

UNIVERSIDADE DO ALGARVE
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais
Departamento de Psicologia e Ciências da Educação

**A Eficácia da Supressão e da Exposição no Controlo de Pensamentos
Indesejados**

Inês Soraia Cercas Marcelo

Dissertação
Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Trabalho efetuado sob a orientação de:

Professora Doutora Antónia Ros

2014

**A Eficácia da Supressão e da Exposição no Controlo de
Pensamentos Indesejados**

Inês Soraia Cercas Marcelo

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

Trabalho efetuado sob a orientação de:

Professora Doutora Antónia Ros

2014

A Eficácia da Supressão e da Exposição no Controlo de Pensamentos

Indesejados

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.

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 objetivos educacionais ou de investigação, não comerciais, desde que seja dado crédito ao autor e editor.

Copyright © Inês Marcelo

Agradecimentos

A presente dissertação representa o culminar de um percurso bastante atribulado e algo arrastado ao longo do qual pude ter o privilégio de receber o apoio e incentivo de diversas pessoas que, de uma forma ou de outra, contribuíram para a realização deste trabalho. A essas pessoas faço questão de expressar a minha profunda gratidão pois reconheço que foram elas que tornaram este sonho concretizável.

Em primeiro lugar quero agradecer à Prof.^a Doutora Antónia Rós pelas suas preciosas sugestões, bem como pelo tempo despendido a auxiliar-me e a responder a inúmeras questões com que me fui deparando ao longo deste processo. Obrigada por ter confiado na minha capacidade para levar até ao fim este trabalho, apesar das “pedras” que foram surgindo pelo caminho.

Um agradecimento especial também ao Prof. Doutor Luís Faísca pela sua disponibilidade para responder a questões e refletir acerca de alguns aspetos, bem como pelo auxílio na análise estatística.

Como não poderia deixar de ser, agradeço a todos os indivíduos que se dispuseram a participar nesta investigação, pela sua disponibilidade e paciência. O vosso contributo foi fundamental.

Agradeço ainda à Bruna Nair, minha parceira ao longo deste percurso sinuoso, pelo seu otimismo e pela partilha de conhecimentos, dúvidas e angústias. Contribuíste para que tudo fosse menos complicado, muito obrigada por isso.

Um sincero e profundo agradecimento aos professores que fizeram parte do meu percurso de aprendizagem até ao momento, desde o ensino primário ao universitário, pela transmissão de conhecimentos, por me terem ensinado a criar e recriar e pelos ensinamentos que me acompanharão por toda a vida.

Aos meus amigos agradeço pela paciência e compreensão, pelo apoio constante e por desculparem a minha falta de tempo. Em particular, quero agradecer à Lília Silva, à Ana Sofia Gonçalves e à Ana Catarina Alexandre, por todo o incentivo, companhia, suporte e partilha. Convosco tive o privilégio de puder trabalhar, divertir-me, rir, chorar, enfim... Obrigada por estarem presentes nesta caminhada!

Ao meu namorado e melhor amigo, Nuno Purificação, agradeço sinceramente pelo seu carinho e compreensão, pela paciência, pela reconfortante companhia, pelo apoio permanente e pela alegria que tanto me ajudou a descontrair em momentos de maior cansaço. Agradeço-lhe também pelo auxílio na pesquisa de um instrumento adequado para medir a frequência cardíaca dos participantes nesta investigação.

Por último, quero agradecer à minha família por todo o carinho e, em especial, aos meus pais: à minha mãe, a quem agradeço por ser um exemplo de força e de determinação, por procurar estar sempre presente e pela paciência para os meus momentos de maior ansiedade e mau-humor; e ao meu pai, por procurar sempre compreender-me e por me ter ensinado que, com coragem, somos capazes de ultrapassar os maiores obstáculos. A ambos, o meu mais profundo agradecimento pelo apoio incondicional, pelo amor inefável e pelo incentivo e auxílio, não só ao longo desta fase, mas de toda a minha vida.

A Eficácia da Supressão e da Exposição no Controle de Pensamentos

Indesejados

Resumo

A supressão de pensamentos tem vindo a ser amplamente estudada ao longo dos anos, porém, os resultados obtidos em diferentes investigações têm mostrado bastantes divergências. Enquanto alguns estudos mostraram efeitos paradoxais derivados da supressão de pensamentos, outros não encontraram estes efeitos. A exposição, por sua vez, tem sido considerada uma técnica altamente eficaz no tratamento de diversas psicopatologias e o seu sucesso tem sido bem documentado em numerosos estudos e meta-análises (Deacon & Abramowitz, 2004). O principal objetivo do presente estudo é o de comparar a eficácia de ambas as estratégias para lidar com pensamentos indesejados – supressão e exposição – através do estudo de três variáveis: a frequência absoluta de pensamentos alvo, o desconforto associado aos mesmos e a média da frequência cardíaca dos participantes. Participaram nesta investigação 90 estudantes universitários, com idades compreendidas entre os 18 e os 27 anos, que foram aleatoriamente distribuídos por três condições experimentais: controlo, supressão e exposição. A análise dos resultados mostrou a ausência de efeitos paradoxais na frequência de pensamentos alvo da condição de supressão. Foi ainda evidente um decréscimo da frequência de pensamentos alvo no período após a supressão embora esse decréscimo tenha sido idêntico ao da condição de controlo o que sugere que a supressão não foi eficaz na redução de pensamentos alvo. Verificou-se ainda que a realização da tarefa de supressão não implicou alterações no desconforto experimentado pelos participantes no decorrer da experiência. No que diz respeito à exposição, os resultados relativos ao desconforto e à frequência cardíaca dos participantes mostraram o efeito esperado, ou seja, aumentaram inicialmente e, de seguida, foram reduzindo progressivamente. Discutem-se, por último, as implicações destes resultados.

Palavras-chave: Supressão, Exposição, Pensamentos Indesejados, Psicopatologia, Efeitos Paradoxais.

Efficacy of Suppression and Exposure to Unwanted Thoughts' Control

Abstract

Thoughts suppression has been widely studied over the years, however, results from different investigations have shown plenty of differences. While some studies have shown paradoxical effects in thoughts suppression, others have not found such effects. Exposure, on the other hand, has been considered a highly effective technique in psychopathologies treatment and its success has been well documented in numerous studies and meta-analyses (Deacon & Abramowitz, 2004). The main purpose of the present study is to compare the effectiveness of both strategies to deal with unwanted thoughts - suppression and exposure - by studying three variables: target thoughts frequency, discomfort associated with them and participants' heart rate. In this study participated 90 college students, aged between 18 and 27 years, who were randomly assigned to three experimental conditions: control, suppression and exposure. Data analysis yielded an absence of paradoxical effects on target thought frequency in suppression condition. It was also evident a decrease of target thoughts frequency in post-suppression period, although this decrease has been identical to the control condition which suggests that suppression was not effective in reducing target thoughts. It was also found that the performance of task suppression did not lead any changes in discomfort experienced by participants during the experiment. As regards to exposure, the results concerning to participants' discomfort and their heart rate showed the expected effect, in other words, they initially increased and, then, they were progressively decreasing. Finally, the implications of these findings are discussed.

Key-Words: Suppression, Exposure, Unwanted Thoughts, Psychopathology, Paradoxical Effects.

Índice Geral

I. Introdução.....	1
Supressão de Pensamento.....	2
<i>Paradigma do Urso Branco.....</i>	<i>3</i>
<i>Teoria dos Processos Irónicos do Controlo Mental.....</i>	<i>4</i>
<i>Psicopatologia.....</i>	<i>5</i>
<i>Efeitos Paradoxais: Efeito do Aumento Imediato e Efeito Ricochete.....</i>	<i>6</i>
O Paradigma de Exposição.....	10
II. Objetivos e Hipóteses.....	14
III. Método.....	17
Desenho de Investigação.....	17
Participantes.....	17
Instrumentos e materiais.....	19
<i>Questionário de Dados Sociodemográficos.....</i>	<i>19</i>
<i>Escala do Medo da Avaliação Negativa.....</i>	<i>19</i>
<i>Questionário Intermédio.....</i>	<i>20</i>
<i>Aparelho Medidor de Frequência Cardíaca.....</i>	<i>20</i>
<i>PsychoPy.....</i>	<i>21</i>
Procedimentos.....	21
<i>Procedimento de Recolha de Dados.....</i>	<i>21</i>
<i>Procedimento de Tratamento de Dados.....</i>	<i>24</i>
IV. Resultados.....	27
Frequência Absoluta de Pensamentos Alvo.....	27

Frequência Cardíaca.....	31
Associação entre a Frequência de Pensamentos Alvo e a Frequência Cardíaca...	36
Desconforto associado ao pensamento alvo.....	39
V. Discussão.....	42
Frequência absoluta de pensamentos alvo.....	43
Média da frequência cardíaca.....	45
Variação da frequência cardíaca no decorrer dos três períodos experimentais.....	47
Associação entre a frequência de pensamentos alvo e a frequência cardíaca.....	48
Desconforto experimentado pelos participantes.....	50
VI. Conclusões.....	52
VII. Referências Bibliográficas.....	57
Apêndices	
Anexos	

Índice de Tabelas

Tabela 1. Características sociodemográficas da amostra.....	18
Tabela 2. Esquema de aplicação do paradigma experimental.....	22
Tabela 3. Percepção dos participantes acerca da situação imaginada.....	27
Tabela 4. Análise da frequência absoluta de pensamentos alvo nas três condições experimentais e nos períodos 1 e 3 (ANOVA Fatorial Mista 3X2).....	28
Tabela 5. Análise das diferenças entre os períodos 1 e 3 nas três condições experimentais (Paired Sample T-Test)	29
Tabela 6. Análise da frequência absoluta de pensamentos alvo nas condições experimentais de controlo e de supressão, nos três períodos experimentais (ANOVA Fatorial Mista 3x2)	30
Tabela 7. Análise da média da frequência cardíaca nas três condições e períodos experimentais (ANOVA Fatorial Mista 3x3)	32
Tabela 8. Análise <i>à posteriori</i> da média da frequência cardíaca (One-Way ANOVA)..	33
Tabela 9. Análise associação entre a frequência absoluta de pensamentos alvo e a média da frequência cardíaca nas condições de controlo e de supressão nos três períodos experimentais (ANOVA Fatorial Mista 3X2).....	37
Tabela 10. Análise da associação entre a frequência absoluta de pensamentos alvo e a média da frequência cardíaca nas três condições experimentais nos períodos 1 e 3 (ANOVA Fatorial Mista 3X2).....	38
Tabela 11. Análise do desconforto nas três condições e períodos experimentais (ANOVA Fatorial Mista 3X3).....	39
Tabela 12. Análise <i>à posteriori</i> do desconforto (One-Way ANOVA).....	40
Tabela 13. Análise das diferenças entre os períodos 2 e 3 nas diferentes condições experimentais (Paired Sample T-Test).....	42

Índice de Figuras

Figura 1. Frequência absoluta de pensamentos alvo nas três condições experimentais, nos períodos 1 e 3.....	29
Figura 2. Frequência absoluta de pensamentos alvo nas condições de controlo e de supressão, nos três períodos experimentais.....	31
Figura 3. Média da frequência cardíaca dos participantes das três condições nos três períodos experimentais.....	33
Figura 4. Variação da frequência cardíaca dos participantes (minuto a minuto) ao longo dos três períodos experimentais.....	35
Figura 5. Médias das correlações entre a frequência absoluta de pensamentos alvo e a média da frequência cardíaca nos três períodos experimentais, nas condições de controlo e de supressão.....	38
Figura 6. Desconforto experimentado pelos participantes das três condições experimentais no decorrer dos três períodos experimentais.....	41

Índice de Apêndices

Apêndice I - Questionário de Dados Sociodemográficos

Apêndice II - Questionário Intermédio

Apêndice III – Pedido de autorização ao Ex.^{mo} Sr. Reitor da Universidade do Algarve

Apêndice IV - Consentimento Informado

Índice de Anexos

Anexo I - Escala do Medo da Avaliação Negativa

I. Introdução

A mente humana é constituída por uma riquíssima variedade de pensamentos, imagens, sentimentos e sensações que se encontram em constante mudança. É razoável esperar que alguns desses pensamentos sejam indesejados e perturbem a atenção e a realização de tarefas. O presente trabalho assenta na definição de pensamentos indesejados de Clark e Rhyno (2005). De acordo com estes autores, podemos considerar que os pensamentos indesejados dizem respeito a qualquer evento cognitivo distinto e identificável que seja indesejado, não intencional e associado a afetos negativos. Devem interromper o fluxo de pensamentos e ser difíceis de controlar, interferindo no desempenho de tarefas.

Várias investigações têm sugerido que os pensamentos indesejados ocorrem frequentemente quer em populações clínicas, quer em populações não clínicas (Wells & Davies, 1994). Conforme salienta Clark e Purdon (1995), a ocorrência de pensamentos indesejados é frequente em aproximadamente 90% da população. Mais recentemente, um estudo de Radomsky et al. (2014), no qual participaram 777 estudantes universitários de todo o mundo, demonstrou que 93,6% dos participantes relatou ter tido pelo menos um pensamento indesejado nos últimos 3 meses.

Para fazer face aos pensamentos indesejados, os indivíduos podem recorrer a diferentes estratégias tais como: a supressão de pensamentos, a distração cognitiva ou comportamental, a exposição ou a aceitação dos pensamentos negativos, entre outras. Algumas destas estratégias de controlo dos pensamentos têm também sido consideradas parcialmente responsáveis pela manutenção de diversas perturbações psicológicas como a Perturbação Obsessivo-Compulsiva (e.g., Amir, Cashman & Foa, 1997; Ólafsson et al., 2014), a Perturbação Pós-Stress Traumático (e.g., Ehlers & Steil, 1995; Shipherd & Beck, 2005), Perturbações do Sono como a Insónia Primária (e.g., Ree, Harvey, Blake, Tang, &

Shawe-Taylor, 2005), entre outras. No presente trabalho centrar-nos-emos no estudo de duas dessas estratégias: a supressão e a exposição.

De seguida definimos a supressão de pensamento, apresentamos as primeiras investigações realizadas nesse âmbito, descrevemos os resultados paradoxais obtidos em investigações acerca da supressão, assim como as implicações desta estratégia para a compreensão de diversas psicopatologias. Para além disso, explanamos o paradigma de exposição e, por último, apresentamos um pequeno resumo dos conteúdos abordados que visa estabelecer uma articulação com a investigação realizada.

A Supressão de Pensamento

O conceito de supressão surge por vezes associado ao de repressão pelo que é frequente estes dois termos serem confundidos. No entanto, o uso impreciso da terminologia pode causar falhas na compreensão pelo que se torna imprescindível estabelecer uma distinção clara entre estes dois termos. Neste sentido, o Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (DSM-IV-TR) da American Psychiatric Association (APA, 2000) estabeleceu uma distinção entre os conceitos de repressão e de supressão, associando o primeiro a um processo automático e inconsciente e o segundo a um processo voluntário e consciente. No presente estudo iremos debruçar-nos acerca da supressão de pensamento que, de acordo com Wegner (1989), diz respeito a um mecanismo através do qual os indivíduos tentam, de forma consciente, interromper determinados pensamentos indesejados. Porém, ao contrário do que seria expetável, esta estratégia tem vindo a demonstrar-se contraproducente uma vez que, associado ao esforço para suprimir um determinado pensamento, tem-se verificado, nos resultados de alguns estudos, o aumento da frequência do mesmo (Luciano & Algarabel, 2008). Numa tentativa de explicar estes efeitos paradoxais bem como a sua

associação a diversas perturbações psicológicas, a supressão de pensamento tem sido extensivamente estudada ao longo dos anos.

