



Universidade do Algarve
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais
Departamento de Psicologia e Ciências da Educação

Estudo experimental com estratégias de focalização e distração no manejo do processamento pós-evento em universitários com sintomas de ansiedade social

Mirela Fernandes Damasceno

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

Trabalho elaborado sob a orientação da Prof. Doutora Antónia Ros

2020



Universidade do Algarve
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais
Departamento de Psicologia e Ciências da Educação

Estudo experimental com estratégias de focalização e distração no manejo do processamento pós-evento em universitários com sintomas de ansiedade social

Mirela Fernandes Damasceno

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

Trabalho elaborado sob a orientação da Prof. Doutora Antónia Ros

2020

Estudo experimental com estratégias de focalização e distração no manejo do processamento pós-evento em universitários com sintomas de ansiedade social

Declaração de autoria de trabalho

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

(Mirela Fernandes Damasceno)

Copyright by
Mirela Fernandes Damasceno

A Universidade do Algarve tem o direito, perpétuo e sem limites geográficos, de arquivar e publicitar este trabalho através de exemplares impressos reproduzidos em papel ou de forma digital, ou por qualquer outro meio conhecido ou que venha a ser inventado, de o divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição com objetivos educacionais ou de investigação, não comerciais, desde que seja dado crédito ao autor e editor.

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

Agradecimentos

Sem dúvidas, esses dois anos de mestrado foram muito especiais, não só pelo aprendizado acadêmico, mas também pela experiência riquíssima de conhecer uma nova cultura e novos conhecimentos. Nessa caminhada tive muita sorte em poder estar ao lado de pessoas extraordinárias. Assim, gostaria de expressar os meus mais sinceros agradecimentos:

Deus pelo dom da vida e por ter me permitido passar por esse momento de aprendizagem e refinamento.

Aos meus pais: José Maria e Lucineide por, mesmo distantes fisicamente, estarem ao meu lado torcendo pelos meus sonhos e sucesso. Serei eternamente grata por todo empenho e amor incondicional que demonstram por mim desde sempre. Obrigada por acreditarem em mim quando nem mesmo eu acredito. Tenho muito orgulho de ser filha de vocês!

Ao meu marido, Fábio Alexandre, por ter me apoiado nesse projeto mesmo tendo que nos distanciar fisicamente por conta das circunstâncias. Muito obrigada pelas palavras e postura de apoio e carinho e, principalmente, pelo incentivo constante na minha realização profissional.

À minha irmã e 'colega de profissão' Ívina pelas nossas conversas quase diárias sobre tudo. Obrigada por ser uma irmã tão maravilhosa e positiva. Sou grata a você também pelo meu sobrinho e bebê mais sorridente do mundo: Gabriel. Sem vê-lo pelas vídeo-chamadas, sempre gargalhando, certamente esse mestrado teria sido mais difícil!

À tia Cleide, *in memoriam*, pelo incentivo dado para que pudesse vir a ter essa experiência, propondo-se até mesmo em mudar para Portugal comigo. Sei que estaria muito orgulhosa pelo encerramento desse ciclo.

À minha orientadora Antonia Rós por todo apoio e compreensão demonstrado durante a realização dessa pesquisa. Muita gratidão pela sua paciência, atenção e disponibilidade em passar seu conhecimento.

Não poderia esquecer das amigas que conheci nesse percurso. Sempre ouvi que quando se está longe de casa seus amigos são sua família, fato esse que pude comprovar durante esse período. Muito obrigada Gabriela Barboza, Danielle Pinto, Gabriela Marotta, Isadora Coelho e Mariana Gorayeb por tornar essa experiência mais alegre e rica.

À Universidade do Algarve pelo suporte e disponibilidade em receber alunos internacionais.

A todos os estudantes que concordaram em contribuir com a realização dessa pesquisa.

Enfim, todos esses fizeram que essa experiência fosse única e especial. Levarei esse aprendizado com muito carinho dentro do meu coração. Sei que encerro essa etapa me sentindo muito mais próspera do que quando iniciei!

Resumo

O processamento pós-evento (PEP) trata-se de um processo persistente, ruminativo e voltado aos aspectos negativos de uma interação social. Este é considerado um dos fatores de manutenção da Perturbação de Ansiedade Social (PAS). Provas empíricas sobre técnicas e estratégias eficientes para a diminuição desse processamento ainda são consideradas restritas na literatura, fazendo-se necessária mais investigações voltadas sobre formas tratamento para essa demanda. **Objetivo:** Essa presente investigação teve como principal objetivo analisar e comparar de forma experimental os efeitos da utilização de três estratégias cognitivas: foco em aspectos positivos (FP), foco em aspectos negativos (FN) e distração (D) após uma manipulação experimental em laboratório. Fatores como memórias, afetos e a durabilidade do PEP nos indivíduos foram investigados e comparados a partir de suas condições. **Método:** Participantes universitários (n=30) com níveis elevados de ansiedade social (AS) realizaram uma tarefa de desempenho em um ambiente experimental e foram distribuídos de forma aleatória as suas respectivas condições. Posteriormente, pensamentos negativos, humor, níveis de ansiedade cognitiva e emocional, memórias e níveis de PEP foram mensurados. Os participantes registraram durante sete dias após o experimento em laboratório seus níveis de PEP. **Resultados:** Observou-se que a FN resultou na evocação de memórias ansiosas, negativas e produzindo menos pensamentos positivos em relação aos demais grupos. Nos sete dias posteriores ao experimento presencial, notou-se que a estratégia de D foi mais eficaz na diminuição da durabilidade do PEP, em comparação a FN. **Conclusões:** Este estudo contribui no desenvolvimento de técnicas que diminuam o PEP em pessoas que sofrem com a PAS. A distração e focalização em aspectos positivos demonstraram ser mais satisfatórias na redução à curto-tempo da ruminação cognitiva negativa.

Palavras-chave: Ansiedade; Pós-evento; Afeto; Focalização; Memória.

Abstract

Post-event processing (PEP) is a persistent, ruminative process and focused on the negative aspects of social interaction. This is considered one of the factors that maintain Social Anxiety Disorder (SAD). Empirical evidence on efficient techniques and strategies for reducing this processing is still considered restricted in the literature, further investigations into ways of treating this demand are needed. **Objective:** This research aimed to analyze and compare experimentally the effects of using three cognitive strategies: focus on positive aspects (FP), focus on negative aspects (FN) and distraction (D) after experimental manipulation in the laboratory. Factors such as memories, affections and the durability of PEP in individuals were investigated and compared based on their conditions. **Method:** University participants (n = 30) with high levels of social anxiety (AS) performed a performance task in an experimental environment and were randomly distributed their respective conditions. Subsequently, negative thoughts, mood, cognitive and emotional anxiety levels, memories and PEP levels were measured. Participants recorded their PEP levels for seven days after the laboratory experiment. **Results:** It was observed that the FN resulted in the evocation of anxious, negative and negative memories and producing less positive thoughts in relation to the others groups. In the seven days after the face-to-face experiment, it was noted that D's strategy was more effective in decreasing the durability of PEP, compared to FN. **Conclusions:** This study contributes in the development of techniques that decrease PEP in people suffering from SAD. Distraction and focusing on positive aspects proved to be more satisfactory in the short-term reduction of negative cognitive rumination.

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

Índice

Introdução	1-5
Método	6-13
Amostra	6
Instrumentos e materiais	6-10
Questionário de dados sociodemográficos.....	6
EAESDIS.....	6-7
EADS.....	7
Questionário de Pensamentos.....	7-8
Questionário de PEP	8
Questionário de classificação de memórias	8
Diário PEP	8
Questionário de compreensão da tarefa experimental	9
Tarefa de indução de ansiedade social.....	9-10
Procedimento de recolha de dados	10-13
1. Fase Pré-Experimento.....	12
2. Fase de indução de PEP	12
3. Fase de manipulação do PEP	12
4. Fase Pós-PEP	12-13
5. Monitorização do PEP	13
Procedimento de análise de dados	14-15
Resultados.....	16-24
Compreensão de tarefas.....	16
Memórias evocadas após a manipulação experimental	16
Afeto dos participantes durante a tarefa experimental	17-18
PEP durante a experiência em laboratório	19-21
PEP após a experiência em laboratório	21-24
Discussão e conclusões.....	25-31
Interpretações.....	25
Memórias evocadas pelos participantes após a experiência em laboratório.....	26
Pensamentos dos participantes após a realização do discurso.....	26-27
Ansiedade emocional e cognitiva durante a experiência em laboratório.....	27-28
Afetos dos participantes durante a experiência em laboratório.....	28-29

Processamento pós-evento depois da experiência em laboratório.....	29-30
Conclusões e recomendações para próximos estudos.....	30-31
Referências Bibliográficas.....	32-34
Anexos	35

Índice de Figuras

Figura 1. Análise das médias de stress dos participantes nos 3 momentos de avaliação.....	18
Figura 2. Análise das médias de ansiedade dos respondentes nos quatro momentos de avaliação	19
Figura 3. Análise médias de PEP dos três grupos separadamente durante os sete dias de avaliação após a experiência em laboratório.....	22
Figura 4. Análise das somas das médias de PEP durante os sete dias de avaliação após a experiênciaboratório.....	22

Índice de Tabelas

Tabela 1	11
Tabela 2	16
Tabela 3	17
Tabela 4	18
Tabela 5	20
Tabela 6	23
Tabela 7	24

Índice de Anexos

Anexo A– Questionário de dados sociodemográficos	i
Anexo B– Escala de ansiedade e Evitamento em situações de desempenho e de interação social	ii
Anexo C– Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21)	iv
Anexo D– Questionário de pensamentos: Thought’s Questionnaire.....	v
Anexo E– Questionário de PEP	vi
Anexo F– Questionário de recordações livres.....	vii
Anexo G– Diários preenchidos pelos participantes durante 7 dias após a experiência em laboratório	x
Anexo H– Consentimento informado da experiência	xi
Anexo I– Texto lido pelos participantes que integraram o grupo experimental de distração	xii

Índice de Abreviaturas

APA– *American Psychological Association*

AS– Ansiedade Social

D– Distração

FN– Focalização negativa

FP– Focalização positiva

SPSS– *Statistics Package of Social Science*

PAS– Perturbação de Ansiedade Social

TCC– Terapia Cognitivo-Comportamental

PAS– Perturbação de Ansiedade Social

PEP– *Post-event processing*

Introdução

É comum escutarmos no cotidiano pessoas que se dizem ansiosas diante de novas situações. É esperado que em eventos sociais variados como uma apresentação de trabalho acadêmico em sala de aula, um encontro amoroso e até uma palestra numa reunião de negócios estejam associados a sintomas de ansiedade social. Margis e colaboradores (2003) apontam que reações fisiológicas de ansiedades são necessárias e até esperadas ao longo da história de vida do ser humano. Porém, quando esses sintomas ocorrem em excesso, prejudicando significativamente a qualidade de vida e a funcionalidade social e profissional do sujeito, é provável que este sofra de alguma Perturbação de Ansiedade (APA, 2013).

Uma das Perturbações de Ansiedade contidas no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (APA, 2013) é a Perturbação de Ansiedade Social (PAS). A sua taxa de prevalência é bem elevada, cerca de 7% nos Estados Unidos e de 2.3% na Europa (APA, 2013). Devido à grande quantidade de pessoas afetadas com essa perturbação, profissionais da área da saúde tem demonstrado interesse, cada vez mais, em desenvolver intervenções eficazes na redução dos sintomas da PAS e também na prevenção do seu reaparecimento através de tratamentos psicológicos baseados em evidência (Leonardi & Meyer, 2015). Envolvida com essa questão, a Divisão 12 da American Psychological Association (APA) publicou no boletim *The Clinical Psychologist* os tratamentos psicológicos mais eficazes para as perturbações mentais mais prevalentes na atualidade, incluindo a PAS. Nesta divisão da APA afirmam que a terapia cognitivo-comportamental (TCC) tem se mostrado eficaz para no tratamento de PAS.

A ansiedade social (AS) representa um grave problema de saúde mental e tende a tornar o indivíduo incapacitante nas suas distintas maneiras de expressão. É muito comum que a pessoa que sofra com essa problemática sinta medo de ser humilhado e ridicularizado em contextos sociais, resultando no prejuízo dessas interações (Ito e colaboradores, 2008).

