

UNIVERSIDADE DO ALGARVE

**A Eficácia da Supressão no Controlo de Pensamentos
Indesejados Perante um Estímulo Desencadeador**

Bruna Nair Nunes Barão

Dissertação de Mestrado para Obtenção de grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde

Trabalho elaborado sob a orientação de Professora Doutora Antónia Rós

2015

UNIVERSIDADE DO ALGARVE

**A Eficácia da Supressão no Controlo de Pensamentos
Indesejados Perante um Estímulo Desencadeador**

Bruna Nair Nunes Barão

Dissertação de Mestrado para Obtenção de grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde

Trabalho elaborado sob a orientação de Professora Doutora Antónia Rós

2015

A Eficácia da Supressão no Controlo de Pensamentos Indesejados Perante um Estímulo Desencadeador

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.

(Bruna Nair Nunes Barão)

Copyright 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

À minha orientadora, Prof.^a Doutora Antónia Rós, por toda a orientação que me deu no decorrer deste percurso e pelas suas sugestões que se mostraram sempre valiosas. Mas acima de tudo, tenho a agradecer pela sua exigência e ambição em relação a esta investigação pois também eu me tornei mais exigente, ambiciosa e desejei ir mais longe.

À Inês Marcelo que foi, neste percurso, muito mais do que uma colega de trabalho, tornou-se uma companheira no verdadeiro sentido da palavra com quem partilhei muitos momentos de frustração mas também de alegria.

À minha mãe que sempre se mostrou uma guerreira, que me inspira e apoia incondicionalmente a cada dia, a cada passo, a cada erro e a cada conquista. Obrigada por fazer de mim quem eu sou.

Ao meu pai que sem compreender todo este processo sempre me deu o seu amparo e palavras de carinho, à maneira dele. Que sempre me mostrou que devemos ser fiéis ao que somos e saber sempre de onde viemos.

À minha irmã que é, sem dúvida, a luz dos meus olhos. Sempre me ofereceu o seu sorriso no dia-a-dia sempre se sentiu orgulhosa e ansiosa com tudo aquilo que eu vivi no decorrer destes anos académicos. Sempre me disse que eu iria conseguir sem saber que muito do que consigo e faço é graças a ela, ao seu sorriso, ao seu abraço.

À minha tia Fernanda, que talvez sem ter consciência disso, me incentivou a lutar por aquilo que quero e a gerir as consequências das minhas escolhas.

Ao Dima, que no meio de todo este turbilhão sempre soube transmitir-me calma e paz. Tenho a agradecer pelo carinho nos momentos mais difíceis e por me mostrar que sou capaz de tudo, só tenho de o querer verdadeiramente. Mas sobretudo, tenho a agradecer-lhe toda a paciência que ele tem tido no decorrer de este percurso, que por muitas vezes parecia não ter fim.

À Carla, que sempre me soube incentivar, que sempre foi o meu porto seguro, que sempre esteve lá. E mais uma vez, no decorrer deste percurso ela mostrou ser muito mais do que uma amiga, ela é a minha pessoa.

À Joana, com quem partilhei tudo, que tornou-se um pilar para mim, é-me muito. É aquela pessoa que está a 150 quilómetros mas é como se morasse no fim da rua pois com ela nada muda.

À Marta, que me deu tanto em tão pouco tempo. A Marta sempre me inspirou a ser melhor, sempre me ouviu e sempre soube o que dizer, quando dizer e como dizer. Mas acima de tudo, tenho a agradecer pela amizade, pela verdadeira amizade que nos une.

À Liliya, por toda a disponibilidade, por estar sempre lá quando precisei. Mas sobretudo por ser a prova de que conhecer novos amigos, ter novas pessoas na nossa vida e novos momentos pode ser mágico.

RESUMO

A supressão de pensamento é uma estratégia que a maior parte das pessoas utiliza para afastar da consciência pensamentos indesejados. Os resultados de algumas investigações têm mostrado que esta estratégia pode produzir efeitos opostos aos que se pretende obter. Estes efeitos paradoxais podem ser de dois tipos: (1) efeito de aumento imediato: aumento da ocorrência de pensamentos intrusivos durante o período em que o pensamento é suprimido e (2) efeito de ricochete: aumento da frequência de pensamentos intrusivos uma vez concluída a supressão. Os resultados dos estudos não são, contudo, consensuais. A eficácia ou ineficácia da supressão parece estar influenciada por algumas variáveis entre as que se encontra o tipo de estímulo a suprimir e a presença ou ausência de um estímulo desencadeador do mesmo.

A presente investigação teve como objetivo comparar a eficácia de uma tarefa de supressão de pensamento perante um estímulo desencadeador com uma tarefa de supressão clássica. As variáveis dependentes foram a frequência do pensamento, o desconforto provocado pelo mesmo e frequência cardíaca.

Participaram nesta investigação, 90 estudantes universitários atribuídos aleatoriamente a três condições experimentais: supressão clássica, controlo e supressão com estímulo desencadeador.

Os resultados revelaram a inexistência de diferenças na frequência de pensamentos resultantes da manipulação experimental nas três condições comparadas. No que concerne ao desconforto provocado pelo pensamento, os resultados obtidos mostraram um decréscimo do mesmo em todas as condições experimentais do período de menção inicial para o período de menção final. Também não se produziram diferenças entre as condições ou períodos experimentais resultantes da manipulação experimental na frequência cardíaca. As três condições comparadas parecem ser igualmente eficazes para suprimir pensamentos indesejados uma vez que não parecem existir efeitos paradoxais em nenhuma das delas. No entanto, na condição de supressão clássica não se produz uma diminuição do desconforto do período de manipulação experimental para o período de menção final o que parece indicar que esta estratégia pode não ser completamente adaptativa.

Palavras-Chave: Supressão de Pensamento, Efeito de aumento imediato, Efeito Ricochete, Supressão perante um estímulo desencadeador.

ABSTRACT

The strategy of thought suppression has been extensively studied in its different conditions and forms by several authors. Contrary to what would be expected this strategy has been demonstrated as a counterproductive task being highlighted two effects : 1) increased occurrence of intrusive thoughts during the suppression period - effect of immediate increase and 2) increased frequency of intrusive thoughts after the suppression instruction ending. This research aimed to evaluate the efficacy of thought suppression confronting a reminder of it assuming as dependent variables thought frequency , the discomfort caused by it and heart rate through an experimental design. For this, we use a sample of 90 college students divided by three experimental conditions : classical suppression, control and suppression+reminder . The main results revealed no paradoxical effects. However differences between the experimental initial mention period and final mention period and between experimental period and final mention period in each experimental condition was verified. The results obtained for discomfort show only differences between all experimental periods within the same condition, there is a decreased even as follows experience. But the discomfort did not decreased from the experimental period to the final mention period at the classic suppression condition. This shows that suppression strategy is not that functional. Regarding heart rate no differences were found but is also verified an average higher heart rate in the experimental control condition than in the others.

Key-Words: Thought Suppression, Rebound effect, Effect of Immediate Increase, Suppression Confronting a Reminder

Índice

Parte 1	1
1. Introdução	1
Parte 2	8
2. Objetivos e Hipóteses.....	8
3. Metodologia	11
Desenho de Investigação	11
Amostra	11
Instrumentos	12
Procedimento de Recolha de Dados	14
Procedimento de Tratamento de Dados.....	17
4. Resultados	18
Verificação da Manipulação Experimental.....	18
Frequência Absoluta de Pensamentos-Alvo	19
Média da Frequência Cardíaca	22
Desconforto sentido pelos Participantes	27
Associação entre a Frequência de Pensamentos-alvo e Frequência Cardíaca	30
6. Discussão	34
7. Conclusões.....	42
8. Referências Bibliográficas	45

Índice de Tabelas

Tabela 3.1. Esquema de Aplicação do Paradigma de Investigação.....	14
Tabela 3.2. Características Sócio Demográficas.....	12
Tabela 4.1. Análise das Dimensões da Situação Imaginada.....	19
Tabela 4.2. Análise da Frequência Absoluta de Pensamentos-alvo nas três condições e períodos experimentais (ANOVA Factorial Mista 3X3).....	19
Tabela 4.3. Análise das diferenças entre os períodos 1 e 2 nas diferentes condições experimentais (Paired Sample T-test).....	21
Tabela 4.4. Análise das diferenças entre os períodos 1 e 3 nas diferentes condições experimentais (Paired Sample T-test).....	21
Tabela 4.5. Análise das diferenças entre os períodos 2 e 3 nas diferentes condições experimentais (Paired Sample T-test).....	22
Tabela 4.6. Análise da Média da Frequência Cardíaca nas três condições e períodos experimentais (ANOVA Factorial Mista 3X3).....	23
Tabela 4.7. Análise das diferenças entre os períodos 1 e 2 nas diferentes condições experimentais (Paired Sample T-test).....	24
Tabela 4.8. Análise das diferenças entre os períodos 2 e 3 nas diferentes condições experimentais (Paired Sample T-test).....	24
Tabela 4.9. Análise das diferenças entre os períodos 1 e 3 nas diferentes condições experimentais (Paired Sample T-test).....	25
Tabela 4.10. Análise do desconforto sentido pelos participantes nas três condições e períodos experimentais.....	27
Tabela 4.11. Análise das diferenças entre os períodos 1 e 2 nas diferentes condições experimentais.....	29
Tabela 4.12. Análise das diferenças entre os períodos 2 e 3 nas diferentes condições experimentais (Paired Sample T-test).....	29
Tabela 4.13. Análise das diferenças entre os períodos 1 e 3 nas diferentes condições experimentais (Paired Sample T-test).....	30
Tabela 4.14. Análise da associação entre a frequência cardíaca e a frequência de pensamentos-alvo nas três condições e períodos experimentais (ANOVA Factorial Mista 3X3).....	31
Tabela 4.15. Análise das diferenças na associação entre a frequência cardíaca e a frequência de pensamentos-alvo entre período 1 e 2 (Paired sample T-test).....	32
Tabela 4.16. Análise das diferenças na associação entre a frequência cardíaca e a frequência de pensamentos-alvo entre período 1 e 3 (Paired sample T-test).....	32

Tabela 4.17. Análise das diferenças na associação entre a frequência cardíaca e a frequência de pensamentos-alvo entre período 2 e 3 (Paired sample T-test).....	33
--	----

Índice de Figuras

Figura 4.1. Frequência Absoluta de pensamentos-alvo nas três condições e períodos experimentais.....	20
Figura 4.2. Média da Frequência Cardíaca nas três condições e períodos experimentais.....	23
Figura 4.3. Variação da Frequência Cardíaca dos participantes (minuto a minuto) no período experimental 1.....	25
Figura 4.4. Variação da Frequência Cardíaca dos participantes (minuto a minuto) no período experimental 2.....	26
Figura 4.5. Variação da Frequência Cardíaca dos participantes (minuto a minuto) no período experimental 3.....	26
Figura 4.6. Desconforto sentido pelos participantes nas três condições e períodos experimentais.....	28
Figura 4.7. Associação entre a média da frequência cardíaca e a frequência absoluta de pensamentos-alvo.....	33

Índice de Anexos

Anexo 1. Questionário Intermédio.....	51
Anexo 2. Pedido de autorização ao Ex.mo Sr. Reitor da Universidade do Algarve.....	52
Anexo 3. Consentimento Informado.....	53
Anexo 4. Questionário de Dados Sociodemográficos.....	54
Anexo 5. Escala do Medo da Avaliação Negativa.....	55

Parte 1

1. Introdução

O funcionamento mental do ser humano não se cinge à racionalidade, lógica e cognição. No quotidiano, o indivíduo gera uma enorme quantidade de pensamentos, imagens e impulsos que nem sempre vão de encontro ao pensamento ou atividade que está a ser realizada, podendo inclusive ser contrários ao pensamento e/ou estado emocional inicial. Este tipo de pensamentos ou imagens são denominados de intrusões e tem como consequência uma interrupção no fluxo do pensamento ou na atividade inicial (Clark, 2005).

Rachman e de Silva (1978) realizaram uma investigação cujos resultados mostraram que a população não clínica experiencia pensamentos intrusivos (cerca de 80% da amostra) similares às obsessões experienciadas pela população clínica no que concerne ao conteúdo e à forma. Mais recentemente, uma investigação na qual participaram 777 estudantes universitários de todo o mundo provenientes de treze países diferentes revelou que 93,6% dos participantes havia afirmado ter experienciado pelo menos um pensamento intrusivo nos últimos três meses (Radomsky et al, 2013). Estes resultados corroboram a hipótese de que os pensamentos, imagens e impulsos intrusivos são uma experiência quase universal.

Com o objetivo de regular ou controlar as intrusões, o indivíduo recorre a estratégias que se mostram pouco funcionais, chegando a assumir um papel desadaptativo a nível comportamental e emocional (Clark, 2005). Uma das estratégias utilizada com frequência é a supressão de pensamento, que pretende manter voluntariamente pensamentos e sentimentos, que são considerados como desagradáveis e indesejados afastados da consciência (Luciano, & Algarabel, 2008). No entanto, e ao contrário do que seria expectável, este tipo de estratégia tem vindo a apresentar efeitos contraproducentes já que, muitas vezes, em vez de suprimir e controlar o pensamento, faz com que o mesmo se torne mais frequente e intrusivo (Najmi, Riemann, & Wegner, 2009; Luciano, & Algarabel, 2008; Tolin, Abramowitz, Przeworski, & Foa, 2002).

Um estudo clássico conduzido por Wegner, Schneider, Carter e White (1987) sobre a supressão de pensamento, utilizou o que se denominaria posteriormente como o

“paradigma do urso branco”, numa amostra de estudantes universitários que foram submetidos a duas condições experimentais distintas. Em ambas as condições foi solicitado aos sujeitos que verbalizassem os seus pensamentos no decorrer de dois períodos experimentais e que tocassem num sino sempre que pensassem num urso branco (pensamento-alvo). Numa das condições experimentais foi instruído que suprimissem o pensamento-alvo durante o primeiro período e o expressassem no segundo; na outra condição foram dadas as mesmas instruções mas pela ordem inversa. Os resultados deste estudo mostraram que os indivíduos que deveriam suprimir o pensamento-alvo no primeiro período apresentaram um número mais elevado de pensamentos intrusivos do que os pertencentes à outra condição experimental. A partir destes resultados foi possível sugerir que o processo de supressão é uma estratégia ineficiente com *efeitos paradoxais* dado que o pensamento indesejado seja mais facilmente alcançado. Assim sendo, foram identificados pelos autores, a partir dos resultados obtidos, dois efeitos: (1) o efeito de aumento imediato - o aumento da ocorrência de pensamentos intrusivos no período de supressão e (2) o efeito ricochete – o aumento da frequência de pensamentos intrusivos após a instrução de supressão findar.

De forma a explicar os resultados obtidos no seu estudo, Wegner (1994) desenvolveu a teoria dos processos irónicos do controlo mental. Esta teoria postula que uma tentativa de controlar a mente ativa dois processos mentais em simultâneo: (1) um processo operante e (2) um processo de monitorização irónica que procura falhas no processo operante. Quando o pretendido é evitar um determinado estado mental é criado um processo operante intencional e consciente que procura itens que sejam inconsistentes com esse estado. Isto quer dizer que este processo só consegue trazer indícios à consciência e não evitá-los ou afastá-los da sua mente. O autor defende também que este processo pode ser influenciado de forma negativa por tudo aquilo que distraia o indivíduo do seu controlo mental, nomeadamente tarefas com algum grau de carga cognitiva como tarefas concorrentes, a pressão do tempo limite, entre outras. O processo de monitorização realiza uma procura inconsciente e contínua de sensações e pensamentos inconsistentes com um controlo mental bem-sucedido. Este processo procura e faz referência a informações que vão, à partida, interferir com o objetivo consciente de controlo mental; sendo iniciado quando o indivíduo tem a intenção de alcançar o controlo mental e mostrando-se contínuo até que essa intenção se dissipe. Considerando que ambos os processos ocorrem na mente de um sujeito, mostra-se

lógico que estes estejam a concorrer pelo acesso à capacidade mental e o sucesso de um implica a ineficácia do outro (Wegner, 1994). Este autor defende que os efeitos paradoxais observados têm uma maior probabilidade de ocorrer em condições que reduzam o processo operante intencional, como, por exemplo, quando os sujeitos se encontram sob uma grande carga cognitiva ou perante um quadro de diagnóstico depressivo (Wegner, & Erber, 1992; Wegner, Erber, & Zanakos, 1993).