Paradigma do Urso Branco

Uma das primeiras investigações acerca da supressão do pensamento foi levada a cabo por Wegner, Schneider, Carter, e White (1987) recorrendo a um paradigma que ficaria conhecido como o “Paradigma do Urso Branco”. Neste estudo, dois grupos de estudantes foram instruídos para verbalizar o seu fluxo de pensamentos durante dois períodos consecutivos e para tocar um sino sempre que pensassem num urso branco. A um grupo de participantes foi solicitado que suprimissem o pensamento alvo (urso branco) durante o primeiro período e que o expressassem durante o segundo. Ao outro grupo experimental foram dadas as mesmas instruções, porém, em ordem inversa. Os resultados mostraram um maior número de pensamentos alvo nos períodos de expressão do que nos de supressão. Não obstante, nos períodos de supressão foram sempre registados pensamentos acerca do urso branco. Para além disso, no período de expressão final foi registado um maior número de pensamentos acerca do urso branco do que no período de expressão inicial. Os resultados evidenciaram, ainda, que o número de pensamentos alvo por minuto aumentou ao longo do tempo no período de expressão final, contrariamente ao que sucedeu no período de supressão inicial e na condição de expressão inicial (em ambos os períodos). Importa ainda referir que Wegner et al. (1987) fazem referência ao efeito ricochete que ocorre na condição de supressão inicial e que corresponde ao aumento da frequência de pensamentos alvo, após o término da instrução de supressão. Além deste, destaca-se ainda o efeito de aumento imediato que diz respeito ao aumento da frequência de pensamentos alvo da condição de supressão, durante o período experimental. Ambos os efeitos serão posteriormente abordados de forma mais detalhada.

Os mesmos autores realizaram uma segunda experiência na qual incluíram três condições experimentais. Duas delas foram idênticas às condições de supressão inicial e de expressão inicial do paradigma anteriormente descrito. A terceira condição, distração focalizada, foi semelhante à condição de supressão inicial mas com uma modificação: os participantes foram instruídos para suprimir o mesmo alvo (urso branco) mas para pensarem num *volkswagen* vermelho, sempre que o pensamento alvo surgisse nas suas mentes. Os resultados desta experiência mostraram que o efeito ricochete, presente na condição de supressão inicial, não se manifestou na condição de distração focalizada.

O paradigma experimental do urso branco apresentou evidências de que a supressão de pensamento é responsável pelo retorno dos pensamentos indesejados à mente, produzindo-se um efeito paradoxal (Wegner et al., 1987). De forma a explicar estes resultados, Wegner (1994) propôs a Teoria dos Processos Irónicos do Controlo Mental que hipotetiza a existência de dois mecanismos que estão envolvidos na tentativa de suprimir um pensamento indesejado.

Teoria dos Processos Irónicos do Controlo Mental

De forma a compreender os efeitos paradoxais produzidos pela supressão de pensamentos, Wegner (1994) desenvolveu a Teoria dos Processos Irónicos do Controlo Mental. De acordo com esta teoria, existem dois processos mentais que ocorrem simultaneamente aquando da supressão de um pensamento. Por um lado, existe um processo operacional e intencional que executa uma procura consciente de pensamentos alternativos que possam substituir o pensamento alvo (a ser suprimido). Por outro lado, ocorre um processo de monitoramento irónico, que é automático e inconsciente, e procura eventuais falhas no processo operacional. Este mecanismo envolve uma inspeção da consciência para pistas acerca do pensamento alvo. Deste modo, como a procura de um pensamento que possa substituir o alvo prossegue, existem cada vez mais estímulos que se tornam associados ao

pensamento a suprimir, servindo de pistas para a ocorrência do mesmo. Ironicamente, verifica-se que o mecanismo responsável pela supressão de pensamento pode ser, também, o responsável pelo ressurgimento posterior desse mesmo pensamento.

De acordo com esta teoria, a carga cognitiva (patente quando os indivíduos têm um tempo limite de resposta) e o humor depressivo dos sujeitos podem diminuir a eficácia do processo operacional e, conseqüentemente, aumentar a probabilidade de ocorrência de efeitos paradoxais na supressão de pensamento (Wegner & Erber, 1992; Wegner, Erber, & Zanakos, 1993). Nessas condições, o processo de monitoramento irônico exerce domínio sobre a consciência dos sujeitos, proporcionando que uma corrente de pensamentos intrusivos e indesejados surja nas suas mentes (Luciano & Algarabel, 2008).

A Teoria dos Processos Irônicos do Controlo Mental explica, desta forma, quais são os processos mentais responsáveis pelo insucesso da supressão de pensamentos. Esta estratégia, por revelar-se infrutífera, pode ter implicações importantes na compreensão de diversas psicopatologias.

Psicopatologia

Os efeitos paradoxais da supressão de pensamento têm sido considerados nos modelos teóricos acerca da etiologia e/ou da manutenção de várias perturbações psicológicas como a Depressão (Wegner, 1994), as Fobias Específicas (Purdon, 1999), a Perturbação Obsessivo-Compulsiva (Tolin, Abramowitz, Przeworski, & Foa, 2002), a Perturbação Pós-Stress Traumático (Ehlers & Steil, 1995), a Perturbação da Ansiedade Generalizada (Becker, Rink, Roth, & Margraf, 1998) e a Perturbação Aguda de Stress (Harvey & Bryant, 1998a).

O modelo cognitivo-comportamental das obsessões proposto por Salkovskis (1996 citado por Abramowitz, Tolin, & Street, 2001) é, de acordo com Abramowitz et al. (2001), uma das teorias que melhor estabelece a articulação entre a psicopatologia e o papel da

supressão de pensamento. De um modo geral, este modelo hipotetiza que os pensamentos indesejados originam obsessões quando provocam tentativas de supressão que, por sua vez, produzem um aumento paradoxal da frequência desses pensamentos. Algumas investigações mostram que os indivíduos com Perturbação Obsessivo-Compulsiva (Amir et al., 1997) e com Perturbação Aguda de Stress (Warda & Bryant, 1998) relataram mais tentativas de suprimir pensamentos indesejados do que os não clínicos do grupo de controlo, apoiando o modelo de Salkovskis (1996 citado por Abramowitz et al., 2001). No entanto, como nenhum desses estudos especifica a direção da causalidade, permanece a dúvida se a supressão de pensamento é a causa de tais perturbações ou se, por outro lado, se trata de uma resposta que procura reduzir a quantidade de pensamentos indesejados e angustiantes associados, por norma, a essas perturbações (Abramowitz et al., 2001). Apesar disso, os resultados de vários estudos parecem evidenciar a existência de uma relação entre a utilização desta estratégia e o desenvolvimento/manutenção de psicopatologias. Por este motivo é fundamental compreender quais os principais efeitos paradoxais que podem advir da supressão de pensamento.

Efeitos Paradoxais: Efeito do Aumento Imediato e Efeito Ricochete

Os resultados de algumas das investigações realizadas acerca da supressão de pensamento permitiram concluir, como foi anteriormente referido, que quando se tenta suprimir um pensamento, se produzem efeitos paradoxais tais como um efeito de aumento imediato (e.g., Howell & Conway, 1992) ou um efeito ricochete (e.g., Davies & Clark, 1998; Harvey & Bryant, 1998b). Outros estudos não encontraram, porém, qualquer efeito paradoxal (e.g., Belloch, Morillo, & Giménez, 2004; Borton, 2002; Luciano & Algarabel, 2008).

Os resultados discrepantes obtidos nos diferentes estudos acerca desta temática podem dever-se a diversos fatores tais como: as instruções dadas aos participantes da condição de

controle, os métodos utilizados para medirem a frequência de pensamentos alvo, as características da amostra, entre outros.

Existem evidências de que o uso de diferentes instruções pode relacionar-se com as discrepâncias existentes nos estudos acerca da supressão de pensamento. Tradicionalmente, têm sido dados dois tipos de instruções aos participantes da condição de controle: instruções de expressão (nas quais os participantes são incentivados a focar-se no pensamento alvo) e instruções de menção (nas quais os participantes são incentivados a pensar em qualquer coisa que queiram, incluindo o pensamento alvo, embora não precisem de o fazer). Vários investigadores utilizaram um período de menção para as condições de controle no qual os participantes foram instruídos para pensar em qualquer coisa que quisessem, após lhes ser mencionado o pensamento alvo como um exemplo de algo em que podiam ou não pensar (Abramowitz et al., 2001). Wegner et al. (1987), por exemplo, encontraram um efeito ricochete quando a instrução dada ao grupo de controle foi de expressão (“tente pensar numurso branco”). Por sua vez, Merckelbach, Muris, van den Hout, e de Jong (1991) não encontraram nenhum efeito de ricochete quando a instrução fornecida ao grupo de controle foi de menção. O mesmo se verificou na investigação conduzida por Luciano e Algarabel (2008), na qual foram dadas instruções de menção e não se verificou a ocorrência do efeito de ricochete nem do efeito de aumento imediato.

Os métodos utilizados para medir a frequência de pensamentos alvo é uma variável que também pode justificar os diferentes resultados obtidos em estudos acerca desta temática. Alguns dos processos mais utilizados com este fim envolvem instruir os participantes a pressionar um botão, a tocar um sino, ou a dar algum outro sinal quantificável quando o pensamento alvo se torna consciente (Abramowitz et al., 2001). Assim, existem processos que ocorrem de uma forma relativamente discreta e outros que são mais evidentes. Alguns investigadores (e.g., Wegner et al., 1987) recorreram a métodos mais evidentes (e.g., tocar um

sino) e outros (e.g., Lambert, Hu, Magee, Beadel, & Teachman, 2014; Luciano & Algarabel, 2008) optaram por utilizar métodos mais discretos (e.g., pressionar uma tecla silenciosamente). Lavey e van den Hout (1990) sugeriram que os métodos mais evidentes podem tornar-se estímulos associados ao pensamento alvo e, desta forma, contribuir falsamente para o aumento da frequência do mesmo. Purdon e Clark (2000), por sua vez, ressaltaram o facto de que os participantes podem sentir-se relutantes a utilizar sinais evidentes na presença de um experimentador, particularmente quando o pensamento alvo é socialmente indesejável ou constrangedor.

As características da amostra e a natureza do próprio pensamento alvo também parecem influenciar os resultados obtidos nos diversos estudos. A grande maioria dos investigadores utiliza amostras não clínicas para estudar a supressão de pensamento (e.g., Belloch et al., 2004; Luciano & Algarabel, 2008), sendo muito poucos os estudos realizados com populações clínicas (Abramowitz et al., 2001). No que diz respeito à natureza do pensamento alvo, este pode ser classificado em individual, quando é referente a uma pessoa específica, um lugar ou uma ação (e.g., urso branco) ou contínuo, quando se trata de uma história. Na meta-análise conduzida por Abramowitz et al. (2001) foi encontrado um maior efeito ricochete quando o pensamento alvo era contínuo do que quando era individual.

Importa ainda salientar que a maioria das investigações avalia a supressão de pensamento apenas em função de uma variável dependente: a frequência de pensamentos alvo. No entanto, existem exceções. Luciano e Algarabel (2008), por exemplo, incluíram uma outra variável dependente no seu estudo: o desconforto experimentado pelos participantes aquando da supressão. Mais recentemente, Lambert et al. (2014) consideraram, além da frequência, a duração dos pensamentos alvo (definida como a capacidade dos indivíduos para alterar ou interromper o pensamento a partir do momento em que este entra na consciência). De acordo com estes autores, um participante poderá ter um único pensamento alvo durante

todo o período o que se traduz numa reduzida frequência e numa elevada duração do pensamento alvo. Porém, no nosso entender, a variável “duração do pensamento alvo” pode levantar algumas questões, como: quanto tempo dura, em média, um pensamento? Estará a medir-se apenas um pensamento ou uma corrente de pensamentos associados? Neste último caso, uma designação mais apropriada não seria “ruminação”?

O pensamento alvo utilizado nas diferentes investigações difere, ainda, relativamente à sua valência emocional. Assim, este pode ser percebido como pessoalmente relevante para o participante ou não e pode ainda ser positivo, negativo ou neutro. Wegner et al. (1987), por exemplo, utilizaram um pensamento alvo não relevante para os participantes (urso branco). Por outro lado, Luciano e Algarabel (2008), por exemplo, utilizaram um pensamento alvo relevante para os participantes uma vez que se trata de uma experiência pessoal (imaginar-se nu no corredor da faculdade). A maioria das investigações utiliza pensamentos alvo negativos (e.g., Lambert et al., 2014; Luciano & Algarabel, 2008) pois estes podem mais facilmente relacionar-se com o desenvolvimento de psicopatologias do que os outros dois. Porém, algumas investigações incluem pensamentos positivos e negativos (e.g., Howell & Conway, 1992) e outras incluem pensamentos positivos, negativos e neutros (e.g., Gross & Levenson, 1997).

As diferenças encontradas nos resultados das diferentes investigações, levaram Abramowitz et al. (2001) a conduzir uma meta-análise que incluiu 28 estudos e revelou a existência de um pequeno a moderado efeito de ricochete e a ausência do efeito de aumento imediato na supressão do pensamento.

Alguns estudos têm comparado a supressão com intervenções clínicas como o *mindfulness*. Esta abordagem de bem-estar envolve estar atento e consciente do que está a ocorrer a cada momento (Wenzlaff, 2005). Desta forma, as terapias baseadas no *mindfulness* tendem a contrariar a tendência natural para suprimir pensamentos indesejados. As

investigações que realizaram uma análise comparativa entre o *mindfulness* e a supressão de pensamento permitiram concluir, por exemplo, que o treino em *mindfulness* reduz de forma significativa as taxas de recaída depressiva (Teasdale, Segal, & Williams, 1995) e que pode ser mais eficaz do que a supressão no tratamento de fobias específicas, como a aracnofobia (Hooper, Davies, Davies, & McHugh, 2011). Para além do *mindfulness*, existem estudos que comparam a supressão de pensamento com outras intervenções clínicas como as técnicas de aceitação. Numa investigação de Hofmann, Heering, Sawyer, e Asnaani (2009) acerca da ansiedade, verificou-se que os participantes da condição de supressão relataram mais ansiedade e evidenciaram um maior aumento da frequência cardíaca do que os participantes da condição de aceitação, o que sugeriu que aceitar a ansiedade é mais eficaz para moderar a excitação fisiológica do que suprimi-la.

Importa, por último, ressaltar a importância de estudar a supressão de pensamento em paralelo com outras estratégias para lidar com pensamentos indesejados. Algumas dessas estratégias, anteriormente mencionadas, são mais adaptativas do que outras. A estratégia que se contrapõe à supressão é a exposição. Esta tem sido considerada altamente eficaz para o tratamento de diversas perturbações psicológicas e o seu sucesso tem sido bem documentado em numerosos estudos e meta-análises (Deacon & Abramowitz, 2004).

O Paradigma de Exposição

A Terapia Cognitivo-Comportamental tem-se destacado pela sua eficácia no tratamento da Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC) em adultos e crianças (Abramowitz, 1996; Abramowitz, Whiteside, & Deacon, 2005). Os estudos de eficácia têm evidenciado que as técnicas de exposição são um tratamento eficaz para 60 a 90% dos indivíduos com POC, verificando-se uma redução de 50 a 80% do sintoma comum (Abramowitz, 1996; Abramowitz, Franklin, Zoellner, & DiBernardo, 2002; Abramowitz et al., 2005). Estas

técnicas têm também mostrado taxas de sucesso bastante elevadas nas perturbações fóbicas, oscilando entre os 75 e os 85% no caso de fóbicos específicos e entre 65 e 75% nos agorafóbicos e fóbicos sociais que concluem o tratamento (Cohen, Monteiro & Marks, 1984; Öst, 1989).