O Modelo Cognitivo para explicar a PAS versa que uma pessoa com essa condição encara o mundo como um local demasiadamente perigoso em que parece existir ameaças sociais constantes. Essa crença distorcida tem como consequência a vigilância intensa do indivíduo frente às situações sociais, especialmente, quando existem chances do mesmo ser avaliado de forma negativa (Clark; Beck, 2012).

O indivíduo com PAS é temeroso, ansioso e se esquia de interações sociais onde há a possibilidade do mesmo ser avaliado, principalmente quando ele tem que lidar com pessoas que não são familiares. A APA (2013) indica que a pessoa também pode se sentir ansiosa e a apresentar um comportamento de esquivia quando precisa apresentar comportamentos

observáveis, como por exemplo: comer, beber, escrever e apresentar algum desempenho diante das pessoas. Tais comportamentos potencializam a ansiedade social desse indivíduo.

Segundo Ito e colaboradores (2008) a etiologia da PAS é multideterminada, sendo evidenciado um aspeto genético em 30% dos casos. Há uma forte correlação entre a incidência da PAS em parentes de primeiro grau de pessoas com essa condição. Isto sugere que, pelo menos de forma parcial, essa perturbação tenha um aspeto geneticamente herdado (Ito e colaboradores, 2008). Para além do aspeto hereditário, consideram também as interferências do meio social do indivíduo, que podem se iniciar na infância, pois segundo Rubin e colaboradores (1999) o facto da inibição social está relacionado à proteção exacerbada dos pais, o que resulta com que a criança se sinta retraída e passe a evitar exposições em ambientes sociais, de forma a fortalecer um ciclo vicioso e a estender esse padrão até a sua vida adulta.

Quando não há um tratamento adequado, a PAS pode perdurar por anos, tendo em vista que o paciente não processa de forma responsiva e adequada às situações sociais as quais vivencia constantemente. Crenças distorcidas fazem com que o indivíduo tenha a impressão depreciativa de si e passe a pensar que os outros também o encarem de forma negativa (Clark & Wells, 1995).

O Modelo Cognitivo da AS ainda evidencia que existe uma cognição tendenciosa dos eventos sociais depois que os mesmos ocorrem e que esta é denominada como processamento pós-evento (PEP). Esse é um fenómeno que contribui consideravelmente para que os sintomas da AS se mantenham (Clark & Wells, 1995; Hofmann, 2007). O PEP é denominado como um pensamento repetitivo e persistente que ocorre em resposta às situações sociais (Wong e colaboradores, 2017).

Os indivíduos que vivenciam o PEP tendem a relembrar detalhadamente de os aspetos negativos de uma situação social, o que ativa assim processos cognitivos disfuncionais, que resultam na potencialização de seus pensamentos negativos, ruminativos e minimização das possibilidades de êxitos em futuras interações sociais (Field, Psychole Morgan, 2004; Rachman Grater-Andrew & Shafran, 2000).

Wong e Rapee (2016) descrevem em seu estudo um modelo integrador acerca da etiologia e da manutenção do PEP, onde afirmam que diversas variáveis estão na origem dessa condição, como os fatores ambientais (padrões comportamentais dos pais, cultura, eventos sociais ansiogénicos que o indivíduo vivenciou). Esses fatores possibilitam que o indivíduo desenvolva o esquema cognitivo que tem como princípio a ameaça de avaliação social, na qual ele, de forma gradativa, avalia uma situação social de nada ameaçadora à extremamente ameaçadora. Dois tipos de processos são basilares na manutenção do PEP: 1. eliminação da

ameaça social avaliativa e 2. detecção da ameaça social avaliativa precoce. A primeira está relacionada à eliminação da ameaça, ou seja, quando o indivíduo tem como estratégia primária de enfrentamento a evitação à situação que considera ameaçadora; e segunda visa à proteção e evitação cognitiva, o que tende a prejudicar nas suas habilidades sociais (Wong & Rapee, 2016).

Wong e colaboradores (2017) salientam, baseados nos modelos explicativos cognitivos-comportamentais, que é possível analisar o PEP como um elemento cognitivo relevante para a manutenção da AS. Nesse processamento são recuperadas seletivamente as situações sociais negativas como imperfeições, erros e insuficiências, os quais são integrados a história de mau desempenho social do sujeito (Rachman, Grater-Andrew e Shafran, 2000). Esses fatores consolidam representações negativas pessoais e, conseqüentemente, aumentam a ansiedade antecipatória e a evitação futuras situações sociais (Brozovich & Heimberg, 2008).

Considerado que AS é mantida por uma visão autocentrada distorcida, em que o indivíduo julga que os demais os veem de forma negativa, para um tratamento efetivo dessa problemática é necessário que haja mudança de foco, onde o indivíduo passe de uma visão centrada e realista a respeito de si mesmo e dos estímulos sociais a sua volta, havendo uma redução dos níveis de ansiedade (Clark, 2001).

Nesse sentido, Field, Psychole & Morgan (2004) endossam que pessoas com PAS, vivenciam os sintomas da AS de modo antecipatório com base nas suas experiências negativas, de rejeição e de mau desempenho. Assim, antes do indivíduo entrar em contato com uma situação social, ele relembra especialmente de seus aspectos negativos e os condicionam a eventos futuros.

Em pesquisas de instrumentos autoaplicados como diários experimentais, foi possível observar que o PEP é um fenômeno cognitivo relevante e que contribuiu expressivamente para que a AS se mantenha por meio do reforçamento das idealizações de si mesmo expressa por recordações negativas dentro dos contextos sociais e suposições sobre futuros encontros sociais (Abbott & Rapee, 2004).

Gavric e colaboradores (2017) reafirmam que o PEP é caracterizado pela persistência e repetição de pensamentos negativos que ocorrem posteriormente às situações antigênicas. Nessas interações os indivíduos focam as suas atenções de forma demasiada ao autojulgamento negativo de pessoas ao seu redor. Nesse sentido, Moscovitch (2007) corrobora que indivíduos socialmente ansiosos tendem a ter uma percepção mais negativa acerca do seu desempenho social.

O presente trabalho tem por base em pesquisas não publicadas realizadas por Alves (2017) e Lourenço (2018) os quais tiveram como objetivo investigar as estratégias cognitivas que pudessem auxiliar na redução de memórias negativas após uma tarefa de desempenho social como também na diminuição dos níveis de PEP em pessoas com sintomas de AS. Os autores realizaram os seus experimentos em participantes universitários portugueses. A estratégia utilizada por eles deu-se a partir da focalização de aspetos positivos (FP), aspetos negativos (FN) e distração (D) após da gravação em vídeo do monólogo.

Embora a presença do PEP na AS tenha sido bem estabelecida, a natureza e a precisão da relação entre ambas ainda carece de informações, necessitando da aplicação de mais estudos voltados para essa combinação. Assim, como Alves (2017) e Lourenço (2018) solicitaremos aos participantes que, após a gravação de um monólogo de duração de três minutos, assistam à reprodução do seu vídeo focalizando-se em aspetos positivos, negativos e distração, de acordo com o grupo a que será atribuído. Diferente dos autores citados que aplicaram o experimento em estudantes de uma universidade portuguesa, realizaremos a pesquisa em uma população de universitários brasileiros.

Na pesquisa realizada por Alves (2017) concluíram que o PEP exercia uma função de proteção para os sujeitos, onde eles passavam a recordar as situações sociais focando no aspeto negativo com o objetivo de evitar a repetição dos seus erros numa situação posterior, resultando numa redução a curto prazo dos níveis de AS. Já no estudo de Lourenço (2018) observaram que o grupo de FN apresentou memórias mais vergonhosas, ansiosas e negativas que o grupo de D o qual teve pensamentos mais orgulhosos, calmos e positivos. Notaram que, independentemente, da condição a que os indivíduos estavam sujeitos, o PEP decresceu nos dias seguintes a uma situação social e que a condição experimental e não mostrou ter contribuição na diminuição dos níveis de PEP dos participantes, nem nos afetos e pensamentos negativos evocados após a situação (Lourenço, 2018).

Nessa presente pesquisa será realizada uma seleção de sujeitos com altos níveis de AS e, após isso os separaremos aleatoriamente em três grupos distintos de FN, FP e D. Todos os sujeitos dos diferentes grupos passarão pela mesma tarefa de desempenho em laboratório: gravação vídeo de um monólogo três minutos. Feita a gravação, solicitaremos a cada grupo de participantes assistam individualmente a seus respectivos vídeos e foquem a sua atenção em aspetos positivos, aspetos negativos ou distração. Esperamos observar quais dessas estratégias cognitivas são eficazes para que os indivíduos com altos níveis de AS apresentem uma redução em seus níveis de PEP.

No decorrer dessa investigação esperamos concluir que: 1) o grupo de FP e de D apresente após a manipulação laboratorial memórias mais orgulhosas, calmas e positivas em relação ao grupo de FN, o qual esperamos que apresente recordações mais negativas vergonhosas e ansiosas; 2) o grupo de FP e de D, depois da manipulação, apresentem graus inferiores de PEP em comparação ao grupo de FN; 3) o grupo de FN apresente uma redução significativa do humor negativo no primeiro momento- antes da gravação em vídeo- para o segundo momento- após a manipulação experimental- quando forem comparados aos outros grupos; 4) depois da focalização ou distração, a quantidade de pensamentos negativos voltados para o monólogo seja maior no grupo de FN quando comparado aos grupos de FP e D; 5) o grupo de FP e de D obtenham uma menor duração de PEP nos dias após a experiência em laboratório.

Método

Amostra

A amostra inicial de participantes foi de 248 estudantes da freguesia de Fortaleza no Brasil, os quais passaram por uma triagem inicial por intermédio de questionário *online* com a finalidade selecionarmos quais destes participariam do experimento em laboratório. Deste total que respondeu ao formulário via *web*, a maioria era do sexo feminino (66.1%), tinha idade entre 18 e 43 anos de idade ($M=21.45$; $DP=3.62$) e afirmaram, em grande maioria, ter o estado civil solteiro (91.9%). O nível de habilitações literárias predominante da amostra foi o de licenciatura. Foram convidados a participar do experimento estudantes que apresentaram o percentil acima de 75 na Escala de Ansiedade e de Evitamento em Situações de Desempenho e de Interação Social (EAESDIS) e que não fossem diagnosticados com alguma perturbação mental.

Dentre o total de participantes selecionados- 52 participantes- apenas 30 estudantes concordaram em participar do experimento em laboratório. Estes, por sua vez, afirmavam ser 90% ter o estado civil de solteiro, 100% responderam não ter perturbação psicológica e 13.3% alegaram ter alguma doença neurológica, sendo que 96.7% não fazem nenhum tratamento mental ou medicamentoso.

Instrumentos e Materiais

Para a realização desse experimento foram selecionados os seguintes instrumentos:

Questionário de dados sociodemográficos

Essa ferramenta foi elaborada com o objetivo de coletar dados sociodemográficos e clínicos da amostra (Anexo A).

A Escala de Ansiedade e de Evitamento em Situações de Desempenho e de Interação Social (EAESDIS; Pinto-Gouveia, Cunha & Salvador, 2003; versão brasileira Burato, 2009)

É uma escala que contém 44 itens os quais medem o grau de evitamento e desconforto de situações sociais comuns. Para a aplicação da EAESDIS na população brasileira utilizamos a adaptação realizada por Burato (2009). Assim, solicitamos aos participantes que respondessem o instrumento com quatro pontos (Ansiedade: 1 = Nenhum, 2 = Leve, 3 = Médio, 4 = Grande; Evitamento: 1 = Nunca [0%], 2 = Às vezes [1-33%], 3 = Muitas vezes [34-67%], 4 = Quase sempre [68-100%]). Na escala há também espaços em branco para que os indivíduos

pudessem escrever quais situações que não estavam contidas na escala causavam ansiedade nos mesmos.

Burato (2009) destaca que para houvesse essa adaptação para o português do Brasil, foi solicitada a avaliação de três juízes que tinham domínio do português lusitano: sendo dois profissionais da área de Psicologia, professores universitários que residiram em Portugal, e uma profissional da área de Letras, professora universitária, especialista em língua portuguesa lusitana. A autora garante que as adaptações semânticas foram feitas de forma separada pelos três juízes. As novas versões foram comparadas ao texto original e, por meio sugestões, foram realizadas as devidas correções para a elaboração da versão final (Burato, 2009).

Martinez e colaboradores (2012) ressaltam que a aplicação da adaptação dessa escala na população brasileira tem apresentado uma boa consistência interna e fidedignidade avaliada pelo teste-reteste com excelentes níveis de concordância e estabilidade temporal.

