental dos indivíduos deprimidos porque os pensamentos positivos (i.e. estado mental preferencial) são menos acessíveis do que os pensamentos negativos. Esta situação faz com que, o processo de monitorização introduza pensamentos negativos na consciência com maior frequência. Por outro lado, os efeitos irónicos são especialmente suscetíveis de ocorrer quando as pessoas estão deprimidas, porque se centram mais em si próprias, nos seus pensamentos, emoções e estados de humor, que por sua vez se associam ao humor negativo. Parecem existir, vários fatores suscetíveis de frustrar as tentativas de controlo mental praticadas por indivíduos deprimidos: os efeitos irónicos da supressão de pensamento, a diminuição dos recursos cognitivos, a acessibilidade aprimorada a pensamentos negativos e a atenção autocentrada. Estes fatores inibem a produção de pensamentos positivos e facilitam a acessibilidade dos negativos (Wenzlaff & Wegner, 1996).

c) Estratégias de distração e humor deprimido

As estratégias que as pessoas utilizam para regular os seus estados de humor desempenham um papel crítico no normal e anormal funcionamento humano (Gross, 1998). Porém, só funcionam quando o indivíduo dispõe de recursos cognitivos eficazes (Wegner, et al., 1993 citado por Beevers & Meyer, 2008). De acordo com Wegner (1994), o sucesso da supressão de pensamento é conseguido através do aumento da acessibilidade a pensamentos distratores. A teoria dos processos irónicos de controlo mental sugere que, o sucesso da supressão de pensamento depende da utilização de estratégias de distração eficazes e da detenção de recursos cognitivos suficientes para

conseguir manter o sistema operativo intencional em esforço. A diminuição dos recursos cognitivos e as associações entre pensamentos negativos e estados de humor negativos contribuem para o aumento da incapacidade do indivíduo deprimido evitar pensamentos indesejados. O processo de monitorização destaca as falhas de controlo e aumenta a acessibilidade aos pensamentos negativos (Beevers et al., 1999). A supressão de pensamento requer recursos atencionais na procura de distratores de pensamentos intrusivos. Quando os recursos de procura de distratores são limitados, o pensamento suprimido pode retornar à mente (Iijima & Tanno, 2012). Os indivíduos deprimidos apresentam frequentemente capacidades cognitivas reduzidas assim como, problemas na seleção de distratores eficazes (Beevers et al., 1999).

De acordo com a teoria cognitiva da depressão (Beck, 1967), um esquema subjacente à perturbação depressiva, torna a informação depressiva mais acessível. O que faz com que, quando os indivíduos deprimidos tentam suprimir um pensamento indesejado, recorrem frequentemente a distratores congruentes com o seu estado de humor, portanto associados ao seu alvo de supressão (Wenzlaff et al., 1988). Na tentativa de suprimir pensamentos associados por exemplo, a uma avaliação negativa no trabalho é óbvio que seria autodestrutivo para o indivíduo distrair-se com recurso a pensamentos relacionados com outra experiência de fracasso. Neste caso, o contexto emocional e temático do distrator estaria associado ao alvo de supressão, o que prejudicaria a eficácia do processo operacional e iria atuar como um lembrete dos pensamentos indesejados. Um distrator eficaz teria que ser consistente com o estado mental desejado (e.g. pensamento positivo), ao invés de possuir fortes associações com o alvo de supressão. (Bower, 1987 citado por Beevers et al., 1999). Para os indivíduos deprimidos, a seleção de um distrator adequado torna-se uma tarefa muito difícil pois as redes de memórias negativas estão bem elaboradas (Beevers et al., 1999).

A constatação de que os indivíduos com sintomas depressivos utilizam distrações de conteúdo negativo durante a supressão de pensamento foi observada num estudo realizado por Wenzlaff et al. (1988). Os autores realizaram três experiências com o objetivo geral de examinar as capacidades e estratégias de controlo mental praticadas por indivíduos deprimidos. Mais especificamente, a primeira experiência teve como objetivo determinar se os indivíduos deprimidos (n= 56) são menos eficazes do que os indivíduos não deprimidos (n= 56) a suprimir pensamentos negativos. Os autores pediram a sujeitos deprimidos e não deprimidos para se imaginarem em situações de

conteúdo positivo e negativo. Posteriormente foi-lhes solicitada a elaboração, por escrito de um relatório onde descrevessem, o que pensaram quando lhes foi pedido para imaginar as situações. A metade dos participantes não foi dada qualquer instrução, a outra metade foi dada a instrução para tentar parar de pensar na situação imaginada. Os resultados demonstraram que o sucesso e os esforços de supressão praticados por sujeitos deprimidos foram de curta duração. Quando tentaram suprimir itens de conteúdo negativo experimentaram um ressurgimento dos pensamentos indesejados.

A segunda experiência foi realizada com o objetivo de verificar se sujeitos deprimidos (n= 40) e não deprimidos (n= 40) estão de acordo com aquilo que consideram ser estratégias de distração eficazes. Para tal, foi pedido para indicarem de entre nove tópicos de estratégias de distração qual seria a mais eficaz na tarefa de supressão de pensamento. As estratégias de distração foram divididas entre temas positivos, neutros e negativos. Os resultados sugerem que, os indivíduos deprimidos têm conhecimento de quais as estratégias de distração apropriadas. No entanto, recorrem a distrações de conteúdo negativo por a acessibilidade a pensamentos negativos ser maior. Os indivíduos não deprimidos reconheceram o valor superior das distrações de conteúdo positivo na supressão de pensamentos negativos.

A terceira experiência teve como objetivo averiguar se indivíduos deprimidos (n= 21) e não deprimidos (n= 67) demonstram preferência pela utilização de distratores de conteúdo positivo na supressão de pensamentos negativos. Para tal, os autores facultaram a indivíduos deprimidos e não deprimidos, uma lista de tópicos que poderiam ser utilizados como estratégias de distração empregues na supressão de pensamento. Os resultados mostraram que, os indivíduos deprimidos apresentam uma tendência para recorrer a distratores de conteúdo negativo, mesmo quando lhes foram facultadas alternativas positivas.

Através das experiências realizadas por Wenzlaff et al. (1988), foi possível verificar que, os indivíduos deprimidos recorrem a distratores de conteúdo essencialmente negativo, enquanto os indivíduos não deprimidos utilizam distratores de conteúdo positivo. Os indivíduos deprimidos manifestam dificuldades acrescidas na supressão de pensamento porque recorrem a lembranças relacionadas com os seus pensamentos indesejados como estratégia de distração (Wenzlaff et al., 1988). Parecem apresentar um défice na capacidade de suprimir pensamentos negativos indesejados, na tentativa de

supressão experimentam um ressurgimento dos pensamentos indesejados (Wenzlaff et al., 1988).