A exposição surgiu a partir do Modelo dos Dois Fatores do Medo (Dollard & Miller, 1950 citados por Himle & Franklin, 2009). De acordo com este modelo, quando um indivíduo se depara com uma situação que lhe provoque medo ou ansiedade, é despoletada uma reação comportamental de escape/fuga dessa situação. Assim, se essa reação comportamental reduzir eficazmente a ansiedade do indivíduo, ocorre um reforço negativo pelo que, no futuro, aumentará a probabilidade de se repetir o comportamento de escape/fuga na presença de uma situação similar. Deste modo, através de experiências de aprendizagem, vários estímulos internos (e.g., pensamentos) e externos (situações) podem adquirir a capacidade de provocar ansiedade e, seguidamente, uma resposta de escape/fuga (Himle & Franklin, 2009). A técnica de exposição pretende quebrar esta cadeia de reforço. Parte do pressuposto de que se um indivíduo for exposto, sistematicamente, a estímulos evocadores de ansiedade, o nível de ansiedade experimentado diminuirá gradualmente ao longo do tempo, através de um processo de extinção, tornando o indivíduo mais apto para lidar com todas as situações causadoras de ansiedade (Himle & Franklin, 2009).

De acordo com Foa (2011), a terapia de exposição diz respeito a um conjunto de programas de tratamento que são habitualmente utilizados para reduzir o medo patológico e emoções relacionadas, como a culpa, habituais na Perturbação Pós-Stresse Traumático, bem como noutras perturbações (e.g., Perturbação Obsessivo-Compulsiva). Existem evidências de que a redução do medo ocorre como resultado da aprendizagem por extinção, ou seja, após um período de exposição repetida ao objeto ou situação temidos, e na ausência das consequências catastróficas esperadas, os indivíduos passam a associar o estímulo temido a

uma segurança relativa (Hofmann, 2008). Abramowitz (2013) reforça que o medo e a ansiedade sentidos pelos indivíduos tendem a reduzir-se ao longo do tempo, mesmo na presença do estímulo alvo, através de um processo conhecido como habituação. Este processo ocorre sempre que um indivíduo é submetido a uma estimulação monótona (ou seja, quando um estímulo é apresentado em intervalos regulares ou continuamente) na medida em que o seu comportamento tende a alterar-se no decorrer da estimulação. Neste sentido, a resposta no final da estimulação é, por norma, mais fraca do que a inicial (Sato, 1995). Assim, é possível afirmar que o processo de habituação que ocorre durante a exposição constitui uma base explicativa para o sucesso no tratamento de diversas psicopatologias.

- - - - -

A supressão do pensamento é uma estratégia para lidar com pensamentos indesejados que tem vindo a ser amplamente estudada ao longo dos anos. Porém, as investigações realizadas acerca desta temática têm mostrado bastantes divergências. Alguns autores encontraram que as tentativas de supressão originam uma redução de pensamento alvo após a supressão (e.g., Roemer & Borkovec, 1994), outros não encontraram nenhuma alteração (e.g., Muris, Merckelbach, & de Jong, 1993), no entanto, a maioria, verificou que a supressão provocou um aumento de pensamentos alvo (e.g., Lavey & van den Hout, 1990; Wegner et al., 1987). Este efeito paradoxal encontrado em alguns estudos acerca da supressão tem sido considerado nos modelos explicativos da etiologia e manutenção de diversas perturbações psicológicas.

Uma outra técnica utilizada para lidar com pensamentos indesejados é a exposição, que se afigura como uma técnica muito eficaz no tratamento de diversas psicopatologias. O

paradigma de exposição assenta no pressuposto de que a exposição sistemática a um estímulo (situação ou pensamento ansiogénico), conduz à habituação e, conseqüentemente, à diminuição progressiva da ansiedade evocada por tal estímulo.

Na pesquisa bibliográfica realizada, não foi encontrado qualquer estudo que comparasse ambas as estratégias para lidar com pensamentos indesejados. A investigação desenvolvida por Luciano e Algarabel (2008) inclui, porém, uma condição de supressão com estímulo desencadeador que os autores consideram estar estritamente relacionada à exposição. No entanto, no nosso entender, as instruções apresentadas aos participantes da condição de supressão com estímulo desencadeador não podem ser equiparadas à técnica de exposição, na medida em que é solicitado que o pensamento alvo seja suprimido, logo, é permitido escapar do estímulo ao qual se pretende realizar a exposição.

O presente trabalho replica o paradigma experimental utilizado por Luciano e Algarabel (2008). Foi, no entanto, substituída a condição de supressão com estímulo desencadeador, anteriormente referida, por uma condição de exposição na qual a instrução dada aos participantes foi similar à utilizada pela técnica de exposição, ou seja, foi solicitado que os participantes se expusessem continuamente ao pensamento alvo para se verificar se ocorria, ou não, habituação. Um outro aspeto desta investigação que diferiu do estudo de Luciano e Algarabel (2008) diz respeito ao local mencionado nas instruções. Embora a situação em si tenha sido mantida (imaginar-se nu), o espaço sugerido aos participantes para se imaginarem nessas condições foi o bar da faculdade (e não o corredor). No nosso entender, esta pequena alteração poderá facilitar que os participantes se imaginem a ser observados por um maior número de pessoas uma vez que não se trata de um local de passagem e, por norma, é onde se concentra um maior número de colegas e professores. Para além do anterior, e uma vez que uma das limitações do estudo de Luciano e Algarabel (2008) é que o registo da frequência de pensamentos alvo, bem como do desconforto sentido pelos participantes,

depende totalmente da percepção e da honestidade do relato dos mesmos, decidimos incluir neste estudo o registo da frequência cardíaca dos participantes. Deste modo pretendemos, por um lado, obter uma medida mais objetiva do desconforto/ansiedade dos participantes e, por outro lado, compreender se existe alguma associação entre a frequência cardíaca e a condição experimental em que o participante se insere. Por último, e uma vez que Luciano e Algarabel (2008) também apontam como limitação da sua investigação o facto de não registarem o desconforto dos participantes durante o segundo período experimental, considerámos importante a inclusão deste registo para compreender de que forma a instrução dada neste período afeta os níveis de desconforto experimentados.

Na presente investigação foram incluídas três condições experimentais (controlo, supressão e exposição) e três períodos experimentais (o 1º de menção inicial, o 2º de menção/supressão/exposição e o 3º de menção final) e foi registada a frequência absoluta de pensamentos alvo e o desconforto experimentado pelos participantes, bem como a média da frequência cardíaca dos participantes em cada período e condição experimental, de forma a podermos concluir qual a estratégia (supressão ou exposição) que poderá ser mais eficaz no controlo de pensamentos indesejados.

II. Objetivos e Hipóteses

Conforme vimos anteriormente, o estudo da supressão de pensamento, realizado ao longo de vários anos, tem produzido divergências relativamente à frequência de pensamentos alvo após tentativas de supressão. Porém, nesta investigação, ao compararmos o sucesso de duas estratégias para lidar com pensamentos indesejados (supressão e exposição), espera-se, de um ponto de vista concetual, que a supressão se afigure como uma estratégia menos eficaz

do que a exposição. Por este motivo, as hipóteses relativas à supressão de pensamento serão formuladas tendo como referencial os estudos clássicos da supressão.

O principal objetivo do presente estudo é averiguar a existência de diferenças na frequência absoluta de pensamentos alvo, no desconforto associado aos mesmos e na média da frequência cardíaca dos participantes, através da manipulação de variáveis em três condições experimentais: controlo, supressão e exposição.

No âmbito deste objetivo geral, definimos os seguintes objetivos específicos e hipóteses:

- Objetivo Específico A) Avaliar a existência de diferenças na frequência absoluta de pensamentos alvo das três condições experimentais;

Na análise deste objetivo, esperamos que:

- 1) Os indivíduos da condição de supressão experimentem mais pensamentos alvo no período 2 do que os da condição de controlo (efeito do aumento imediato);
- 2) Os indivíduos da condição de supressão experimentem mais pensamentos alvo no período 3 do que os da condição controlo (efeito ricochete);
- 3) Os indivíduos da condição de exposição experimentem menos pensamentos alvo no período 3 do que os das condições de supressão e de controlo;
- 4) Os indivíduos da condição de supressão experimentem mais pensamentos alvo no período 2 do que no período 3.

- Objetivo Específico B) Avaliar a existência de diferenças na média da frequência cardíaca dos participantes das diferentes condições experimentais;

Na análise deste objetivo, esperamos que:

- 5) Os indivíduos da condição de exposição apresentem maior frequência cardíaca no período 2 do que os das condições de controlo e de supressão;

6) Os indivíduos da condição de supressão apresentem maior frequência cardíaca no período 2 do que os da condição de controle;

7) Os indivíduos da condição de exposição apresentem menor frequência cardíaca no período 3 do que os das condições de controle e de supressão;

8) Os indivíduos da condição de supressão apresentem maior frequência cardíaca no período 3 do que os da condição de controle;

9) Os indivíduos das condições de supressão e de exposição apresentem maior frequência cardíaca no período 2 do que no período 3.

- Objetivo Específico C) Analisar a existência de diferenças na frequência cardíaca dos participantes das diferentes condições experimentais, no decorrer dos três períodos experimentais;

- Objetivo Específico D) Analisar a existência de associações entre a frequência absoluta de pensamentos alvo e a média da frequência cardíaca e averiguar se essa associação depende do período e da condição experimental;

- Objetivo Específico E) Avaliar a existência de diferenças no desconforto experimentado pelos participantes das três condições experimentais;

Na análise deste objetivo, esperamos que:

10) Os indivíduos da condição de exposição experimentem maiores níveis de desconforto associado ao pensamento alvo no período 2 do que os das condições de controle e de supressão;

11) Os indivíduos da condição de supressão experimentem maiores níveis de desconforto associado ao pensamento alvo no período 2 do que os da condição de controle;

12) Os indivíduos da condição de exposição experimentem níveis menores de desconforto associado ao pensamento alvo no período 3 do que os das condições de supressão e de controlo;

13) Os indivíduos da condição de supressão experimentem níveis maiores de desconforto associado ao pensamento alvo no período 3 do que os da condição de controlo;

14) Os indivíduos das condições de supressão e de exposição experimentem maior desconforto no período 2 do que no período 3.

III. Método

Desenho de Investigação

O desenho do presente estudo é experimental pré-teste/pós-teste uma vez que cumpre as três características fundamentais para este tipo de desenhos: aleatorização, manipulação e controlo (Fortin, 1996) e foram considerados três períodos experimentais em cada uma das condições experimentais: uma de controlo e outras duas com a manipulação da variável independente.

Participantes

Participaram nesta investigação 90 estudantes da Universidade do Algarve, de nacionalidade portuguesa. O processo de amostragem utilizado foi não probabilístico, por conveniência. Os participantes foram aleatoriamente distribuídos por três condições experimentais de igual dimensão (cada uma delas com 30 participantes): Condição de Controlo, Condição de Supressão e Condição de Exposição.

As idades dos participantes estavam compreendidas entre os 18 e os 27 anos (M=22.42, DP=1.977). Os participantes eram maioritariamente do sexo feminino, solteiros e provenientes da região Algarve. A totalidade dos sujeitos residia, no momento da investigação, no Algarve. De acordo com os intervalos considerados, o rendimento mensal do agregado familiar da maioria dos participantes situou-se entre os 500€ e os 1000€ e a sua área de formação predominante foi a das ciências sociais e serviços (Tabela 1).

Tabela 1
Características sociodemográficas da amostra.

	Participantes	
	N	%
Sexo		
Feminino	58	64.4
Masculino	32	35.6
Estado Civil		
Solteiro	88	97.8
Casado/União de Facto	2	2.2
Rendimento Mensal do Agregado		
Inferior a 1000€	42	46.7
Entre 1000€ e 2000€	33	36.7
Superior a 2000€	15	16.7
Naturalidade		
Algarve	42	46.7
Alentejo	21	23.3
Outros	27	30.0
Área de Formação		
Ciências, Saúde e Tecnologias	20	22.2
Ciências Sociais e Serviços	62	68.9
Outros	8	8.9
Habilitações Literárias		
12º Ano	45	50
Licenciatura	45	50

Não encontramos diferenças significativas nas três condições experimentais, em função da idade [$F(2,87)=0.137$, $p=0.873$; f de Cohen=0,056], do sexo ($X^2=4.752$; $gl=2$; $p=.093$; V de Cramer=.230), da área de formação ($X^2=3.126$; $gl=4$; $p=.537$; V de Cramer=.132) da naturalidade ($X^2=1.317$; $gl=4$; $p=.858$; V de Cramer=.086), das habilitações

literárias ($X^2=0$; $gl=2$ $p=1$; V de Cramer= 0), do rendimento mensal do agregado familiar ($X^2=2.210$; $gl=4$ $p=.697$; V de Cramer= $.111$) e do medo da avaliação negativa dos outros [$F(2,87)=2.918$, $p=.059$; f de Cohen= $.26$].

Instrumentos e materiais

De forma a atingir os objetivos da presente investigação, utilizámos os seguintes instrumentos: Questionário de Dados Sociodemográficos, Escala do Medo da Avaliação Negativa e Questionário Intermédio. Para além disso, recorreremos ainda a um aparelho medidor da frequência cardíaca bem como ao *software* PsychoPy.

Questionário de Dados Sociodemográficos

Este questionário foi elaborado para a presente investigação e recolhe informações sociodemográficas acerca dos participantes, nomeadamente, o sexo, a idade, a nacionalidade e naturalidade, a zona de residência, o rendimento mensal do agregado familiar, o estado civil, a área de formação e as habilitações literárias (*Apêndice I*).

Escala do Medo da Avaliação Negativa

A Escala do Medo da Avaliação Negativa (FNE) foi desenvolvida por Watson e Friend (1969) para avaliar as diferentes dimensões da ansiedade social (e.g., aflição, expectativas, evasão) (Collins, Westra, Dozois, & Stewart, 2005). A FNE compõe-se de 30 itens com 5 níveis de resposta (de 1 = “Descreve de um modo nada característico a minha maneira de ser” a 5 = “Descreve de um modo muitíssimo característico a minha maneira de ser”). A pontuação total obtém-se a partir da soma de 17 itens diretos e de 13 itens invertidos

(1, 4, 6, 8, 10, 12, 15, 16, 18, 21, 23, 26 e 27). A pontuação total varia entre 30 e 150 (Gouveia et al., 1986).

A Escala do Medo da Avaliação Negativa foi traduzida e adaptada para a população portuguesa por Gouveia et al. (1986) (*Anexo I*). A versão portuguesa da FNE apresenta índices de fiabilidade adequados (coeficiente de alfa de Cronbach=.87) (Gouveia et al., 1986). Na presente investigação, esta escala foi utilizada para confirmar a inexistência de diferenças significativas na ansiedade social das três condições experimentais, previamente à manipulação experimental.

Questionário Intermédio

O questionário intermédio (*Apêndice II*) foi elaborado para a presente investigação e é composto por 7 itens que devem ser preenchidos em diferentes momentos do paradigma experimental: 4 itens após a tarefa de imaginação e 1 item no final de cada período experimental. Os primeiros 4 itens pretendem avaliar até que ponto os participantes consideraram a situação imaginada como sendo real, clara e compreensível, bem como até que ponto os fez sentir envergonhados. Os restantes 3 itens visam medir até que ponto a situação imaginada os fez sentir desconfortáveis/ansiosos. 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.