O *Alpha de Crombach* foi calculado a partir da amostra geral de 248 participantes os quais preencheram o questionário via web a fim de averiguar o grau de confiabilidade da escala nessa população. Na subescala de desconforto obtivemos o valor de (.945) e na subescala de evitamento de (.934). Decidimos o percentil (75) como ponto de corte para que fosse possível inclusão de uma quantidade maior de participantes (Anexo B).

Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (DASS-21: *Depression Anxiety Stress Scales*, Lovibond & Lobibond, 1995; versão Brasileira: Vignola, R., & Tucci, A., 2014)

Esse instrumento foi desenvolvido a fim de mensurar alguns afetos como depressão, ansiedade e *stress*. Essa é escala é composta por três subescalas, uma para cada fator. Cada subescala contém sete itens, a totalizar por vinte e uma frases com afirmações que fazem referência a sintomas negativos (Anexo C). Nesse instrumento é pedido que o participante assinale às afirmações com uma escala de variação de quatro pontos (0= “não se aplicou de alguma maneira”; 1= “aplicou-se em algum grau, ou por pouco tempo”; 2= “aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo”; = “aplicou-se muito ou na maior parte do tempo”) levando em consideração a como se sentiu desde os últimos sete dias. Os níveis são calculados por meio da soma total dos itens de cada subescala.

A EADS-21 apresentou nessa presente investigação apresentou uma boa consistência interna nos três fatores analisados, depressão (.878), ansiedade (.867) e *stress* (.863) (Anexo C).

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

Foi desenvolvida uma adaptação desse instrumento para a língua portuguesa do Brasil pelos autores do presente trabalho, a partir da tradução e retroversão desenvolvida por Alves (2017). Este instrumento é composto por dois fatores (pensamento positivo/negativo) com 29 questões, 25 referentes ao desempenho e 4 referentes ao *feedback*. Nessa pesquisa foram utilizados somente os itens relacionados ao desempenho. O participante deveria assinalar uma escala de 4 pontos que variam de: 1= Poucas vezes a 4= Muito frequente. Esse instrumento demonstrou ter uma boa consistência interna para a amostra experimental em ambos os fatores, de ruminação positiva (.783) e negativa (.815) (Anexo D).

Questionário de PEP

Esse instrumento elaborado pelo autor Alves (2017) com o objetivo de avaliar o grau de PEP (Anexo E) é composto pela avaliação de dois fatores (emocional e cognitivo) por meio de uma escala visual analógica (EVA) de 10 cm (0 – “Nada”; 100 – “Completamente”). O fator emocional foi avaliado durante quatro momentos distintos: 1) antes das instruções do experimento, 2) antes da indução do PEP, 3) após a manipulação do PEP e 4) após a participação numa tarefa de recordação livre. O fator emocional refere-se a ansiedade vivenciada pelo indivíduo naquele exato momento. Já o fator cognitivo trata-se da vontade da pessoa em rever e pensar sobre o acontecimento e foi mensurado em apenas dois momentos: 1) após a realização do discurso e 2) após a manipulação experimental. Esse instrumento foi adaptado ao português brasileiro pelos autores desse trabalho.

Questionário de classificação de memórias

Os participantes classificaram todas as memórias evocadas após a manipulação experimental numa tarefa de Recordação Livre por meio de um questionário similar ao que Field e colaboradores (2004) utilizaram, o qual Alves (2017) o traduziu para a língua portuguesa utilizada em Portugal. Algumas adaptações para o português brasileiro foram realizadas pelos autores nesse trabalho. Cada memória era classificada a partir de sete aspetos (1- Relação com o discurso; 2- Positiva; 3- Negativa; 4- Ansiosa; 5- Calma; 6- Vergonhosa; 7- Orgulhosa), por meio uma escala de pontuação, representando o nível de concordância com cada uma das dimensões (1= Nada; 5= Completamente).

Diário de PEP

Este material foi elaborado por Alves (2017) com a fim de mensurar a presença do PEP nos dias seguintes ao experimento em laboratório. O mesmo contém 6 itens voltados para a experiência vivida em laboratório. O diário de PEP foi administrado de forma virtual por meio

do Google Docs, sendo informado a cada um dos participantes seu respectivo código de acesso bem como todas as instruções acerca do seu preenchimento. Por meio da resposta dos itens numa escala de 5 pontos (1- “Nada”; 2- “Um pouco”; 3- “Algumas vezes”; 4- “Muito”; 5- “Muitíssimo”) referente à forma como se sentiam em relação a cada uma das afirmações foi possível avaliar o nível de PEP diário de cada participante (Anexo G).

Questionário de compreensão da tarefa experimental

Este instrumento foi criado por Alves (2017) e adaptado para o português brasileiro pelos autores desse trabalho com o objetivo de mensurar a compreensão da tarefa em laboratório realizadas pelos participantes. O questionário é constituído por 4 questões referentes à clareza das instruções dadas (e.g., “Em que medida considera que as instruções fornecidas ao longo da experiência foram claras?”); à facilidade em compreender dos temas apresentados (e.g., “Quão fácil foi para si compreender os temas optativos do discurso?”); ao grau de equivalência do conteúdo proposto (e.g., “Em que medida considera que os temas apresentados na experiência eram equivalentes?”) e nível de dificuldade dos temas (e.g., “Em que medida considera que o tema escolhido por si foi fácil?”). Os participantes classificavam cada um dos itens numa escala de 5 pontos (1- “Nada adequado”; 2- “Um pouco adequado”; 3- “Adequado”; 4- “Muito adequado”; 5- “Muitíssimo adequado”) de acordo a como se sentiam em relação a cada um dos itens.

Tarefa de Indução de Ansiedade Social

Nessa etapa da pesquisa foi desenvolvida uma experiência laboratorial com base nos trabalhos não publicados de Alves (2017) e de Lourenço (2018). Essa experiência consiste em solicitar que os participantes, individualmente, profiram um discurso monólogo –como tarefa de desempenho social- com duração de três minutos, a qual será filmado pelo experimentador.

A tarefa realizada foi realizada em ambiente de laboratório. Solicitava-se ao participante que participasse numa situação de desempenho social (um monólogo filmado em vídeo de três minutos) sem preparação anterior. O tema do monólogo podia ser escolhido entre dois temas distintos relacionados com vivências comuns do meio académico (**tema 1:** Os “trotos”- como são nomeadas praxes académicas no Brasil- e a sua importância para a integração no curso e o **tema 2:** O companheirismo e a sua importância para a integração com colegas na vida académica). Antes que o participante escolhesse o tema, eram dadas as seguintes instruções: “Como lhe foi mencionado, a sua apresentação será gravada e avaliada por um júri externo, que terá em consideração alguns aspetos da sua comunicação. A seguir,

apresentam-se dois temas que dividem a opinião das pessoas. Gostaríamos apenas de conhecer a sua opinião. Pedimos-lhe que selecione apenas um deles e que o desenvolva durante os próximos três minutos. Tenha em conta que não há respostas corretas ou erradas”. No final a realização da filmagem não se proporcionava nenhum *feedback* ao participante.

Procedimento de Recolha de Dados

Estabelecemos o protocolo a presente pesquisa (Tabela 1) e, assim, procedemos à seleção dos participantes com nível elevado de AS para a participação do experimento. No total 30 concordaram em passar pelo experimento em laboratório.

Responderam de forma coletiva via *web* à escala EAESDIS 248 participantes universitários do Brasil. Os indivíduos com níveis superiores ao percentil 75 na EAESDIS foram contactados por chamada telefônica para participar na segunda fase da pesquisa. As experiências decorreram numa sala simples, bem iluminada e sem distrações. O investigador manteve uma postura neutra, sentando-se durante o discurso numa posição lateral ao participante e fora do seu campo de visão.

Tabela 1 - Esquema de aplicação do protocolo experimental

Recrutamento de participantes	Experiência em Laboratório				Monitoramento de PEP
	Momento 1:	Momento 2:	Momento 3:	Momento 4:	
Questionário Sociodemográficos;	Consentimento Informado;	Instruções sobre focalização;	Tarefa de Evocação Livre;	Questionário de Compreensão de Tarefas;	Preenchimento de Diários PEP sete dias seguidos
EADS-21;	Questionário Sociodemográficos;	Reprodução do vídeo	Classificação de Memórias Evocadas;	<i>Debriefing</i>	
EAESDIS	Reaplicação de EAESDIS;	EADS-21;	Avaliação de Ansiedade Situacional (EVA).		
	Avaliação de Ansiedade Situacional (EVA)	Avaliação de Ansiedade Situacional (EVA);			
	Escolha do discurso;	Avaliação de Necessidade de Reparar Erros (EVA);			
	EADS-21;	-TQ			
	Avaliação de Ansiedade Situacional (EVA);				
	Gravação do Vídeo;				
	Avaliação de Ansiedade Situacional (EVA);				
	Avaliação de Necessidade de Reparar Erros (EVA).				

1. Fase Pré-Experimento

Depois que o termo de consentimento informado foi preenchido e assinado pelos participantes (Anexo H), solicitamos aos mesmos que respondessem novamente o questionário de dados sociodemográficos, a escalas EADS-21 e EAESDIS. Pedimos que fosse preenchido o Questionário de PEP pela primeira vez antes que fosse dada qualquer instrução referente à gravação em vídeo do monólogo.

2. Fase de indução de PEP

Nesta fase do experimento, explicamos aos indivíduos sobre a tarefa de desempenho social que teria como objetivo induzir PEP. Pedimos aos participantes que selecionassem apenas um dos dois temas para discutir durante os próximos três minutos. Após a escolha ser realizada, os participantes preencheram pela segunda vez o Questionário de PEP. Em seguida, os participantes deveriam realizar um monólogo de três minutos com a câmara de vídeo voltada para os próprios. Ao finalizarem os três minutos de discurso, pedimos o Questionário de PEP fosse preenchido pela terceira vez.

3. Fase de manipulação do PEP

Nessa etapa, os participantes foram atribuídos distribuídos de forma aleatória a uma das três condições experimentais: FN, FP e D. Aos participantes do grupo de FP foram dadas as seguintes instruções: “Agora que realizou o discurso iremos pedir-lhe que durante três minutos foque a sua atenção nos aspetos positivos do discurso que realizou”. Os participantes da condição de FN receberam as seguintes instruções “Agora que realizou o discurso iremos pedir-lhe que durante três minutos foque a sua atenção nos aspetos negativos do discurso que realizou e no porquê de ter tido uma má experiência”. Já para os participantes do grupo de D solicitamos apenas que realizassem a leitura de um trecho de Sophia de Mello Andresen do livro *Conto Exemplares* (1997) (Anexo I). Após a manipulação experimental, todos os participantes preencheram o TQ, EADS-21 e o Questionário de PEP.

4. Fase Pós-PEP

Depois da etapa da manipulação do PEP, todos os participantes foram convidados a realizar uma tarefa de recordação livre, na qual se pedia que anotassem (por meio de uma frase ou palavra) todas as recordações de eventos, atuais ou do passado, que lhe viessem à mente durante os três minutos. Não deviam, no entanto, anotar as memórias que estivessem relacionadas com o monólogo que acabaram de realizar. Essa tarefa foi solicitada para tentar minimizar o efeito de desajustabilidade social entre os grupos. Após isso, foi pedido que

classificassem cada uma das memórias de acordo com o Questionário de Classificação de Recordações. Finalmente, todos os participantes responderam ao Questionário de Compreensão da Tarefa.

Ao terminar o experimento foi feito um *debriefing*, em que agradecemos aos indivíduos por suas participações e explicamos as instruções para o preenchimento do Diário de PEP que deveriam responder nos dias posteriores. Nesse momento foi dado um código de acesso a cada participante para que fosse mantida a confidencialidade dos mesmos. Reforçamos a importância de suas participações na fase posterior da pesquisa em que teriam que preencher os Diários de PEP.

5. Monitorização do PEP

Solicitamos a todos os indivíduos que mensurassem o PEP durante sete dias seguidos após a participação do experimento em laboratório. Nesse momento, os participantes foram instruídos sobre o preenchimento do diário PEP *online*. Também foi ressaltada a importância de o diário ser preenchido no final de cada dia.

Procedimento de Análise de Dados

Usamos para análise estatística dos dados desta presente investigação o programa *Statistics Package of Social Science* (SPSS 23). Utilizamos as medidas de tendência central e (média) bem como a de dispersão (desvio-padrão) a fim de conhecer a descrição sociodemográfica da amostra.

