

**Elisabete Sofia Calheiros Henriques**

**Contributo da Regulação Emocional Implícita  
para a Eficácia do Treino de *Mindfulness* na  
População com Perturbação de Uso de  
Substâncias**



**UNIVERSIDADE DO ALGARVE**

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

2018

**Elisabete Sofia Calheiros Henriques**

**Contributo da Regulação Emocional Implícita para a  
Eficácia do Treino de *Mindfulness* na População com  
Perturbação de Uso de Substâncias**

**Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde**

**Trabalho efetuado sob a orientação de:**

**Professor Doutor Luís Janeiro**



**UNIVERSIDADE DO ALGARVE**

**Faculdade de Ciências Humanas e Sociais**

**2018**

# **Contributo da Regulação Emocional Implícita para a Eficácia do Treino de *Mindfulness* na População com Perturbação de Uso de Substâncias**

## **Declaração de Autoria de Trabalho**

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

Assinatura



---

(Elisabete Sofia Calheiros Henriques)

Copyright © Elisabete Sofia Calheiros Henriques

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.

*Para o meu avô,  
o meu trevo de quatro folhas.*

## **Agradecimentos**

Não poderia iniciar este capítulo de outra forma, se não a agradecer à pessoa que mais contribuiu para a minha formação enquanto profissional na área de psicologia.

Ao Professor Doutor Luís Janeiro, por toda a aprendizagem proporcionada, pela orientação, dedicação, comprometimento, carinho e (muita!) paciência. Obrigada por ter aceite embarcar comigo nesta aventura; por todas as reuniões intermináveis; por se tornar a “voz” da minha consciência e por me motivar a dar sempre o meu melhor! Não existem palavras para descrever todo este processo maravilhoso! Obrigada por me pegar o “bichinho” desta área; e por ser a referência profissional que terei sempre como um exemplo a seguir!

Ao Professor Doutor Luís Faísca, pelo seu imensurável contributo para a realização desta investigação, por todo o conhecimento transmitido e pela contagiante energia que sempre nos transmitiu!

À equipa técnica da Comunidade Terapêutica do Azinheiro, por possibilitarem a realização desta investigação e por toda a disponibilidade e flexibilidade com que abraçaram este projeto.

Aos meus amigos que tanta paciência para mim tiveram no último ano. À Laura Inês, por todo o colinho nas horas mais difíceis, pela partilha de inseguranças e pela infinita paciência; mas mais importante ainda, por dividirmos todas as conquistas, profissionais e pessoais, no último ano, que tanto crescimento nos proporcionou! À Mariana, por me acalmar nos momentos mais difíceis e sempre me fazer ver o lado positivo de cada contratempo. À Milene, não só pela amizade e cumplicidade, mas por tudo o que estes maravilhosos cinco anos nos proporcionaram, e por todos aqueles que temos pela frente. Ao Dinis, não só pela amizade, carinho e paciência mas também por me desafiar sempre a avaliar tudo de outra perspectiva, incitando até os mais insignificantes temas a um debate enriquecedor. À Ekaterina, não só pela amizade, companheirismo e amor partilhado pela descoberta, mas por todas as noites que após o trabalho ainda tinha energia para me ouvir e aconselhar nos dilemas profissionais.

Às pessoas mais importantes da minha vida: a minha família. Aos meus pais, não existem sequer palavras para agradecer, são o maior suporte da minha vida. À minha irmã, por sempre acreditar nas minhas capacidades, por me fazer relativizar e incitar-me a descontrair, mas, particularmente por todas as vezes que eu tinha prazos a cumprir e, da sua parte, ouvia sempre um “deixa lá, tu fazes isso na boa amanhã, vamos passear”. Ao meu namorado, por estar sempre presente em todos os momentos

importantes da minha vida, por nunca se cansar do meu mau feitio e respeitar sempre os períodos de maior ausência, celebrando tão orgulhosamente todas as minhas conquistas profissionais! Que a tua paciência para mim nunca se esgote!

Por fim, um agradecimento muito especial a todos os utentes que se disponibilizaram a participar nesta investigação. Sem vocês a realização desta investigação não era possível! Muito obrigada!

## Resumo

As perturbações de uso de substâncias caracterizam-se particularmente pela incapacidade dos sujeitos em regularem as suas emoções. O *mindfulness* tem sido identificado como uma estratégia de regulação emocional adaptativa que promove um aumento do controlo emocional e comportamental através do fortalecimento dos processos cognitivos explícitos (*top-down*), permitindo aos indivíduos interromper os comportamentos automáticos inadaptados (*bottom-up*). As intervenções que promovem a prática do *mindfulness* são eficazes na redução do consumo de substâncias, no entanto, pouco se conhece acerca dos mecanismos ativados pela prática do *mindfulness*. De forma a investigarmos o contributo da regulação emocional implícita para a eficácia do treino de *mindfulness* em sujeitos com perturbação de uso de substâncias estabelecemos dois objetivos. O primeiro consistiu em avaliar o contributo da evolução da capacidade de regulação emocional implícita para a evolução das competências de *mindfulness*, afeto e *craving* no decorrer de um programa de prática de *mindfulness*; o segundo, pretendeu avaliar se a capacidade de regulação emocional implícita dos sujeitos, antes de iniciarem o treino de *mindfulness*, contribuía para a evolução das competências de *mindfulness*, do afeto e do *craving*. Para a prossecução destes objetivos, foram incluídos 19 participantes que se encontravam em tratamento numa comunidade terapêutica, tendo completado um programa de seis sessões de *mindfulness*. Os resultados fornecem sustentação à hipótese explorada no segundo objetivo, sugerindo que a adaptação emocional implícita atua como variável moderadora, facilitando a aquisição das competências de *mindfulness* relativas à capacidade de *descrever*, e proporcionando uma melhoria nas estratégias de *coping* para lidar com os afetos negativos e a diminuição do *craving*.

**Palavras-chave:** *Mindfulness*; Regulação Emocional Implícita; Perturbação Uso de Substâncias; *Craving*; Afeto.

## **Abstract**

Substance use disorders are particularly characterized by the inability of subjects to regulate their emotions. Mindfulness has been identified as an adaptive emotional regulation strategy that promotes an increase in emotional and behavioral control through the strengthening of *top-down* cognitive processes, allowing individuals to disrupt automatic maladaptive behaviors (*bottom-up*). Interventions that promote the practice of mindfulness are effective in reducing substance use, however, little is known about the mechanisms activated by the practice of mindfulness. In order to investigate the contribution of implicit emotional regulation to the effectiveness of mindfulness training in subjects with substance use disorders, we have established two objectives. The first aims to evaluate the contribution of the evolution of the capacity of implicit emotional regulation to the evolution of the mindfulness competences, affect and craving in the course of a mindfulness program; the second one was intended to evaluate whether the subjects' ability to implicit emotional regulation, before beginning the training of mindfulness, contributed to the evolution of mindfulness, affect and craving competences. To achieve these goals, we included 19 participants who were being treated in a therapeutic community, having completed a six-session mindfulness program. The results provide support for the hypothesis explored in the second objective, suggesting that implicit emotional adaptation acts as a moderating variable, facilitating the acquisition of mindfulness skills related to the ability to describe, and providing an improvement in coping strategies to deal with negative affect and the decrease of craving.

**Keywords:** Mindfulness; Implicit Emotion Regulation; Substance Use Disorder; Craving; Affect.

## Índice

Introdução .....	1
Perturbação de Uso de Substâncias .....	1
<i>Mindfulness</i> .....	6
<i>Mindfulness</i> no tratamento das PUS: Regulação Emocional e Processos Implícitos...	7
Objetivos.....	10
Metodologia .....	11
Participantes .....	11
Instrumentos .....	12
Entrevista estruturada.....	12
<i>Montreal Cognitive Assessment</i> .....	12
Questionário das Cinco Facetas de <i>Mindfulness</i> .....	13
Escala de Afeto Positivo e Negativo .....	14
<i>Desires for Drug Questionnaire</i> .....	15
<i>Desires for Alcohol Questionnaire</i> .....	15
Tarefa de Conflito Emocional – <i>Emotional Conflict Task</i> .....	16
Questionário para avaliar a adesão dos participantes às sessões.....	17
Procedimento .....	17
Treino de <i>Mindfulness</i> .....	20
Procedimento de Análise de Dados.....	21
Resultados .....	25
Evolução da capacidade de adaptação emocional .....	26
Resultados do Objetivo 1.....	27
O efeito da evolução da adaptação emocional implícita para a evolução dos fatores do <i>Mindfulness</i> .....	27
Medidas de ajustamento e parcimónia .....	29

O efeito da evolução da adaptação emocional implícita (incongruente e congruente) para a evolução das dimensões do afeto (positivo e negativo) .....	31
Medidas de ajustamento e parcimónia .....	32
O efeito da evolução da adaptação emocional implícita (incongruente e congruente) para a evolução das dimensões do <i>craving</i> .....	33
Medidas de ajustamento e parcimónia .....	35
Resultados do Objetivo 2.....	36
O efeito da capacidade de regulação emocional implícita prévia à intervenção para a evolução dos fatores do <i>mindfulness</i> .....	36
Medidas de ajustamento e parcimónia .....	39
O efeito da capacidade de regulação emocional implícita prévia à intervenção para a evolução das dimensões do <i>afeto</i> .....	40
Medidas de ajustamento e parcimónia .....	42
O efeito da capacidade de regulação emocional implícita prévia à intervenção para a evolução das dimensões do <i>craving</i> .....	43
Medidas de ajustamento e parcimónia .....	46
Discussão.....	47
Conclusão.....	54
Referências Bibliográficas .....	56
Anexos.....	62

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1.</b> Procedimento.....	19
<b>Tabela 2.</b> Evolução entre os momentos da capacidade de adaptação emocional.....	26
<b>Tabela 3.</b> Parâmetros fixos estimados, erro padrão, graus de liberdade, estatística de teste (test t) e respetiva significância para a componente linear e variáveis de adaptação emocional implícita (incongruente e congruente) e respetivas interações destas com a componente linear para a evolução dos distintos fatores do <i>mindfulness</i> .....	27
<b>Tabela 4.</b> ICC, Medidas de ajustamento (-2LL), de parcimónia (AIC) e número de parâmetros por cada um dos modelos testados para as dimensões do <i>mindfulness</i> .....	30
<b>Tabela 5.</b> Parâmetros fixos estimados, erro padrão, graus de liberdade, estatística de teste (teste t) e respetiva significância para a componente linear e variáveis de adaptação emocional implícita (incongruente e congruente) e respetivas interações destas com a componente linear para a evolução das distintas dimensões do afeto.....	31
<b>Tabela 6.</b> ICC, Medidas de ajustamento (-2LL), de parcimónia (AIC) e número de parâmetros por cada um dos modelos testados para as dimensões do <i>afeto</i> .....	33
<b>Tabela 7.</b> Parâmetros fixos estimados, erro padrão, graus de liberdade, estatística de teste (test t) e respetiva significância para a componente linear e variáveis de adaptação emocional implícita (incongruente e congruente) e respetivas interações destas com a componente linear para a evolução das distintas dimensões do <i>craving</i> .....	34
<b>Tabela 8.</b> ICC, Medidas de ajustamento (-2LL), de parcimónia (AIC) e número de parâmetros por cada um dos modelos testados para as dimensões do <i>craving</i> .....	35
<b>Tabela 9.</b> Parâmetros fixos estimados, erro padrão, graus de liberdade, estatística de teste (test t) e respetiva significância para a componente linear e variáveis de adaptação emocional implícita (incongruente e congruente) prévia à intervenção e respetivas interações destas com a componente linear para a evolução dos distintos fatores do <i>mindfulness</i> .....	37
<b>Tabela 10.</b> ICC, Medidas de ajustamento (-2LL), de parcimónia (AIC) e número de parâmetros por cada um dos modelos testados para os fatores do <i>mindfulness</i> .....	39

<b>Tabela 11.</b> Parâmetros fixos estimados, erro padrão, graus de liberdade, estatística de teste (test t) e respetiva significância para a componente linear e variáveis de adaptação emocional implícita (incongruente e congruente) prévia à intervenção e respetivas interações destas com a componente linear para a evolução das distintas dimensões do <i>afeto</i> .....	41
<b>Tabela 12.</b> ICC, Medidas de ajustamento (-2LL), de parcimónia (AIC) e número de parâmetros por cada um dos modelos testados para as dimensões do <i>afeto</i> .....	42
<b>Tabela 13.</b> Parâmetros fixos estimados, erro padrão, graus de liberdade, estatística de teste (test t) e respetiva significância para a componente linear e variáveis de adaptação emocional implícita (incongruente e congruente) prévia à intervenção e respetivas interações destas com a componente linear para a evolução das distintas dimensões do <i>craving</i> .....	44
<b>Tabela 14.</b> ICC, Medidas de ajustamento (-2LL), de parcimónia (AIC) e número de parâmetros por cada um dos modelos testados para as dimensões do <i>craving</i> .....	46

## Índice de Figuras

<b>Figura 1.</b> Média da adesão dos participantes às sessões .....	20
<b>Figura 2.</b> Diferenciação dos níveis hierárquicos na MLH aplicada às variáveis em estudo .....	22
<b>Figura 3.</b> Evolução da capacidade de adaptação emocional a estímulos incongruentes e congruentes entre os momentos de avaliação .....	26

## Introdução

### **Perturbação de Uso de Substâncias**

O consumo de substâncias ilícitas tem-se tornado um dos principais problemas de saúde pública nos países ocidentais, sendo as Perturbações de Uso de Substâncias (PUS) associadas ao aumento da prevalência de condições médicas crônicas e agudas, ao aumento da taxa de mortalidade e a diversos problemas de natureza psicossocial (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, 2017).

De acordo com o *Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais* (DSM-5) o diagnóstico de Perturbação de Uso de Substâncias realiza-se através de um conjunto de critérios que se encontram agrupados em quatro categorias: a perda de controlo, a disfunção social, os indicadores de gravidade e os efeitos farmacológicos. A disfunção social refere-se a uma marcada dificuldade dos indivíduos em cumprirem os seus deveres profissionais, académicos e familiares. A gravidade do problema depende dos riscos – físicos e psicológicos – assumidos pelos indivíduos para manterem o consumo. Os efeitos farmacológicos referem-se à necessidade de aumentar as doses da substância de que o indivíduo depende para manter os seus efeitos (tolerância) e ao desenvolvimento de sintomatologia aversiva quando tentam parar os consumos (abstinência). A perda de controlo, considerada uma das características mais marcantes das PUS, caracteriza-se como a incapacidade do indivíduo em controlar o consumo de determinada substância.

Os indivíduos com PUS subordinam o seu estilo de vida aos consumos, os quais mantêm mesmo sabendo que agravam os seus problemas de saúde e, quando fazem esforços para parar, as suas tentativas são, muitas vezes, infrutíferas. É frequente os terapeutas ouvirem os seus clientes relatarem com estranheza os episódios de recaída após períodos prolongados de remissão e de forte compromisso com o tratamento. Segundo Wiers e Stacy (2006), este é um paradoxo central nos comportamentos aditivos

– embora as pessoas tenham conhecimento acerca dos danos que as substâncias provocam acabam por voltar a consumi-las. Os investigadores têm recorrido a um modelo dual para explicar este paradoxo através de dois processos semi-independentes. Os processos explícitos, que se referem aos produtos de um sistema reflexivo e consciente, determinam tomadas de decisão conscientes e a capacidade de controlar o comportamento; por outro lado, os processos implícitos, que ocorrem com base numa avaliação automática dos estímulos, do seu significado emocional e motivacional, explicam a ocorrência de comportamentos impulsivos e fora do controlo consciente (Strack & Deutsch, 2004).

De acordo com a teoria do processo dual (Ostafin, Marlatt & Greenwald, 2008), a perda de controlo seria explicada através da ativação dos processos implícitos. A perda de controlo e as recaídas dever-se-iam à ativação de cadeias automáticas entre estímulos condicionados, também designados por pistas, que, por repetição, se associaram ao comportamento de consumo. De um modo automático e, portanto, fora do domínio consciente, quando os sujeitos que pararam os consumos se encontram expostos a determinadas pistas, voltam a desencadear comportamentos de consumo. Essas pistas podem ser estímulos externos, como a parafernália usada no consumo, ou estímulos internos, como as emoções anteriormente associadas aos consumos (Wiers & Stacy, 2006; Stacy & Wiers, 2010).

As emoções têm um importante papel nas PUS: a incapacidade em regular as suas emoções é outra característica marcante das pessoas com PUS. Salienta-se que a regulação emocional tem sido conceptualizada como um processo que permite aos indivíduos modularem as suas emoções, de forma consciente ou inconsciente, para responder adequadamente às situações do quotidiano (Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer, 2010).

Segundo Xin e colaboradores (2014), as pessoas com PUS experienciam frequentemente diversos problemas emocionais, como ansiedade, depressão, tristeza, sentimentos de desesperança, desvalorização e irritabilidade, apresentando extrema dificuldade em discriminar e nomear as suas emoções. Também a alexitimia – dificuldade em descrever e nomear emoções e sensações corporais – tem sido identificada como uma característica dos sujeitos com PUS que, concomitantemente, apresentam dificuldades na autorregulação das emoções negativas e não toleráveis (Taylor, Bagby & Parker, 1999).

Quando os indivíduos entram em tratamento e em remissão existe uma dificuldade acrescida na regulação emocional das emoções negativas, dado que os indivíduos poderão recorrer novamente ao consumo para lidar com essas emoções (Fucito, Juliano & Toll, 2010). Com efeito, segundo os próprios sujeitos com PUS, 35% das suas recaídas se devem à dificuldade em lidar com as emoções negativas (Marlatt & Barret, 1997); conduzindo o consumo de substâncias a assumir a função de estratégia de regulação emocional (Berking et al., 2011; Bonn-Miller, Vujanovic & Zvolensky, 2008).

Face a estas dificuldades características dos sujeitos com PUS, as diversas intervenções terapêuticas assentam tendencialmente num objetivo comum: fomentar nos sujeitos a capacidade de identificar as suas emoções e aumentarem o seu repertório de estratégias de regulação emocional. Ao nível da investigação, vários autores têm vindo a estudar se existem estratégias que são especialmente eficazes para lidar com as emoções (relacionadas ou não com os consumos) (Kober, 2013). Aldao e colaboradores (2010), num estudo de revisão sobre a associação entre as diversas estratégias de regulação emocional e os sintomas de diferentes psicopatologias, concluíram que os indivíduos com PUS tendiam a utilizar estratégias de regulação emocional desadaptativas, como a ruminação e o evitamento; e tinham dificuldade em utilizar estratégias usualmente consideradas adaptativas, como a reavaliação. Diversos estudos consideram a supressão

uma estratégia desadaptativa face ao desejo de consumir (*craving*), por contribuir para a dificuldade em controlar o desejo de consumo (Palfai et al., 1997; Salkovskis & Reynolds, 1994). A reavaliação, por sua vez, tem sido apontada como a estratégia mais adaptativa e que permite controlar o desejo de consumo e evitar recaídas (Gross, 1998; Szasz, Szentagotai & Hofmann, 2012). Recentemente, o *mindfulness* tem vindo a revelar resultados positivos enquanto estratégia de regulação emocional em geral (Hayes & Feldman, 2004; Teper, Segal & Inzlicht, 2013) e em particular nas PUS (Kober, 2013; Tang, Tang, & Posner, 2016).

Nos estudos anteriormente mencionados, a eficácia das estratégias de regulação emocional foi avaliada através do recurso a medidas que captam apenas os processos explícitos (conscientes), como medidas de autorrelato, por exemplo. Porém, os processos envolvidos na regulação das emoções ocorrem tanto de forma explícita como implícita (Gyurak, Gross & Etkin, 2011). Neste sentido, também a regulação emocional pode ser explicada através do processo dual. As pessoas aplicam os processos de regulação emocional de forma explícita quando atribuem uma intencionalidade à sua ação e esta é percebida como tendo envolvido um determinado grau de esforço. Os processos ocorrem a um nível implícito quando as pessoas não possuem consciência de que estão a fazer algo para regular as emoções, embora de forma automática estejam a utilizar processos com esse fim. Estes processos podem ocorrer em simultâneo, sendo que a uma estratégia de regulação emocional explícita podem estar associados processos implícitos específicos (Ostafin, Marlatt & Greenwald, 2008). De acordo com esta perspetiva, para explicar a eficácia das estratégias de regulação emocional explícitas é necessário conhecer se os seus efeitos se devem a processos que ocorrem num nível implícito.

A par disso, dadas as inúmeras situações que diariamente exigem a aplicação de estratégias de regulação emocional, considera-se importante fomentar a aquisição de

estratégias implícitas adaptativas. Estas não exigem esforço e gasto de recursos cognitivos, que assim podem ser despendidos noutras atividades e, simultaneamente, garantem o equilíbrio e bem-estar psicológico (Yang et al., 2014). Segundo Gyurak, Gross e Etkin (2011), é possível transformar processos regulatórios que, inicialmente, são explícitos em processos regulatórios implícitos (e, portanto, potencialmente mais eficientes), através de um programa de treino. Diversos estudos têm comprovado que os vieses implícitos podem efetivamente ser modificados através de treinos repetitivos, conduzindo à possibilidade de converter estratégias de regulação emocional explícitas em implícitas (Hakamata et al., 2010; Tran, Siemer, & Joormann, 2011). De acordo com Williams e Penman (2011), o treino de *mindfulness* pode proporcionar a que ocorra esta transição, fomentando o corte com os hábitos inconscientes de pensamento e comportamento, tornando-os, primeiro, conscientes e, depois, proporcionando ao indivíduo ferramentas próprias do *mindfulness* para lidar com as suas emoções. Não é possível impedir o surgimento de memórias carregadas de emoções negativas nem impedir as formas críticas de pensar, mas é possível alterar o curso do comportamento que habitualmente tomamos se nos consciencializarmos do quão negativa essa cadeia de associação entre pensamento e comportamento pode ser. Através da prática de *mindfulness*, os indivíduos podem evitar que o círculo vicioso de pensamentos que induzem comportamentos se alimente a si próprio e desencadeie uma espiral negativa, transformando a sua forma de pensar e encarar o mundo. Consequentemente, estabelece-se uma relação entre as estratégias de regulação emocional explícitas e implícitas, possibilitando a que o indivíduo empregue de forma consciente estratégias benéficas, que, por sua vez, através do treino e prática, começam a atuar de modo implícito.