Aparelho Medidor de Frequência Cardíaca

Este aparelho permitiu medir a frequência cardíaca dos participantes no decorrer da experiência. Foi registada a frequência cardíaca, de minuto a minuto, durante os três períodos experimentais. Desta forma, obtiveram-se cinco registos da frequência cardíaca nos períodos

1 e 3 e dez registos no período 2. Registou-se ainda a frequência cardíaca máxima, mínima e média de cada participante por período experimental.

PsychoPy

O *software* PsychoPy (Peirce, 2007) foi programado para apresentar os estímulos (visuais e auditivos) aos participantes e registar a frequência absoluta do pensamento alvo e o momento temporal em que este surge. As instruções foram apresentadas aos participantes através deste programa quer de forma auditiva, quer visualmente, num ecrã de computador de 39 centímetros. Para se obter o registo pretendido, foi solicitado aos participantes que pressionassem a barra de espaço sempre que surgisse o pensamento alvo.

Procedimentos

Procedimento de Recolha de Dados

No sentido de proceder à recolha de dados, foi solicitada autorização ao Ex.^{mo} Sr. Reitor da Universidade do Algarve (*Apêndice III*) para a aplicação da experiência junto de alunos dos Campus de Gambelas e da Penha. A experiência foi aplicada numa sala livre de ruídos e distrações, após terem sido agendadas telefonicamente as datas e os horários mais convenientes a cada voluntário. Os participantes foram convidados a sentar-se de costas para a porta da sala e foi-lhes solicitado o seu consentimento informado (*Apêndice IV*). Seguidamente foi solicitado aos participantes o preenchimento do Questionário de Dados Sociodemográficos e da Escala do Medo da Avaliação Negativa (FNE). Posteriormente, cada participante retirou um papel de um saco de forma a lhes ser atribuída, aleatoriamente, uma das condições experimentais. Na Tabela 2 apresentamos o esquema de aplicação da tarefa

experimental que, conforme anteriormente mencionado, foi semelhante ao utilizado por Luciano e Algarabel (2008).

Tabela 2
Esquema de aplicação da tarefa experimental

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

Iniciada a experiência, o computador apresentava simultaneamente por escrito e oralmente as instruções. Estas foram ajustadas ao sexo dos participantes e diferiram para cada condição experimental.

Antes de iniciarem os períodos experimentais, todos os participantes, independentemente da condição experimental a que pertenciam, foram sujeitos a uma pequena tarefa de preparação e a uma tarefa de imaginação. Na *tarefa de preparação* foi solicitado aos participantes que fechassem os olhos e tentassem visualizar mentalmente o bar da sua faculdade, até obterem uma imagem vivida e detalhada. Uma vez obtida esta imagem, os participantes podiam abrir os olhos e realizar uma *tarefa de imaginação* com a duração de 2 minutos. Nesta tarefa foram dadas as seguintes instruções: *“Por favor, tente novamente visualizar mentalmente o bar da faculdade. Imagine que está no bar e, de repente, todas as suas roupas caem ao chão e 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! Visualize esta cena de olhos fechados até que lhe seja pedido para os abrir.”*. Decorridos os 2

minutos, solicitou-se aos participantes que abrissem os olhos e respondessem aos 4 primeiros itens do Questionário Intermédio.

Antes de iniciar o primeiro período experimental, era colocado no dedo indicador dos participantes o aparelho medidor de frequência cardíaca.

No primeiro período (menção inicial) os participantes receberam a seguinte instrução: *“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 5 minutos, os participantes ouviam uma instrução para abrir os olhos e era-lhes retirado o aparelho medidor de frequência cardíaca e solicitado o preenchimento do item 5 do Questionário Intermédio.

O segundo período diferiu de acordo com a condição experimental em que o participante se inseria. No entanto, foi colocado, em todos os casos, o aparelho medidor da frequência cardíaca. Os indivíduos da condição de controlo receberam a mesma instrução do período anterior (menção inicial): *“Novamente vai-lhe ser pedido para 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.”*. Por sua vez, os participantes da condição supressão 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 «Eu estou nu no bar da faculdade». Pressione a tecla espaço se pensar nessa situação. Visualize esta cena de olhos*

fechados até que lhe seja pedido para os abrir.”. Finalmente, aos participantes da condição exposição, foi-lhes dada a seguinte instrução (exposição): “Novamente vai-lhe ser pedido para fechar os olhos. Durante os minutos seguintes, tem que visualizar mentalmente o bar da faculdade e pensar na situação «Eu estou nu no bar da faculdade». Visualize-se nu à frente de uma série de estudantes e professores que estão a rir de si. Visualize esta cena de olhos fechados até que lhe seja pedido para os abrir.”. Este período teve a duração de 10 minutos. Decorrido esse tempo, os participantes ouviram a instrução para abrir os olhos, foi-lhes retirado o aparelho medidor de frequência cardíaca e foi-lhes solicitado que respondessem ao item 6 do Questionário Intermédio.

Por último, no terceiro período (menção final), todos os participantes voltaram a colocar o aparelho medidor da frequência cardíaca e receberam a seguinte instrução: *“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.”. Após 5 minutos a realizar a tarefa proposta, foi-lhes solicitado que abrissem os olhos e preenchessem o item 7 do Questionário Intermédio.*

Tal como foi referido, foi registada, para cada participante, a 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

A análise estatística foi realizada com recurso ao *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) na sua versão 20.0, tendo-se procedido a análises descritivas (teste do Qui-Quadrado) e à realização da One-Way ANOVA para confirmar a inexistência de diferenças

significativas entre as três condições experimentais relativamente às características sociodemográficas, ao medo da avaliação negativa dos outros, à realidade, clareza e compreensibilidade da situação imaginada, bem como à vergonha que despoletou nos participantes.

De forma a explorar a existência de uma associação entre a frequência absoluta de pensamentos-alvo e a frequência cardíaca em cada período experimental calculámos o coeficiente de correlação de Pearson, a partir do *software* Microsoft Excel 2010. Posteriormente à obtenção dos valores das correlações criámos três novas variáveis na base de dados do SPSS (uma para cada um dos períodos experimentais). Para a análise desta associação, bem como das três variáveis em estudo (frequência absoluta de pensamentos alvo, desconforto experimentado pelos participantes e frequência cardíaca), realizámos seis ANOVAs Fatoriais Mistas 3x2: duas delas permitiram estudar as condições de controlo e de supressão nos três períodos experimentais (no estudo da frequência absoluta de pensamentos alvo e da sua correlação com a frequência cardíaca) e as outras quatro permitiram estudar as três condições experimentais nos períodos 1 e 3 (relativamente ao estudo das três variáveis em análise e da correlação entre a frequência absoluta de pensamentos alvo e a frequência cardíaca). Foram, ainda, realizadas duas ANOVAs Fatoriais Mistas 3x3 para analisarmos o desconforto e a média da frequência cardíaca nas três condições e nos três períodos experimentais. Foram assim mesmo realizadas análises *à posteriori*, sempre que foram verificadas diferenças significativas entre as condições experimentais, os períodos experimentais ou na interação entre ambos. Desta forma, efetuámos a One-Way ANOVA com a análise *Post-Hoc Tukey*, ANOVAs Fatoriais Mistas com a correção de *Bonferroni* e o *Paired Sample T-Test*.

Para todas as análises referidas calculámos a magnitude do efeito. Quando foi utilizado o teste do Qui-Quadrado, obtivemos o valor de *V* de Cramer com recurso ao SPSS.

Valores até .10 foram considerados com uma associação negligenciável, entre .10 e .20 com uma associação fraca, de .20 a .40 com associação moderada, entre .40 e .60 com uma associação relativamente forte, de .60 a .80 com associação forte e, por último, valores compreendidos entre .80 e 1.00 foram considerados com uma associação muito forte (Rea & Parker, 1992 citados por Kotrlík, Williams, & Jabor, 2011). Para as ANOVAs Fatoriais Mistas realizadas, foi considerada a magnitude de efeito *Eta-Quadrado Parcial* (η_p^2). Neste caso, valores de $\eta_p^2 = .009$ foram considerados com uma pequena magnitude de efeito, valores de $.058 > \eta_p^2 < .13$ com uma magnitude de efeito média e valores de $\eta_p^2 \geq .14$ foram considerados com uma grande magnitude de efeito (Cohen, 1973).

No que diz respeito à One-Way ANOVA, calculámos, para a magnitude de efeito, o f de Cohen. Estes valores foram obtidos com recurso à seguinte fórmula: $f = \sqrt{\frac{\eta^2}{1-\eta^2}}$ (Cohen, 1988). Neste caso, a magnitude de efeito foi considerada pequena para valores de .10, média para .25 e grande para valores de referência de .40 (Cohen, 1988).

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

Por último, de forma a explorar a variação dos valores da frequência cardíaca nos diferentes períodos e condições experimentais, elaborámos gráficos a partir do *software* Microsoft Excel 2010.

Foi considerado um nível de significância de 5% na generalidade das análises realizadas. No entanto, este nível foi alargado nalguns casos específicos que serão justificados, caso a caso, na apresentação dos resultados.

IV. Resultados

Neste ponto apresentamos a análise dos resultados obtidos. Para facilitar a exposição, os resultados serão apresentados analisando as variáveis dependentes contempladas (frequência absoluta de pensamentos alvo, frequência cardíaca e desconforto).

Com o intuito de confirmar previamente a inexistência de diferenças entre os participantes das três condições experimentais na percepção da realidade da situação imaginada, da clareza da mesma, da compreensibilidade e da vergonha provocada por essa situação, foi realizada uma One-Way ANOVA (Tabela 3). Os resultados mostraram que não existiam diferenças significativas entre as condições experimentais relativamente aos parâmetros em estudo. As magnitudes de efeito apresentam valores pequenos, o que corrobora a inexistência de diferenças entre as condições experimentais.

Tabela 3
Percepção dos participantes acerca da situação imaginada.

Parâmetros	F (gl)	<i>p</i>	<i>f</i> de Cohen
Realidade	.95 (2,87)	.392	.15
Clareza	.80 (2,87)	.451	.14
Compreensibilidade	2.23 (2,87)	.113	.23
Vergonha	1.22 (2,87)	.299	.17

Nota. Valores significativos: $p \leq .05$

Frequência Absoluta de Pensamentos Alvo

A análise da frequência absoluta de pensamentos alvo incluiu a realização de duas ANOVAs Fatoriais Mistas 3X2. Em primeiro lugar, foi analisada a frequência absoluta de pensamentos alvo nas três condições experimentais nos períodos 1 e 3 (Tabela 4) e, em segundo lugar, foi analisada a mesma variável, porém, apenas nas condições de controlo e

supressão mas nos três períodos experimentais. A necessidade de realizar duas ANOVAs Fatoriais Mistas 3x2 deveu-se ao facto de, no 2º período experimental, não ter sido efetuado o registo da frequência de pensamentos no grupo de exposição uma vez que a tarefa de exposição requeria que os participantes pensassem constantemente na situação alvo.

Os resultados obtidos sugeriram que não existem diferenças significativas na frequência absoluta de pensamentos alvo registada pelos participantes das diferentes condições experimentais, nem existe interação entre condições e períodos. No entanto, mostraram a existência de diferenças significativas entre os períodos 1 e 3 [$F(1,87)=7.01$; $p=.010$; $\eta_p^2=.075$] na medida em que, no período 3, os participantes registaram uma frequência absoluta de pensamentos alvo significativamente inferior ($M=6.52$; $DP=10.785$) comparativamente com o período 1 ($M=9.18$; $DP=10.935$).

Tabela 4

Análise da frequência absoluta de pensamentos alvo nas três condições experimentais e nos períodos 1 e 3 (ANOVA Fatorial Mista 3X2)

	F (gl)	<i>p</i>	η_p^2
Condições	1.74 (2,87)	.182	.038
Períodos	7.01 (1,87)	.010	.075
Condições*Períodos	1.04 (2,87)	.359	.023

Nota. η_p^2 =Eta-Quadrado Parcial. Valores significativos: $p \leq .05$

Embora não tenham sido encontradas diferenças estatisticamente significativas na interação entre as condições e os períodos experimentais para um intervalo de confiança de 95%, a inspeção visual do gráfico (Figura 1) evidencia uma redução da frequência absoluta de pensamentos alvo entre o primeiro e o último período experimental, nas três condições em estudo. Por este motivo, e devido ao reduzido tamanho da amostra, foi considerado um intervalo de confiança mais alargado e foram analisadas as comparações *à posteriori*.

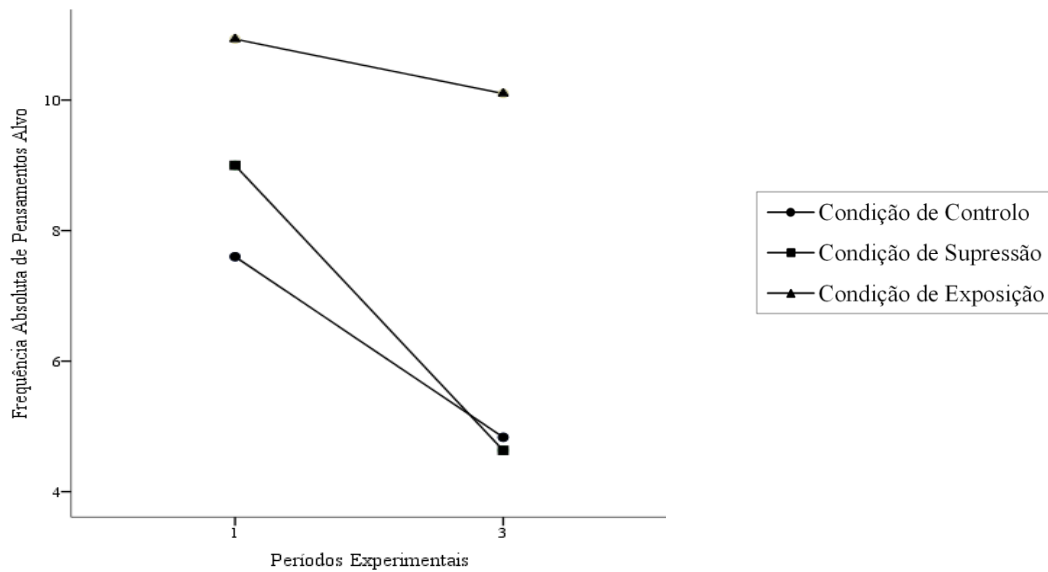


Figura 1. Frequência absoluta de pensamentos alvo nas três condições experimentais, nos períodos 1 e 3.

Para a exploração destes resultados foi realizado um *Paired Sample T-Test* de forma a comparar os dois períodos experimentais nas três condições experimentais (Tabela 5). A partir desta análise verificámos que apenas quando foi solicitado aos sujeitos que suprimissem o pensamento alvo é que se produziu uma diminuição significativa com uma magnitude de efeito média [$t(29)=2.587$; $p=.015$; $r=.433$] na frequência absoluta de pensamentos alvo entre os períodos 1 e 3.

Tabela 5

Análise das diferenças entre os períodos 1 e 3 nas três 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	1.20 (29)	.240	.22
Supressão	9.00	10.55	4.63	6.09	2.59 (29)	.015	.43
Exposição	10.93	11.33	10.10	13.15	.88 (29)	.384	.16

Nota. Valores significativos: $p \leq .05$

Na segunda ANOVA Fatorial Mista 3x2 realizada foi analisada a frequência absoluta de pensamentos alvo nas condições de controlo e de supressão clássica nos três períodos experimentais (Tabela 6). A análise dos resultados sugere que não existem diferenças estatisticamente significativas na frequência absoluta de pensamentos alvo entre as duas condições experimentais em estudo, nem na interação entre essas condições e os períodos experimentais. Deste modo, podemos constatar que, no presente estudo, não foram encontrados os efeitos de aumento imediato (devido à inexistência de diferenças entre as condições experimentais no 2º período experimental) nem de ricochete (devido à inexistência de diferenças entre as condições experimentais no 3º período experimental). No entanto, podemos ressaltar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os períodos experimentais [$F(2,116)=4.92$; $p=.009$; $\eta_p^2=.078$].

