



Universidade do Algarve

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Departamento de Psicologia e Ciências da Educação

**Estudo experimental de estratégias de redução do
Processamento Pós-evento**

Jéssica Maria Lourenço

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

Trabalho elaborado sob a orientação da Prof.^a Doutora Antónia Ros

2018



Universidade do Algarve

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Departamento de Psicologia e Ciências da Educação

Estudo experimental de estratégias de redução do Processamento
Pós-evento

Jéssica Maria Lourenço

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

Trabalho elaborado sob a orientação da Prof.^a Doutora Antónia Ros

2018

Estudo experimental de estratégias de redução do Processamento Pós-evento

Declaração de autoria de trabalho

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

(Jéssica Maria Lourenço)

Copyright by

Jéssica Maria Lourenço

A Universidade do Algarve tem o direito, perpétuo e sem limites geográficos, de arquivar e publicar 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 objectivos educacionais ou de investigação, não comerciais, desde que seja dado crédito ao autor e editor.

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

Agradecimentos

Aos meus pais e irmão, pelo suporte incondicional diário, por todos os esforços, pela preocupação e dedicação, pelo apoio, carinho e encorajamento.

Ao Tiago, pelo carinho, apoio e atenção nos momentos difíceis, pelos conselhos e pelo exemplo de dedicação e sucesso. Pelo incentivo de me fazer querer ser melhor dia após dia e lutar pelos meus objectivos.

À minha colega e amiga Cátia Morgado, pela amizade desenvolvida durante este ano, pelo companheirismo apoio incondicional de todas as horas, pelo seu sentido de humor genial e por todos os momentos que partilhámos.

À minha amiga Margarida por estar cá sempre para mim, pela preocupação, dedicação e amizade.

Não podia deixar de agradecer à Prof.^a Antonia Ros pelo esforço, ajuda e compreensão numa fase tão importante para mim, sem ela nada disto seria possível.

A todos os professores que contribuíram para a minha formação e me ajudaram a chegar onde cheguei.

A todos os professores e alunos que ofereceram a disponibilidade para me ajudar a concretizar este trabalho.

Epígrafe

“To compare yourself to others is to forget the uniqueness of your own journey.”

(Ram Dass)

Resumo

O processamento pós-evento (PEP) é um pensamento negativo persistente e repetitivo que ocorre após situações sociais provocadoras de ansiedade, no qual os sujeitos focam a sua atenção nos aspectos negativos da situação e em auto-julgamentos negativos. Este processo é considerado um dos factores de manutenção da perturbação de ansiedade social (PAS). Os estudos acerca das técnicas e estratégias mais eficazes para redução do PEP são ainda reduzidos. **Objectivo:** Este estudo teve como objectivo a comparação experimental de três estratégias cognitivas [focalização da atenção em aspectos positivos (FP), negativos (FN) e de distração (D) durante um episódio de PEP induzido em laboratório] nas memórias negativas da situação experimentada e na redução da duração do PEP. **Método:** Após a atribuição aleatória às condições experimentais, os participantes (n=42) com elevada ansiedade social (AS) completaram uma tarefa de discurso filmado em laboratório. Posteriormente foi pedido que observassem o vídeo do seu desempenho, focalizando-se, em função do grupo a que foram atribuídos, nos aspectos positivos ou negativos da mesma, ou realizando uma tarefa de distração em simultâneo com a observação da filmagem. Foram avaliados os níveis de ansiedade, PEP, pensamentos negativos e humor. Por último foi-lhes solicitado o registo, durante os sete dias seguintes, dos níveis diários de PEP experienciados. **Resultados:** A focalização nos aspectos negativos do discurso resultou em memórias mais negativas, ansiosas e vergonhosas. Verificou-se uma redução do PEP nos primeiros quatro dias após a experiência laboratorial em todas as condições experimentais. A condição experimental não mostrou efeito na redução dos níveis de PEP, no afeto dos participantes, nem nos pensamentos negativos evocados após a situação. **Conclusão:** Verificou-se a eficácia a curto prazo da estratégia de distração na redução das memórias negativas, embora essa redução não esteja associada às alterações nos níveis de PEP. As estratégias cognitivas de focalização da atenção em aspectos positivos, negativos ou de distração não provocaram alterações no afeto, na ansiedade nem nos pensamentos dos participantes, assim como não mostraram efeito na redução dos níveis de PEP.

Palavras-Chave: Pós-evento; Ansiedade; Afecto; Memória.

Abstract

Post-event processing (PEP) is a persistent and repetitive negative thought that occurs after anxiety-provoking social situations in which subjects focus their attention on the negative aspects of the situation and negative self-judgments. This process is considered to be one of the social anxiety disorder (SAD) maintenance factors. Studies on the most effective techniques and strategies for PEP reduction are still limited.

Objective: The objective of this study was to compare three cognitive strategies (focus on positive (FP), negative (FN) and distraction (D) attention during a laboratory-induced PEP episode in the negative memories of the situation experienced and reducing the duration of the PEP. **Method:** After the random assignment to the experimental conditions, participants (n = 42) with high social anxiety (AS) completed a task of discourse filmed in the laboratory. Subsequently, they were asked to observe the video of their performance, focusing, depending on the group to which they were assigned, on the positive or negative aspects of the same, or performing a task of distraction simultaneously with the observation of the footage. The levels of anxiety, PEP, negative thoughts and mood were evaluated. Lastly, they were asked to register the daily levels of PEP experienced during the next seven days. **Results:** Focusing on the negative aspects of discourse resulted in more negative, anxious and shameful memories. There was a reduction of PEP in the first four days after the laboratory experiment in all experimental conditions. The experimental condition showed no effect on the reduction of PEP levels, on the affect of the participants or on the negative thoughts evoked after the situation. **Conclusion:** The short-term efficacy of the distraction strategy in reducing negative memories has been found, although this reduction is not associated with changes in PEP levels. Cognitive strategies for focusing attention on positive, negative or distracting aspects did not cause changes in affect, anxiety or thoughts of the participants, nor did they have an effect on the reduction of PEP levels.

Keywords: Post-event; Anxiety; Affection; Memory.

Índice

Introdução.....	1
Método.....	7
Amostra.....	7
Instrumentos e materiais	7
Questionário PEP	8
Questionário de classificação de memórias	8
Diário de PEP	9
Questionário de compreensão da tarefa experimental.....	9
Tarefa de desempenho social	10
Procedimento de recolha de dados.....	10
1. Fase Pré-Experimento.....	11
2. Fase de indução do PEP	11
3. Fase de manipulação do PEP	12
4. Fase Pós-PEP	12
5. Monitorização do PEP	13
Procedimento de análise de dados	14
Resultados.....	16
Verificação da manipulação experimental.....	16
Memórias evocadas após a manipulação experimental	16
Processamento-pós-evento após a tarefa experimental.....	17
Afecto dos participantes durante a tarefa experimental.....	19
Duração do PEP no sete dias após a experiência laboratorial	20
Discussão e conclusões.....	23
Anexos	34

Índice de Tabelas

Tabela 1	11
Tabela 2	16
Tabela 3	18
Tabela 4	19
Tabela 5	20
Tabela 6	21

Índice de Figuras

Figura 1. Análise das médias de ansiedade dos participantes nos 4 momentos de avaliação.....	26
Figura 2. Análise das médias de stress dos participantes nos 3 momentos de avaliação.....	28
Figura 3. Análise das médias dos níveis de PEP dos participantes ao longo dos sete dias após a experiência.....	30

Índice de Anexos

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

Introdução:

O ser humano é um ser social que procura a aprovação por parte das pessoas que o rodeiam. A possibilidade de poder vir a ser excluídos ou rejeitados pela sociedade causa medo e ansiedade à maior parte das pessoas. Este medo e ansiedade levado ao extremo encontra-se na base da Perturbação de Ansiedade Social (PAS). Esta perturbação caracteriza-se pelo medo ou ansiedade que o indivíduo sente relativamente ao facto de poder vir a ser avaliado negativamente, envergonhado, humilhado, rejeitado ou ofendido por outros, em diversas situações sociais (APA, 2014). O medo ou ansiedade excessivos podem resultar em comportamentos de ansiedade antecipatória e/ou evitamento, pois as avaliações que o indivíduo com PAS faz sobre o risco que corre são desproporcionais ao risco real das situações, sobrestimando muitas vezes as consequências (APA, 2014) podendo chegar a impossibilitar o indivíduo de estabelecer e manter relações interpares de proximidade (Hofmann & DiBartolo, 2014).

Esta perturbação pode ter início na infância ou adolescência, perpetuando-se pela vida adulta. A taxa de prevalência desta perturbação é cerca de 7% para os Estados Unidos e de 2,3% para a Europa, sendo que estas prevalências diminuem com a idade. A PAS observa-se maioritariamente no sexo feminino para a população em geral (APA, 2014). Dados do Relatório de Saúde Mental da Direção Geral da Saúde, Portugal (2014) referem que para a população em geral, relativamente à Europa, Portugal tem uma taxa de prevalência mais elevada de perturbações de ansiedade (16,5%), sendo a prevalência da PAS de 3,1%. Dada a elevada prevalência que esta perturbação apresenta, torna-se importante conhecer os mecanismos que a mantêm, bem como técnicas de intervenção mais eficazes.