## ***Mindfulness***

O *Mindfulness* tem sido descrito como a focalização intencional da atenção para a experiência tal como ela surge no momento, sendo também caracterizado por uma atitude de aceitação e não julgamento para todos os fenômenos experienciados nesse momento (Williams & Penman, 2011).

Essencialmente, considera-se que o *mindfulness* integra três axiomas centrais – intenção, atenção e atitude – que atuam como aspectos interligados e simultâneos de um único processo cíclico. A intenção caracteriza-se como um aspecto crucial para possibilidade da compreensão do processo como um todo; a atenção consiste em observar as operações da experiência momentânea, interna ou externa, na medida em que não se deve interpretar mas apenas observar/assistir à própria experiência como ela se apresenta no *aqui e agora*; e, por fim, a atitude consiste na adoção de uma atitude de não avaliação ou interpretação, praticando a aceitação, bondade e abertura, mesmo quando aquilo que ocorre no campo da experiência é contrário aos desejos ou expectativas internas (Shapiro et al., 2006). O desenvolvimento destas competências é comumente praticado através da meditação, que consiste na concentração da atenção sobre a experiência imediata que se vivencia como, por exemplo, concentrar-se na respiração, nas sensações e nas emoções, sem julgar. O efeito pretendido é o de capacitar o indivíduo a observar a própria experiência, sem se sentir absorvido pela mesma, com o objetivo essencial de facilitar uma resposta consciente mais adaptativa em oposição à reação automática (Kober, 2013).

Diversos autores (Shapiro et al., 2006; Moore & Malinowsky, 2009; Kober, 2013; Garland et al., 2015) propõem que a prática do *mindfulness* conduz a uma reestruturação cognitiva que fomenta o aumento do controlo cognitivo em situações de maior vulnerabilidade emocional, permitindo aos indivíduos interromper os comportamentos automáticos inadaptados. Segundo os autores, as funções cognitivas

assumem o controlo dos processos automáticos e estes tornam-se conscientes e controlados pelo indivíduo, adquirindo um curso de funcionamento *top-down*. Por exemplo, um sujeito que pratica *mindfulness*, face a uma situação causadora de ansiedade em que tendia a reagir de forma automática, recorrendo a comportamentos como beber, passa a ser capaz de reconhecer e distanciar-se da ansiedade, assistir à evolução da mesma e encarar esse estado emocional como passageiro. Desta forma, o indivíduo é capaz de desenvolver um nível mais elevado de tolerância para estados internos desagradáveis, libertando-o efetivamente de padrões comportamentais automáticos.

No contexto da dependência, Garland e colaboradores (2015) e Garland (2016) sugerem que o treino de *mindfulness* proporciona um reforço do controlo cognitivo, provocando um aumento da consciencialização dos processos automáticos e a consequente diminuição da tendência para ativar cadeias de comportamento automáticas face ao consumo.

### ***Mindfulness* no tratamento das PUS: Regulação Emocional e Processos Implícitos**

O interesse crescente pelo *mindfulness* tem vindo a ser sustentado pelos diversos estudos que demonstram a sua eficácia (Bowen et al., 2009; Heffner et al., 2003; Kober, 2013). Chiesa e Serretti (2014), numa meta-análise que incluía 24 estudos, concluíram que as intervenções que promovem a aprendizagem do *mindfulness* são eficazes na redução do consumo de substâncias. Outros autores (Tang et al., 2015; Tang, Tang, & Posner, 2016) acrescentaram que o treino de *mindfulness* proporciona uma redução significativa do desejo de consumo e melhora a capacidade de autocontrolo. Para além da avaliação da eficácia, a questão de investigação que se coloca é a de identificar os mecanismos ativados pela prática de *mindfulness* (Bowen & Enkema, 2014; Garland, 2016; Shapiro et al., 2006) e determinar de que forma se relacionam com resultados

positivos nas diferentes patologias, procurando identificar quais as características psicológicas dos sujeitos que melhor se ajustam a este tipo de intervenção (Chiesa, Serretti & Jakobsen, 2012).

Recentemente, outros autores (e.g., Larson, Steffen & Primosch, 2013) colocaram a hipótese de o treino de *mindfulness* provocar um aumento da capacidade de regulação emocional implícita, que, por sua vez, conduz à diminuição do desejo de consumo.

Entende-se então que a prática de *mindfulness* é eficaz por permitir um aumento do controlo emocional e comportamental através do fortalecimento dos processos cognitivos explícitos (*top-down*); e, por diminuir as cadeias de comportamento automáticas face ao consumo (*bottom-up*) (Garland et al., 2015). É possível postular que, num primeiro momento, o *mindfulness* é treinado de forma explícita e, posteriormente, a automatização do *mindfulness* como estratégia de regulação emocional associa-se a uma melhoria da capacidade de regulação emocional implícita que contribui para a diminuição do automatismo face ao consumo. Assim, a eficácia do *mindfulness* ao nível da regulação emocional e do *craving* deve-se ao incremento da capacidade de regulação emocional implícita.

De forma a investigar a regulação emocional implícita, tem-se verificado um interesse crescente na aplicação de uma tarefa de conflito emocional - *Emotional Conflict Task*, desenvolvida por Etkin e colaboradores (Etkin et al., 2006; Egner et al., 2008). A tarefa apresenta-se como a versão emocional do paradigma clássico do *Stroop Color Word* (Stroop, 1935) e consiste na apresentação de fotografias de homens e mulheres com expressões emocionais de felicidade ou medo com as palavras “FELIZ” ou “MEDO” sobrepostas. Existem assim quatro condições: a expressão emocional “feliz” com a palavra “FELIZ” sobreposta (congruente) ou com a palavra “MEDO” sobreposta (incongruente); e a expressão emocional “medo” com a palavra “MEDO” sobreposta

(congruente) ou com a palavra “FELIZ” sobreposta (incongruente). Aos participantes é pedido que ignorem a palavra sobreposta na imagem e identifiquem a expressão emocional. O conflito emocional surge durante os ensaios incongruentes, produzindo uma desaceleração nos tempos de resposta de identificação da emoção representada na imagem, designada por *efeito de congruência* (Etkin, Egner & Kalisch, 2011). O conflito num ensaio desencadeia um aumento do controlo emocional, reduzindo a suscetibilidade ao conflito emocional seguinte; nos ensaios incongruentes precedidos de um ensaio incongruente (iI) os tempos de reação são mais rápidos do que num ensaio incongruente precedido de um ensaio congruente (iC), devido ao conflito emocional detetado. De acordo com o modelo de monitorização do conflito, este padrão de dados deriva de um mecanismo de regulação emocional, por meio do qual o conflito num ensaio incongruente desencadeia uma sobre-regulação de controlo *top-down*, refletindo-se na redução do conflito no ensaio subsequente (Etkin, Egner & Kalisch, 2011).

Etkin, Egner e Kalisch (2011), realizaram um estudo que incidiu sob a aplicação da tarefa de conflito emocional em adultos diagnosticados com perturbação de ansiedade generalizada (PAG), cujos resultados demonstraram que os pacientes com PAG apresentam dificuldades na adaptação emocional a estímulos incongruentes, revelando défices significativos na regulação emocional implícita. Os autores destacam que a conceptualização da ansiedade como englobando importantes disfuncionalidades na regulação emocional implícita pode conduzir ao desenvolvimento de novos tratamentos. Perante este cenário, considera-se relevante apurar a utilidade da tarefa através da análise do desempenho na mesma, comparando uma ampla gama de patologias (Høst, 2015).

Face à pertinência do interesse crescente pelo *mindfulness* como estratégia de regulação emocional e como uma abordagem promissora para o tratamento das PUS e outras patologias (Hölzel et al., 2011, Tang et al., 2015; Tang, Tang, & Posner, 2016)

torna-se crucial averiguar se a prática de *mindfulness* conduz a um reforço do controlo cognitivo sob os processos automáticos, através do fortalecimento dos processos cognitivos explícitos (*top-down*) e da diminuição das cadeias de comportamento automáticas (*bottom-up*); e, se, em simultâneo, existe uma melhoria da capacidade de regulação emocional implícita associada à automatização do *mindfulness* que, por sua vez, contribui para os resultados obtidos.

## **Objetivos**

Os objetivos do presente estudo consistiram em avaliar o contributo dos mecanismos implícitos de regulação emocional para a eficácia do treino de *mindfulness* na população diagnosticada com perturbação de uso de substâncias. Foram definidos dois objetivos: o primeiro, consistiu em avaliar o contributo da evolução dos processos de regulação emocional implícitos para a evolução das competências de *mindfulness*, do afeto e do *craving* no decorrer de um programa de prática de *mindfulness*; e o segundo, consistiu em avaliar o contributo da capacidade de regulação emocional implícita, antes de iniciar o programa de *mindfulness*, para a evolução das competências de *mindfulness*, do afeto e do *craving* no decorrer de um programa de prática de *mindfulness*.

O presente estudo possui um carácter exploratório pelo facto de ser pioneiro na exploração destas hipóteses. As hipóteses explicitadas foram exploradas através da realização de um programa de treino de *mindfulness* numa população clínica. Tendo em conta os argumentos teóricos supracitados, esperamos que a participação dos sujeitos com PUS no programa de *mindfulness* produza, não só uma melhoria da capacidade de regulação emocional implícita, mas também um acréscimo nas competências de *mindfulness*, afeto e do *craving*. Além disso, esperamos encontrar uma contribuição positiva da regulação emocional implícita para as competências de *mindfulness*, de regulação emocional e para a diminuição do *craving*.

## Metodologia

### Participantes

Participaram neste estudo 19 indivíduos que se encontravam em tratamento na Comunidade Terapêutica do Azinheiro (Grupo de Ajuda a Toxicodependentes), com diagnóstico de perturbação de uso de substâncias (14 homens: 73,7%; e cinco mulheres: 26,3%). As idades dos participantes variaram entre os 30 e os 63 anos, com uma média de 45 anos ( $DP = 7,89$ ).

No que se refere à escolaridade, em termos da sua distribuição pelos ciclos de ensino, um participante (5,3%) completou o 1º Ciclo, dois participantes (10,5%) completaram o 2º Ciclo, nove participantes (47,4%) frequentaram o 3º Ciclo, seis participantes (31,6%) frequentaram o ensino secundário e um participante era licenciado (5,3%).

Como substância de eleição, seis participantes (31,6%) nomearam o álcool, três (15,8%) a heroína, quatro (21,1%) a cocaína, três (15,8%) o haxixe e três (15,8%) as benzodiazepinas. A idade média do primeiro consumo foi de 21 anos ( $DP = 6,58$ ). Em média, os participantes estavam abstinentes há 4,8 meses ( $DP = 3,69$ ). No que concerne à medicação para o tratamento da dependência, cinco (26,3%) participantes realizavam terapêutica de substituição com metadona. Relativamente à avaliação de comorbilidade, três participantes (15,8%) haviam sido diagnosticados com outras perturbações, nomeadamente, depressão, esquizofrenia e perturbação de personalidade *borderline*; e 16 participantes (84,2%) não apresentavam comorbilidade.

Dos 19 participantes, 13 (68,4%) encontravam-se a cumprir o Programa de Tratamento Geral e seis (31,6%) cumpriam o Programa de Tratamento Específico para Dependentes de Álcool. O programa terapêutico na Comunidade Terapêutica do Azinheiro, à semelhança de outras comunidades, assenta num modelo hierárquico, organizado por diferentes fases de tratamento. No que concerne à evolução terapêutica,

13 participantes (68,4%) encontravam-se na 1ª Fase do tratamento, cinco participantes (26,3%) estavam na 2ª Fase e apenas um participante (5,3%) integrava a 3ª Fase. A maioria dos residentes na comunidade terapêutica já havia tido experiências de tratamento em comunidade terapêutica. Com efeito, 11 participantes (57,9%) já haviam realizado tratamento prévio em Comunidade Terapêutica, e para 8 participantes (42,1%) esta era a primeira experiência em contexto de comunidade.

Considerou-se pertinente avaliar o funcionamento cognitivo dos participantes, com recurso à prova MoCA, sendo que oito participantes (42,1%) não apresentaram alterações, cinco participantes (26,3%) apresentaram alterações cognitivas ligeiras, cinco participantes (26,3%) manifestaram alterações cognitivas moderadas e um participante (5,3%) apresentou alteração cognitiva acentuada.

## **Instrumentos**

### **Entrevista estruturada.**

Foi elaborada uma entrevista estruturada com o objetivo de recolher informação relativa à caracterização sociodemográfica de cada participante, a história toxicofílica e a situação atual de tratamento (Anexo A).

### ***Montreal Cognitive Assessment (MoCA; Nasreddine et al. 2005; Freitas et al., 2010).***

O *Montreal Cognitive Assessment (MoCA)* é um instrumento breve de rastreio cognitivo, validado e adaptado para a população portuguesa por Freitas e colaboradores em 2010. Este instrumento caracteriza-se por ser um método prático e eficaz que possibilita a distinção entre o desempenho de adultos com envelhecimento cognitivo normal e o desempenho de adultos com défice cognitivo, além de permitir avaliar estádios intermédios de défice cognitivo, particularmente do Déficit Cognitivo Ligeiro e da Doença de Alzheimer. O MoCA permite avaliar seis domínios cognitivos: funções

executivas; capacidade visuo-espacial; memória a curto-prazo; atenção e concentração; linguagem; e orientação temporal e espacial. O tempo de aplicação é de aproximadamente 10 minutos e a pontuação total é de 30 pontos, sendo que se deve realizar a cotação com base na idade e escolaridade do participante, de forma a apurar a presença ou ausência de alguma alteração face ao grupo normativo. Este instrumento apresenta excelentes características psicométricas, nomeadamente, boa consistência interna (alfa de *Cronbach* = ,83) e elevada validade teste-reteste ( $r = ,92$ ). Vários estudos internacionais e versões de adaptação comprovaram as boas qualidades psicométricas do MoCA, revelando ser um instrumento válido, com bons valores de consistência interna e de estabilidade temporal (Freitas et. al, 2010; Freitas et. al, 2011; Smith, Gildeh & Holmes, 2007).

**Questionário das Cinco Facetas de *Mindfulness* (*Five Facet Mindfulness Questionnaire* - FFMQ; Baer et al., 2006; Baer et al., 2008; Gregório & Gouveia, 2011).**

O Questionário das Cinco Facetas de *Mindfulness* foi adaptado e validado para a população portuguesa por Gregório e Gouveia em 2011. Este questionário é uma medida de autorrelato de *mindfulness*, constituído por 39 itens que avaliam a tendência de cada indivíduo para adotar uma postura *mindful* no seu dia-a-dia, com base em cinco facetas distintas do *mindfulness*, nomeadamente: Observar; Descrever; Agir com Consciência; Não Julgar; e Não Reagir. Todos os itens são respondidos numa escala de tipo *Likert* de 1 – “Nunca ou muito raramente verdadeiro” a 5 – “Muito frequentemente ou sempre verdadeiro”. No que concerne às características psicométricas, as facetas apresentaram uma boa consistência interna, tal como na versão original, correlacionando-se moderadamente entre si. Também as correlações entre as facetas e outros construtos psicológicos similares foram no sentido previsto. Sucintamente, a faceta Observar, corresponde à percepção que o indivíduo tem de estar atento às suas

experiências, internas e externas, tais como as sensações, cognições, emoções, percepções visuais, auditivas e olfativas (alfa de *Crohnbach* = ,78); a faceta Descrever refere-se à capacidade em denominar as experiências internas com palavras (alfa de *Crohnbach* = ,88); a faceta Agir com consciência inclui realizar as atividades com atenção no momento presente, ao invés de realizar as atividades em “piloto automático” (alfa de *Crohnbach* = ,89); a faceta Não julgar refere-se a não adquirir uma postura valorativa em relação aos pensamentos e sentimentos (alfa de *Crohnbach* = ,86); e, por fim, a faceta Não reagir consiste na tendência em permitir os pensamentos ir e vir sem se “prender” neles, adotando uma postura de desapego (alfa de *Crohnbach* = ,66 - ligeiramente abaixo do valor indicado).

**Escala de Afeto Positivo e Negativo (*Positive and Negative Affect Schedule* – PANAS; Watson, Clark & Tellegen, 1988; Galinha & Pais-Ribeiro, 2005).**

A PANAS é uma escala desenvolvida por Watson, Clark & Tellegen (1988), para medir o Afeto Positivo (AP) e o Afeto Negativo (AN), definidos como dimensões gerais que descrevem a experiência afetiva dos indivíduos. Esta escala foi adaptada e validada para a população portuguesa por Galinha e Pais-Ribeiro em 2005. A PANAS divide-se em duas subescalas (AP e AN), compostas por 10 itens cada, sendo que cada item descreve um sentimento ou uma emoção. A subescala de AP reflete prazer e bem-estar subjetivo, incluindo emoções como entusiasmo, inspiração e determinação; e a subescala de AN reflete desprazer e mal-estar subjetivo, incluindo emoções como medo, nervosismo e perturbação. Os itens são respondidos numa escala de tipo *Likert* de cinco pontos, de 1 - “Nada ou muito ligeiramente” a 5 - “Extremamente”, sendo que o indivíduo deve indicar em que medida sentiu cada uma das emoções de acordo com o tempo de resposta solicitado (por exemplo: “agora, ou seja, neste momento”; “durante os últimos dias”; durante o último ano”). No que se refere às características psicométricas, as subescalas apresentam boa consistência interna, os valores de alfa de

*Cronbach* são de ,86 para a subescala de AP e de ,89 para a subescala de AN (valores de magnitude semelhante à escala original); e a correlação entre as subescalas situa-se perto do zero ( $r = -0,10$ ), determinando ortogonalidade entre as subescalas, tal como na versão original (Galinha & Pais-Ribeiro, 2005).

***Desires for Drug Questionnaire (DDQ; Franken, Hendriks & van den Brink, 2002).***

O *Desires for Drug Questionnaire* é uma tradução do *Desires for Alcohol Questionnaire (DAQ)* (Love, James & Willner, 1998) e adaptado para a droga. É um questionário de autorresposta, constituído por 13 itens que medem os aspetos dimensionais do *craving* “*no momento*”, ou seja, através da aplicação deste instrumento é possível apurar o *craving* no momento exato em que é feita a avaliação. Os itens são respondidos numa escala de tipo *Likert* em que 1 significa “Discordo fortemente” e 7 significa “Concordo fortemente”. Este questionário é composto por três dimensões, nomeadamente: (a) Desejo e Intenção; (b) Reforço Negativo; e (c) Controlo. Os itens da dimensão “Desejo e Intenção” refletem tanto o desejo como a intenção de consumir droga; os itens que constituem a dimensão “Reforço Negativo” refletem a intenção de consumo para obter alívio de estados negativos; e, por fim, os itens que constituem a dimensão “Controlo” refletem a perceção de controlo dos sujeitos sobre o consumo de substâncias. Relativamente às características psicométricas, o instrumento apresenta adequada consistência interna, (alfa de *Cronbach* das dimensões (a), (b) e (c) são de ,81, ,84 e ,79, respetivamente).

***Desires for Alcohol Questionnaire – Shortened 14-item version (DAQ; Kramer et al., 2010; Love, James & Willner, 1998)***

O *Desires for Alcohol Questionnaire*, na sua versão reduzida, é um questionário de autorresposta, composto por 14 itens que abordam vários aspetos do *craving*: forte

desejo e intenção de beber, antecipação de reforço positivo e negativo e expectativas de controlo sobre a bebida. Os itens são respondidos numa escala de tipo *Likert* em que 1 - “Discordo fortemente” e 7 - “Concordo fortemente”. Este questionário é composto por três dimensões, nomeadamente: (a) Forte Desejo e Intenção de beber; (b) Reforço Negativo; e (c) Reforço Positivo e capacidade de Controlar o consumo. No que concerne às características psicométricas deste instrumento, as dimensões apresentam boa consistência interna, tanto em análise com uma amostra de sujeitos diagnosticados com perturbação de uso de álcool como em sujeitos sem perturbação (alfa de *Cronbach* de ,93 e ,90 para a primeira dimensão; ,89 e ,84 para a segunda dimensão e ,80 e ,84 para a terceira dimensão, respetivamente).

**Tarefa de Conflito Emocional - *Emotional Conflict Task* (ECT; Etkin et al., 2006; Egner et al., 2008).**

A tarefa de conflito emocional utilizada no presente estudo foi concebida de forma idêntica à tarefa de Etkin e colaboradores (Etkin et al., 2006; Egner et al., 2008), com recurso ao *software Presentation* (Versão 0.71). Foram construídos 148 ensaios com fotografias monocromáticas de homens e mulheres cuja expressão facial era de felicidade ou medo (sete homens e sete mulheres). As fotografias foram retiradas do banco de dados do *Karolinska Directed Emotional Faces* (Lundqvist, Flykt & Öhman, 1998). As palavras “FELIZ” e “MEDO” foram sobrepostas em cada fotografia, desenvolvendo quatro condições: (a) expressão facial “feliz” com a palavra “FELIZ” (congruente); (b) expressão facial “feliz” com a palavra “MEDO” (incongruente); (c) expressão facial “medo” com a palavra “MEDO” (congruente); (d) expressão facial “medo” com a palavra “FELIZ” (incongruente). Os participantes foram instruídos a ignorar a palavra e identificar a expressão emocional com a maior rapidez e precisão possível, pressionando o botão “SHIFT” do lado esquerdo para selecionar a palavra “FELIZ” e o botão “SHIFT” do lado direito para selecionar a palavra “MEDO”. Os

ensaios tinham a duração de 1000 ms (com intervalos aleatórios que duravam entre 3000 a 5000 ms;  $M = 4000$  ms), seguindo uma ordem pseudo-aleatória. Os participantes realizaram primeiramente um treino, para se familiarizarem com a tarefa e, no final do treino, puderam esclarecer qualquer dúvida. Ao longo da realização da tarefa os participantes tiveram três pausas e só retomavam à prova quando assim o desejassem. Os dados recolhidos permitiram-nos extrair duas dimensões que correspondem aos valores incongruentes (quando existiu conflito emocional) e congruentes; sendo que, a valores mais baixos correspondem melhores resultados de adaptação emocional.