Após estes resultados e as conclusões retiradas a partir do estudo de Wegner, Schneider, Carter e White (1987) a supressão de pensamento e os seus efeitos paradoxais foram uma temática que ganhou potencialidade no campo da investigação.

Dado que a carga cognitiva apresenta efeitos sob a supressão, alguns autores procuraram compreender de que forma a atenção também poderia influenciar este processo. Os resultados de uma investigação de Luciano e Algarabel (2007) mostram que uma condição experimental de supressão com um estímulo distrator apresenta uma menor frequência de pensamentos-alvo comparativamente com uma condição de supressão+*reminder* do pensamento-alvo ou de supressão clássica. A atenção pode, desta forma, ser perspectivada como uma estratégia adaptativa mostrando-se eficaz no controlo de pensamentos indesejados (Borton, 2002; Hertel, & Calcaterra, 2005; Luciano, & Algarabel, 2007).

Além da variável carga cognitiva e da atenção também os diferentes efeitos verificados em estudos pioneiros foram explorados em diversas investigações. Num estudo de Wegner e Erber (1992) foi pedido aos participantes que pensassem ou não sobre uma palavra-alvo, posteriormente foi medida a tendência para responder essa palavra. Os participantes que suprimiam o pensamento-alvo e que tinham um tempo limite de resposta (carga cognitiva) apresentaram uma maior tendência para responder com a palavra-alvo comparativamente aos que não tinham tempo limite ou a instrução para suprimir. Estes resultados sugerem a existência de um efeito ricochete. No entanto, nem sempre estes efeitos paradoxais têm sido verificados nas diferentes investigações realizadas.

Relativamente ao efeito de aumento imediato, de acordo com Wenzlaff e Wegner (2000), quando não existe uma carga cognitiva associada à supressão de pensamento este efeito não é verificado em maioria dos estudos realizados.

Purdon e Clark (2000) desenvolveram um estudo com uma amostra de estudantes universitários que foram divididos em grupos e instruídos para suprimir ou simplesmente monitorizar um pensamento neutro, obsessivo ou positivo durante um 1.º

período, posteriormente todos os grupos receberam a instrução de monitorização dos pensamentos. Os resultados não mostraram a existência de efeitos de aumento imediato ou ricochete.

Na mesma linha de investigação Belloch, Morillo e Giménez (2004) instruíram sujeitos a suprimir ou não um pensamento intrusivo ou neutro. Foi registada a ocorrência do pensamento “urso branco” ou de um pensamento pessoalmente relevante; metade da amostra foi instruída a suprimir o pensamento-alvo e a outra metade apenas para monitorizar o seu pensamento. A análise realizada não mostrou quaisquer efeitos paradoxais durante ou depois da instrução de supressão.

Numa tentativa de comparar três estratégias para lidar com os pensamentos indesejados, Borton (2002) utilizou quatro condições experimentais: (1) controlo, (2) supressão, (3) foco no pensamento e (4) substituição por outro pensamento. Os resultados indicaram não só a ausência de um efeito ricochete, mas também que a estratégia de substituição de pensamento aparentava ser a mais adequada para lidar com pensamentos indesejados e, ainda, que quanto mais os participantes experienciam o pensamento indesejado e se esforçam para o suprimir, mais baixo é o seu nível de autoestima.

Apesar dos resultados descritos anteriormente, o efeito de aumento imediato tem sido relatado em estudos com um período de supressão mais longo, o que suporta a hipótese de que a tarefa de suprimir um pensamento se torna mais árdua com o passar do tempo; contrariamente ao efeito ricochete que se tem demonstrado um efeito consistente independentemente do tipo de instrução que é dada. Estes foram alguns dos resultados evidenciados na meta-análise conduzida por Abramowitz, Tolin e Street (2001), a partir de 28 publicações sobre a supressão de pensamento. Os autores concluem apenas que se pode demonstrar a existência de um pequeno a moderado efeito no que concerne ao efeito ricochete e que não é suportada a evidência de um efeito de aumento imediato na supressão do pensamento.

A inconsistência nos resultados obtidos que circundam este tema pode estar associada à metodologia que é utilizada nas diferentes investigações. Variáveis como as características da amostra utilizada, o tipo de pensamento-alvo mencionado, o método utilizado com o objetivo de medir a frequência de pensamento-alvo, as instruções que são dadas nos diferentes períodos experimentais e o tipo de variável dependente considerada, aparentam estar na base das diferenças encontradas em termos de resultados e principais conclusões (Abramowitz, Tolin, & Street, 2001).

Embora a supressão de pensamento se encontre muito associada ao desenvolvimento de psicopatologia, a maioria das investigações realizadas neste âmbito utilizaram amostras normativas e populações não-clínicas (Abramowitz, Tolin, & Street, 2001; Beck, Gudmundsdottir, Palyo, Miller, & Grant, 2006).

O tipo de pensamento-alvo que é utilizado nas instruções pode ser designado de forma distinta. Este pode ser classificado como (1) discreto, quando se refere a uma pessoa específica, um lugar ou uma ação (e.g., urso branco) ou (2) contínuo, quando inclui uma narrativa com uma valência emocional (e.g., uma história que é contada). Nos casos em que o pensamento-alvo era contínuo foi encontrado um maior efeito ricochete do que quando este era discreto (Abramowitz, Tolin, & Street, 2001). Além desta classificação, o pensamento-alvo pode, ainda, ser percebido pelo participante como pessoalmente relevante ou não; o pensamento-alvo de um urso branco mostra-se menos pessoal, podendo ser classificado como discreto, do que um pensamento sobre um evento pessoal ou uma experiência que se classifica como um pensamento-alvo contínuo.

Uma investigação desenvolvida por Beck, Gudmundsdottir, Palyo, Miller e Grant (2006) teve como objetivo examinar os efeitos de supressão de pensamentos relacionados ao trauma. A amostra foi composta por 70 indivíduos diagnosticados com Stress Pós-Traumático após um acidente de viação. A investigação consistia em três fases: (1) monitorização, (2) supressão e (3) monitorização novamente. Cada fase teve uma duração de nove minutos e posteriormente foi dado aos sujeitos um intervalo de descanso de cinco minutos. Antes de ambas as fases de monitorização, foi solicitado aos participantes que escrevessem os seus pensamentos no decorrer das fases. Na fase de supressão os participantes também deveriam escrever os seus pensamentos, contudo teriam de suprimir qualquer pensamento relacionado com o acidente vivenciado. Todos os participantes mostraram uma recuperação de pensamentos relacionados com os traumas, após a instrução de supressão o que pressupõe, novamente, a existência de um efeito ricochete (Beck, Gudmundsdottir, Palyo, Miller, & Grant, 2006).

Salkovskis e Campbell (1994) encontraram no seu estudo uma frequência mais elevada de pensamentos intrusivos pessoalmente relevantes em participantes que tentaram suprimir o pensamento em comparação com aqueles que apenas os monitorizaram evidenciando, neste caso, um efeito de aumento imediato.

No que concerne à forma como a frequência de pensamentos alvo é medida, esta tende a diferir de estudo para estudo. Um dos métodos mais utilizados é o de instruir os

participantes a tocar um sino, a pressionar uma tecla específica ou a dar algum outro sinal quantificável quando o pensamento-alvo ocorre (Abramowitz, Tolin, & Street, 2001). A ocorrência do pensamento-alvo pode, então, ser transmitida de uma forma discreta (e.g., pressionar uma tecla silenciosamente) ou de uma forma mais manifesta (e.g., tocar um sino). É sugerido que os métodos que são mais manifestos podem tornar-se estímulos desencadeadores (*reminders*) do próprio pensamento-alvo o que pode, de alguma forma, contribuir para um aumento pouco exato da frequência de pensamentos alvo (Lavey, & van den Hout, 1990). Por outro lado, Purdon e Clark (2000) propõem que os participantes podem sentir-se relutantes ao terem de utilizar métodos manifestos na presença do investigador, particularmente quando o pensamento-alvo se mostra como socialmente indesejável ou constrangedor.

As instruções que são dadas nos diferentes períodos, de acordo com as condições experimentais, também aparentam exercer influência sobre os resultados obtidos. No estudo de Wegner, Schneider, Carter e White (1987) foi verificado um efeito ricochete quando a instrução dada à condição experimental de controlo foi classificada como de expressão, em que é instruído aos participantes para pensarem no urso branco. Outros autores têm utilizado o que é designado como um período de menção para as condições experimentais de controlo; neste caso é instruído aos participantes que podem pensar no que quiserem, contudo o pensamento-alvo é referido como um exemplo de algo em que podem ou não pensar (Abramowitz, Tolin, & Street, 2001). Merckelbach, Muris, van den Hout e de Jong (1991) utilizaram este tipo de instrução na condição de controlo e não foi verificado o efeito ricochete.

De acordo com a literatura revista existem diversos aspetos que podem influenciar a supressão de pensamento. Variáveis como a carga cognitiva (Wenzlaff, & Wegner, 2000), o aumento da frequência de pensamentos intrusivos e efeitos paradoxais consequentes (Wegner, Schneider, Carter, & White, 1987), o desconforto sentido pelo participante (Luciano, & Algarabel, 2008) e a auto-estima (Borton, 2002) têm sido estreitamente ligados à supressão de pensamento. A relação entre a supressão de pensamento e a psicopatologia aparenta ser consistente pelo que se mostra crucial averiguar formas mais eficazes e terapêuticas de confrontar os efeitos paradoxais existentes (Wenzlaff, & Wegner, 2000). No entanto estes efeitos nem sempre são encontrados nos estudos desenvolvidos pelos diversos autores (Abramowitz, Tolin, & Street, 2001; Luciano, & Algarabel, 2008). A falta de consensualidade nos resultados

obtidos evidencia a necessidade de compreender de forma global e mais aprofundada esta temática.

Consideramos que existem variáveis que devem ser exploradas de forma mais detalhada com o intento de compreendermos quer objetivamente quer subjetivamente como esta estratégia se manifesta e influencia o indivíduo. A ativação fisiológica mostra-se uma variável importante a ser medida neste sentido pois vai-nos proporcionar uma medida objetiva e discreta de como o indivíduo reage fisiologicamente à supressão do pensamento. O desconforto que é sentido pelo participante mostra-se também bastante pertinente na medida em que nos mostra aquilo que o sujeito sente em relação ao pensamento-alvo e o desconforto que associa à supressão, que efeito vai surtir esta estratégia, é uma variável de carácter subjetivo que nos auxilia a compreender perspectiva do próprio sujeito.

O presente estudo empírico pretende, neste âmbito, estudar alguns aspetos que têm sido relacionados com a supressão de pensamento. A metodologia utilizada é uma réplica da utilizada por Luciano e Algarabel (2008), no entanto foram tidas em consideração as limitações da mesma e alterados alguns pontos considerados importantes com o intuito de a aperfeiçoar. À semelhança da investigação desenvolvida por estes autores, contemplamos três condições experimentais: (1) controlo, (2) supressão clássica e (3) supressão + *reminder* e três períodos experimentais: (1) um 1.º período de menção inicial, (2) um 2.º período de menção/supressão/supressão + *reminder* de acordo com a condição experimental e (3) um 3.º período de menção final. As instruções dadas foram, também, muito similares às de Luciano e Algarabel (2008), porém a localização do cenário foi modificada, em vez de utilizarmos a entrada da faculdade como cenário da situação imaginada, considerámos o bar da mesma, uma vez que pode, do nosso ponto de vista, produzir uma melhor adaptação à realidade da universidade. Consideramos que, provavelmente, os alunos passam mais tempo no bar da faculdade do que no corredor da mesma, pelo que, que a tarefa de imaginar o local de forma detalhada seria mais fácil. Este espaço é também onde permanecem durante um período de tempo mais longo outros alunos e professores. Além do anterior, incluímos a medição de duas variáveis dependentes não consideradas no estudo dos autores originais e que se mostram bastante pertinentes: (1) o desconforto experimentado durante o período experimental (supressão/supressão + *reminder*/menção) e (2) a medição da frequência cardíaca em todos os períodos experimentais.

Luciano e Algarabel (2008) não realizaram a medição do desconforto no 2.º período experimental, o que se mostrou como uma limitação, já que é crucial averiguar de que forma a instrução dada no período experimental influencia o desconforto sentido pelos participantes, posto isto considerámos importante realizar este registo.

Na metodologia deste estudo empírico também foi efetuado o registo da frequência cardíaca instantânea em todos os períodos experimentais com dois objetivos principais, por um lado, o de obter uma medida objetiva do desconforto ou ansiedade experimentada pelos participantes (independente da desejabilidade social do indivíduo) e, por outro, o de compreender se existe algum tipo de associação entre a frequência cardíaca e a condição experimental a que o participante é sujeito.

Tendo como base as diversas investigações já desenvolvidas nesta área e as conclusões retiradas das mesmas este estudo empírico pretende avaliar a eficácia da supressão de pensamento nas três condições experimentais mencionadas e as variáveis associadas (desconforto e frequência cardíaca).

Parte 2

2. Objetivos e Hipóteses

De acordo com a revisão da literatura foram formulados, para esta investigação, um objetivo geral, objetivos específicos e hipóteses dentro de alguns dos objetivos específicos.

Objetivos

Geral

Analisar a existência de diferenças na frequência absoluta de pensamentos-alvo, no desconforto sentido pelos participantes associado aos mesmos e na média da frequência cardíaca; produzidos pela manipulação de variáveis em três condições experimentais: supressão clássica, supressão mais estímulo desencadeador (reminder) e controlo.

Específicos

- Analisar a existência de diferenças na frequência absoluta de pensamentos-alvo em três períodos experimentais e se as diferenças podem depender da condição experimental a

que os sujeitos foram atribuídos (controle, supressão ou supressão+*reminder*). Tendo em consideração este objetivo específico espera-se que:

- a) A frequência de pensamentos alvo aumentará no período de manipulação experimental (efeito de ricochete) e deverá manter-se elevada durante o período de menção final (efeito de efeito imediato) nos indivíduos atribuídos à condição de supressão clássica.
 - b) A frequência de pensamentos alvo aumentará no período de manipulação experimental (efeito de ricochete) e se manterá elevada durante o período de menção final (efeito de efeito imediato) nos indivíduos atribuídos à condição de supressão+*reminder*.
 - c) Não se produzirão diferenças na frequência de pensamentos alvo entre os três períodos experimentais nos indivíduos atribuídos à condição de controle.
- Analisar a existência de diferenças na frequência cardíaca em três períodos experimentais em função da condição experimental a que os sujeitos foram atribuídos (controle, supressão ou supressão+*reminder*).
 - Verificar se a frequência de pensamentos se encontra associada à frequência cardíaca e se esta associação depende do período e da condição experimental.
 - Analisar a existência de diferenças na média da frequência cardíaca sentida pelos participantes nas diferentes condições e períodos experimentais. Dentro deste objetivo espera-se que:
 - a) A frequência cardíaca deverá ser mais elevada no período de manipulação experimental (supressão e supressão+*reminder*) do que nos restantes períodos nos indivíduos atribuídos a essas condições experimentais.
 - b) A frequência cardíaca deverá ser mais elevada no período de manipulação experimental de supressão+*reminder* em comparação com o período de supressão clássica nos indivíduos atribuídos a essas condições experimentais.
 - c) A frequência cardíaca deverá ser menor no período de menção e menção final nos participantes atribuídos à condição de controle comparativamente às outras condições experimentais.