O Modelo Cognitivo de Clark e Wells (1995) sugere que os sujeitos com ansiedade social desenvolvem um conjunto de crenças sobre si mesmos e sobre as situações sociais a partir de experiências precoces, que irão condicionar a sua interpretação nos encontros sociais futuros. Antes das situações sociais, os indivíduos com PAS experienciam ansiedade antecipatória provocada por pensamentos que incluem predominantemente memórias de falhas passadas, imagens negativas do eu e previsões de mau desempenho e rejeição. Estes pensamentos levam a um estado de processamento negativo previamente a situação social, ou seja, os indivíduos relembram detalhadamente os possíveis resultados de uma interacção social antes de entrar nela. Este processo faz com que o indivíduo tenda a negligenciar a informação externa e se

foque nos sintomas somáticos e cognitivos desencadeados pela percepção de ameaça, impedindo a refutação de crenças negativas (Field, Psychol e Morgan, 2004). Estes processos cognitivos disfuncionais atuam não só na antecipação da situação social como posteriormente na revisão da mesma. Deste modo, estes processos cognitivos e comportamentos têm um papel activo na manutenção e exacerbação dos sintomas de ansiedade social. Segundo os autores, este modelo inclui o processamento pós-evento (PEP) como um factor de manutenção da perturbação de ansiedade social (Clark e Wells, 1995; Rapee e Heimberg, 1997 cit in Prince e Anderson, 2011). Durante o PEP o indivíduo recorda detalhadamente uma situação social ansiogénica mantendo os processos cognitivos disfuncionais activos. Este processamento acontece de forma ruminativa e enviesada e está associado ao aumento de intrusões cognitivas sobre as interacções sociais, aumento das recordações de experiências negativas passadas, menor concentração e menor antecipação de sucesso em situações sociais futuras (Field, Psychol e Morgan, 2004; Rachman, Grater-Andrew e Shafran, 2000).

Segundo o Modelo Integrador acerca da Etiologia e Manutenção da PAS de Wong e Rapee (2016), os factores de origem desta perturbação são: tendências genéticas, padrões comportamentais dos pais, acontecimentos de vida e factores culturais. Estes factores dão lugar a um esquema cognitivo designado de princípio de ameaça de avaliação social, no qual o indivíduo avalia, num contínuo de nada ameaçador a extremamente ameaçador, o nível de ameaça das situações sociais. Durante este processo, o indivíduo pode experienciar mudanças fisiológicas (actividade anormal na amígdala, córtex pré-frontal) e cognitivas (cognições socio-avaliativas negativas). Os factores de manutenção estão implicados em dois tipos de processos: eliminação da ameaça social avaliativa e detecção da ameaça social avaliativa precoce. A eliminação da ameaça refere-se a comportamentos primários de evitamento e de escape da situação ameaçadora e comportamentos secundários de segurança e de evitamento cognitivo, que podem resultar em défices de performance devido à falta de competências/conhecimentos sociais. Na detecção de ameaça são ativados processos cognitivos primários de auto-focalização e de atenção à ameaça no meio ambiente e processos cognitivos secundários de processamento antecipatório e processamento pós-evento que, dada a ansiedade e atenção limitada, resultam em défices de desempenho. Ambos os processos funcionam de forma cíclica conduzindo novamente o indivíduo ao princípio de ameaça de avaliação social, que leva a uma ansiedade estado relativa a

todas as situações de avaliação social. Este ciclo culmina na PAS e tem como consequência uma grande influência negativa no dia-a-dia do sujeito.

De acordo com estes modelos explicativos cognitivo-comportamentais podemos assim verificar que o PEP é um constructo cognitivo chave na manutenção da PAS. Assim, o PEP pode ser descrito como um pensamento negativo persistente e repetitivo que ocorre após situações sociais provocadoras de ansiedade (Wong et al., 2017), no qual os sujeitos focam a sua atenção nos aspectos negativos da situação (Abbott e Rapee, 2004) e em auto-julgamentos negativos (Mellings e Alden, 2000). Estes sujeitos recuperam selectivamente situações sociais nas quais as insuficiências, erros, imperfeições e percepções negativas da interacção social são exageradas e integradas numa história de mau desempenho social (Rachman, Grater-Andrew e Shafran, 2000). Consequentemente consolidam representações negativas de si mesmos que podem levar ao aumento da ansiedade antecipatória e evitamento de situações sociais futuras (Brozovich e Heimberg, 2008), bem como à confirmação de esquemas negativos em situações sociais aparentemente neutras ou até positivas para um observador externo (Clark, 2005).

Segundo os modelos supracitados, o PEP teria a função de actuar como um comportamento de segurança onde os indivíduos, ao reviverem a situação focando-se nos aspectos negativos, impediriam de os repetir numa situação futura, levando a curto prazo à redução dos níveis de ansiedade.

A intervenção psicoterapêutica parece ser fundamental para redução ou eliminação do processamento pós-evento através da refutação das crenças disfuncionais, da redução da consolidação das memórias autobiográficas negativas, contribuindo assim para a redução da PAS (Alves, 2017).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) mostra eficácia na redução da PAS (Ponniah e Hollon, 2008; Acatürk, Cuijpers, Straten e Graff, 2009), sendo o tratamento terapêutico mais estudado (Mayo-Wilson et al., 2014).

Verifica-se que o PEP está associado à diminuição da eficácia das intervenções terapêuticas. Num estudo realizado por Prince e Anderson (2011) concluiu-se que indivíduos com PAS e maiores níveis de PEP, após a terapia cognitivo-comportamental, apresentaram menores reduções de sintomas de ansiedade social, ou seja, o PEP atenua a resposta ao tratamento para pessoas com PAS. Isto pode dever-se ao facto do PEP manter os níveis de ansiedade elevados entre as sessões de terapia (Rowe e Craske, 1998; Tsao e Craske, 2000).

Para que a intervenção na PAS surta efeito deve-se então actuar sobre o PEP como factor de manutenção. A intervenção terapêutica no PEP passa por pedir ao sujeito que descreva a situação de forma objectiva, focalizando a atenção não só nos aspectos negativos, mas também nos aspectos positivos (Kocovski, MacKenzie e Rector, 2011).

Existe, contudo, pouca investigação para determinar quais as estratégias ou técnicas terapêuticas mais eficazes para a eliminação do PEP, tal como os factores específicos que o podem perpetuar (Prince e Anderson, 2011; Gavric, Moscovitch, Rowa e McCabe, 2017).

Alguns estudos têm-se centrado na investigação destas estratégias (Gavric, Moscovitch, Rowa e McCabe, 2017; Alves, 2017), no entanto os resultados não são conclusivos. Gavric, Moscovitch, Rowa e McCabe (2017) referem que as avaliações que os indivíduos com ansiedade social tendem a fazer do seu próprio desempenho, em combinação com as crenças sobre a importância de rever um evento social, contribuem para os padrões de pensamentos problemáticos após o evento social. Alves (2017) concluiu que a focalização da atenção em aspectos positivos da situação de ansiedade social dá origem a pensamentos negativos e de vergonha quando comparado com a focalização negativa ou tarefa de distração, sendo que a focalização em aspectos negativos resultou em memórias mais positivas, no entanto sentiram uma maior vontade de reparar a situação.

O presente trabalho tem por base um estudo não publicado realizado por Alves (2017). Este estudo teve como objectivo verificar as estratégias (focalização em aspectos positivos, negativos ou de distração) que contribuíam para a redução de memórias negativas relativamente a uma tarefa de desempenho social, assim como os níveis de PEP experienciados. O autor concluiu que os participantes das condições de focalização positiva e distração reduziram, após a manipulação experimental, os níveis experimentados de PEP quando comparados com o grupo de focalização nos aspectos negativos. No entanto, este estudo contou apenas com 10 participantes por cada uma das condições experimentais avaliadas.

Num *debriefing* realizado junto dos participantes do estudo de Alves (2017) nove meses após a experiência, verificou-se que estes não se recordavam da manipulação experimental a que tinham sido sujeitos, ou seja, lembravam todos os passos da experiência excepto do que lhes foi pedido para realizar durante o PEP. Pode-se então inferir que a manipulação experimental realizada no estudo possa ter tido um impacto

emocional inferior às restantes tarefas da experiência, o que pode ter influenciado os resultados obtidos por este autor.

Uma vez que o PEP parece ser um revisitar interno da situação de ansiedade experienciada com foco em determinados aspectos, propõe-se no presente estudo a externalização do processamento pós-evento manipulando, tal como no estudo de Alves (2017), o foco atencional nos aspectos positivos, negativos e numa tarefa de distração. Com esta finalidade, o presente estudo se propôs replicar a experiência desenvolvida por Alves (2017) mas solicitando aos participantes que, após a tarefa de desempenho social, revejam o vídeo do seu desempenho, focalizando-se, em função do grupo a que forem atribuídos, nos aspectos positivos ou negativos da mesma, ou realizando uma tarefa de distração em simultâneo com a observação da filmagem. Foi ainda incrementado o número de dias consecutivos da experiência nos que eram avaliados os níveis de PEP com o objetivo de verificar se estes níveis se reduzem realmente ao quinto dia, como sugerido no trabalho de Alves (2017), ou se esta redução terá sido influenciada pelo tempo limite atribuído, neste estudo, à tarefa.

O presente trabalho propõe a manipulação experimental do foco de atenção (em aspectos positivos, negativos e de distração) em indivíduos com elevados níveis de ansiedade social, durante o processamento pós-evento induzido por uma tarefa laboratorial de desempenho social. Tem-se como objectivo principal a comparação da focalização de aspectos positivos, negativos ou de distração na redução das memórias negativas da situação experimentada e nos níveis de PEP experimentados durante o processo. Deste modo pretende-se encontrar técnicas eficazes para que os indivíduos realizem a redução do PEP no momento da sua ocorrência.