Tabela 6

Análise da frequência absoluta de pensamentos alvo nas condições experimentais de controlo e de supressão, nos três períodos experimentais (ANOVA Fatorial Mista 3x2)

	F (gl)	<i>p</i>	η_p^2
Condições	.05 (1,58)	.834	.001
Períodos	4.92 (2,116)	.009	.078
Condições*Períodos	.18 (2,116)	.832	.003

Nota. η_p^2 =Eta-Quadrado Parcial. Valores significativos: $p \leq .05$

As comparações *à posteriori*, com a correção de *Bonferroni*, mostraram, tal como se pode observar na Figura 2, a inexistência de diferenças na frequência absoluta de pensamentos entre os períodos 1 e 2 ($p=.806$). Houve, no entanto, um decréscimo na frequência absoluta de pensamentos alvo em ambas as condições experimentais no período 3 comparativamente com o 1 ($p=.015$) e com o período 2 ($p=.004$), nos quais verificámos a existência de diferenças estatisticamente significativas.

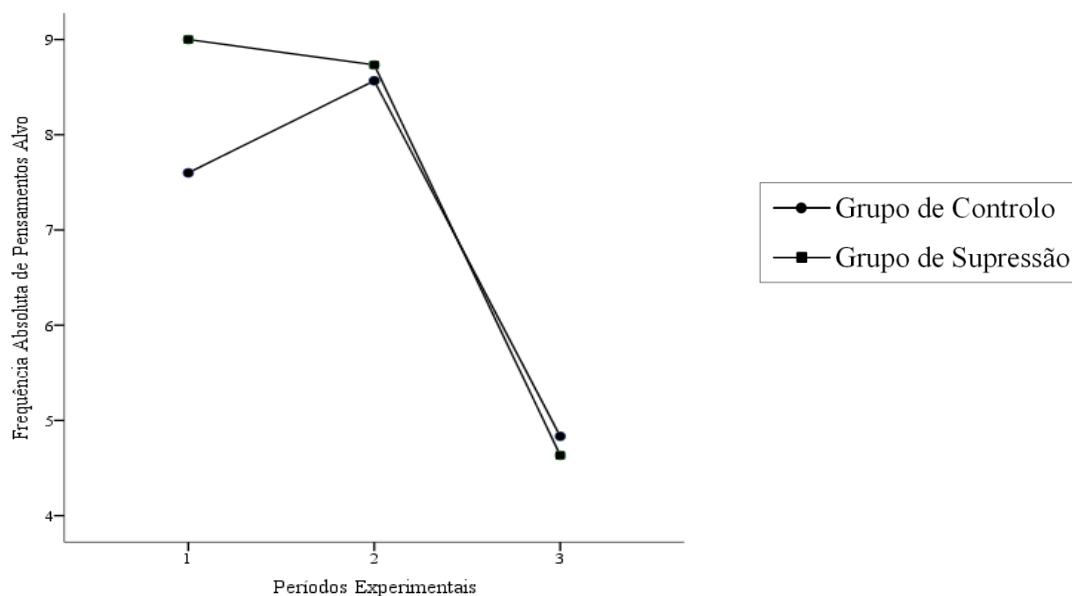


Figura 2. Frequência absoluta de pensamentos alvo nas condições de controlo e de supressão, nos três períodos experimentais.

Frequência Cardíaca

Através da análise da variável frequência cardíaca, pretendemos dar resposta a dois objetivos específicos: por um lado, avaliar a existência de diferenças na média da frequência cardíaca dos participantes das diferentes condições experimentais e, por outro, analisar a existência de diferenças na frequência cardíaca dos participantes das diferentes condições experimentais, no decorrer dos três períodos experimentais. De forma a dar resposta ao primeiro objetivo realizámos uma ANOVA Fatorial Mista 3x3 (Tabela 7). Os resultados apontaram para a inexistência de diferenças estatisticamente significativas entre os diferentes períodos e condições experimentais, bem como na interação entre ambos.

Tabela 7

Análise da média da frequência cardíaca nas três condições e períodos experimentais (ANOVA Fatorial Mista 3x3)

	F (gl)	<i>p</i>	η_p^2
Condições	1.72 (2,87)	.185	.038
Períodos	.50 (2,174)	.610	.006
Condições*Períodos	1.90 (4,174)	.112	.042

Nota. η_p^2 =Eta-Quadrado Parcial. Valores significativos: $p \leq .05$

Embora não tenham sido encontradas diferenças estatisticamente significativas na interação entre as condições e os períodos experimentais para um nível de significância de $p \leq .05$, optámos, considerando o reduzido tamanho da amostra e a inspeção visual do gráfico da Figura 3, por adotar um valor de significância mais alargado ($p \leq .112$), de forma a podermos explorar se as três condições se diferenciam em cada um dos períodos experimentais. A inspeção visual do gráfico mostra que, à diferença das condições de supressão e de exposição, a frequência cardíaca média dos participantes da condição de controlo experimenta um incremento considerável no período 2 e volta a decrescer, até um nível próximo do inicial, no período 3. Para explorar estes possíveis resultados recorreu-se à One-Way ANOVA para analisar as diferenças entre as três condições experimentais em cada período (em especial no período 2).

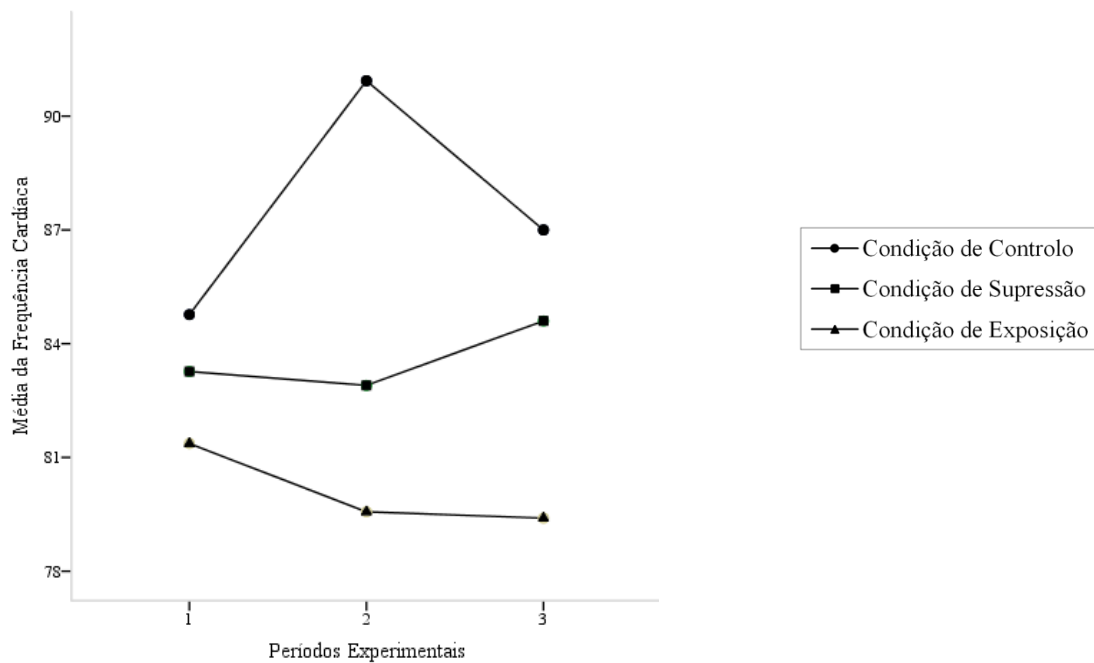


Figura 3. Média da frequência cardíaca dos participantes das três condições nos três períodos experimentais.

Os resultados da One-Way ANOVA (Tabela 8) indicaram que a média da frequência cardíaca dos participantes diferia de forma estatisticamente significativa entre as condições experimentais apenas no período 2, com uma magnitude de efeito média [$F(2,87)=3.44$; $p=.037$; f de Cohen=.28].

Tabela 8

Análise à posteriori da média da frequência cardíaca (One-Way ANOVA)

	F (gl)	p	f de Cohen
Período 1	.37 (2,87)	.695	.09
Período 2	3.44 (2,87)	.037	.28
Período 3	1.28 (2,87)	.284	.17

Nota. Valores significativos: $p \leq .05$

Para conhecer em qual/quais das condições experimentais se verificaram as diferenças na frequência cardíaca no período 2, foi realizada uma análise *Post-Hoc* (Tukey). Os resultados mostraram que os participantes da condição de controlo apresentaram significativamente ($p=.033$) uma maior frequência cardíaca neste período ($M=90.93$; $DP=26.18$) do que os da condição de exposição ($M=79.57$; $DP=9.38$). Não se produziram, no entanto, diferenças na frequência cardíaca dos participantes da condição de supressão em relação às condições de exposição ($p=.736$) e de controlo ($p=.175$).

Apesar de não existirem diferenças significativas entre os períodos experimentais ($p=.610$), considerámos importante explorar a variação da frequência cardíaca no decorrer dos períodos, nas diferentes condições experimentais. Desta forma pretendemos dar resposta a um dos objetivos específicos propostos para este trabalho: analisar a existência de diferenças na frequência cardíaca dos participantes das diferentes condições experimentais, no decorrer dos três períodos experimentais. Na Figura 4 apresentam-se três gráficos que exibem a variação da frequência cardíaca no decorrer de cada período experimental. De forma a facilitar a leitura dos mesmos, bem como a sua comparação, optámos por apresentá-los na horizontal.

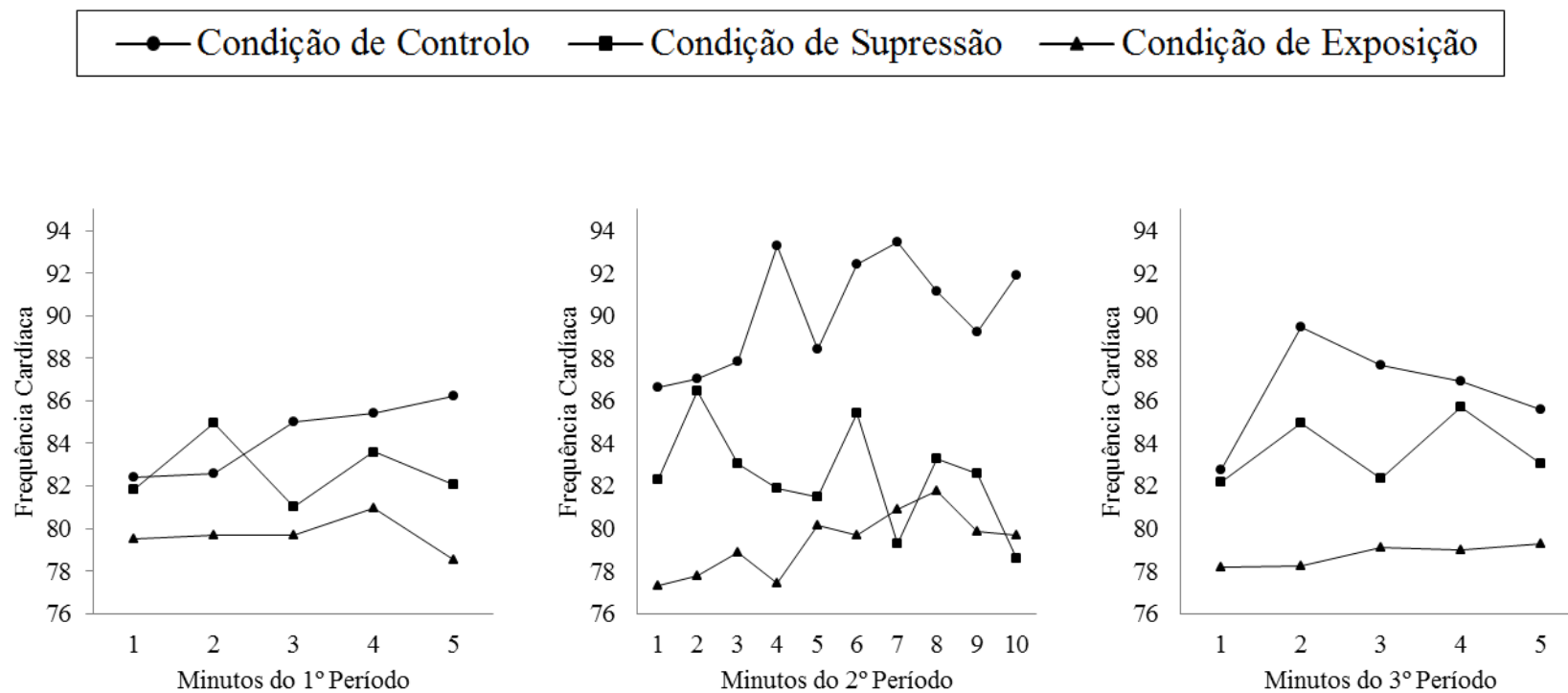


Figura 4. Variação da frequência cardíaca dos participantes (minuto a minuto) ao longo dos três períodos experimentais.

A partir da inspeção visual dos gráficos (Figura 4) podemos observar que:

- Na condição de exposição, a frequência cardíaca no 1º período é mais baixa do que nos restantes grupos. Atinge o seu valor máximo no minuto 8 do 2º período. Decresce a partir desse momento e mantém-se com os níveis muito baixos durante o 3º período experimental.
- Na condição de supressão, a frequência cardíaca apresenta um padrão bastante instável com notórias oscilações abruptas ao longo dos três períodos. Nos últimos minutos do segundo período parece produzir-se um ligeiro decréscimo que, no entanto, não aparenta exacerbar-se no 3º período.
- Na condição de controlo, a frequência cardíaca parece incrementar-se paulatinamente desde o primeiro minuto do período 1 até aproximadamente o segundo minuto do período 3. A frequência cardíaca dos indivíduos desta condição incrementa-se no decorrer dos períodos experimentais, exceto no último período onde, como foi referido, começa a decair. É de salientar que a frequência cardíaca destes indivíduos atinge valores muito superiores à dos participantes das outras condições experimentais.

Associação entre a Frequência de Pensamentos Alvo e a Frequência Cardíaca

Para além de estudarmos, individualmente, a frequência absoluta de pensamentos-alvo e a média da frequência cardíaca, propusemo-nos a explorar se à medida que os participantes têm mais pensamentos alvo também ficam mais ansiosos e, conseqüentemente, aumentam a sua frequência cardíaca. Por outras palavras, pretendemos verificar se existe uma associação entre a frequência absoluta de pensamentos-alvo e a média da frequência cardíaca dos participantes. Com esta finalidade, obtivemos o coeficiente de correlação de *Pearson* e, sobre os valores dessa correlação, efetuámos duas ANOVAs Fatoriais Mistas 3X2.

Na primeira destas ANOVAs, e uma vez que na condição de exposição não recolhemos dados relativos à frequência de pensamentos alvo durante o período 2, analisámos as condições de controlo e de supressão nos três períodos experimentais (Tabela 9). Os resultados mostraram a existência de diferenças estatisticamente significativas entre as duas condições experimentais analisadas [$F(1,58)=6.49$; $p=.014$; $\eta_p^2=.101$], mas não entre períodos nem na interação condição-período.