### **Questionário para avaliar a adesão dos participantes às sessões**

Os autores do presente estudo elaboraram seis questionários com o objetivo de averiguar se os participantes aderiram aos exercícios efetuados durante cada sessão de *mindfulness*. Os questionários integravam questões específicas de cada sessão e questões transversais a todas as sessões, permitindo avaliar três dimensões: (a) Conforto: corresponde à avaliação da disponibilidade dos participantes em aderir às tarefas propostas ao longo das sessões; (b) Agir com consciência: referente à consciencialização dos comportamentos, pensamentos e sensações durante a prática; (c) Aceitar sem julgamento: avalia a capacidade em aceitar a experiência atual sem tentar modificá-la (Anexo G).

### **Procedimento**

Numa primeira fase foi realizada uma apresentação à equipa técnica da Comunidade Terapêutica do Azinheiro o objetivo e procedimentos associados à realização deste estudo. Após deliberação favorável, a equipa técnica reuniu o grupo de residentes para os questionar acerca da sua colaboração, tendo todos os residentes aceite participar. Depois, realizou-se uma sessão informativa onde foi apresentado o conceito

de *mindfulness*; os benefícios desta prática em termos gerais e, especificamente, na toxic dependência, ilustrando com um exemplo prático (Anexo H).

De seguida, deu-se início à primeira fase da recolha de dados individualizada, num gabinete adequado para esse fim (sem ruído e interrupções). Num primeiro momento, os participantes foram informados sobre o processo de realização do estudo e foi-lhes fornecida toda a informação necessária à sua participação. Depois de esclarecidas todas as dúvidas, os participantes assinaram o consentimento informado (Anexo I) e procedeu-se à aplicação da entrevista estruturada (Anexo A) para recolher as informações sociodemográficas, a história toxicofílica e a situação atual de tratamento de cada participante. Finda a recolha dos dados, foi aplicado MoCA.

Numa segunda fase, de forma individualizada e com acompanhamento da investigadora, os participantes preencheram o FFMQ; a PANAS e o DDQ ou DAQ (em função do programa de tratamento – geral ou álcool); e, no fim, realizaram a Tarefa de Conflito Emocional. Salienta-se que a ordem de aplicação dos instrumentos foi aleatória, à exceção da Tarefa de Conflito Emocional.

Após concluída a segunda fase da recolha de dados, iniciaram-se as sessões de *mindfulness*, num ambiente calmo e confortável para a sua realização.

Finda a intervenção, procedeu-se à terceira fase da recolha de dados, na qual os participantes, de forma individualizada e com acompanhamento da investigadora, preencheram novamente o FFMQ; a PANAS e o DDQ ou DAQ; e, no fim, realizaram a Tarefa de Conflito Emocional.

Tabela 1

*Procedimento*

<b>Avaliação</b>		<b>Treino de <i>Mindfulness</i></b>						<b>Avaliação</b>
1º Momento	2º Momento	1ª Sessão Introdução à Atenção Plena	2ª Sessão Rastreo Corporal	3ª Sessão Respiração e Corpo	4ª Sessão Eu e o Ambiente	5ª Sessão Explorar as Dificuldades	6ª Sessão Amabilidade	3º Momento
Entrevista Estruturada	FFMQ			Questionários de Adesão				FFMQ
MoCA	PANAS		PANAS		PANAS			PANAS
	DDQ ou DAQ		DDQ ou DAQ		DDQ ou DAQ			DDQ ou DAQ
	Tarefa de Conflito Emocional							Tarefa de Conflito Emocional

### Treino de *Mindfulness*.

As sessões foram delineadas com base no plano de oito semanas de Williams e Penman (2011) e consistiam na reprodução das respectivas meditações guiadas fornecidas pelos autores, traduzidas para português por Rodriguez e Guerra (2011) (ver Anexo J para descrição das sessões). No final de cada sessão era dado aos participantes espaço para partilharem sobre as suas experiências ao longo da sessão e esclarecerem eventuais dúvidas; seguidamente, os participantes respondiam aos questionários de avaliação da adesão à sessão (Anexo G). No final da segunda e quarta sessão os participantes preencheram a PANAS e o DDQ ou DAQ. Salienta-se que, no final da primeira e da quarta sessão, foram distribuídas duas atividades de “Práticas Diárias” (Anexo K), para estimular os participantes a implementarem esta aprendizagem no seu quotidiano. A intervenção teve a duração de duas semanas, realizando-se especificamente às quintas-feiras, sextas-feiras e terças-feiras, com a duração aproximada de 1 hora. Com o objetivo de avaliar a adesão dos participantes às tarefas propostas nas sessões após as mesmas foram aplicados os questionários de adesão. Na figura 1 é apresentada a evolução das três dimensões de adesão avaliadas.

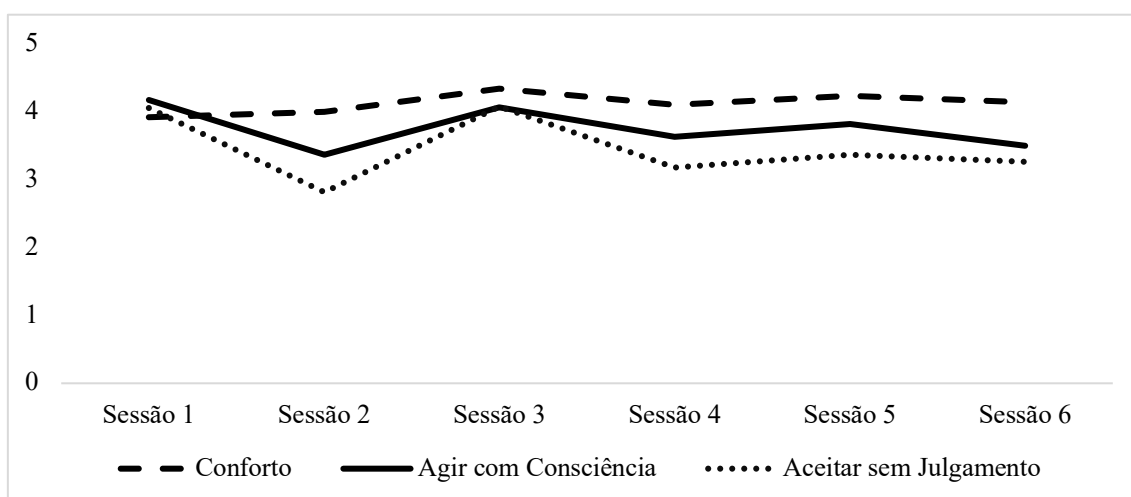


Figura 1. Média da adesão dos participantes às sessões.

Para avaliar a existência de diferenças entre momentos em cada uma das três dimensões da avaliação da adesão dos participantes ao treino de *mindfulness* recorremos ao teste não paramétrico de Friedman. No que diz respeito à dimensão *conforto*, não se verificaram diferenças significativas entre as sessões [ $X^2(5) = 3,314, p = ,652$ ]. Na dimensão *agir com consciência* registaram-se alterações significativas [ $X^2(5) = 11,483, p = ,043$ ]; entre a segunda e a primeira sessão ( $p = ,022$ ); a segunda e a terceira sessão ( $p = ,034$ ); a quarta e a primeira sessão ( $p = ,024$ ); e, a quarta e a terceira sessão ( $p = ,037$ ). Também na dimensão *aceitar sem julgamento* se registaram diferenças significativas [ $X^2(5) = 30,453, p = ,000$ ], quando se comparou a segunda com a primeira sessão ( $p = ,001$ ) e com a terceira sessão ( $p = ,001$ ). Estas diferenças são representativas de flutuações nos níveis de adesão entre sessões contíguas, não se verificando uma diferença crescente ou decrescente dos níveis de adesão entre o princípio e o fim do programa de treino de *mindfulness*.

### **Procedimento de Análise de Dados**

De forma a respondermos aos objetivos acima descritos, procedemos a uma organização hierárquica dos dados: aos participantes associámos as medidas repetidas das variáveis em estudo. Para analisar os dados com este tipo de organização hierárquica recorremos a procedimentos de análise de dados que permitissem modelar as séries de medidas repetidas, nomeadamente, a técnica de análise de Modelagem Linear Hierárquica (MLH; *Hierarchical Linear Model*, Bryk & Raudenbush, 1987). A utilização deste modelo complexo justifica-se por se poder aplicar a planos de investigação com medidas repetidas, não sendo necessário assumir a esfericidade da matriz de variâncias-covariâncias e de poder descrever a mudança através de relações não lineares (Tasca & Gallop, 2009). Esta técnica permitiu modelar a evolução do *mindfulness*, do afeto e do *craving* e: (1) analisar o contributo da evolução entre

momentos da capacidade de regulação emocional implícita para a evolução dessas variáveis (objetivo 1), bem como (2) avaliar o efeito da capacidade de regulação emocional implícita, avaliada antes de iniciar a intervenção, para a evolução do *mindfulness*, do afeto e do *craving* (objetivo 2).

Na estrutura hierárquica definida, a cada participante (nível 2) correspondeu uma série de medidas repetidas (nível 1) que foram analisadas como variáveis dependentes: duas medidas para as dimensões do *mindfulness* e quatro medidas para as dimensões do afeto e do *craving* (ver Figura 2). Aos participantes (nível 2) estavam também associadas as variáveis independentes, ou seja, o conjunto de duas medidas repetidas da tarefa de adaptação emocional implícita (antes e depois da intervenção). Estas medidas foram consideradas de dois modos no que se refere à formalização do modelo de análise. Foram consideradas medidas repetidas (nível 1) quando se elaborou o modelo de análise que deu resposta ao primeiro objetivo. Quando foi considerada apenas a medida da tarefa de adaptação emocional implícita no momento prévio à intervenção, para dar resposta ao segundo objetivo, esta associou-se ao sujeito (nível 2). Por participante, no conjunto do dispositivo de investigação, foram realizadas dez avaliações relativas às variáveis dependentes e duas relativas à variável independente. Considerando os 19 participantes, no total foram recolhidas 228 avaliações.

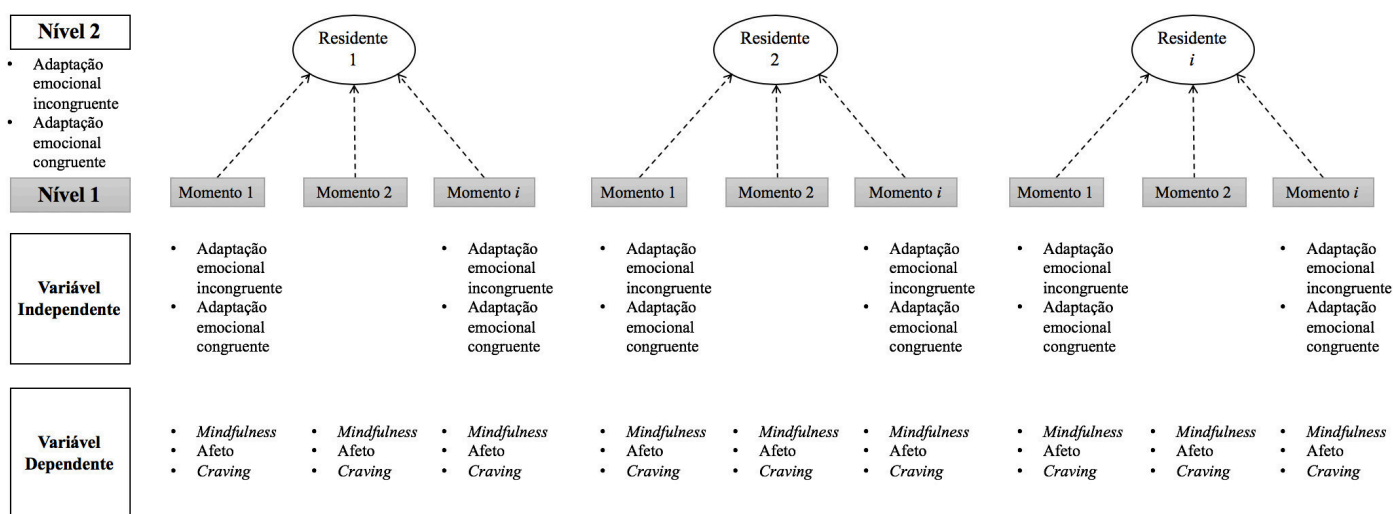


Figura 2. Diferenciação dos níveis hierárquicos na MLH aplicada às variáveis em estudo.

Em termos de sequência de análise, optamos por seguir as recomendações de Tasca e Gallop (2009). A primeira etapa de análise consistiu em definir o modelo nulo. Este modelo permite calcular a proporção da variância da variável dependente que se deve à organização hierárquica dos dados (correlação intra-classes; Heck, Thomas & Tabata, 2010). Quando esse valor é superior a 5% torna-se vantajoso utilizar o MLH para a análise dos dados que apresentam uma organização hierárquica. A segunda etapa, de construção de modelos lineares não condicionais, consistiu em modelar a evolução das variáveis dependentes (*mindfulness*, afeto e *craving*) através da introdução de uma componente linear (sequência de momentos de avaliação). Com este modelo descreveu-se a evolução, entre momentos, das variáveis dependentes sem o contributo de qualquer variável explicativa. Na terceira etapa da análise foi realizada uma sequência de modelos lineares condicionais para identificar a influência da evolução entre momentos na capacidade de regulação emocional implícita para a evolução do *mindfulness*, do afeto e do *craving* (objetivo 1) e para avaliar o efeito da capacidade de regulação emocional implícita antes de iniciar a intervenção para a evolução do *mindfulness*, do afeto e do *craving* (objetivo 2). Os parâmetros estimados nesta terceira etapa permitiram-nos dar resposta aos objetivos do estudo.

A aplicação da MLH aos dados permite estimar parâmetros fixos e aleatórios em cada uma das etapas anteriormente descritas. Em função dos objetivos definidos para o nosso estudo são apresentados e interpretados apenas os parâmetros fixos dos diversos modelos realizados. A sequência de modelos realizados permite modelar cada uma das variáveis de resultado (variáveis dependentes), que no nosso estudo foram o *mindfulness*, o afeto e o *craving*. Na primeira etapa, o modelo nulo é composto apenas por um parâmetro fixo (o valor médio da variável dependente). Na segunda etapa, com a introdução da componente linear (momentos de avaliação) os parâmetros fixos dos modelos lineares não condicionais foram: a constante (corresponde ao valor médio da

variável dependente na primeira sessão avaliada); e o declive (o valor médio da evolução da variável dependente entre dois momentos de avaliação). Os parâmetros fixos no modelo linear não condicional, modelo linear mais simples, descrevem o perfil de evolução do *mindfulness*, do afeto e do *craving* para a totalidade do grupo. Na terceira etapa, nos modelos mais complexos, designados por modelos lineares condicionais, aos parâmetros fixos da etapa anterior foram acrescentados os parâmetros fixos relativos ao efeito das variáveis independentes em estudo – a evolução da capacidade de regulação emocional implícita entre momentos e regulação emocional implícita pré intervenção – para a evolução do *mindfulness*, do afeto e do *craving* entre os momentos de avaliação. A manutenção da componente linear (momentos de avaliação) nestes modelos, permite avaliar o efeito das variáveis independentes sobre as dependentes retirando o efeito da tendência temporal (Wang & Maxwell, 2015). A introdução da interação entre a componente linear e as variáveis independentes (a evolução da capacidade de regulação emocional implícita entre momentos e regulação emocional implícita pré intervenção) permitiu avaliar se o efeito das variáveis independentes dependia da componente linear ou, dito de outro modo, se o efeito das variáveis independentes variava em função do momento de avaliação. Os modelos mais complexos, calculados nesta terceira etapa, permitiram dar resposta aos objetivos do nosso estudo. A significância de cada um dos parâmetros fixos estimados foi testada através de um teste *t* de significância.

Para avaliar o ajustamento e a parcimónia dos distintos modelos, utilizou-se respetivamente o valor absoluto de  $-2 \log\text{-likelihood}$  ( $-2LL$ ) e o valor absoluto de *Akaike Information Criterion* (*AIC*) (Heck, Thomas, & Tabata, 2010), sendo que valores mais baixos indicam melhor ajustamento e parcimónia.

Tal como sugerido por diversos autores (Heck, Thomas & Tabata, 2010; Leeden, 1998), antes de efetuar as análises anteriormente descritas a componente linear

foi centrada com o objetivo de facilitar a interpretação dos parâmetros fixos estimados. Assim, a componente linear foi codificada tendo sido atribuído o valor 0 ao primeiro momento de avaliação, o valor 1 ao segundo, o valor 2 ao terceiro momento e o valor 3 ao quarto e último momento. As variáveis independentes foram centradas na média da série de medidas repetidas de cada um dos participantes para evitar problemas de multicolinearidade e assegurar a estabilidade dos parâmetros fixos estimados (Wang & Maxwell, 2015).

Para modelar as medidas repetidas foi adotada uma matriz autorregressiva de primeira ordem [AR(1)]. A aplicação deste tipo de matriz é adequada para dados longitudinais em que se pode assumir que os valores de uma dada variável num determinado momento são influenciados pelos valores da mesma variável no momento anterior. Os procedimentos estatísticos descritos foram realizados com recurso ao *software IBM SPSS Statistics (Statistical Package for the Social Sciences)*, versão 25.

## **Resultados**

Primeiro, apresentamos os resultados relativos à evolução das duas dimensões da capacidade de adaptação emocional. Segundo, os resultados do MLH são expostos por referência a cada uma das variáveis dependentes (*mindfulness*, afeto e *craving*) e aos seus distintos fatores. Para cada um dos fatores foram calculados os modelos nulo e linear não condicional e, posteriormente, foram computados modelos lineares condicionais que avaliam o contributo da adaptação emocional implícita para a evolução das variáveis dependentes. Optámos por apresentar aqui apenas os dados relativos aos modelos lineares condicionais, por serem os que nos permitem responder aos objetivos do nosso estudo. São também apresentadas as medidas de ajustamento e de parcimónia para cada um desses modelos. Esta sequência de apresentação dos

resultados foi a adotada para os resultados relativos ao primeiro e segundo objetivos do estudo.

### Evolução da capacidade de adaptação emocional

Na figura 3 está representada a evolução da capacidade de adaptação emocional registada na tarefa de conflito emocional.

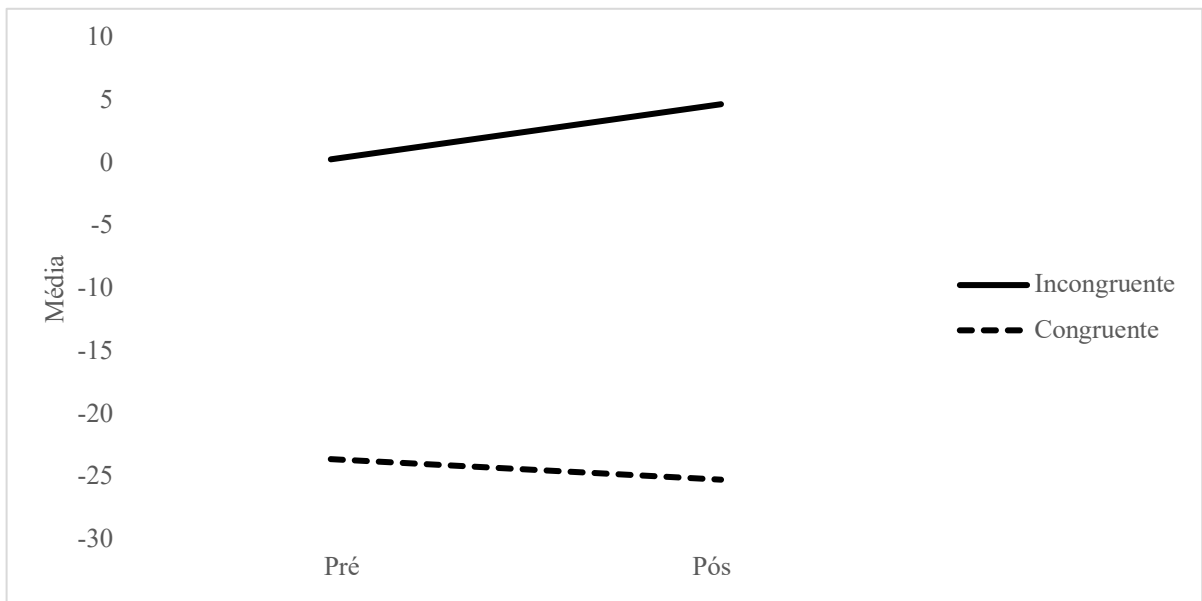


Figura 3. Evolução da capacidade de adaptação emocional a estímulos incongruentes e congruentes entre os momentos de avaliação

Tabela 2

Evolução entre momentos da capacidade de adaptação emocional

	Mindfulness		Z	p
	Pré	Pós		
	Média (DP)	Média (DP)		
Incongruente	0,335 (55,455)	4,730 (36,311)	-0,604	,546
Congruente	-23,572 (24,678)	-25,210 (28,836)	-0,402	,687

Nota. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Recorremos ao teste de Wilcoxon para avaliar se existiam diferenças significativas entre momentos nas duas dimensões avaliadas pela tarefa de adaptação emocional implícita (tabela 2). Concluiu-se que não se registaram diferenças significativas entre os momentos de avaliação para ambas as dimensões (incongruente:  $Z = -0,604$ ;  $p = ,546$ ; congruente:  $Z = -0,402$ ;  $p = ,687$ ).

## Resultados do Objetivo 1

### O efeito da evolução da adaptação emocional implícita para a evolução dos fatores do *Mindfulness*.

Na tabela 3 constam os parâmetros fixos estimados, erro padrão, estatística de teste (teste  $t$ ) e valor de significância para as componentes e variáveis que constituem os distintos modelos que pretendem avaliar o efeito da adaptação emocional implícita para a evolução dos fatores do *Mindfulness*.