A partir deste estudo espera-se concluir que: (a) os indivíduos do grupo de atenção positiva e distração apresentem, após a realização da tarefa laboratorial, mais memórias positivas, calmas e orgulhosas em comparação com os indivíduos do grupo de atenção negativa, que por sua vez se espera que apresentem mais memórias negativas, ansiosas e vergonhosas; (b) os indivíduos dos grupos de atenção positiva e distração apresentem, após a participação na tarefa laboratorial, níveis inferiores de PEP aos dos indivíduos do grupo de atenção negativa; (c) os indivíduos do grupo de focalização negativa experimentem uma redução significativa do humor do primeiro (antes da participação na tarefa de laboratório) para o segundo momento (após a manipulação experimental) quando comparados com os participantes dos grupos de atenção positiva e distração; (d) após a manipulação experimental o número de pensamentos negativos relacionados com

o discurso seja superior no grupo negativo quando comparado com o positivo e de distração; (e) os indivíduos dos grupos de atenção positiva e distração, apresentem uma menor duração do PEP nos dias subsequentes à manipulação experimental.

Método

Amostra

De um total de 352 estudantes universitários (77,8% do sexo feminino) com idades compreendidas entre os 17 e os 56 anos ($M=20.47$; $DP= 4.39$) foram seleccionados para participar neste estudo, 89 indivíduos (25.28%) com pontuações superiores ao percentil 75 na Escala de Ansiedade e de Evitamento em Situações de Desempenho e de Interação Social (**EAESDIS**). Apenas 42 dos 89 sujeitos seleccionados aceitaram participar na segunda fase da experiência. Os participantes na sua maioria do sexo feminino (83.7%) e com habilitações literárias a nível do ensino secundário (92.9%) e superior (7.1%) apresentavam idades compreendidas entre os 18 e os 21 anos ($M=19.2$; $DP=1.14$) e referiram maioritariamente (95.2%) nunca ter sido diagnosticadas de qualquer psicopatologia. Não se encontraram diferenças entre os participantes atribuídos aos grupos experimentais em função das características sociodemográficas: sexo ($F(2)=0.557$; $p=.577$; $\omega^2=0.057$) e a idade ($F(2)=1.838$; $p=.173$; $\omega^2= 0.332$).

Instrumentos e materiais

Questionário de dados sociodemográficos: Questionário para recolha de dados sociodemográficos e clínicos da amostra (Anexo A).

Escala de Ansiedade e de Evitamento em Situações de Desempenho e de Interação Social (EAESDIS; Pinto-Gouveia, Cunha & Salvador, 2003)

Instrumento de auto-resposta, composto por 44 itens, que avalia o desconforto e o evitamento em várias situações de interação social. Os participantes devem responder a cada um dos itens numa escala de 4 pontos (Ansiedade: 1= Nenhum, 2= Ligeiro, 3= Médio e 4= Severo; Evitamento: 1= Nunca (0%), 2= Às vezes (1-33%), 3= Muitas vezes (34-67%) e 4= Quase sempre (68-100%). São também apresentados cinco espaços em branco para que os participantes possam discriminar quais as situações que desencadearam uma maior ansiedade. A consistência interna apresenta um *alpha* de Cronbach para a subescala de desconforto de .78 e na subescala de evitamento de .99. Foi utilizado o percentil (75) com o objectivo de incluir um maior número de potenciais participantes na nossa amostra (Anexo B).

Escala de Ansiedade, Depressão e *Stress* (DASS-21: Depression Anxiety *Stress* Scales, Lovibond & Lovibond, 1995; versão Portuguesa: Pais-Ribeiro, Honrado & Leal, 2004)

Escala composta por três subescalas: Depressão; Ansiedade e *Stress*, em que cada uma é composta por sete itens, perfazendo um total de vinte e uma afirmações que remetem para sintomas negativos. Solicita-se ao participante que responda às afirmações numa escala de quatro pontos (0= “não se aplicou nada a mim”; 1= “aplicou-se a mim algumas vezes”; 2= aplicou-se a mim muitas vezes”; 3= “aplicou-se a mim a maior parte das vezes”), relativamente à última semana. Os resultados mais elevados em cada escala correspondem a estados afectivos mais negativos e são obtidos através da soma dos sete itens em cada uma delas. A EADS-21 apresenta na amostra experimental do presente estudo uma boa consistência interna nas três dimensões: depressão (.84), ansiedade (.82) e *stress* (.86) (Anexo C).

Questionário de Pensamento (TQ: *Tought's Questionnaire*, Edwards, Rapee & Franklin, 2003).

Foi realizada a tradução e retroversão para a língua portuguesa deste instrumento por Alves (2017). Este questionário é constituído por duas subescalas (pensamento positivo/negativo) com 29 questões, 25 referentes ao desempenho e 4 referentes ao feedback. No presente estudo foram apresentados apenas os itens relativos ao desempenho. O participante responde segundo uma escala de 4 pontos que vão de: 1= Poucas vezes a 4= Muito frequente. Esta escala apresenta uma boa consistência interna para a amostra do presente estudo em ambos os factores, de ruminação positiva (.64) e negativa (.85) (Anexo D).

Questionário PEP

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

Questionário de classificação de memórias

Os participantes classificaram cada uma das memórias geradas numa tarefa de recordação livre através de um questionário (Anexo F) semelhante ao utilizado por Field

et al. (2004). Cada memória foi classificada de acordo com sete dimensões (1- Relação com o discurso; 2- Positiva; 3- Negativa; 4- Ansiosa; 5- Calma; 6- Vergonhosa; 7- Orgulhosa), através de uma escala de cinco pontos, representando o nível de concordância com cada uma das dimensões (1= Nada; 5= Completamente).

Diário de PEP

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

Questionário de compreensão da tarefa experimental

Questionário de avaliação do grau de compreensão da tarefa experimental dos participantes (Anexo H). Inclui 4 questões referentes à clareza das instruções (e.g., "Em que medida considera que as instruções fornecidas ao longo da experiência foram claras?"); à facilidade de compreensão dos temas expostos (e.g., "Quão fácil foi para si compreender os temas propostos para a realização do discurso?"), à equivalência do conteúdo (e.g., "Em que medida considera que os temas apresentados na experiência eram equivalentes?"), e do grau de dificuldade dos temas escolhidos (e.g., "Em que medida considera que o tema escolhido por si foi fácil?"). A forma como se sentiu relativamente a cada uma das afirmações é classificada numa escala de 5 pontos (1- "Nada adequado"; 2- "Um pouco adequado"; 3- "Adequado"; 4- "Muito adequado"; 5- "Muitíssimo adequado").

Tarefa de indução de uma situação de ansiedade social

Este estudo consiste numa experiência laboratorial na qual os participantes realizaram uma tarefa de desempenho social perante uma câmara que filmava em vídeo. Esta tarefa teve como base o trabalho não publicado de Alves (2017). A tarefa foi recriada em laboratório onde se solicitou ao sujeito que realizasse uma situação de desempenho social que consistia num monólogo de três minutos filmado em vídeo. O tema do monólogo foi escolhido pelo participante de entre dois temas propostos relacionados com eventos da vida académica (**tema 1**: As praxes académicas e a sua importância para a integração no curso; **tema 2**: O companheirismo e a sua importância para a integração na vida académica). Previamente à escolha do tema, foram dadas as seguintes instruções aos participantes: “Como lhe foi dado a conhecer, a sua apresentação será gravada e avaliada por um júri externo, que terá em consideração alguns aspetos da sua comunicação. A seguir, apresentam-se dois temas que dividem a opinião das pessoas. Gostaríamos apenas de conhecer a sua opinião. Pedimos-lhe que selecione apenas um deles e que o desenvolva durante os próximos três minutos. Tenha em conta que não há respostas corretas ou erradas”. No final da tarefa não foi proporcionado qualquer tipo de feedback.

Procedimento de recolha de dados

Uma vez estabelecido o protocolo experimental (Tabela 1), procedeu-se à selecção dos participantes por meio do preenchimento da escala EAESDIS do qual foram seleccionados 89 estudantes da Universidade do Algarve com elevados níveis de ansiedade social (percentil 75 da escala EAESDIS). Estes foram posteriormente contactados por via telefónica para participar nas etapas seguintes da experiência.

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

Tabela 1 - Esquema de aplicação do protocolo experimental

Seleção dos participantes	Experiência em Laboratório				Monitorização PEP
	Tarefa 1: Indução PEP Discurso	Tarefa 2: Focalização da atenção	Tarefa 3: Evocação livre	Debriefing	
-Consentimento Informado I	-Avaliação Ansiedade situacional (EVA)	-Focalização positiva, negativa e distracção - Feedback vídeo e instruções precisas (3 minutos)	-Tarefa de evocação livre (3 minutos)	-Questionário de compreensão da tarefa	-Preenchimento de diários (7 dias após a realização da experiência)
-Questionário Sócio-Demográfico	-Consentimento Informado II	-DASS-21	-Classificação das memórias	-Debriefing	
	-Escolha do tema para o discurso	-Avaliação Ansiedade situacional (EVA)			
-EASDIS	-DASS-21	-Avaliação necessidade de reparar erros (EVA)			
-DASS-21	-Avaliação Ansiedade situacional (EVA)	-TQ			
	-Realização do discurso (3 minutos)				
	-Avaliação Ansiedade situacional (EVA)				
	-Avaliação necessidade de reparar erros (EVA)				

1. Fase Pré-Experimento

Após o preenchimento do consentimento informado foi solicitado aos participantes que preenchessem o questionário dos dados sociodemográficos, assim como a EAESDIS e a escala DASS-21.