Em síntese, a supressão de pensamento é uma estratégia de controlo mental utilizada para gerir pensamentos indesejados causadores de emoções desagradáveis. Wegner et al. (1987) encontraram que a supressão desencadeia um efeito de aumento imediato, ou seja, uma onda de pensamentos alvo durante um período de supressão e um aumento da acessibilidade aos pensamentos alvo num período pós-supressão (i.e. efeito ricochete). No entanto, existem variáveis que podem atenuar os efeitos paradoxais da supressão, (a) o tipo de instrução; (b) o tipo de pensamento a suprimir e (c) as estratégias de distração. A introdução de uma condição de expressão após um período de supressão reduz a acessibilidade ao pensamento alvo. A supressão de pensamentos pessoalmente relevantes conduz a um aumento de ocorrências do pensamento alvo comparativamente à supressão de pensamentos neutros. O recurso à distração focalizada, durante a supressão, leva a uma atenuação dos efeitos paradoxais. Os contributos de Wegner et al. (1987) levaram diversos autores a promover o estudo da supressão em áreas específicas da psicopatologia. A preocupação é considerada como característica central de perturbações como a ansiedade e a depressão. Consiste numa tentativa de solução mental dos problemas, porém, os indivíduos que se preocupam em excesso tendem a desviar a atenção, evitar ou eliminar pensamentos angustiantes. Resultados de estudos realizados no âmbito da supressão de pensamentos de preocupação têm vindo a mostrar que, a supressão de pensamentos de preocupação é mais difícil do que a supressão de pensamentos neutros. Existe uma interação significativa entre a supressão e a preocupação, com uma maior recorrência de pensamentos preocupantes durante a fase de supressão. Sujeitos com altos níveis de preocupação relatam mais pensamentos indesejados do que sujeitos com níveis moderados de preocupação. A recorrência de pensamentos negativos indesejados é a principal causa de infelicidade para indivíduos deprimidos. A supressão surge como uma estratégia de controlo mental praticada frequentemente por sujeitos com humor deprimido. No entanto, pode produzir um aumento da preocupação relacionada com tais pensamentos. Os resultados de alguns estudos têm vindo a mostrar que a presença de humor deprimido pode prejudicar a eficácia dos esforços de supressão e aumentar a acessibilidade a pensamentos negativos. Os indivíduos deprimidos apresentam geralmente recursos cognitivos reduzidos e dificuldades acrescidas na seleção de distratores eficazes. Quando induzida a supressão

itens de conteúdo negativos, estes indivíduos, experimentam um ressurgimento de pensamentos indesejados porque recorrem a distratores de conteúdo negativo.

A presente investigação pretende replicar o estudo de Iijima e Tanno (2012). Como foi anteriormente referido, os autores investigaram a presença do efeito ricochete na supressão de pensamentos de preocupação. O presente trabalho compara dois grupos de sujeitos (um grupo alto em sintomas depressivos e um grupo baixo em sintomas depressivos) e introduz alguns aspetos importantes que não foram contemplados na investigação realizada por estes autores: (a) a avaliação da perceção de sucesso obtido na tarefa de supressão de pensamento; (b) a dificuldade sentida na supressão; (c) o esforço de supressão percecionado; (e) as estratégias utilizadas durante a supressão e (d) o tipo de distração utilizada.

Estes aspetos constituem um foco de análise para se tentar perceber se as diferenças existentes entre indivíduos deprimidos e não deprimidos influenciam o sucesso e o fracasso da supressão de pensamentos de preocupação. No caso de se observarem os efeitos irónicos da supressão, importa verificar se os mesmos influenciam a perceção do sujeito acerca da sua dificuldade, esforços e estratégias de distração. Em caso de estes indivíduos recorrerem à distração, consideramos de especial interesse, verificar que tipo de estratégias de distração utilizam para desviar a sua atenção de pensamentos preocupantes.

Com base no anterior propusemo-nos os seguintes objetivos e hipóteses:

Objetivos gerais

- a) Verificar os efeitos da supressão de pensamentos de preocupação num grupo de indivíduos com altos e baixos níveis de sintomas depressivos.
- b) Comparar a eficácia da supressão de pensamentos de preocupação num grupo de indivíduos com altos e baixos níveis de sintomas depressivos.
- c) Comparar as estratégias de distração utilizadas pelos indivíduos com altos e baixos níveis de sintomas depressivos quando tentam suprimir pensamentos relacionados com as suas preocupações.

Hipóteses

H₁ = Não existirão diferenças entre o GASD e o GBSD na frequência de pensamentos alvo no período de expressão inicial.

H₂ = Ambos os grupos apresentarão uma maior frequência de pensamentos alvo no período de supressão do que no de expressão inicial (efeito de aumento imediato).

H₃ = Ambos os grupos apresentarão uma maior frequência de pensamentos alvo no período de expressão final do que no de expressão inicial (efeito de ricochete).

H₄ = O GASD apresentará uma maior frequência de pensamentos alvo (pensamento de preocupação) durante a fase de supressão do que o GBSD.

H₅ = O GASD apresentará uma maior frequência de pensamentos alvo (pensamento de preocupação) durante a fase de expressão final do que o GBSD.

H₆ = Os sujeitos com altos níveis de sintomas depressivos informarão de uma maior dificuldade do que os indivíduos com baixos níveis de depressão para suprimir pensamentos de preocupação.

H₇ = Haverá diferenças nas estratégias utilizadas durante o período de supressão entre indivíduos com altos e baixos níveis de sintomas depressivos.

H₈ = Haverá diferenças no esforço de supressão informado pelos sujeitos com altos e baixos níveis de sintomas depressivos.

H₉ = O sucesso da supressão será mais baixo nos sujeitos com níveis altos em sintomas depressivos.

H₁₀ = Os indivíduos com níveis baixos de sintomas depressivos recorrerão a pensamentos distratores autorrelevantes positivos para suprimir os seus pensamentos de preocupação.

H₁₁ = Os indivíduos com níveis altos de sintomas depressivos recorrerão a pensamentos distratores autorrelevantes negativos para suprimir os seus pensamentos de preocupação.

H₁₂ = Os indivíduos que apresentem uma maior probabilidade de manifestar o pensamento alvo quer durante a fase de supressão, quer durante a fase de expressão

final, considerarão o sucesso da supressão como sendo mais reduzido, informarão de uma maior dificuldade para o suprimir e realizarão maiores esforços de supressão do que os indivíduos que apresentem uma menor taxa de pensamentos alvo durante a fase de supressão e de expressão final.