Como intuito de constatar possíveis diferenças estatísticas entre as condições experimentais em relação as memórias vivenciadas pelos participantes após a indução de PEP utilizamos a ANOVA *One Way*. Para que pudéssemos averiguar como os grupos experimentais se diferenciavam entre si foi necessário o uso da análise *Post-Hoc* com teste de *Tukey*. Segundo o autor Antunes (2014) esse teste é um dos mais potentes para análises *a posteriori*.

Similarmente investigação de Field e colaboradores (2004), as memórias apontadas pelos participantes durante a experiência em laboratório foram divididas entre fatores: positivo e negativo. Dessa maneira, da escala de mensuração de recordações subtraímos o fator positivo (orgulho, calma e positividade) ao fator negativo (vergonha, ansiedade e negatividade). Feito isso, obtivemos apenas uma só variável a qual foi transformada em pontuação Z dentro de um intervalo - 2 (muito negativa, ansiosa e vergonhosa) a +2 (muito positiva, calma e orgulhosa) e a pontuação de 0 indica memória neutra.

Para realizar a análise estatística dos afetos, ansiedade-traço, humor e ruminações negativas dos participantes (durante e após o experimento em laboratório) quanto a sua relação com possíveis efeitos relacionados as suas condições experimentais, optamos pelo uso das ANOVAS Fatoriais Mistas.

Dois aspectos de PEP foram investigados durante a pesquisa: uma cognitiva (que envolve o anseio de os participantes em modificar algo em seu discurso bem como os seus pensamentos negativos após a realização da gravação do monólogo) e outra emocional (que é a ansiedade-estado e se refere ao grau de ansiedade ou desconforto vivenciado naquele exato momento). O fator cognitivo foi calculado por meio dos resultados dos instrumentos: Questionário PEP, o qual foi completado pelos participantes após a fase de indução do PEP e também depois manipulação experimental e através do Questionário de Pensamentos em que realizamos os cálculos baseados apenas nos itens compostos por teor negativo. Já o fator emocional foi calculado através dos resultados indicados pelos participantes na ansiedade percebida através do Questionário de PEP.

A média da ruminação ou PEP dos participantes foi obtida através dos itens respondidos pelos mesmos via *web* (frequência de pensamentos; *stress* por pensar no evento em laboratório;

interferências no pensamento; resistência em pensar no monólogo realizado e vontade de mudar o discurso realizado e *stress* por pensar no evento). Por meio de comparações *a posteriores* passamos averiguar possíveis diferenças significativas entre os momentos de avaliação, condições experimentais e a interação entre ambos. Para isso, fizemos uso da ANOVAS Fatoriais Mistas com a correção de *Bonferroni* e o *Paired Sample T-Test*

A fim de constatarmos a magnitude do efeito da ANOVA One-Way passamos a seguir a sugestão dada por Field (2009) e utilizamos o *omega square* ($\omega^2 = \frac{SS\ Between - (df) * MS\ Within}{SS\ Total + MS\ Within}$) pelo fato de ser mais adequada para esse cálculo. Levamos em consideração a caracterização Kirk (1996) para mensurar o valor dos efeitos. Desta forma, consideramos como magnitude de efeito pequeno o valor de $\omega^2 = .01$, magnitude média o valor de $\omega^2 = .06$ e magnitude elevada $\omega^2 = .14$.

No que se refere a definição do tamanho do efeito ao compararmos duas médias independentes (*Post-Hoc*) realizamos o cálculo do *d* de *Cohen* (*d*). Assim consideramos com magnitude pequeno efeito os valores de $d = .2$, magnitudes médias o valor $d = .5$, e superiores ou iguais $a = .8$ magnitudes grandes (Cohen, 1988).

Em análises onde foram utilizadas as ANOVAs Fatoriais Mistas, a magnitude do efeito foi indeferida por meio do cálculo estatístico *Partial Eta Square* (η^2). Os valores $\eta^2 = .009$ foram considerados de pequena magnitude, $\eta^2 > .058$ de magnitude média e $\eta^2 \geq .14$ de magnitude elevada (Cohen, 1973).

Ao realizarmos o *Paired Sample T-Test*, utilizamos cálculos de magnitude do efeito *r*, com a seguinte fórmula: $r = \sqrt{\frac{t^2}{t^2 + df}}$. Assim, os resultados obtidos foram interpretados de acordo com critérios mencionados Field (2009) nos quais $r = .10$ trata-se de uma associação fraca, $r = .30$ uma associação média e $r = .50$ uma associação grande.

A opção de utilização os testes estatísticos supracitados tiveram como finalidade compararmos e avaliarmos a interação entre as três condições experimentais e os diferentes momentos do experimento. Apesar da amostra, essa forma de análise é a mais adequada para avaliar o *design* experimental dessa presente pesquisa. Levamos em consideração diversos fatores em relação a escolha dos testes estatísticos utilizados, incluindo os valores de $p < .05$, assim como as magnitudes médias ou elevadas dadas pelo, ω^2 , de *Cohen* e pelo η^2 .

Resultados

Considerando os objetivos e hipóteses postuladas neste estudo, apresentamos os seguintes resultados:

Compreensão de tarefas

A fim de verificar se a compreensão de tarefas dos participantes havia apresentado diferenças significativas entre as condições experimentais, optou-se por realizar a *ANOVA One-Way*. Por meio dessa análise dos aspetos, como: clareza das instruções, compreensão dos temas apresentados, equivalência dos temas e dificuldade do tema escolhido foram verificados. Conforme segue a Tabela 02, não existiu diferenciação significativa entre os grupos quanto a compreensão das atividades realizadas em laboratório.

Tabela 02– *Compreensão da tarefa. Resultados ANOVA One-Way*

Índice de compreensão	F(gl)	<i>p</i>	ω^2
Clareza das instruções	1.1 (2)	0.35	0.01
Compreensão dos temas	0.39 (2)	0.68	0.04
Equivalência dos temas	2.56 (2)	0.09	0.09
Dificuldade dos temas	0.76 (2)	0.48	0.02

Nota: $\omega^2 = \text{Omega-Square}$

Memórias evocadas após a manipulação experimental

Para analisar se houve diferenciações das condições experimentais em relação as recordações vivenciadas em laboratório, realizou-se a *ANOVA One-Way*, onde identificou-se diferença significativa [$F(2, 227) = 7.09$; $p = .001$; $\omega^2 = 0.05$] com magnitude baixa-média.

Realizamos o teste de *Tukey* para averiguar como as condições diferiam entre si, onde foi identificado que a condição de FN se diferiu significativamente da condição de D, onde a média do último (0.0562) é maior do que a do primeiro FN (-0.316). Também o grupo de FN se diferiu significativamente do grupo de FP ($p = .001$; $d = 0.5837$), onde a média do segundo (0.2679) é maior do que média do primeiro (-0.316). Ou seja, a pontuação Z do grupo de FN é menor do que os demais grupos.

Assim, podemos afirmar o grupo de FP e de D apresentaram memórias mais calmas, orgulhosas e positivas em comparação grupo de FN que passou a evocar memórias ansiosas, vergonhosas e negativas.

Afeto dos participantes após a manipulação experimental

Para que os afetos dos participantes fossem comparados a partir de suas condições experimentais utilizamos a três ANOVAS (3x3). Assim, os três fatores (depressão, ansiedade e *stress*) constituíram-se como variáveis dependentes. Os diferentes momentos da experiência [pré- experimento (M1), no início da experiência (M2) e pós manipulação experimental (M3) em laboratório] foram consideradas como variáveis intrasujeito e a condição experimental (focalização negativa, focalização positiva e distração) como a variável intragrupos.

Tabela 03- *Análise do afeto nos três momentos (pré-experimento, no início da experiência e pós-manipulação experimental) em função da manipulação experimental (ANOVA Fatorial Mista)*

		<i>F(gl)</i>	<i>p</i>	<i>ηp2</i>
Depressão	Momento	1.33(2)	0.27	0.03
	Grupo	0.84(2)	0.44	0.02
	Momento*Grupo	0.24(4)	0.91	0.01
Ansiedade	Momento	2.19(2)	0.12	0.05
	Grupo	0.61(2)	0.55	0.02
	Momento*Grupo	0.12(4)	0.97	0.006
<i>Stress</i>	Momento	5.45(2)	0.006	0.12
	Grupo	2.83(2)	0.06	0.067
	Momento*Grupo	0.08(4)	0.99	0.004

Nota: ηp^2 = *Partial Eta-Square*

A partir da análise foi possível apontar que não houve diferenças significativas no fator depressão nos grupos experimentais durante os diferentes momentos do experimento nem que a condição a qual foram atribuídos alterou esse afeto. Da mesma maneira, percebeu-se que a ansiedade-traço não passou por qualquer alteração significativa entre o momento ou a condição dos indivíduos.

Foram encontradas diferenciações significativamente relevantes no fator *stress* durante os diferentes momentos do experimento em laboratório, mas não demonstrou ser influenciada pela condição. Dessa maneira, para investigar em quais foram esses momentos elas ocorreram, recorreu-se ao *Paired Sample T-Test*.

Tabela 04- *Evolução do Stress nos momentos de avaliação (pré-experimento, no início da experiência e pós-manipulação experimental)*

	M(DP)	M(DP)	t(gl)	<i>p</i>	<i>r</i>
M1 & M2	13.4 (2.94)	14.9 (3.17)	-3.6(29)	< 0.01	0.72
M1 & M3	13.4 (2.94)	15.93 (2.85)	-5.35(29)	< 0.01	0.60
M2 & M3	14.9 (3.17)	15.93 (2.85)	-3.13(29)	< 0.01	0.82

Nota: *r* de *Pearson*

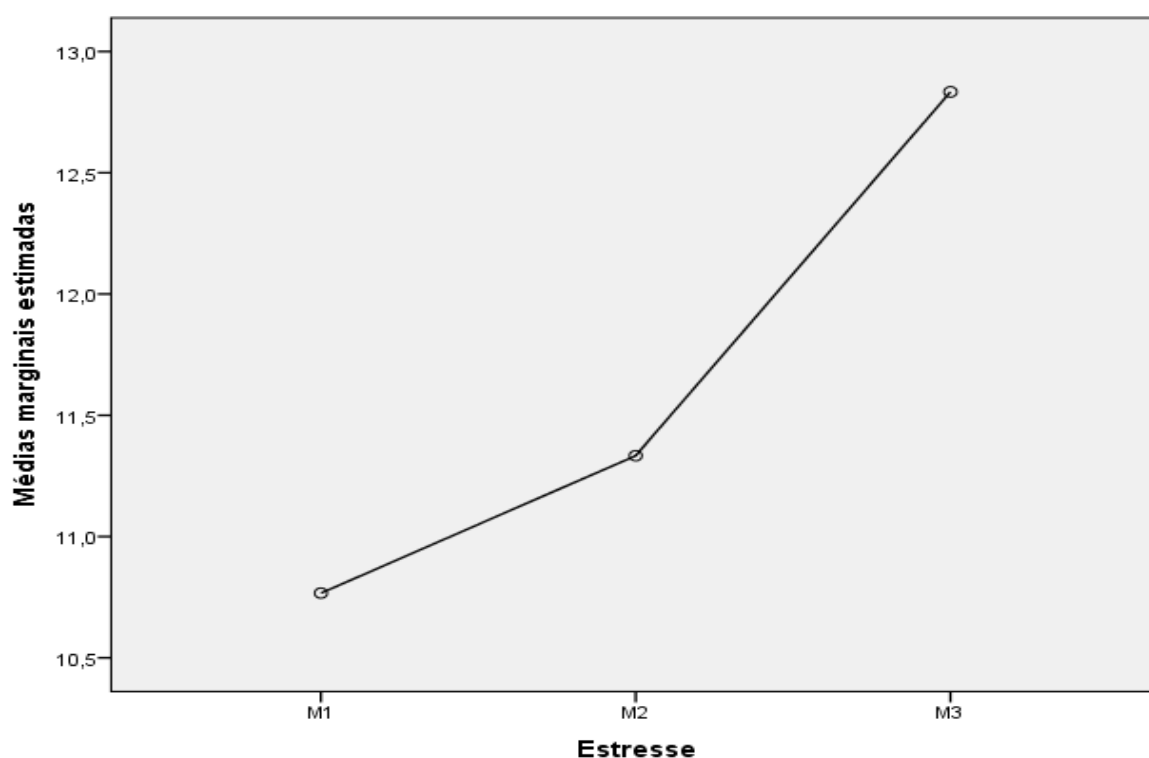


Figura 01. Análise das médias de *stress* dos participantes nos 3 momentos de avaliação.