Tabela 3

*Parâmetros fixos estimados, erro padrão, graus de liberdade, estatística de teste (teste  $t$ ) e respetiva significância para a componente linear e variáveis de adaptação emocional implícita (incongruente e congruente) e respetivas interações destas com a componente linear para a evolução dos distintos fatores do mindfulness*

		Parâmetro Fixo	Erro Padrão	$gl$	$t$	$p$
<b>Observar</b>						
	<b>Incongruente</b>					
	Constante	$\gamma_{00}$ 27,813	1,417	19,619	19,625	0,000
	Componente linear	$\gamma_{10}$ 0,652	0,760	17,000	0,857	0,403
	Incongruente	$\gamma_{01}$ -0,061	0,037	19,619	-1,657	0,113
	Interação	$\gamma_{02}$ 0,089	0,071	17,000	1,254	0,227
	<b>Congruente</b>					
	Constante	$\gamma_{00}$ 27,970	1,483	19,754	18,859	0,000
	Componente linear	$\gamma_{10}$ 0,556	0,814	17,000	0,683	0,504
	Congruente	$\gamma_{01}$ -0,028	0,102	19,754	-0,276	0,786
	Interação	$\gamma_{02}$ 0,029	0,196	17,000	0,145	0,886

<b>Descrever</b>							
<b>Incongruente</b>							
Constante	$\gamma_{00}$	25,772	1,085	23,732	23,749	0,000	
Componente linear	$\gamma_{10}$	2,731	0,898	17,000	3,042	0,007**	
Incongruente	$\gamma_{01}$	-0,056	0,028	23,732	-1,974	0,060	
Interação	$\gamma_{02}$	0,090	0,051	17,000	1,755	0,097	
<b>Congruente</b>							
Constante	$\gamma_{00}$	25,928	1,161	22,591	22,336	0,000	
Componente linear	$\gamma_{10}$	2,625	0,883	17,000	2,972	0,009**	
Congruente	$\gamma_{01}$	-0,041	0,080	22,591	-0,510	0,615	
Interação	$\gamma_{02}$	0,009	0,148	17,000	0,061	0,952	
<b>Agir com Consciência</b>							
<b>Incongruente</b>							
Constante	$\gamma_{00}$	27,768	1,469	20,424	18,904	0,000	
Componente linear	$\gamma_{10}$	1,419	0,893	17,000	1,589	0,130	
Incongruente	$\gamma_{01}$	-0,034	0,038	20,424	-0,878	0,390	
Interação	$\gamma_{02}$	0,068	0,073	17,000	0,935	0,363	
<b>Congruente</b>							
Constante	$\gamma_{00}$	27,792	1,493	20,244	18,609	0,000	
Componente linear	$\gamma_{10}$	1,448	0,885	17,000	1,636	0,120	
Congruente	$\gamma_{01}$	0,061	0,103	20,244	0,592	0,560	
Interação	$\gamma_{02}$	-0,089	0,197	17,000	-0,453	0,656	
<b>Não Julgar</b>							
<b>Incongruente</b>							
Constante	$\gamma_{00}$	25,179	1,371	23,036	18,365	0,000	
Componente linear	$\gamma_{10}$	-0,828	1,080	17,000	-0,767	0,454	
Incongruente	$\gamma_{01}$	-0,039	0,036	23,036	-1,079	0,292	
Interação	$\gamma_{02}$	0,070	0,066	17,000	1,074	0,298	
<b>Congruente</b>							
Constante	$\gamma_{00}$	25,228	1,369	21,007	18,432	0,000	
Componente linear	$\gamma_{10}$	-0,701	0,894	17,000	-0,783	0,444	
Congruente	$\gamma_{01}$	0,044	0,094	21,007	0,462	0,649	
Interação	$\gamma_{02}$	0,085	0,178	17,000	0,479	0,638	
<b>Não Reagir</b>							
<b>Incongruente</b>							
Constante	$\gamma_{00}$	20,847	1,682	33,729	12,395	0,000	
Componente linear	$\gamma_{10}$	2,813	2,269	17,000	1,24	0,232	
Incongruente	$\gamma_{01}$	-0,022	0,044	33,729	-0,499	0,621	
Interação	$\gamma_{02}$	0,033	0,065	17,000	0,507	0,618	
<b>Congruente</b>							
Constante	$\gamma_{00}$	20,866	1,678	33,604	12,436	0,000	
Componente linear	$\gamma_{10}$	2,876	2,240	17,000	1,284	0,216	
Congruente	$\gamma_{01}$	0,035	0,116	33,604	0,305	0,762	
Interação	$\gamma_{02}$	0,036	0,172	17,000	0,207	0,838	

Nota. Exemplo de Modelo Linear Condicional com o incongruente como variável independente e a dimensão observar como variável dependente:  $Observar_{ij} = \gamma_{00} + \gamma_{10}(\text{componente linear}) + \gamma_{01}(\text{incongruente}) + \gamma_{02}(\text{componente linear} * \text{incongruente}) + \mu_{0i} + e_{ij}$ .

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Verificou-se um aumento significativo da capacidade de descrever ( $t = 3,042$ ,  $p = ,007$ ) de 2,731 pontos ( $\gamma_{10}$ ) entre os dois momentos de avaliação, antes e depois do programa de *mindfulness*. No que se refere ao contributo da adaptação emocional a estímulos incongruentes para a capacidade de descrever, observou-se um efeito marginalmente significativo ( $\gamma_{01} = -0,056$ ,  $t = -1,974$ ,  $p = ,060$ ) e no sentido esperado. Isto é, quanto maior a capacidade de adaptação emocional a estímulos incongruentes maior a capacidade de descrever. Este efeito foi igual nos dois momentos de avaliação ( $\gamma_{02} = 0,090$ ,  $t = 1,755$ ,  $p = ,097$ ).

Quando se considerou o efeito da capacidade de adaptação emocional implícita a estímulos congruentes na capacidade de descrever, observou-se também um aumento significativo da capacidade de descrever ( $t = 2,972$ ,  $p = ,009$ ) de 2,625 pontos ( $\gamma_{10}$ ) entre os dois momentos de avaliação (antes e depois do programa de *mindfulness*). No entanto, a capacidade de adaptação emocional implícita a estímulos congruentes não influenciou a capacidade de descrever ( $\gamma_{01} = -0,041$ ,  $t = -0,510$ ,  $p = ,615$ ).

Nos modelos relativos às restantes dimensões do *mindfulness* não se registaram resultados significativos.

### ***Medidas de ajustamento e parcimónia.***

Na tabela 4 são apresentados os valores de *ICC*, *-2LL* e de *AIC*. Sendo estes últimos úteis para diferenciar os modelos em termos de ajustamento e parcimónia.

Tabela 4

*ICC, Medidas de ajustamento (-2LL), de parcimónia (AIC) e número de parâmetros por cada um dos modelos testados para as dimensões do mindfulness*

Fator (ICC)		Modelo		
		Nulo	Linear condicional	
			Incongruente	Congruente
Observar (85%)	-2LL	219,45	224,12	224,05
	AIC	223,45	230,12	230,05
Descrever (58%)	-2LL	220,74	218,78	217,15
	AIC	224,74	224,78	223,15
Agir com consciência (81%)	-2LL	224,97	236,42	226,89
	AIC	228,97	230,42	232,89
Não Julgar (71%)	-2LL	226,78	233,33	223,92
	AIC	230,78	239,33	229,92
Não Reagir (8%)	-2LL	254,48	264,07	253,95
	AIC	258,48	258,07	259,95

Com base no valor da correlação intra-classes concluiu-se que o ICC variou entre 8% e 85%. Isto significa que a variância dos resultados dos fatores do *mindfulness* se deveu às diferenças entre sujeitos (que, por sua vez, apresentaram baixa variância intra-sujeitos). Assim, a heterogeneidade entre sujeitos justificou a adoção de uma estratégia de análise que assume uma organização dos dados hierarquizada. Considerando apenas os resultados relativos à comparação entre o modelo nulo e linear condicional da variável *descrever*, observaram-se melhores resultados em termos de ajustamento e parcimónia para o modelo linear condicional congruente e um melhor resultado ao nível de ajustamento para o modelo linear condicional incongruente. O modelo linear condicional incongruente apresentou um ligeiro decréscimo em termos de parcimónia.

**O efeito da evolução da adaptação emocional implícita (incongruente e congruente) para a evolução das dimensões do afeto (positivo e negativo).**

Na tabela 5 constam os parâmetros fixos estimados, erro padrão, estatística de teste (teste *t*) e valor de significância para as componentes e variáveis que constituem os distintos modelos que pretendem avaliar o efeito da adaptação emocional implícita para a evolução das dimensões do afeto.

Tabela 5

*Parâmetros fixos estimados, erro padrão, graus de liberdade, estatística de teste (teste t) e respetiva significância para a componente linear e variáveis de adaptação emocional implícita (incongruente e congruente) e respetivas interações destas com a componente linear para a evolução das distintas dimensões do afeto*

		Parâmetro Fixo	Erro Padrão	gl	t	p
<b>Afeto Positivo</b>						
<b>Incongruente</b>						
Constante	$\gamma_{00}$	30,069	2,161	23,060	13,916	0,000
Componente linear	$\gamma_{10}$	0,907	0,568	17,000	1,596	0,129
Incongruente	$\gamma_{01}$	-0,040	0,056	23,060	-0,716	0,481
Interação	$\gamma_{02}$	0,013	0,034	17,000	0,383	0,706
<b>Congruente</b>						
Constante	$\gamma_{00}$	30,273	2,119	23,678	14,286	0,000
Componente linear	$\gamma_{10}$	0,878	0,582	17,000	1,508	0,150
Congruente	$\gamma_{01}$	-0,141	0,146	23,678	-0,962	0,346
Interação	$\gamma_{02}$	0,094	0,089	17,000	1,065	0,302
<b>Afeto Negativo</b>						
<b>Incongruente</b>						
Constante	$\gamma_{00}$	22,658	1,638	17,000	13,829	0,000
Componente linear	$\gamma_{10}$	-0,526	0,465	17,000	-1,132	0,273
Incongruente	$\gamma_{01}$	0,084	0,043	17,000	1,966	0,066
Interação	$\gamma_{02}$	-0,048	0,030	17,000	-1,587	0,131
<b>Congruente</b>						
Constante	$\gamma_{00}$	22,385	1,964	21,915	11,398	0,000
Componente linear	$\gamma_{10}$	-0,501	0,470	17,000	-1,066	0,301
Congruente	$\gamma_{01}$	0,108	0,135	21,915	0,799	0,433
Interação	$\gamma_{02}$	-0,062	0,084	17,000	-0,742	0,468

*Nota.* Exemplo de Modelo Linear Condicional com o incongruente como variável independente e a dimensão afeto positivo como variável dependente:  $AP_{ij} = \gamma_{00} + \gamma_{10}(\text{componente linear}) + \gamma_{01}(\text{incongruente}) + \gamma_{02}(\text{componente linear} * \text{incongruente}) + \mu_{0i} + e_{ij}$ .

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Observou-se que o afeto positivo se manteve estável entre os dois momentos de avaliação, quer quando considerado nos modelos contendo efeito da capacidade de adaptação emocional implícita incongruente ( $\gamma_{10} = 0,907, t = 1,596, p = ,129$ ) e congruente ( $\gamma_{10} = 0,878, t = 1,508, p = ,150$ ). Além disso, o afeto positivo dos participantes não foi influenciado pela capacidade de adaptação emocional implícita incongruente ( $\gamma_{01} = -0,040, t = -0,716, p = ,481$ ) e congruente ( $\gamma_{01} = -0,141, t = -0,962, p = ,346$ ).

O afeto negativo teve também uma evolução estável entre momentos, quer quando considerado nos modelos contendo o efeito da capacidade de adaptação emocional implícita incongruente ( $\gamma_{10} = -0,526, t = -1,132, p = ,273$ ) e congruente ( $\gamma_{10} = -0,501, t = -1,066, p = ,301$ ). Contudo, neste caso, observou-se um efeito positivo, marginalmente significativo, da capacidade de adaptação emocional implícita incongruente sobre o afeto negativo ( $\gamma_{01} = 0,084, t = 1,966, p = ,066$ ) que não dependeu do momento de avaliação ( $\gamma_{02} = -0,048, t = 1,587, p = ,131$ ). Este efeito registou-se no sentido esperado: quanto maior a capacidade de adaptação emocional implícita incongruente menor o afeto negativo.

### ***Medidas de ajustamento e parcimónia.***

Na tabela 6 são apresentados os valores de *ICC*, *-2LL* e de *AIC*. Sendo estes últimos úteis para diferenciar os modelos em termos de ajustamento e parcimónia.

Tabela 6

*ICC, Medidas de ajustamento (-2LL), de parcimónia (AIC) e número de parâmetros por cada um dos modelos testados para as dimensões do afeto*

Fator (ICC)		Modelo		
		Nulo	Linear condicional	
			Incongruente	Congruente
Afeto Positivo (60%)	<i>-2LL</i>	527,79	268,71	264,69
	<i>AIC</i>	531,79	274,71	270,69
Afeto Negativo (59%)	<i>-2LL</i>	496,79	257,37	255,63
	<i>AIC</i>	500,79	263,37	261,63

Com base no valor da correlação intra-classes concluiu-se que o ICC variou entre 59% e 60%; o que significa que a variância dos resultados das dimensões do *afeto* se deveu às diferenças entre sujeitos, justificando-se assim a adoção de uma estratégia de análise MLH. De acordo com os valores apresentados na tabela 6, verificaram-se melhores resultados em termos de ajustamento e parcimónia para os modelos lineares condicionais.

**O efeito da evolução da adaptação emocional implícita (incongruente e congruente) para a evolução das dimensões do *craving*.**

Na tabela 7 constam os parâmetros fixos estimados, erro padrão, estatística de teste (teste *t*) e valor de significância para as componentes e variáveis que constituem os distintos modelos que pretendem avaliar o efeito da adaptação emocional implícita para a evolução das dimensões do *craving*.

Tabela 7

*Parâmetros fixos estimados, erro padrão, graus de liberdade, estatística de teste (teste t) e respetiva significância para a componente linear e variáveis de adaptação emocional implícita (incongruente e congruente) e respetivas interações destas com a componente linear para a evolução das distintas dimensões do craving*

		Parâmetro Fixo	Erro Padrão	gl	t	p	
<b>Desejo</b>							
<b>Incongruente</b>							
	Constante	$\gamma_{00}$	8,919	0,848	31,109	10,517	0,000
	Componente linear	$\gamma_{10}$	-0,620	0,333	17,000	-1,861	0,080
	Incongruente	$\gamma_{01}$	0,035	0,022	31,109	1,584	0,123
	Interação	$\gamma_{02}$	-0,013	0,012	17,000	-1,054	0,307
<b>Congruente</b>							
	Constante	$\gamma_{00}$	8,860	0,877	31,197	10,106	0,000
	Componente linear	$\gamma_{10}$	-0,606	0,346	17,000	-1,751	0,098
	Congruente	$\gamma_{01}$	-0,022	0,060	31,197	-0,365	0,717
	Interação	$\gamma_{02}$	0,003	0,032	17,000	0,107	0,916
<b>Reforço Negativo</b>							
<b>Incongruente</b>							
	Constante	$\gamma_{00}$	6,708	1,020	31,419	6,579	0,000
	Componente linear	$\gamma_{10}$	-0,062	0,406	17,000	-0,154	0,880
	Incongruente	$\gamma_{01}$	0,011	0,027	31,419	0,408	0,686
	Interação	$\gamma_{02}$	-0,003	0,014	17,000	-0,193	0,849
<b>Congruente</b>							
	Constante	$\gamma_{00}$	6,684	1,021	31,472	6,547	0,000
	Componente linear	$\gamma_{10}$	-0,047	0,407	17,000	-0,116	0,909
	Congruente	$\gamma_{01}$	-0,000	0,070	31,472	-0,006	0,996
	Interação	$\gamma_{02}$	0,007	0,038	17,000	0,178	0,861
<b>Reforço Positivo e Controlo</b>							
<b>Incongruente</b>							
	Constante	$\gamma_{00}$	6,746	1,015	27,870	6,643	0,000
	Componente linear	$\gamma_{10}$	-0,447	0,349	17,000	-1,281	0,217
	Incongruente	$\gamma_{01}$	0,052	0,026	27,870	1,972	0,059
	Interação	$\gamma_{02}$	-0,031	0,015	17,000	-2,052	0,056
<b>Congruente</b>							
	Constante	$\gamma_{00}$	6,636	1,103	26,072	6,018	0,000
	Componente linear	$\gamma_{10}$	-0,448	0,348	17,000	-1,287	0,215
	Congruente	$\gamma_{01}$	-0,005	0,076	26,072	-0,072	0,943
	Interação	$\gamma_{02}$	-0,008	0,044	17,000	-0,182	0,858

*Nota.* Exemplo de Modelo Linear Condicional com o incongruente como variável independente e a dimensão desejo como variável dependente:  $Desejo_{ij} = \gamma_{00} + \gamma_{10}(\text{componente linear}) + \gamma_{01}(\text{incongruente}) + \gamma_{02}(\text{componente linear} * \text{incongruente}) + \mu_{0i} + e_{ij}$ .

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

No modelo contendo o efeito da capacidade de adaptação emocional implícita incongruente, a dimensão reforço positivo e controlo manteve-se estável entre os dois

momentos de avaliação ( $\gamma_{10} = - 0,447, t = - 1,281, p = ,217$ ). Neste mesmo modelo, observou-se um efeito positivo, marginalmente significativo, da capacidade de adaptação emocional implícita incongruente sobre o reforço positivo e controlo ( $\gamma_{01} = 0,052, t = 1,972, p = ,059$ ). Este resultado sugere que, a uma maior capacidade de adaptação emocional implícita a estímulos incongruentes, corresponde uma menor necessidade dos participantes testarem o controlo sobre a substância e esperam obter menor reforço positivo com o consumo da mesma. O facto de se ter registado uma interação marginalmente significativa entre a capacidade de adaptação emocional a estímulos incongruentes e a componente linear ( $\gamma_{02} = - 0,031, t = - 2,062, p = ,056$ ), sugere que o efeito da capacidade de adaptação emocional implícita incongruente sobre o controlo e reforço positivo depende do momento de avaliação. Ou seja, é um efeito mais elevado ao início da intervenção que depois diminui com o decorrer do tempo (componente linear).

### ***Medidas de ajustamento e parcimónia.***

Na tabela 8 são apresentados os valores de *ICC*, *-2LL* e de *AIC*. Sendo estes últimos úteis para diferenciar os modelos em termos de ajustamento e parcimónia

Tabela 8

*ICC, Medidas de ajustamento (-2LL), de parcimónia (AIC) e número de parâmetros por cada um dos modelos testados para as dimensões do craving*

Fator (ICC)		Modelo		
		Nulo	Linear condicional	
			Incongruente	Congruente
Desejo (31%)	<i>-2LL</i>	456,30	214,39	212,81
	<i>AIC</i>	460,30	220,39	218,81
Reforço Negativo (51%)	<i>-2LL</i>	466,31	227,11	223,35
	<i>AIC</i>	470,31	233,11	229,35
Reforço Positivo e Controlo (63%)	<i>-2LL</i>	398,38	224,07	223,84
	<i>AIC</i>	402,38	230,07	229,84

Com base no valor da correlação intra-classes concluiu-se que o ICC variou entre 31% e 63%; o que significa que a variância dos resultados das dimensões do *craving* se deveu às diferenças entre sujeitos. Justifica-se assim a adoção de uma estratégia de análise MLH. De acordo com os valores apresentados na tabela 8, verificaram-se melhores resultados em termos de ajustamento e parcimónia para os modelos lineares condicionais.

## **Resultados do Objetivo 2**

### **O efeito da capacidade de regulação emocional implícita prévia à intervenção para a evolução dos fatores do *mindfulness*.**

Na tabela 9 constam os parâmetros fixos estimados, erro padrão, estatística de teste (teste *t*) e valor de significância para as componentes e variáveis que constituem os distintos modelos que pretendem avaliar o efeito da adaptação emocional implícita prévia à intervenção para a evolução dos fatores do *mindfulness*.

Tabela 9

*Parâmetros fixos estimados, erro padrão, graus de liberdade, estatística de teste (teste t) e respectiva significância para a componente linear e variáveis de adaptação emocional implícita (incongruente e congruente) prévia à intervenção e respectivas interações destas com a componente linear para a evolução dos distintos fatores do mindfulness*

		Parâmetro Fixo	Erro Padrão	gl	t	p
<b>Observar</b>						
<b>Incongruente</b>						
Constante	$\gamma_{00}$	27,947	1,381	17,000	20,233	0,000
Componente linear	$\gamma_{10}$	0,579	0,743	17,000	0,779	0,446
Pré Incongruente	$\gamma_{01}$	-0,036	0,026	17,000	-1,416	0,175
Interação	$\gamma_{02}$	0,026	0,014	17,000	1,915	0,072
<b>Congruente</b>						
Constante	$\gamma_{00}$	27,947	1,378	17,000	20,285	0,000
Componente linear	$\gamma_{10}$	0,579	0,750	17,000	0,772	0,451
Pré Congruente	$\gamma_{01}$	-0,083	0,057	17,000	-1,450	0,165
Interação	$\gamma_{02}$	0,056	0,031	17,000	1,805	0,089
<b>Descrever</b>						
<b>Incongruente</b>						
Constante	$\gamma_{00}$	25,895	1,073	23,827	24,128	0,000
Componente linear	$\gamma_{10}$	2,684	0,894	17,000	3,004	0,008**
Pré Incongruente	$\gamma_{01}$	-0,042	0,020	23,827	-2,108	0,046*
Interação	$\gamma_{02}$	0,016	0,017	17,000	0,968	0,346
<b>Congruente</b>						
Constante	$\gamma_{00}$	25,895	1,158	22,937	22,364	0,000
Componente linear	$\gamma_{10}$	2,684	0,905	17,000	2,966	0,009**
Pré Congruente	$\gamma_{01}$	-0,033	0,048	22,937	-0,682	0,502
Interação	$\gamma_{02}$	0,026	0,038	17,000	0,695	0,497
<b>Agir com Consciência</b>						
<b>Incongruente</b>						
Constante	$\gamma_{00}$	27,842	1,480	20,099	18,819	0,000
Componente linear	$\gamma_{10}$	1,421	0,859	17,000	1,655	0,116
Pré Incongruente	$\gamma_{01}$	-0,008	0,027	20,099	-0,276	0,786
Interação	$\gamma_{02}$	-0,018	0,016	17,000	-1,151	0,266
<b>Congruente</b>						
Constante	$\gamma_{00}$	27,842	1,498	20,267	18,585	0,000
Componente linear	$\gamma_{10}$	1,421	0,891	17,000	1,595	0,129
Pré Congruente	$\gamma_{01}$	0,012	0,062	20,267	0,185	0,855
Interação	$\gamma_{02}$	0,005	0,037	17,000	0,126	0,902

**Não Julgar****Incongruente**

Constante	$\gamma_{00}$	25,263	1,077	17,014	23,454	0,000
Componente linear	$\gamma_{10}$	-0,842	1,057	16,979	-0,797	0,437
Pré Incongruente	$\gamma_{01}$	-0,028	0,020	17,014	-1,421	0,174
Interação	$\gamma_{02}$	-0,017	0,020	16,979	-0,871	0,396

**Congruente**

Constante	$\gamma_{00}$	25,263	1,128	17,020	22,398	0,000
Componente linear	$\gamma_{10}$	-0,842	1,077	16,954	-0,782	0,445
Pré Congruente	$\gamma_{01}$	-0,026	0,047	17,020	-0,551	0,589
Interação	$\gamma_{02}$	0,015	0,045	16,954	0,345	0,735

**Não Reagir****Incongruente**

Constante	$\gamma_{00}$	20,895	0,970	17,000	21,531	0,000
Componente linear	$\gamma_{10}$	2,789	2,268	17,000	1,230	0,235
Pré Incongruente	$\gamma_{01}$	-0,019	0,018	17,000	-1,046	0,310
Interação	$\gamma_{02}$	-0,000	0,042	17,000	-0,003	0,998

**Congruente**

Constante	$\gamma_{00}$	20,895	0,955	17,000	21,870	0,000
Componente linear	$\gamma_{10}$	2,789	2,258	17,000	1,236	0,233
Pré Congruente	$\gamma_{01}$	-0,051	0,040	17,000	-1,292	0,214
Interação	$\gamma_{02}$	0,037	0,094	17,000	0,394	0,699

Nota. Exemplo de Modelo Linear Condicional com o incongruente como variável independente e a dimensão observar como variável dependente:  $Observar_{ij} = \gamma_{00} + \gamma_{10}(\text{componente linear}) + \gamma_{01}(\text{pré incongruente}) + \gamma_{02}(\text{componente linear} * \text{pré incongruente}) + \mu_{0i} + e_{ij}$ .