H_{13} = Existirão diferenças nas estratégias utilizadas pelos sujeitos que apresentem taxas superiores de pensamentos alvo durante o período de supressão e os que apresentem taxas reduzidas de pensamento alvo durante os mesmos períodos.

2. Metodologia

Desenho Experimental

O presente estudo laboratorial apresenta um desenho quase-experimental, pois não se conseguiram garantir todos os elementos básicos de um estudo experimental: distribuição aleatória e grupo de controlo (Fortin, 1996).

Tabela 1. Esquema do desenho experimental

Grupo		Tarefa Experimental		
Grupo Alto em Sintomas Depressivos	em	Expressão Inicial	Supressão	Expressão Final
Grupo Baixo em Sintomas Depressivos	em	Expressão Inicial	Supressão	Expressão Final

Amostra

A amostra foi composta por um total de 84 sujeitos provenientes da comunidade portuguesa com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos ($M= 42.5$, $DP= 24.4$). A maioria dos sujeitos era do sexo feminino (67%). Os participantes eram naturais dos Açores (45,2%), Beja (28,6), Lisboa (10,7%), Faro (3,6 %), Évora (1,2%), Setúbal (1,2%) e países estrangeiros (6%). Com residência atual nos Açores (47,6%), Beja (27,4%), Lisboa (15,5%), Faro (4,8%) e Setúbal (4,8%).

Os participantes, na sua maioria eram casados ou viviam em união de facto (47,6%), seguidos dos solteiros (34,5%), divorciados (14,3%) e dos viúvos (3,6%). A amostra foi composta na sua maioria por sujeitos de nível socioeconómico médio (48,8%), médio baixo (47,6%), baixo (2,4%) e alto (1,2%).

As habilitações literárias dos indivíduos da amostra situavam-se na sua maioria ao nível do ensino secundário (36,9%). Relativamente à profissão, trata-se de uma amostra constituída maioritariamente por Funcionários Públicos (10,7%) e Trabalhadores por conta de outrem (10,7%).

Tabela 2. Habilitações literárias e profissão da amostra

Habilitações	Profissão (%)
Literárias (%)	
Ensino secundário (36,9 %)	Funcionários Públicos (10,7%)
Licenciatura (26,2 %)	Trabalhadores por conta de outrem (10,7%)
3º Ciclo (15,5 %)	Estudantes (9,5%)
2º Ciclo (13,1%)	Desempregados (8,3%)
Bacharelato (3,6 %)	Secretariado/Administrativo
1º Ciclo (2,4 %)	Empregados Fabris (7,1%)
Sabe ler e escrever (1,2%)	Operários especializados (7,1%)
Mestrado/doutoramento (1,2%)	Domésticas (6%)
	Auxiliares de ação médica/educativa (3,6%)
	Setor financeiro (3,6%)
	Psicólogos/Sociólogos (3,6%)
	Militares/Guardas prisionais/GNR (3,6%)
	Reformados (2,4%)
	Emigrantes (2,4%)
	Empresários (2,4%)
	Professores (2,4%)
	Educadores de infância (1,2%)
	Técnicos de saúde (1,2%)
	Engenheiros (1,2%)
	Estética (1,2%)
	Recepcionistas (1,2%)
	Motoristas/Camionistas

Instrumentos e Material

a) Questionário de dados sócio demográficos

Foi aplicado um questionário de dados sócio demográficos para a caracterização da amostra (sexo, idade, profissão, naturalidade, nacionalidade e habilitações literárias) (Anexo A).

b) PSWQ- 16 (Pen State Worry Questionnaire)

O *Questionário de Preocupação do Estado da Pensilvânia* [PSWQ; Meyer, Miller, Metzger & Borkovec (1990), versão portuguesa Jiménez-Ros, A. (2011)] (Anexo B) é uma medida unidimensional que permite avaliar a tendência geral da preocupação excessiva. Pode ser utilizada tanto na sua versão completa (16 itens) como na sua versão reduzida (11 itens). Cada item é composto por 5 níveis de resposta, nas quais 1 representa (nada típico) e 5 (muito típico).

A versão portuguesa do PSWQ-16 apresentou uma consistência interna de $\alpha=0,88$, o que sugere uma boa fiabilidade (Jiménez-Ros, 2011). A estabilidade temporal foi avaliada através do coeficiente de correlação intraclasse, o qual foi bastante elevado $r=0,79$ (Jiménez-Ros, 2011). A consistência interna obtida a partir da amostra utilizada para o presente estudo foi aceitável ($\alpha=0,74$).

c) HADS (Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão)

A *Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão* [HADS; Snaith e Zigmound (1983), versão portuguesa Silva, Pais-Ribeiro & Cardoso (2006)] (Anexo C) é uma escala composta por 14 itens com 5 níveis de resposta que vão de 0 a 3. Compõe-se de duas subescalas, a primeira avalia, através de sete itens, a ansiedade (HADS-A) e a segunda os sintomas depressivos também através de sete itens (HADS-D). Pontuações entre 0 e 7 são consideradas “normais”, entre 8 e 10 “médias”, entre 11 e 14 “moderadas” e entre 15 e 21 “severas”.

A versão portuguesa da HADS apresentou uma consistência interna para a escala de ansiedade de $\alpha=0,76$, o que sugere uma adequada fiabilidade. Para a depressão, obteve-se um $\alpha=0,81$, o que indica boa fiabilidade (Silva, Pais-Ribeiro & Cardoso, 2006). A

estabilidade temporal obtida a partir de uma amostra de pacientes com diabetes e um intervalo temporal de uma semana foi de $r= 0,75$ para a ansiedade e $r= 0,75$ para a depressão (Silva, Pais-Ribeiro & Cardoso, 2006). A consistência interna obtida a partir da amostra utilizada no presente estudo foi aceitável para ambas as escalas ($\alpha= 0,74$ para a ansiedade e $\alpha= 0,73$ para a depressão).