2. Fase de indução do PEP

Nesta fase, todos os sujeitos seleccionados realizaram uma tarefa de desempenho social. Foi solicitado aos participantes que escolhessem um dos dois temas para apresentar nos 3 minutos seguintes. Uma vez realizada a escolha, os participantes preencheram pela primeira vez o Questionário PEP. Seguidamente realizaram um monólogo de 3 minutos com câmara de filmar direccionada para os próprios, individualmente. Finalizado o monólogo, solicitou-se novamente o preenchimento do Questionário PEP.

3. Fase de manipulação do PEP

Após a realização do discurso, os participantes foram atribuídos aleatoriamente a uma das três condições experimentais: focalização positiva, negativa ou distração. Ao grupo de focalização positiva foram dadas as seguintes instruções: “Agora que realizou o discurso iremos pedir-lhe, enquanto visualiza a reprodução do vídeo do seu desempenho, que foque a sua atenção nos aspectos positivos do discurso que realizou”. Por sua vez, os participantes do grupo de focalização negativa receberam as seguintes instruções: “Agora que realizou o discurso iremos pedir-lhe, enquanto visualiza a reprodução do vídeo do seu desempenho, que foque a sua atenção nos aspectos negativos do discurso que realizou e no porquê de ter sido uma má experiência”. Por fim, aos participantes do grupo de distração foi solicitado que lessem um excerto do texto de Sophia de Mello Andresen do livro *Contos Exemplares* (1997) (Anexo J) durante a reprodução dos vídeos do discurso realizado. Para todos os grupos experimentais, durante a visualização do vídeo, o investigador lembrou os participantes da sua tarefa de focalização. O relembrar das instruções foi dado de forma aleatória no tempo para que a atenção se mantivesse nas instruções dadas e não na antecipação de ouvir o investigador. Após a manipulação experimental, todos os participantes preencheram novamente o questionário PEP, a DASS-21 e o TQ.

4. Fase Pós-PEP

Seguidamente à fase da manipulação do PEP, os participantes realizaram uma tarefa de recordação livre onde anotaram (mediante uma frase ou palavra) todas as recordações de eventos recentes, ou do passado, que lhe surgiam à memória durante os três minutos seguintes à visualização do vídeo. Com o objectivo de verificar as diferenças no tipo de memórias evocadas entre os grupos, foi instruído que as memórias relacionadas com desempenho no monólogo realizado fossem excluídas. Após os três minutos, todos os participantes classificaram cada uma das recordações de acordo com o Questionário de Classificação de Recordações. Por fim os participantes responderam ao Questionário de Compreensão da Tarefa.

No final da experiência, foi realizado um *debriefing*, agradeceu-se a participação na experiência e foram proporcionadas instruções para a realização do diário. De forma a ser garantida a confidencialidade foi atribuído um código a cada participante para a

realização do diário *online*. Foi também reforçada a importância da participação na fase seguinte da investigação.

5. Monitorização do PEP

Foi solicitado aos participantes que, durante os 7 dias que seguiram à experiência realizada no laboratório, monitorizassem o PEP relativo à tarefa de desempenho realizada e registassem a avaliação do mesmo no Diário de PEP. Foram dadas instruções acerca do preenchimento do mesmo e sublinhada a importância de que o diário fosse preenchido no final de cada dia, durante os sete dias posteriores à experiência em laboratório.

Procedimento de análise de dados

Os dados foram analisados com recurso ao programa *Statistics Package of Social Science* (SPSS-v23). Para analisar os dados sociodemográficos, foram utilizadas tabelas de frequência e calculadas as medidas de tendência central (média) e de dispersão (desvio-padrão).

De modo a verificar a existência de diferenças entre os grupos no tipo de memórias evocadas pelos participantes foi realizada uma ANOVA *One-Way*. Foi ainda realizada uma análise *Post-Hoc*, com recurso ao teste de *Tukey*, com o objectivo de perceber como os grupos diferiam entre si nas condições apresentadas, sempre que foram identificadas diferenças significativas. Segundo Maroco (2014), este é um dos testes *a posteriori* mais potentes e robustos.

De forma a analisar as recordações evocadas pelos participantes após a manipulação experimental, à semelhança de um estudo de Field, Psychol e Morgan (2004), para cada uma das recordações foram calculados três índices de memórias: positiva, calma e de orgulho através da subtracção dos aspectos negativos (negatividade, ansiedade e vergonha) aos positivos (positividade, calma e orgulho). A partir dos índices obteve-se uma só variável que foi posteriormente transformada em pontuações *Z* dentro de um intervalo de -2 (muito negativa, ansiosa e vergonhosa) a +2 (muito positiva, calma e orgulhosa), onde uma pontuação 0 indica uma memória neutra.

Para analisar o efeito da manipulação experimental no humor, no PEP, na ansiedade estado e na duração do PEP nos sete dias posteriores à participação na experiência, foram utilizadas ANOVAS Factoriais Mistas.

Para a análise do PEP, foram analisadas duas das suas vertentes constituintes, uma emocional e uma cognitiva. A componente cognitiva foi avaliada através dos Questionários PEP (importância de reparar a situação após a fase de indução do PEP e depois de ser realizada a manipulação experimental), e do Questionário de Pensamentos (pensamentos negativos após a tarefa) no qual os pensamentos negativos apresentados após a tarefa foram calculados apenas com base nas questões de teor negativo. A componente emocional foi avaliada com recurso aos resultados indicados pelos participantes na ansiedade percebida no preciso momento do Questionário PEP. A média diária de PEP foi medida a partir das seis questões respondidas diariamente pelos participantes (frequência de pensamento; *stresse* por pensar no evento; interferência do

pensamento; resistência a pensar no evento; desejo de mudança e *stress* por pensar, neste momento, no evento) em cada um dos sete dias após a realização da tarefa.

De modo a realizar as comparações *a posteriori*, sempre que foram verificadas diferenças significativas entre os grupos experimentais, nos momentos de avaliação ou na interacção entre ambos, foi efectuada a ANOVA factorial mista com correcção de *Bonferroni* e o *Paired Sample T-Test*.

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

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

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

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

De modo a podermos avaliar a interacção entre os diferentes momentos e os grupos, considerou-se a utilização de testes paramétricos por estes serem o tipo de teste mais adequado para avaliar este tipo de *design* experimental, apesar do tamanho reduzido da amostra. Foram considerados vários fatores para a tomada de decisão relativamente aos testes estatísticos utilizados, nomeadamente os valores de $p < .05$, assim como as magnitudes médias ou elevadas dadas pelo ω^2 , *d* de *Cohen* e pelo η_p^2 .

Resultados

Face aos objectivos e hipóteses colocadas no presente estudo apresentam-se seguidamente os principais resultados obtidos.

Verificação da manipulação experimental

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

Tabela 2 – *Compreensão da tarefa. Resultados One-Way ANOVA*

Índice de compreensão	F(gl)	<i>p</i>	ω^2
Clareza das instruções	0.184 (2)	.833	0.066
Compreensão dos temas	0.808 (2)	.453	0.156
Equivalência dos temas	0.163 (2)	.850	0.066
Dificuldade dos temas	0.867 (2)	.428	0.178

Nota: ω^2 = *Omega-Square*

Memórias evocadas após a manipulação experimental

Para analisar as diferenças no tipo de recordações evocadas após a manipulação experimental pelos participantes das três condições experimentais, recorreu-se à *One-Way ANOVA*. Os resultados mostram diferenças estatisticamente significativas de magnitude média-baixa entre os grupos [$F(2, 39) = 3.68$; $p = .034$; $\omega^2 = 0.393$]. Os resultados das comparações *a posteriori* mostram que os participantes que se centraram nos aspectos positivos do seu discurso não apresentam diferenças face ao grupo que se centrou nos aspectos negativos ($p = .110$; $d = 0.984$) e ao grupo de distração ($p = .876$; $d = 0.180$). No entanto, o grupo de focalização negativa apresenta diferenças significativas de magnitude grande em relação ao grupo de distração ($p = 0.038$; $d = 0.844$), obtendo um índice de pensamentos negativos, ansiosos e de vergonha superior ($M_{FN} = -0.548$; $DP_{FN} = 0.878$). A focalização em aspectos positivos ou de

distracção apresentam pensamentos mais positivos, calmos e orgulhosos ($M_{FP}=0.186$, $DP_{FP}=0.583$; $M_D= 0.361$, $DP_D=1.242$) embora não difiram entre si.

Processamento-pós-evento após a tarefa experimental

Como referido anteriormente, o PEP é constituído por duas componentes, uma cognitiva e uma emocional. A componente cognitiva foi avaliada através dos questionários PEP (importância de reparar a situação) e do questionário de pensamentos (pensamentos negativos após a tarefa). A componente emocional foi avaliada com recurso às questões referentes à ansiedade sentida pelo participante naquele preciso momento.

Para analisar a componente do PEP relacionada com a importância de reparar erros cometidos durante a realização do monólogo, recorreu-se à ANOVA factorial mista (3x2). A condição experimental a que os sujeitos foram atribuídos foi considerada como variável intragrupos e o momento (antes/depois da manipulação experimental) como variável intrasujeitos. Verificou-se que a necessidade de reparar o erro não se alterou com a manipulação experimental [$F(2, 39) = 1.267$, $p=.267$, $\eta_p^2=.927$], nem foi influenciada pela condição experimental [$F(1, 39) = 0.050$; $p=.952$; $\eta_p^2=.127$].

Para explorar as diferenças nos pensamentos negativos após a tarefa de discurso nos três grupos, recorreu-se à *One-Way* ANOVA. Os resultados indicam que não existem diferenças significativas entre as três condições experimentais [$F(2, 39)=0.105$; $p=.901$; $\omega^2=0.736$].