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Verificou-se um aumento significativo da capacidade de descrever ( $t = 3,004$ ,  $p = ,008$ ) de 2,684 pontos ( $\gamma_{10}$ ) entre os dois momentos de avaliação. A adaptação emocional a estímulos incongruentes, avaliada antes do treino de mindfulness, contribuiu significativamente para a capacidade de descrever avaliada no decorrer da intervenção ( $\gamma_{01} = -0,042$ ,  $t = -2,108$ ,  $p = ,046$ ) e no sentido esperado. Isto significa que, os participantes com maior capacidade de adaptação emocional a estímulos

incongruentes conseguiram um maior acréscimo na capacidade de descrever. Este efeito foi igual nos dois momentos de avaliação ( $\gamma_{02} = 0,016, t = 0,968, p = ,346$ ).

Quando se considerou o efeito da capacidade de adaptação emocional implícita a estímulos congruentes na capacidade de descrever, observou-se também um aumento significativo da capacidade de descrever ( $t = 2,966, p = ,009$ ) de 2,684 pontos ( $\gamma_{10}$ ) entre os dois momentos de avaliação (antes e depois do programa de *mindfulness*). No entanto, a capacidade de adaptação emocional implícita a estímulos congruentes não influenciou a capacidade de descrever ( $\gamma_{01} = -0,033, t = -0,682, p = ,502$ ).

### ***Medidas de ajustamento e parcimónia.***

Na tabela 10 são apresentados os valores de *ICC*, *-2LL* e de *AIC*. Sendo estes últimos úteis para diferenciar os modelos em termos de ajustamento e parcimónia.

Tabela 10

*ICC, Medidas de ajustamento (-2LL), de parcimónia (AIC) e número de parâmetros por cada um dos modelos testados para os fatores do mindfulness*

Fator (ICC)		Modelo		
		Nulo	Linear condicional	
			Incongruente	Congruente
Observar (85%)	<i>-2LL</i>	219,45	225,02	222,02
	<i>AIC</i>	223,45	233,02	230,02
Descrever (58%)	<i>-2LL</i>	220,74	219,67	219,87
	<i>AIC</i>	224,74	225,67	225,87
Agir com consciência (81%)	<i>-2LL</i>	224,97	230,97	229,34
	<i>AIC</i>	228,97	236,97	235,34
Não Julgar (71%)	<i>-2LL</i>	226,78	228,74	227,59
	<i>AIC</i>	230,78	236,74	235,59
Não Reagir (8%)	<i>-2LL</i>	254,48	249,17	245,53
	<i>AIC</i>	258,48	257,17	253,53

O ICC variou entre 8% e 85%, valores iguais aos anteriormente relatados no objetivo 1 e tidos como expectáveis dado que os modelos nulos, nos quais se baseiam os cálculos do ICC, são iguais. Considerando os resultados relativos à variável *descrever*, aquela que anteriormente mereceu uma análise detalhada devido aos valores de significância registados, observou-se que o modelo linear condicional incongruente e congruente, apresentaram um ligeiro decréscimo em termos de parcimónia.

**O efeito da capacidade de regulação emocional implícita prévia à intervenção para a evolução das dimensões do *afeto*.**

Na tabela 11 constam os parâmetros fixos estimados, erro padrão, estatística de teste (teste *t*) e valor de significância para as componentes e variáveis que constituem os distintos modelos que pretendem avaliar o efeito da adaptação emocional implícita prévia à intervenção para a evolução das dimensões do *afeto*.

Tabela 11

*Parâmetros fixos estimados, erro padrão, graus de liberdade, estatística de teste (teste t) e respetiva significância para a componente linear e variáveis de adaptação emocional implícita (incongruente e congruente) prévia à intervenção e respetivas interações destas com a componente linear para a evolução das distintas dimensões do afeto*

		Parâmetro Fixo	Erro Padrão	gl	t	p	
<b>Afeto Positivo</b>							
<b>Incongruente</b>							
	Constante	$\gamma_{00}$	29,978	2,135	18,353	14,040	0,000
	Componente linear	$\gamma_{10}$	0,862	0,897	41,245	0,961	0,342
	Pré Incongruente	$\gamma_{01}$	-0,029	0,040	18,353	-0,740	0,469
	Interação	$\gamma_{02}$	0,001	0,017	41,245	0,057	0,955
<b>Congruente</b>							
	Constante	$\gamma_{00}$	30,159	1,742	17,033	17,318	0,000
	Componente linear	$\gamma_{10}$	0,823	0,810	39,731	1,016	0,316
	Pré Congruente	$\gamma_{01}$	-0,222	0,073	17,033	-3,057	0,007**
	Interação	$\gamma_{02}$	0,037	0,034	39,731	1,086	0,284
<b>Afeto Negativo</b>							
<b>Incongruente</b>							
	Constante	$\gamma_{00}$	21,525	1,534	23,441	14,034	0,000
	Componente linear	$\gamma_{10}$	-0,840	0,825	43,347	-1,018	0,314
	Incongruente	$\gamma_{01}$	0,053	0,028	23,441	1,858	0,076
	Interação	$\gamma_{02}$	-0,002	0,015	43,347	-0,105	0,917
<b>Congruente</b>							
	Constante	$\gamma_{00}$	21,485	1,646	23,738	13,051	0,000
	Componente linear	$\gamma_{10}$	-0,714	0,843	42,325	-0,847	0,402
	Pré Congruente	$\gamma_{01}$	0,056	0,069	23,738	0,816	0,423
	Interação	$\gamma_{02}$	0,010	0,035	42,325	0,295	0,769

*Nota.* Exemplo de Modelo Linear Condicional com o incongruente como variável independente e a dimensão afeto positivo como variável dependente: Afeto Positivo<sub>ij</sub> =  $\gamma_{00}$  +  $\gamma_{10}$ (componente linear) +  $\gamma_{01}$ (pré incongruente) +  $\gamma_{02}$ (componente linear\*pré incongruente) +  $\mu_{0i}$  +  $e_{ij}$ .

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Observou-se que o afeto positivo se manteve estável entre os dois momentos de avaliação, quer quando considerado nos modelos contendo o efeito da capacidade de adaptação emocional implícita incongruente ( $\gamma_{10} = 0,862$ ,  $t = 0,961$ ,  $p = ,342$ ) e congruente ( $\gamma_{10} = 0,823$ ,  $t = 1,016$ ,  $p = ,316$ ).

No que se refere ao contributo da adaptação emocional a estímulos incongruentes para o afeto positivo, observou-se que não existiu um efeito significativo

( $\gamma_{01} = -0,029$ ,  $t = -0,740$ ,  $p = ,469$ ). Contudo, observou-se um contributo significativo da adaptação emocional a estímulos congruentes para o afeto positivo ( $\gamma_{01} = -0,222$ ,  $t = -3,057$ ,  $p = ,007$ ) e no sentido esperado. Isto significa que, os participantes que têm maior capacidade de adaptação emocional a estímulos congruentes, apresentaram um aumento do afeto positivo.

O afeto negativo teve também uma evolução estável entre momentos ( $\gamma_{10} = -0,840$ ,  $t = -1,018$ ,  $p = ,314$ ). No entanto, observou-se um efeito marginalmente significativo da capacidade de adaptação emocional implícita incongruente sobre o afeto negativo ( $\gamma_{01} = 0,053$ ,  $t = 1,858$ ,  $p = ,076$ ). Este efeito registou-se no sentido esperado: quanto menor a capacidade de adaptação emocional implícita incongruente maior o afeto negativo.

### ***Medidas de ajustamento e parcimónia.***

Na tabela 12 são apresentados os valores de *ICC*, *-2LL* e de *AIC*. Sendo estes últimos úteis para diferenciar os modelos em termos de ajustamento e parcimónia.

Tabela 12

*ICC, Medidas de ajustamento (-2LL), de parcimónia (AIC) e número de parâmetros por cada um dos modelos testados para as dimensões do afeto*

Fator (ICC)		Modelo		
		Nulo	Linear condicional	
			Incongruente	Congruente
Afeto Positivo (60%)	<i>-2LL</i>	527,79	541,83	531,68
	<i>AIC</i>	531,79	551,83	541,68
Afeto Negativo (59%)	<i>-2LL</i>	496,79	515,71	515,44
	<i>AIC</i>	500,79	525,71	525,44

O ajustamento e parcimónia dos modelos lineares condicionais decresceu quando em comparação com os modelos nulos. Contudo, foram esses que permitiram dar resposta ao objetivo definido e acrescentar poder explicativo face aos modelos nulos.

**O efeito da capacidade de regulação emocional implícita prévia à intervenção para a evolução das dimensões do *craving*.**

Na tabela 13 constam os parâmetros fixos estimados, erro padrão, estatística de teste (teste *t*) e valor de significância para as componentes e variáveis que constituem os distintos modelos que pretendem avaliar o efeito da adaptação emocional implícita prévia à intervenção para a evolução das dimensões do *craving*.

Tabela 13

*Parâmetros fixos estimados, erro padrão, graus de liberdade, estatística de teste (teste t) e respectiva significância para a componente linear e variáveis de adaptação emocional implícita (incongruente e congruente) prévia à intervenção e respectivas interações destas com a componente linear para a evolução das distintas dimensões do craving*

		Parâmetro Fixo	Erro Padrão	gl	t	p
<b>Desejo</b>						
<b>Incongruente</b>						
Constante	$\gamma_{00}$	9,667	1,098	42,089	8,807	0,000
Componente linear	$\gamma_{10}$	-0,704	0,500	13,216	-1,409	0,182
Incongruente	$\gamma_{01}$	0,021	0,020	42,089	1,024	0,312
Interação	$\gamma_{02}$	-0,007	0,009	13,216	-0,755	0,464
<b>Congruente</b>						
Constante	$\gamma_{00}$	9,647	1,060	42,535	9,101	0,000
Componente linear	$\gamma_{10}$	-0,699	0,507	13,359	-1,378	0,191
Pré Congruente	$\gamma_{01}$	0,079	0,044	42,535	1,790	0,081
Interação	$\gamma_{02}$	-0,015	0,021	13,359	-0,716	0,487
<b>Reforço Negativo</b>						
<b>Incongruente</b>						
Constante	$\gamma_{00}$	7,531	1,349	39,327	5,583	0,000
Componente linear	$\gamma_{10}$	-0,117	0,591	3,943	-0,197	0,853
Pré Incongruente	$\gamma_{01}$	0,010	0,025	39,327	0,409	0,685
Interação	$\gamma_{02}$	-0,004	0,011	3,943	-0,402	0,708
<b>Congruente</b>						
Constante	$\gamma_{00}$	5,844	0,869	13,379	6,728	0,000
Componente linear	$\gamma_{10}$	0,017	0,345	36,436	0,051	0,960
Pré Congruente	$\gamma_{01}$	0,084	0,036	13,379	2,311	0,037*
Interação	$\gamma_{02}$	0,001	0,014	36,436	0,100	0,921
<b>Reforço Positivo e Controle</b>						
<b>Incongruente</b>						
Constante	$\gamma_{00}$	6,627	0,928	26,440	7,14	0,000
Componente linear	$\gamma_{10}$	-0,435	0,313	17,685	-1,389	0,182
Pré Incongruente	$\gamma_{01}$	0,038	0,017	26,440	2,209	0,036*
Interação	$\gamma_{02}$	-0,007	0,006	17,685	-1,278	0,218
<b>Congruente</b>						
Constante	$\gamma_{00}$	6,642	1,116	33,445	5,952	0,000
Componente linear	$\gamma_{10}$	-0,431	0,402	63,589	-1,073	0,287
Pré Congruente	$\gamma_{01}$	0,057	0,046	33,445	1,223	0,230
Interação	$\gamma_{02}$	0,000	0,017	63,589	0,025	0,980

*Nota.* Exemplo de Modelo Linear Condicional com o incongruente como variável independente e a dimensão desejo como variável dependente:  $Desejo_{ij} = \gamma_{00} + \gamma_{10}(\text{componente linear}) + \gamma_{01}(\text{pré incongruente}) + \gamma_{02}(\text{componente linear} * \text{pré incongruente}) + \mu_{0i} + \epsilon_{ij}$ .

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

O desejo face ao consumo de drogas manteve-se estável entre os dois momentos de avaliação, quer quando foi considerado no modelo contendo o efeito da capacidade de adaptação emocional implícita incongruente ( $\gamma_{10} = -0,704, t = -1,409, p = ,182$ ) e congruente ( $\gamma_{10} = -0,699, t = -1,378, p = ,191$ ). No que se refere ao contributo da adaptação emocional a estímulos congruentes para o desejo face ao consumo de drogas, observou-se um efeito marginalmente significativo ( $\gamma_{01} = 0,079, t = 1,790, p = ,081$ ) e no sentido esperado: quanto menor a capacidade de adaptação emocional a estímulos congruentes, maior o desejo face ao consumo de drogas. Quanto ao contributo da adaptação emocional a estímulos incongruentes para o desejo face ao consumo de drogas, observou-se que não existiu um efeito significativo ( $\gamma_{01} = 0,021, t = -1,024, p = ,312$ ).

O reforço negativo manteve-se estável entre os dois momentos de avaliação, quer quando foi considerado no modelo contendo o efeito da capacidade de adaptação emocional implícita incongruente ( $\gamma_{10} = -0,117, t = -0,197, p = ,853$ ) e congruente ( $\gamma_{10} = 0,017, t = 0,051, p = ,960$ ). No que se refere ao contributo da adaptação emocional a estímulos congruentes para o reforço negativo, observou-se um efeito significativo ( $\gamma_{01} = 0,084, t = 2,311, p = ,037$ ) e no sentido esperado: quanto menor a capacidade de adaptação emocional a estímulos congruentes, maior a intenção de consumir para obter alívio de estados negativos. Este efeito não dependeu do tempo ( $\gamma_{02} = 0,001, t = 0,100, p = ,921$ ). Relativamente ao contributo da adaptação emocional a estímulos incongruentes, não se verificou um efeito significativo ( $\gamma_{01} = 0,010, t = 0,409, p = ,685$ ).

A dimensão reforço positivo e controlo apresentou também estabilidade entre os dois momentos de avaliação, quer quando foi considerado no modelo contendo o efeito da capacidade de adaptação emocional implícita incongruente ( $\gamma_{10} = -0,435, t = -1,389, p = ,182$ ) e congruente ( $\gamma_{10} = -0,431, t = -1,073, p = ,287$ ). No que se refere ao

contributo da adaptação emocional a estímulos incongruentes para a dimensão reforço positivo e controlo, observou-se um efeito significativo ( $\gamma_{01} = 0,038, t = 2,209, p = ,036$ ) e no sentido esperado: quanto menor a capacidade de adaptação emocional a estímulos incongruentes, maior a percepção de controlo e reforço positivo sobre o consumo. Este efeito não dependeu do tempo ( $\gamma_{02} = -0,007, t = -1,278, p = ,218$ ). Não se verificou um efeito significativo no que concerne ao contributo da adaptação emocional a estímulos congruentes ( $\gamma_{10} = 0,057, t = 1,223, p = ,230$ ).

### ***Medidas de ajustamento e parcimónia.***

Na tabela 14 são apresentados os valores de *ICC*, *-2LL* e de *AIC*. Sendo estes últimos úteis para diferenciar os modelos em termos de ajustamento e parcimónia.

Tabela 14

*ICC, Medidas de ajustamento (-2LL), de parcimónia (AIC) e número de parâmetros por cada um dos modelos testados para as dimensões do craving*

Fator (ICC)		Modelo		
		Nulo	Linear condicional	
			Incongruente	Congruente
Desejo (31%)	<i>-2LL</i>	456,30	465,39	459,61
	<i>AIC</i>	460,30	471,39	465,61
Reforço Negativo (51%)	<i>-2LL</i>	466,31	477,07	442,49
	<i>AIC</i>	470,31	483,07	452,49
Reforço Positivo e Controlo (63%)	<i>-2LL</i>	398,38	404,77	393,56
	<i>AIC</i>	402,38	410,77	403,56

Considerando os resultados relativos à comparação entre o modelo nulo e linear condicional da variável *reforço negativo*, observaram-se melhores resultados em termos de ajustamento e parcimónia para o modelo linear condicional congruente. Na variável *reforço positivo e controlo* verificou-se que o modelo linear condicional congruente apresentou um ligeiro decréscimo em termos de ajustamento. Para ambas as variáveis,

os modelos lineares condicionais incongruentes apresentaram menor ajustamento e parcimónia.

## Discussão

Na literatura científica existe um interesse crescente sobre os efeitos terapêuticos do *mindfulness* e as suas aplicações clínicas. Em vários estudos têm sido obtidos resultados positivos na promoção da saúde mental e emocional, tanto na população geral como em populações clínicas (Bohlmeijer et al., 2010; Fjorback et al., 2011; Gotink et al., 2015). Diversos autores têm sugerido que a eficácia do *mindfulness* se deve a uma melhoria na regulação emocional e a um aumento da capacidade de autocontrolo, podendo esta estratégia ser promissora no tratamento da toxicodependência e de outras perturbações caracterizadas pela desregulação emocional e comportamental (Hölzel et al., 2011; Tang et al., 2015; Guendelman, Medeiros & Rampes, 2017). No entanto, existe ainda uma lacuna no que se refere ao conhecimento dos mecanismos de ação que explicam os efeitos positivos do *mindfulness* (Chiesa, Serretti & Jakobsen, 2012; Guendelman, Medeiros & Rampes, 2017).

O conhecimento acerca destes mecanismos pode ser alcançado por meio do estudo da forma como, através da prática de *mindfulness*, os sujeitos adquirem e integram esta estratégia de regulação emocional no seu funcionamento e, subsequentemente, obtêm os efeitos positivos a nível da regulação emocional e comportamental.

A melhoria na capacidade de regulação emocional associada à prática de *mindfulness* tem sido maioritariamente investigada através de métodos de autorrelato, fisiológicos e de neuroimagem (Tang & Posner, 2014), considerando que o *mindfulness* envolve níveis de processamento explícitos (intencionais) e implícitos (automáticos) (Gross, 1998). A ocorrência destes dois níveis de processamento sugere a necessidade

de clarificar a atuação de processos *top-down*, que envolvem a utilização intencional de processos cognitivos relacionados com a regulação emocional; e processos *bottom-up*, que são automaticamente influenciados pelos estímulos que desencadeiam as respostas emocionais (Chiesa, Serretti & Jakobsen, 2012). Neste sentido, fica saliente a existência de uma duplicidade do *mindfulness* enquanto estratégia de regulação emocional: ora podendo ser um processo *top-down*, explícito e intencional; ora sendo *bottom-up*, implícito e automático. Com base nas teorias do processo dual (Ostafin, Marlatt & Greenwald, 2008), parece ser plausível considerar que aquando da aprendizagem do *mindfulness*, imperam processos *top-down*, controlados e intencionais. Numa segunda fase, quando o *mindfulness* se instala como um processo de regulação automática, sobressaem os processos *bottom-up*, a que se associa uma melhoria da capacidade de regulação emocional implícita e a possibilidade de controlar, sem esforço, comportamentos outrora automáticos e disfuncionais (por exemplo, o consumo de substâncias).

O presente estudo, de carácter exploratório, tinha como principal objetivo avaliar o contributo da regulação emocional implícita para a eficácia do treino de *mindfulness* na população diagnosticada com perturbação de uso de substâncias. Para tal, foi definido como primeiro objetivo a avaliação do contributo da evolução da capacidade de regulação emocional implícita para a evolução das competências de *mindfulness*, do afeto e do *craving* no decorrer de um programa de prática de *mindfulness*. Isto é, colocou-se a hipótese de que a eficácia do *mindfulness* seria explicada pela regulação emocional implícita, sendo esta uma aquisição própria de uma fase de treino e de processamento *bottom-up*. No segundo objetivo, pretendia-se avaliar se capacidade de regulação emocional implícita dos sujeitos, antes de iniciarem o treino de *mindfulness*, contribuía para a evolução das competências de *mindfulness*, do afeto e do *craving* no decorrer de um programa de prática de *mindfulness*. Com a definição deste objetivo

procurou-se avaliar se a capacidade de regulação emocional implícita poderia, ou não, ser um fator que determinava à priori a capacidade de retirar melhores resultados do treino de *mindfulness*. Assim, enquanto que no primeiro objetivo se atribuía à regulação emocional implícita o estatuto de variável explicativa dos resultados do *mindfulness*, no segundo objetivo foi atribuída à regulação emocional implícita o estatuto de variável moderadora. Os resultados do nosso estudo parecem ser mais favoráveis a esta segunda hipótese.