d) Paradigma experimental

O paradigma foi implementado com recurso ao programa Psychopy 2 (Peirce, 2007) que foi programado para apresentar as seguintes instruções: 1) Fase de Treino “*De seguida vai-lhe ser pedido que sempre que o computador produza um som, escreva na folha de papel que se encontra em cima da mesa, uma palavra ou frase para descrever o que está a pensar nesse momento. Vamos começar por treinar durante um curto espaço de tempo. Pressione a barra de espaços para começar quando estiver preparado/a.*” (A Figura 1 ilustra o ambiente apresentado por este programa); 2) Fase de Expressão Inicial: “*Escreva uma palavra ou uma frase sempre que ouvir o som do computador. Mantenha-se atento ao computador e siga as instruções. Quando estiver preparado/a, pressione a barra de espaços para começar.*”; 3) Fase de Supressão: “*Escreva uma palavra ou frase que reflita o que está a pensar sempre que ouvir o som do computador. No entanto, gostava de lhe pedir para não pensar no assunto que mais o preocupou durante os últimos dias. Mantenha-se de novo atento ao ecrã e siga as instruções. Quando estiver preparado/a, pressione a barra de espaços para começar.*”; 4) Fase de Expressão Final: “*Agora, pode pensar em tudo o que quiser e anotar na folha de papel uma palavra ou frase que resulte desse pensamento, sempre que ouvir o som do computador. Mantenha-se atento ao ecrã do computador e siga as instruções. Pressione a barra de espaços para começar quando estiver preparado/a.*”.

Durante a realização da experiência foi apresentado um som (de forma aleatória entre os 40 e 80 segundos).

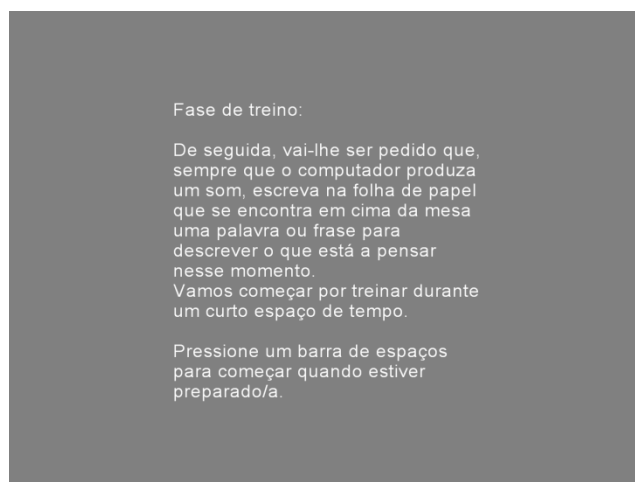


Figura 1. Psychopy 2

Foi elaborado um protocolo experimental que proporcionou as instruções necessárias aos participantes para a realização da experiência e permitiu a recolha de dados (Anexo D). Na fase de expressão inicial foi solicitado aos participantes que escrevessem uma frase ou palavra que descrevesse o seu pensamento. Posteriormente foi-lhes solicitado que descrevessem o assunto que mais os preocupou nos últimos 4 ou 5 dias e de seguida que classificassem a gravidade do assunto preocupante, de 1 (completamente em desacordo) a 7 (completamente de acordo). Seguiu-se a fase de supressão, na qual foi pedido para escreverem uma frase ou palavra que descrevesse o seu pensamento e para não pensar no assunto que mais os preocupou nos últimos dias. Na fase de expressão final foi pedido para pensarem no que quisessem e continuarem a anotar uma palavra ou frase que descrevesse o seu pensamento.

Em todas as fases foi pedido aos participantes a classificação dos seus pensamentos de acordo com a seguinte escala: 1) Este pensamento é igual ao pensamento que me tem preocupado durante os últimos dias; 2) Este pensamento tem a ver com outro assunto mas também relacionado fundamentalmente com preocupações ou pensamentos negativos; 3) Este pensamento tem a ver com outro assunto relacionado fundamentalmente com temas neutros ou positivos e 4) Estava com a mente em branco. Foi realizada uma entrevista final para perceber o sucesso obtido, a dificuldade sentida, o esforço realizado e as estratégias de distração utilizadas na supressão de pensamento.

Procedimentos

Recolha de Dados

Numa primeira fase procedeu-se à aplicação de três questionários (questionário de dados sócio demográficos, PSWQ e HADS). Os participantes preencheram os questionários individualmente, na sua casa e sem a presença das investigadoras. Os sujeitos foram informados de que os dados fornecidos seriam confidenciais e utilizados apenas com fins de investigação.

Foram selecionados apenas os sujeitos que obtiveram as pontuações mais extremas na HADS que conformaram dois grupos: um grupo de 24 sujeitos altos em sintomas depressivos (GASD) com pontuações superiores a 8 na HADS e um grupo de 22 sujeitos baixos em sintomas depressivos (GBSD) com pontuações inferiores a 3 na HADS. Os pontos de corte da HADS foram alterados para se conseguir aumentar a dimensão da amostra.

Após a seleção dos participantes procedeu-se à realização de uma experiência laboratorial de supressão de pensamentos indesejados, com recurso ao programa Psychopy2 (Peirce, 2007). A experiência foi composta por três fases (expressão inicial, supressão e expressão final). Em todas as fases foi solicitado aos indivíduos que escrevessem, no protocolo experimental que lhes foi entregue, uma frase ou palavra que descrevesse aquilo em que estavam a pensar sempre que o computador emitisse um som.

Antes de iniciar a experiência, foi realizado um período de treino, em que foi pedido aos participantes que anotassem uma palavra ou frase que descrevesse o seu pensamento sempre que o computador emitisse um som. Nesta fase, o computador tocou três vezes aleatoriamente. Terminada a fase de treino os sujeitos foram questionados acerca de eventuais dúvidas que pudessem ter surgido durante o treino realizado.

Uma vez concluída a fase de treino, iniciou-se a experiência. Na fase de expressão inicial foi pedido aos sujeitos que anotassem os seus pensamentos na folha como fizeram na fase de treino. O computador emitiu aleatoriamente (entre os 40 e os 80 segundos) um som dez vezes, durante um período de 10 minutos.

Após esta fase foi solicitado aos participantes que descrevessem brevemente, o assunto que mais os preocupou durante os últimos 4 ou 5 dias. O assunto descrito neste momento era selecionado para ser suprimido na fase seguinte. Foi solicitado ainda aos participantes que classificassem a gravidade do assunto preocupante de acordo com três afirmações: 1)“É um assunto difícil de suportar”; 2)“Sinto-me deprimido/a quando penso nele”; 3)“Penso regularmente nesse assunto”, de acordo com uma escala de sete pontos que iam de 1 (completamente em desacordo) a 7 (completamente de acordo).