- d) A frequência cardíaca deverá ser mais elevada no período de menção final na nos participantes atribuídos à condição de supressão clássica comparativamente aos que foram atribuídos à condição de supressão+*reminder*.
- Analisar a existência de diferenças no desconforto sentido pelos participantes e relacionado com os pensamentos-alvo nas diferentes condições experimentais. Considerando este objetivo espera-se que:
 - a) O desconforto experienciado no período de manipulação experimental deverá ser mais elevado do que no período de menção final nos sujeitos atribuídos à condição de supressão clássica e supressão+*reminder*.
 - b) Não se produzirão diferenças no desconforto experienciado pelos sujeitos atribuídos à condição de controlo nos diferentes períodos experimentais e deverão apresentar níveis mais baixos nos três períodos experimentais comparativamente às outras condições.
 - c) O desconforto experienciado deverá diminuir do período de manipulação experimental para o período de menção final nos sujeitos atribuídos à condição de supressão+*reminder*.
 - d) O desconforto experienciado deverá ser mais elevado no período de manipulação experimental nos sujeitos atribuídos à condição de supressão+*reminder* do que os atribuídos à condição de supressão clássica.
 - e) O desconforto experienciado deverá ser menor no período de menção final nos sujeitos atribuídos a condição de supressão+*reminder* comparativamente aos atribuídos à condição de supressão clássica.

3. Metodologia

Desenho de Investigação

O presente estudo apresenta um desenho experimental (Fortin, 2009) com três condições experimentais: uma de controlo e duas com manipulação da variável independente (supressão e supressão com *reminder*) (tabela 3.1.).

Amostra

A amostra foi constituída por 90 estudantes da Universidade do Algarve que foram selecionados através de um procedimento de amostragem não probabilístico por conveniência. Os participantes foram distribuídos de forma aleatória por 3 condições experimentais de igual dimensão (30 participantes): condição de controlo, condição de supressão clássica e condição de supressão mais estímulo desencadeador (*reminder*).

A amostra total foi predominantemente constituída por estudantes do sexo feminino (N=54), solteiros e naturais do Algarve; todos os participantes eram portugueses e residiam na zona do Algarve aquando da sua participação na investigação. As idades estiveram compreendidas entre os 18 e os 27 anos (média de 22,5; DP=2,062). A área de formação que predominou foi a das ciências sociais e serviços e o rendimento mensal de maioria dos sujeitos encontrava-se entre os 500€ e os 1000€ (tabela 3.2.).

Não foram encontradas diferenças significativas entre as três condições experimentais em função das características sociodemográficas, nomeadamente da idade [$F(2,87)=0,054$, $p=0,948$; f de Cohen=0,035]; do género ($X^2=1,944$; $gl=2$; $p=0,378$; V de Cramer=0,147); da naturalidade ($X^2=1,690$; $gl=4$; $p=0,378$; V de Cramer=0,147); do rendimento mensal do agregado familiar: ($X^2=2,131$; $gl=4$; $p=0,792$; V de Cramer=0,097); da área de formação ($X^2=4,996$; $gl=4$; $p=0,288$; V de Cramer=0,167); das habilitações literárias ($X^2=1,434$; $gl=2$; $p=0,488$; V de Cramer=0,126), nem no medo da avaliação negativa que apresentavam (FNE) [$F(2,87)=2,322$, $p=0,104$; f de Cohen=0,23].

Tabela 3.2. Características sociodemográficas da amostra

	Participantes	
	N	%
Sexo		
Masculino	36	40
Feminino	54	60
Estado Civil		
Solteiro	89	98.9
Casado/União de Facto	1	1.1
Rendimento Mensal do Agregado		
Inferior a 1000€	34	37.8
Entre 1000€ e 2000€	36	40
Superior a 2000€	20	22.2
Naturalidade		
Algarve	44	48.9
Alentejo	17	18.9
Outros	29	32.2
Área de Formação		
Ciências, Saúde e Tecnologias	23	25.6
Ciências Sociais e Serviços	60	66.7
Outros	7	7.8
Habilitações Literárias		
12º Ano	49	54.4
Licenciatura	41	45.6

Instrumentos

Questionário de Dados Sociodemográficos

Foi desenvolvido um questionário para a recolha dos dados sociodemográficos dos participantes, nomeadamente género, idade, nacionalidade naturalidade, zona de residência, rendimento mensal do agregado familiar, estado civil, área de formação, habilitações académicas e grau académico a frequentar.

Escala do Medo da Avaliação Negativa (FNE)

A Escala do Medo da Avaliação Negativa é um questionário de autorresposta que avalia as várias dimensões da ansiedade social, nomeadamente a aflição, a evasão e as expectativas (Collins, Westra, Dozois, & Stewart, 2005). A escala original foi

desenvolvida por Watson e Friend (1969) tendo sido traduzida e adaptada para a população portuguesa por Pinto-Gouveia e colaboradores (1986), apresentando uma boa consistência interna ($\alpha=.87$) (Pinto-Gouveia et al., 1986). Esta escala é constituída por 30 itens com cinco níveis de resposta em que 1 corresponde à afirmação “Descreve de um modo nada característico a minha maneira de ser” e 5 corresponde à afirmação “Descreve de um modo muitíssimo característico a minha maneira de ser”. Na cotação deste instrumento devem ser tidos em conta os itens invertidos: 1, 4, 8, 10, 12, 15, 16, 18, 21, 23, 26 e 27 e a pontuação total varia entre 30 e 150.

Questionário Intermédio

O questionário intermédio compõe-se de 7 itens (Anexo 1) que pretende a medir determinadas características como a realidade da situação imaginada; a clareza da situação; a compreensão da instrução dada; a vergonha sentida pelo sujeito perante a situação imaginada e, posteriormente após cada período até que ponto o sujeito se sentiu ansioso/desconfortável com o pensamento intrusivo. Os sete itens são avaliados de acordo com uma escala analógico-visual (EAV) de 10 centímetros. A pontuação de cada item foi calculada com aproximação às centésimas.

Cardiofrequencímetro

Este aparelho foi utilizado para registar a frequência cardíaca no decorrer da aplicação da experiência. Neste estudo foi realizado o registo da frequência cardíaca instantânea de minuto a minuto ao longo dos três períodos experimentais. Foram obtidos cinco registos no período experimental 1 e 3 e dez no período experimental 2. Além da medição da frequência cardíaca nos diferentes períodos, este aparelho ainda nos facultou a informação do valor mais elevado, mais reduzido e médio dentro de um determinado período.

Psychopy

O PsychoPy é um *software* (Peirce, 2007) que, no presente trabalho, foi programado para registar a frequência do pensamento-alvo nos diferentes períodos e o momento em que o sujeito tem esse pensamento. As instruções foram apresentadas aos participantes através deste programa de computador simultaneamente de forma escrita (num ecrã de 39 centímetros) e oral.

Procedimento de Recolha de Dados

De forma a recolher os dados pretendidos foi realizado um pedido de autorização ao Exmo. Sr. Reitor da Universidade do Algarve para que a recolha da amostra pudesse ser realizada nas salas da biblioteca da Universidade (Anexo 2). Após a autorização ter sido dada pelo Exmo. Sr. Reitor da Universidade do Algarve os dados foram recolhidos entre os voluntários, através da aplicação dos diferentes instrumentos supramencionados. O objetivo deste paradigma experimental ser aplicado nas salas da biblioteca foi que espaço estivesse livre de ruídos e quaisquer distrações.

Em primeiro lugar os sujeitos deveriam ler e posteriormente assinar o consentimento informado (Anexo 3). No consentimento existe uma breve explicação daquilo que será feito e qual o principal objetivo da experiência, após o preenchimento deste os participantes responderam a um questionário sociodemográfico (Anexo 4) e à Escala do Medo de Avaliação Negativa (Anexo 5). De seguida, cada participante foi distribuído pelas três condições experimentais de forma aleatória; para isso foi-lhes solicitado que retirassem um papel de um saco, de forma a ficar definido o grupo experimental pertencente.

Na tabela 1 é apresentado o esquema de aplicação do paradigma experimental que é muito similar ao utilizado por Luciano e Algarabel (2008).

Tabela 3.1. Esquema de aplicação do paradigma de Investigação

					Períodos Experimentais		
					1° (2 min.)	2° (5 min.)	3° (10 min.)
		Controlo		Menção			
Condições Experimentais	Supressão	Tarefa de Preparação	Tarefa de Imaginação	Menção	Supressão	Menção	
	Clássica			Inicial	Clássica	Final	
	Supressão+			Supressão+			
	Reminder			Reminder			

É importante referir, ainda, três aspetos relacionados com a metodologia utilizada: (1) o tipo de pensamento alvo utilizado é indiscreto possuindo uma valência emocional e pessoalmente relevante; (2) a forma como a frequência de pensamentos alvo é medida mostra-se discreta pois é efetivada através do pressionar da tecla espaço e (3) é utilizada

uma instrução de menção na condição de controlo e no 1.º e 3.º período das restantes condições experimentais.

Após o preenchimento dos instrumentos os participantes sentavam-se de forma confortável com o computador à sua frente. O computador através do programa Psychopy (Peirce, 2007) apresentava as instruções necessárias para a continuação da experiência através de estímulos visuais e auditivos. Estas instruções foram ajustadas de acordo com o género do participante e o período experimental em questão.

Inicialmente foi solicitado aos participantes que realizassem uma tarefa de preparação. Nesta foi-lhes solicitado que fechassem os olhos e visualizem mentalmente o bar da faculdade até obterem uma imagem vívida e detalhada. Posteriormente foi pedido novamente que fechassem os olhos e foi realizada a tarefa de imaginação - com a duração de dois minutos - através da seguinte instrução: *“Por favor, tente novamente visualizar mentalmente o bar da faculdade. Imagine que está no bar e, de repente, percebe que as suas roupas estão rasgadas e você está nu à frente de uma série de estudantes e professores, que estão a rir de si e a presenciar uma cena incrível: um aluno está nu no bar da faculdade.”*. Após ser dada a indicação para os participantes abrirem os olhos foi solicitado que preenchessem as primeiras quatro questões do questionário intermédio.

No seguimento da realização da tarefa de imaginação, existiam três períodos experimentais; em todos eles era solicitado ao participante que colocasse o aparelho medidor de frequência cardíaca no dedo indicador de forma a registar a frequência cardíaca instantânea (minuto a minuto). Este procedimento visava medir a ansiedade sentida pelo sujeito de forma objetiva.

O primeiro período (menção inicial) tinha a duração de 5 minutos e pretendia avaliar a frequência inicial do pensamento intrusivo. Neste o participante foi instruído para o seguinte: *“Seguidamente vai-lhe ser pedido para fechar de novo os olhos. Durante os minutos seguintes, tente visualizar mentalmente o bar da faculdade. Pode pensar na situação “eu estou nu no bar da faculdade” mas não precisa de o fazer. Se, em algum momento, pensar nessa situação, por favor, pressione a barra de espaço. Visualize esta cena de olhos fechados até que lhe seja pedido para os abrir.”*. Decorridos os cinco minutos, os participantes ouvem a indicação para abrir os olhos, era-lhes retirado o aparelho medidor de frequência cardíaca e solicitado que preenchessem o item 5 do questionário intermédio de forma a medir o desconforto produzido pela ocorrência do pensamento intrusivo.

O segundo período difere de acordo com a condição experimental em que o participante se encontra inserido. No entanto, em todas as condições tem a duração de 10 minutos e foi, novamente, colocado o aparelho medidor de frequência cardíaca. Os participantes pertencentes à condição de controlo receberam a mesma instrução que no período anterior (menção inicial). Por sua vez, na condição de supressão clássica, os participantes receberam a seguinte instrução (supressão): *“Novamente vai-lhe ser pedido para fechar os olhos. Durante os minutos seguintes, por favor, fique atento aos seus pensamentos, como fez anteriormente. Pode pensar em qualquer coisa que goste, mas agora é muito importante que tente, tanto quanto possa, suprimir a situação “estou nu no bar da faculdade”. Pressione a tecla de espaço se pensar nessa situação. Visualize esta cena de olhos fechados até que lhe seja pedido para os abrir.”*. Na condição de supressão com um estímulo desencadeador (reminder) os participantes foram instruídos para o seguinte (supressão+reminder): *“Novamente vai-lhe ser pedido para fechar os olhos. Durante os minutos seguintes, por favor, fique atenta aos seus pensamentos, como fez anteriormente. Neste período, tem que visualizar mentalmente o bar da faculdade mas, agora, é muito importante que tente, tanto quanto possa, suprimir o pensamento “estou nu no bar da faculdade”. Pressione a tecla de espaço se pensar nessa situação. Visualize esta cena de olhos fechados até que lhe seja pedido para os abrir.”*. Terminada esta tarefa, em todos os períodos, os participantes tiveram a instrução para abrir os olhos, foi retirado o aparelho medidor de frequência cardíaca e pedido aos participantes preenchessem, novamente, o questionário intermédio de forma a medir o desconforto associado ao período experimental decorrido.

Posteriormente os participantes recebem as instruções para o terceiro e último período experimental (menção final) que teve a duração de 5 minutos e no qual foi novamente colocado o aparelho medidor de frequência cardíaca. Neste período os participantes foram instruídos para o seguinte: *“Por favor volte a fechar os olhos. Durante os minutos seguintes, tente visualizar mentalmente o bar da faculdade. Pode pensar na situação “eu estou nu no bar da faculdade” mas não precisa de o fazer. Se, em algum momento, pensar nessa situação, por favor, pressione a barra de espaço. Visualize esta cena de olhos fechados até que lhe seja pedido para os abrir.”*. Decorridos os 5 minutos, foi retirado o aparelho medidor de frequência cardíaca e pedido aos participantes que abrissem os olhos e preenchessem o item 7 do questionário intermédio, de forma a medir o desconforto produzido pela ocorrência do pensamento intrusivo.

Tal como foi referido, foi feito o registo, para cada participante, da sua frequência cardíaca por minuto durante os três períodos experimentais assim como a frequência cardíaca máxima, mínima e média em cada um dos períodos.

Procedimento de Tratamento de Dados

Os dados recolhidos no decorrer da aplicação da experiência foram analisados de forma quantitativa através do programa estatístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences – versão 20). Os testes utilizados visaram responder aos objetivos formulados e analisar a existência de diferenças entre as condições experimentais no que concerne às características sociodemográficas, aos valores da escala de avaliação negativa e às dimensões de realidade, clareza, compreensão e vergonha sentidos pelos participantes relativamente à situação imaginada. Para estas análises foram utilizados testes descritivos (Qui-Quadrado) e a One Way Anova sendo considerado um nível de significância de .05.

No caso do teste One Way Anova foi calculada a magnitude de efeito f de cohen através da fórmula $f = \sqrt{\frac{\eta^2}{1-\eta^2}}$ com os valores de referência .10 para um efeito pequeno, .25 para um efeito médio e .40 para um efeito grande (Cohen, 1988). Para o teste Qui Quadrado a magnitude do efeito foi obtida através do V de Cramer, através do SPSS, com os valores de referência .00 a .10 para um efeito negligenciável, .10 a .20 para uma associação fraca, .20 a .40 para uma associação moderada, .40 a .60 para uma associação relativamente forte, .60 a .80 para uma associação forte e .80 a 1 para uma associação muito forte (Rea, & Parker, 1992 citados por Kotrlik, Williams, & Jabor, 2011).