Foi realizada uma ANOVA Factorial mista (4x3) para analisar a evolução da ansiedade estado experimentada pelos participantes ao longo da tarefa [antes das instruções da experiência (M1); antes do discurso (M2); após o discurso (M3); após manipulação experimental (M4)]. Foi considerada a ansiedade estado com variável dependente, a condição experimental como variável intragrupos e os momentos (M1, M2, M3 e M4) como variável intrasujeitos. Os resultados mostram diferenças significativas de magnitude elevada na ansiedade experimentada pelos participantes entre os momentos [$F(1, 39) = 13.652$; $p\leq .001$; $\eta_p^2=.259$], mas a mesma não é influenciada pela condição experimental [$F(2, 39) = 0.373$; $p=.895$; $\eta_p^2=.019$] (Figura 1).

Decidimos utilizar o *Paired Sample T-Test* para analisar a evolução da ansiedade intrasujeitos nos quatro momentos de avaliação da mesma.

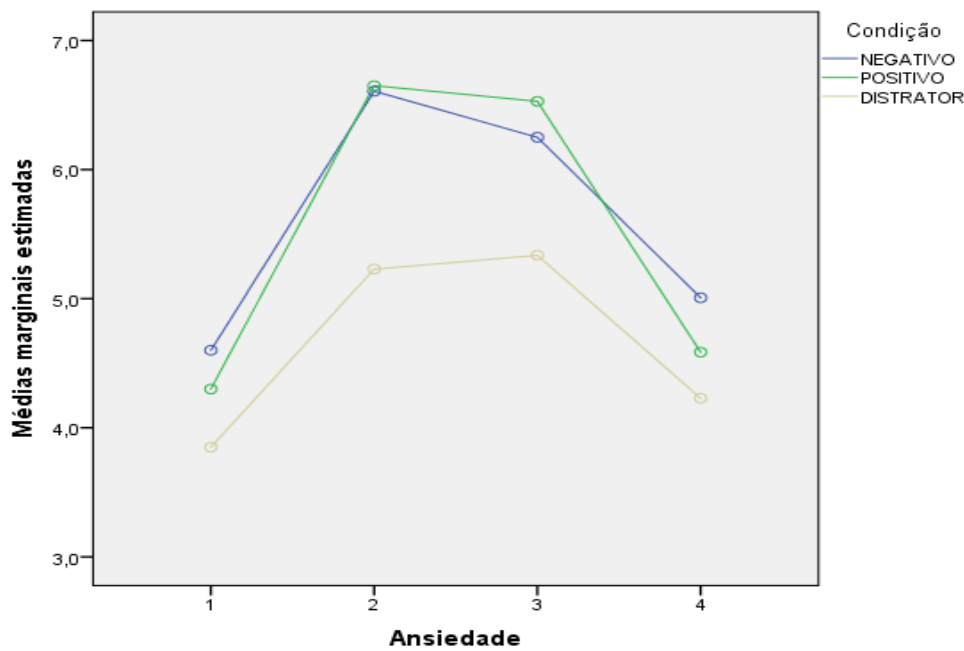


Figura 1. Análise das médias de ansiedade dos participantes nos 4 momentos de avaliação.

Tabela 3 – Evolução da ansiedade nos quatro momentos de avaliação

	M(DP)	M(DP)	t(gl)	p	r
M1-M2	4.250(2.452)	6.162(2.233)	-5.222 (41)	.000	0.490
M1-M3	4.250(2.452)	6.038(2.419)	-4.118 (41)	.000	0.333
M1-M4	4.250(2.452)	4.607(2.554)	-1.051 (41)	.299	0.614
M2-M3	6.162(2.233)	6.038(2.419)	.445 (41)	.659	0.703
M2-M4	6.162(2.233)	4.607(2.554)	3.807 (41)	.000	0.395
M3-M4	6.038(2.419)	4.607(2.554)	3.944 (41)	.000	0.554

Nota: r de Pearson. Antes das instruções da experiência (M1); antes do discurso (M2); após o discurso (M3); após manipulação experimental (M4).

Através da análise dos dados descritos na Tabela 3 podemos verificar que de M1 para M2 houve um aumento significativo da ansiedade, bem como de M1 para M3. Do M2 para o M3 houve uma redução não significativa da ansiedade, no entanto a redução do M2 para M4 já se apresenta significativa. O aumento da ansiedade do M1 para o M4 não se revelou significativo.

Afecto dos participantes durante a tarefa experimental

A análise do afecto dos participantes durante a tarefa experimental foi efectuada com recurso a três ANOVAS (3x3). O humor negativo, a ansiedade traço e o *stress* foram considerados como variáveis dependentes (VD). O momento de aplicação da experiência [pré-experimento (M1), no início da experiência (M2) e pós manipulação experimental (M3) em laboratório foi considerada a variável intrasujeitos e a condição experimental à qual foram atribuídos os participantes (focalização negativa, positiva e distracção) a variável intragrupos.

Tabela 4 - *Análise do afecto nos três momentos (pré-experimento, no início da experiência e pós-manipulação experimental) em função da manipulação experimental (Anova factorial mista)*

		F(gl)	p	η_p^2
Humor negativo	Momento	0.877(2)	.420	0.022
	Grupo	1.884(2)	.165	0.088
	Momento*grupo	0.284(4)	.888	0.014
Ansiedade traço	Momento	2.400(2)	.097	0.058
	Grupo	0.440(2)	.647	0.002
	Momento*grupo	1.662(4)	.167	0.058
<i>Stress</i>	Momento	6.693(2)	.002	0.146
	Grupo	0.940(2)	.399	0.046
	Momento*grupo	0.068(4)	.991	0.003

Nota: η_p^2 = *Partial Eta-Square*

Os resultados revelam que não se produziram diferenças significativas no humor negativo dos participantes entre os momentos de avaliação, este não dependeu da condição experimental.

A ansiedade traço não sofreu alterações significativas entre os sujeitos, nem teve influência na condição experimental.

No que se refere ao *stress* foram verificadas diferenças estatisticamente significativas, mas estas não foram influenciadas pela condição experimental. Para verificar em que momentos estas diferenças ocorreram utilizou-se o *Paired Sample T-Test*.

Tabela 5 - *Evolução do Stress nos momentos de avaliação (pré-experimento, no início da experiência e pós-manipulação experimental)*

	M(DP)	M(DP)	t(gl)	p	r
M1-M2	10.36 (4.878)	8.12(4.839)	3.146(41)	.003	.461
M1-M3	10.36 (4.878)	8.45(3.952)	2.473(41)	.018	.376
M2-M3	8.12(4.839)	8.45(3.952)	-.866(41)	.392	.795

Nota: r de *Pearson*.

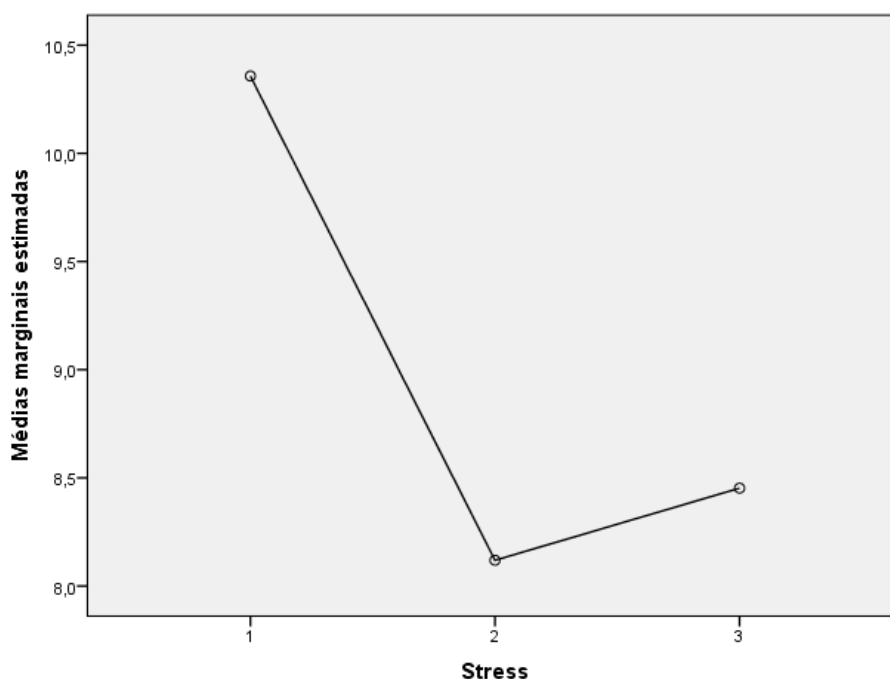


Figura 2. Análise das médias de stress dos participantes nos 3 momentos de avaliação.

A partir dos resultados descritos na Tabela 5 e do gráfico (Figura 2) verificou-se que houve uma redução significativa do *stress* do M1 para o M2 e M3. Embora se observe uma subida do *stress* do M2 para o M3, estas alterações não se verificaram significativas.

Duração do PEP no sete dias após a experiência laboratorial

Para avaliar a duração do PEP nos cinco dias após a experiência laboratorial recorreu-se a uma ANOVA factorial mista (3x7) na qual se considerou a média de PEP relatada diariamente pelos participantes nos sete dias após a experiência, como variável dependente e cada um dos sete diários respondidos pelos participantes a variável intrasujeitos. Neste ponto foram novamente avaliadas as duas competentes (cognitiva e emocional) do PEP através de seis questões colocadas em cada diário.

Os resultados mostraram a existência de alterações significativas de magnitude elevada nos níveis de PEP [F(1, 39)=16.455; $p \leq .001$; $\eta_p^2=0.297$], no entanto estas alterações não foram influenciadas pela condição experimental [F(2, 39)=0.776; $p=.675$; $\eta_p^2=0.038$].