Através dos resultados descritos na Tabela 04 e do gráfico da Figura 01 observou-se que houve uma elevação significativa do fator do *stress* do M1 para o M2, e principalmente do M2 para o M3. Além disso, a magnitude do efeito para ambos os cruzamentos dos momentos se mostraram altos, pois apresentaram valores acima de 0.5 (M1 & M2, $r = 0.55$; M1 & M3, $r = 0.7$; M2 & M3, $r = 0.502$), apresentando uma grande associação.

PEP durante o experimento em laboratório

De modo a observar a variação da ansiedade emocional durante o experimento de laboratório foi realizada uma ANOVA Fatorial Mista (4x3). Assim, consideramos como a variável intrasujeitos os quatro momentos do experimento [antes das instruções do experimento (M1); antes do discurso (M2); após o discurso (M3); após manipulação experimental (M4)]; como variável intragrupos os três grupos ou condições investigadas (FN, FP e D) e a ansiedade emocional como a variável dependente. Os resultados mostraram diferenças significativas na ansiedade emocional nos diferentes momentos [$F(3, 81) = 14,68; p \leq .001; \eta^2 = .352$], porém este resultado não mostrou ser influenciado pela interação entre os fatores, momentos e a condição dos grupos [$F(6, 81) = 0.176; p = .983; \eta^2 = .013$], como pode-se constatar no gráfico abaixo:

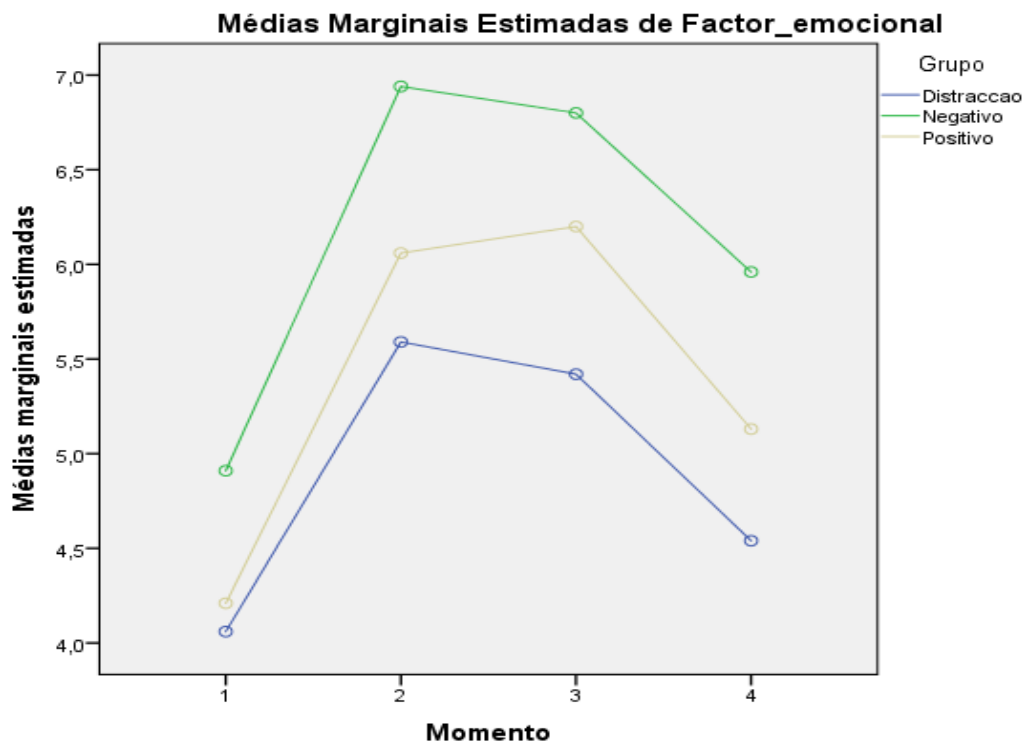


Figura 02 . Análise das médias de ansiedade dos respondentes nos quatro momentos de avaliação.

Recorreu-se ao *Paired Sample T-Test*, comparando-os dois a dois, a fim de analisar em quais momentos do experimento em laboratório ocorreram diferenciações significativas.

Tabela 05– Pareamento das médias da ansiedade nos quatro momentos de avaliação

	Media (DP)	Media (DP)	T (gl)	p	r
M1-M2	4.39 (1.82)	6.19 (1.42)	-7.529 (29)	0.000	0.699
M1-M3	4.39 (1.82)	6.14 (1.81)	-5.046 (29)	0.000	0.457
M1-M4	4.39 (1.82)	5.21 (1.38)	-2.354 (29)	0.026	0.326
M2-M3	6.19 (1.42)	6.14 (1.81)	0.196 (29)	0.846	0.546
M2-M4	6.19 (1.42)	5.21 (1.38)	3.229 (29)	0.003	0.298
M3-M4	6.14 (1.81)	5.21 (1.38)	3.075 (29)	0.005	0.494

Na Tabela 5 é possível verificar em quais dos quatro momentos do experimento em laboratório houve diferenciação significativa da ansiedade emocional entre os participantes. Pode-se notar que na transição do M1 para o M2 existiu um acréscimo significativo da ansiedade, assim como também no M1 para o M3. Portanto, no M2 para o M3 constatou-se uma diminuição não significativa da ansiedade, enquanto que no M2 para M4 e no M3 para o M4 foi possível ver uma diferenciação significativa desse fator. A elevação do fator ansiedade emocional do M1 para o M4 também se mostrou significativo, evidenciando que os participantes finalizaram o experimento com o nível de ansiedade emocional superior ao nível que iniciaram, mas essa alteração não parece ter sido influenciada pela condição experimental.

Utilizou-se a ANOVA Fatoriais Mistas (3x2) com objetivo de verificar a variação da ansiedade cognitiva dos participantes durante o experimento em laboratório. Consideramos como variável dependente o fator ansiedade cognitiva, a variável intragrupos os grupos experimentais e como variável intrasujeitos os dois momentos do experimento laboratorial. O M1 refere-se ao momento logo depois da gravação do vídeo e o M2 ao momento posterior a manipulação experimental. Observou-se que não houve diferenças significativas entre ansiedade cognitiva em relação à condição experimental a que os indivíduos foram atribuídos [$F(2, 54) = .05$; $p = .95$; $\eta^2 = .002$], e que não houve diferença significativa entre os dois momentos [$F(1, 54) = .252$; $p = .618$; $\eta^2 = .005$].

Ainda em relação aos aspectos cognitivos experienciados pelos participantes durante o experimento, analisou-se a quantidade de pensamentos negativos evocados logo após a focalização e foi observada a existência uma diferenciação significativa de pensamentos

negativos entre os grupos investigados. Assim, realizou-se a ANOVA *One-Way*, onde foi possível identificar uma diferença significativa apenas na questão 6 do Questionário de Pensamentos [$F(2, 27) = 4.45$; $p = .021$; $\omega^2 = 0.1869$], com uma magnitude elevada.

Para verificar quais condições experimentais diferiram entre si, realizou-se o teste de *Tukey*, onde foi possível identificar que o grupo de D se diferenciava significativamente do grupo de FN ($p = .02$; $d = 1.5$), onde a média de pensamentos negativos do grupo de D (1.2) é menor do que a média do grupo de FN (2.7).

PEP após a experiência em laboratório

Para realizar análise da durabilidade do PEP nos sete dias seguintes após o experimento laboratorial utilizou-se a ANOVA Fatorial Mista (3x7). Assim, utilizou-se a média diária de PEP dos participantes como a variável dependente e cada um dos diários PEP respondido durante os sete dias pelos participantes como a variável intrasujeito. A partir da observação dos resultados verificou-se a existência de diferenciações significativas quanto a magnitude elevada nos níveis de PEP [$F(1, 27) = 829.629$; $p \leq .000$; $\eta^2 = .968$], sendo influenciadas pelo dia [$F(6, 27) = 33.596$; $p \leq .000$; $\eta^2 = .554$] e pela condição experimental [$F(2, 27) = 5.772$; $p \leq .008$; $\eta^2 = .300$], como pode-se verificar da Figura 03.

A fim de constatar quais grupos experimentais que apresentavam diferenciação significativa, recorreu-se ao teste de *Tukey* em que onde constatamos que o grupo de D se diferenciava significativamente do grupo de FN ($p = .007$). Onde o primeiro apresentou uma média de PEP inferior ao segundo.

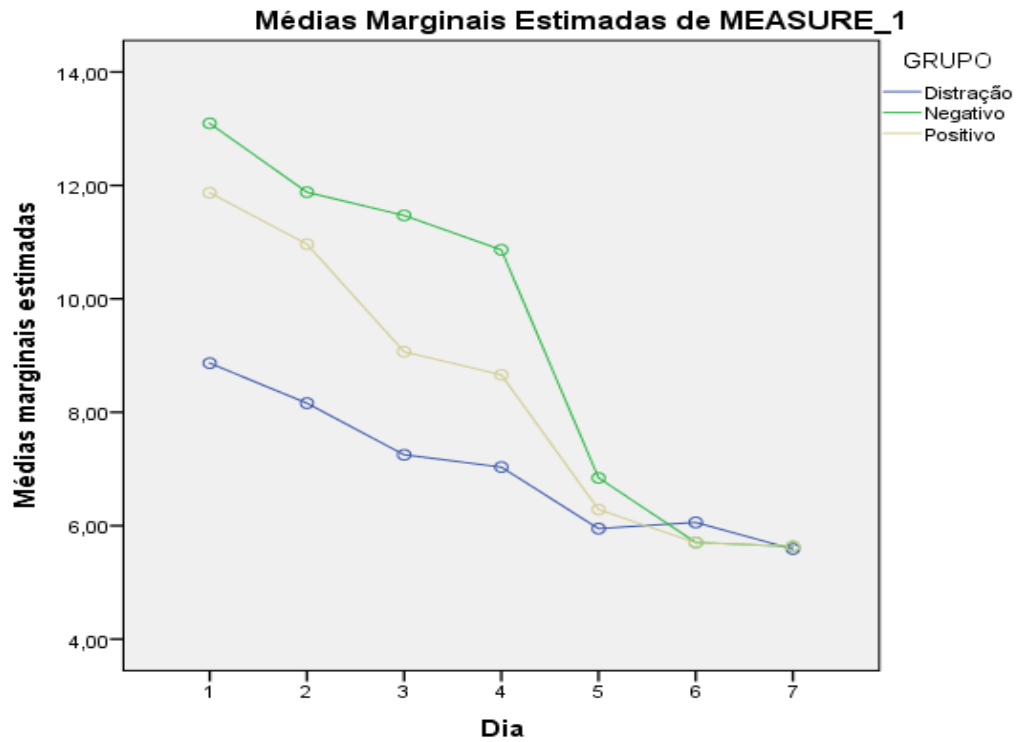


Figura 03- Análise médias de PEP dos três grupos separadamente durante os sete dias de avaliação após a experiência em laboratório.

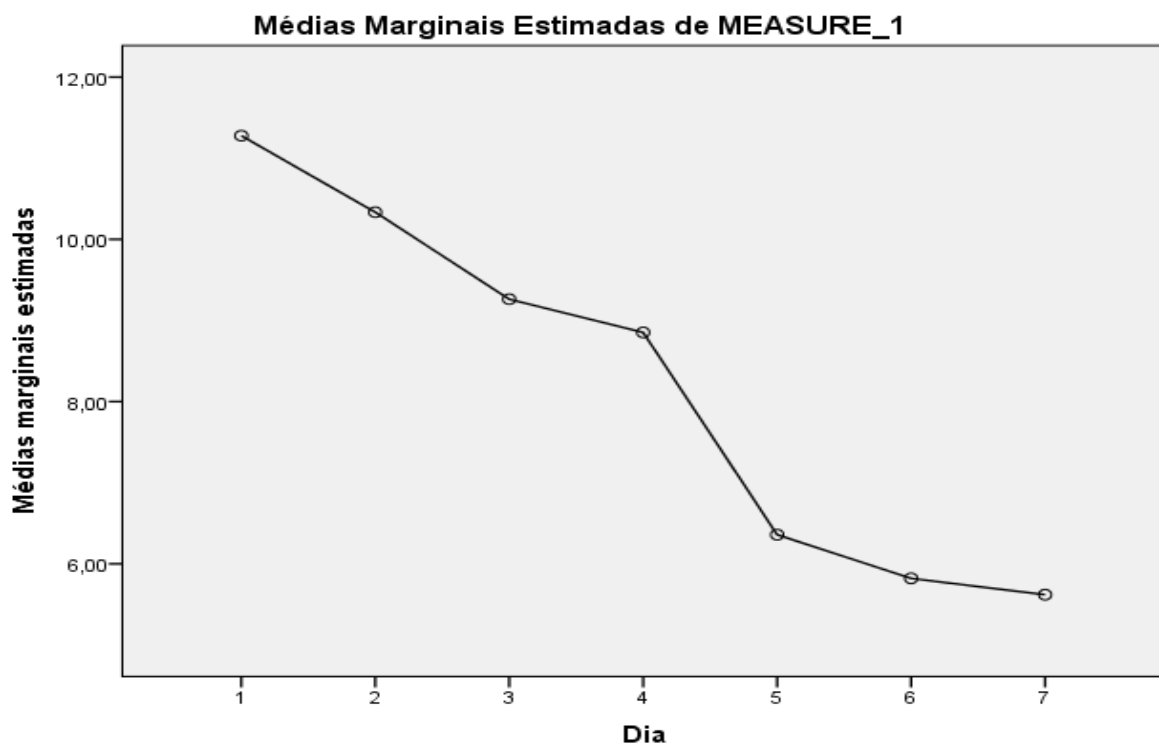


Figura 04- Análise das somas das médias de PEP durante os sete dias de avaliação após a experiência em laboratório.