Com o objetivo de explorar se existe uma associação entre a frequência de pensamentos-alvo e a frequência cardíaca foi calculado o coeficiente de correlação de Pearson, a partir do software Microsoft excel 2010, para cada período experimental. Após obtidos os valores das correlações foram, seguidamente, criadas três novas variáveis na base de dados do SPSS (uma para cada um dos períodos experimentais).

De forma a analisar a associação descrita anteriormente, a frequência absoluta de pensamentos alvo, o desconforto sentido pelos participantes e a média da frequência cardíaca nos diferentes períodos e condições experimentais foram realizadas quatro Anovas Factoriais Mistas 3X3. No caso das Anovas Factoriais realizadas foi determinada a magnitude de efeito a partir do Partial Eta Squared que tem como valores

de referência 0.009 para efeito pequeno, entre 0.058 e 0.13 para um efeito medio e um efeito grande para 0.14 ou superior (Cohen, 1973).

Além destas análises foram, também, elaborados gráficos a partir do software Microsoft excel 2010 com intuito de explorar a oscilação dos valores da média frequência cardíaca nos diferentes períodos e condições experimentais.

Após as análises realizadas foram, ainda, realizadas análises post-hoc. Considerando que foram verificadas diferenças significativas no fator intra- sujeitos (within) foram realizadas Anovas Factorias Mistas 3X3 com a correção de Bonferroni; no caso de existirem diferenças no fator entre sujeitos (between), foi realizada uma Anova Factorial Mista 3X3 com análise Post-Hoc Tukey e ainda realizados Paired Sample T-tests com o intuito de compreender as diferenças entre períodos de forma particular. No caso do Paired Sample T-tests foi ainda calculada a magnitude de efeito recorrendo à seguinte fórmula: $r = \sqrt{\frac{t^2}{t^2+df}}$ (Field, 2009). Como valores de referencia tivemos por base Field (2009), em que $r=.10$ representa uma associação fraca, $r=.30$ uma associação média e $r=.50$ uma associação grande.

4. Resultados

Neste ponto apresenta-se a análise dos resultados obtidos. Para facilitar a exposição, os resultados serão agrupados de acordo com a variável dependente que foi analisada.

Verificação da manipulação experimental

Antes de proceder à análise dos resultados das variáveis dependentes em estudo, foram analisadas através da realização de uma One-Way Anova, a existência de diferenças significativas entre as três condições experimentais no que diz respeito às dimensões de realidade, clareza, compreensão e vergonha relativamente à situação imaginada, que foram avaliadas a partir do questionário intermédio (tabela 4.1.). Não se produziram diferenças entre as condições em nenhuma das variáveis analisadas, e, de uma forma geral, a magnitude de efeito foi pequena.

TABELA 4.1. Análise das dimensões da situação imaginada.

	F (gl)	<i>p</i>	<i>f</i> de Cohen
Realidade	2.021 (2,87)	.139	.22
Clareza	.682 (2,87)	.508	.13
Compreensão	2.280 (2,87)	.108	.23
Vergonha	1.423 (2,87)	.246	.18

Nota. $p \leq .05$

Frequência Absoluta de Pensamentos-Alvo

Com o objetivo de analisar a frequência absoluta de pensamentos-alvo nos diferentes períodos e condições experimentais foi realizada uma Anova Fatorial Mista 3X3 (tabela 4.2. e figura 4.1.). Os resultados mostraram que não existem diferenças significativas na frequência absoluta de pensamentos-alvo entre as condições experimentais nem na interação entre os períodos e condições experimentais.

Contudo quando analisados os períodos experimentais na mesma condição experimental, verifica-se a existência de diferenças significativas [$F(2,174)=7.300$; $p=.001$; Partial Eta Squared=.077]; estas diferenças sugerem que o número de pensamentos alvo foi afetado pelo período experimental em questão.

TABELA 4.2. Análise da Frequência Absoluta de Pensamentos-alvo nas três condições e períodos experimentais (ANOVA Fatorial Mista 3X3).

	F (gl)	<i>p</i>	Partial Eta Squared
Condição	.131 (2,87)	.877	.003
Período	7.300 (2,174)	.001	.077
Condição*Período	.300 (4,174)	.877	.007

Nota. $p \leq .05$

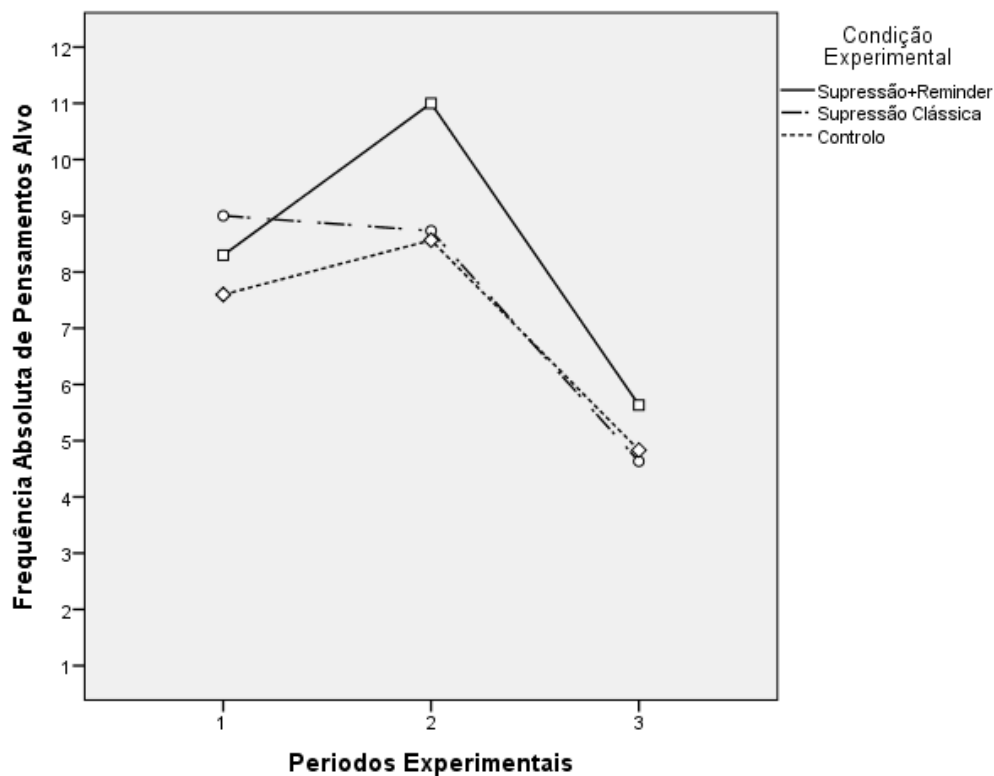


FIGURA 4.1. Frequência Absoluta de pensamentos-alvo nas três condições e períodos experimentais.

Embora não existam diferenças estatisticamente significativas no fator entre grupos e na interação entre os períodos e condições experimentais, através da análise da figura 4.1. apresentada anteriormente, verifica-se uma oscilação na frequência absoluta de pensamentos-alvo que vai de acordo com o esperado entre os períodos e condições experimentais.

A partir da análise da figura anterior pode-se afirmar, ainda, que existe uma diminuição do número de pensamentos-alvo do 1.º período experimental para o 3.º nas diferentes condições experimentais.

Posteriormente foi realizada uma análise post-hoc de forma a explorar as diferenças encontradas no fator intra-grupos (within). Nesta análise comparou-se a frequência de pensamentos alvo nos diferentes períodos dentro da mesma condição experimental (P1 com P2, P2 com P3 e P1 com P3) com recurso à correção de Bonferroni. A partir dos resultados obtidos podemos concluir que não existem diferenças significativas entre o período 1 e o período 2 dentro de cada condição experimental ($p=.399$); mas que são

verificadas diferenças entre o período 1 e o período 3 ($p=.003$); e, também, entre o período 2 e o período 3 ($p=.000$).

De forma a compreender em quais das condições se verificam as diferenças acima referidas foi realizado um Paired Sample t-test para cada condição experimental. A partir destes resultados podemos afirmar que foi reforçada a conclusão de que não existem diferenças entre o período experimental 1 e o período 2 (tabela 4.3.).

TABELA 4.3. Análise das diferenças entre os períodos 1 e 2 nas diferentes condições experimentais (Paired Sample T-test)

	Período 1		Período 2		t (gl)	p	r
	M	DP	M	DP			
Controlo	7.60	11.03	8.57	12.01	-.483 (29)	.632	.090
Supressão	9.00	10.55	8.73	10.36	.132 (29)	.896	.024
Supressão+Reminder	8.30	12.55	11.00	20.29	-.953 (29)	.348	.179

Nota. $p \leq .05$

Já em relação às diferenças entre o período 1 e o período 3 estas verificam-se apenas na condição experimental de supressão clássica [$t(29)=2.587$; $p=.015$; $r=.433$] e na de supressão+reminder [$t(29)=1.703$; $p=.099$; $r=.301$] existindo, em ambos os casos, uma diminuição significativa na frequência absoluta de pensamentos-alvo.

TABELA 4.4. Análise das diferenças entre os períodos 1 e 3 nas diferentes condições experimentais (Paired Sample T-test).

	Período 1		Período 3		t (gl)	p	r
	M	DP	M	DP			
Controlo	7.60	11.03	4.83	11.28	1.200 (29)	.240	.218
Supressão	9.00	10.55	4.63	6.09	2.587 (29)	.015	.433
Supressão+Reminder	8.30	12.55	5.63	8.92	1.703 (29)	.099	.301

Nota. $p \leq .05$

Relativamente às diferenças evidenciadas entre o período 2 e o período 3 podemos concluir que estas existem em todas as condições experimentais. Existindo uma diminuição significativa da frequência absoluta de pensamentos alvo do período 2 para o período 3 em todas as condições experimentais.

TABELA 4.5. Análise das diferenças entre os períodos 2 e 3 nas diferentes condições experimentais (Paired Sample T-test).

	Período 2		Período 3		<i>t</i> (gl)	<i>p</i>	<i>r</i>
	M	DP	M	DP			
Controlo	8.57	12.01	4.83	11.28	1.896 (29)	.068*	.332
Supressão	8.73	10.36	4.63	6.09	2.457 (29)	.020*	.415
Supressão+Reminder	11.00	20.29	5.63	8.92	2.349 (29)	.026*	.399

Nota. $p \leq .05$

De acordo com estes resultados podemos afirmar que não existe nem um efeito de aumento imediato (analisando a frequência absoluta de pensamentos no período 2 entre as diferentes condições experimentais) nem um efeito ricochete (analisando a frequência absoluta de pensamentos no período 3 entre as diferentes condições experimentais).

Média da Frequência Cardíaca

Recorreu-se à anova Fatorial Mista 3X3 (tabela 4.6. e figura 4.2.) para a análise da média da frequência cardíaca. A partir dos resultados obtidos podemos verificar que não existem quaisquer diferenças significativas entre os diferentes períodos, entre as condições experimentais nem na interação entre períodos e condições experimentais. Pode-se concluir que não existem diferenças significativas na frequência cardíaca em função da condição experimental a que os participantes foram atribuídos, da manipulação experimental realizada ou da interação entre ambas. No entanto, através da inspeção visual da figura (figura 4.2.) observa-se uma maior frequência cardíaca no grupo de controlo em relação ao grupo de supressão e de supressão com *reminder* mais exacerbada no segundo período

TABELA 4.6. Análise da Média da Frequência Cardíaca nas três condições e períodos experimentais (ANOVA Fatorial Mista 3X3).

	F (gl)	P	η_p^2
Condição	.727 (2,87)	.487	.016
Período	.635 (2,174)	.517	.007
Interação (condição*período)	.989 (4,174)	.410	.022

Nota. $p \leq .05$

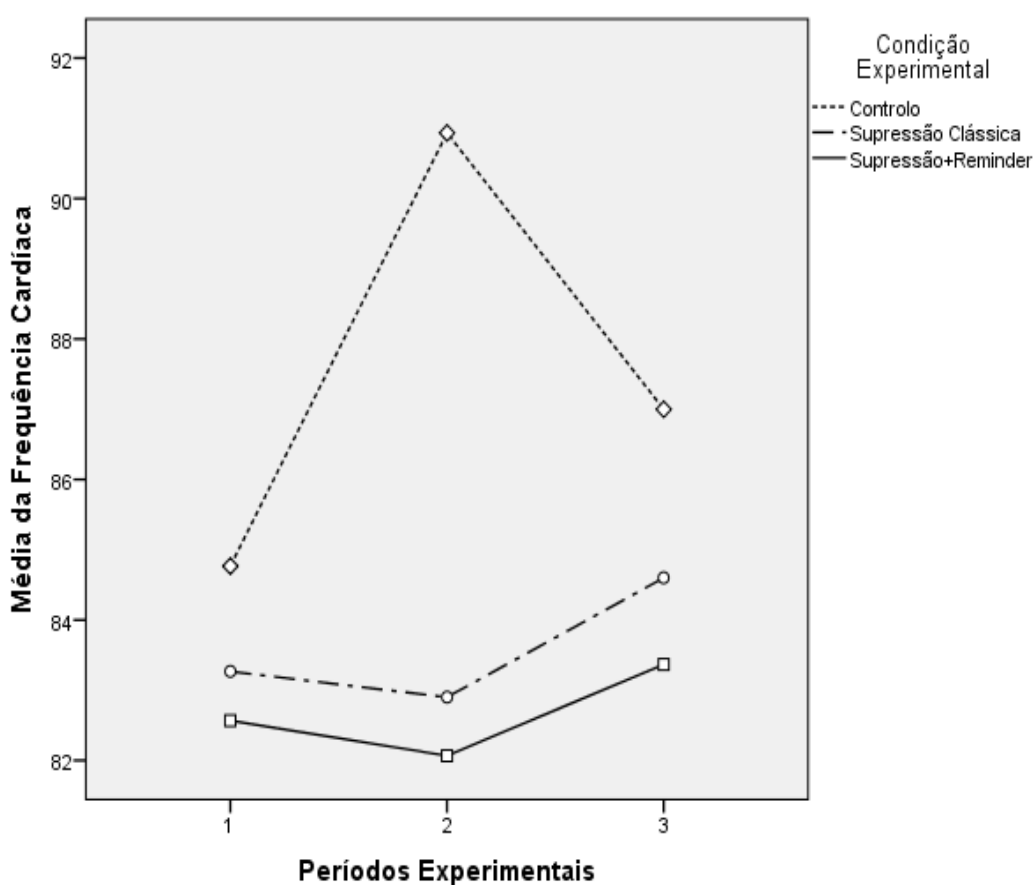


FIGURA 4.2. Média da Frequência Cardíaca nas três condições e períodos experimentais.

Embora não se tenham obtido através da ANOVA resultados significativos, através da inspeção visual da figura (figura 4.2.) observa-se uma maior frequência cardíaca no grupo de controlo em relação ao grupo de supressão e de supressão com *reminder*,

sobretudo no período experimental 2. De forma a explorar estes dados de forma mais aprofundada foram realizados três Paired Sample t-tests.

A partir desta análise podemos sugerir que existe uma diferença significativa entre o período 1 e o período 2 apenas na condição de controlo [$t(29)=-1.894$; $p=.068$; $r=.375$] sendo que é visível um aumento da média da frequência cardíaca do período experimental 1 para o período 2.

TABELA 4.7. Análise das diferenças entre os períodos 1 e 2 nas diferentes condições experimentais (Paired Sample T-test).