De acordo com os resultados obtidos, verificámos que os participantes aumentaram significativamente a capacidade de descrever com palavras as suas experiências emocionais. Os resultados revelam que quanto maior a capacidade de adaptação emocional a estímulos incongruentes, indicador de maior capacidade de regulação emocional implícita, maior a capacidade dos participantes em denominar com palavras as suas experiências. O facto de a exploração dos dados relativos ao primeiro objetivo ter confirmado que este efeito foi igual nos dois momentos de avaliação, parece sugerir que a regulação emocional implícita não se alterou em virtude dos participantes terem treinado o *mindfulness*, não explicando também os resultados do treino de *mindfulness*. Para explicar os resultados do treino de *mindfulness*, seria de esperar que se verificasse uma interação entre a regulação emocional implícita (incongruente) e a componente linear, revelando essa interação um aumento do efeito da regulação emocional implícita sobre a capacidade de descrever com a evolução ao longo do tempo. A combinação deste resultado com a verificação do efeito significativo da regulação emocional implícita (incongruente), avaliada à priori, sobre a capacidade de descrever (objetivo 2), parece sugerir que a capacidade de regulação emocional implícita apenas modera a possibilidade dos sujeitos, ao participarem num programa de treino de *mindfulness*, retirarem o melhor aproveitamento desse treino em termos da capacidade de descrever as suas emoções. Isto é, quanto maior a capacidade de regulação

emocional implícita dos sujeitos antes de entrarem no programa de treino de *mindfulness*, melhor será o retorno que terão ao nível da competência de *mindfulness* designada como *descrever*. O efeito moderador da capacidade regulação emocional implícita revelou-se também noutros resultados, nomeadamente em relação ao afeto negativo e ao *craving* (reforço positivo e controlo). Por esse motivo, depois de discutir esses efeitos voltaremos a concentrar-nos no significado, em termos de prática clínica, do efeito moderador da capacidade regulação emocional implícita face ao *mindfulness*.

Como referimos, a uma maior capacidade de regulação emocional implícita correspondeu uma maior capacidade de *descrever* (dimensão do *mindfulness*). Esta capacidade foi considerada uma dimensão central do *mindfulness*, na medida em que se encontra fortemente associada a outras dimensões do *mindfulness*. Por exemplo, para desenvolver a capacidade de denominar as experiências internas é necessário que os participantes tenham sido capazes de observar essas mesmas experiências. A associação entre o fator *descrever* e outros fatores do *mindfulness* foi identificada num estudo conduzido por Bullis e colaboradores (2014), em que se pretendia explorar o efeito do *mindfulness* como uma característica traço (e não um estado) na regulação emocional. Com recurso à análise da relação entre *mindfulness*-traço e a reatividade ao *stress* perante instruções para suprimir a angústia durante uma experiência de inalação de dióxido de carbono (CO<sup>2</sup>), os autores apuraram que o fator *descrever* se associava a uma maior capacidade de atenuar a reatividade da frequência cardíaca quando expostos à inalação de CO<sup>2</sup>. Os autores interpretaram estes resultados atribuindo ao fator *descrever* o estatuto de marcador saliente da tendência individual para a ativação das restantes competências desenvolvidas através da prática de *mindfulness*, como a capacidade de observar ou agir com consciência, pré-requisitos para descrever as experiências.

Os resultados obtidos nas restantes dimensões avaliadas – *craving* e afeto – também sugerem que existe um contributo da capacidade de adaptação emocional implícita para a diminuição do *craving* e do afeto negativo. Os participantes que apresentaram maior capacidade de adaptação emocional implícita evidenciaram uma redução do afeto negativo, uma menor necessidade de testar o controlo sobre a substância e menos expectativas de que o consumo lhes proporcione satisfação e bem-estar. Pelo facto dos resultados terem obtido a mesma configuração que já descrevemos em relação à capacidade de descrever, isto é, o efeito da capacidade de adaptação emocional implícita foi igual nos dois momentos de avaliação (objetivo 1) e confirmado o seu efeito na exploração dos resultados relativamente ao objetivo 2, podemos concluir que a capacidade de adaptação emocional implícita modera a diminuição do afeto negativo e do *craving* (controlo sobre a substância e menos expectativas de que o consumo lhes proporcione satisfação e bem-estar). Assim, os sujeitos com PUS que possuem maior capacidade de adaptação emocional implícita no momento de entrada num programa de treino de *mindfulness*, mais proveito tiram em termos de diminuição do afeto negativo e das dimensões do *craving* referidas.

O efeito da regulação emocional implícita sobre estas dimensões pode ser particularmente importante na população com PUS, na medida em que os estados emocionais negativos estão associados a uma proporção considerável das situações de recaída (Marlatt & Donovan, 2016) e o *craving* é considerado um fator próximo da recaída (Kober, 2013). Assim, os sujeitos com esta patologia e com uma maior consolidação da regulação emocional implícita poderão ter maior controlo sobre os seus estados emocionais negativos e sobre o *craving*. De acordo com a nossa expectativa teórica, os resultados positivos do *mindfulness* ao nível da monitorização do desconforto associado ao *craving* e aos estados emocionais negativos (Bowen et al., 2014), dever-se-iam sobretudo ao acréscimo na adaptação emocional implícita e à ativação de uma

resposta emocional autorreguladora proporcionada pelo treino de *mindfulness* (Teper et al., 2013; Koole et al., 2015; Tang et al., 2015). Ao contrário do esperado, não se observou que a capacidade adaptação emocional implícita tivesse melhorado durante o tempo de treino do *mindfulness*, não se podendo, por isso, sugerir que há um papel do treino de *mindfulness* sobre esta capacidade. Nas limitações do estudo discutimos a eventual incapacidade da tarefa de avaliação de adaptação emocional implícita para detetar variações nesta capacidade ao longo do tempo. Contudo, como explicámos anteriormente, a capacidade de adaptação emocional implícita estava associada a competências que normalmente se associam aos resultados esperados para as pessoas que treinam *mindfulness*.

Os resultados do presente estudo, confirmados através de duas análises, fornecem sustentação à hipótese explorada no segundo objetivo, sugerindo que a adaptação emocional implícita modera o desempenho dos sujeitos em termos da competência de denominar as experiências internas (*descrever*) de lidar com os afetos negativos e com o *craving*. Com base nos resultados, a adaptação emocional implícita facilita não só a aquisição das competências de *mindfulness* (*o descrever*), como também explica resultados que lhe estão associados no tratamento das PUS, nomeadamente a melhoria de estratégias de *coping* para lidar com os afetos negativos e a diminuição do *craving*. Numa perspetiva clínica, estes resultados contribuem para a descrição das características dos sujeitos que melhores resultados obtêm por participarem em programas de treino de *mindfulness*. Com efeito, Eichel e Stahl (2017) sugerem que é necessário investigar quais as características específicas dos sujeitos que mais beneficiam da prática de *mindfulness* e, em simultâneo, quais as perturbações que favorecem desta prática como uma estratégia de regulação emocional. Por exemplo, pessoas com baixa estabilidade emocional, sintomas graves de depressão e níveis extremamente elevados de ansiedade poderão não usufruir da prática de *mindfulness* por

não conseguirem aderir ao treino que é exigido. Do mesmo modo, pessoas com baixa capacidade de adaptação emocional implícita poderão também não ser capazes de usufruir deste treino.

Como todos os estudos pioneiros e exploratórios este apresenta algumas limitações. A primeira prende-se com a reduzida dimensão da amostra (N = 19). Pode-se supor que com uma amostra maior a análise estatística teria maior potência para identificar diferenças significativas. Relacionado com a amostra, a amostragem por conveniência e o facto de não terem sido controlados alguns fatores, como o tempo de tratamento, diminui a possibilidade de generalização dos resultados; uma vez que participaram no estudo todos os residentes que se encontravam na Comunidade Terapêutica do Azinheiro, desde a primeira à terceira fase, não existindo uma distinção do progresso terapêutico. Estudos futuros poderão englobar uma amostra maior e mais homogênea em termos de caracterização da sua evolução no tratamento: por exemplo, não considerar os residentes que se encontram na primeira fase do tratamento, tendo em consideração que os residentes nesta fase encontram-se em processo de adaptação à comunidade e ao tratamento e apresentam uma marcada ambivalência em relação ao mesmo.

Outra limitação prende-se com a aplicação do programa genérico de *mindfulness*. No presente estudo aplicámos um programa genérico de *mindfulness* baseado na redução do *stress* (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy - MBCT*), com base em gravações desenvolvidas para a população geral, num curto espaço de tempo. Futuramente, poderia aplicar-se um programa especificamente desenvolvido para a problemática em avaliação e baseado na prevenção da recaída (*Mindfulness Based Relapse Prevention – MBRP*), por um facilitador com formação em *mindfulness*, com a duração de, no mínimo, oito semanas.

Consideramos também como limitação a aplicação da tarefa de conflito emocional (Etkin et al., 2006; Egner et al., 2008), por ser um paradigma recente que não está testado em estudos longitudinais, não nos permitindo ter indicadores em termos da sua fiabilidade temporal e sensibilidade à deteção de mudança entre os momentos de avaliação.

Como propostas para estudos futuros consideramos pertinente aplicar um programa de *mindfulness* no tratamento das PUS, como o MBRP, com sessões mais espaçadas no tempo. A nível metodológico dever-se-ia incluir um grupo de controlo e distribuir de forma aleatória os sujeitos pelos grupos. Paralelamente, para efeitos de avaliação da mudança da capacidade de adaptação emocional implícita, só seria aplicada a mesma tarefa de conflito emocional depois de estudada em maior profundidade as suas características psicométricas.

Consideramos importante reproduzir o presente estudo, tendo em consideração as propostas de melhoria apresentadas, de forma a identificar os fatores moderadores e os mecanismos que tornam o *mindfulness* uma estratégia de regulação emocional adaptativa. Trata-se de uma questão com relevância em termos de investigação, dada a necessidade de reconhecer os construtos psicológicos envolvidos nas mudanças neurobiológicas e comportamentais já identificadas.

## **Conclusão**

Concluimos que a adaptação emocional implícita atua como variável moderadora, facilitando a aquisição das competências de *mindfulness* – capacidade de denominar as experiências (*descrever*) – e proporcionando uma melhoria nas estratégias de *coping* para lidar com os afetos negativos e a diminuição do *craving*. Estes resultados contribuem para a identificação dos sujeitos que tiram maior aproveitamento dos programas de treino de *mindfulness*, reforçando a necessidade de continuar a explorar o

perfil de características psicológicas dos sujeitos que melhor se ajustam a este tipo de intervenção.

Em função das limitações apontadas ao estudo, não foi possível sustentar a hipótese explorada no primeiro objetivo, contudo, dada a importância de investigar os mecanismos de ação implicados na prática de *mindfulness*, consideramos que, suplantando as limitações, investigações futuras deverão debruçar-se novamente sobre o papel da adaptação emocional implícita na eficácia do *mindfulness*.

## Referências Bibliográficas

- American Psychiatric Association (2014). *Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais*. 5ª Ed. Climepsi Editores: Lisboa.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., ... & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.
- Berking, M., Margraf, M., Ebert, D., Wupperman, P., Hofmann, S. G., & Junghanns, K. (2011). Deficits in emotion-regulation skills predict alcohol use during and after cognitive-behavioral therapy for alcohol dependence. *Journal of consulting and clinical psychology*, 79(3), 307.
- Bohlmeijer, E., Prenger, R., Taal, E., & Cuijpers, P. (2010). The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: a meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 68(6), 539-544.
- Bonn-Miller, M. O., Vujanovic, A. A., & Zvolensky, M. J. (2008). Emotional dysregulation: Association with coping-oriented marijuana use motives among current marijuana users. *Substance Use & Misuse*, 43(11), 1653-1665.
- Bowen, S., & Enkema, M. C. (2014). Relationship between dispositional mindfulness and substance use: Findings from a clinical sample. *Addictive Behaviors*, 39(3), 532–537.
- Bowen, S., Chawla, N., Collins, S. E., Witkiewitz, K., Hsu, S., Grow, J., Clifasefi, S., Garner, M., Douglass, A., Larimer, M., & Marlatt, A. (2009). Mindfulness-based relapse prevention for substance use disorders: A pilot efficacy trial. *Substance Abuse*, 30(4), 295-305.
- Bryk, A. S., & Raudenbush, S. W. (1987). Application of hierarchical linear models to assessing change. *Psychological bulletin*, 101(1), 147.
- Bullis, J. R., Bøe, H. J., Asnaani, A., & Hofmann, S. G. (2014). The benefits of being mindful: Trait mindfulness predicts less stress reactivity to suppression. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(1), 57-66.
- Chiesa, A., Serretti, A., & Jakobsen, J. C. (2012). Mindfulness: Top-down or bottom-up emotion regulation strategy?. *Clinical psychology review*, 33(1), 82-96.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2014). Are Mindfulness-Based Interventions Effective for Substance Use Disorders ? A Systematic Review of the Evidence, 492–512.

- DeRubeis, R. J., Siegle, G. J., & Hollon, S. D. (2008). Cognitive therapy versus medication for depression: treatment outcomes and neural mechanisms. *Nature Reviews Neuroscience*, *9*(10), 788.
- Egner, T., Etkin, A., Gale, S., & Hirsch, J. (2008). Dissociable neural systems resolve conflict from emotional versus nonemotional distracters. *Cerebral cortex*, *18*(6), 1475-1484.
- Eichel, K., & Stahl, J. (2017). The Role of Mindfulness and Emotional Stability in Error Detection. *Mindfulness*, *8*(2), 311-324.
- Etkin, A., Egner, T., Peraza, D. M., Kandel, E. R., & Hirsch, J. (2006). Resolving emotional conflict: a role for the rostral anterior cingulate cortex in modulating activity in the amygdala. *Neuron*, *51*(6), 871-882.
- Etkin, A., Egner, T., & Kalisch, R. (2011). Emotional processing in anterior cingulate and medial prefrontal cortex. *Trends in cognitive sciences*, *15*(2), 85-93.
- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (2017). Health and social responses to drug problems: a European guide. *Publications Office of the European Union*, Luxembourg.
- Folstein, M. F., Folstein, S. E., & McHugh, P. R. (1975). "Mini-mental state": a practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. *Journal of psychiatric research*, *12*(3), 189-198.
- Franken, I. H., Hendriks, V. M., & van den Brink, W. (2002). Initial validation of two opiate craving questionnaires: the Obsessive Compulsive Drug Use Scale and the Desires for Drug Questionnaire. *Addictive behaviors*, *27*(5), 675-685.
- Freitas, Sandra, Simões, Mário R., Martins, Cristina, Vilar, Manuela, & Santana, Isabel. (2010). Estudos de adaptação do Montreal Cognitive Assessment (MoCA) para a população portuguesa. *Avaliação Psicológica*, *9*(3), 345-357.
- Freitas, S., Simões, M. R., Alves, L., & Santana, I. (2011). Montreal Cognitive Assessment (MoCA): normative study for the Portuguese population. *Journal of clinical and experimental neuropsychology*, *33*(9), 989-996.
- Freitas, S., Simões, M., Marôco, J., Alves, L., & Santana, I. (2012). Construct Validity of the Montreal Cognitive Assessment (MoCA). *Journal of the International Neuropsychological Society*, *18*(2), 242-250.
- Fucito, L. M., Juliano, L. M., & Toll, B. A. (2010). Cognitive reappraisal and expressive suppression emotion regulation strategies in cigarette smokers. *Nicotine & Tobacco Research*, nqtq146.
- Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): II-Estudo psicométrico. *Análise psicológica*, *23*(2), 219-227.
- Garland, E. L., Roberts-Lewis, A., Kelley, K., Tronnier, C., Hanley, A., Gaylord, S. A., Tiffany, S. T. (2015). The Mindfulness-to-Meaning Theory: Extensions, Applications, and Challenges at the Attention–Appraisal–Emotion Interface. *Addictive Behaviors*, *38*(4), 377–387.

- Garland, E. L. (2016). Restructuring reward processing with Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement: novel therapeutic mechanisms to remediate hedonic dysregulation in addiction, stress, and pain. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1), 25-37.
- Gotink, R. A., Chu, P., Busschbach, J. J., Benson, H., Fricchione, G. L., & Hunink, M. M. (2015). Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: an overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs. *PloS one*, 10(4), e0124344.
- Gregório, S., & Gouveia, J. P. (2011). Facetas de mindfulness: características psicométricas de um instrumento de avaliação. *Psychologica*, (54), 259-279.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271.
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in Psychology*, 8, 220.
- Guerreiro, M., Silva, A. P., Botelho, M. A., Leitão, O., Castro-Caldas, A., & Garcia, C. (1994). Adaptação à população portuguesa da tradução do Mini Mental State Examination (MMSE). *Revista Portuguesa de Neurologia*, 1(9), 9-10.
- Gyurak, A., Gross, J. J., & Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: a dual-process framework. *Cognition & Emotion*, 25(3), 400–12.
- Hakamata, Y., Lissek, S., Bar-Haim, Y., Britton, J. C., Fox, N. A., Leibenluft, E., ... & Pine, D. S. (2010). Attention bias modification treatment: a meta-analysis toward the establishment of novel treatment for anxiety. *Biological psychiatry*, 68(11), 982-990.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: science and practice*, 11(3), 255-262.
- Heck, R. H., Thomas, S. L., & Tabata, L. (2010). Multilevel and longitudinal analysis using SPSS.
- Heffner, M., Eifert, G. H., Parker, B. T., Hernandez, D. H., & Sperry, J. A. (2003). Valued directions: Acceptance and commitment therapy in the treatment of alcohol dependence. *Cognitive and Behavioral Practice*, 10(4), 378-383.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on psychological science*, 6(6), 537-559.
- Høst, K. H. (2015). *Exploring the emotional conflict task: associations with clinical status and age* (Master's thesis).
- Keightley, M. L., Seminowicz, D. A., Bagby, R. M., Costa, P. T., Fossati, P., & Mayberg, H. S. (2003). Personality influences limbic-cortical interactions during sad mood induction. *Neuroimage*, 20(4), 2031-2039.

- Kober, H. (2013). Emotion regulation in substance use disorders. *Handbook of Emotion Regulation (2nd Ed.)*, 428–446.
- Koole, S. L., Webb, T. L., & Sheeran, P. L. (2015). Implicit emotion regulation: feeling better without knowing why. *Current opinion in psychology*, 3, 6-10.
- Kramer, J. R., Chan, G., Hesselbrock, V. M., Kuperman, S., Bucholz, K. K., Edenberg, H. J., ... & Bierut, L. J. (2010). A principal components analysis of the abbreviated Desires for Alcohol Questionnaire (DAQ). *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 71(1), 150-155.
- Larson, M. J., Steffen, P. R., & Primosch, M. (2013). The impact of a brief mindfulness meditation intervention on cognitive control and error-related performance monitoring. *Frontiers in human neuroscience*, 7, 308.
- Leeden, R. V. D. (1998). Multilevel analysis of repeated measures data. *Quality and Quantity*, 32(1), 15-29.
- Liotti, M., Mayberg, H. S., McGinnis, S., Brannan, S. L., & Jerabek, P. (2002). Unmasking disease-specific cerebral blood flow abnormalities: mood challenge in patients with remitted unipolar depression. *American Journal of Psychiatry*, 159(11), 1830-1840.
- Love, A., James, D., & Willner, P. (1998). A comparison of two alcohol craving questionnaires. *Addiction*, 93(7), 1091-1102.
- Lundqvist, D., Flykt, A., & Öhman, A. (1998). The Karolinska Directed Emotional Faces – KDEF, CD ROM from Department of Clinical Neuroscience, Psychology section, Karolinska Institutet, ISBN 91-630-7164-9.
- Marlatt, A., & Barret, K. (1997). Prevención de recaídas. *Tratamiento de los trastornos por abuso de sustancias*. Masson: Barcelona.
- Marlatt, G. A. & Donovan, D. M. (2016). *Prevenção da recaída: Estratégias de manutenção no tratamento de comportamentos de dependência*. 2ª Edição. Climepsi editores.
- Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and cognition*, 18(1), 176-186.
- Nasreddine, Z. S., Phillips, N. A., Bédirian, V., Charbonneau, S., Whitehead, V., Collin, I., & Chertkow, H. (2005). The Montreal Cognitive Assessment, MoCA: a brief screening tool for mild cognitive impairment. *Journal of the American Geriatrics Society*, 53(4), 695-699.
- Ostafin, B. D., Marlatt, G. A., & Greenwald, A. G. (2008). Drinking without thinking: An implicit measure of alcohol motivation predicts failure to control alcohol use. *Behaviour Research and Therapy*, 46(11), 1210-1219.
- Palfai, T. P., Monti, P. M., Colby, S. M., & Rohsenow, D. J. (1997). Effects of suppressing the urge to drink on the accessibility of alcohol outcome expectancies. *Behaviour research and therapy*, 35(1), 59-65.
- Salkovskis, P. M., & Reynolds, M. (1994). Thought suppression and smoking cessation. *Behaviour research and therapy*, 32(2), 193-201.

- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.
- Smith, T., Gildeh, N., & Holmes, C. (2007). The Montreal Cognitive Assessment: validity and utility in a memory clinic setting. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 52(5), 329-332.
- Stacy, A. W., & Wiers, R. W. (2010). Implicit cognition and addiction: a tool for explaining paradoxical behavior. *Annual review of clinical psychology*, 6, 551-575.
- Strack, F., & Deutsch, R. (2004). Reflective and impulsive determinants of social behavior. *Personality and social psychology review*, 8(3), 220-247.
- Stroop, J. R. (1935). Studies of interference in serial verbal reactions. *Journal of experimental psychology*, 18(6), 643.
- Szasz, P. L., Szentagotai, A., & Hofmann, S. G. (2012). Effects of emotion regulation strategies on smoking craving, attentional bias, and task persistence. *Behaviour Research and Therapy*, 50(5), 333–340.
- Tang, Y. Y., & Posner, M. I. (2014). Training brain networks and states. *Trends in cognitive sciences*, 18(7), 345-350.
- Tang, Y. Y., Posner, M. I., Rothbart, M. K., & Volkow, N. D. (2015). Circuitry of self-control and its role in reducing addiction. *Trends in cognitive sciences*, 19(8), 439-444.
- Tang, Y. Y., Tang, R., & Posner, M. I. (2016). Mindfulness meditation improves emotion regulation and reduces drug abuse. *Drug and Alcohol Dependence*, 163, S13– S18.
- Tasca, G. A., & Gallop, R. (2009). Multilevel modeling of longitudinal data for psychotherapy researchers: I. The basics. *Psychotherapy Research*, 19(4-5), 429-437.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1999). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge University Press.
- Teper, R., Segal, Z. V., & Inzlicht, M. (2013). Inside the mindful mind how mindfulness enhances emotion regulation through improvements in executive control. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 449-454.
- Tran, T. B., Siemer, M., & Joormann, J. (2011). Implicit interpretation biases affect emotional vulnerability: a training study. *Cognition and Emotion*, 25(3), 546-558.
- Wang, L. P., & Maxwell, S. E. (2015). On disaggregating between-person and within-person effects with longitudinal data using multilevel models. *Psychological methods*, 20(1), 63.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063.

- Wiers, R. W., & Stacy, A. W. (2006). Implicit cognition and addiction. *Current Directions in Psychological Science*, 15(6), 292-296.
- Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: a practical guide to finding peace in a frantic world*. Hachette UK.
- Williams, M., & Penman, D. (2015). *Mindfulness: atenção plena*. Editora Lua de papel: Alfragide.
- Xin, Z., Lu, X., Li, F., Haitao, H., Ling, Y., & Aibao, Z. (2014). Emotion regulation in male abstinent heroin abusers. *Psychological Reports*, 114(1), 14– 19.
- Yang, Q., Tang, P., Gu, R., Luo, W., & Luo, Y. J. (2014). Implicit emotion regulation affects outcome evaluation. *Social cognitive and affective neuroscience*, 10(6), 824-831.

# **ANEXOS**

## **Anexo A**

### **Entrevista**

*Dados Sociodemográficos, História Toxicofílica e Situação Atual de Tratamento*

## Entrevista

Número de identificação: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_

Estado Civil:

Solteiro  Casado  União de facto  Divorciado  Viúvo

Agregado Familiar:

Sozinho  Família nuclear  Pais  Companheiro  Outros

Filhos:

Sim  Não

Se sim, quantos? \_\_\_\_\_

Habilitações literárias: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_

Situação laboral:

Com emprego  Desemprego  Reformado  Em formação

Apresenta alguma doença física?  Sim  Não

Se sim, qual (quais)? \_\_\_\_\_

Faz tratamento? Qual? \_\_\_\_\_

## História toxicofílica

	Idade do 1º Consumo	Quantos anos consumiu?	Via de consumo?
Álcool – qualquer uso			
Álcool – acima do limite			
Heroína			
Metadona			
Opiáceos/Analgésicos			
Cocaína			
Anfetaminas			
Cannabis			
Alucinogénios			
Inalantes			
Ecstasy			
Crack			
MDMA			
Benzodiazepinas			
LSD			
Outros			
Mais que uma substância por dia			

\*\* Via de Consumo: 1 = Oral; 2 = Nasal; 3 = Fumar; 4 = Não injetável; 5 = Injetável; 6 = Outros

Qual é a principal substância de consumo? \_\_\_\_\_

Idade da 1ª vez que a consumiu \_\_\_\_\_

Alguma vez se injetou?                    ( ) Sim            ( ) Não

Se sim,

Idade da 1ª vez que injetou \_\_\_\_\_

Durante quantos anos? \_\_\_\_\_

Partilhou seringas? ( ) Sim    ( ) Não

Alguma vez teve uma overdose?    ( ) Sim            ( ) Não

Fuma cigarros diariamente?            ( ) Sim            ( ) Não

Encontra-se abstinente há quanto tempo (droga principal) (semanas)? \_\_\_\_\_

Número de recaídas prévias \_\_\_\_\_

## **Informação sobre tratamento**

Data de entrada na Comunidade Terapêutica? \_\_\_\_\_

Fase de tratamento? \_\_\_\_\_

Já tinha entrado para tratamento numa Comunidade Terapêutica antes?

\_\_\_\_\_

Cumpriu o programa até ao fim? \_\_\_\_\_

Data do primeiro/último tratamento: \_\_\_\_\_

Toma alguma medicação, no momento atual, relacionado com o problema de consumos?

( ) Sim                      ( ) Não

Se sim, qual (quais)? \_\_\_\_\_

## **Problemas Psiquiátricos?**

Quais? \_\_\_\_\_

Idade em que foi diagnosticado? \_\_\_\_\_

Toma alguma medicação? ( ) Sim                      ( ) Não

Se sim, qual? \_\_\_\_\_

## **Anexo B**

*Montreal Cognitive Assessment (MoCA)*

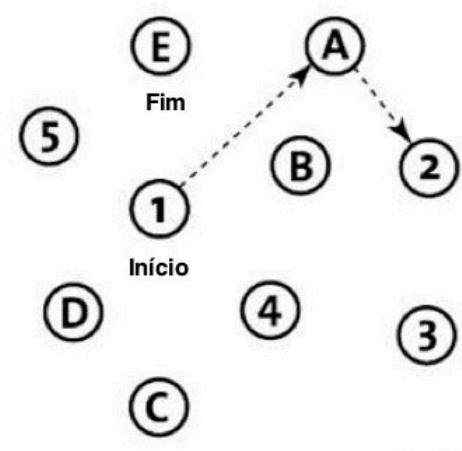
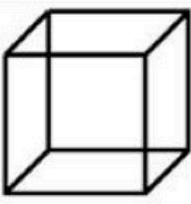
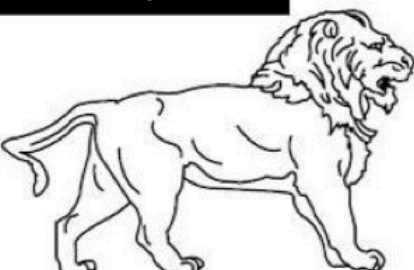
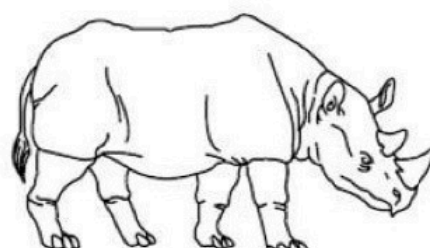
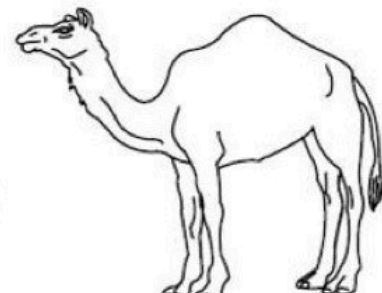
# MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT (MOCA)

VERSÃO PORTUGUESA – 7.1 VERSÃO ORIGINAL

Nome: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_

Género: \_\_\_\_\_ Data de Nascimento: \_\_\_\_\_

Escolaridade: \_\_\_\_\_ Data de Avaliação: \_\_\_\_\_

VISUO-ESPACIAL / EXECUTIVA							Pontos		
 <p style="text-align: center;">[ ]</p>	 <p>Copiar o cubo</p> <p style="text-align: center;">[ ]</p>	Desenhar um Relógio (onze e dez) (3 pontos)					___/5		
		[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]		
		Contorno	Números	Ponteiros					
NOMEAÇÃO									
 <p style="text-align: center;">[ ]</p>		 <p style="text-align: center;">[ ]</p>		 <p style="text-align: center;">[ ]</p>				___/3	
MEMÓRIA		Leia a lista de palavras. O sujeito deve repeti-la. Realize dois ensaios. Solicite a evocação da lista 5 minutos mais tarde.		Boca	Linho	Igreja	Cravo	Azul	Sem Pontuação
		1º ensaio							
		2º ensaio							
ATENÇÃO		Leia a sequência de números. (1 número/segundo)		O sujeito deve repetir a sequência. [ ] 2 1 8 5 4 O sujeito deve repetir a sequência na ordem inversa. [ ] 7 4 2					___/2
		Leia a série de letras (1 letra/segundo). O sujeito deve bater com a mão cada vez que for dita a letra A. Não se atribuem pontos se ≥ 2 erros.		[ ] FBACMNAAJKLBAFAKDEAAAJAMOFAB					___/1
		Subtrair de 7 em 7 começando em 100.		[ ] 93	[ ] 86	[ ] 79	[ ] 72	[ ] 65	___/3
		4 ou 5 subtracções correctas: 3 pontos; 2 ou 3 correctas: 2 pontos; 1 correcta: 1 ponto; 0 correctas: 0 pontos							
LINGUAGEM		Repetir: Eu só sei que hoje devemos ajudar o João. [ ]		O gato esconde-se sempre que os cães entram na sala. [ ]				___/2	
		Fluência verbal: Dizer o maior número possível de palavras que comecem pela letra "P" (1 minuto).		[ ] _____ (N ≥ 11 Palavras)					___/1
ABSTRACÇÃO		Semelhança p.ex. entre banana e laranja = fruta [ ] comboio - bicicleta [ ] relógio - régua						___/2	
EVOCAÇÃO DIFERIDA		Deve recordar as palavras SEM PISTAS		Boca	Linho	Igreja	Cravo	Azul	Pontuação apenas para evocação SEM PISTAS
				[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	
Opcional		Pista de categoria							
		Pista de escolha múltipla							
ORIENTAÇÃO		[ ] Dia do mês	[ ] Mês	[ ] Ano	[ ] Dia da semana	[ ] Lugar	[ ] Localidade	___/6	
© Z.Nasreddine MD		Examinador: _____				TOTAL		___/30	

## **Anexo C**

Questionário das Cinco Facetas de *Mindfulness*

## FFMQ

(Versão de Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006)

(Adaptação para a população portuguesa por Gregório e Pinto Gouveia, 2011<sup>1</sup>)

### Instruções:

Por favor avalie cada uma das afirmações seguintes de acordo com a escala. Assinale com uma cruz o número que melhor descreve a sua opinião sobre o que considera ser geralmente verdadeiro para si.

<b>Nunca ou muito raramente verdadeiro</b>	<b>Raramente verdadeiro</b>	<b>Algumas vezes verdadeiro</b>	<b>Frequentemente verdadeiro</b>	<b>Muito frequentemente ou sempre verdadeiro</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

	Nunca ou muito raramente verdadeiro	Raramente verdadeiro	Algumas vezes verdadeiro	Frequentemente verdadeiro	Muito frequentemente ou sempre verdadeiro
1. Quando caminho presto deliberadamente atenção às sensações do meu corpo em movimento.					
2. Encontro facilmente as palavras para descrever os meus sentimentos.					
3. Critico-me por ter emoções irracionais ou inapropriadas.					
4. Apercebo-me dos meus sentimentos e emoções sem ter que lhes reagir.					
5. Quando estou a fazer qualquer coisa a minha mente vagueia e distraio-me facilmente.					
6. Quando tomo um duche ou banho fico atento(a) às sensações da água no meu corpo.					
7. Consigo traduzir facilmente as minhas crenças, opiniões e expectativas em palavras.					
8. Não presto atenção ao que estou a fazer porque estou a sonhar acordado(a), preocupado(a) ou distraído(a) com qualquer coisa.					
9. Observo os meus sentimentos sem me “perder” neles.					
10. Digo a mim próprio(a) que não devia sentir-me como me sinto.					
11. Noto como a comida e a bebida afectam os meus pensamentos, as minhas sensações corporais e emoções.					
12. Tenho dificuldade em encontrar palavras para descrever o que penso.					
13. Distraio-me facilmente.					
14. Acredito que alguns dos meus pensamentos são anormais ou maus e que não devia pensar dessa forma.					
15. Presto atenção às sensações, tais como o vento no meu cabelo ou o sol no meu rosto.					
16. Tenho dificuldade em pensar nas palavras certas para exprimir o que sinto acerca das coisas.					
17. Faço julgamentos sobre se os meus pensamentos são bons ou maus.					
18. É-me difícil permanecer focado no que está a acontecer no presente.					

	Nunca ou muito raramente verdadeiro	Raramente verdadeiro	Algumas vezes verdadeiro	Frequentemente verdadeiro	Muito frequentemente ou sempre verdadeiro
19. Quando tenho pensamentos ou imagens muito perturbadores distancio-me e torno-me consciente do pensamento ou imagem sem ser “apanhado” por este(a).					
20. Presto atenção a sons, tais como o bater do relógio, o chilrear dos pássaros ou os carros a passar.					
21. Em situações difíceis consigo parar e não reagir imediatamente.					
22. Quando tenho uma sensação no meu corpo é-me difícil descrevê-la porque não consigo encontrar as palavras certas.					
23. Parece que funciono em “piloto automático” sem muita consciência do que estou a fazer.					
24. Pouco tempo depois de ter pensamentos ou imagens perturbadoras, sinto-me calmo(a).					
25. Digo a mim próprio(a) que não devia pensar do modo como estou a pensar.					
26. Noto o cheiro e o aroma das coisas.					
27. Mesmo quando estou profundamente triste ou terrivelmente perturbado consigo encontrar uma forma de colocar isso em palavras.					
28. Faço as actividades sem estar realmente atento(a) às mesmas.					
29. Quando tenho pensamentos ou imagens perturbadores consigo aperceber-me deles sem reagir.					
30. Penso que algumas das minhas emoções são más e inapropriadas e que não as devia sentir.					
31. Noto elementos visuais na arte ou na natureza, tais como cores, formas, texturas ou padrões de luz e sombras.					
32. A minha tendência natural é traduzir as minhas experiências em palavras.					
33. Quando tenho pensamentos e imagens perturbadores, apenas me apercebo deles e “deixo-os ir”.					
34. Realizo trabalhos ou tarefas automaticamente sem estar atento ao que estou a fazer.					
35. Quando tenho pensamentos ou imagens perturbadores julgo-me como bom (boa) ou mau (má), em função desses pensamentos ou imagens.					
36. Presto atenção à forma como as minhas emoções influenciam o meu comportamento.					
37. Normalmente consigo descrever como me sinto no momento, com grande pormenor.					
38. Dou por mim a fazer coisas sem prestar atenção.					
39. Desaprovo-me quando tenho ideias irracionais.					

<sup>1</sup> Gregório, S., & Pinto-Gouveia, J. (2011). Facetas de Mindfulness: características psicométricas de um instrumento de avaliação. *Psychologica*, 54, 259-280.

## **Anexo D**

Escala de Afeto Positivo e Negativo (PANAS)

## A PANAS

Esta escala consiste num conjunto de palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Leia cada palavra e marque a resposta adequada no espaço anterior à palavra. Indique em que medida sentiu cada uma das emoções, durante a última semana:

1 Nada ou muito Ligeiramente

2 Um Pouco

3 Moderadamente

4 Bastante

5 Extremamente

\_\_\_ Interessado

\_\_\_ Perturbado

\_\_\_ Excitado

\_\_\_ Atormentado

\_\_\_ Agradavelmente surpreendido

\_\_\_ Culpado

\_\_\_ Assustado

\_\_\_ Caloroso

\_\_\_ Repulsa

\_\_\_ Entusiasmado

\_\_\_ Orgulhoso

\_\_\_ Irritado

\_\_\_ Encantado

\_\_\_ Remorsos

\_\_\_ Inspirado

\_\_\_ Nervoso

\_\_\_ Determinado

\_\_\_ Trémulo

\_\_\_ Ativo

\_\_\_ Amedrontado

## **Anexo E**

*Desires for Drug Questionnaire*

### *Desires for Drugs Questionnaire*

(DDQ, Franken, Hendriks, & Brink, 2002; traduzido por Henriques, E. & Janeiro, L., 2018)

No presente questionário encontrará uma série de afirmações que podem surgir quando sente vontade de consumir drogas. Pedimos-lhe que indique em que medida concorda ou discorda de cada uma das seguintes afirmações. Ao responder tenha em consideração a sua droga de eleição.

Para tal, deverá colocar um X no quadrado que melhor descreve o seu desejo de consumir drogas, considerando que **1** significa que “**Discordo fortemente**” com a afirmação e **7** significa que “**Concordo fortemente**” com a afirmação. Por favor, responda a todas as afirmações. Tenha em consideração que queremos saber como se sente e pensa NESTE MOMENTO, no momento em que está a responder ao questionário.

	<b>Discordo fortemente</b>							<b>Concordo fortemente</b>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
1. Consumir droga agora seria satisfatório.								
2. Eu consideraria consumir droga agora.								
3. Se eu começasse a consumir droga agora eu seria capaz de parar.								
4. Eu faria quase tudo para consumir droga agora.								
5. Se eu consumisse droga agora, sentir-me-ia menos preocupado com os meus problemas do dia-a-dia.								

6. O meu desejo de consumir droga agora parece irresistível.							
7. Se me oferecessem droga agora, eu aceitaria.							
8. Se eu consumisse droga agora, conseguiria facilmente limitar a quantidade.							
9. Se eu consumisse droga agora, sentir-me-ia como se todas as coisas más na minha vida tivessem desaparecido.							
10. Eu quero tanto droga que quase consigo sentir o seu sabor.							
11. Consumir droga agora iria-me fazer sentir menos tenso.							
12. Se eu consumisse agora, até mesmo os problemas mais graves da minha vida não me iriam perturbar.							
13. Consumir droga agora seria agradável.							
14. Eu vou consumir droga assim que me for possível.							

## **Anexo F**

*Desires for Alcohol Questionnaire*

### *Desires for Alcohol Questionnaire*

(DAQ; Love et al., 1998; traduzido por Henriques, E. & Janeiro, L., 2018)

No presente questionário encontrará uma série de afirmações que podem surgir quando sente vontade de beber. Pedimos-lhe que indique em que medida concorda ou discorda de cada uma das seguintes afirmações.

Para tal, deverá colocar um X no quadrado que melhor descreve o seu desejo de beber, considerando que **1** significa que **“Discordo fortemente”** com a afirmação e **7** significa **“Concordo fortemente”** com a afirmação. Por favor, responda a todas as afirmações. Tenha em consideração que queremos saber como se sente e pensa NESTE MOMENTO, no momento em que está a responder ao questionário.

	<b>Discordo fortemente</b>							<b>Concordo fortemente</b>
	1	2	3	4	5	6	7	
1. Eu quero tanto uma bebida que quase consigo sentir o seu sabor.								
2. O meu desejo de beber agora parece irresistível.								
3. Eu faria quase tudo para tomar uma bebida agora.								
4. Eu vou beber assim que me for possível.								
5. Eu consideraria beber uma bebida agora.								
6. Se me oferecessem uma bebida agora, eu aceitaria.								

7. Se eu bebesse agora, sentir-me-ia como se todas as coisas más na minha vida tivessem desaparecido.							
8. Se eu bebesse agora, até mesmo os problemas mais graves da minha vida não me iriam perturbar.							
9. Se eu bebesse agora, sentir-me-ia menos preocupado com os meus problemas do dia-a-dia.							
10. Beber agora iria-me fazer sentir menos tenso.							
11. Se eu começasse a beber agora eu seria capaz de parar.							
12. Se eu bebesse agora conseguiria facilmente limitar a quantidade de bebida.							
13. Beber agora seria satisfatório.							
14. Beber agora seria agradável.							