Utilizou-se o *Paired Sample T-Test* a fim de constatar quais dias após a experiência em laboratório houve diferenças significativas. Os resultados das comparações entre os dias podem ser encontrados na Tabela 06 e também na Figura 04.

Tabela 06– Pareamento das médias de PEP durante os sete dias de avaliação

	Média (DP)	Média (DP)	<i>T (gl)</i>	<i>p</i>	<i>r</i>
M1-M2	11.27 (4.01)	10.33 (3,56)	2.217 (29)	.034	.817
M1-M3	11.27 (4.01)	9.26 (3.18)	3.785 (29)	.000	.694
M1-M4	11.27 (4.01)	8.85 (3.11)	3.195 (29)	.003	.341
M1-M5	11.27 (4.01)	6.35 (1.73)	6.72 (29)	2.25	.218
M1-M6	11.27 (4.01)	5.81 (0.92)	7.044 (29)	9.50	-.143
M1-M7	11.27 (4.01)	5.61 (1.02)	7.013 (29)	1.03	-.289
M2-M3	10.33 (3.56)	9.26 (3.18)	2.396 (29)	.023	.742
M2-M4	10.33 (3.56)	8.85 (3.11)	2.266 (29)	.031	.432
M2-M5	10.33 (3.56)	6.35 (1.73)	6.229 (29)	.000	.285
M2-M6	10.33 (3.56)	5.81 (0.92)	6.854 (29)	.000	.087
M2-M7	10.33 (3.56)	5.61 (1.02)	6.619 (29)	.000	-.195
M3-M4	9.26 (3.18)	8.85 (3.11)	1.157 (29)	.256	.811
M3-M5	9.26 (3.18)	6.35 (1.73)	5.853 (29)	.000	.523
M3-M6	9.26 (3.18)	5.81 (0.92)	5.643 (29)	.000	-.025
M3-M7	9.26 (3.18)	5.61 (1.02)	5.653 (29)	.000	-.190
M4-M5	8.85 (3.11)	6.35 (1.73)	5.564 (29)	.000	.619
M4-M6	8.85 (3.11)	5.81 (0.92)	5.317 (29)	.000	.139
M4-M7	8.85 (3.11)	5.61 (1.02)	5.169 (29)	.000	-.152
M5-M6	6.35 (1.73)	5.81 (0.92)	1.776 (29)	.086	.346
M5-M7	6.35 (1.73)	5.61 (1.02)	1.71 (29)	.098	-.432
M6-M7	5.81 (0.92)	5.61 (1.02)	0.933 (29)	.358	.274

Na Tabela 07, têm-se os valores das magnitudes, onde percebe-se que em praticamente os pareamentos obtiveram associação de magnitude grande e média-grande, com exceção do M6-M7 que apresentaram uma magnitude fraca. Todas as condições experimentais apresentaram uma diminuição significativa dos níveis de PEP desde o primeiro ao sexto dia depois da experiência em laboratório.

Tabela 07- *Magnitude dos níveis de PEP durante os sete dias de avaliação*

	Magnitude	Classificação
M1-M2	.37	Média
M1-M3	.57	Grande
M1-M4	.51	Grande
M1-M5	.78	Grande
M1-M6	.79	Grande
M1-M7	.79	Grande
M2-M3	.40	Grande
M2-M4	.39	Média-grande
M2-M5	.75	Grande
M2-M6	.78	Grande
M2-M7	.77	Grande
M3-M4	.20	Fraca
M3-M5	.73	Grande
M3-M6	.72	Grande
M3-M7	.72	Grande
M4-M5	.71	Grande
M4-M6	.70	Grande
M4-M7	.69	Grande
M5-M6	.30	Média
M5-M7	.30	Média
M6-M7	.14	Fraca

Discussão e conclusões

Interpretações

A PAS tem movido profissionais da saúde mental a compreendê-la a fim de que os sujeitos que sofrem com essa perturbação passem a receber um tratamento adequado e baseado em evidências, ou seja, provado por meios empíricos. Sabe-se sob a ótica comportamental e cognitivista que a ansiedade antecipatória e o PEP são fatores determinantes para o agravamento, a manutenção e a redução dos níveis de AS em pessoas com PAS. Embora a ruminação cognitiva venha sendo investigada, ainda se faz necessária que mais pesquisas sejam realizadas a fim de constatar qual seria o melhor tratamento para a redução do PEP.

Através da investigação de PEP em três grupos experimentais nesse presente estudo: grupo de FP, grupo de FN e grupo de D, pudemos observar alguns aspectos acerca dos possíveis direcionamentos quanto ao tratamento de pessoas com PAS. A partir da análise dos dados estatísticos e interpretações dos mesmos foi possível chegar a algumas conclusões.

Resultados em que os três grupos investigados não diferiram significativamente. Ou seja, conclusões que foram comuns a todos os grupos investigados:

(1) Apresentaram ansiedade antecipatória ao serem informados que teriam que realizar um discurso monólogo sem preparação prévia;

(2) Durante a parte final do experimento em laboratório houve uma redução significativa em relação aos níveis de ansiedade emocional dos participantes;

(3) Não houve diferenças no fator da ansiedade cognitiva dos participantes após a focalização quanto ao desejo deles em “modificar ou rever” o discurso realizado;

(4) Apresentaram redução significativa dos níveis de PEP ao longo dos seis após a experiência em laboratório;

(5) Não obtiveram diferenças significativas em relação aos afetos depressão e ansiedade. Porém, o fator *stress* foi alterado em todos os grupos no decorrer do experimento, onde existiu um aumento no nível deste afeto nos participantes.

Resultados em que grupos experimentais diferiram significativamente entre si durante a investigação:

(6) O grupo de FN apresentou memórias mais vergonhosas, ansiosas e negativas em relação ao grupo de D e o grupo FP, os quais apresentaram memórias mais positivas orgulhosas e calmas;

(7) O grupo de FN no momento posterior a realização do monólogo passou a apresentar mais pensamentos negativos em relação ao grupo de D;

(8) O grupo de FN obteve um aumento de nível significativo de PEP quando comparado ao grupo de D. Ou seja, a condição experimental indicou influenciar no resultado de rinação dos participantes. Contudo, não houve diferenciação entre o grupo de FN e o grupo de FP.

Diante desses resultados é possível discutir sobre as possíveis explicações dos resultados obtidos na pesquisa com base na fundamentação teórica utilizada para a realização da pesquisa.

Memórias evocadas pelos participantes após a tarefa de desempenho- Conforme esperado desde o início da pesquisa, onde se estabeleceu algumas hipóteses a serem testadas ao longo desse estudo, foi possível confirmar algumas alterações das memórias evocadas pelos participantes após o experimento em laboratório. Um dos pontos esperados seria que o grupo de FN passasse a evocar memórias mais negativas, vergonhosas e ansiosas em relação aos demais grupos, algo que pode ser constatado com a análise estatística dos resultados dessa pesquisa.

Os indivíduos de grupo de FN, ou seja, os que foram instruídos a focar somente nos aspectos negativos do seu discurso, passaram a ter memórias mais negativas, vergonhosas e ansiosas, enquanto os grupos de FP e D passaram a produzir memórias mais positivas, orgulhosas e calmas. Esse dado vai de encontro ao que é mencionado por Clark e Wells (1995), onde mencionam que as pessoas frente a situações sociais ameaçadoras podem passar a rememorar memórias malsucedidas de suas histórias pessoais e, assim, têm mais lembranças de eventos em que foram mal avaliados ou julgados por outros. Essas memórias, por sua vez, passam a causar sentimentos de vergonha, ansiedade e autodepreciação.

Lourenço (2018) obteve resultados similares ao dessa presente pesquisa em relação as memórias evocadas, visto que o grupo de FP e de D apresentaram memórias mais calmas positivas e orgulhosas. Porém, o mesmo relatou haver uma diferenciação significativa somente entre os grupos de FN e de D, onde o primeiro apresentou memórias mais negativas, ansiosas e vergonhosas do que o segundo. Por outro lado, Alves (2017) em seu experimento concluiu que grupo de FP diferiu significativamente do grupo de D, onde último apresentou memórias menos positivas orgulhosas e calmas quando comparados ao FP.

Pensamentos dos participantes após a realização do discurso- De acordo com os dados obtidos foi possível notar que o grupo de D passou a apresentar menos pensamentos negativos em relação ao discurso quando comparados ao grupo de FN, o qual teve pensamentos negativos significativamente mais elevados. Esse resultado é consonante ao que é mencionado

por Clark & Wells (1995), em que apontam que quando o indivíduo com PAS quando passa a recordar o seu desempenho, em que acredita ter sido avaliado por outros, o mesmo passa a focar no que não se saiu bem. Dessa maneira, a pessoa com PAS resulta em fortalecer crenças distorcidas acerca de si e a ter mais pensamentos negativos.

Na pesquisa realizada por Lourenço (2018) não foram encontradas diferenças significativas entre as condições experimentais em relação aos pensamentos negativos evocados após a experimento em laboratório. Já o autor Alves (2017) averiguou uma diferenciação significativa entre os grupos de FN e de D, porém diferentemente do que foi observado desse presente estudo, o grupo de D apresentou um maior nível de PEP ou ruminação quando comparado ao grupo de FN, contrariando as hipóteses iniciais da investigação.

Ansiedade emocional e cognitiva durante a experiência em laboratório- Ao contrário do esperado, o grupo de FN não se diferiu significativamente do grupo FP e de D em relação ao nível de ansiedade emocional vivenciado na experiência em laboratório. Observou-se em todos os grupos que no momento 1 para o momento 2 antes de se iniciar a realização do discurso houve um aumento significativo do nível do fator emocional de ansiedade dos participantes. Dessa forma, os participantes quando foram informados que passariam por uma situação de avaliação em que teriam a sua desenvoltura observada e julgada por outros passaram a apresentar uma ansiedade antecipatória. Esse fato é congruente com os modelos de Clark e Wells (1995) e de Wong e Rapee (2016), onde apontam que as pessoas que sofrem com PAS experimentam uma ansiedade antecipatória quando estão frente a eventos sociais em que existem a possibilidade de serem avaliados negativamente por outros baseados nas suas experiências sociais negativas anteriores.

Alves (2017) e Lourenço (2018) em suas respectivas pesquisas não constataram diferenciação entre os três grupos investigados quanto a ansiedade emocional vivenciada no momento do experimento, assim como nesse atual experimento. Porém, ambos perceberam algumas variações significativas desse fator dos diferentes momentos do experimento em laboratório.

Observou-se ainda que no momento final da experiência em laboratório, após a manipulação experimental, os participantes passaram a apresentar o nível de ansiedade significativamente inferior em comparação ao momento logo após o discurso. Alves (2017) e Lourenço (2018) em suas pesquisas também constataram uma descida acentuada da ansiedade emocional dos participantes nos mesmos momentos observados nessa presente pesquisa, bem

como verificaram essa diminuição de ansiedade não pareceu ter relação com a condição experimental. Nessa pesquisa foi possível detectar que esta diminuição da ansiedade emocional do M3 para o M4 também não é justificada pela condição experimental dos indivíduos.