Para verificar em que dias os níveis de PEP sofreram alterações, foi realizada uma análise estatística com recurso ao *Paired Sample T-Test*, cujos resultados se encontram sumarizados na Tabela 6 e são observáveis na Figura 3.

Tabela 6 – Análise das diferenças do PEP ao longo dos dias após a experiência no laboratório (*Paired Sample T-Test*)

Dias	M (DP)	M (DP)	t (gl)	p	r
D1-D2	12.643 (5.445)	10.833 (5.217)	2.972(42)	.005	.727
D1-D3	12.643 (5.445)	10.048(4.299)	4.257(42)	.000	.695
D1-D4	12.643 (5.445)	8.643(3.449)	7.279(42)	.000	.768
D1-D5	12.643 (5.445)	8.881(3958)	6.386(42)	.000	.731
D1-D6	12.643 (5.445)	8.833(3.774)	5.802(42)	.000	.627
D1-D7	12.643 (5.445)	8.405(3.902)	5.737(42)	.000	.517
D2-D3	10.833 (5.217)	10.048(4.299)	1.337(42)	.189	.695
D2-D4	10.833 (5.217)	8.643(3.449)	3.526(42)	.001	.636
D2-D5	10.833 (5.217)	8.881(3958)	2.631(42)	.012	.479
D2-D6	10.833 (5.217)	8.833(3.774)	3.526(42)	.001	.717
D2-D7	10.833 (5.217)	8.405(3.902)	4.453(42)	.000	.736
D3-D4	10.048(4.299)	8.643(3.449)	3.671(42)	.001	.817
D3-D5	10.048(4.299)	8.881(3958)	2.545(42)	.015	.744
D3-D6	10.048(4.299)	8.833(3.774)	5.233(42)	.000	.939
D3-D7	10.048(4.299)	8.405(3.902)	4.404(42)	.000	.831
D4-D5	8.643(3.449)	8.881(3958)	-0.875(42)	.387	.896
D4-D6	8.643(3.449)	8.833(3.774)	-0.477(42)	.636	.747
D4-D7	8.643(3.449)	8.405(3.902)	0.492(42)	.625	.642
D5-D6	8.881(3958)	8.833(3.774)	0.094(42)	.926	.640
D5-D7	8.881(3958)	8.405(3.902)	0.792	.433	.509
D6-D7	8.833(3.774)	8.405(3.902)	1.339	.188	.855

Nota: r de *Pearson*.

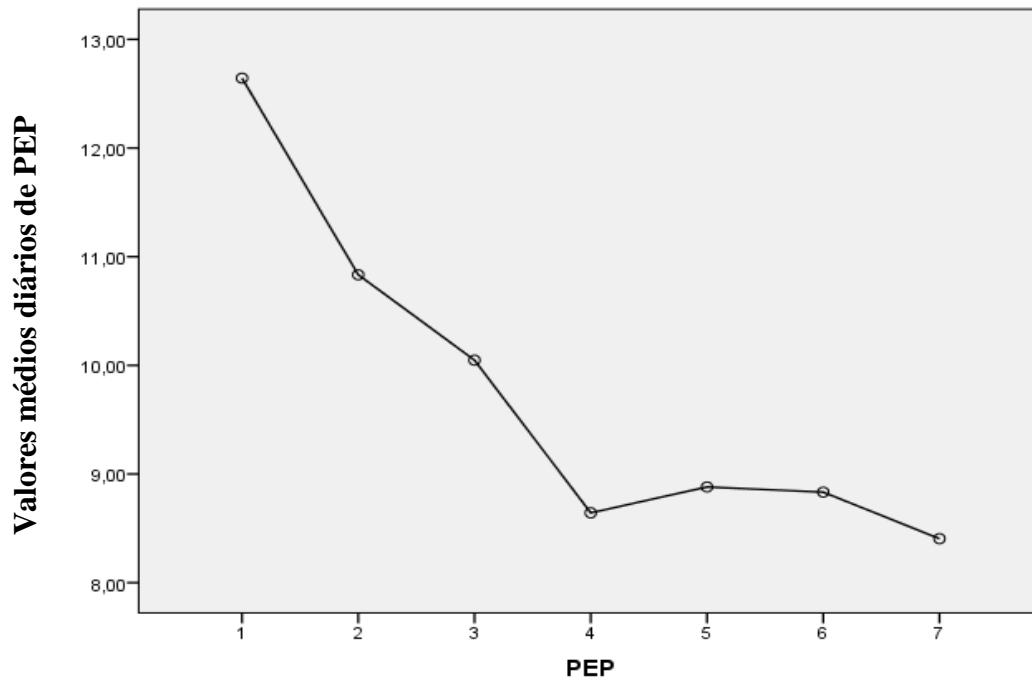


Figura 3. Análise das médias dos níveis de PEP dos participantes ao longo dos sete dias após a experiência.

Após a análise dos resultados obtidos pode-se verificar uma redução significativa dos níveis de PEP do primeiro para o quarto dia, sendo que do segundo para o terceiro essa redução não se verificou significativa. A partir do quarto dia houve subida e conseqüente descida dos níveis de PEP, no entanto, estas alterações não foram significativas.

Discussão e conclusões

O PEP é uma das variáveis cognitivas que se consideram que contribuem para a manutenção do ciclo da ansiedade social (Clark e Wells, 1995; Rapee e Heimberg, 1997 cit in Prince e Anderson, 2011), pois vem consolidar as representações negativas que os indivíduos fazem de si mesmos através do seu papel no reforço negativo da ansiedade antecipatória e no evitamento de situações sociais futuras (Brozovich e Heimberg, 2008). Parece ainda estar associado ao aumento de intrusões cognitivas acerca das interações sociais, aumento das recordações de experiências negativas passadas, menor concentração e menor antecipação de sucesso em situações sociais futuras (Field, Psychol e Morgan, 2004; Rachman, Grater-Andrew e Shafran, 2000). Uma vez que a manutenção do PEP está associada a menores reduções de sintomas de ansiedade social e atenua a resposta ao tratamento em indivíduos com PAS, é necessário o estudo de estratégias e técnicas específicas para minimizar este processamento (Prince & Anderson, 2011). O presente trabalho teve como objectivo a comparação do efeito de três tipos de estratégias (focalização da atenção em aspectos positivos, negativos e distração), nas recordações negativas da situação experienciada, nos níveis de PEP experimentados e na duração do mesmo. Para tal, foi induzido um episódio de PEP em indivíduos com elevados níveis de ansiedade social, através de uma tarefa laboratorial de desempenho social (discurso gravado em vídeo), realizando-se posteriormente a manipulação experimental do foco de atenção durante o visionamento do discurso realizado.

De acordo com as predições iniciais, verificou-se que os indivíduos do grupo de focalização nos aspectos positivos e de distração do monólogo realizado apresentam memórias mais positivas, calmas e orgulhosas que o grupo de focalização negativa, que por sua vez apresenta memórias mais negativas, ansiosas e de vergonha. No entanto, as diferenças só se verificaram significativas entre o grupo de distração e o grupo de focalização negativa. O facto de os indivíduos com ansiedade social evocarem um maior número de memórias negativas e de vergonha vai ao encontro do modelo de Clark e Wells (1995) que prevê que o processamento pós-evento envolve a recuperação de situações sociais anteriores de falha percebida.

Estes resultados são ainda suportados por vários estudos (Field, Morgan e Psychol, 2004; Mellings e Alden, 2000; Edwards, Rapee e Franklin, 2003). Field, Morgan e Psychol (2004) também estudaram os efeitos do PEP na evocação de memórias. No

estudo de Field, Morgan e Psychol (2004), foram instruídos dois grupos de participantes, com elevados e baixos níveis de ansiedade, a permanecer no PEP após uma experiência de uma situação social. Os autores concluíram que aqueles com níveis de ansiedade mais elevada geraram um maior número de memórias negativas e vergonhosas, quando comparados ao grupo com níveis de ansiedade social mais baixos, e que a tendência natural dos indivíduos no PEP parece estar associada a um número superior de memórias negativas e ansiosas em ambas as condições, mas menos associada a memórias de vergonha no grupo com baixos níveis de ansiedade social.

No estudo realizado por Mellings e Alden (2000), concluiu-se que, um dia após uma situação social, os indivíduos com ansiedade social que mantiveram a atenção selectiva na informação negativa contribuiu para a recordações de informações negativas relacionadas com o autoconhecimento.

Edwards, Rapee e Franklin (2003) também estudaram a relação entre o PEP e a evocação de memórias negativas a partir de um estudo no qual pediam aos participantes com alta e baixa ansiedade social para elaborarem um discurso ao qual, posteriormente, foi dado feedback negativo e positivo. As memórias foram testadas em dois momentos: imediatamente e mais tarde a partir de tarefa de recordação livre. Estes autores verificaram que em ambas as condições, alta e baixa ansiedade social, indivíduos foram associados a ruminação negativa, embora não tenha havido uma relação significativa entre a ruminação negativa e as recordações.

O facto da focalização positiva não ter sido significativa, relativamente à focalização negativa, pode dever-se ao facto da informação positiva ser insuficiente para melhorar as imagens distorcidas dos indivíduos com ansiedade social deles mesmos como sugerido por Hackmann et al. (2000).