Antes de avançar para a fase de supressão, foi solicitado aos sujeitos que classificassem os pensamentos descritos na fase de expressão inicial em função da semelhança do seu conteúdo com o pensamento que mais os tinha preocupado durante os últimos dias, de acordo com a seguinte escala: 1) Este pensamento é igual ao pensamento que me tem preocupado durante os últimos dias; 2) Este pensamento tem a ver com outro assunto mas também relacionado fundamentalmente com preocupações ou pensamentos negativos; 3) Este pensamento tem a ver com outro assunto relacionado fundamentalmente com temas neutros ou positivos e 4) Estava com a mente em branco.

Na fase de supressão foi pedido aos sujeitos que continuassem a anotar uma palavra ou frase que refletisse o seu pensamento sempre que ouvissem o som do computador. Neste período foi pedido para tentar não pensar no assunto preocupante. O computador emitiu aleatoriamente um som dez vezes, durante um período de 10 minutos. Solicitou-se a classificação dos seus pensamentos de acordo com a escala de classificação anterior.

Na fase de expressão final foi pedido aos participantes que pensassem no que desejassem e continuassem a anotar uma palavra ou frase que refletisse o assunto sobre o qual estivessem a pensar sempre que ouvissem o som do computador. De novo, o computador emitiu aleatoriamente (entre os 40 e os 80 segundos) um som dez vezes, durante um período de 10 minutos. Solicitou-se a classificação dos seus pensamentos de acordo com a escala de classificação utilizada nas fases prévias.

Terminada a experiência, procedeu-se à aplicação de uma entrevista para avaliar o sucesso obtido, a dificuldade sentida e o esforço despendido na supressão do pensamento. Os sujeitos foram questionados acerca das estratégias/distrações cognitivas utilizadas na tentativa de supressão do pensamento.

Análise de dados

Os dados recolhidos foram tratados através do programa de análise de dados estatísticos *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 18. Para a comparação de duas variáveis quantitativas contínuas e tendo em conta o tamanho da amostra recorreremos ao teste *Mann Whitney*. Quando foi necessário comparar duas variáveis nominais, recorreremos à análise de contingência, ao cálculo do odds ratio e ao cálculo do estatístico χ^2 de Pearson. Consideramos não significativos níveis de significância superiores a 0,05.

Foi realizada uma ANOVA Factorial Mista com três fases (expressão inicial, supressão e expressão final) e dois grupos (alto e baixo em sintomas depressivos) para conhecer os efeitos em ambos os grupos das instruções de supressão sobre a frequência relativa de pensamentos idênticos ao pensamento que preocupou os participantes durante os 5 dias anteriores à participação no estudo. A margem de erro considerada foi 0,1. Foi ainda calculada a magnitude do efeito com recurso ao estatístico η^2 parcial. Consideramos como magnitude do efeito pequena, valores de $\eta_p^2=0,009$; um efeito médio valores de η_p^2 =entre 0,058 e 0,13, valores grandes para $\eta_p^2=0,14$ ou superiores (Cohen, 1973).

3. Apresentação de Resultados

Neste capítulo são apresentados os resultados obtidos, a sua descrição será realizada tendo em conta os objetivos formulados previamente. Como foi referido, foram selecionados a partir da amostra total (n=84) para participar no estudo experimental, dois grupos de sujeitos: um grupo alto em sintomas depressivos (n=24) e um grupo baixo (n=22) em sintomas depressivos.

Com o objetivo de verificar a existência de diferenças nos sintomas depressivos entre ambos os grupos foi realizado o teste de *Mann Whitney*. Como seria de esperar, o grupo alto em sintomas depressivos (M= 10,2; DP= 0,46; Mdn=9,5) mostrou níveis significativamente superiores de sintomas depressivos (U=0,000; p=0,000) do que o grupo baixo (M= 1,5; DP= 0,23; Mdn=1).

Posteriormente foram analisadas as diferenças entre os grupos alto e baixo em sintomas depressivos, nas suas características sociodemográficas, com recurso aos testes *Mann Whitney* e *Qui-quadrado*. Os resultados mostraram que os grupos não diferem significativamente em relação à idade (U = 262,500; p = 0,974), sexo ($X^2 = 0,700$; gl=1; p=0,403), profissão ($X^2 = 20,552$; gl=16; p=0,196), naturalidade ($X^2 = 4,922$; gl=7; p=0,669), residência atual ($X^2 = 9,133$; gl=4; p=0,058) e estado civil ($X^2 = 1,468$; gl=3; p=0,690).

Contudo, existem diferenças significativas no que diz respeito às habilitações literárias ($X^2 = 12,177$; gl=5; p=0,032) e nível socioeconómico ($X^2 = 11,149$; gl=2; p= 0,004). As diferenças foram superiores no grupo baixo em sintomas depressivos: habilitações literárias (M = 5,27; DP = 0,38); nível socioeconómico (M =2,82; DP =0,08) do que no grupo alto em sintomas depressivos: habilitações literárias (M = 4,17; DP = 0,260); nível socioeconómico (M = 2,29; DP =0,11).

Com o objetivo de analisar as diferenças em ansiedade e preocupação entre ambos os grupos foi realizado o teste de *Mann Whitney*. Os resultados mostraram que o nível de preocupação não difere em função do grupo ser alto ou baixo em sintomas depressivos (U= 170,000; p=0,059). Contudo, existem diferenças significativas entre os grupos no que diz respeito a sintomas de ansiedade (U= 75,000; p =0,000). O grupo alto em sintomas depressivos (M=12,4; Mdn=12,5; DP=0,74) mostrou níveis superiores de ansiedade do que o grupo baixo (M= 7,1; Mdn=9,5; DP=0,68).

Para analisar as diferenças entre os grupos relativamente ao conteúdo do pensamento preocupante nos últimos dias foi realizado o teste *Qui-quadrado*. Os resultados mostraram que não existem diferenças significativas entre os grupos ($X^2=14,416$; $gl=11$; $p=0,211$).

Foi realizada uma ANOVA Factorial Mista (3x2), a variável dependente considerada foi a frequência relativa do pensamento preocupante. A ANOVA foi realizada para responder ao objetivo geral do estudo: verificar o efeito da supressão de pensamentos idiossincrásicos de preocupação na frequência de pensamentos relacionados com a preocupação e, se esse efeito é diferente em função dos indivíduos apresentarem altos ou baixos níveis de sintomas depressivos.

De forma prévia à execução do teste importou verificar a homogeneidade das variâncias e a esfericidade da matriz das co-variâncias. Para testar a homogeneidade das variâncias recorreu-se ao *Teste de homogeneidade das variâncias de Levene's*. Os resultados mostraram que a variância de cada variável dependente (fases) é igual nos dois grupos em comparação ($p=0,591$; $p=0,225$; $p=0,784$).