	Período 1		Período 2		t (gl)	P	r
	M	DP	M	DP			
Controlo	84.77	21.14	90.93	26.18	-1.894 (29)	.068	.375
Supressão Clássica	83.27	10.41	82.90	11.01	.247 (29)	.807	.046
Supressão+Reminder	82.57	14.19	82.07	17.70	.157 (29)	.877	.029

Nota. $p \leq .05$

No que concerne à comparação entre o período experimental 2 e período 3 não se verificaram diferenças em nenhuma das condições experimentais sendo que a diminuição que aparenta existir através da inspeção visual da figura acima é não é considerada significativa.

TABELA 4.8. Análise das diferenças entre os períodos 2 e 3 nas diferentes condições experimentais (Paired Sample T-test).

	Período 2		Período 3		t (gl)	P	r
	M	DP	M	DP			
Controlo	90.93	26.18	87.00	24.70	1.303 (29)	.203	.235
Supressão Clássica	82.90	11.01	84.60	18.54	-.658 (29)	.516	.123
Supressão+Reminder	82.07	17.70	83.37	21.12	-.650 (29)	.521	.383

Nota. $p \leq .05$

Em relação à comparação entre o período experimental 1 e período 3 não são verificadas diferenças em nenhuma das condições experimentais sendo que a diminuição observada através da inspeção visual do gráfico não se revelou significativa.

TABELA 4.9. Análise das diferenças entre os períodos 1 e 3 nas diferentes condições experimentais (Paired Sample T-test).

	Período 1		Período 3		<i>t</i> (gl)	<i>P</i>	<i>r</i>
	M	DP	M	DP			
Controlo	84.77	21.14	87.00	24.70	-.650 (29)	.521	.383
Supressão Clássica	83.27	10.41	84.60	18.54	-.554 (29)	.584	.105
Supressão+Reminder	82.57	14.19	83.37	21.12	-.205 (29)	.839	.037

Nota. $p \leq .05$

Apesar de apenas existirem diferenças estatisticamente significativas entre o período 1 e o período 2 na condição experimental de controlo consideramos interessante explorar a oscilação da frequência cardíaca nas diferentes condições experimentais no decorrer dos períodos (Figuras 4.3., 4.4., 4.5.).

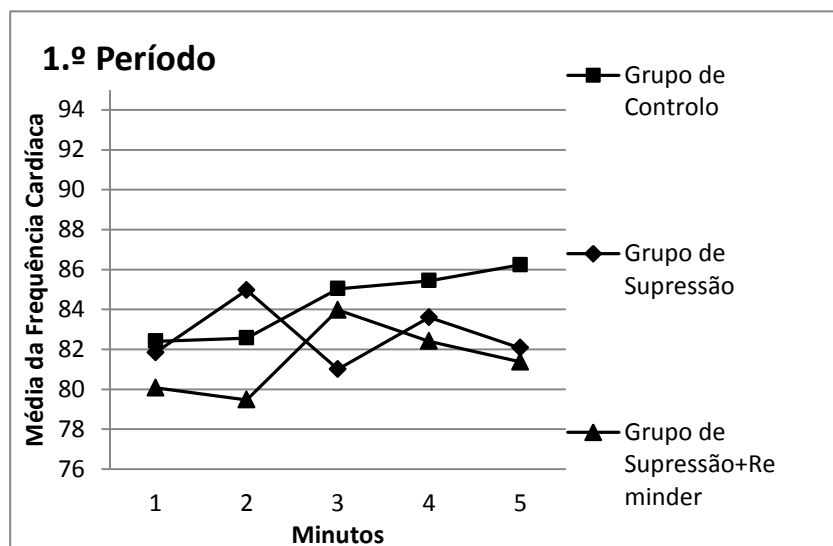


FIGURA 4.3. Variação da Frequência Cardíaca dos participantes (minuto a minuto) no período experimental 1.

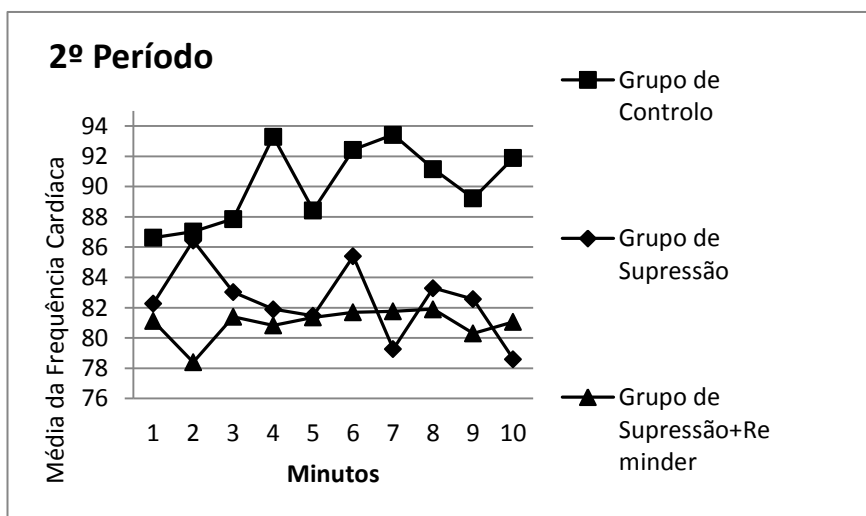


FIGURA 4.4. Variação da Frequência Cardíaca dos participantes (minuto a minuto) no período experimental 2.

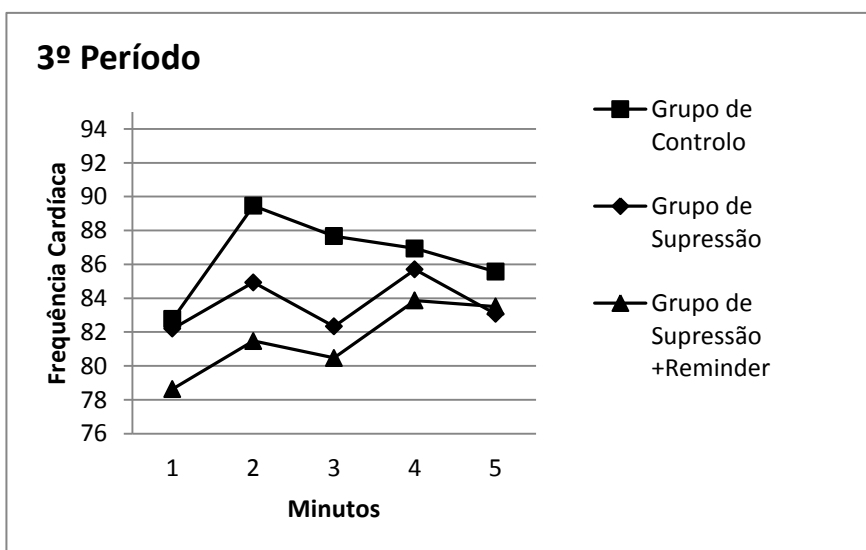


FIGURA 4.5. Variação da Frequência Cardíaca dos participantes (minuto a minuto) no período experimental 3.

As figuras parecem sugerir a não existência de diferenças entre as condições experimentais de supressão clássica e de supressão+*reminder*. No entanto, estes dados mostram que a condição de controlo apresenta, na generalidade, um nível médio de frequência cardíaca mais elevado que as restantes condições experimentais.

Desconforto sentido pelos Participantes

Para a análise do desconforto sentido pelos participantes em cada período e em cada condição experimental, foi realizada uma Anova Fatorial Mista 3X3 (tabela 4.10. e figura 4.6.). Não foram encontradas diferenças significativas, no desconforto sentido, entre as diferentes condições experimentais nem na interação entre os diferentes períodos e condições experimentais. No entanto, verificaram-se diferenças no que diz respeito aos períodos na mesma condição experimental [$F(2,174)=24.422$; $p=.000$; Partial Eta Squared=.219]. Estas diferenças sugerem que existem dentro da mesma condição experimental oscilações no desconforto sentido pelos participantes no decorrer dos diferentes períodos.

TABELA 4.10. Análise do Desconforto sentido pelos participantes nas três condições e períodos experimentais (ANOVA Fatorial Mista 3X3).

	F (gl)	<i>p</i>	Partial Eta Squared
Condição	.604 (2,87)	.549	.014
Período	24.422 (2,174)	.000	.219
Interação (condição*período)	1.201 (4,174)	.313	.027

Nota. $p \leq .05$

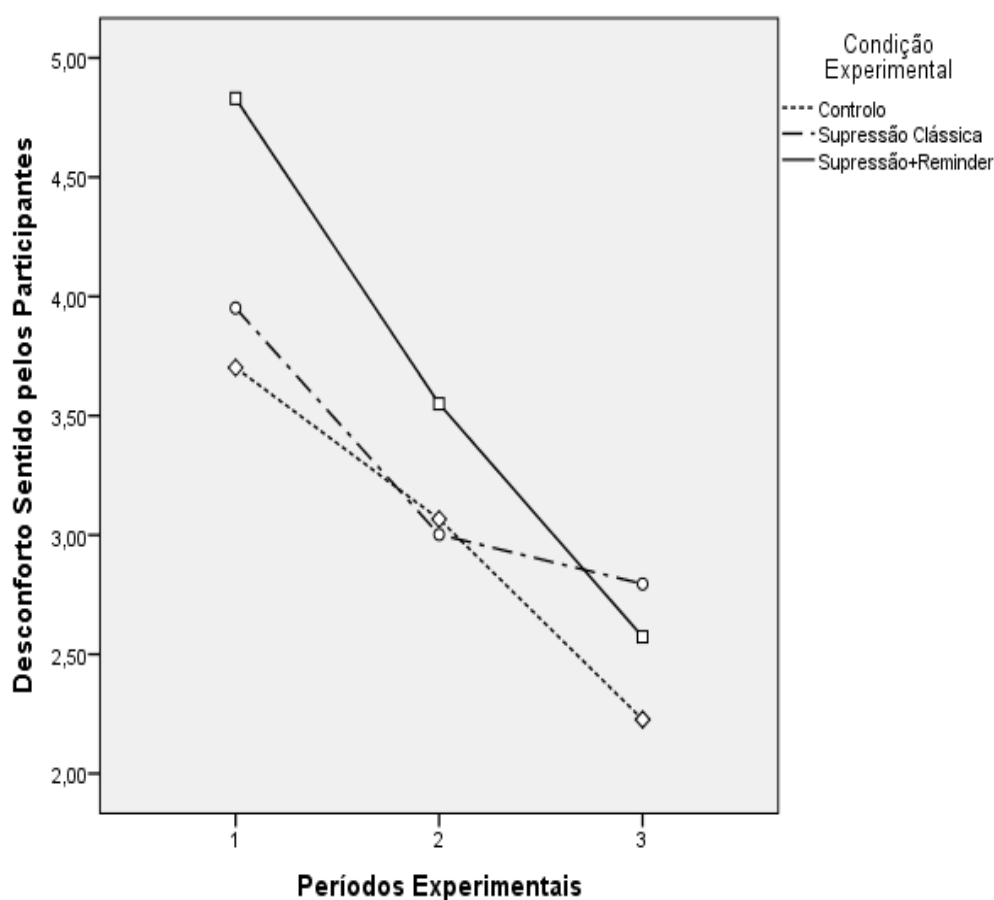


FIGURA 4.6. Desconforto sentido pelos Participantes nas três condições e períodos experimentais.

A inspeção visual da figura 4.6. sugere que as diferenças encontradas se referiram a uma diminuição do desconforto sentido pelos participantes no decorrer dos períodos na mesma condição experimental.

Ao explorar essas diferenças através das comparações a posteriori com a correção de Bonferroni pode-se concluir que as mesmas podem ser verificadas entre todos os períodos dentro da mesma condição experimental: período 1 e período 2 ($p=.000$); 1 e período 3 ($p=.000$); e período 2 e período 3 ($p=.000$).

De acordo com estes resultados, o desconforto sentido pelos participantes de todas as condições irá diferir de acordo com o período experimental e não com a condição experimental a que os participantes são expostos. Ou seja, os participantes de todas as condições apresentam um maior nível de desconforto no início da experiência que diminuí á medida que decorre a mesma.

Com o objetivo de compreender de que forma estas diferenças são verificadas em cada condição experimental foram realizadas análises através do Paired Sample T-test.

A partir desta análise podemos verificar que existem diferenças significativas entre o período experimental 1 e período 2 na condição experimental de supressão clássica [$t(29)=2.893$; $p=.007$; $r=.473$] e na condição de *supressão+reminder* [$t(29)=2.637$; $p=.013$; $r=.439$] existindo em ambas as condições uma diminuição do desconforto sentido pelos participantes

TABELA 4.11. Análise das diferenças entre os períodos 1 e 2 nas diferentes condições experimentais (Paired Sample T-test).

	Período 1		Período 2		t (gl)	p	r
	M	DP	M	DP			
Controlo	3.70	2.50	3.07	2.43	1.907(29)	.067	.334
Supressão Clássica	3.95	2.97	3.00	2.80	2.893(29)	.007	.473
Supressão+Reminder	4.83	3.24	3.55	2.56	2.637(29)	.013	.439

Nota. $p \leq .05$

Relativamente à comparação entre o período experimental 2 e 3 produziram-se diferenças na condição experimental de controlo [$t(29)=2.744$; $p=.010$; $r=.454$] e na de *supressão+reminder* [$t(29)=2.425$; $p=.022$; $r=.410$] ocorrendo, de novo, uma diminuição significativa do desconforto subjetivo experimentado pelos participantes. Os níveis de mal-estar subjetivo experienciados, no entanto, pelos sujeitos da condição de supressão clássica não decaem no período 3.

TABELA 4.12. Análise das diferenças entre os períodos 2 e 3 nas diferentes condições experimentais (Paired Sample T-test).

	Período 2		Período 3		t (gl)	p	r
	M	DP	M	DP			
Controlo	3.07	2.43	2.23	2.46	2.744(29)	.010	.454
Supressão Clássica	3.00	2.80	2.80	2.69	1.041(29)	.307	.189
Supressão+Reminder	3.55	2.56	2.57	2.02	2.425(29)	.022	.410

Nota. $p \leq .05$

Os dados obtidos através da comparação entre o período experimental 1 e 3 sugerem que existem diferenças significativas entre o desconforto sentido de um período para o outro na condição experimental de controlo [$t(29)=2.969$; $p=.006$; $r=.483$], na de supressão clássica [$t(29)=2.797$; $p=.009$; $r=.461$] e na de supressão+reminder [$t(29)=4.024$; $p=.000$; $r=.598$]. Desta forma, verifica-se uma diminuição significativa do desconforto do período experimental 1 para o período 3 em todas as condições experimentais.

TABELA 4.13. Análise das diferenças entre os períodos 1 e 3 nas diferentes condições experimentais. Paired Sample t test.

	Período 1		Período 3		t (gl)	p	r
	M	DP	M	DP			
Controlo	3.70	2.50	2.23	2.46	2.969(29)	.006	.483
Supressão Clássica	3.95	2.97	2.80	2.69	2.797(29)	.009	.461
Supressão+Reminder	4.83	3.24	2.57	2.02	4.024(29)	.000	.598

Nota. $p \leq .05$

Associação entre a Frequência de Pensamentos-alvo e Frequência Cardíaca

Foi criada uma nova variável a partir da associação entre a frequência de pensamentos minuto a minuto e a frequência cardíaca minuto a minuto. A associação entre estas duas variáveis foi calculada a partir do coeficiente de correlação de Pearson e, posteriormente, calculada uma Anova Factorial Mista 3X3 (tabela 4.14. e figura 4.7.) com o objetivo de explorar a existência de diferenças significativas entre as condições e períodos experimentais.