No que concerne à componente cognitiva do processamento pós-evento, os resultados indicam que os participantes não experimentaram qualquer alteração na necessidade de reparar os erros cometidos, nem no número de pensamentos negativos que as pessoas apresentaram após a realização do discurso mostrando que a manipulação realizada não teve influência no processamento que os indivíduos realizaram da situação social na qual participaram. Estes resultados não vão ao encontro da nossa hipótese inicialmente colocada onde se esperava que, após a manipulação experimental, o número de pensamentos negativos relacionados com o discurso fosse superior no grupo de focalização negativa, quando comparados com os grupos de focalização positiva e distracção, tal como sugerido no estudo de Kocovski, MacKenzie

e Rector (2011). Neste estudo, os autores concluíram que, após uma semana de processamento pós-evento relacionado com uma tarefa de discurso, na condição de distração, os participantes geraram pensamentos mais positivos comparando com o grupo de ruminação negativa, na qual apresentaram mais pensamentos negativos, assim com maiores níveis de PEP. Segundo Helbig-Lang, von Auer, Neubauer, Murray e Gerlach (2016), poder-se-ia também esperar que os níveis de PEP pudessem reduzir devido ao facto de se interromper os comportamentos disfuncionais (i.e. atenção auto focalizada e comportamentos de segurança), pois estes parecem reduzir os níveis de PEP. No entanto, os nossos resultados não evidenciaram quaisquer alterações nos níveis de PEP. Consideramos que talvez estes resultados possam estar associados ao reduzido tamanho da amostra e ao facto de se tratar de uma amostra não clínica. Podemos também especular acerca das variáveis que contribuem para a manutenção do PEP. É possível que a focalização nos aspetos negativos de si mesmo e da situação possa não ser tão responsável pela manutenção do PEP como as estratégias que os indivíduos utilizam para regular as emoções causadas pela focalização da atenção nos aspetos negativos do PEP. Futuras investigações poderão aprofundar o papel destas estratégias no PEP e a sua influência no processamento antecipatório.

Relativamente à componente emocional do PEP, face à ansiedade estado dos participantes, observou-se uma subida da ansiedade de um primeiro momento - início da experiência em laboratório, para o segundo momento - imediatamente antes da realização do discurso gravado em vídeo. Estes resultados vão ao encontro dos modelos de Clark e Wells (1995) e de Wong e Rapee (2016). Segundo Clark e Wells (1995), os indivíduos com PAS experienciam ansiedade antecipatória antes de entrarem em situações sociais. Essa ansiedade tem origem em memórias de falhas passadas, imagens negativas do eu e previsões de mau desempenho e rejeição que levam a um estado de processamento negativo durante a situação social que se segue. Assim, o indivíduo tende a refutar crenças negativas por se focar nos sintomas somáticos e cognitivos despoletados pela percepção da ameaça (Field, Morgan e Psychol, 2004). Wong e Rapee (2016) acrescentam que após a detecção da ameaça são activados processos cognitivos primários de auto-focalização e de atenção à ameaça no meio ambiente, assim como processos cognitivos secundários de processamento antecipatório e processamento pós-evento que resultam em défices de desempenho.

Após a manipulação experimental, a ansiedade estado diminuiu até ao final da experiência laboratorial para os valores apresentados inicialmente. Estas alterações

parecem ter sido influenciadas pela manipulação experimental, pois não foi verificada a influência da condição. Seria de esperar o efeito da condição experimental neste momento, como sugerido no estudo realizado por Rowa, Antony, Swinson e McCabe (2014), no qual verificaram que uma tarefa de distração, quando comparada com a atenção focada, parece ser útil nos efeitos de redução da ansiedade a curto-prazo. Ao contrário dos nossos resultados obtidos no presente estudo, Rachman, Grüter-Andrew e Shafran (2000) e Kocovski, Endler, Rector e Flett (2005) afirmam que o processamento pós-evento mantém os níveis de ansiedade e a possibilidade de rever e elaborar memórias negativas de situações sociais.

Para a avaliação do afecto nos participantes foram considerados o humor negativo, a ansiedade traço e o *stress*. Aldao, Nolen-Hoeksema e Shweizer (2010) afirmam que a ruminação é um factor de risco importante na depressão e ansiedade. No entanto, nos resultados obtidos no nosso estudo, relativamente à avaliação do afecto, não foram observadas alterações tanto no humor negativo como na ansiedade estado. Era esperado que os indivíduos do grupo de focalização negativa experimentassem uma redução significativa do humor do primeiro para o segundo momento, antes da participação na tarefa de laboratório e após a manipulação experimental respetivamente, quando comparados com os participantes dos grupos de atenção positiva e distração, tal como no estudo realizado por Grisham e Makkar (2011). O estudo realizado por estes investigadores confirmou que, independentemente dos níveis de ansiedade social ou depressão, os participantes que permaneceram com uma auto-imagem negativa experimentaram níveis mais elevados de ansiedade, focaram-se mais em si, experienciaram mais pensamentos negativos, classificaram a sua ansiedade como elevada, acharam a sua performance mais negativa e permaneceram num PEP mais negativo que os participantes do grupo de controlo na auto-imagem. Watkins (2008) sugeriu também que níveis mais elevados de humor negativo e cognições negativas levam a ruminação mais intensa, o que não foi verificado no estudo aqui apresentado.

Os resultados apresentam uma diminuição do *stress* de um primeiro momento para o terceiro, o que não corresponde ao descrito por Valenas e Szentágotai-Tatar (2015) que afirmam que um preditor do aumento de pensamentos ruminativos são as experiências de *stress*, e ainda que é possível que a ruminação actue como um mecanismo entre a ansiedade social e o *stress*. Outros estudos sugerem ainda que a ruminação está associada com o aumento de cortisol presente no *stress* e consequente aumento do mesmo (Johnson, Lavoie, Bacon, Carlson, & Campbell, 2012; Zoccola &

Dickerson, 2012), pelo que seria de esperar um aumento da ruminação e do *stress* durante o PEP.

Em relação à duração do processamento pós-evento observou-se uma descida significativa dos níveis de PEP nos quatro dias após a experiência em laboratório, descida que não se verificou ser devido à condição experimental. Como sugerido por Alves (2017), estendeu-se os dias de avaliação de PEP e observou-se uma subida dos mesmos após o quarto dia e consecutiva descida, que, no entanto, não se mostraram significativos. Estes resultados não vão de encontro da nossa hipótese inicialmente colocada, onde se esperava que os indivíduos do grupo de atenção positiva e distração apresentassem uma menor duração de PEP nos dias seguintes à manipulação experimental como sugerido por Blackie e Kocovski (2016). No estudo realizado por Blackie e Kocovski (2016) conclui-se que a estratégia de distração pode representar a redução dos níveis de PEP e outros processos de mantimento da ansiedade social. Outros autores verificaram que os períodos de distração imediatamente seguidos de situações sociais têm sido vistos como um meio de redução de PEP (Kocovski, MacKenzie e Rector, 2011; Rowa, Antony, Swinson e McCabe, 2013) pois, comparando com períodos de ruminação, os períodos de distração foram eficazes na redução do processo de ansiedade antecipatória (Vassilopoulos, 2005; Wong e Moulds, 2011). Segundo Rowa et al. (2013) e Wong e Moulds (2009), períodos de distração implementados imediatamente a um discurso levam a significativas reduções do pré para o pós indução de ansiedade, quando comparados com os indivíduos que permanecem no PEP. Dado que a distração pode levar a níveis menores de PEP, parece plausível que níveis mais baixos de PEP possam estar relacionados com níveis mais baixos de ansiedade antecipatória em futuras situações sociais (Blackie e Kocovski, 2016). Contudo, não é claro que existam efeitos de longa duração no efeito da distração na redução dos níveis de PEP (Blackie e Kocovski, 2016).

Depois da análise integrada dos resultados podem-se extrair as seguintes conclusões:

- (1) A focalização nos aspectos negativos de uma situação deu origem a memórias mais negativas, ansiosas e de vergonha que o grupo de distração, grupo que por sua vez deu origem a pensamentos mais positivos, calmos e orgulhos.
- (2) Independentemente da condição a que os indivíduos são sujeitos, o PEP decresce nos dias consecutivos a uma situação social.
- (3) Todos os grupos experienciaram ansiedade antecipatória à situação de desempenho social.
- (4) A condição experimental não teve influência na redução dos níveis de PEP, no afeto dos participantes, nem nos pensamentos negativos evocados após a situação.

Em suma este estudo teve como objectivo verificar o impacto de três técnicas cognitivas na redução do PEP. Esperava-se que as estratégias apresentassem impacto a nível do afeto, da ansiedade, das memórias e pensamentos dos participantes e consequente aumento, no caso da estratégia de focalização negativa ou redução, no caso das estratégias de focalização positiva e distração, dos níveis de PEP. No entanto, apenas se verificou a eficácia da estratégia de distração na redução das memórias negativas, embora não se tenha verificado uma associação entre essa redução e alterações nos níveis de PEP experienciados pelos participantes, nem nos outros factores avaliados, pois não foi verificada a influência das estratégias cognitivas.

A literatura não é consistente no que diz respeito à eficácia das técnicas cognitivas (focalização positiva, negativa e de distração) para a redução do PEP. Este estudo não verificou a eficácia das mesmas na redução dos níveis de PEP pelo que se sugere uma contínua investigação a este nível. No entanto, considera-se que este estudo apresenta algumas limitações como a dimensão da amostra, bem como o facto de não se tratar de uma população clínica, o que por sua vez, no processo investigativo, possa ter impacto nos níveis de ansiedade e de PEP experimentados pelos participantes. Sugerimos que em estudos futuros seja utilizada uma amostra clínica e de maiores dimensões, a fim de proporcionar a possibilidade de se tirar conclusões mais confiáveis.

Este estudo proporciona suporte empírico para os modelos cognitivos da ansiedade social através da confirmação dos processos desencadeados pela mesma, e na redução do PEP a curto-termo. Confere ainda suporte à técnica de distração após uma situação

social para o decréscimo da evocação de memórias negativas, ansiosas e de vergonha e um aumento de memórias positivas, claras e orgulhosas.