Enquanto Lourenço (2018) e Alves (2017) em suas pesquisas não observaram diferenciação significativa entre o M1 para o M4, nessa pesquisa foi possível constatar que existiu um aumento significativo de ansiedade emocional entre esses momentos. Assim, é possível concluir que os participantes finalizaram o experimento com o nível superior de ansiedade do que quando iniciaram. Essa alteração não mostrou estar relacionada com a condição experimental dos participantes. Portanto, esse acréscimo de ansiedade emocional em indivíduos com sintomas de AS após terem vivenciado uma situação de avaliação exemplifica o quanto as situações sociais de avaliação incômodas para esse público.

De forma diferente das hipóteses que haviam sido estabelecidas, o grupo de FN não se diferiu significativamente em relação aos demais grupos no que se refere a ansiedade cognitiva. Ou seja, os três grupos investigados não foram influenciados pela sua condição experimental quanto a vontade de querer rever ou modificar um monólogo que haviam realizado. Similarmente, Lourenço (2018), em sua análise não constatou diferenciações significativas entre as condições experimentais dos participantes quanto a esse aspecto. Já Alves (2017), por sua vez, constatou que o grupo de FP e de D apresentaram uma redução significativa de ansiedade cognitiva durante o experimento. Ou seja, os indivíduos que focaram sua atenção nos aspectos positivos do seu discurso e o grupo que realizou a atividade de distração passaram a apresentar menos necessidade de reparar possíveis erros cometidos no discurso e de revê-lo do que o grupo que focou nos seus pontos positivos.

Afetos dos participantes durante a experiência em laboratório- Embora os afetos depressão e ansiedade dos participantes não demonstrarem terem sido influenciados pela condição dos grupos experimentais a que foram estabelecidos, podemos observar que o afeto *stress* dos participantes foi alterado, apresentando um aumento significativamente do nível do mesmo. Acredita-se que a elevação desse afeto dos participantes tenha ocorrido devido a sinalização de o surgimento de um estímulo considerado altamente ameaçador para as pessoas com PAS, a possibilidade de serem avaliados ou julgados por outros. Essa observação vai de encontro ao que Margis e colaboradores (2003), onde os autores afirmam que os eventos estressores podem causar reações comportamentais, fisiológicas e cognitivas nos organismos quando estes percebem a possibilidade de enfrentarem um estímulo considerado “perigoso”,

os quais passam a ter uma resposta de defesa ou alerta com a finalidade lutar ou fugir daquele perigo.

Zoccola & Dickerson (2012) também apontam que a ruminação cognitiva de eventos anteriores pode está diretamente relacionada com alterações do hormônio cortisol, causando alterações do corpo do indivíduo que passa por *stress* decorrente de uma situação ameaçadora.

Alves (2017) também verificou um aumento significativo do fator *stress* entre os participantes durante a manipulação experimental e, assim como desse presente estudo, o aumento também não pareceu ter relação com a condição experimental da pesquisa. O autor também constatou que o grupo de FP apresentou um aumento do afeto depressão quando comparado ao grupo de FN, contrariando as expectativas descritas nos objetivos do procedimento experimental.

De forma oposta a Alves (2017) e a essa presente investigação, a autora Lourenço (2018) verificou uma redução significativa do fator *stress* dos participantes, independentemente das condições aos quais foram submetidos.

Nesse presente experimento, assim como nos estudos de Alves (2017) e de Lourenço (2018), o fator ansiedade-traço não sofreu nenhuma alteração ao contrário do que seria esperado, onde prevíamos que esse afeto seria maior no grupo de FN do que no grupo de FP e de D.

Processamento pós-evento depois da experiência em laboratório- Todos os grupos apresentaram níveis significantes de ruminação após a experiência em laboratório independentemente das condições que foram submetidos. Supõe-se que isso ocorreu devido ao fato de todos os participantes terem passado pela mesma situação inesperada de desempenho, onde foram informados que seriam avaliados por um júri externo. Acredita-se que os grupos tenham apresentado níveis altos de PEP também por terem sido selecionados previamente por apresentarem alto nível de ansiedade social. Essa conclusão é congruente ao que é citado pelos autores Abbott & Rapee (2004) e Edwards, Rapee, & Franklin (2003), onde ressaltam que existe uma maior ruminação de pensamentos em indivíduos com traços de ansiedade social, especialmente, quando estes se encontram numa situação em que tem que realizar uma fala improvisada como também na interação social. Abbott & Rapee (2004) também ressaltam pessoas que com AS estão mais propensos a apresentar o PEP em eventos sociais provocadores de ansiedade.

Diferentemente do esperado, o grupo de FN não apresentou níveis superiores de PEP quando comparados aos outros dois grupos durante os sete dias após a experiência em laboratório. Porém, foi observada uma diferenciação significativa entre o grupo de FN e o grupo de D, onde o primeiro apresentou níveis superiores de PEP em relação ao segundo. Acredita-se que isso tenha ocorrido, pois o indivíduo com PAS passa pensar intensamente no que não pode ter se saído bem, resultado na sua autodepreciação e também por pensar que as pessoas também o avaliarão de forma (Rachman, Grater-Andrew e Shafran, 2000). Supõe-se que não houve a diferenciação dos níveis de PEP também em relação ao grupo de FP devido a população desse estudo não ser clínica.

Alves (2017) ao analisar a pontuação de PEP nos cinco dias após experimento em laboratório de sua pesquisa percebeu também que houve uma diferença significativa entre os grupos de D e de FN. Mas, de forma oposta ao que foi observado neste presente trabalho o autor constatou que o grupo de D apresentou um nível maior de PEP ou ruminância em relação ao grupo de FN, contrariando as hipóteses previamente estabelecidas do experimento. Já Lourenço (2018) afirmou não ter constatado diferenciações significativas entre os grupos experimentais.

Conclusões e recomendações para os próximos estudos- O objetivo desse estudo foi obter uma maior compreensão do PEP em indivíduos com PAS bem como acrescentar mais dados acerca de qual seria melhor tratamento para pessoas que sofrem que essa perturbação. A partir desse experimento foi possível observar que o uso da distração se mostrou mais eficaz na redução do PEP à curto prazo nos sujeitos com AS bem como na diminuição de memórias negativas dos mesmos. Conclui-se também que a focalização em aspectos positivos e a distração tem provocado mais pensamentos positivos em pessoas com PAS.

Em relação as limitações dessa pesquisa, pode-se afirmar a aplicação desse experimento numa maior população conforme sugerido por Lourenço (2018) e Nuno (2017) foi algo que ficou comprometido, pois a segunda fase da coleta de dados da investigação ocorreu durante a eminência do *lockdown* na freguesia Fortaleza no Brasil devido à COVID-19, onde as universidades tiveram que encerrar as aulas presenciais, dificultando a presença de mais participantes no experimento em laboratório.

Nos trabalhos de Alves (2017) e Lourenço (2018) foi observado que os participantes, após a experiência em laboratório, apresentam diminuição dos níveis de PEP de forma significativa desde o primeiro até o quinto dia e quarto dia, respetivamente, após o experimento. Já neste presente estudo, observou-se que os níveis de PEP dos indivíduos foram significativos

desde o primeiro dia até o sexto dia. Levando em consideração essa variação, recomendamos que em próximos estudos os diários de PEP disponibilizados após o experimento em laboratório possam ser estendidos por mais dias a fim de observar com mais clareza a duração da ruminação dos indivíduos que passaram por uma situação de tarefa de desempenho.

Apesar da limitação dessa pesquisa referente a quantidade de participantes ser inferior ao que era esperado inicialmente, pode-se constatar a confirmação de algumas hipóteses que não foram confirmadas nos estudos anteriores de Alves (2017) e Lourenço (2018), como a existência da diferenciação significativa de pensamentos mais negativos no grupo de FN em relação aos grupos de FP e de D; a diferenciação significativa dos níveis de PEP nos sete dias após o experimento, onde o grupo de FN apresentou maior ruminação em relação ao grupo D, e a presença de diferença significativa em o grupo de FN em relação aos demais grupos quanto presença de nível superior de memórias mais negativas, ansiosas e vergonhosas.

Recomenda-se que nos próximos trabalhos essa pesquisa possa ser reaplicada em uma população clínica com maiores dimensões, permitindo que se possa haver mais clareza, efetividade e confiabilidade nos dados investigados.

Referências Bibliográficas

- Abbott, M. J., & Rapee, R. M. (2004). Post-event rumination and negative self-appraisal in social phobia before and after treatment. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(1), 136. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.113.1.136>
- Alves, N. (2017). Manipulação experimental de estratégias de processamento pós-evento em indivíduos com sintomas de ansiedade social. Dissertação de Mestrado, Universidade do Algarve Faculdade de ciências Humanas e Sociais Departamento de Psicologia e Ciências da Educação, Faro, Portugal.
- American Psychiatric Association (2013) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*. Arlington: American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Burato, K., R., S.,C., Souza, J., A. & Loureiro, S., R. (2009). Transtorno de ansiedade social e comportamentos de evitação e de segurança. Dissertação de Mestrado, Universidade de São Paulo Faculdade de Medicina, Ribeirão Preto, Brasil.
- Clark, D. M. (2001). A cognitive perspective on social phobia. In W. R. Crozier & L. E. Alden (Eds.), *International handbook of social anxiety: Concepts, research and interventions relating to the self and shyness* (p. 405–430). John Wiley & Sons Ltd.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (p. 69–93). The Guilford Press.
- Clark; Beck. (2012). *Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade: ciência e prática*. Porto Alegre, Artmed, 640 p.
- Cohen, J. (1973). Eta-Squared and Partial Eta-Squared in Fixed Factor Anova Designs. *Educational and Psychological Measurement*, 33(1), 107–112. <https://doi.org/10.1177/001316447303300111>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, N.J.: L. Erlbaum Associates.
- Edwards, S. L., Rapee, R. M., & Franklin, J. (2003). Postevent rumination and recall bias for a social performance event in high and low socially anxious individuals. *Cognitive Therapy and Research*, 27(6), 603–617. <https://doi.org/10.1023/a:1026395526858>
- Field, A. P. (2009). *Discovering statistics using SPSS (Third)*. London: Sage publications.
- Field, A. P., Psychol, C., & Morgan, J. (2004). Post-event processing and the retrieval of autobiographical memories in socially anxious individuals. *Journal of Anxiety Disorders*, 18(5), 647–663. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2003.08.004>
- Gavric, D., Moscovitch, D. A., Rowa, K., & McCabe, R. E. (2017). Post-event processing in social anxiety disorder: Examining the mediating roles of positive metacognitive beliefs and perceptions of performance. *Behaviour Research and Therapy*, 91, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.brt.2017.05.004>

10.1016/j.brat.2017.01.002.

- Ito, Lígia M, Roso, Miréia C, Tiwari, Shilpee, Kendall, Philip C, & Asbahr, Fernando R. (2008). Terapia cognitivo-comportamental da fobia social. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 30(Suppl. 2). <https://doi.org/10.1590/S1516-44462008000600007>
- Leonardi, J. L., & Meyer, S. B. (2015). Prática baseada em evidências em psicologia e a história da busca pelas provas empíricas da eficácia das psicoterapias. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 35(4), 1139-1156. <https://doi.org/10.1590/1982370300155201>
- Lourenço, J. M. (2018). Estudo experimental de estratégias de redução do processamento pós-evento. Dissertação de Mestrado, Universidade do Algarve Faculdade de Ciências Humanas e Sociais Departamento de Psicologia e Ciências da Educação, Faro, Portugal.
- Margis, R., Picon, P., Cosner, A. F., & Silveira, R. de O. (2003). Relação entre estressores, estresse e ansiedade. *Revista de Psiquiatria Do Rio Grande Do Sul*, 25(suppl 1), 65–74. <https://doi.org/10.1590/s0101-81082003000400008>
- Maroco, J. (2014). *Análise Estatística com o SPSS Statistics* (6th ed.). ReportNumber.
- Martinez, A. S., Oliveira, A. M. De, Badaró, A. C., Gomes, D. A. G., Peres, F. S., Tavares, F. S., Lourenço, L. M. (2012). Períodos da CAPES: Perspectiva das Dissertações e Teses sobre Transtorno de Ansiedade Social / Fobia Social. *Interação em Psicologia*, 16(2), 283-292. <https://doi.org/10.5380/psi.v16i2.24730>
- Moscovitch, D. A., & Hofmann, S. G. (2007). When ambiguity hurts: social standards moderate self-appraisals in generalized social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 45(5), 1039-1052. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.07.008>
- Pinto-Gouveia, J., Cunha, M. I., & Salvador, M. D. (2003). Assessment of Social Phobia by Self-report Questionnaires: The Social Interaction and Performance Anxiety and Avoidance Scale and the Social Phobia Safety Behaviours Scale. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 31(3), 291–311. <https://doi.org/10.1017/s1352465803003059>
- Rubin KH, Nelson LJ, Hastings P, Asendorpf J. The transaction between parent's perceptions of their children's shyness and their parenting styles. *Int J Behav Dev*. 1999;73(1):1-21.1999. <https://doi.org/10.1080/016502599383612>
- Vignola, R., & Tucci, A. (2014). Adaptation and validation of the Depression Anxiety and Stress Scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal of Affective Disorders*, 155, 104-109. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.10.031>
- Zoccola, P. M., & Dickerson, S. S. (2012). Assessing the relationship between rumination and cortisol: A review. *Journal of Psychosomatic Research*, 73(1), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2012.03.007>
- Wong e colaboradores (2017). Anticipatory Processing, Maladaptive Attentional Focus, and Postevent Processing for Interactional and Performance Situations: Treatment Response and Relationships with Symptom Change for Individual with Social Anxiety Disorder. *PubMed*, 48, 651-663.
- Wong, Q. J J. & Rapee, R. M. (2016). The aetiology and maintenance of social

anxiety disorder: A synthesis of complimentary theoretical models and formulation of a new integrated model. *Jornal of Affective Disorders* 203, 84-100.