Tabela 9

Análise associação entre a frequência absoluta de pensamentos alvo e a média da frequência cardíaca nas condições de controlo e de supressão nos três períodos experimentais (ANOVA Fatorial Mista 3X2)

	F (gl)	<i>p</i>	η_p^2
Condições	6.49 (1,58)	.014	.101
Períodos	1.27 (1.680,97.447)	.282	.021
Condições*Períodos	1.95 (1.680,97.447)	.154	.033

Nota. η_p^2 =Eta-Quadrado Parcial. Valores significativos: $p \leq .05$

Da inspeção visual do gráfico da Figura 5 podemos concluir que existe uma maior associação entre a frequência absoluta de pensamentos alvo e a média da frequência cardíaca na condição de supressão do que na de controlo (embora essa diferença seja mais evidente no período 1).

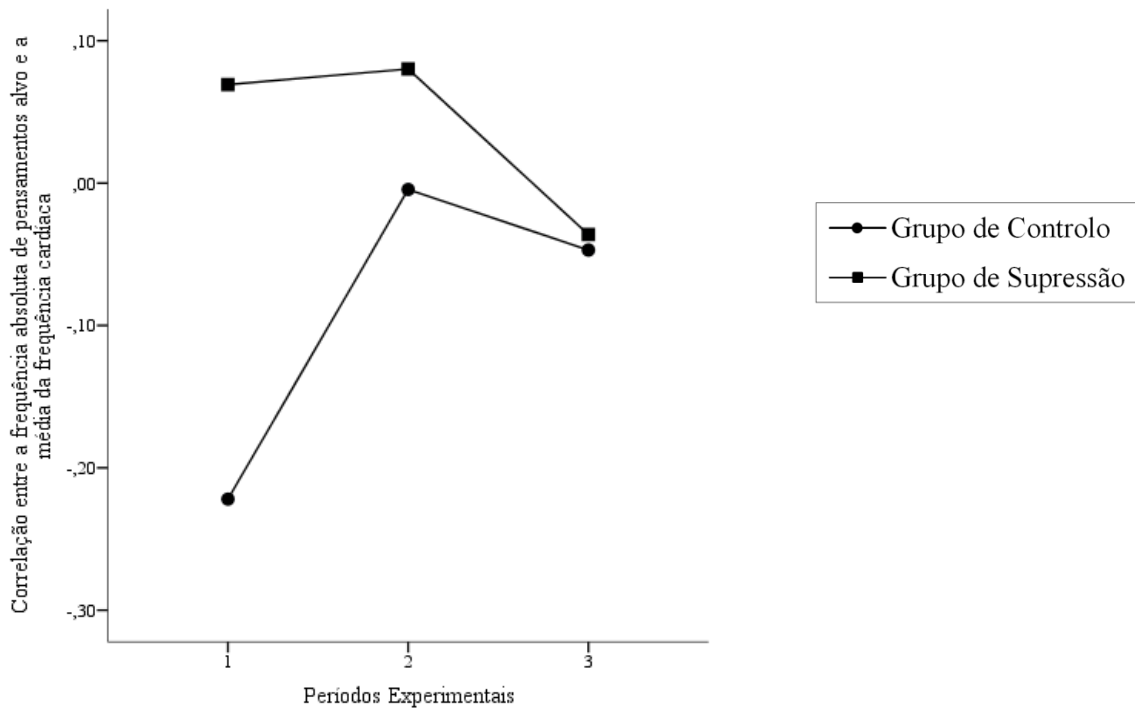


Figura 5. Médias das correlações entre a frequência absoluta de pensamentos alvo e a média da frequência cardíaca nos três períodos experimentais, nas condições de controle e de supressão.

Na segunda ANOVA Fatorial Mista 3X2 realizada analisámos as três condições experimentais nos períodos 1 e 3 (Tabela 10). Os resultados sugeriram que não existem diferenças estatisticamente significativas entre as condições experimentais, entre os períodos experimentais nem na interação entre ambos.

Tabela 10

Análise da associação entre a frequência absoluta de pensamentos alvo e a média da frequência cardíaca nas três condições experimentais nos períodos 1 e 3 (ANOVA Fatorial Mista 3X2)

	F (gl)	<i>p</i>	η_p^2
Condições	2.29 (2,87)	.107	.050
Períodos	.27 (1,87)	.607	.003
Condições*Períodos	1.17 (2,87)	.316	.026

Nota. η_p^2 =Eta-Quadrado Parcial. Valores significativos: $p \leq .05$

Desconforto associado ao pensamento alvo

Para analisarmos o desconforto experimentado pelos participantes em cada período e em cada condição experimental foi realizada uma ANOVA Fatorial Mista 3X3 (Tabela 11). Os resultados indicam que o nível de desconforto experimentado pelos participantes difere de forma estatisticamente significativa de período para período e que essas diferenças foram afetadas pela condição experimental a que os participantes pertenciam. De forma a podermos explorar a interação entre os períodos e as condições experimentais, o nível de significância considerado foi ligeiramente alargado ($p=.051$).

Tabela 11

Análise do desconforto nas três condições e períodos experimentais (ANOVA Fatorial Mista 3X3)

	F (gl)	<i>p</i>	η_p^2
Condições	5.62 (2,87)	.005	.114
Períodos	17.86 (1.657,144.156)	.000	.170
Condições*Períodos	2.57 (3.314,144.156)	.051	.056

Nota. η_p^2 =Eta-Quadrado Parcial. Valores significativos: $p \leq .05$

Para a determinação das condições experimentais que diferem entre si foram realizadas comparações *à posteriori* com a correção de *Bonferroni*. Os resultados indicaram que, nos três períodos experimentais, o desconforto experimentado pelos indivíduos da condição de exposição foi estatisticamente diferente do dos indivíduos das condições experimentais de supressão ($p=.026$) e de controlo ($p=.008$).

Para além disso, para esclarecer o significado da interação foi realizada uma One-Way ANOVA para comparar as três condições experimentais em cada período (Tabela 12). Os resultados mostraram que o desconforto experimentado pelos participantes das diferentes

condições experimentais diferiu de forma estatisticamente significativa nos períodos 2 e 3, apresentando uma magnitude de efeito grande e média, respetivamente.

Tabela 12
Análise à posteriori do desconforto (One-Way ANOVA)

	F (gl)	<i>p</i>	<i>f</i> de Cohen
Período 1	2.43 (2,87)	.094	.24
Período 2	9.28 (2,87)	.000	.46
Período 3	3.62 (2,87)	.031	.29

Nota. Valores significativos: $p \leq .05$

De forma a averiguar que condições experimentais se diferenciam umas das outras nos períodos 2 e 3 realizámos uma análise *Post-Hoc (Tukey)*. Os resultados indicam que, no período 2, os indivíduos da condição de exposição apresentaram maior desconforto ($M=5.63$; $DP=2.82$) do que os da condição de controlo ($M=3.07$; $DP=2.43$) e da condição de supressão ($M=3.00$; $DP=2.80$). Por sua vez, no período 3, os participantes da condição de exposição apresentaram maiores níveis de desconforto ($M=4.08$; $DP=3.01$) do que os da condição de controlo ($M=2.23$; $DP=2.46$). Estes resultados podem, ainda, ser verificados através na análise do gráfico da Figura 6.

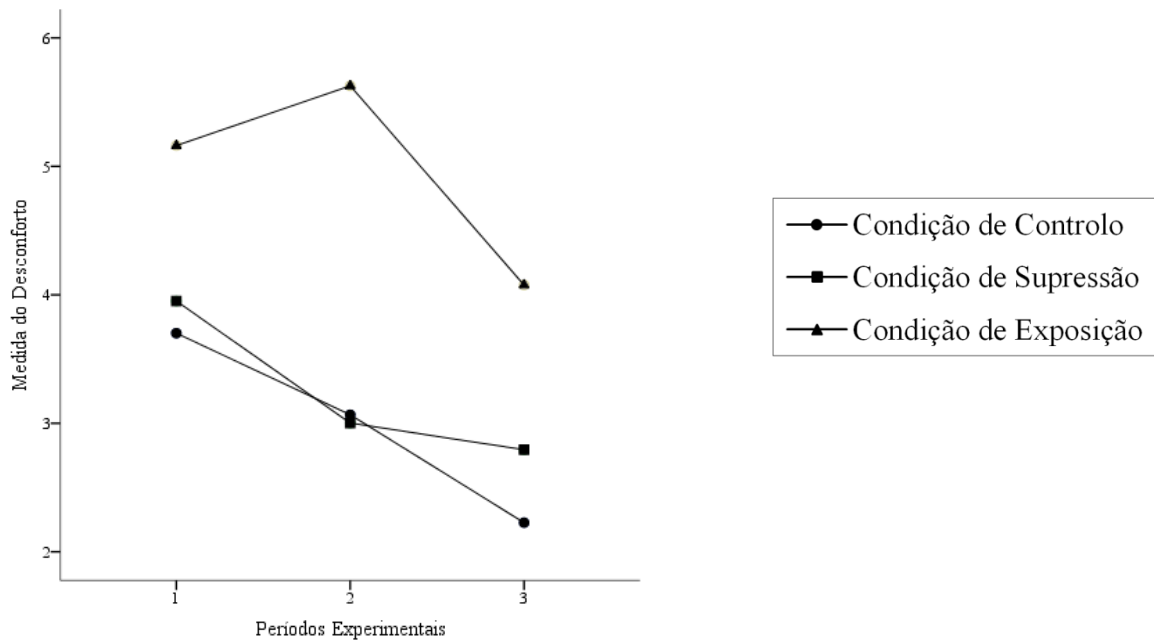


Figura 6. Desconforto experimentado pelos participantes das três condições experimentais no decorrer dos três períodos experimentais.

Posteriormente, foi realizado o *Paired Sample T-Test* com o objetivo de explorar se as diferenças entre os períodos 2 e 3 são significativas em todas as condições experimentais (Tabela 13). Os resultados indicaram que se produziu uma redução significativa no desconforto do período 2 para o 3 na condição de controle [$M_{\text{período2(D.P.)}}=3.07(2.43)$, $M_{\text{período3(D.P.)}}=2.23(2.46)$; $t(\text{gl})=2.74(29)$] (com uma magnitude de efeito média) e na condição de exposição [$M_{\text{período2(D.P.)}}=5.63(2.82)$, $M_{\text{período3(D.P.)}}=4.08(3.01)$; $t(\text{gl})=4.44(29)$] (com uma magnitude de efeito grande).

Tabela 13

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 (D.P.)	M (D.P.)			
Controlo	3.07 (2.43)	2.23 (2.46)	2.74 (29)	.010	.45
Supressão	3.00 (2.80)	2.80 (2.69)	1.04 (29)	.307	.19
Exposição	5.63 (2.82)	4.08 (3.01)	4.44 (29)	.000	.64

Nota. Valores significativos: $p \leq .05$

V. Discussão

Através da presente investigação pretendemos averiguar a existência de diferenças entre três condições experimentais (controlo, supressão e exposição), com recurso ao estudo de três variáveis: a frequência absoluta de pensamentos alvo, o desconforto associado aos mesmos e a média da frequência cardíaca dos participantes. Procurámos compreender qual das estratégias - supressão ou exposição - poderia ser a mais eficaz para lidar com pensamentos indesejados. Assim, pretendemos averiguar a existência de diferenças entre as três condições, relativamente às variáveis em estudo anteriormente referidas e, para além disso, procurámos verificar a oscilação da frequência cardíaca dos participantes das diferentes condições experimentais (no decorrer dos três períodos experimentais), bem como averiguar a existência de uma associação entre a frequência absoluta de pensamentos alvo e a média da frequência cardíaca e se essa associação depende do período e/ou da condição experimental.

Frequência absoluta de pensamentos alvo

Os resultados obtidos na análise da frequência absoluta de pensamentos alvo apontam para a inexistência de diferenças entre as condições experimentais, bem como na interação entre as condições e os períodos experimentais. Desta forma, podemos considerar que os nossos resultados não suportam as hipóteses do efeito do aumento imediato nem do efeito ricochete. Como vimos anteriormente, diferentes investigações acerca desta temática têm obtido resultados discrepantes. Wegner et al. (1987), por exemplo, obtiveram ambos os efeitos na sua investigação. Porém, importa assinalar que a metodologia adotada por estes investigadores diferiu da utilizada na presente investigação em diversos aspetos. No estudo de Wegner et al. (1987) o grupo de controlo recebeu instruções de expressão, o pensamento alvo foi individual e não relevante para os participantes e o método utilizado para medir a frequência de pensamentos alvo foi evidente. Por outro lado, Luciano e Algarabel (2008), que realizaram uma investigação cujo paradigma foi bastante idêntico ao do presente estudo, não encontraram, tal como nós, qualquer desses efeitos. Por sua vez, Merckelbach et al. (1991), também não obtiveram um efeito ricochete quando a instrução dada ao grupo de controlo foi de menção. Outros investigadores também não encontraram um efeito ricochete quando os pensamentos alvo foram pessoalmente relevantes para os participantes (e.g., Borton, 2002; Rutledge, 1998).

Além do anterior, embora tenhamos hipotetizado que os indivíduos da condição de exposição experimentariam menos pensamentos alvo no período 3 do que os das condições de supressão e de controlo, os resultados obtidos permitiram refutar esta hipótese pois não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as condições experimentais. Não obstante, verificámos, na condição de supressão, uma redução significativa da frequência absoluta de pensamentos alvo entre os períodos 1 e 3. Deste modo, a supressão parece contribuir mais eficazmente para a redução da frequência de pensamentos alvo do que a

exposição, contrariamente ao previsto inicialmente. É, no entanto, fundamental atendermos à idiossincrasia de cada indivíduo e lembrarmos que o tempo necessário à exposição a um estímulo, para que se produza habituação, difere de indivíduo para indivíduo. Não foram encontradas referências, na literatura, relativamente ao tempo necessário de exposição até que ocorra habituação para uma população não clínica. No entanto, Foa e Kozak (1986) alertaram para a existência de diferenças entre as perturbações no que diz respeito à duração da exposição que é necessária para que ocorra habituação. Num estudo de Foa e Chambless (1978), por exemplo, verificou-se que os agorafóbicos começaram a habituar-se 50 minutos após terem iniciado a exposição. Um outro aspeto a ter em consideração é a avaliação realizada por cada participante acerca do pensamento alvo em si. Embora este pensamento seja sempre o mesmo (imaginar-se nu no bar da faculdade), os diferentes indivíduos poderão realizar diferentes avaliações do pensamento e agir e sentir em consonância com o mesmo. Durante o *debriefing* que seguiu a aplicação da experiência, alguns participantes verbalizaram que a situação imaginada não os perturbou minimamente e lhes foi muito fácil abstraírem-se dela enquanto outros afirmaram que se tratava de algo muito forte e incomodativo. Consideramos que o pensamento alvo utilizado pode não ter causado um grau de desagrado similar a todos os participantes e que estas diferenças individuais podem ter afetado os resultados obtidos e estar na base de algumas das discrepâncias relativamente às hipóteses inicialmente formuladas.