Para testar a esfericidade, recorreu-se ao *Teste de Esfericidade de Mauchly's*. Por existir problemas na esfericidade ($W=0,817$; $X^2=8,711$; $gl=2$; $p=0,013$) é necessário proceder às devidas correções da ANOVA (correção de *Greenhouse-Geisser*) de forma a poder garantir maior fiabilidade nos resultados.

Os resultados mostraram a existência de diferenças significativas no fator intra-sujeitos em pelo menos uma das fases do estudo com um tamanho do efeito médio ($F_{(1,690;74,363)}=3,529$; $p=0,042$; $\eta_p^2=0,074$). Com o objetivo de averiguar em que fases se produziram diferenças significativas foi realizado o teste *Paired Samples Test*. Os resultados mostraram que existem diferenças significativas entre a fase de expressão inicial e a fase de supressão ($t=-2,864$; $gl=45$; $p=0,006$).

Não se obtiveram, contudo, diferenças entre os grupos em função de apresentarem níveis altos ou baixos de depressão na frequência de pensamentos de preocupação que informaram ter ($F_{(1,44)}=1,043$; $p=0,313$; $\eta_p^2=0,023$). Obteve-se, porém, um efeito da interação entre fase e grupo muito próximo do nível de significância de $p\leq 0,05$ e com um tamanho do efeito médio ($F_{(1,690;74,363)}=3,134$; $p=0,058$; $\eta_p^2=0,066$) pelo que as diferenças encontradas entre a fase de expressão inicial e a fase de supressão parecem ser devidas ao grupo alto em sintomas depressivos.

Para averiguar a existência de diferenças entre as fases em função do grupo realizou-se o *Independent Samples Test*. Não existem diferenças nas fases de expressão inicial

($t = -0,145$; $p = 0,885$) nem expressão final ($t = 0,947$; $p = 0,349$) em função do grupo. . No entanto, o grupo alto em depressão ($M = 0,31$; $DP = 0,22$) apresentou significativamente ($t = 1,81$; $p = 0,076$) uma maior frequência de pensamentos relacionados com a sua preocupação durante a fase de supressão do que o grupo baixo em depressão ($M = 0,17$; $DP = 0,29$).

A partir destes resultados e da inspeção visual do gráfico (Figura 1) pode concluir-se que os indivíduos com altos níveis de depressão partindo de níveis de pensamentos relacionados com a sua preocupação iguais aos indivíduos baixos em depressão, quando lhes é dada a indicação de suprimir tais pensamentos fazem-no de forma significativamente menos eficaz do que os indivíduos baixos em depressão. Quando finaliza a instrução de suprimir, não se observam diferenças na frequência de pensamentos de preocupação entre indivíduos com altos e baixos níveis de depressão.

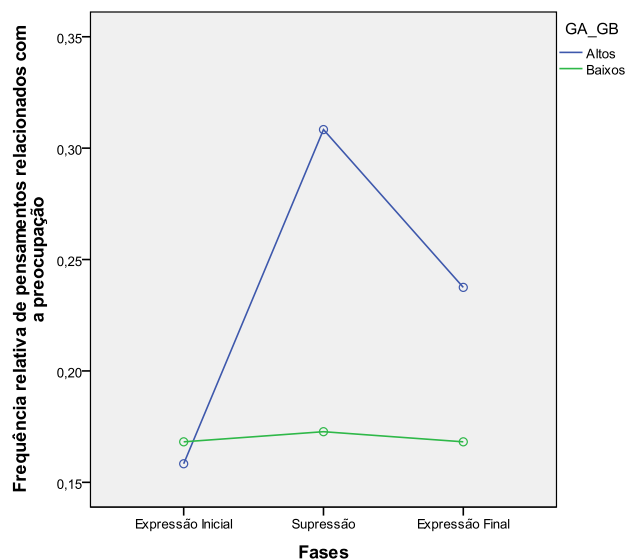


Figura 2. Interação entre grupos e fases

Com o objetivo de analisar as diferenças entre os grupos relativamente à avaliação da gravidade do assunto preocupante foi realizado o teste *Mann-Whitney*. Os resultados mostraram a existência de diferenças significativas entre os grupos ($U = 119,000$; $p = 0,001$). O grupo alto mostrou um nível de gravidade superior ($M = 16,3$; $DP = 0,68$) do que o grupo baixo ($M = 12,3$; $DP = 0,97$). Os grupos diferiram significativamente nas variáveis “*É um assunto difícil de suportar*” ($U = 143,500$; $p = 0,006$) e “*Sinto-me deprimido (a) quando penso nele*” ($U = 145,500$; $p = 0,008$). O grupo alto apresentou

níveis superiores na dificuldade sentida em suportar o assunto preocupante ($M=5,3$; $DP=0,28$) do que o grupo baixo ($M=3,9$; $DP=0,38$). O grupo alto demonstrou níveis superiores de sentimentos depressivos associados ao pensamento preocupante ($M=4,8$; $DP=0,38$) do que o grupo baixo ($M=3,1$; $DP= 0,45$).

Com o objetivo de verificar as diferenças entre ambos os grupos, relativamente aos efeitos da supressão de pensamento (“conseguiu não pensar no assunto preocupante”, “sucesso obtido percebido”, “dificuldade sentida percebida”, “esforço realizado”, “distração deliberada” e “estratégias de distração utilizadas na supressão”) recorreu-se aos testes *Mann-Whitney* e *Qui-quadrado*.

Os resultados mostraram que os grupos não diferem significativamente na variável “Conseguiu não pensar no assunto preocupante?” ($X^2= 3,049$; $gl= 1$; $p=0,081$). No grupo alto, 29,2% dos sujeitos conseguiram não pensar no assunto preocupante, 70,8% pensou no assunto preocupante. No grupo baixo, 54,5% dos participantes conseguiram não pensar no assunto preocupante, 45,5% pensou no assunto preocupante. Como o intervalo de confiança contém o valor 1 (pois vai de 0,102 até 1,158), não se pode garantir que o *Odds Ratio* seja diferente de 1. Apesar de ($OR = 0,343$), indicando que existe uma tendência para o grupo baixo em sintomas depressivos conseguir não pensar no assunto preocupante ($OR = 1,705$) comparativamente com o grupo alto ($OR = 0,585$), podemos afirmar com 95% de confiança que essa tendência não é significativa.

