

## **Anexo D**

Esta experiência consta de três períodos. Em todos os períodos, vai-lhe ser pedido para que escreva na folha que tem à sua frente, uma frase ou palavra para descrever o que está a pensar cada vez que o computador emite um som.

No final de cada período, haverá uma paragem. Durante a paragem, pedir-lhe-ei que responda a algumas questões.

Antes de começar a experiência, iremos treinar durante um breve período de tempo. Tem alguma dúvida? Está preparado?  
Muito bem, mantenha-se atento ao ecrã do computador e sigas as instruções.

FT

	Frase ou palavra para descrever o pensamento
1	
2	
3	

Passa à página seguinte

Muito bem, vamos agora começar a experiência propriamente dita. Gostava que continuasse a anotar os seus pensamentos na folha como fez durante a fase de treino, mas agora durante um espaço de tempo um pouco maior. Está preparado? Mantenha-se atento ao ecrã do computador e siga as instruções.

FEI

	Frase ou palavra para descrever o pensamento	Classificação
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Passe à página seguinte

Gostava agora que pensasse um bocadinho e descrevesse brevemente, no espaço em baixo, o assunto que mais o preocupou durante estes últimos 4 ou 5 dias.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

Por favor, classifique a gravidade do assunto que o preocupou de acordo com a seguinte escala de classificação. Faça um círculo à volta do número que melhor descreve em que medida está de acordo com as seguintes afirmações. Tenha em linha de conta que 1 significa completamente em desacordo e 7 completamente de acordo.

		Completamente em desacordo						Completamente de acordo
		1	2	3	4	5	6	7
1	É um assunto difícil de suportar	1	2	3	4	5	6	7
2	Sinto-me deprimido/a, quando penso nele	1	2	3	4	5	6	7
3	Penso regularmente nesse assunto	1	2	3	4	5	6	7

Gostava que analisasse agora as palavras ou frases que escreveu na página 2 e que classificasse esses pensamentos em função da sua semelhança com o pensamento que mais o preocupou durante os últimos dias. Coloque na página 2 na coluna classificação o número que melhor descreva a semelhança entre os dois pensamentos. Utilize para tal a escala de classificação que tem ao seu lado.

Uma vez concluída a classificação dos pensamentos da página 2, pode passar para a página 5.

Durante o próximo período vai-lhe ser pedido que continue a anotar uma palavra ou frase que reflita o que está a pensar sempre que ouve o som do computador. No entanto, gostava de lhe pedir para não pensar no assunto que mais o preocupou durante os últimos dias. Ou seja, que tente suprimir esse pensamento. Mantenha-se com atenção ao ecrã do computador e siga as instruções.

FS

	Frase ou palavra para descrever o pensamento	Classificação
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Classifique agora os pensamentos de acordo com a escala de classificação. Coloque, na coluna classificação, no espaço correspondente a cada pensamento o número da escala de classificação que melhor reflita o conteúdo do mesmo.

Passe à página seguinte

Durante o próximo período vai-lhe ser pedido que no que quiser e que continue a anotar uma palavra ou frase que reflita o que está a pensar sempre que ouve o som do computador. Mantenha-se com atenção ao ecrã do computador e siga as instruções.

FEF

	Frase ou palavra para descrever o pensamento	Classificação
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Classifique agora os pensamentos de acordo com a escala de classificação. Coloque, na coluna classificação, no espaço correspondente a cada pensamento o número da escala de classificação que melhor reflita o conteúdo do mesmo.

Passa à página seguinte

**Debriefing:**

- Conseguiu não pensar no assunto que mais o preocupou nos últimos dias quando lhe foi pedido?

Sim  Não

- Como classificaria o sucesso obtido para suprimir esse pensamento?

Insucesso Absoluto						Sucesso Absoluto
1	2	3	4	5	6	7

- Qual foi a dificuldade sentida para suprimir esse pensamento?

Extremamente Difícil						Extremamente Fácil
1	2	3	4	5	6	7

- Como classificaria o esforço realizado para suprimir o pensamento?

Esforço Extremo						Esforço ligeiro
1	2	3	4	5	6	7

- Que fez para não pensar no assunto?

- Pensou deliberadamente noutros assuntos?

Sim  Não

- Se sim, escreva uma palavra ou frase que reflita cada um desses assuntos.

	Frase ou palavra para descrever o pensamento	Classificação
1		
2		
3		
4		

5		
6		
7		
8		
9		
10		

- Classifique cada um desses assuntos de acordo com a escala de classificação