Apesar de não termos encontrado diferenças estatisticamente significativas entre as condições experimentais nem na interação entre as condições e os períodos experimentais, os resultados evidenciaram diferenças entre os períodos experimentais. Verificámos que os indivíduos da condição de supressão apresentaram uma redução estatisticamente significativa da frequência absoluta de pensamentos alvo entre os períodos 2 e 3. Este resultado suporta a nossa hipótese de que os indivíduos da condição de supressão iriam experimentar mais

pensamentos alvo no período 2 do que no 3. De facto, várias pesquisas anteriores sugeriram que a supressão é responsável pelo retorno de pensamentos indesejados à mente, produzindo-se um efeito paradoxal (e.g., Lavey & van den Hout, 1990; Wegner et al., 1987). De acordo com a Teoria dos Processos Irónicos do Controlo Mental (Wegner, 1994) este antagonismo deve-se a um processo de monitoramento irónico, automático e inconsciente, que inspeciona a consciência em busca de pistas acerca do pensamento alvo. Este ocorre em paralelo com um processo operacional que procura pensamentos alternativos para substituir pensamento alvo e, desta forma, geram-se uma série de estímulos associados ao pensamento a suprimir, aumentando a frequência desses pensamentos. O processo operacional é o único que é intencional e consciente e, de facto, na presente investigação, muitos participantes referiram, após a conclusão da experiência, que a estratégia que utilizaram para evitar o pensamento alvo foi a distração cognitiva, ou seja, tentaram pensar noutras coisas. Wegner et al. (1987), também salientaram que na sua investigação vários participantes afirmaram adotar a mesma estratégia.

Média da frequência cardíaca

Os resultados obtidos na análise da média da frequência cardíaca apontaram para a inexistência de diferenças estatisticamente significativas entre os diferentes períodos experimentais, entre as condições experimentais e na interação entre ambos. Apesar disso, ao explorarmos a interação entre os períodos e as condições experimentais, constatámos que a média da frequência cardíaca dos participantes da condição de controlo no período 2 foi superior à média da frequência cardíaca dos participantes da condição de exposição, no mesmo período experimental. Estes resultados contrariam todas as nossas hipóteses iniciais. De facto, seria expectável precisamente o oposto, ou seja, que os indivíduos da condição de

exposição apresentassem uma maior frequência cardíaca no período 2 do que os da condição de supressão e que estes apresentassem uma maior frequência cardíaca do que os da condição de controlo.

Os resultados obtidos não são suportados pela literatura uma vez que, no decorrer da exposição, é comum verificar-se inicialmente uma intensificação momentânea dos sintomas de ansiedade (Rey, 2007). Para além disso, de acordo com diversos autores, a supressão aumenta de forma significativa a frequência cardíaca (Gross, 2002; Gross, & Levenson, 1997; Rassin, 2005). Por estes motivos, não seria expectável que, no período 2, os indivíduos da condição de controlo apresentassem, em média, uma maior frequência cardíaca do que os participantes das condições de supressão e de exposição. O facto de isto se ter verificado poderá ser um resultado do seu eventual estado mais ansioso e expectante pela tarefa que lhes poderia ser solicitada e pelo que o experimentador poderia esperar deles uma vez que ao longo de toda a experiência (20 minutos no total) receberam sempre as mesmas instruções: *“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.”* Importa ainda assinalar, no que diz respeito à condição de exposição, que Foa e Kozak (1986) salientam que o tempo necessário para que se denote um decréscimo da frequência cardíaca depende das perturbações que se encontrem a ser tratadas. Assim, no caso da agorafobia, por exemplo, foi verificada uma redução da frequência cardíaca mais acentuada após 60 minutos de exposição (Stern & Marks, 1973) enquanto no caso de fobias específicas se verificou uma diminuição da frequência cardíaca após cerca de 20 minutos (Watson, Gaid, & Marks, 1972). De novo, no caso da população não clínica, não foram encontradas referências na literatura acerca das

variações da frequência cardíaca embora seja sempre importante ressaltar as idiosincrasias dos participantes.

Variação da frequência cardíaca no decorrer dos três períodos experimentais

Embora não tenhamos encontrado diferenças estatisticamente significativas no que diz respeito à média da frequência cardíaca entre os períodos experimentais, inspecionamos de forma descritiva os gráficos das oscilações da frequência cardíaca das diferentes condições experimentais ao longo de cada período experimental. A partir desta análise pudemos verificar que os participantes da condição de exposição apresentaram os níveis mais baixos de frequência cardíaca no 1º período experimental e que esse valor aumentou até ao 8º minuto do 2º período. A partir daí, verificamos um decréscimo da frequência cardíaca, a qual se manteve com os valores mais baixos no decorrer do 3º período. Estes resultados sugeriram que, após um período de exposição (com prevenção de resposta) a um pensamento potencialmente ansiogénico, a ansiedade tende a diminuir ao longo do tempo, através de um processo de extinção. Este pressuposto foi considerado na Teoria dos Dois Fatores do Medo (Dollard & Miller, 1950 citados por Himle & Franklin, 2009). Desta forma, pareceu evidenciar-se o efeito esperado da exposição, ou seja, verificamos que a frequência cardíaca (indicador de ansiedade) aumentou num momento inicial e, posteriormente, começou a decrescer gradualmente.

Relativamente à frequência cardíaca dos participantes da condição de supressão, verificamos que esta apresenta um padrão bastante instável no decorrer dos três períodos experimentais, oscilando de forma abrupta entre valores mais elevados e mais reduzidos. Os valores de frequência cardíaca mais elevados podem coincidir com o surgimento do pensamento alvo na consciência dos participantes, no entanto, esta é apenas uma possibilidade

uma vez que os dados de que dispomos não nos permitem fazer essa afirmação com certeza. De qualquer modo, as oscilações da frequência cardíaca parecem sugerir que a supressão de pensamento não é uma estratégia eficaz para lidar com pensamentos indesejados.

Por fim, a frequência cardíaca dos participantes da condição de controlo incrementou-se faseadamente desde o 1º minuto do período 1 até ao 2º minuto do período 3. A partir desse momento, verificámos um decréscimo gradual da frequência cardíaca dos participantes desta condição. Durante o 2º período experimental, os participantes da condição de controlo apresentaram os valores de frequência cardíaca mais elevados. No nosso entender, uma explicação plausível para este facto poderá ser a ansiedade antecipatória. De facto, a principal diferença entre a condição de controlo e as restantes condições é que a instrução que é dada nos três períodos experimentais é sempre a mesma. Assim, uma vez que lhes é sempre dito que podem pensar no pensamento alvo mas não precisam de o fazer, ou seja, que podem pensar em qualquer coisa, é possível que os participantes desta condição se debatam com algumas questões como: Qual será a tarefa que me vão pedir para realizar? Será que está a acontecer algo na sala enquanto estou com os olhos fechados? Será que já posso abrir olhos? Estes pensamentos podem contribuir para que os participantes da condição de controlo fiquem mais ansiosos e alerta do que os participantes das condições de supressão e exposição a quem foi atribuída uma tarefa específica para realizar durante o segundo período (tentar não pensar na situação alvo ou pensar nela constantemente).

Associação entre a frequência de pensamentos alvo e a frequência cardíaca

Na análise da associação entre a frequência absoluta de pensamentos alvo e a média da frequência cardíaca, verificámos que existem diferenças estatisticamente significativas entre as condições de controlo e de supressão, embora não existam diferenças entre os períodos

experimentais nem na interação entre os períodos e as condições experimentais. Também não encontramos diferenças estatisticamente significativas entre a condição de exposição e as restantes.

Foi ainda possível constatar que os participantes instruídos a suprimir o pensamento alvo apresentaram uma maior associação entre a frequência absoluta de pensamentos alvo e a média da frequência cardíaca do que os participantes da condição de controlo. Por um lado, isto poderá significar que à medida que os participantes da condição de supressão têm mais pensamentos alvo também aumentam a sua frequência cardíaca, o que indica um aumento da ansiedade. Por outro lado, pode também indicar que à medida que os mesmos participantes têm menos pensamentos alvo também diminuem a sua frequência cardíaca, indicador da redução dos níveis de ansiedade experimentados.

De um modo geral, seria esperado que todas as condições experimentais evidenciassem uma associação entre a frequência absoluta de pensamentos-alvo e a média da frequência cardíaca, no entanto, tal apenas se verificou na condição de supressão. Existem alguns fatores que poderão ter contribuído para que não fosse encontrada uma associação entre as variáveis em estudo nas condições de controlo e de exposição. Conforme mencionámos anteriormente, o facto de os participantes da condição de controlo realizarem sempre a mesma tarefa no decorrer dos três períodos experimentais pode contribuir para o aumento da sua ansiedade (e estado de alerta, na expectativa da tarefa que terão de realizar), sem que isso se traduza num aumento da frequência de pensamentos alvo. Para além disso, no que concerne aos participantes da condição de exposição, o facto de não ter sido efetuado o registo da frequência absoluta de pensamentos alvo durante o segundo período experimental (uma vez que, nesse período, foi sugerido aos participantes que pensassem constantemente na situação) também pode ter influenciado estes resultados na medida em que a associação entre

as variáveis foi analisada apenas no primeiro e terceiro períodos experimentais, ou seja, naqueles que são idênticos para as três condições experimentais em estudo.

Desconforto experimentado pelos participantes

Na análise do desconforto experimentado pelos participantes em cada período e em cada condição experimental, encontramos diferenças estatisticamente significativas entre as condições experimentais e entre os períodos experimentais. Os resultados indicaram que o desconforto sentido pelos indivíduos da condição de exposição diferiu de forma estatisticamente significativa do desconforto experimentado pelos participantes das condições de controlo e de supressão, no decorrer dos três períodos experimentais. Além disso, ao explorarmos a interação entre as condições e os períodos experimentais verificámos que o desconforto dos participantes das diferentes condições experimentais foi estatisticamente diferente nos períodos 2 e 3 e que as diferenças entre esses dois períodos foram estatisticamente significativas apenas nas condições de controlo e de exposição. Nesta última condição assinalaram-se os maiores níveis de desconforto em ambos os períodos.

Os resultados obtidos corroboram a nossa hipótese inicial de que os participantes da condição de exposição iriam experimentar maiores níveis de desconforto associado ao pensamento alvo no período 2 do que os das condições de controlo e de supressão. Esta hipótese foi sustentada no paradigma de exposição que prevê que o desconforto sentido durante a exposição tende a aumentar gradualmente até que ocorra a habituação. De acordo com Abramowitz (2013), a habituação ocorre sempre que um indivíduo é submetido a uma estimulação monótona, isto é, quando um estímulo é apresentado em intervalos regulares ou continuamente. A partir desse momento espera-se um decréscimo progressivo nos níveis de desconforto. Assim, os participantes da condição de exposição apresentaram maiores níveis

de desconforto do que os participantes das restantes condições experimentais durante o 2º período uma vez que este correspondeu ao período no qual os participantes foram instruídos a expor-se constantemente ao pensamento alvo.

Seria expectável que os indivíduos da condição de supressão experimentassem maiores níveis de desconforto associado ao pensamento alvo nos períodos 2 e 3 do que os da condição de controlo. Na investigação conduzida por e Luciano e Algarabel (2008) os resultados indicaram que os indivíduos da condição de supressão apresentaram maiores níveis de desconforto no período 3 do que os da condição de controlo. Porém, na presente investigação, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre a condição de supressão e a de controlo. A ausência dessas diferenças pode dever-se ao facto de existirem outros fatores a contribuir para o aumento do desconforto dos participantes da condição de controlo. Seria possível, conforme mencionado anteriormente, que os participantes da condição de controlo se tivessem sentido mais desconfortáveis por realizarem sempre a mesma tarefa nos três períodos experimentais.

Uma outra hipótese inicial que também não nos foi possível de confirmar foi que os indivíduos da condição de exposição experimentariam níveis menores de desconforto associado ao pensamento alvo no período 3 do que os das condições de supressão e de controlo. Seria esperado que, após ocorrer habituação, os indivíduos da condição de exposição se sentissem menos desconfortáveis. No entanto, tal não se verificou uma vez que os participantes da condição de exposição apresentaram os níveis mais elevados de desconforto no período 3. Não obstante, importa salientar que o nível de desconforto dos participantes da condição de exposição foi inferior no período 3, relativamente ao período 2, conforme inicialmente hipotetizado. Deste modo, é possível que o processo de habituação estivesse a decorrer conforme seria esperado, mas que o tempo da experiência não tenha sido

suficiente para se produzir um decréscimo acentuado no desconforto, ao ponto de se tornar inferior ao nível de desconforto das restantes condições experimentais.

Por último, foi hipotetizado que os indivíduos da condição de supressão iriam experimentar maiores níveis de desconforto associado ao pensamento alvo no período 2 do que no 3. No entanto, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas no que diz respeito ao nível de desconforto dos participantes da condição de supressão nesses dois períodos. Embora Luciano e Algarabel (2008) não tenham considerado uma medida do desconforto para o período 2, os autores verificaram que os participantes da condição de supressão mantiveram os níveis de desconforto entre os períodos 1 e 3 (antes e após suprimirem o pensamento alvo). Estes resultados parecem sugerir que suprimir um pensamento não provoca alterações no desconforto dos participantes.

VI. Conclusões

A partir da análise dos resultados apresentados, podemos extrair as seguintes conclusões:

- Não foram evidenciados o efeito do amento imediato nem o efeito ricochete na frequência absoluta de pensamentos alvo da condição de supressão;
- A frequência absoluta de pensamentos alvo foi inferior no período 3 comparativamente ao período 1, na condição de supressão e comparativamente ao período 2, nas condições de supressão e de controlo. Por outras palavras, os participantes a quem foi atribuída a tarefa de suprimir o pensamento alvo não mostraram resultados diferentes daqueles a quem não foi atribuída qualquer tarefa pois ambos apresentaram menos

pensamentos a partir do período 2. Estes resultados parecem sugerir que a supressão não foi eficaz na redução da frequência de pensamentos alvo;

- Durante a supressão, a frequência de pensamentos alvo foi superior do que no período posterior, ou seja, enquanto suprimiam o pensamento alvo os participantes pensaram nele mais vezes;

- Os participantes da condição de controlo apresentaram, no período 2, uma frequência cardíaca mais elevada do que os participantes da condição de exposição, contrariamente ao expectável;

- No que concerne à variação da frequência cardíaca dos participantes no decorrer dos períodos experimentais, os resultados sugeriram que:

- na condição de exposição, verificou-se o efeito esperado, ou seja, a frequência cardíaca aumentou num momento inicial e, a partir desse momento, foi decrescendo gradualmente;

- na condição de supressão, foram evidentes oscilações abruptas na frequência cardíaca que parecem indicar que a supressão não se afigura como uma estratégia eficaz de regulação emocional;

- na condição de controlo foram evidenciados os valores mais elevados de frequência cardíaca;

- Os resultados acerca da associação entre a frequência absoluta de pensamentos alvo e a média da frequência cardíaca indicaram que os participantes instruídos a suprimir o pensamento alvo apresentaram uma maior associação entre essas variáveis do que os participantes da condição de controlo (embora essa diferença tenha sido mais evidente no período 1);

- Por último, o desconforto dos indivíduos das condições de controlo e de exposição foi menor no período 3 do que no 2, ao contrário dos indivíduos da condição de supressão, cujo desconforto não diferiu entre ambos os períodos.

Analisando a globalidade dos resultados obtidos neste estudo, podemos concluir que a supressão não foi uma estratégia eficaz na redução de pensamentos alvo a longo prazo, embora tenha sido a única a evidenciar uma associação entre a frequência de pensamentos alvo e a frequência cardíaca dos participantes. Por sua vez, a exposição revelou-se bastante eficaz na medida em que foi evidente o efeito esperado, ou seja, que a ansiedade e o desconforto aumentassem inicialmente e, posteriormente se reduzissem gradualmente. Embora a frequência cardíaca e o nível de desconforto dos participantes da condição de exposição no período 3 não tenham sido inferiores aos das restantes condições, acreditamos, conforme já mencionado, que tal se tenha devido ao reduzido tempo da experiência uma vez que ambos apresentam um padrão decrescente no terceiro período.