Referências Bibliográficas

Abbot, M. J. & Rapee, R. M. (2004). Post-event rumination and negative self-appraisal in social phobia before and after treatment. *Journal of Abnormal Psychology*, 113, 136-144.

Acarturk, C., Cuijper, P., Straten. V. A. & Graaf. R. (2009). Psychological treatment of social anxiety disorder: a meta-analysis. *Psychological Medicine*, 39(2), 241-254. doi: 10.1017/S0033291708003590.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004

Alves, N. (2017). *Manipulação experimental de estratégias de processamento pós-evento em indivíduos com sintomas de ansiedade social*. Dissertação de Mestrado, Universidade do Algarve Faculdade de ciências Humanas e Sociais Departamento de Psicologia e Ciências da Educação, Faro, Portugal.

American Psychiatric Association. (2014). *Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (DSM-5)*. Quinta Edição, Lisboa: Climepsi Editores.

Blackie, R. a., & Kocovski, N. L. (2016). Letting go of yesterday: Effect of distraction on post-event processing and anticipatory anxiety in a socially anxious sample. *Cognitive Behaviour Therapy*, 6073(March), 1–13. doi.org/10.1080/16506073.2015.1104383

Brozovich, F., Heimberg, R.G. (2008) An analysis of post-event processing in social anxiety disorder. *Clinical Psychology Review*, 28(6), 891–903.

Clark, D. M. (2005). A cognitive perspective on social phobia. In W. R. Crozier & L. E. Alden (Eds.), *The Essential Handbook of Social Anxiety for Clinicians* (pp. 193–218). New York: John Wiley & Sons Ltd.

Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg & F. R. S. M. Liebowitz D. Hope (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69–93). New York: Guilford.

Cohen, J. (1973). Eta-Squared and Partial Eta-Squared in Fixed Factor Anova Designs. *Educational and Psychological Measurement*, 33(1), 107–112. doi.org/10.1177/001316447303300111

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, N.J.: L. Erlbaum Associates.

Field, A. P. (2009). *Discovering statistics using SPSS (Third)*. London: Sage publications.

Field, A. P., Psychol, C., & Morgan, J. (2004). Post-event processing and the retrieval of autobiographical memories in socially anxious individuals. *Journal of Anxiety Disorders*, 18(5), 647–663. doi.org/10.1016/j.janxdis.2003.08.004

Field, A.P. & Morgan, J. (2004). Post-event processing and the retrieval of autobiographical memories in socially anxious individuals. *Anxiety Disorders*. 18, 647–663.

Gavric, D., Moscovitch, D. A., Rowa K. & McCabe R. E. (2017). Post-event processing in social anxiety disorder: examining the mediating roles of positive metacognitive and perceptions of performance. *PubMed*, 91, 1-12.

Helbig-Lang, S., Auer, M., Neubauer, K., Murray, E. & Gerlach, A. L. 2016. *PubMed*, 84, 27-34.

Hofmann, S. G., & DiBartolo, P. M. (2014). Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives. In ELSEVIER (Ed.) (3rd ed.). doi.org/10.1016/B978-0-12-394427-6.00001-7

Johnson, J. A., Lavoie, K. L., Bacon, S. L., Carlson, L. E., & Campbell, T. S. (2012). The effect of trait rumination on adaptation to repeated stress. *Psychosomatic Medicine*, 74(3), 258–262

Kirk, R. E. (1996). *Practical Significance: A Concept Whose Time Has Come*. *Educational and Psychological Measurement*, 56(5), 746–759. doi.org/10.1177/0013164496056005002

Kocovski, N. L., MacKenzie, M. B. & Rector N. A. (2011). Rumination and distraction periods immediately following a speech task: effect on postevent processing

in social anxiety. *Cognitive Behavior Therapy*, 40(1), 45-56. Doi: 10.1080/16506073.2010.526631.

Kocovski, N.L., Endler, N.S., Rector, N.A. & Flett G.L.(2005). Ruminative coping and post-event processing in social anxiety. *PubMed*, 43, 971–984.

Makkar, S.R. & Grisham , J.R. (2011). Social anxiety and the effects of negative self-imagery on emotion, cognition, and post-event processing. *PubMed*. 49(10), 654-64. doi: 10.1016/j.brat.2011.07.004.

Maroco, J. (2014). *Análise Estatística com o SPSS Statistics* (6th ed.). ReportNumber.

Mayo-Wilson, E. et al. (2014).Psychological and pharmacological interventions for social anxiety disorder in adults: a systematic review and network meta-analysis. *The Lancet Psychiatry*, 1(5), 368-376. doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70329-3

Mellings, T. M., & Alden, L. E. (2000). Cognitive processes in social anxiety: the effects of self-focus, rumination and anticipatory processing. *PubMed*, 38(3), 243–257

Ponniah, K. & Hollon, S. D. (2008).Empirically supported psychological interventions for social phobia in adults: a qualitative review of randomized controlled trials. *Psychological Medicine*, 38(1), 3-14. doi:10.1017/S0033291707000918

Prince, M. & Anderson, P. A. (2011). The Impact of Cognitive Behavioral Therapy on Post Event Processing Among Those with Social Anxiety Disorder. *PubMed*, 49(2), 132-137. Doi:10.1016/j.brat.2010.11.006.

Rachman, S., Grater-Andrew, J., Shafran, R. (2000). Post-event processing in social anxiety. *PubMed*, 38(6), 611–617.

Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *PubMed*, 35(8), 741–756. doi.org/10.1016/s0005-7967(97)00022-3

Rowa, K., Antony, M. M., Swinson, R. P., & McCabe, R. E. (2014). A Preliminary Attempt to Experimentally Induce Post Event Processing in Social Anxiety Disorder. *PubMed*, 42(2), 238–242. doi.org/10.1017/s1352465813000143

Rowe, M.K., Craske, M.G. (1998). Effects of an expanding-spaced vs massed exposure schedule on fear reduction and return of fear. *PubMed*, 36(7), 701–717.

Tsao, J. C. I., Craske, M. G. (2000). Timing of treatment and return of fear: Effects of massed, uniform, and expanding spaced exposure schedules. *PubMed*, 31(3), 479–497.

Valenas, S. & Szentágotai-Tatar, A. (2015). The Relationships Between Stress, Negative Affect, Rumination and Social Anxiety. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*. 15(2), 179-189

Vassilopoulos, S. P. (2004). Anticipatory processing in social anxiety. *PubMed*, 32(03), 303–311.

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163–206. doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163

Wong et al. (2017). Anticipatory Processing, Maladaptive Attentional Focus, and Postevent Processing for Interactional and Performance Situations: Treatment Response and Relationships with Symptom Change for Individual with Social Anxiety Disorder. *PubMed*, 48, 651-663.

Wong, Q. J. J. & Rapee, R. M. (2016). The aetiology and maintenance of social anxiety disorder: A synthesis of complimentary theoretical models and formulation of a new integrated model. *Journal of Affective Disorders* 203, 84-100.

Wong, Q.J. & Moulds, M.L. (2009). Impact of rumination versus distraction on anxiety and maladaptive self-beliefs in socially anxious individuals. *PubMed*, 47(10), 861-7. doi: 10.1016/j.brat.2009.06.014

Wong, Q.J. & Moulds, M.L.(2011). Impact of anticipatory processing versus distraction on multiple indices of anxiety in socially anxious individuals. *PubMed*, 49(10), 700-6. doi: 10.1016/j.brat.2011.07.007. Epub 2011 Jul 23.

Zoccola, P. M., & Dickerson, S. S. (2012). Assessing the relationship between rumination and cortisol: A review. *Journal of Psychosomatic Research*, 73(1), 1–9. doi.org/10.1016/j.jpsychores.2012.03.007

ANEXOS

Anexo A – Questionário de dados sociodemográficos

1. Sexo

Masculino Feminino

2. Idade: _____

3. Estados Civil:

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

4. Habilitações Literárias:

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

5. Antecedentes Médicos

5.1 Foi-lhe diagnosticada alguma doença física? Sim Não

Se respondeu sim, qual? _____

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

Se respondeu sim, qual? _____

5.3 Foi-lhe diagnosticada alguma doença neuro psicológica?

Sim Não

Se respondeu sim, qual? _____

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

Se respondeu sim, qual? _____

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

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

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

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

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

--	--	--	--	--

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

EADS-21

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

A *classificação é a seguinte:*

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

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

OBRIGADO PELA SUA PARTICIPAÇÃO

Anexo D – Questionário de pensamentos: Thought's Questionnaire

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

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

Anexo E - Questionário de PEP

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



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

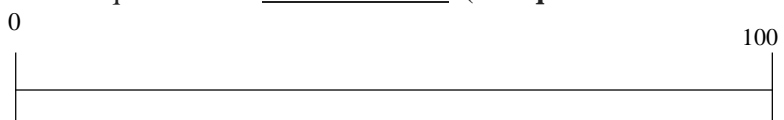


Em que medida gostaria, neste momento, de rever ou pensar sobre o discurso que acabou de realizar, incluindo aspetos do seu desempenho, pensamentos, sentimentos ou observações que vieram ao de cima durante a tarefa? (**marque com X na escala abaixo**)



Por favor, justifique resposta à questão anterior.

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



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



Por favor, justifique resposta à questão anterior.

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

Diários

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

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

Assinale que dia está a responder: _____

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

Anexo H - Consentimento informado da experiencia



Consentimento Informado

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

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

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

Assinatura do participante

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

Assinatura do participante

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sophia de Mello Andresen
Contos exemplares
Porto, Figueirinhas, 1997