De acordo com os resultados obtidos pode-se afirmar que não existem diferenças significativas na interação entre as condições experimentais e os períodos, nem entre os períodos experimentais. No entanto verificam-se diferenças significativas entre as três condições experimentais [$F(2,87)=3.401$; $p=.038$; Partial Eta Squared=.073]

TABELA 4.14. Análise da associação entre a frequência absoluta de pensamentos-alvo e a média da frequência cardíaca nas três condições e períodos experimentais (ANOVA Fatorial Mista 3X3).

	F (gl)	<i>p</i>	Partial Eta Squared
Condição	3.401 (2,87)	.038	.073
Período	.924 (2,174)	.391	.011
Interação (condição*período)	1.639 (4,174)	.173	.036

Nota. $p \leq .05$

De forma a explorar melhor as diferenças verificadas entre as condições experimentais foi realizada uma análise post-hoc Tukey. De acordo com a análise post-hoc é sugerido que a condição de supressão clássica ($p=.029$) mostra uma associação entre a frequência absoluta de pensamentos e a frequência média cardíaca mais consistente no período experimental 1 ($M=.07$; $DP=.36$), no período 2 ($M=.08$; $DP=.27$) e no período 3 ($M=-.03$; $DP=.43$) do que a condição de controlo no período 1 ($M=-.22$; $DP=.36$), no período 2 ($M=-.00$; $DP=.28$) e no período 3 ($M=-.05$; $DP=.45$).

Considerando os dados obtidos optámos por realizar três paired sample t-tests com o intuito de esmiuçar as diferenças que podem existir entre os períodos em cada condição experimental.

De acordo com os resultados obtidos podemos sugerir que existem diferenças significativas na correlação entre o período 1 e o período 2 apenas na condição de controlo [$t(29)=-2.568$; $p=.016$; $r=.542$]. Neste caso existe um aumento da correlação entre a frequência absoluta de pensamentos-alvo e a frequência média cardíaca.

TABELA 4.15. Análise da Associação entre a frequência cardíaca e a frequência de pensamentos: diferenças entre o período 1 e 2 (Paired Sample T-test).

	Período 1		Período 2		<i>t</i> (gl)	<i>p</i>	<i>r</i>
	M	DP	M	DP			
Controlo	-.22	.36	-.01	.28	- 2.568(29)	.016	.542
Supressão Clássica	.07	.46	.08	.27	-.121(29)	.904	2.247
Supressão+Reminder	.05	.44	-.02	.07	-.571(29)	.573	.105

Nota. $p \leq .05$

Tendo em consideração os resultados obtidos através da análise entre o período 1 e período 3 podemos propor que não existem diferenças significativas na correlação entre o período 1 e o período 3 em nenhuma das condições experimentais.

TABELA 4.16. Análise da Associação entre a frequência cardíaca e a frequência de pensamentos: diferenças entre o período 1 e 3 (Paired Sample T-test).

	Período 1		Período 3		<i>t</i> (gl)	<i>p</i>	<i>R</i>
	M	DP	M	DP			
Controlo	-.22	.36	-.05	.45	- 1.387(29)	.176	.266
Supressão Clássica	.07	.46	-.04	.43	.860(29)	.397	.157
Supressão+Reminder	.05	.44	-.10	.37	1.339(29)	.191	.241

Nota. $p \leq .05$

Os resultados obtidos através da análise entre o período 2 e período 3 parecem mostrar que, novamente, não existem diferenças significativas na correlação entre o período 2 e o período 3 em nenhuma das condições experimentais.

TABELA 4.17. Análise da Associação entre a frequência cardíaca e a frequência de pensamentos: diferenças entre o período 2 e 3 (Paired Sample T-test).

	Período 2		Período 3		<i>t</i> (gl)	<i>p</i>	<i>R</i>
	M	DP	M	DP			
Controlo	-.01	.28	-.05	.45	.400(29)	.692	.074
Supressão Clássica	.08	.27	-.04	.43	1.359(29)	.185	.244
Supressão+Reminder	-.02	.36	-.10	.37	1.002(29)	.325	.182

Nota. $p \leq .05$

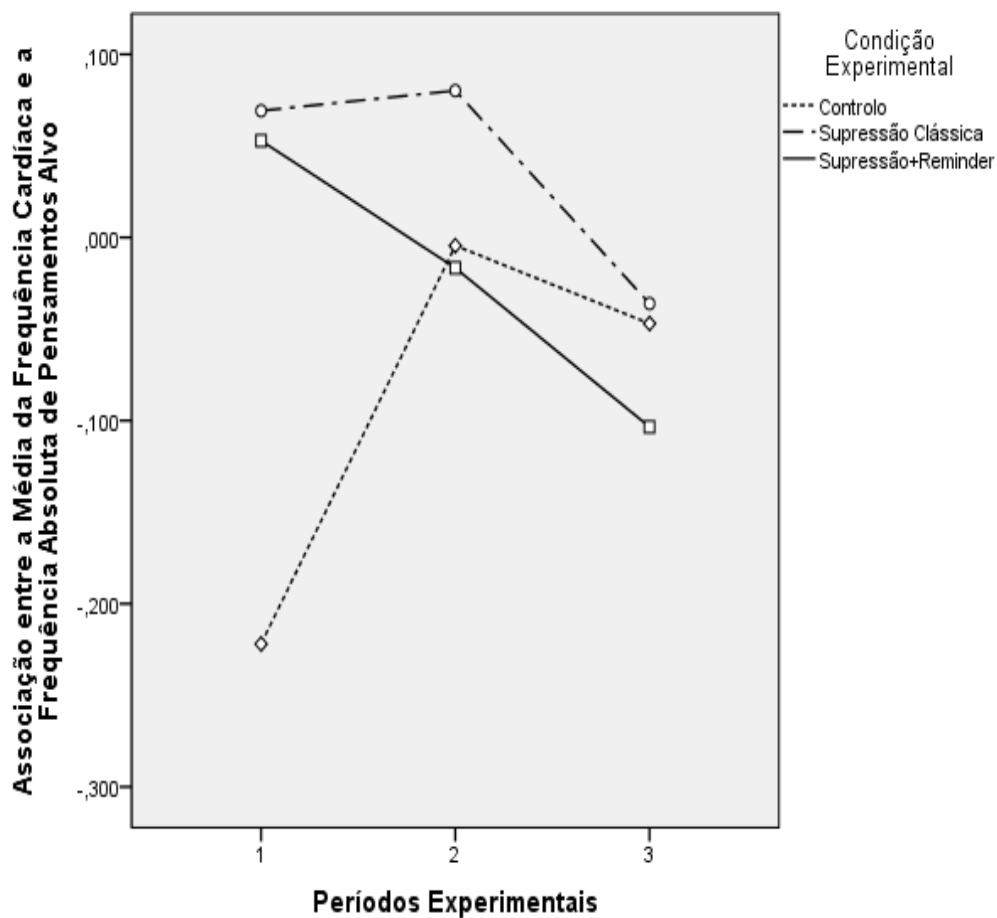


FIGURA 4.7. Associação entre a Média da Frequência Cardíaca e a Frequência de Pensamentos-Alvo.

6. Discussão

As investigações realizadas dentro da temática da supressão de pensamento têm vindo a mostrar resultados pouco consensuais. Neste estudo procurou-se averiguar a existência de diferenças na frequência absoluta de pensamentos-alvo, no desconforto sentido pelos participantes associado ao mesmo e na média da frequência cardíaca; produzidos pela manipulação de variáveis em três condições experimentais: supressão clássica, supressão mais estímulo desencadeador (*reminder*) e controlo.

De acordo com o hipotetizado, seria de esperar que existisse na frequência absoluta de pensamentos-alvo uma diferença significativa entre as três condições e períodos experimentais. No entanto os resultados obtidos não mostram quaisquer diferenças entre as condições experimentais. Quando o período de manipulação experimental e o período de menção final são comparados entre as diferentes condições experimentais, as diferenças que podem ser verificadas não se mostram significativas.

Tendo em conta estes resultados, podemos afirmar que não existe nem um efeito de aumento imediato nem um efeito ricochete como suportado pela investigação realizada por Wegner, Schneider, Carter e White (1987). As conclusões retiradas do estudo de Wegner, Schneider, Carter e White (1987) foram obtidas através de uma metodologia em que os participantes atribuídos à condição de controlo receberam instruções de expressão em vez de menção, o pensamento-alvo não era pessoalmente relevante e o método de medição da frequência de pensamento-alvo era evidente, ou seja, foi utilizado um método mais manifesto que pode por si só lembrar ao participante o pensamento-alvo.

Num outro estudo realizado por Wegner e Erber (1992) foi encontrado um efeito ricochete porém a metodologia utilizada no mesmo teve por base instruções com um tempo limite de resposta. O facto de ter sido acrescentada uma carga cognitiva à tarefa pode justificar o efeito ricochete verificado. No presente estudo, não foi associada qualquer carga cognitiva às instruções dadas, podendo ser esta uma das razões para não ser encontrado nenhum dos efeitos (Luciano, & Algarabel, 2008; Wenzlaff, & Wegner, 2000).

O facto de não serem verificados quaisquer efeitos paradoxais pode ser devido às diferenças, sublinhadas, na metodologia utilizada. Contudo estes resultados não são invulgares. Existem investigações em que não foram encontrados quaisquer efeitos paradoxais durante ou posteriormente a uma instrução de supressão (Belloch, Morillo,

& Giménez, 2004; Clark, Ball, & Pape, 1991; Luciano, & Algarabel, 2008; Purdon, & Clark, 2001).

Os participantes pertencentes à condição de supressão+*reminder*, de acordo com o hipotetizado e considerando a instrução dada, deveriam apresentar uma frequência de pensamentos-alvo superior no período de manipulação experimental comparativamente aos participantes atribuídos à condição de supressão clássica, no entanto não são verificados estes resultados, pode ser apontada uma diferença, através da inspeção visual da figura, porém esta não se mostra significativa. Uma hipótese que pode justificar estes resultados é o facto de o *reminder* (bar da faculdade) poder funcionar para esta amostra específica como um estímulo desencadeador de outras situações que vivenciaram no bar da faculdade como por exemplo tomar o pequeno-almoço ou conversar com os colegas de turma e não como um *reminder* do pensamento-alvo. Muitos participantes no final deste período experimental afirmaram ter-se imaginado a realizar atividades triviais que costumavam fazer no dia-a-dia naquele local, por um lado porque isso lhes vinha à ideia e por outro para evitar pensar na situação de estar nu no bar da faculdade, existindo uma tentativa de distração cognitiva que os afastasse do pensamento-alvo. Os resultados anteriores foram similares aos que foram obtidos na investigação desenvolvida por Luciano e Algarabel (2008) em que não foram verificadas diferenças entre estas condições experimentais quando é comparado o período de manipulação experimental entre ambas as condições experimentais de supressão.

O facto de os sujeitos terem referido que tentaram pensar em outras situações de forma a evitar o pensamento-alvo também pode estar na base da ausência do efeito ricochete, já que existe uma estratégia de distração focalizada. Numa experiência de Wegner e colaboradores (1987) em que esta estratégia foi dada como alternativa ao pensamento-alvo os sujeitos mostraram uma diminuição no efeito ricochete comparativamente às condições experimentais em que esta alternativa não foi referida.

Quando é realizada uma análise de períodos experimentais existem resultados que vão conforme o esperado. São verificadas diferenças entre todos os períodos dentro da mesma condição experimental o que sugere que o número de pensamentos-alvo foi afetado pelo período experimental em questão como seria suposto.

Os resultados obtidos refletem uma diminuição significativa do número absoluto de pensamentos-alvo do período de manipulação experimental para o período de menção final em todas as condições experimentais e, também, do período de menção inicial para

o período de menção final nos sujeitos atribuídos à condição experimental de supressão clássica e supressão+*reminder*. Estes resultados mostram que o número absoluto de pensamentos-alvo no período de manipulação experimental é mais elevado do que no período de menção final em ambas as condições de supressão, como foi hipotetizado. De acordo com o explorado, pode-se sugerir que a supressão produz o efeito paradoxal de aumentar o número de pensamentos-alvo enquanto é dada a instrução de suprimir. Estes resultados vão de encontro à Teoria dos Processos Irônicos desenvolvida por Wegner (1994). Durante o período de manipulação experimental os participantes atribuídos a ambas as condições de supressão tentam de forma consciente e voluntária procurar pensamentos alternativos que possam substituir ou evitar o pensamento-alvo (processo operante) no entanto, ao fazê-lo existe de forma inconsciente uma procura por informações e itens que vão de encontro ao pensamento-alvo (processo de monitorização irónica) fazendo com que este se torne mais recorrente. Como foi anteriormente mencionado muitos participantes adotaram a estratégia de pensar em outras situações de forma a suprimir o pensamento-alvo; isto aciona automaticamente os dois processos concorrentes tendo-se produzido, de acordo com estes resultados, uma sobreposição do processo irónico sobre o operante.

Embora os resultados obtidos na comparação entre as condições experimentais não tenham confirmado as nossas previsões iniciais, parece-nos pertinente sublinhar alguns aspetos relativos ao comportamento dos participantes atribuídos a cada condição no decorrer da experiência. Os participantes pertencentes à condição de controlo mostram uma diminuição significativa do número de pensamentos alvo apenas do período de manipulação experimental para o período de menção final. No entanto, o número absoluto de pensamentos-alvo vai decrescendo no decorrer de toda a experiência. Nos participantes da condição de supressão+*reminder* se produz, no entanto, um aumento pouco significativo na frequência de pensamentos alvo do período de menção inicial para o período de manipulação experimental e uma diminuição significativa dos mesmos do período de manipulação experimental para o período de menção final. A diminuição dos pensamentos alvo também é verificada do período de menção inicial para o de menção final em ambas as condições de supressão. Os resultados anteriores parecem sugerir a existência de um fenómeno de habituação ao pensamento-alvo o que se traduz pelo decréscimo da manifestação do mesmo em todas as condições experimentais.

Os resultados verificados neste estudo sugerem que a estratégia de supressão clássica pode ser eficaz a curto e a longo prazo já que se produz uma diminuição significativa dos pensamentos-alvo do período de menção inicial para o período de menção final nos participantes da condição de supressão clássica; chegando a existir uma ligeira e pouco significativa diminuição dos pensamentos-alvo do período de menção inicial para o período de manipulação experimental. Estes resultados são coincidentes com os encontrados por Luciano e Algarabel (2007) que verificaram que, no período de manipulação experimental os participantes da condição de supressão clássica, mostraram uma diminuição do pensamento alvo quer relativamente ao período anterior (menção inicial), quer ao período posterior à instrução de supressão (período de menção final). Um outro estudo com resultados similares aos obtidos na presente investigação foi conduzido por Borton (2002). Neste estudo, a condição que recebeu a instrução de supressão mostrou, na generalidade, uma frequência de pensamentos intrusivos mais baixa em comparação com as outras três condições experimentais analisadas: (1) controlo, (2) foco no pensamento e (3) substituição por outro pensamento.

Purdon, Rowa e Antony (2005) e Najmi, Riemann e Wegner (2009) sugerem que a supressão pode ser uma estratégia com resultados positivos de forma temporária. No entanto, devemos ter em consideração que a nossa amostra não apresenta características clínicas pelo que existe a possibilidade de que a estratégia de supressão possa ser adequada nestes indivíduos mas não em sujeitos com perturbações psicológicas.

Salkovkis (1999) defende que os pensamentos intrusivos se transformam em obsessões quando existe, por parte do indivíduo, uma tentativa de supressão repetida o que por sua vez aumenta a frequência do pensamento. Um estudo desenvolvido por Freeston e Ladouceur (1997) mostra que 76% dos pacientes com a perturbação obsessivo-compulsiva reportam tentativas repetidas para suprimir os pensamentos intrusivos. Os efeitos paradoxais consequentes da supressão de pensamento, parecem ter ainda, uma maior probabilidade de ocorrer perante um quadro de diagnóstico de depressão (Wegner, & Erber, 1992; Wegner, Erber, & Zanakos, 1993). Atentando os resultados destas investigações não se mostra exato considerar que esta seria uma estratégia adequada para uma amostra clínica.