Anexos

Anexo A- Questionário de Dados Sociodemográficos

1. Sexo

Masculino Feminino

2. Idade _____

3. Estado Civil:

Solteiro (a) Casado (a)/ União Estável
 Divorciado (a)/Separado (a) Viúvo(a)

4. Escolaridade

Aluno de graduação
 Aluno de mestrado
 Aluno de doutorado
 Aluno de especialização

5. Antecedentes médicos

5.1 Você foi diagnosticado com alguma doença física?

Sim Não

Se respondeu sim, qual? _____

5.2 Foi diagnosticado por um psicólogo ou psiquiatra por alguma doença ou problema psicológico?

Sim Não

Se respondeu sim, qual? _____

5.3 Foi diagnosticado por alguma doença neuropsicológica?

Sim Não

Se respondeu sim, qual? _____

5.4 Se respondeu afirmativamente à alguma das questões anteriores, está realizando algum tratamento psicológico ou psicofarmacológico?

Sim Não

Se respondeu sim, qual? _____

Anexo B- Escala de Ansiedade e Evitamento em Situações de Desempenho e de Interação Social

Assinale o grau de desconforto ou ansiedade e o grau de evitamento que cada uma das situações assinaladas lhe provoca, utilizando a escala de resposta de 1 a 4, abaixo indicada.

	Situações Sociais	Desconforto/ Ansiedade				Evitamento			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1	Participar numa atividade de grupo	1	2	3	4	1	2	3	4
2	Comer em público	1	2	3	4	1	2	3	4
3	Beber num local público	1	2	3	4	1	2	3	4
4	Representar, agir, falar diante de um grupo grande de pessoas	1	2	3	4	1	2	3	4
5	Ir a uma festa	1	2	3	4	1	2	3	4
6	Trabalha enquanto está sendo observado(a)	1	2	3	4	1	2	3	4
7	Escrever enquanto está sendo observado(a)	1	2	3	4	1	2	3	4
8	Telefonar a alguém que não conhece bem	1	2	3	4	1	2	3	4
9	Falar com alguém que não conhece bem	1	2	3	4	1	2	3	4
10	Encontra-se com estranho/desconhecidos	1	2	3	4	1	2	3	4
11	Urinar num banheiro público	1	2	3	4	1	2	3	4
12	Entrar numa sala onde os outros já estão sentados	1	2	3	4	1	2	3	4
13	Ser o centro das atenções	1	2	3	4	1	2	3	4
14	Levanta-se e fazer um pequeno discurso em preparação prévia numa festa	1	2	3	4	1	2	3	4
15	Fazer um teste de capacidades, competências ou conhecimentos	1	2	3	4	1	2	3	4
16	Expressar descordo ou reprovação a alguém que não conhece muito bem	1	2	3	4	1	2	3	4
17	Olhar diretamente nos olhos de alguém que não conhece muito bem	1	2	3	4	1	2	3	4
18	Apresentar oralmente um trabalho	1	2	3	4	1	2	3	4
19	Tentar convencer alguém para um relacionamento romântico/sexual	1	2	3	4	1	2	3	4
20	Devolver um artigo e obter reembolso	1	2	3	4	1	2	3	4
21	Dar uma festa	1	2	3	4	1	2	3	4

Situações Sociais		Desconforto/ Ansiedade				Evitamento			
		(1=Nenhum; 2=Pouco; 3=Médio; 4=Muito)				(1=Nunca; 2=Às Vezes; 3=Muitas Vezes; 4=Quase Sempre)			
23	Ir a uma entrevista para arranjar emprego	1	2	3	4	1	2	3	4
24	Pedir informação a uma pessoa desconhecida (ex: Perguntar as horas, o nome da rua, endereço pretendido, etc.)	1	2	3	4	1	2	3	4
25	Juntar-se duma mesa de café a um grupo de colegas que não conhece bem	1	2	3	4	1	2	3	4
26	Pedir um favor a outra pessoa	1	2	3	4	1	2	3	4
27	Falar com uma pessoa que admire	1	2	3	4	1	2	3	4
28	Em uma festa participar em jogos e ou danças	1	2	3	4	1	2	3	4
29	Convidar alguém pela 1ª vez para sair	1	2	3	4	1	2	3	4
30	Aproximação do vendedor quando se entra na loja só para ver	1	2	3	4	1	2	3	4
31	Conversar com pessoas do sexo oposto	1	2	3	4	1	2	3	4
32	Aceitar um elogio	1	2	3	4	1	2	3	4
33	Participar de um encontro com pessoas de cultura diferente	1	2	3	4	1	2	3	4
34	Ir a uma discoteca com um(a) amigo(a)	1	2	3	4	1	2	3	4
35	Pedir a outra pessoa que mude um comportamento que nos desagrada	1	2	3	4	1	2	3	4
36	Ser chamado a sala do chefe ou do professor	1	2	3	4	1	2	3	4
37	Falar com alguém numa língua estrangeira que não domina bem	1	2	3	4	1	2	3	4
38	Fazer um exame oral	1	2	3	4	1	2	3	4
39	Queixar-se quando alguém tenta passar a sua frente numa fila	1	2	3	4	1	2	3	4
40	Ser chamado para ir a lousa	1	2	3	4	1	2	3	4
41	Tomar a iniciativa de colocar em questão ou pedir um esclarecimento numa aula ou reunião	1	2	3	4	1	2	3	4
42	Responder a uma questão colocada pelo professor no meio da aula	1	2	3	4	1	2	3	4
43	Chegar atrasado (a) ou adiantado (a) a uma reunião ou aula	1	2	3	4	1	2	3	4
44	Falar com pessoas de uma condição sociocultural superior	1	2	3	4	1	2	3	4

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

--	--	--	--	--

Anexo C- Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21)

EADS – 21 Versão traduzida e validada para o português do Brasil

Autores: Vignola, R.C.B. & Tucci, A.M.

Instruções

Por favor, leia cuidadosamente cada uma das informações abaixo e circule o número apropriado **0,1,2 ou 3** que indique o quanto ela se aplicou a você durante a última semana, conforme a indicação a seguir:

- 0 Não se aplicou de maneira alguma
- 1 Aplicou-se em algum grau, ou por pouco de tempo
- 2 Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo
- 3 Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

1	Achei difícil me acalmar	0	1	2	3
2	Senti minha boca seca	0	1	2	3
3	Não consegui vivenciar nenhum sentimento positivo	0	1	2	3
4	Tive dificuldade de respirar em alguns momentos (ex. respiração ofegante, falta de ar sem ter feito nenhum esforço físico)	0	1	2	3
5	Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas	0	1	2	3
6	Tive a tendência de reagir de forma exagerada as situações	0	1	2	3
7	Senti tremores (ex. nas mãos)	0	1	2	3
8	Senti que estava sempre nervoso	0	1	2	3
9	Preocupe-me com situações em que pudesse entrar em pânico e parecesse ridículo (a)	0	1	2	3
10	Senti que não tinha nada a desejar	0	1	2	3
11	Senti-me agitado	0	1	2	3
12	Achei difícil relaxar	0	1	2	3
13	Senti-me depressivo (a) e sem ânimo.	0	1	2	3
14	Fui tolerante com as coisas que me impediram de continuar o que eu estava fazendo	0	1	2	3
15	Senti que ia entrar em pânico	0	1	2	3
16	Não consegui me entusiasmar com nada	0	1	2	3
17	Senti que não tinha valor como pessoa	0	1	2	3
18	Senti que estava um pouco emotivo/sensível demais	0	1	2	3
19	Sabia que meu coração estava alterado mesmo não tendo feito nenhum esforço físico (ex. aumento da frequência cardíaca, disritmia cardíaca)	0	1	2	3
20	Senti medo sem motivo	0	1	2	3
21	Senti que a vida não tinha sentido	0	1	2	3

Anexo D – Questionário de pensamentos: Thought's Questionnaire

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

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

Anexo E- Questionário de PEP [AD]

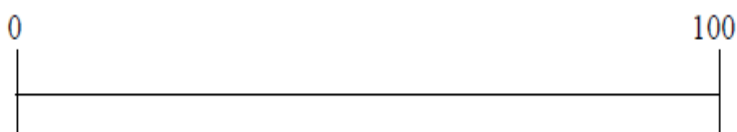
Por favor, faça um traço no lugar da escala que melhor descreva o grau de nervosismo/ansiedade que se sente neste momento. **(marque com X na escala abaixo)**



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

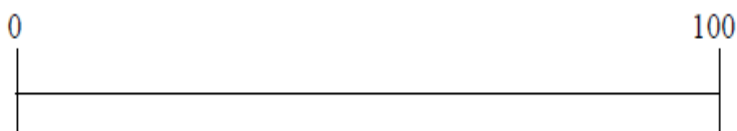


Em que medida gostaria, neste momento, de rever ou pensar sobre o discurso que acabou de realizar, incluindo aspetos do seu desempenho, pensamentos, sentimentos ou observações que vieram ao de cima durante a tarefa? **(marque com X na escala abaixo)**



Por favor, justifique resposta à questão anterior.

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



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



Por favor, justifique resposta à questão anterior.

Anexo G- Diários preenchidos pelos participantes durante 7 dias após a experiência em laboratório

Diário PEP

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

	Nada				Muitíssimo
1. O quanto pensou neste evento hoje?	1	2	3	4	5
2. O quão estressante foi pensar neste evento?	1	2	3	4	5
3. O quanto os pensamentos acerca do evento interferiram a sua concentração?	1	2	3	4	5
4. Tentou resistir em pensar sobre o evento?	1	2	3	4	5
5. Acha que poderia ter agido de forma diferente?	1	2	3	4	5
6. Quão estressante é pensar no evento neste momento?	1	2	3	4	5

Anexo H - Consentimento informado da experiência



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

O presente estudo tem como objetivo analisar alguns aspetos relacionados com os modelos explicativos da ansiedade social e está composto por duas fases: a primeira fase que já foi realizada consistiu no preenchimento de um instrumento de autorresposta e a atual que consiste na participação numa experiência de laboratório.

Para esta segunda parte, iremos solicitar que realize uma apresentação de 3 minutos acerca de um tema predefinido e responda a algumas questões e questionários. A apresentação será filmada, para posteriormente ser avaliada por um júri externo, pelo que solicitamos a sua autorização para o fazer. Lembramos que as informações recolhidas serão utilizadas apenas com fins científicos e que não serão divulgadas de modo algum. Uma vez finalizada a apresentação iremos solicitar-lhe que preencha durante os cinco dias seguintes um pequeno diário que lhe forneceremos *online* onde terá que indicar alguns aspetos do seu pensamento e das suas emoções experienciadas na tarefa do laboratório.

A sua participação é muito importante e poderá ajudar a compreender os mecanismos que se encontram na base da Perturbação de Ansiedade Social. Salientamos, no entanto, que a sua colaboração é voluntária e que os dados que nos proporcione serão utilizados de forma estritamente confidencial e apenas para fins de científicos.

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

Assinatura do participante

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sophia de Mello Andresen

Contos exemplares

Porto, Figueirinhas, 1997