Não existiram diferenças significativas entre os grupos no recurso à distração cognitiva deliberada ($X^2= 2,185$; $gl=1$; $p=0,139$). No grupo alto, 79,2% dos participantes conseguiram distrair-se deliberadamente, 20,8% não conseguiram. No grupo baixo, 59,1% dos sujeitos conseguiram distrair-se deliberadamente, 40,9% não conseguiram. Não existe associação entre as duas variáveis ($OR = 2,631$), no entanto, há uma tendência para o grupo alto em sintomas depressivos recorrer à distração cognitiva deliberada ($OR = 1,663$) comparativamente com o grupo baixo ($OR = 0,632$). Os grupos não diferiram significativamente na percepção da dificuldade sentida ($U= 236,000$; $p=0,532$) e do esforço despendido ($U=262,000$; $p=0,964$) durante a supressão de pensamento.

Contudo, existiram diferenças significativas entre os grupos no que diz respeito ao sucesso obtido percebido ($U=133,000$; $p=0,004$) e às estratégias de distração utilizadas na supressão ($X^2=13,088$; $gl=3$; $p=0,004$). O grupo baixo em sintomas

depressivos ($M=5,1$; $DP=0,42$) mostrou níveis superiores na percepção do sucesso obtido durante a supressão do que o grupo alto ($M= 3,5$; $DP=0,29$).

Relativamente às estratégias de distração utilizadas, no grupo alto, 91,7% dos participantes recorreram à distração cognitiva e 8,3% à distração comportamental. No grupo baixo, 42,9% dos sujeitos recorreram à distração cognitiva, 33% à distração comportamental, 4,8% pensaram em outros assuntos e 19% não utilizaram estratégias de distração.

4. Discussão de Resultados

A presente investigação pretendeu verificar os efeitos da supressão de pensamentos de preocupação num grupo de indivíduos com altos e baixos níveis de sintomas depressivos. Os resultados mostraram a existência de diferenças entre a fase de expressão inicial e a fase de supressão, o que sugere a existência de um efeito de aumento imediato dos pensamentos de preocupação relatados pelos participantes. Estes resultados vão ao encontro dos estudos realizados por Wegner, et al. (1987) e Ashton e Boshen (2011), que afirmam que a supressão de pensamentos indesejados conduz a um efeito de aumento imediato na ocorrência de tais pensamentos. No entanto, o efeito ricochete não foi observado. Não se verificou um aumento dos pensamentos de preocupação na fase de expressão final comparativamente com a fase de expressão inicial. Este resultado não suporta os obtidos por Wegner, et al. (1987), Belloch e Morillo (2002) e Iijima e Tanno (2012), que observaram a existência de um efeito ricochete, ou seja, um aumento na frequência dos pensamentos indesejados num período pós supressão.

Não se observaram diferenças entre os grupos com altos e baixos níveis de sintomas depressivos na frequência de pensamentos de preocupação. Obteve-se, contudo, um efeito de interação entre a fase e o grupo muito próximo do nível de significância e com um tamanho do efeito médio. As diferenças encontradas entre a fase de expressão inicial e a fase de supressão parecem ter sido devidas à influência do grupo alto em sintomas depressivos. A frequência relativa de pensamentos relacionados com a preocupação mais relevante deste grupo foi significativamente superior, durante o período de supressão do que a do grupo com baixos níveis de sintomas depressivos. Estes resultados vão ao encontro dos resultados obtidos por Conway, et al. (1991) que encontraram que, quando instruídos para suprimir pensamentos, os indivíduos disfóricos, obtiveram uma maior taxa de pensamentos indesejados do que os indivíduos não disfóricos. Vão também ao encontro dos resultados obtidos num estudo realizado por Mathews e Milroy (1994), onde se observou que, o grupo de participantes com níveis altos de preocupação relatou um número mais elevado de pensamentos desagradáveis do que o grupo baixo.

Quando é dada a indicação de suprimir pensamentos relacionados com as suas preocupações, os indivíduos com elevados níveis de depressão suprimem os seus

pensamentos preocupantes com maior eficácia do que os sujeitos com níveis inferiores de depressão. Este aspeto pode ser justificado pelas tentativas frequentes de supressão de pensamentos relacionados com as suas preocupações, praticadas por indivíduos com elevados níveis de depressão. Porém, quando finalizada a instrução de supressão não se observam diferenças na frequência de pensamentos de preocupação entre indivíduos com altos e baixos níveis de depressão. As pessoas com elevados níveis de sintomas depressivos percecionam a tarefa de supressão como sendo mais difícil e o seu sucesso de forma inferior ao grupo baixo em depressão. Estes dados apoiam os resultados de um estudo realizado por Szasz (2009), no qual se observou que, os pacientes deprimidos envolvem-se frequentemente na ruminação, centrando as suas atenções nas causas e consequências do humor deprimido. Contudo, a supressão aumenta a acessibilidade a estados de humor negativos, o humor deprimido prejudica a supressão e permite que os pensamentos indesejados retornem à mente. Os resultados obtidos vão ao encontro de estudos realizados por Becker et al. (1998), que sugerem que, a supressão de pensamentos de preocupação é realmente difícil para pacientes com perturbação de ansiedade generalizada. Vão também ao encontro dos resultados dos estudos realizados por Wegner, et al. (1998), onde foi observado que, o sucesso e os esforços de supressão dos sujeitos deprimidos foram de curta duração. Quando tentam suprimir itens de conteúdo negativo experimentam um ressurgimento dos pensamentos indesejados.

Relativamente às estratégias de distração utilizadas durante a supressão de pensamentos de preocupação, parece existir uma tendência para o grupo alto em sintomas depressivos recorrer à distração cognitiva para tentar eliminar pensamentos relacionados com as suas preocupações. Porém, de acordo com as sugestões de Wegner & Wenzlaff (1996), acerca da interferência do humor negativo na supressão de pensamento, os sujeitos deprimidos, para além de apresentarem dificuldades acrescidas na supressão de pensamento, apresentam também recursos cognitivos reduzidos que deterioram a sua eficácia em tarefas que envolvam esforço mental. Tendo em conta que, os indivíduos deprimidos tendem a recorrer a distratores cognitivos e que tais distratores são por norma congruentes com o seu estado de humor, constata-se que, na tentativa de suprimir pensamentos relacionados com as suas preocupações, os sujeitos altos em depressão recorrerem a distratores de conteúdo negativo. Estas conclusões vão de encontro aos estudos realizados Wegner, et al. (1998), os autores verificaram que, os sujeitos deprimidos recorrem a distrações de conteúdo negativo pelo facto, da

acessibilidade a pensamentos negativos ser mais elevada. Os indivíduos deprimidos apresentam uma tendência para recorrer a distratores de conteúdo negativo, mesmo quando lhes são facultadas alternativas positivas.