## **Anexo G**

Questionários para avaliar a adesão dos participantes às sessões

## Questionário Sessão 1

**Por favor, responda às seguintes afirmações, de acordo com a escala fornecida, tendo em consideração a sua experiência na sessão.**

1 – Nunca; 2 – Raramente; 3 – Algumas vezes; 4 – Frequentemente; 5 – Quase sempre

	1	2	3	4	5
1. Senti-me confortável					
2. Consegui focar a minha atenção nas sensações corporais					
3. Consegui focar a minha atenção na respiração					
4. Aceitei e observei as minhas sensações corporais					
5. Senti a ingestão da passa como uma experiência completamente nova e diferente					
6. Aceitei quando a minha mente divagava					
7. Conseguia facilmente retomar a minha atenção à respiração quando a minha mente divagava					

## Questionário Sessão 2

**Por favor, responda às seguintes afirmações, de acordo com a escala fornecida, tendo em consideração a sua experiência na sessão.**

1 – Nunca; 2 – Raramente; 3 – Algumas vezes; 4 – Frequentemente; 5 – Quase sempre

	1	2	3	4	5
1. Senti-me confortável					
2. Consegui trazer a minha mente de volta quando esta divagou					
3. Aceitei que me sentia impaciente e farto(a)					
4. Aceitei quando a minha mente divagou					
5. Consegui observar e aceitar as minhas distrações e sentimentos					
6. Deixei-me guiar pelo rumo dos acontecimentos					
7. Senti-me relaxado(a)					

### Questionário Sessão 3

**Por favor, responda às seguintes afirmações, de acordo com a escala fornecida, tendo em consideração a sua experiência na sessão.**

1 – Nunca; 2 – Raramente; 3 – Algumas vezes; 4 – Frequentemente; 5 – Quase sempre

	1	2	3	4	5
1. Senti-me confortável					
2. Quando a minha mente começava a vaguear, permitia que isso acontecesse, e tentava trazê-la de volta					
3. Senti-me relaxado ao realizar os movimentos conscientes					
4. Senti as sensações físicas provocadas pela respiração					
5. A minha mente vagueou					
6. Consegui focar-me na minha respiração					
7. Aceitei aquilo que sentia, sem tentar mudar nada					

## Questionário Sessão 4

**Por favor, responda às seguintes afirmações, de acordo com a escala fornecida, tendo em consideração a sua experiência na sessão.**

1 – Nunca; 2 – Raramente; 3 – Algumas vezes; 4 – Frequentemente; 5 – Quase sempre

	1	2	3	4	5
1. Senti-me confortável					
2. Apercebi-me que a minha mente estava a divagar					
3. Consegui deixar ir os meus pensamentos					
4. Consegui perceber onde a minha mente ficou “presa”					
5. Vi os meus pensamentos como nuvens a passar no céu					
6. Regressei à respiração quando me senti perdido nos meus pensamentos					
7. Não tentei controlar os meus pensamentos					

## Questionário Sessão 5

**Por favor, responda às seguintes afirmações, de acordo com a escala fornecida, tendo em consideração a sua experiência na sessão.**

1 – Nunca; 2 – Raramente; 3 – Algumas vezes; 4 – Frequentemente; 5 – Quase sempre

	1	2	3	4	5
1. Senti-me confortável					
2. Consegui identificar as sensações físicas que acompanhavam as minhas emoções					
3. Consegui focar-me em pensamentos/sentimentos menos bons sem os tentar mudar					
4. Senti-me calmo e sereno					
5. Explorei as sensações físicas que surgiram no meu corpo					
6. Não tentei mudar aquilo que sentia					
7. Percebi que algumas sensações físicas eram mais intensas em algumas zonas do corpo					

## Questionário Sessão 6

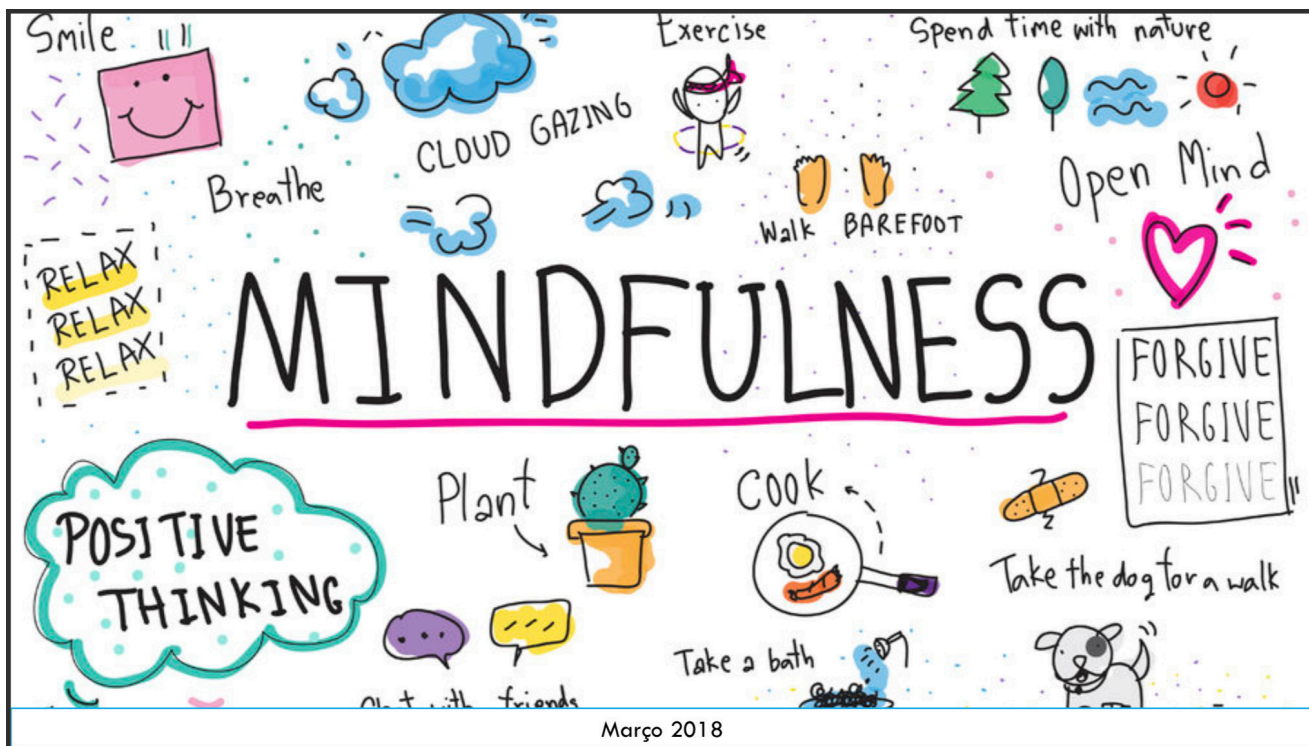
**Por favor, responda às seguintes afirmações, de acordo com a escala fornecida, tendo em consideração a sua experiência na sessão.**

1 – Nunca; 2 – Raramente; 3 – Algumas vezes; 4 – Frequentemente; 5 – Quase sempre

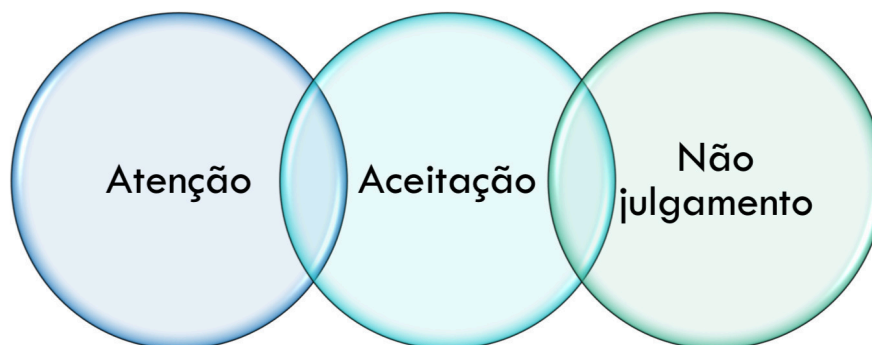
	1	2	3	4	5
1. Senti-me confortável					
2. Consegui encaminhar a minha mente a desejar felicidade a alguém que não gosto					
3. Senti amabilidade para comigo quando repeti as frases instruídas					
4. Senti-me em paz					
5. Tentei mudar o que estava a sentir					
6. Senti-me tranquilo e leve					
7. Desejei felicidade e paz de espírito a todos					

## **Anexo H**

*Apresentação Mindfulness*



## *MINDFULNESS*



**“Aqui e Agora”**

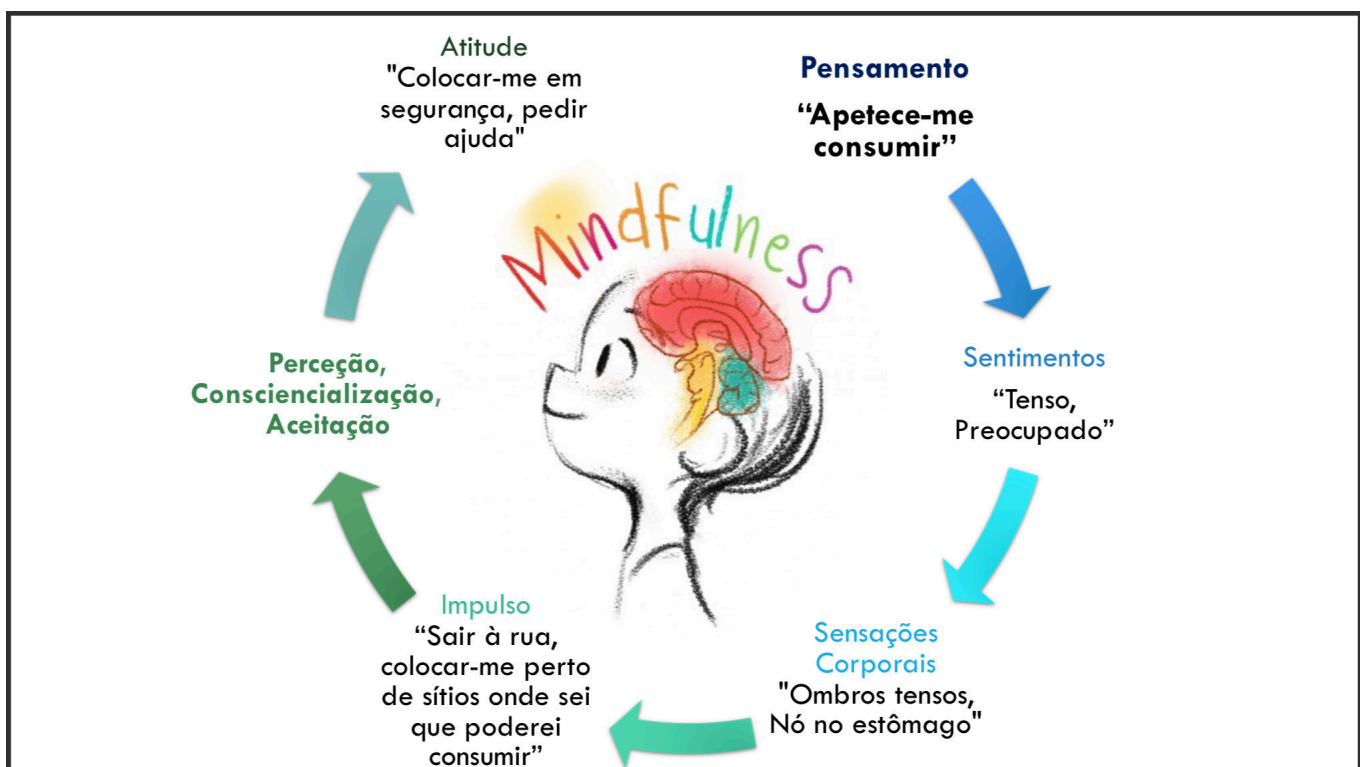
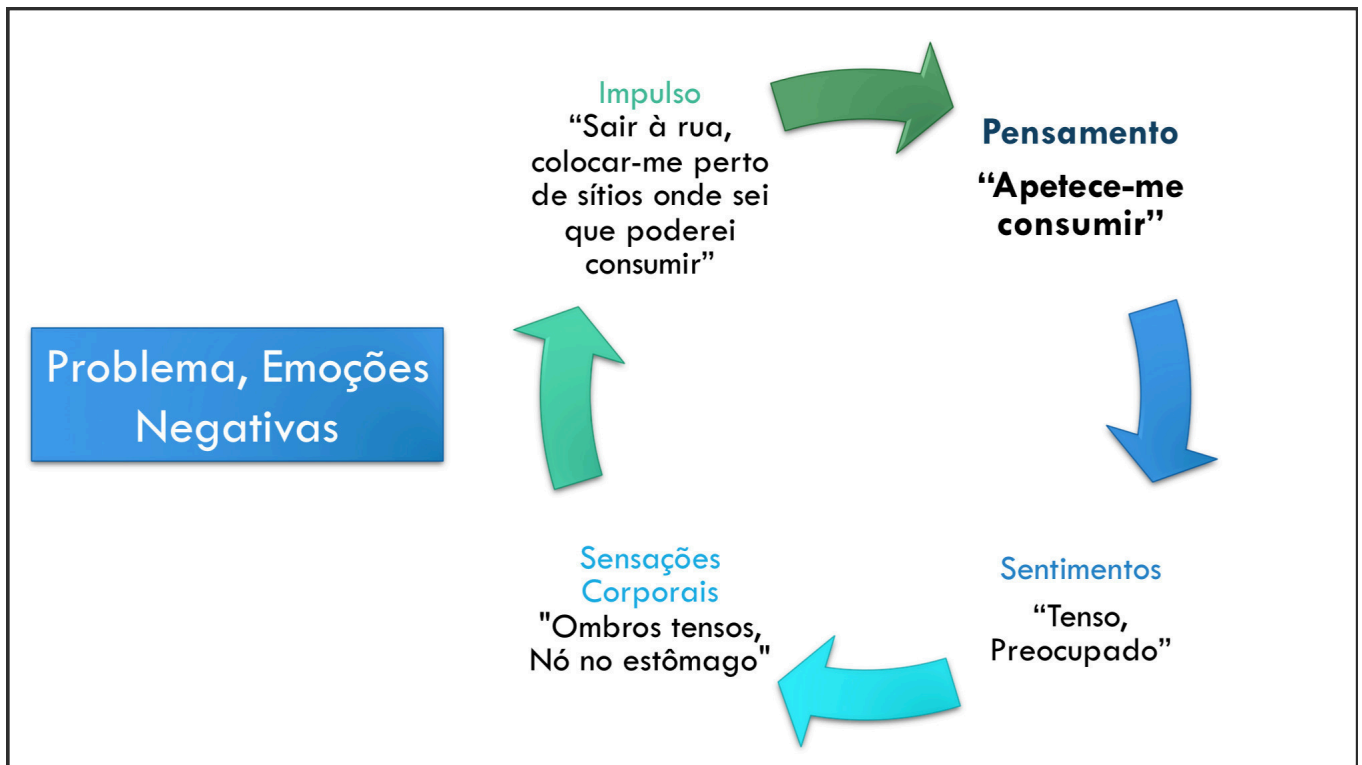
## BENEFÍCIOS

- ✓ Autocontrolo;
- ✓ Objetividade;
- ✓ Aumento da flexibilidade cognitiva;
- ✓ Tranquilidade;
- ✓ Capacidade de concentração;
- ✓ Desenvolvimento da capacidade de se relacionar com os outros com amabilidade, aceitação e compaixão.

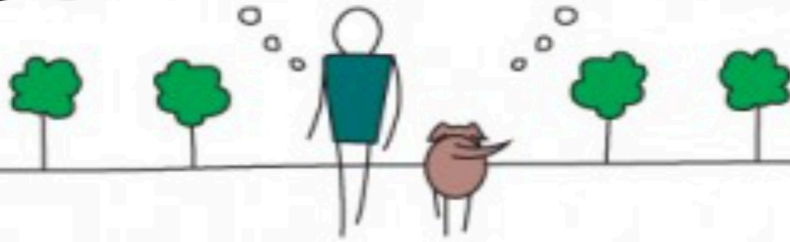
## TOXICODEPENDÊNCIA

» Diversos estudos demonstraram a eficácia do treino de Mindfulness:

- ✓ Redução do consumo de substâncias;
- ✓ Redução significativa do desejo de consumo;
- ✓ Melhorias na capacidade de autocontrolo.



Obrigad@!



Mind Full, or Mindful?

## **Anexo I**

Consentimento Informado

**CONSENTIMENTO INFORMADO, ESCLARECIDO E LIVRE PARA  
PARTICIPAÇÃO EM ESTUDOS DE INVESTIGAÇÃO**  
(de acordo com a Declaração de Helsínquia e a Convenção de Oviedo)

**Título do estudo:** Contributo da Regulação Emocional Implícita para a Eficácia do Treino de *Mindfulness* na População com Perturbação de Uso de Substâncias.

**Enquadramento:** O meu nome é Elisabete Henriques, sou aluna do Mestrado de Psicologia Clínica e da Saúde, na Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade do Algarve. No âmbito da minha dissertação final de curso, orientada pelo Professor Doutor Luís Janeiro, pretendo investigar o contributo da regulação emocional implícita para a eficácia do treino de *mindfulness* na população com perturbação de uso de substâncias, através da aplicação de um programa breve de *mindfulness*.

**Explicação do estudo:** Os objetivos deste estudo consistem em (1) avaliar a eficácia do treino de *mindfulness* em termos de capacidade de regular as emoções e o desejo de consumo; (2) avaliar se o treino de *mindfulness* provoca uma modificação nos processos de regulação emocional implícitos; e, por último, (3) averiguar se a eficácia do treino de *mindfulness* na capacidade de regular as emoções e controlar o desejo de consumo se deve às alterações verificadas ao nível da regulação emocional implícita. Assim, numa primeira fase, vou-lhe pedir que responda a algumas perguntas para recolher informações sociodemográficas, a sua história de consumos e a sua situação atual de tratamento. Depois, realizará um teste para despistar possíveis problemas neurocognitivos.

Numa segunda fase, vou-lhe pedir que responda a alguns questionários e realize uma tarefa no computador. Serão fornecidas todas as instruções necessárias à realização dos mesmos.

Depois, iremos proceder à aplicação do programa breve de *mindfulness*. Participará em seis sessões, nas quais lhe será pedido que preste atenção e siga todos os passos que irá ouvir. No final de cada sessão vou-lhe pedir que responda a um questionário relativo ao que se passou na sessão. As sessões terão a duração de 20 minutos aproximadamente e realizar-se-ão num local apropriado para este tipo de atividades.

Na fase final irá repetir os questionários a que respondeu anteriormente e realizará novamente a tarefa no computador.

O estudo terá a duração de um mês, aproximadamente.

**Condições e financiamento:** A sua participação é voluntária, podendo desistir a qualquer momento, sendo que essa decisão não terá qualquer consequência nos serviços que lhe estão a ser prestados.

**Confidencialidade e anonimato:** Toda a informação obtida neste estudo será estritamente confidencial e a sua identidade nunca será revelada.

**Agradeço desde já a sua participação!**

**Investigadora:** Elisabete Sofia Calheiros Henriques

**Profissão:** Estudante

**Endereço eletrónico:** a49448@ualg.pt

*Por favor, leia com atenção a seguinte informação. Se achar que algo está incorreto ou que não está claro, não hesite em solicitar mais informações. Se concorda com a proposta que lhe foi feita, queira assinar este documento.*

**Assinatura de quem pede consentimento:**

Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações verbais que me foram fornecidas pela pessoa que acima assina. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer altura, recusar participar neste estudo sem qualquer tipo de consequências. Desta forma, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pela investigadora.

**Nome:**

**Assinatura:**

**Data:**     /     /

ESTE DOCUMENTO É COMPOSTO DE DUAS PÁGINAS E FEITO EM  
DUPLICADO: UMA VIA PARA O /A INVESTIGADOR /A, OUTRA PARA A  
PESSOA QUE CONSENTE

## **Anexo J**

Descrição das Sessões de *Mindfulness*

## Sessões

### Sessão 1

Meditação 1 – Atenção Plena ao Corpo e à Respiração

Meditação da Uva/Passa

### Sessão 2

Meditação 2 - Rastreio Corporal

### Sessão 3

Meditação 3 – Movimentos com Atenção Plena

Meditação 4 – Respiração e Corpo

Meditação 8 – Pausa de 3 Minutos

### Sessão 4

Meditação 4 – Respiração e Corpo

Meditação 5 – Sons e Pensamento

Meditação 8 – Pausa de 3 Minutos

### Sessão 5

Meditação 5 – Sons e Pensamento

Meditação 6 – Explorar as Dificuldades

Meditação 8 – Pausa de 3 Minutos

### Sessão 6

Meditação 1 – Atenção Plena ao Corpo e à Respiração

Meditação 7 – Amabilidade

Meditação 8 – Pausa de 3 Minutos

## **Anexo K**

Atividades “Práticas Diárias”

## *Práticas Diárias*

### **Atividades de rotina que normalmente perdemos**

#### *Lavar os dentes*

Nos próximos dias, quando estiver a lavar os dentes, procure prestar atenção ao que está a fazer, enquanto o faz. Tenha em consideração o seguinte:

- Onde é que está a sua mente quando lava os dentes?
- Dê especial atenção a todas as sensações – à posição da escova de dentes em relação aos dentes, ao sabor da pasta, à espuma a formar-se na boca, a todos os movimentos necessários para cuspir, etc.
- Aponte a descrição da sua experiência de cada vez que lavar os dentes.
- Se se sentir preparado, pode acrescentar esta prática a outras atividades, como, por exemplo, levar o saco do lixo à rua, beber chá/café, etc.

Faça esta experiência todos os dias ao longo de uma semana. Repare nas sensações. A ideia não é fazê-lo sentir-se diferente, mas simplesmente conseguir mais alguns momentos do dia em que está “desperto”. Siga o seu próprio ritmo.

## *Práticas Diárias*

### **Praticar a Aceitação**

#### *Em bicos de pés rumo à aceitação*

A aceitação vem em dois passos. O primeiro implica ter calmamente em atenção a tentação de afastar ou suprimir quaisquer pensamentos, sentimentos, emoções e sensações físicas que nos perturbem. O segundo passo implica ir ativamente ao encontro deles, ir “à porta com um sorriso” recebê-los “honradamente”. Esta pode ser uma experiência difícil, e até dolorosa, mas é muito mais fácil do que resignar-se a uma vida afetada pelos pensamentos, sentimentos e emoções perturbadoras, como o desejo de consumir que recorrentemente reaparece. Neste sentido, o segredo é dar pequenos passos na direção da aceitação. Aceitar que teve uma vida marcada pelos consumos, aceitar que os consumos fazem parte do seu passado e aprender a viver com a sua história. Mais importante ainda, aceitar que não quer mais que os consumos tenham um papel significativo na sua vida. Aceitar o que quer para si e o que não quer.

Procure praticar a aceitação através de pequenos acontecimentos do dia-a-dia. Por exemplo, se se sentir irritado, procure perceber o que sente, de que forma essa emoção se está a manifestar no seu corpo. Visualize a emoção em si como se fosse um espectador, aceite-a e deixe-a passar, como se fossem nuvens no céu. Faça o mesmo para situações que lhe despertem emoções positivas, por exemplo, alguém que se demonstrou preocupado consigo e com o seu bem-estar, que o fez sentir-se feliz.

Registe sempre:

- O acontecimento que despoletou a sua emoção;
- A emoção e sentimentos que surgiram – como se estava a sentir;
- De que forma essa emoção se manifestou no seu corpo – detetar quais as sensações físicas;
- No final de uma semana, procure analisar a evolução da sua resposta/reação face aos acontecimentos que o incomodam.

*Diário de Experiências Agradáveis*

Dia ( ) \_\_\_\_\_

<b>Qual foi a experiência?</b>	
<b>Quais os sentimentos e emoções que surgiram?</b>	
<b>Como sentiu o seu corpo, em detalhe, durante esta experiência?</b>	
<b>Que emoções ou pensamentos lhe surgiram?</b>	
<b>Que pensamentos estão presentes na sua mente no momento em que escreve sobre a experiência?</b>	

*Diário de Experiências Desagradáveis*

Dia ( ) \_\_\_\_\_

<p><b>Qual foi a experiência?</b></p>	
<p><b>Quais os sentimentos e emoções que surgiram?</b></p>	
<p><b>Como sentiu o seu corpo, em detalhe, durante esta experiência?</b></p>	
<p><b>Que emoções ou pensamentos lhe surgiram?</b></p>	
<p><b>Que pensamentos estão presentes na sua mente no momento em que escreve sobre a experiência?</b></p>	