O presente estudo foi o primeiro que comparou a eficácia de duas estratégias para lidar com pensamentos indesejados, antagónicas nos seus objetivos e nos resultados que seriam expectáveis, de acordo com a literatura: a supressão (estratégia considerada desadaptativa, do ponto de vista clínico, e frequentemente utilizada de forma infrutuosa pelos indivíduos com perturbações do humor ou da ansiedade) e a exposição (uma técnica habitualmente utilizada pelos clínicos para o tratamento de diversas perturbações e cujos resultados se têm revelado muito eficazes). Até à data, que tenhamos conhecimento, nenhuma investigação terá comparado a eficácia destas duas estratégias.

O presente estudo introduziu duas novas variáveis não contempladas na generalidade dos estudos publicados anteriormente. Conforme vimos, a maioria dos estudos realizados incluiu como variável dependente apenas a análise da frequência de pensamentos alvo. Na presente investigação, foram incluídas, para além dessa, outras duas variáveis dependentes

que parecem pertinentes para uma análise mais detalhada: o desconforto e a frequência cardíaca dos participantes (que constitui uma medida objetiva da ansiedade).

Este estudo apresenta também algumas limitações. Em primeiro lugar, importa salientar a reduzida dimensão da amostra, bem como a sua limitação geográfica e restrição em termos de idade e escolaridade. Em segundo lugar, não foi considerado o esforço de supressão pelo que não se sabe se os resultados acerca do desconforto dos participantes da condição de supressão poderão ser explicados por diferenças nesta variável. Assim, em investigações futuras, este seria um importante aspeto a ter em consideração. Uma outra questão importante é o facto de não ter sido considerada a possibilidade da presença de psicopatologia/traços psicopatológicos ou alterações cognitivas nos participantes que pudessem justificar alterações no desempenho das instruções fornecidas. Para além disso, esta e a maioria das investigações deste género apresentam uma importante limitação: os resultados dependem da honestidade dos participantes na identificação dos seus pensamentos alvo. Neste estudo, salienta-se ainda o facto de a condição de controlo ter manifestado maior ansiedade que as restantes condições. Tal poder-se-á ter devido, conforme mencionámos anteriormente, ao facto de seguirem sempre a mesma instrução e não terem propriamente uma tarefa concreta para executar. No sentido de evitar esta situação poder-se-á, em estudos futuros, treinar os participantes a expressar o seu fluxo de pensamentos e instruí-los a fazê-lo durante o 2º período experimental. Porém, importa ressaltar que esse procedimento pode levantar algumas questões, nomeadamente, em termos da desejabilidade social dos participantes. Assim, esta estratégia poderá também ter o efeito contrário ao pretendido e aumentar ainda mais a sua ansiedade. Por último, uma outra limitação a assinalar no presente estudo é a interpretação realizada pelos participantes acerca do pensamento alvo, na medida em que uns o consideraram bastante real e causador de mal-estar enquanto outros lhes pareceu uma situação surreal, difícil de imaginar e pouco incomodativa. De forma a evitar que o pensamento alvo

seja interpretado de formas tão discrepantes pelos participantes poder-se-ia, em investigações futuras, selecionar para participar na investigação apenas os indivíduos que avaliassem, após a tarefa de imaginação, o pensamento alvo como sendo mais real e incomodativo (e.g., numa escala analógica visual de 10 cm, selecionar os participantes que assinalassem a partir dos 5 cm). Para além disso, estudos futuros poderiam procurar controlar a distração cognitiva durante a supressão. Com esta finalidade, poder-se-ia sugerir aos participantes que cada vez que o pensamento alvo surgisse na sua consciência dissessem para si próprios “Não vou pensar nisso!” em vez de procurarem pensar noutras coisas para se distraírem. Por fim, consideramos que poderia ser profícuo, futuramente, adaptar o tempo de aplicação da tarefa de exposição a cada participante. Consideramos, contudo, que este procedimento poderia incluir uma maior fonte de variabilidade entre os sujeitos das diferentes condições experimentais.

VII. Referências Bibliográficas

- Abramowitz, J. (1996). Variants of exposure and response prevention in the treatment of Obsessive-Compulsive Disorder: A meta-analysis. *Behaviour Therapy*, 27, 583-600.
- Abramowitz, J. (2013). The Practice of Exposure Therapy: Relevance of Cognitive-Behavioral Theory and Extinction Theory. *Behavior Therapy*, 44, 548-558.
- Abramowitz, J., Franklin, M., Zoellner, L., & DiBernardo, C. (2002). Treatment compliance and outcome in Obsessive-Compulsive Disorder. *Behavior Modification*, 26(4), 447-463.
- 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.
- Abramowitz, J., Whiteside, S., & Deacon, B. (2005). The effectiveness of treatment for pediatric Obsessive-Compulsive Disorder: A meta-analysis. *Behaviour Therapy*, 36, 55-63.
- American Psychiatric Association (2000). *Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais* (4ª Ed. Texto Revisto). Lisboa: Climepsi Editores.
- Amir, N., Cashman, L., & Foa, E. (1997). Strategies of thought control in obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 775-777.
- Becker, E., Rink, 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.
- Borton, J. (2002). The suppression of negative self-referent thoughts. *Anxiety Stress and Coping*, 15(1), 31-44.
- Clark, D., & Purdon, C. (1995). The assessment of unwanted intrusive thoughts: A review and critique of the literature. *Behaviour Research and Therapy*, 33(8), 967-976.

- Clark, D., & Rhyno, S. (2005). Unwanted intrusive thoughts in nonclinical individuals: Implications for clinical disorders. In D. Clark (Eds.), *Intrusive thoughts in clinical disorders* (pp. 1-29). New York: The Guilford Press.
- Cohen, J. (1973). Eta-Squared and Partial Eta-Squared in fixed factor ANOVA designs. *Educational and Psychological Measurement*, *33*(1), 107–112.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2^a Ed.). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cohen, S., Monteiro, W., & Marks, I. (1984). Two-year follow-up of agoraphobics after exposure and imipramine. *British Journal of Psychiatry*, *144*, 276–281.
- Collins, K., Westra, H., Dozois, D., & Stewart, S. (2005). The validity of the brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, *19*, 345–359.
- Davies, M., & Clark, D. (1998). Thought suppression produces a rebound effect with analogue post-traumatic intrusions. *Behaviour Research and Therapy*, *36*, 571-582.
- Deacon, B., & Abramowitz, J. (2004). Cognitive and Behavioral Treatments for Anxiety Disorders: A Review of Meta-analytic Findings. *Journal of Clinical Psychology*, *60*(4), 429-441.
- 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.
- Foa, E. (2011). Prolonged exposure therapy: Past, present, and future. *Depression and anxiety*, *28*, 1043-1047.
- Foa, E., & Chambless, D. (1978). Habituation of subjective anxiety during flooding in imagery. *Behaviour Research and Therapy*, *16*, 391- 399.
- Foa, E., & Kozak, M. (1986). Emotional Processing of Fear: Exposure to Corrective Information. *Psychological Bulletin*, *99*(1), 20-35.

- Fortin, M. (1996). *O processo de investigação: Da concepção à realização*. Loures: Lusociência.
- Gouveia, J., Fonseca, L., Robalo, M., Allen, A., Matos, A., & Gil, E. (1986). Ansiedade Social: Utilização dos questionários 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.
- Gross, J., & Levenson, R. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95-103.
- Harvey, A., & Bryant, R. (1998a). The effect of attempted thought suppression in acute stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 583-590.
- Harvey, A., & Bryant, R. (1998b). The role of valence in attempted thought suppression. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 757-763.
- Himle, M., & Franklin, M. (2009). The more you do it, the easier it gets: Exposure and response prevention for OCD. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16, 29-39.
- Hofmann, S. (2008). Cognitive processes during fear acquisition and extinction in animals and humans: Implications for exposure therapy of anxiety disorders. *Clinical Psychology Review*, 28(2), 199-210.
- Hofmann, S., Heering, S., Sawyer, A., & Asnaani, A. (2009). How to handle anxiety: The effects of reappraisal, acceptance, and suppression strategies on anxious arousal. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 389-394.
- Hooper, N., Davies, N., Davies, L., & McHugh, L. (2011). Comparing thought suppression and mindfulness as coping techniques for spider fear. *Consciousness and Cognition*, 20(4), 1824-1830.
- Howell, A., & Conway, M. (1992). Mood and the suppression of positive and negative self-referent thoughts. *Cognitive Therapy and Research*, 16(5), 535-555.

- 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.
- Lambert, A., Hu, Y., Magee, J., Beadel, J., & Teachman, B. (2014). Thought suppression across time: Change in frequency and duration of thought recurrence. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 3, 21-28.
- 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 and Research*, 32, 11-22.
- Merckelbach, H., Muris, P., van den Hout, M., & de Jong, P. (1991). Rebound effects of thought suppression: Instruction-dependent?. *Behavioural Psychotherapy*, 19, 225-238.
- Muris, P., Merckelbach, H., & de Jong, P. (1993). Verbalization and environmental cuing in thought suppression. *Behaviour Research and Therapy*, 31(6), 609-612.
- Ólafsson, R., Snorrason, I., Bjarnason, R., Emmelkamp, P., Ólason, D., & Kristjánsson, A. (2014). Replacing intrusive thoughts: Investigating thought control in relation to OCD symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45, 506-515.
- Öst, L. (1989). One-session treatment for specific phobias. *Behaviour Research and Therapy*, 27, 1-7.
- Peirce, J. (2007). PsychoPy - Psychophysics software in Python. *Journal of Neuroscience Methods*, 162, 8-13.
- Purdon, C. (1999). Thought suppression and psychopathology. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 1029-1054.
- 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.

- Radomsky, A., Alcolado, G., Abramowitz, J., Alonso, P., Belloch, A., Bouvard, M., ... Wong, W. (2014). Part 1 - You can run but you can't hide: Intrusive thoughts on six continents. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 3(3), 269-279.
- Rassin, E. (2005). *Thought Suppression*. Kidlington: Elsevier.
- Ree, M., Harvey, A., Blake, R., Tang, N., & Shawe-Taylor, M. (2005). Attempts to control unwanted thoughts in the night: Development of the thought control questionnaire-insomnia revised (TCQI-R). *Behaviour Research and Therapy*, 43, 985-998.
- Rey, G. (2007). Terapia de Exposição: Um Tratamento Eficaz para Fobia Social. *Psychiatry On-Line Brasil*, 12(2).
- Roemer, L., & Borkovec, T. (1994). Effects of suppressing thoughts about emotional material. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(3), 467-474.
- Rutledge, P. (1998). Obsessionality and the attempted suppression of unpleasant personal intrusive thoughts. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 403-416.
- Sato, T. (1995). Habituação e sensibilização comportamental. *Psicologia USP*, 6(1), 231-276.
- Shipherd, J., & Beck, J. (2005). The role of thought suppression in Posttraumatic Stress Disorder. *Behavior Therapy*, 36, 277-287.
- Stern, R., & Marks, I. (1973). Brief and Prolonged Flooding: A Comparison in Agoraphobic Patients. *Archives of General Psychiatry*, 28(2), 270-276. Abstract retrieved from <http://archpsyc.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=490845>
- Teasdale, J., Segal, Z., & Williams, M. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, 33(1), 25-39.
- Tolin, D., Abramowitz, J., Przeworski, A., & Foa, E. (2002). Thought suppression in obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 1255-1274.
- Warda, G., & Bryant, R. (1998). Thought control strategies in acute stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 1171-1175.

- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 33*, 448-457.
- Watson, J., Gaid, R., & Marks, I. (1972). Physiological habituation to continuous phobic stimulation. *Behaviour Research and Therapy, 10*(3), 269-278.
- Wegner, D. (1989). *White bears and other unwanted thoughts: Suppression, obsession, and the psychology of mental control*. New York: Penguin.
- 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.
- Wegner, D., Schneider, D., Carter, S., & White, T. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(1), 5-13.
- Wells, A., & Davies, M. (1994). The thought control questionnaire: A measure of individual differences in the control of unwanted thoughts. *Behaviour Research and Therapy, 32*(8), 871-878.
- Wenzlaff, R. (2005). Seeking solace but finding despair: The persistence of intrusive thoughts in depression. In D. Clark (Eds.), *Intrusive thoughts in clinical disorders* (pp. 54-85). New York: The Guilford Press.

Apêndices

Apêndice I

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

Apêndice II

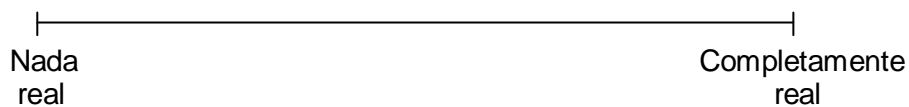
Questionário Intermédio

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

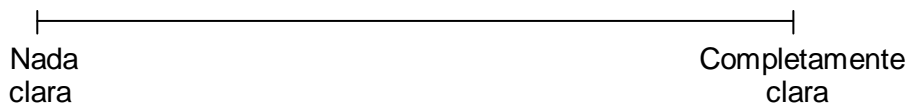
Faça um risco vertical (|) no ponto do contínuo que considera que melhor expressa a forma como se sentiu ao imaginar a situação.

- Tarefa de imaginação

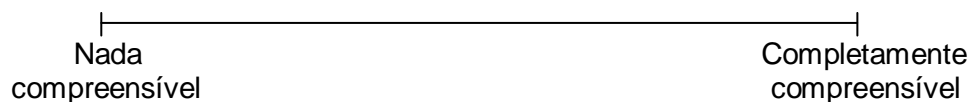
1. Até que ponto teve a sensação de que a situação imaginada era real?



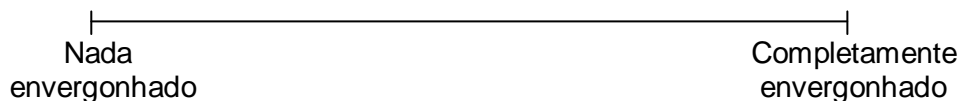
2. Até que ponto considera que a situação imaginada era clara?



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

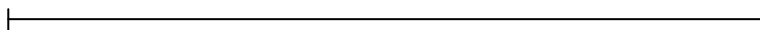


4. Até que ponto a situação imaginada o fez sentir-se envergonhado?



- Período 1

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



Nada
desconfortável/ansioso

Completamente
desconfortável/ansioso

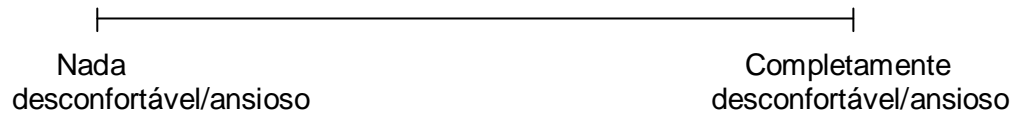
- Período 2

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



- Período 3

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



Apêndice III

Inês Marcelo
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 Inês Soraia Cercas Marcelo. 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 e da exposição no controlo de pensamentos indesejados” e terá como principal objetivo comparar a supressão de pensamento clássica e a exposição, 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,

Inês Marcelo

Apêndice IV

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 Inês Marcelo, sob a orientação da Prof.^a Doutora Antónia Maria Ros.

Tem como objetivo estudar as estratégias mais eficazes para lidar com pensamentos indesejados.

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 Inês Marcelo, 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.

Inês Marcelo

Anexos

Anexo I

ESCALA FNE

(Watson & Friend, 1969)

(Tradução e adaptação J. Pinto Gouveia)

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 |