5. Conclusões

De acordo com os resultados obtidos na presente investigação e os objetivos propostos inicialmente, apresentam-se as conclusões mais relevantes.

- (1) Verificou-se a existência de um efeito de aumento imediato na supressão de pensamentos relacionados com preocupação apenas quando o humor é negativo. Porém, o efeito ricochete não foi observado em nenhum dos grupos.
- (2) Quando é dada aos indivíduos com altos e baixos níveis de depressão a instrução de suprimir pensamentos de preocupação, os indivíduos com altos níveis de depressão, partindo de níveis de pensamentos relacionados com a sua preocupação iguais aos indivíduos baixos em depressão, suprimem estes pensamentos de forma significativamente mais eficaz do que os indivíduos baixos em depressão.
- (3) Finalizada a instrução de suprimir, não se observam diferenças na frequência de pensamentos de preocupação entre indivíduos com altos e baixos níveis de depressão.
- (4) Os indivíduos altos em depressão recorrem de forma geral à utilização de distratores cognitivos, geralmente congruentes com o seu humor negativo.

6. Limitações e Sugestões de Trabalhos Futuros

Relativamente às limitações da presente investigação, pode apontar-se em primeiro lugar, o facto de ter sido utilizada uma amostra não-clínica.

Em segundo lugar, o reduzido tamanho da amostra. Uma amostra de tamanho superior e representativa da população permitiria uma maior validade externa.

Em terceiro lugar, o recurso a instrumentos de autorrelato poderá ter enviesado os resultados da investigação uma vez que os participantes podem ter respondido de acordo com o que seria socialmente desejado.

Consideramos que os resultados do presente estudo proporcionam evidência empírica acerca dos efeitos paradoxais da supressão de pensamento e da importância do humor deprimido no sucesso da supressão.

Referências Bibliográficas

- Ashton, A., & Boschen, M. (2011). Thought suppression of multiple personally relevant target thoughts. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 2 (2), 138-150.
- Becker, E., Rinck, M., Roth, W., & Margraf, J. (1998). Don't worry and beware of white bears: Thought suppression in anxiety patients. *Journal of Anxiety Disorders*, 12 (1), 39-55.
- Belloch, A., & Morillo, C. (2002). Efectos de la supresión de pensamientos neutros y pensamientos intrusos análogos a las obsesiones en sujetos normales. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 7 (3).
- Beevers, C., & Meyer, B. (2008). I feel fine but the glass is still half empty: thought suppression biases information processing despite recovery from a dysphoric mood state. *Cognitive Therapy and Research*, 32 (3), 323-332.
- Beevers, C., Wenzlaff, R., Hayes, A., & Scott, W. (1999). Depression and the ironic effects of thought suppression: therapeutic strategies for improving mental control. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6 (2), 133-148.
- Cohen, J. (1973). Eta-squared and partial eta-squared in fixed factor ANOVA designs. *Educational and psychological measurement*, 33 (1), 107 – 112.
- Conway, M., Howell, A., & Giannopoulos, C. (1991). Dysphoria and thought suppression. *Cognitive Therapy and Research*, 15(2), 153-166.
- Dinis, A., Gouveia, J., Duarte, C., & Castro, T. (2011). Estudo de validação da versão portuguesa da escala de respostas ruminativas – versão reduzida. *Psychologica*, (54).
- Dugas, M., & Ladoucer, R. (2000). Análisis y tratamiento del trastorno por ansiedad generalizada. Canadá: Université Laval, Quebec.
- Fortin, M-F (1996). O Processo de Investigação: da concepção à realização. Loures: Lusociência, 1999.
- Gross, J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224.
- Huang, K., Szabo, M., & Han, J. (2009). The relationship of low distress tolerance to excessive worrying and cognitive avoidance. *Behaviour Change*, 26 (4), 223.
- Iijima, Y., & Tanno, Y. (2012). The rebound effect in the unsuccessful suppression of worrisome thoughts. *Personality and Individual Differences*, 53 (3), 347-350.
- Lavy, E., & Van den Hout, M. (1990). Thought suppression induces intrusions. *Behavioural Psychotherapy*, 18 (04), 251-258.

- Liberman, N., & Förster, J. (2000). Expression after suppression: a motivational explanation of postsuppressional rebound. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79 (2), 190.
- Luciano, J., & González, S. (2007). Analysis of the efficacy of different thought suppression strategies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 7 (3), 335-34.
- Luciano, J., & González, S. (2008). Thought suppression confronting a reminder stimulus: An effective strategy for the management of intrusive thoughts? *Cognitive Therapy and Research*, 32 (1), 11-22.
- Magee, J., Harden, K., & Teachman, B. (2012). Psychopathology and thought suppression: A quantitative review. *Clinical Psychology Review*, 32 (3), 189-201.
- Mathews, A., & Milroy, R. (1994). Effects of priming and suppression of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 32(8), 843-850.
- Muris, P., Merckelbach, H., & Horselenberg, R. (1996). Individual differences in thought suppression. The white bear suppression inventory: Factor structure, reliability, validity and correlates. *Behaviour Research and Therapy*, 34 (5), 501-513.
- Najmi, S., & Wegner, D. M. (2009). Hidden complications of thought suppression. *International Journal of Cognitive Therapy*, 2(3), 210-223.
- Pais-Ribeiro et al. (2006). Validation study of a portuguese version of the hospital anxiety and depression scale. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto.
- Pereira, A. (2011). Guia prático de utilização do SPSS. Análise de Dados para Ciências Sociais e Psicologia. 7ª Ed. Eds. Sílabo.
- PSWQ; Meyer, Miller, Metzger & Borkovec (1990). Adaptado à língua portuguesa por Jiménez -Ros, A. (2011). Universidade do Algarve (Portugal).
- 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.
- Szasz, P. (2009). Thought suppression, depressive rumination and depression: a mediation analysis. *Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies*, 9 (2).
- Wegner, D. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101 (1), 34.
- Wegner, D., Schneider, D., Carter, S., & White, L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 5.
- Wegner, D. & Wenzlaff, R. (1996). Mental control. Higgins, T. & Kruglanski (Eds.), *Social Psychology: Handbook of basis mechanisms and processes* (pp.466-492). New York: Guilford.

- Wegner, D. & Zanakos, S. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of Personality*, 62 (4).
- Wenzlaff, R., & Wegner, D. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, 51(1), 59-91.
- Wenzlaff, R., Wegner, D. & Roper, D. (1988). Depression and mental control: the resurgence of unwanted negative thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55 (6), 882-892.

Anexos