A observação da variabilidade da frequência do pensamento no decorrer da experiência, mostra que a estratégia de supressão de pensamento pode resultar numa diminuição da frequência do pensamento numa amostra não clínica. No entanto, é

importante ressaltar que esta variável não pode ser a única a ser tida em consideração para que possamos classificar esta estratégia como adaptativa e eficaz.

No que concerne aos resultados da análise da frequência cardíaca, podemos afirmar que os dados obtidos não suportam nenhuma das nossas hipóteses. Desta forma, pode-se concluir que a média de frequência cardíaca não variou, como foi hipotetizado, significativamente em nenhuma condição experimental específica e nem entre si. Esperávamos que a supressão de pensamentos provocasse um aumento da frequência cardíaca tal como é verificado em estudos sobre a supressão da expressão de emoções (Gross, 2002), no entanto esta hipótese não é confirmada através dos dados obtidos.

De uma forma geral, o pensamento de estar nu no bar da faculdade é considerado um pensamento que gera ansiedade e desconforto ao sujeito, no entanto, a avaliação que é realizada deste pensamento é subjetiva e a ansiedade que este pensamento provoca no sujeito será consequência da forma como este é avaliado. Após ter sido pedido para realizarem a tarefa de imaginação e preencherem a escala analógica visual alguns participantes afirmaram que era um pensamento pouco incómodo e que não lhes perturbava a situação imaginada, outros consideraram-na bastante incomodativa. Uma possível hipótese que pode justificar os resultados obtidos é que esses participantes não sentiram ansiedade perante o pensamento-alvo o que pode ser a causa, na generalidade, da ausência de variação da frequência cardíaca nos diferentes períodos do paradigma experimental. Consideramos que, talvez, se o pensamento-alvo selecionado fosse mais significativo para cada participante, a supressão dos mesmos poderia provocar um aumento na frequência cardíaca.

Um resultado imprevisto obtido neste estudo foi que os participantes que pertenciam à condição experimental de controlo apresentaram uma média da frequência cardíaca, devido a variáveis desconhecidas, superior, nos três períodos experimentais, à média da frequência cardíaca dos participantes respeitantes às outras duas condições. Seria de esperar que perante a mesma instrução os sujeitos da condição de controlo mantivessem uma média de frequência cardíaca constante e menos elevada que os participantes das restantes condições. No entanto, esta pode ter sido também a causa deste resultado. Ao ser solicitado ao participante sempre a mesma tarefa este pode ter desenvolvido a expectativa de que lhe irá ser dada, a qualquer altura, uma instrução distinta da que teve no período experimental anterior, o que tem como consequência um estado mais ansioso e alerta. Consideramos, inclusive, que os resultados obtidos possam ter sido devidos, ainda, ao facto de não sido avaliado, antes da realização da

experiência, o estado emocional atual do participante. Pode ter acontecido que os participantes atribuídos à condição de controlo se encontrassem num estado ansioso na generalidade comparativamente às outras condições experimentais.

Verificamos ainda se existiu um efeito por parte da variável manipulada na média da frequência cardíaca. Considerando os resultados obtidos pode-se verificar que os indivíduos das diferentes condições experimentais não mostraram uma diminuição ou um aumento no seu nível de ansiedade após o período da manipulação da variável, ou seja, ao contrário do esperado, não existe um efeito da variável manipulada sobre nenhuma das condições experimentais.

No entanto mostra-se importante referir que existe um aumento, mesmo que pouco significativo, da média da frequência cardíaca em todas as condições experimentais no decorrer dos períodos experimentais.

Consideramos que neste estudo seria imprescindível relacionar os dados que obtivemos pelo que optámos por analisar também a associação entre a frequência absoluta de pensamentos-alvo e a média da frequência cardíaca. Quando nos deparamos com os resultados referentes a esta análise podemos sugerir que existem diferenças apenas entre duas condições experimentais. De acordo com os resultados, verifica-se uma relação mais forte entre estas duas variáveis na condição de supressão clássica no decorrer dos três períodos experimentais comparativamente à condição de controlo. Esta consonância faz sentido pois quanto maior a frequência absoluta de pensamentos-alvo maior é a média da frequência cardíaca. E neste caso o facto de essa diferença se verificar nos participantes da condição supressão clássica mostra que esta estratégia pode não se mostrar a mais eficaz e adaptativa pois existe um maior nível de ansiedade nesta condição que na condição experimental de controlo.

Relativamente ao desconforto sentido pelos participantes e ao contrário do que foi hipotetizado, não existiram diferenças significativas entre as diferentes condições experimentais em nenhum dos períodos.

Os resultados encontrados mostram diferenças apenas entre os diferentes períodos experimentais dentro da mesma condição o que evidencia a existência de oscilações no desconforto sentido pelos participantes de acordo com o período experimental. A partir destes dados, pode-se concluir que essa diferença reside na diminuição do nível de desconforto nas diferentes condições experimentais.

Os participantes da condição de controlo mostraram uma diminuição do desconforto experimentado do período de manipulação experimental para o período de

menção final assim como do período de menção inicial para o final. Este resultado revela-se pouco claro dado que a instrução é sempre de menção e os níveis de desconforto deveriam ser mais baixos comparativamente às restantes condições experimentais. No entanto o desconforto no período de menção inicial pode ser associado ao desconforto sentido pelo participante perante o próprio pensamento-alvo que foi diminuindo no decorrer da experiência e não devido à instrução dada em si. Além disso, outra hipótese que poderá justificar o desconforto sentido e a ausência de diferenças entre esta condição em concreto e as ambas as condições de supressão é o facto de a instrução ser idêntica o que pode gerar, como já foi referido anteriormente, ansiedade e desconforto no participante que fica expectante perante a solicitação de uma tarefa distinta da anterior.

Nos participantes atribuídos à condição de supressão+*reminder* verificou-se uma diminuição significativa do desconforto no decorrer da experiência. Esta diminuição é congruente com o que foi previamente hipotetizado para esta condição experimental tendo Luciano e Algarabel (2008) obtido resultados semelhantes. De acordo com Luciano e Algarabel (2008) a instrução de supressão+*reminder* exerceria o papel de exposição perante o pensamento-alvo e conseqüentemente há uma diminuição do desconforto quando o sujeito não está perante esse estímulo. Pode-se concluir ainda que perante o *reminder* do pensamento-alvo os níveis de desconforto sentidos pelos participantes se mostram mais elevados do que os níveis verificados na instrução posterior o que vai, também, de encontro ao esperado.

Relativamente aos participantes atribuídos à condição experimental de supressão clássica verifica-se uma diminuição no desconforto do período de menção inicial para o período de manipulação experimental e do período de menção inicial para o final. O maior nível de desconforto experienciado pelos participantes durante o período menção inicial, pode dever-se, talvez, ao impacto inicial da experiência e do próprio pensamento-alvo. Além do anterior, encontramos que os participantes pertencentes a esta condição experimental, ao contrário das restantes condições experimentais, não mostram uma diminuição significativa no desconforto experienciado do período de manipulação experimental para o período de menção final; este resultado mostra a ineficácia da supressão do pensamento para eliminar o mal-estar associado ao pensamento. Esta estratégia parece ser eficaz para a redução da frequência do pensamento que se quer suprimir, mas não se mostra como uma estratégia adaptativa uma vez que a esta redução da frequência de pensamentos não se associa uma

diminuição no mal-estar causado pelo pensamento. O carácter subjetivo e pessoal desta variável é fulcral para compreender de que forma esta estratégia é ou não funcional para o sujeito em si. Só através desta variável podemos ter o conhecimento daquilo que o sujeito sente relativamente ao pensamento-alvo e ao desconforto associado. Atentando a isso, esta estratégia mostra-se como pouco funcional. Estes resultados vão de encontro aos obtidos por Luciano e Algarabel (2008). Gross (2002) defende que a estratégia de supressão de expressão de emoções se mostra um processo contraproducente de regulação emocional, de acordo com os resultados obtidos neste estudo a estratégia de supressão de pensamento também aparenta ser pouco eficaz na perspetiva emocional.

Embora não existam diferenças significativas entre as diferentes condições experimentais, mostra-se importante salientar alguns aspetos que nos são dados, essencialmente, através da inspeção visual da figura (figura 4.6.). Os sujeitos atribuídos à condição experimental de supressão+*reminder* sentiram, consideravelmente, mais desconforto no período de manipulação experimental que os sujeitos atribuídos às outras condições experimentais o que vai de acordo com o expectável. No entanto, podemos observar alguns resultados menos esperados, designadamente o desconforto sentido pelos participantes no período de menção inicial que se mostra pouco similar nas diferentes condições; dado que instrução foi idêntica os valores deveriam estar mais próximos. Também é verificado um maior nível de desconforto por parte dos participantes da condição e controlo relativamente aos da condição de supressão clássica no período de manipulação experimental, o que não vai de encontro ao suposto já que a instrução dada na condição de controlo é idêntica nos três períodos experimentais.

Outra hipótese que não se confirmou, tendo sido já referida de forma superficial anteriormente, foi a de que a condição de controlo teria um nível de desconforto mais baixo que ambas as condições experimentais de supressão. Quando realizamos uma inspeção visual da figura (figura 4.6.) pode ser apontada uma diferença, no entanto esta não se mostra significativa relativamente às outras condições experimentais. Na investigação de Luciano e Algarabel (2008) essa diferença foi encontrada entre a condição controlo e de supressão clássica; neste caso a inexistência de diferenças pode dever-se ao facto, novamente, de a condição de controlo estar sujeita à mesma instrução no decorrer de toda a experiência. Existiram alguns participantes que admitiram ter suprimido o pensamento-alvo mesmo que isso não lhes fosse solicitado pois a instrução era sempre a mesma e achavam isso insólito.

Existe, ainda, uma diminuição significativa do nível do desconforto sentido pelos participantes do período experimental de menção inicial para o período de menção final em todas as condições experimentais. Este resultado pode dever-se a uma habituação à tarefa e nos participantes atribuídos à condição de controlo acresce o facto de os participantes estarem sempre perante a mesma instrução como já foi mencionado.

7. Conclusões

As investigações acerca da supressão do pensamento têm vindo a obter resultados distintos o que não elucida sobre a eficácia desta estratégia. Através dos resultados obtidos neste estudo empírico, podemos sugerir que a estratégia de supressão de pensamento pode ser eficaz considerando que não foram verificados quaisquer efeitos paradoxais. Contudo, o desconforto sentido pelos participantes demonstra que esta estratégia não é tão funcional como aparenta.

A partir dos resultados obtidos, neste estudo, podemos destacar algumas conclusões que se mostram pertinentes.

Não foram verificados o efeito do aumento imediato ou o efeito ricochete. Existe uma diminuição do número de pensamentos-alvo no decorrer do paradigma experimental que traduz não só uma habituação à tarefa mas também, a eficácia da estratégia de supressão. Contudo devemos ter em conta que a amostra utilizada neste estudo empírico foi normativa, podendo esta estratégia não ser adequada a uma população clínica.

Em relação à frequência cardíaca não foram verificadas diferenças, houve uma média de frequência cardíaca que foi constante, o que sugere que não existe um efeito psicofisiológico no sujeito quando este se encontra perante a instrução de supressão.

Analisando a associação entre a frequência absoluta de pensamentos e a média da frequência cardíaca pode-se concluir que existe uma relação mais consistente na condição de supressão clássica no decorrer dos três períodos experimentais comparativamente à condição de controlo.

No que concerne ao nível de desconforto sentido pelos participantes é verificada uma diminuição no decorrer da experiência nas diferentes condições experimentais existindo uma habituação à tarefa mesmo após a instrução de supressão. Porém, existe um maior nível de desconforto quando existe a instrução de supressão e no caso

particular da supressão clássica não é verificada uma diminuição significativa de um período experimental para o outro. Este resultado reflete a ineficácia da estratégia de supressão em termos de regulação emocional.

Além das conclusões anteriores consideramos pertinente ressaltar dois principais contributos deste estudo empírico: (1) a introdução de uma nova variável – a medição da frequência cardíaca, (2) a medição do desconforto sentido pelos participantes em todos os períodos experimentais e (3) a análise da associação entre a frequência absoluta de pensamentos-alvo e a média da frequência cardíaca. A medição da frequência cardíaca não tem sido uma variável considerada no desenvolvimento de muitas investigações dentro desta temática contudo, mostra-se uma medida bastante importante já que funciona como uma avaliação objetiva da ansiedade sentida pelos participantes no decorrer da experiência e embora não tivessem sido verificados os resultados esperados mostrou-se interessante explorar esta variável. A medição do desconforto sentido pelos participantes no decorrer do período de manipulação experimental também se mostra bastante pertinente pois desta forma torna-se mais clara a distribuição desta variável ao longo da experiência e como se traduz neste período experimental. Se não existisse a medição do desconforto no período de manipulação experimental não chegaríamos à conclusão de que o desconforto não decresce desse período para o de menção final; teríamos apenas em conta a diminuição que existe do período de menção inicial para o final e consideraríamos que a supressão é eficaz também a nível do desconforto sentido pelo participante.

A análise da associação entre a frequência absoluta de pensamentos-alvo e a média da frequência cardíaca mostra-se também importante para que possamos compreender se existe uma relação mais ou menos constante entre estas duas variáveis em alguma condição ou período experimental em particular. No caso desta investigação essa associação mostrou-se mais forte na condição de supressão clássica comparativamente com a de controlo o que reforça a ineficácia da supressão.

Apesar das conclusões retiradas a partir dos resultados obtidos é importante delimitar algumas lacunas desta investigação. A dimensão da amostra utilizada mostra-se reduzida em comparação com outras investigações e muito limitada em termos geográficos, de faixa etária e habilitações literárias. Desta forma consideramos que em investigações futuras seria importante alargar a amostra e tentar que esta fosse mais diversa nas suas características sociodemográficas. Além disso revela-se pertinente que sejam desenvolvidas mais investigações nesta área com populações clínicas.

Neste estudo empírico foram consideradas diversas variáveis porém consideramos que outras deveriam ter sido incluídas nomeadamente (1) a análise do esforço de supressão e até que ponto o participante sentiu que foi bem-sucedido ao suprimir o seu pensamento, (2) a presença de traços psicopatológicos ou estado emocional atual, e (3) a análise de efeitos como o efeito de aumento imediato e ricochete mas relacionados com outras variáveis como a frequência cardíaca ou o desconforto. Em estudos futuros seria interessante e benéfico explorar estas variáveis.

Outra limitação desta investigação é a forma como é registado o pensamento-alvo. Os resultados, vão desta forma, depender sempre da honestidade do participante que pode nem sempre se sentir confortável ao demonstrar que lhe ocorreu o pensamento-alvo e até a sua dificuldade em identificar o seu pensamento de forma correta. De forma a contornar esta lacuna poderia ser incluído um período de treino em que os participantes expressassem ou registassem o seu fluxo de pensamentos. Contudo, esta alternativa também pode deixar os participantes incomodados devido a deseabilidade social e o próprio registo do fluxo de pensamentos pode reforçar a recorrência do pensamento-alvo.

Uma lacuna que também foi verificada neste estudo é o facto de os participantes interpretarem o pensamento-alvo de forma bastante subjetiva. Enquanto que uns o consideravam um pensamento bastante desconfortável e real, outros afirmaram ser uma situação irreal, pouco provável e que não causava desconforto, sendo visto como um pensamento neutro. Em estudos futuros uma alternativa para contornar este problema seria criar uma variável de controlo a partir da qual se pudesse fazer uma seleção da amostra explorando que tipo de pensamento se demonstraria incomodativo para os participantes.

8. Referências Bibliográficas

Abramowitz, J., Tolin, D., & Street, G. (2001). Paradoxical Effects of Thought Suppression: a Meta-analysis of Controlled Studies. *Clinical Psychology Review*, 21 (5), 683-703.

Beck, J., Gudmundsdottir, B., Palyo, S., Miller, L., & Grant, D. (2006). Rebound effects following deliberate thought suppression: Does PTSD make a difference? *Behaviour Therapy*. 37 (2), 170–180.

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., & Giménez, A. (2004). Effects of suppressing neutral and obsession-like thoughts in normal subjects: beyond frequency. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 841–857.

Berry, L., & Laskey, B. (2012). A review of obsessive intrusive thoughts in the general population. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 1, 125–132.

Borton, J. (2002). The Suppression of Negative Self-Referent Thoughts. *Anxiety Stress and Coping*, 15 (1), 31–44.

Cohen, J., (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Pp. . Lawrence Erlbaum Associates, Publishers. 2.^a Edição.

Cohen, J. (1973). Eta-Squared and Partial Eta-Squared in Fixed Factor Anova Designs. *Educational and Psychological Measurement*, 33 (1), 107–112.

Clark, D. (2005). *Intrusive Thoughts in Clinical Disorders, Theory, Search and Treatment*. The Guilford Press.

Clark, M., Ball, S., & Pape, D. (1991). An experimental investigation of thought suppression. *Behaviour Research and Therapy*, 29, 253-257.

Collins, K., Westra, H., Dozois D., & Stewart, S. (2005). The validity of the brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Anxiety Disorders*, 19, 345-359.

Ehlers, A., & Steil, R. (1995). Maintenance of Intrusive Memories in Posttraumatic Stress Disorder: A Cognitive Approach. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23, 217-249.

Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3^a Ed.). London: Sage Publications.

Fortin, M. (1996). *O processo de investigação: Da concepção à realização*. Loures: Lusociência.

Freeston, H., & Ladouceur, R. (1997). The cognitive behavioral treatment of obsessions: A treatment manual. Unpublished treatment manual.

Gouveia, J., Fonseca, L., Robalo, M., Allen, A., Matos, A., & Gil, E. (1986). Ansiedade Social: utilização do questionário de auto-resposta SAD, FNE e SISST numa população portuguesa. *Psiquiatria Clínica*, 7 (1), 43-48.

Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.

Harvey, A., & Bryant, R. (1998). The role of valence in attempted thought suppression. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 757-763.

Hertel, P., & Calcaterra, G. (2005). Intentional forgetting benefits from thought substitution. *Psychonomic Bulletin & Review*, 12 (3), 484-489.

Kotrlik, J., Williams, H., & Jabor, M. (2011). Reporting and interpreting effect size in quantitative agricultural education research. *Journal of Agricultural Education*, 52(1), 132-142.

Lavey, E., & van den Hout, M. (1990). Thought suppression induces intrusions. *Behavioural Psychotherapy*, 18, 251-258.

Luciano, J., & Algarabel, S. (2008). Thought Suppression Confronting a Reminder Stimulus: An Effective Strategy for the Management of Intrusive Thoughts? *Cognitive Therapy Research*, 32, 11–22.

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

Merckelbach, H., Muris, P., van den Hout, M., & de Jong, P. (1991). Rebound effects of thought suppression: Instruction-dependent?. *Behavioural Psychotherapy*, 19, 225-238.

Najmi, S., Riemann, B., & Wegner, D. (2009). Managing unwanted intrusive thoughts in obsessive–compulsive disorder: Relative effectiveness of suppression, focused distraction, and acceptance. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 494–503.

Peirce, J., (2007). PsychoPy—Psychophysics software in Python. *Journal of Neuroscience Methods*, 162, 8–13.

Purdon, C., & Clark, D. (2000). White Bears and Other Elusive Intrusions. Assessing the Relevance of Thought Suppression for Obsessional Phenomena. *Behavior Modification*, 24(3), 425-453.

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.

Rachman, S., & Silva, P. (1978). Abnormal and normal obsessions. *Behaviour Research and Therapy*, 16 (4), 233-248.

Radomsky, A., Alvolado, G. M., Abramowitz, J. S., Alonso, P., Belloch, A., Bouvard, M., Clark, D. A., Coles, M. E., Doron, G., Fernández-Álvarez, M., Garcia-Soriano, G.,

Ghisi, M., Gomez, B., Inow, M., Moulding, R., Shams, G., Sica, C., Simos, G., & Wong, W. (2013). Part 1 – You can run but you can't hide: intrusive thoughts on six continents. *Journal of obsessive-compulsive and related disorders*.

Salkovskis P., & Campbell, P. (1994). Thought suppression induces intrusion in naturally occurring negative intrusive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*. 32, 1-8.

Salkovskis P. Understanding and treating obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*. 37, 29-52.

Shipherd, J., & Beck, G. (2005). The Role of Thought Suppression in Posttraumatic Stress Disorder. *Behavior Therapy*, 36, 277–287.

Tolin, D., Abramowitz, J., Przeworski, A., & Foa, E. (2002). Thought suppression in obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 1255–1274.

Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 448-457.

Wegner, D. (1994). Ironic Processes of Mental Control. *Psychological Review*, 101 (1),34-52.

Wegner, D., & Erber, R. (1992). The hyperaccessibility of suppressed thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(6), 903-912.

Wegner, D., Erber, R., & Zanakos, S. (1993). Ironic processes in the mental control of mood and mood-related thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(6), 1093-1104.

Wenzlaff, R. & Wegner, D. (2000). Thought Suppression. *Annual Review Psychology*. 51, 59–91

Wegner, D., Schneider, D., Carter, S., & White, T. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 5–13.

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

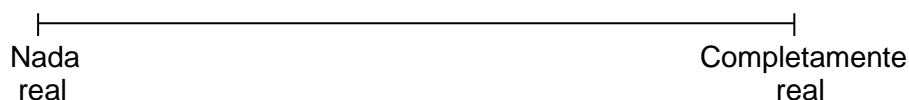
Anexo 1. Questionário Intermédio

A seguir apresentam-se 7 questões seguidas de uma escala contínua onde apenas se apresenta informação nos extremos.

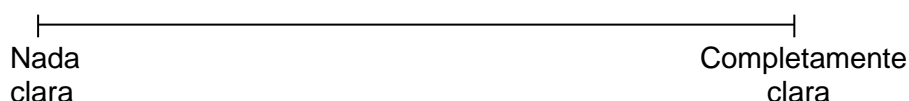
Faça um risco vertical (|) no ponto do contínuo que considera que melhor expressa a forma como se sentiu ao imaginar a situação.

- Tarefa de imaginação

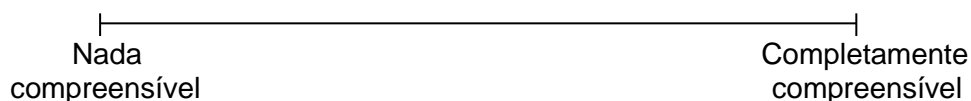
1. Até que ponto teve a sensação de que a situação imaginada era real?



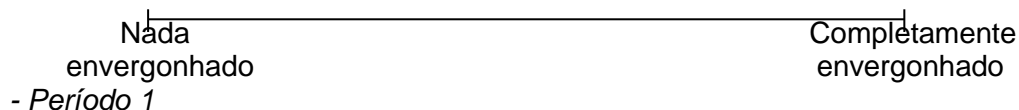
2. Até que ponto considera que a situação imaginada era clara?



3. Até que ponto considera que a situação imaginada era compreensível?

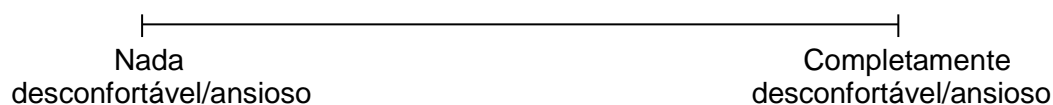


4. Até que ponto a situação imaginada o fez sentir-se envergonhado?



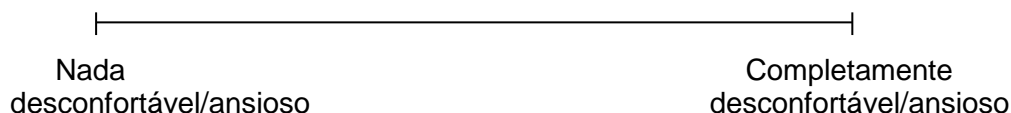
- Período 1

5. Até que ponto o pensamento de estar nu no bar da faculdade o deixou desconfortável/ansioso?



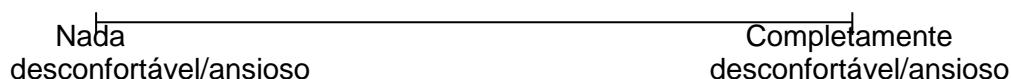
- Período 2

6. Até que ponto a situação imaginada o deixou desconfortável/ansioso?



- Período 3

7. Até que ponto a situação imaginada o deixou desconfortável/ansioso?



Anexo 2.

Bruna Barão

Universidade do Algarve

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Departamento de Psicologia

Campus Gambelas

8005 – 139 Faro



Assunto: Pedido de autorização para participação dos alunos da Ualg numa Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde.

Exmo. Sr. Reitor da Universidade do Algarve

O meu nome é Bruna Nair Nunes Barão. Sou aluna do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde na Universidade do Algarve e venho por este meio solicitar autorização para a recolha de dados junto dos alunos desta instituição.

Os dados recolhidos serão analisados no âmbito de uma Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde.

A referida Dissertação será orientada pela Prof.^a Doutora Antónia Maria Rós, subordinada ao título “A eficácia da supressão no controlo de pensamentos indesejados perante um estímulo desencadeador” e terá como principal objetivo comparar a supressão de pensamento clássica e a supressão perante um estímulo desencadeador, num grupo de estudantes universitários.

A recolha de dados será realizada nas instalações da Universidade do Algarve a jovens adultos entre os 18 e os 35 anos, através da realização de um paradigma experimental que visa a compreensão da supressão do pensamento numa população não clínica.

A participação dos alunos é voluntária e os resultados serão tratados de forma confidencial, servindo apenas para propósitos científicos. Será solicitado o consentimento informado a todos os alunos que voluntariamente se disponibilizem para participar nesta investigação (anexa-se cópia do consentimento informado).

Os melhores cumprimentos,

Bruna Barão

Anexo 3. Consentimento Informado

A presente investigação está a ser desenvolvida no âmbito de uma Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade do Algarve, por Bruna Nair Nunes Barão, sob a orientação da Prof.^a Doutora Antónia Maria Rós.

Tem como objetivo estudar as diferenças entre a supressão do pensamento clássica e a supressão de pensamento perante um estímulo desencadeador, em população não clínica.

Poderão participar neste estudo estudantes universitários com idades compreendidas entre os 18 e os 35 anos, de ambos os sexos, que voluntariamente se disponibilizem para o fazer.

Se aceitar colaborar ser-lhe-á pedido que participe num paradigma experimental, que lhe tomará cerca de 45 minutos. Posteriormente, poderá consultar os resultados obtidos nesta investigação na Dissertação de Mestrado de Bruna Nair Nunes Barão, entregue na Universidade do Algarve.

A sua participação é importante e pode contribuir para uma melhor compreensão das estratégias que poderão ser utilizadas para lidar com pensamentos indesejados.

É garantida a total confidencialidade dos dados que nos possa proporcionar, os quais serão apenas utilizados para fins da investigação em questão.

Relembramos que a sua participação é voluntária e caso recuse participar ou decida desistir em qualquer momento, não terá qualquer consequência negativa.

Caso aceite participar na presente investigação, por favor preencha o espaço abaixo indicado:

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

Data: ___/___/___

(a sua assinatura)

Agradeço a sua colaboração e disponibilidade.
Bruna Barão

Anexo 4. Questionário de Dados Sociodemográficos

Este questionário é anónimo pelo que pedimos que responda com toda a sinceridade.

Os dados serão tratados com total confidencialidade.

Agradecemos, desde já, a sua colaboração!

1. Sexo: F M

2. Idade: _____ anos

3. Nacionalidade: _____

4. Naturalidade: _____

5. Zona de Residência: _____

6. Rendimento Mensal do Agregado Familiar:

Inferior a 500€

Entre 1000€ e 2000€

Entre 500€ e 1000€

Superior a 2000€

7. Estado civil:

Solteiro(a)

Divorciado(a)

Casado(a) / União de Facto

Viúvo(a)

8. Área de Formação: _____

9. Neste momento, encontra-se a frequentar:

Ano Zero

Mestrado

Licenciatura

Doutoramento

Pós- Graduação

Anexo 5. Escala FNE

Nome: _____

Data: _____

Idade: _____

Habilitações: _____

Profissão: _____

INSTRUÇÕES:

Em frente de cada afirmação estão colocados os números de 1 a 5. Utilizando a seguinte escala de referência, faça um círculo à volta do número que melhor traduzir a sua maneira habitual de sentir, agir ou pensar. Não há respostas certas ou erradas. Tente responder honestamente, tendo em atenção que algumas perguntas estão feitas na negativa.

1. Descreve de um modo nada característico a minha maneira de ser;
2. Descreve de um modo pouco característico a minha maneira de ser;
3. Descreve de um modo bastante característico a minha maneira de ser;
4. Descreve de um modo muito característico a minha maneira de ser;
5. Descreve de um modo muitíssimo característico a minha maneira de ser.

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Raramente me preocupo que os outros me possam achar disparatado(a). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Preocupo-me com o que as outras pessoas possam pensar de mim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Fico tenso(a) e nervoso(a) se me apercebo que alguém me está a avaliar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Não me preocupo mesmo que saiba que os outros estão a formar uma opinião desfavorável de mim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Sinto-me muito aborrecido(a) se cometer um erro nas minhas relações com as outras pessoas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Preocupo-me com a opinião que as pessoas importantes possam ter acerca de mim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Frequentemente receio poder parecer ridículo(a) ou fazer de tolo(a). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Reajo muito pouco quando as outras pessoas me desaprovam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Receio com frequência que os outros notem os meus defeitos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 10. A desaprovação dos outros tem pouco efeito sobre mim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Quando alguém me avalia tenho tendência a esperar o pior. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Raramente me preocupo acerca da impressão que causo nos outros. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Tenho receio que os outros não me aprovem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Tenho receio que os outros me encontrem em falta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Não me preocupo com a opinião dos outros acerca de mim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Nem sempre fico aborrecido(a) quando não agrado alguém. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Quando estou a conversar com alguém, preocupo-me com aquilo que poderá estar a pensar de mim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Sinto que como não é possível evitar cometer erros de vez em quando nas nossas relações com os outros, não vale a pena preocupar-me com isso. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Preocupo-me habitualmente com o tipo de impressão que causo nos outros. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Preocupo-me bastante com aquilo que os meus superiores pensam de mim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Se me apercebo que alguém me está a julgar isso afeta-me pouco. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Preocupo-me que os outros pensem que não tenho valor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Preocupo-me muito pouco com o que os outros possam pensar de mim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Por vezes penso que me preocupo demais com o que os outros possam pensar de mim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Geralmente preocupa-me que possa fazer ou dizer coisas erradas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Geralmente sou indiferente às opiniões que os outros possam ter de mim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Geralmente tenho confiança que os outros formem uma opinião favorável acerca de mim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Preocupo-me frequentemente que as pessoas que são importantes para mim, possam não pensar bem de mim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Preocupo-me com a opinião que os meus amigos têm sobre mim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Fico tenso(a) e nervoso(a) se souber que estou a ser julgado(a) pelos meus superiores. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |