



Universidade do Algarve

Supressão de pensamentos de preocupação idiossincráticos num grupo de sujeitos com altos e baixos níveis de preocupação

Adriana Margarida Mendonça Bernardo

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Trabalho efetuado sobre a orientação de:

Professora Doutora Antónia Ros.

2014

***Supressão de pensamentos de preocupação idiossincráticos num grupo
de sujeitos com altos e baixos níveis de preocupação***

Declaração de autoria do trabalho

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

(Adriana Margarida Mendonça Bernardo)

Copyright

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

Agradecimentos

Um agradecimento especial para a minha orientadora da dissertação, Professora Doutora Antónia Ros, pela disponibilidade em esclarecer todas as dúvidas que me surgiam e pelas correções valiosas, pelo incentivo e entusiasmo que transmitiu ao longo deste processo de orientação.

Aos meus pais que me apoiaram ao longo de todo este processo com palavras confortantes.

Ao meu companheiro pelo apoio incondicional, pela tolerância, pela presença e ajuda sempre constantes.

Expresso os meus agradecimentos a todas as pessoas que direta ou indiretamente colaboraram na elaboração desta dissertação.

A todas as pessoas que voluntariamente aceitaram participar nesse estudo, cujo contributo tornou possível a realização deste trabalho.

Resumo

A supressão de pensamentos é uma das estratégias cognitivas utilizadas pelas pessoas para controlar os pensamentos que provocam emoções desagradáveis. Alguns estudos experimentais (e.g. Wegner, Schneider, Carter & White, 1987; Salkovskis & Reynolds, 1994; Macrae, Bodenhausen, Milne & Jetten, 1994; Belloch & Morillo, 2002) indicam que a tentativa de suprimir um pensamento pode fazer com que este volte com maior frequência à consciência, produzindo efeitos paradoxais. Nos estudos mencionados têm sido encontrados dois tipos de efeitos principais: um aumento da frequência dos pensamentos desagradáveis durante o próprio momento de supressão (aumento imediato), e um aumento durante o período que se segue à supressão (efeito ricochete).

A presente investigação teve como objetivo analisar a eficácia da supressão de pensamentos de preocupação idiossincráticos em dois grupos de indivíduos: um grupo com altos níveis, e outro grupo com baixos níveis de tendência para se preocupar de forma excessiva. A amostra foi constituída por 56 participantes (28 com altos níveis de preocupação e 28 com baixos), previamente selecionados a partir de uma amostra de 84 sujeitos que responderam ao *Questionário de Preocupação de Pensilvânia (PSWQ)*.

Os indivíduos de ambos os grupos participaram numa experiência com três fases (expressão inicial, supressão e expressão final). Durante a fase de supressão, foi solicitado aos participantes que tentassem suprimir o pensamento que mais os tinha preocupado durante os últimos dias.

Os resultados sugerem que o sucesso ou insucesso da supressão de pensamentos de preocupação idiossincráticos depende da tendência para a preocupação excessiva manifestada pelos sujeitos no PSWQ. Os indivíduos com elevada tendência para a preocupação excessiva manifestaram uma maior frequência relativa de pensamentos, durante a fase de supressão e expressão final: foram encontrados efeitos paradoxais (aumento imediato e ricochete) no grupo com elevada tendência para a preocupação excessiva.

Palavras – Chave: supressão de pensamentos, preocupação, efeitos paradoxais.

Abstract

Thought suppression is one of the cognitive strategies used by people to control thoughts that cause unpleasant emotions. Some case experimental studies (e.g. Wegner, Schneider, Carter & White, 1987; Salkovskis & Reynolds, 1994; Macrae, Bodenhausen, Milne & Jetten, 1994; Belloch & Morillo, 2002) mention that the attempt of suppress a thought can make that same thought come back more often to sense, causing paradoxical effects. Two types of main effects have been found in the aforementioned studies: a raise of the frequency of unpleasant thoughts during the suppression time (immediate effect), and a raise during the period that follows suppression (ricochet effect).

The goal of this investigation was to analyze the efficiency of thought suppression of idiosyncratic worry in two groups of individuals: a group with high levels and another group with low levels of tendency to worry in an excessive way. The sample was made of 56 participants (28 with high level of worry and 28 with low levels), previously selected from an 84 individuals sample that answered the Penn State Worry Questionnaire (PSWQ).

The individuals of both groups participated in a three phase experiment (initial expression, suppression and ending expression). During the suppression phase it was asked to participants to try to suppress the thought that would worry them the most lately.

The results suggest that the success or failure of thoughts suppression of idiosyncratic worry depends on the tendency to excessive worry showed by individuals of the (PSWQ). The individuals with high tendency to excessive worry show a higher relative frequency of thoughts during the suppression phase and ending expression: paradoxical effects have been found (immediate raise and ricochet) on the group with high tendency of excessive worry.

Keywords: thought suppression, worry, paradoxical effects.

Índice Geral

1. Introdução.....	1
2. Propósito do estudo	14
3. Método.....	16
3.1 – Desenho do estudo.....	16
3.2 – Caracterização da Amostra	16
3.3. Instrumentos	18
3.4. Material.....	19
3.5. Procedimento	20
3.5. Análise estatística dos dados	22
4. Apresentação dos Resultados	23
5. Discussão.....	30
6. Referências Bibliográficas.....	34
7. Anexos.....	37

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Representação gráfica do paradigma experimental aplicado no estudo.....	16
Tabela 2 - Descrição das habilitações literárias e profissão da amostra.....	17
Tabela 3 – Descrição do conteúdo das preocupações do sujeito da amostra	24
Tabela 4 – Resultados das comparações por pares do conteúdo de preocupação e das respectivas avaliações (1 e 2), realizadas pelos sujeitos da amostra	25
Tabela 5 - Resultados das comparações por pares da frequência relativa de pensamentos relacionados com a preocupação nas diferentes fases (Grupo Alto em Preocupação)....	28
Tabela 6 – Resultados das comparações por pares da frequência relativa de pensamentos relacionados com a preocupação (Grupo Baixo em Preocupação)	28
Tabela 7 - Descrição das estratégias cognitivas utilizadas para suprimir o pensamento de preocupação (Resultados por grupo: Grupo alto e baixo em preocupação)	29

Índice de Figuras

Figura 1 - Interações entre as fases (expressão inicial, supressão e expressão final) e os grupos (alto/baixo em preocupação) na frequência relativa de pensamentos preocupantes.....	27
---	----

Índice de Anexos

Anexo 1 – Questionário de dados sócio demográficos

Anexo 2- Questionário de preocupação - PSWQ

Anexo 3 – Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão - *HADS*

Anexo 4 – Protocolo Experimental

Anexo 5 – Escala de Classificação do Pensamento

Anexo 6 – Entrevista Final

Anexo 7 – Declaração do Consentimento Informado

1. Introdução

A preocupação é comum ao ser humano, pois é normal que fiquemos preocupados perante situações futuras que possam representar algum tipo de ameaça antecipada ou perante tarefas importantes a realizar (Wells, 1995). Borkovec & Ruscio (2004) acrescentam que a preocupação produz-se de pensamentos e imagens de antecipação de eventuais resultados negativos, permitindo-nos ativar alguns recursos que nos ajudam a solucionar efetivamente os problemas e a enfrentar as circunstâncias (Borkovec & Ruscio, 2004).

De acordo com o anterior, todos nós com alguma frequência ficamos preocupados perante situações que representam algo novo ou inesperado, face a tarefas importantes a realizar, ou perante determinados acontecimentos pessoais e/ou sociais. Nestes casos, a preocupação permite que ativemos os recursos necessários para nos ajudar a enfrentar estas circunstâncias de forma adequada. No entanto, alguns autores (Wells, 1995; Eysenck, 1992 in Beck & Clark, 2011) indicam que enquanto a preocupação pode ser construtiva e adaptativa também pode ser patológica e incontrolável. Eysenck (1992, in Beck & Clark, 2011) definiu a preocupação excessiva como uma consciência muito persistente e intensa de eventual perigo futuro, que é repetidamente ensaiada, sem ser solucionada. Wells (1995) acrescenta que a preocupação é um processo intrusivo, predominantemente egossintónico que o sujeito interpreta como útil e com grande valia. Isto significa que quanto mais se mantiver preocupado, sente que obtém mais controlo da situação, sendo que as expectativas positivas são excluídas (Wells, 1995).

A teoria cognitiva de Beck (1976, in Beck & Clark, 2011) acerca da ansiedade patológica aponta que o sujeito, ao longo da vida, desenvolve esquemas mentais ansiogénicos do género: “Se não tiver controlo sobre tudo, posso estar em perigo”, “se não estiver perfeitamente calmo, então posso perder o controlo”. Este tipo de esquemas cognitivos contribui para o desenvolvimento de comportamentos vigilantes em relação a perigos potenciais, bem como para respostas emocionais e motoras desproporcionadas, face a qualquer sinal de ameaça ou perigo e, que, são congruentes com os esquemas construídos (Beck & Clark, 2011).

A preocupação excessiva encontra-se associada a aspetos do quotidiano, sejam as responsabilidades a propósito do trabalho, da saúde e da segurança da família, do dinheiro, das relações interpessoais e dos trabalhos diários, ou dos problemas pequenos que surgem no dia-a-dia e que são prováveis de acontecer: a perda de uma chave de casa, o carro que avariou, ou alguém que comentou algo menos agradável acerca de nós (Wells, 1999). O mesmo autor acrescenta que a preocupação excessiva costuma ser acompanhada de sintomas físicos (Wells, 1999). Neste caso, a preocupação pode se manifestar como um mecanismo subjacente a diversas perturbações de ansiedade (Wells, 1999). Em particular, a preocupação excessiva é considerada, segundo o DSM-IV-R (2002), o aspeto fundamental da perturbação de ansiedade generalizada (PAG).

Shadick et al. (1990, in Ruscio & Borkovec, 2004) analisaram os temas de preocupação em 31 sujeitos com ansiedade generalizada, 12 estudantes universitários não clínicos, mas que satisfaziam os critérios para serem incluídos num grupo definido como “sujeitos com alta preocupação”, definidos pelo PSWQ (Meyer, Miller, Metzger, & Borkovec, 1990), e 13 sujeitos não ansiosos. Para os três grupos, os temas de preocupação mais comuns relacionaram-se com a família, a casa e as relações interpessoais. Os sujeitos com alta preocupação e os pacientes com PAG relataram uma elevada percentagem de preocupações relacionadas com assuntos variados, os quais não podiam ser enquadrados em nenhuma das quatro categorias previamente estabelecidas: *família, trabalho, finanças e doenças*. Os autores observaram que estes dois grupos manifestavam preocupações associadas a uma grande variedade de situações diárias, incluindo problemas menores (Borkovec & Ruscio, 2004).

De acordo com este resultado, podemos concluir, em primeiro lugar, que os sujeitos com níveis altos de preocupação se preocupam com situações muito diversificadas, quando comparados com sujeitos não clínicos ou não ansiosos que se preocupam por uma menor variedade de temas; e, em segundo lugar, que as pessoas com ansiedade e preocupação excessivas se preocupam mais com questões de menor importância, do que as pessoas não ansiosas (Borkovec & Ruscio, 2004).

Como já vimos, a preocupação despoleta e mantém altos níveis de vigilância e ansiedade na ausência de uma ameaça pessoal (Wells, 1999). Para Eysenck (1990, in Beck & Clark, 2011), o mecanismo de preocupação envolve três funções: uma função de alarme que é responsável pela inserção de sinais de ameaça, uma função de

“lembrete” que proporciona a repetição constante de pensamentos e imagens sobre a ameaça e a preparação da antecipação de uma situação futura, permitindo o indivíduo gerar possíveis respostas: uma solução para o problema, uma preparação emocional para as consequências negativas, ou um comportamento de evitamento/fuga (Eysenck, 1990 in Beck & Clark, 2011).

Ruscio e Borkovec (2004) realizaram um estudo com intuito de avaliar a função da preocupação elevada entre os indivíduos com e sem ansiedade generalizada. Os autores procuraram abordar se os indivíduos com e sem ansiedade generalizada, mas ambos com preocupação alta, diferem relativamente às suas experiências reais de preocupação e/ou às avaliações que fazem acerca da experiência preocupante. Ruscio e Borkovec (2004) elaboraram uma tarefa de seleção e manutenção de foco, através de uma amostragem de pensamento antes e depois de uma breve indução para a preocupação. Os participantes também responderam a questionários onde avaliaram as suas experiências durante e após a indução da preocupação, bem como as suas crenças gerais sobre a mesma. Apesar dos sujeitos com preocupação alta apresentarem muitos pensamentos intrusivos negativos e crenças subjacentes, os indivíduos com ansiedade generalizada manifestaram menos controlo sobre os pensamentos intrusivos negativos, imediatamente após se sentirem preocupados. Por sua vez, também relataram mais sinais somáticos e transmitiram várias crenças negativas sobre a preocupação. Os resultados sugerem que a ansiedade generalizada encontra-se relacionada com avaliações e experiências únicas que a distinguem de outras formas de preocupação grave (Ruscio & Borkovec, 2004).

De seguida, iremos abordar a supressão de pensamentos e os efeitos paradoxais que se encontram subjacentes a esta tarefa.

A supressão de pensamentos

Uma das estratégias mais utilizadas pelas pessoas para reduzirem a frequência de pensamentos indesejados é a supressão de pensamentos (Wegner & Erber, 1992).

A supressão de pensamentos é o processo pelo qual uma pessoa tenta parar de pensar sobre alguma coisa, de modo a afastar da consciência um pensamento que lhe gera algum tipo de desconforto (Wegner, 1997). Referimo-nos então a processos de supressão quando estes são desencadeados com o objetivo concreto de afastar

determinado conteúdo da consciência (Wegner, 1997). Quando este efeito é alcançado, podemos estar perante um processo de supressão com sucesso. No entanto, alguns estudos sugerem que a tentativa de suprimir um determinado pensamento origina um efeito contrário, ou seja, sempre que tentamos afastar um pensamento indesejado, corremos o risco de que este retorne à mente de forma muito mais recorrente. Quando se dá este acontecimento podemos estar perante um processo de supressão com insucesso (Wegner, Schneider, Carter & White, 1979; Wegner & Erber, 1992; Salkovskis & Reynolds, 1994).

No dia-a-dia ocorrem situações em que as pessoas escolhem suprimir pensamentos de forma deliberada (por exemplo, quando queremos evitar um pensamento negativo acerca de um acontecimento futuro), mas também onde pode surgir a dificuldade para suprimir, por exemplo, sempre que tentamos suprimir um pensamento indesejado mas este tende a retornar à mente (Renaud & McConnell, 2001; Koole & Van Knippenberg). Este retorno do pensamento indesejado é considerado um dos efeitos irónicos ou paradoxais da supressão de pensamento. Wegner, Schneider, Carter & White (1979) descreveram, a partir da realização de duas experiências com recurso a um paradigma que viria a ser denominado posteriormente de *Urso Branco*, dois tipos de efeitos paradoxais: um efeito de aumento imediato que conduz a um aumento na frequência de pensamentos alvo de supressão durante o tempo que se tenta suprimir, e um efeito pós-supressão (efeito de ricochete) que indica um aumento dos pensamentos alvos em fases posteriores à da supressão (Wegner et al., 1979).

O primeiro estudo que recorreu ao paradigma do urso branco foi realizado por Wegner, Schneider, Carter e White (1987). Estes autores solicitaram a dois grupos de estudantes que reportassem aquilo em que estavam a pensar por um período de 5 minutos. Todos os participantes realizaram a experiência em dois períodos consecutivos (expressão e supressão). A um grupo de participantes foi pedido para que não pensassem no urso branco, ou seja, que suprimissem o pensamento alvo, durante o primeiro período (período de supressão). No entanto, no segundo período podiam expressar o conteúdo mental (período de expressão). O outro grupo de participantes recebeu as mesmas instruções, mas de forma contrária. No primeiro momento foi-lhes solicitado que procurassem pensar num urso branco (período de expressão). No segundo período foi-lhes solicitado que suprimissem esse conteúdo mental (período de

supressão). Em ambos os casos (de expressão e supressão), foi pedido adicionalmente aos participantes que tocassem numa campainha cada vez que mencionassem ou pensassem sobre um urso branco.

Os resultados mostraram um número elevado de intrusões alvo nos sujeitos da primeira condição, comparativamente com aqueles que foram instruídos a expressar o pensamento alvo num primeiro momento. Os autores verificaram que a própria supressão possibilita um grande acesso ao pensamento indesejado, observando um aumento de efeito imediato (Wegner, Schneider, Carter & White, 1987). De igual modo, os resultados deste estudo revelaram ironicamente uma maior frequência de referências ao urso branco durante o período posterior à supressão para aqueles que tinham estado previamente envolvidos em supressão. Ou seja, o envolvimento inicial em supressão promoveu não só um efeito de aumento imediato, mas também um efeito de ricochete (Wegner et al., 1987).

São múltiplos os exemplos de efeitos de aumento imediato resultantes do envolvimento em supressão, nomeadamente em situações em que o pensamento alvo consiste em imagens prestadas aos sujeitos, semelhante ao que foi feito no paradigma do urso branco (Luciano & Algarabel, 2002), em períodos de supressão acerca do ato de fumar um cigarro (Salkovskis & Reynolds, 1994) e no comportamento alimentar (Erskine & Georgiou, 2010).

Luciano & Algarabel (2008) realizaram um estudo experimental como intuito de analisar se as pessoas conseguem suprimir com sucesso pensamentos relacionados com imagens específicas. A amostra baseou-se num total de 76 estudantes de psicologia, com idades compreendidas entre os 19 e 28 anos. O procedimento constituiu tarefas de imaginação, solicitando aos participantes para visualizarem mentalmente duas imagens. Uma delas funcionou como alvo de supressão. Apesar de ter havido um efeito de aumento imediato significativo na ocorrência de pensamentos intrusivos durante a supressão, os investigadores (Luciano & Algarabel, 2008) colocaram como hipótese o facto de a supressão mostrar mais efeitos em pensamentos idiossincráticos, podendo, neste caso, surgir o efeito ricochete (Luciano & Algarabel, 2008). Os mesmos autores encontraram uma associação significativa entre a supressão, o esforço despendido e o desconforto emocional. Contudo, indicaram que a administração de uma escala visual analógica poderia ter sido útil para medir o esforço e o desconforto em suprimir os

pensamentos. Também permitiria avaliar se tinha existido uma tendência espontânea para suprimir o pensamento alvo (Luciano & Algabarel, 2008).

Por sua vez, Salkovskis e Reynolds (1994) elaboraram uma experiência composta por pessoas que tentavam reduzir o tabagismo e a sua cessação, com intuito de compreender se os pensamentos idiossincráticos originavam uma maior intrusão do pensamento alvo. O autor confirmou que os pensamentos intrusivos sobre a vontade de fumar ocorrem com frequência na tarefa de supressão. No final da experiência, os próprios sujeitos relataram dificuldade e muito esforço despendido ao tentarem controlar os pensamentos relacionados com o fumo (Salkovskis, 1994).

A ideia de que o próprio ato de supressão pode conduzir a uma maior intrusão do pensamento é igualmente encontrada nas pessoas que se tentam manter abstinentes à comida (Erskine & Georgiou, 2010). Os autores pretenderam analisar se a supressão de pensamentos acerca da comida, conduziria ao seu aumento subsequente e, por sua vez, a um acréscimo da ingestão de chocolate. A amostra foi constituída por 116 mulheres que não sabiam que a variável do estudo consistia na quantidade de chocolate consumida. Foi explicado apenas às participantes que iriam provar chocolate e classificar duas marcas, consoante as suas características e sabor. Foram divididas em três grupos: supressão, expressão e grupo de controlo. Em todos os grupos foi solicitado que caso pensassem em chocolate para pressionassem uma sirene. No grupo de supressão foi solicitado para suprimissem pensamentos acerca de chocolate e a intenção de o provar (Erskine & Georgiou, 2010).

Os autores observaram que as participantes do grupo de supressão consumiram significativamente mais chocolate, verificando um efeito de aumento imediato. As participantes preencheram questionários acerca de restrição dietética, culpa, desejo e supressão, sendo que as mulheres da condição de supressão manifestaram mais desejo de continuar a provar chocolate e maior dificuldade em obter sucesso na supressão (Erskine & Georgiou, 2010).

O efeito de ricochete é igualmente evidenciado em diversos estudos experimentais. Falaremos da supressão sobre estereótipos (Macrae, Bodenhausen, Milne & Jetten, 1994) e acerca de pensamentos semelhantes às obsessões (Belloch & Morillo, 2008).

Macrae, Bodenhausen, Milne e Jetten (1994) realizaram um experimento inicial, onde pediram aos participantes do estudo que descrevessem num parágrafo um dia típico na vida de um *Skinhead*, apresentado numa fotografia. Neste experimento metade dos participantes receberam uma instrução para tentarem não pensar em estereótipos, enquanto escreviam o parágrafo. O outro grupo de participantes não recebeu qualquer tipo de informação relacionada com o evitar de estereótipos. As consequências da supressão de estereótipos não foram significativas em nenhum dos grupos. No entanto, foi posteriormente solicitado a cada grupo de participantes que escrevessem um segundo parágrafo acerca de outro *skinhead*, não sendo fornecida a nenhum dos grupos, qualquer tipo de instrução para evitar o uso de estereótipos. Os resultados mostraram que aqueles participantes que receberam inicialmente indicações para suprimirem estereótipos escreveram mais parágrafos com características preconceituosas durante uma fase posterior, comparativamente com o grupo que nunca recebeu informação para suprimir. Os resultados evidenciaram um efeito de ricochete (Macrae et al., 1994).

Por sua vez, num estudo com 38 estudantes universitários que teve como intuito analisar a supressão de pensamentos neutros e intrusivos semelhantes às obsessões, os autores (Belloch & Morillo, 2002) concluíram que os estudantes mostraram uma capacidade disfuncional para suprimir pensamentos intrusivos, observando um aumento da sua ocorrência na fase de supressão e em fases posteriores. Os autores confirmaram a existência de um efeito de aumento imediato, mas também de um efeito de ricochete (Belloch & Morillo, 2002).

De acordo com os respetivos estudos, podemos concluir, em primeiro lugar, que a tarefa de supressão é algo extremamente difícil para as pessoas, produzindo vários efeitos emocionais, nomeadamente o desconforto, o esforço e a dificuldade em suprimir (Salkovskis & Reynolds, 1994; Belloch & Morillo, 2002; Luciano & Algabarel, 2008; Erskine & Georgiou, 2010); e, em segundo lugar, que os pensamentos a serem suprimidos durante o período de supressão, tendem a retornar à consciência de forma irónica e paradoxal (Wegner et al., 1987; Salkovskis & Reynolds, 1994; Macrae et al., 1994); Belloch & Morillo, 2002; Luciano & Algabarel, 2008; Erskine & Georgiou, 2010).

Abordaremos agora as variáveis que podem influenciar o sucesso o insucesso da tarefa de supressão.

Como já vimos, a supressão é algo difícil para as pessoas e, por isso, exige consideráveis recursos atencionais (Wegner & Erber, 1992). A atenção é necessária durante a supressão, pois proporciona a procura de pensamentos distratores, escolhendo os mais suscetíveis de serem eficazes para o seu sucesso (Wegner & Erber, 1992). Alguns autores sugerem que os recursos atencionais de que os sujeitos se auxiliam para suprimir são muito variáveis e dependem, essencialmente, de características individuais nomeadamente o autoconceito, autoestima, motivação pessoal, autoafirmação (Macrae et al., 1994; Renaud & McConnell, 2001; Koole & Van Knippenberg, 2007) e os recursos cognitivos, onde se destacam técnicas de focalização da atenção (Wegner & Erber, 1992; Wegner, 1997).

Wegner (1997) desenvolveu um modelo teórico para explicar os efeitos irónicos de controlo mental. O autor considera que quando as pessoas tentam evitar determinado pensamento, recorrem a dois processos cognitivos distintos. O primeiro corresponde a um processo operacional intencional que é responsável por executar uma procura consciente e voluntária de vários pensamentos alternativos, com intuito de substituírem o alvo a ser suprimido. Simultaneamente, surge um segundo processo de monitorização automático e inconsciente que examina continuamente possíveis falhas do processo operacional, indicando o insucesso da supressão (Wegner, 1997). Comentamos então que, enquanto o processo de monitorização deteta o pensamento alvo, baseando-se numa busca ativa e constante, o processo operacional desencadeia-se sempre que surge a intrusão, processando objetos de distração para promover a supressão de pensamentos com sucesso e, por isso, encontra-se bastante dependente de recursos cognitivos (Wegner & Erber, 1992; Wegner, 1997).

A teoria de Wegner (1997) refere que os efeitos paradoxais (efeito de aumento imediato e efeito de ricochete) de supressão são mais prováveis de acontecer sob condições que reduzam significativamente a eficácia do processo operacional, promovendo a hiperacessibilidade aos pensamentos indesejados (Wegner & Erber, 1992).

A teoria (Wegner, 1997) refere que a técnica de distração focalizada é uma estratégia muitas vezes utilizada pelos sujeitos para suprimir um determinado pensamento. Ao realizar a tentativa de desviar determinado pensamento indesejado da consciência, o sujeito pode recorrer a outro pensamento não relacionado com o anterior,

de forma espontânea ou não. Neste caso, está perante uma tarefa de supressão com sucesso. No entanto, apontam que esta estratégia pode, eventualmente, originar uma hiperacessibilidade aos pensamentos indesejados. Neste caso, o sujeito está perante uma tarefa de supressão com insucesso. Com base neste fundamento, os autores (Wegner & Erber, 1992) optaram por introduzir uma nova condição na tarefa de supressão do *paradigma do Urso Branco*, acreditando que num período de supressão e de pós-supressão, qualquer um dos elementos utilizados como distratores (neste caso um *Volkswagen vermelho*) serviria de pista para a ativação do pensamento alvo. Os autores instruíram os participantes que, caso lhes surgisse um pensamento relacionado com o *urso branco*, para pensarem num *Volkswagen vermelho*. A tendência geral para o urso branco ocorrer durante a supressão e no período pós-supressão não foi significativa (Wegner & Erber, 1992). Ao contrário daquilo que os autores esperavam, não foi verificado qualquer efeito irónico (Wegner & Erber, 1992).

Os mesmos autores também consideram que a eficácia da supressão pode estar associada à motivação individual para suprimir (Wegner, 1997; Wegner & Erber, 1992). Nas situações em que a motivação pessoal é reduzida, o processo de monitorização pode assumir o controlo da consciência, despoletando pensamentos intrusivos contínuos (Wegner, 1997; Wegner & Erber, 1992).

A investigação acerca da supressão de estereótipos (Macrae et al., 1994) comprova este fundamento. Os autores sustentaram a hipótese de que as pessoas que têm uma motivação pessoal para evitar o uso de estereótipos são capazes de o fazer. Verificaram que sujeitos com baixos e altos preconceitos diferiram relativamente ao grau de acessibilidade. Os sujeitos com alto preconceito cometeram mais estereótipos ao escreverem sobre um casal homossexual, comparativamente aos indivíduos com baixo preconceito que revelaram maior capacidade motivacional para suprimir (Macrae et al., 1994).

Por outro lado, algumas investigações têm revelado que a capacidade cognitiva dos sujeitos para suprimir pensamentos idiossincráticos encontra-se relacionada com o autoconceito (Renaud & McConnell, 2001; Koole & Van Knippenberg, 2007).

De facto, Renaud e McConnell (2001) mostraram que o sucesso da supressão de pensamentos idiossincráticos encontra-se dependente do autoconceito, considerando que um nível maior de autoconceito revela um número maior de aspetos auto relevantes com

características menos redundantes e mais independentes entre si, enquanto que um nível mais baixo de autoconceito origina menos aspetos auto relevantes que são mais redundantes e mais interligados. Participaram no estudo 98 estudantes de psicologia.

Antes do experimento os autores (Renaud & McConnell, 2001) introduziram medidas associadas ao autoconceito. No final observaram que os participantes que revelaram inicialmente níveis mais elevados de autoconceito obtiveram maior sucesso em suprimir pensamentos idiossincráticos. Por outro lado, os que revelaram menos aspetos auto relevantes, os mesmos estavam relacionados uns com os outros e com o pensamento indesejado, contribuindo para uma maior acessibilidade ao alvo.

Koole e Van Knippenberg (2007) acrescentam que a autoafirmação da própria personalidade influencia a motivação para suprimir. Neste sentido, realizaram uma investigação com intuito de investigar se a autoafirmação contribuía para a eliminação de efeitos irónicos. A amostra foi constituída por 58 estudantes universitárias que participaram em duas condições: feedback neutro e feedback positivo acerca da personalidade. A autoafirmação foi manipulada, sendo proporcionado a um grupo de participantes um feedback positivo acerca da sua personalidade e aos restantes participantes um feedback neutro.

Os resultados da pesquisa mostraram que a supressão levou a associações estereotipadas individuais nas participantes que receberam feedback neutro. O mesmo não aconteceu com as participantes de feedback positivo. Os autores concluíram que a autoafirmação aumenta o efeito do controlo mental e a motivação para suprimir. O humor e a autoestima foram posteriormente analisados e os autores observaram que as participantes com feedback neutro manifestaram níveis mais baixos de amor-próprio e de humor, influenciado o sucesso da supressão (Koole e Van Knippenberg, 2007).

Por sua vez, Renaud e McConnell (2001) referem que a focalização da atenção em outros objetos pode contribuir para o sucesso da supressão. Referem que os distratores podem ser vários aspetos relacionados com o contexto externo e/ou interno do sujeito. Como exemplo de contexto externo mencionam a focalização num objeto específico que rodeia o sujeito ou a concentração no comportamento de outras pessoas que estejam presentes. Relativamente ao contexto interno, a pessoa pode recorrer a vários aspetos da sua vida. Pode concentra-se em tarefas que tem para realizar durante os próximos dias, ou recorrer a memórias pessoais (Renaud e McConnell, 2001). Para

além da técnica da focalização da atenção, existem outras formas que influenciam o controlo de pensamentos e, por sua vez, o sucesso de supressão. Uma das mais mencionadas baseia-se na construção de pensamentos positivos e no envolvimento imaginário em tarefas não relacionadas com o pensamento indesejado (Renaud & McConnell, 2001).

Podemos concluir que quando os sujeitos se encontram numa situação sem recursos cognitivos e sem motivação para suprimir não consigam alcançar a supressão com sucesso e que, por sua vez, este aspeto resulte em efeitos irónicos (Wegner, 1997). Por outro lado, em circunstâncias em que os sujeitos possam dispor de recursos cognitivos e maior motivação é provável que o processo operativo consiga exercer a sua função de desviar o pensamento alvo, contribuindo para o sucesso da supressão (Wegner & Erber, 1992; Macrae et al., 1994; Renaud e McConnell, 2001; Koole e Van Knippenberg, 2007).

De seguida, abordaremos a supressão de pensamentos idiossincráticos relacionados com a preocupação.

Supressão de pensamentos idiossincráticos relacionados com a preocupação

Como já contemplamos, existem vários temas mencionados na literatura associados à supressão, como os estereótipos, pensamentos semelhantes às obsessões, comportamento alimentar e pensamentos idiossincráticos. Os assuntos que nos causam preocupação também são, muitas vezes, alvos de supressão (Tanno & Iijima, 2012).

Ao longo das nossas vidas diárias, somos muitas vezes confrontados com o desejo de evitar certos pensamentos que nos preocupam. Por exemplo, podemos querer evitar pensamentos sobre problemas relacionais, problemas profissionais, falhas ou constrangimentos sociais (Tanno & Iijima, 2012). Ironicamente, a literatura tem evidenciado que as tentativas para suprimir pensamentos preocupantes também originam consequências indesejáveis, na medida em que o pensamento que se quer suprimir retorna ao consciente com muita facilidade (Borkovec & Ruscio, 2004; Tanno & Iijima, 2011).

Behar, Vescio e Borkovec (2005) referem que a preocupação e a supressão de pensamentos estão relacionadas, sugerindo que o preocupado tenta não pensar em pensamentos que podem desencadear a própria preocupação. Os autores procuraram

analisar a supressão de pensamentos através do fornecimento aos sujeitos de estímulos preocupantes. Os autores conseguiram encontrar um efeito de ricochete na fase de supressão. No entanto, não foi suficientemente significativa. Apontaram como limitações o facto de terem sido imagens fornecidas e não imagens idiossincráticas (Behar, Vescio & Borkoveck, 2005).

Por sua vez, Tanno & Iijima (2012) realizaram um estudo com o objetivo de verificar efeitos irónicos na supressão de pensamentos relacionados com a preocupação. A amostra foi constituída por 47 estudantes universitários que responderam previamente ao Questionário de Preocupação da Pensilvânia (PSWQ; Meyer, Miller, Metzger, & Borkovec, 1990).

Os participantes realizaram a experiência de acordo com quatro períodos: treino, expressão, supressão e menção. Todas as fases duraram cerca de 10 minutos, com sons aleatórios, à exceção da fase de treino. Os autores (Tanno & Iijima, 2012) solicitaram aos sujeitos que escrevessem numa folha o que estavam a pensar no momento em que ouvissem um som, proporcionado através de um computador. Na fase de supressão pediram aos participantes que suprimissem o pensamento de preocupação que indicaram no início da experiência. Os autores concluíram que as pessoas que obtiveram níveis mais altos de preocupação no PSWQ apresentaram um aumento da frequência do pensamento alvo na fase de supressão, observando um aumento de efeito imediato. Contudo, não observaram um efeito de ricochete. Encontraram como explicação o facto de numa fase posterior não ser solicitado aos participantes para suprimir o conteúdo preocupante, como é feito na fase de supressão. Segundo os autores, este aspeto pode diminuir a pressão e o compromisso para suprimir (Tanno & Iijima, 2012). Apontam como investigação futura o aumento da validade ecológica dos resultados e o esclarecimento da influência do sucesso ou insucesso da supressão em indivíduos preocupados, avaliando o esforço emocional despendido, a dificuldade sentida e as estratégias cognitivas utilizadas (Tanno & Iijima, 2012).

Através dos estudos mencionados podemos notar que as principais limitações apontadas acerca da supressão encontram-se relacionadas com alguns dos objetos alvo não serem idiossincráticos (Wegner & Erber, 1992; Borkovec & Ruscio, 2004; Luciano & Agarabel, 2008), as estratégias cognitivas utilizadas não serem as mais eficazes para suprimir (Wegner & Erber 1992; Renaud & McConnell, 2001; Koole & Van

Knippenberg, 2007; Tanno & Iijima, 2011) e a ausência de escalas analógicas para medir o esforço despendido, desconforto emocional, dificuldade na tarefa e a tendência espontânea dos sujeitos para suprimir (Luciano & Agarabel, 2008; Tanno & Iijima, 2011).

Com base em diferentes perspectivas teóricas e estudos empíricos, delineámos um estudo que procurou compreender a eficácia da supressão acerca de pensamentos idiossincráticos relacionados com a preocupação.

O presente estudo pretendeu replicar os resultados obtidos por Tanno & Iijima (2012) acerca de pensamentos de preocupação, de modo a analisar o sucesso obtido numa tarefa de supressão, verificando se as pontuações obtidas no PSWQ (Meyer et al., 1990) influenciam o sucesso ou insucesso da supressão. No entanto, pretendemos a comparação de duas amostras: um grupo com altos níveis e outro grupo com baixos níveis, relacionados com a tendência para a preocupação excessiva.

Contemplamos para além das variáveis consideradas pelos autores (Tanno & Iijima, 2011): pensamento de preocupação, avaliação da preocupação, fase de expressão final, supressão e expressão final, sucesso obtido), as variáveis que construímos de acordo com as limitações apresentadas em alguns estudos experimentais (Tanno & Iijima, Luciano & Algabarel): esforço despendido, dificuldade sentida, estratégias cognitivas, distração cognitiva deliberada. Para além disso, optámos por incluir a inserção da escala de *Ansiedade e Depressão Hospitalar* (HADS; Pais-Ribeiro, Silva, Ferreira, Martins, Meneses, & Baltar, 2006), na medida em que alguns pressupostos teóricos apontam uma relação entre a ansiedade e a preocupação (Wells, 1999; Borkovec & Ruscio, 2004; Eysenck, 1990 in Beck & Clark, 2011).

2. Propósito do estudo

O presente estudo teve como objetivo geral comparar o sucesso obtido numa tarefa de supressão de pensamentos relacionados com a preocupação de acordo com um grupo de indivíduo com altos níveis e um grupo com baixos níveis de tendência para a preocupação excessiva. Assim, o estudo teve como objetivos específicos:

- Analisar a existência de diferenças entre um grupo alto em preocupação e um grupo baixo em preocupação na frequência de pensamentos de preocupação na fase de supressão (efeito de aumento imediato).
- Analisar a existência de diferenças entre um grupo alto em preocupação e um grupo baixo em preocupação, na frequência de pensamentos de preocupação na fase de expressão final (efeito de ricochete).
- Comparar o sucesso percebido pelos sujeitos durante a tarefa da supressão de pensamentos relacionados com a preocupação, em dois grupos de indivíduos: um grupo de pessoas com altos níveis de preocupação e um grupo com baixos níveis.
- Comparar a avaliação realizada pelos sujeitos acerca do esforço despendido e a dificuldade sentida durante a tarefa de supressão de pensamentos relacionados com a preocupação em dois grupos de indivíduos: um grupo de pessoas com altos níveis de preocupação e um grupo com baixos níveis.
- Comparar a eficácia das estratégias cognitivas utilizadas para suprimir um pensamento idiossincrático num grupo de indivíduos com altos e baixos níveis de preocupação.

Tendo em conta a revisão da literatura e os objetivos enunciados, foi nosso intuito explorar as seguintes hipóteses, enquanto guias orientadoras do estudo:

- Ambos os grupos apresentarão uma maior frequência de pensamentos alvo durante a fase de supressão, comparativamente com a fase de expressão final (efeito de aumento imediato).

- Ambos os grupos apresentarão uma maior frequência de pensamento alvo no período de expressão final, comparativamente com a fase de expressão inicial (efeito de ricochete).
- O grupo alto em preocupação (GAP) apresentará uma maior frequência de pensamentos alvo durante a fase de supressão, do que o grupo baixo em preocupação (GBP) – efeito de aumento imediato.
- O grupo alto em preocupação (GAP) apresentará uma maior frequência de pensamentos alvo durante a fase de expressão final, do que o grupo baixo em preocupação (GBP) – efeito de ricochete.
- O grupo alto em preocupação (GAP) apresentará menos sucesso na supressão, do que o grupo baixo (GBP).
- O grupo alto em preocupação (GAP) apresentará mais esforços cognitivos (dificuldade sentida e esforço despendido) para suprimir, comparativamente com o grupo baixo em preocupação (GBP).
- O grupo alto em preocupação (GAP) recorrerá a estratégias cognitivas menos eficazes para suprimir, do que o grupo baixo em preocupação (GBP).

3. Método

3.1 – Desenho do estudo

Com base nas premissas anteriores o desenho utilizado no nosso estudo consistiu no desenho quasi- experimental, uma vez que houve manipulação da variável independente e os participantes não foram selecionados aleatoriamente para a constituição dos grupos (GAP e GBP). Os grupos realizaram a tarefa em três períodos (expressão inicial, supressão e expressão final) (Tabela 1).

Tabela 1. Representação gráfica do paradigma experimental aplicado no estudo

Grupo		Tarefa Experimental	
Grupo Alto em Preocupação	Expressão Inicial	Supressão	Expressão Final
Grupo Baixo em Preocupação	Expressão Inicial	Supressão	Expressão Final

3.2 – Caracterização da Amostra

Participaram no presente estudo 84 adultos da comunidade com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos ($M = 35,49$; $DP = 11,42$) dos quais 67% eram mulheres. A maior parte dos sujeitos eram naturais dos Açores (45,2%), Beja, (28,6%), Lisboa (10,7%), Países Estrangeiros (6%), Faro (3,6 %), Évora (1,2%) e Setúbal (1,2%).

Os participantes eram, na sua maioria, casados ou viviam em união de facto (47,6%), seguidos dos solteiros (34,5%), dos divorciados (14,3%) e dos viúvos (3,6%). O nível socioeconómico da maioria dos participantes era médio (48,8%), seguido do médio baixo (47,6%), do baixo (2,4%) e do alto (1,2%). As habilitações literárias predominantes foram o ensino secundário (36,9 %) e a licenciatura (26,2%) (Tabela 2). Quanto à profissão, a amostra foi composta maioritariamente por funcionários públicos (10,7%), ou trabalhadores por conta de outrem (10,7%), seguidos dos estudantes (9,5%), desempregados (8,3%) e secretários/administrativos (8,3%) (Tabela 2).

Tabela 2. Descrição das habilitações literárias e profissão da amostra

Habilitações literárias (%)	Profissão (%)	Auxiliares de ação médica, educação, escolar (3,6%)	Enfermeiros/ Fisioterapeutas/ Técnicos de saúde (1,2%)
Sabe Ler e escrever (1,2%)	Funcionário público (10,7%)	Psicólogos/Sociólogos/Educadores Sociais/ Assistentes Sociais (3,6%)	Camionista/ Condutor de transportes de mercadorias (1,2%)
1º Ciclo - até ao 4º ano (2,4%)	Trabalhadores por conta de outrem (10,7%)	Guardas Prisionais/ Militares/ Policiais/GNR (3,6%)	Motoristas Privados/ Condutor de transportes públicos (1,2%)
2º Ciclo – do 5º ao 6º ano (13,1%)	Estudante (9,5%)	Reformado (2,4%)	Total (100%)
3º Ciclo – do 7º ao 9º ano (15,5%)	Desempregado 8,3%)	Emigrante (2,4%)	
Secundário - do 10º ano ao 12º ano (36,9%)	Secretário/administrativo (8,3%)	Professores (2,4%)	
Bacharelato (3,6%)	Operários especializados Carpinteiro/Canalizador Eletricista/Mecânico (7,1)	Engenheiros (1,2%)	
Licenciatura (26,2%)	Empregado Fabril/Operário (7,1 %)	Cabeleireiros/Manicure/Estética (1,2%)	
Mestrado ou doutoramento (1,2%)	Sem profissão/Doméstica (6%)	Telefonista/Rececionista (1,2%)	
Total (100%)	Contabilista/finanças/seguradoras (3,6%)	Educadores de infância (1,2%)	

3.3. Instrumentos

1. Questionário Sócio Demográfico

O questionário sócio demográfico, concebido para este estudo permitiu a recolha das variáveis necessárias para a caracterização da amostra (Anexo 1).

2. PSWQ (*Pen State Worry Questionnaire*, Meyer et al., 1990)

O *questionário de Preocupação do Estado da Pensilvânia* [PSWQ; Meyer, Miller, Metzger, & Borkovec, (1990), adaptado ao português por Jiménez – Ros, A. (2011)] (Anexo 2) é um instrumento de medida de autorrelato, constituído por 16 itens que permitem avaliar a tendência geral para a preocupação excessiva. Cada item é composto por 5 níveis de resposta, nas quais 1 representa “nada característico em mim”, 2 “pouco característico em mim”, 3 “relativamente característico em mim”, 4 “muito característico em mim” e 5 “bastante característico em mim”. As pontuações totais variam entre 16 e 80, sendo que pontuações mais altas indicam níveis mais elevados de preocupação. A versão portuguesa do PSWQ apresentou ótimas características psicométricas. A estabilidade temporal obtida a partir de uma amostra não clínica, composta por 558 sujeitos portugueses foi de $r = 75$ e a consistência interna de $\alpha = 0,88$, o que sugere uma boa fiabilidade. A consistência interna obtida a partir da amostra utilizada no presente estudo sugeriu uma boa fiabilidade $\alpha = 0,82$.

3. HADS (*Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão*, Zigmond and Snaith (1983))

A *Escala Hospitalar da Ansiedade e Depressão* [HADS; Snaith e Zigmond (1983), versão portuguesa por Pais-Ribeiro, Silva, Ferreira, Martins, Meneses, & Baltar (2006)] (Anexo 3) é uma escala composta por 14 itens com 5 níveis de resposta que vão de 0 a 3. Compõe-se de duas subescalas. A primeira avalia a ansiedade (HADS –A) através de 7 itens e a segunda os sintomas depressivos também através de sete itens. A pontuação máxima para cada escala é de 21 pontos. As pontuações entre 0 e 7 são consideradas “normais”, entre 8 e 10 “médias”, entre 11 e 14 “moderadas” e entre 15 e 21 “severas”.

A versão portuguesa da HADS apresentou uma consistência interna para a escala de ansiedade de $\alpha = 0,76$, o que sugere uma fiabilidade adequada. Para a depressão obteve-se um $\alpha = 0,86$, sugerindo uma boa fiabilidade (Pais-Ribeiro et al., 2006). A estabilidade temporal obtida a partir de uma amostra de pacientes com diabetes e um

intervalo temporal de uma semana foi de $r = 0,75$ para a ansiedade e $r = 0,75$ para a depressão (Pais-Ribeiro et al., 2006). A consistência interna obtida a partir da amostra utilizada no presente estudo foi aceitável para ambas as escalas ($\alpha = 0,74$ para a ansiedade e $\alpha = 0,73$ para a depressão).

3.4. Material

1. Experiência Laboratorial

A experiência laboratorial foi realizada com recurso ao programa *Psychopy* que foi programado para apresentar as instruções necessárias à realização da experiência, permitindo um som aleatório (entre os 40 e 80 segundos), que indicou ao participante ao momento apropriado para responder ao solicitado.

2. Protocolo experimental

Neste estudo foi fornecido aos participantes um caderno onde constavam todas as etapas necessárias para a realização da experiência (Anexo 4). Para além de uma fase de treino, apresentaram-se no caderno 3 listas, correspondentes a cada fase (expressão inicial, supressão e expressão final), com 10 campos para o participante escrever em cada um deles aquilo em que estava a pensar sempre que ouvia um som emitido pelo psychopy. Ao lado de cada campo, encontrava-se outro campo para o sujeito avaliar cada pensamento que colocou nas respetivas listas, de acordo com uma escala de classificação previamente fornecida (Anexo 5). No final, foram fornecidas algumas questões relacionadas com a experiência, nomeadamente sobre a tendência espontânea do sujeito para suprimir (distração cognitiva deliberada) e as estratégias cognitivas utilizadas, e onde se apresentaram 3 escalas visuais analógicas para avaliar as variáveis envolvidas na tarefa de supressão: sucesso obtido, esforço despendido e dificuldade sentida (Anexo 6).

3.5. Procedimento

Inicialmente procedeu-se à aplicação do consentimento informado (Anexo 7) e de três instrumentos: questionário sócio-demográfico (Anexo 1), PSWQ (Anexo 2) e HADS (Anexo 3). Inicialmente, os sujeitos foram informados de que os dados fornecidos eram confidenciais e que seriam utilizados apenas para fins de investigação.

Após a recolha de dados dos respetivos questionários foram selecionados apenas os sujeitos que obtiveram as pontuações mais extremas no PSWQ que constituíram dois grupos: um grupo de 28 sujeitos que integraram o grupo de “sujeitos com alta tendência para a preocupação excessiva” (GAP), com pontuações iguais ou superiores a 60 no PSWQ ($M = 61,4$; $DP = 7,9$), e um grupo de 28 sujeitos que completaram o grupo de “sujeitos com baixa tendência para a preocupação excessiva” (GBP), com pontuações inferiores a 45 no PSWQ ($M = 44,3$; $DP = 6,3$).

Após a seleção dos participantes, procedeu-se à realização de uma experiência laboratorial com recurso ao programa *Psychopy 2* (Peirce, 2007). Foi fornecido igualmente aos participantes o protocolo experimental (Anexo 4) e disponibilizado um portátil com o programa do *psychopy* aberto.

A experiência foi composta por três fases (expressão inicial, supressão e expressão final – Tabela 1). Em todas as fases, foi solicitado aos participantes de ambos os grupos que escrevessem no protocolo experimental uma frase ou palavra que descrevesse o que estavam a pensar cada vez que o computador emitisse um som.

Antes de iniciar a experiência foi realizado um período de treino, em que foi solicitado aos participantes para treinarem durante um breve período de tempo, pedindo que se mantivessem concentrados e que seguissem as instruções do computador. Nesta fase o som tocou três vezes de forma aleatória, tendo uma duração máxima de três minutos. Terminada a fase de treino os sujeitos foram questionados acerca de eventuais dúvidas que pudessem ter surgido durante o treino realizado.

Uma vez concluída a fase de treino iniciou-se a experiência. Na fase de expressão inicial foi pedido aos sujeitos que continuassem a anotar os seus pensamentos, tal como tinham feito anteriormente, mas desta vez com um espaço de tempo maior. Esta fase teve uma duração aproximada de 10 minutos e o computador emitiu 10 sons aleatórios (entre os 40 e os 80 segundos).

Após a primeira fase (expressão inicial) foi indicado aos participantes que descrevessem brevemente o assunto que os tivesse deixado mais preocupados nos últimos 4 ou 5 dias. O assunto descrito constituiu-se como o pensamento objeto de supressão na fase seguinte. Foi solicitado ainda aos participantes que classificassem a gravidade do assunto preocupante de acordo com três afirmações: 1)“É um assunto difícil de suportar”; 2)“Sinto-me deprimido/a quando penso nele”; 3)“Penso regularmente nesse assunto”, de acordo com uma escala de sete pontos que iam de 1 (completamente em desacordo) a 7 (completamente de acordo).

Antes de avançarem para a fase de supressão, foi solicitado aos sujeitos para classificarem os pensamentos descritos na fase de expressão inicial em função da semelhança (relação temática) do seu conteúdo com o pensamento que mais os tinha preocupado durante os últimos dias, de acordo com a seguinte escala: 1) “Este pensamento é igual ao pensamento que me tem preocupado nos últimos dias”, 2) “Este pensamento é diferente daquele que me tem preocupado, mas também se encontra relacionado com preocupações ou com pensamentos negativos”, 3) “Este pensamento é diferente daquele que me tem preocupado e está relacionado com pensamentos positivos ou neutros”, e 4) “Estava com a mente em branco (Anexo 5).

Na fase de supressão foi pedido aos sujeitos que continuassem a anotar uma palavra ou frase que refletisse o seu pensamento que ouvissem o som do computador. Neste período foi pedido aos sujeitos para não pensarem no assunto que indicaram como preocupante. Esta fase igualmente aproximadamente 10 minutos com sons aleatórios. Solicitou-se novamente a classificação dos pensamentos indicados nesta fase, de acordo com a escala de classificação anterior.

Na fase de expressão final foi pedido aos participantes para pensarem no que desejassem e para continuarem a anotar uma palavra ou frase que refletisse aquilo em que estavam a pensar quando o som fosse emitido. Tal como nas fases anteriores, este período durou 10 minutos e tocou 10 vezes, com segundos alternados entre os 40 e os 80 segundos. Solicitou-se a classificação dos pensamentos, de acordo com a escala de classificação utilizada previamente.

Terminada a experiência procedeu-se a uma entrevista, onde foram colocadas questões acerca da sua realização (Anexo 6). Algumas das questões foram constituídas por uma escala visual analógica para medir a intensidade do sucesso obtido, a

dificuldade sentida e o esforço despendido na supressão do pensamento. Os sujeitos foram questionados acerca das estratégias/distrações cognitivas utilizadas na supressão do pensamento.

3.5. Análise estatística dos dados

Os dados foram analisados quantitativamente através do programa estatístico SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences* – versão 20).

Tendo em conta o tamanho da amostra e a necessidade de comparar variáveis quantitativas contínuas (GAP e GBP) e variáveis psicológicas/psicopatológicas (preocupação, ansiedade e depressão) recorreremos ao teste Mann – Whitney. Sempre que foi necessário comparar variáveis nominais contínuas, recorreremos à análise de contingência, ao cálculo do odds e ao cálculo estatístico X^2 de Pearson.

Do mesmo modo, quando foi necessário proceder à realização de associações entre variáveis recorreremos ao cálculo do coeficiente de correlação de Pearson, tendo em conta as correlações positivas ou negativas e a análise das pontuações: 0.00 a 0.19 – correlação muito fraca; 0.20 a 0.39 correlação fraca; 0.40 a 0.69 correlação moderada; 0.70 a 0.89 correlação forte; e 0.90 a 1.00 correlação muito forte (Santos, 2010).

Para analisar as comparações da frequência de pensamentos relacionados com a preocupação entre o grupo alto e o grupo baixo nas diferentes fases procedemos ao teste para amostras emparelhadas. Em todas as análises anteriores, consideramos não significativos níveis de significância superiores a 0,05.

Realizamos a ANOVA fatorial mista com três fases (expressão inicial, supressão e expressão final) e dois grupos (alto e baixo em preocupação) para conhecer os efeitos em ambos os grupos das instruções de supressão sobre a frequência relativa de pensamentos idênticos ao pensamento que preocupou os participantes durante os 5 dias anteriores à participação no estudo. Devido ao reduzido tamanho da amostra, o nível de significância considerado numa análise à posteriori foi até 0.1.

Para avaliar a magnitude do efeito foi calculado o eta quadrado parcial. Consideramos valores com efeito pequeno os de $\eta^2=0,009$, efeito médio valores de η^2 entre 0,058 e 0,13 e efeito grande de $\eta^2 = 0,14$ ou superiores (Cohen, 1973).

4. Apresentação dos Resultados

Neste capítulo serão descritos os principais resultados obtidos. A descrição dos mesmos será realizada tendo em conta os objetivos previamente formulados. Começaremos por analisar a existência de diferenças entre os grupos nas variáveis psicológicas e psicopatológicas avaliadas.

Como foi referido foram selecionados, para participar no estudo experimental, dois grupos de sujeitos a partir da amostra total ($n = 84$ participantes). Os sujeitos foram selecionados a partir da pontuação obtida no PSWQ: um grupo alto em preocupação ($N = 28$) e um grupo baixo em preocupação ($N = 28$).

Para verificar as diferenças na preocupação entre os respetivos grupos realizamos o teste de Mann – Whitney. Quando comparámos o grupo alto e o grupo baixo relativamente às pontuações totais obtidas no PSWQ, e, tal como seria de esperar, o nível de preocupação dos sujeitos do grupo alto ($M = 59,00$; $DP = 7,97$) foi significativamente superior ($U = 54,50$; $p = 0,000$) ao nível de preocupação do grupo baixo ($M = 44,32$; $DP = 6,37$). Apesar do anterior, o nível de ansiedade nos sujeitos do grupo alto em preocupação ($M = 11,0$; $DP = 3,90$) não foi significativamente superior ($U = 279,5$; $p = 0,062$) ao nível de ansiedade do grupo de baixa preocupação ($M = 8,8$; $DP = 3,57$). O grupo alto em preocupação ($M = 6,82$; $DP = 3,11$) apresentou, no entanto, significativamente ($U = 262,00$; $p = 0,032$) mais sintomas depressivos do que o grupo baixo em preocupação ($M = 4,14$; $DP = 3,43$). Ainda em relação às variáveis psicológicas e psicopatológicas, procedeu-se ao cálculo do coeficiente de correlação de Pearson. Embora a associação encontrada entre a ansiedade e a preocupação seja fraca, é significativa e de signo positivo ($r = 0,37$; $p = 0,04$).

Relativamente ao conteúdo do pensamento que preocupou os sujeitos durante os últimos 4/5 dias anteriores à realização da experiência, verificámos que as preocupações principais das pessoas consistiram sobretudo em questões associadas ao trabalho (23,2%), preocupação com a saúde de familiares e outros significativos (17,9) e com questões financeiras (14,3%).

Tabela 3. Descrição do conteúdo das preocupações dos sujeitos da amostra.

Tipo de Pensamento Preocupante	Frequência	Porcentagem
1. Preocupação com o Trabalho	13	23,2
2. Problema Relacional	3	5,4
3. Problema Conjugal	1	1,8
4. Preocupação com tarefas a realizar	4	7,1
5. Preocupação com familiares e outros significativos	10	17,9
6. Preocupação com situação financeira	8	14,3
7. Desemprego	3	5,4
8. Preocupação com saúde física/mental de pessoas próximas	5	8,9
9. Preocupação com a própria saúde	6	10,7
10. Preocupação com treinos/ desporto	1	1,8
11. Preocupação com animais de estimação	1	1,8
12. Preocupação relacionada com tarefas escolares/académicas	1	1,8
Total	56	100,0

No que respeita à comparação entre os grupos, não foram produzidas diferenças significativas no conteúdo do pensamento preocupante ($odds = 1,05$; $X^2_{(gl=1)} = 15,03$; $p = 0,181$). O grupo alto em preocupação preocupou-se sobretudo com o trabalho (35,7%), questões financeiras (21,4%), saúde de familiares e outros significativos (14,3%) e com a própria saúde (10,7%), enquanto que o grupo baixo em preocupação manifestou-se igualmente preocupado com a saúde de familiares e outros significativos (21,4%), tarefas a realizar (14,3%) trabalho (10,7%) e com a própria saúde (10,7%).

Também não se produziram diferenças significativas ($U = 282,5$; $P = 0,076$) na avaliação 1 (*“É um assunto difícil de suportar”*) do tema de preocupação idiossincrática realizado pelos indivíduos do grupo alto ($M = 5,11$; $DP = 1,77$) e grupo baixo ($M = 4,25$; $DP = 1,85$) em preocupação. Nem na avaliação na avaliação da preocupação 2 (*“Sinto-me deprimido/a quando penso nesse assunto”*) ($U = 384,5$; $p = 0,901$) realizada

pelos indivíduos do grupo alto ($M = 3,96$; $DP = 2,06$) e grupo baixo ($M = 4,04$; $DP = 2,04$) em preocupação. Contudo, e como seria de esperar, observaram-se diferenças significativas ($U = 245,5$; $p = 0,012$) entre o grupo baixo ($M = 5,25$; $DP = 1,64$) e o grupo alto ($M = 6,21$; $DP = 1,13$), relativamente à avaliação 3 (*“Penso regularmente neste assunto”*) do pensamento preocupante.

Realizamos de novo testes não paramétricos para analisar a existência de diferenças entre as avaliações (avaliação 1,2,3) acerca do pensamento preocupante em função do tema da preocupação idiossincrática referida pelos sujeitos de ambos os grupos. Encontrámos diferenças significativas (Tabela 4.2) na dificuldade em suportar o pensamento – avaliação 1 ($U = 19,654$; $p = 0,050$) e na presença de humor negativo - avaliação 2 ($U = 20,158$; $p = 0,043$), mas não na recorrência do pensamento preocupante – avaliação 3 ($p = 0,668$). Para sintetizar a exposição dos resultados, na Tabela 4 apresentamos apenas as estatísticas descritivas das comparações por pares que se revelaram significativas.

Tabela 4. Resultados das comparações por pares do conteúdo de preocupação e das respetivas avaliações (1 e 2), realizadas pelos sujeitos da amostra.

Dificuldade em suportar o pensamento – avaliação 1			
Pares	Pensamento preocupante (Mdn)	Pensamento Preocupante (Mdn)	<i>p</i>
Par 1	Preocupação com o trabalho (4,00)	Preocupação com situação financeira (5,50)	0,049
Par 2	Preocupação com o trabalho (4,00)	Desemprego (7,00)	0,029
Par 3	Preocupação com tarefas a realizar (4,00)	Preocupação com a própria saúde (5,00)	0,035
Par 4	Preocupação com tarefas a realizar (4,00)	Preocupação com situação financeira (5,50)	0,014
Par 5	Preocupação com tarefas a realizar (4,00)	Preocupação com a saúde física/mental de pessoas próximas (6,00)	0,016
Par 6	Preocupação com tarefas a realizar (4,00)	Problema Conjugal (6,00)	0,025
Par 7	Preocupação com tarefas a realizar (4,00)	Desemprego (7,00)	0,008

Par 8	Preocupação com familiares e outros significativos (4,00)	Desemprego (7,00)	0,012
Par 9	Preocupação com a própria saúde (5,00)	Preocupação com a saúde física/mental de pessoas próximas (6,00)	0,036
Par 10	Preocupação com a própria saúde (5,00)	Desemprego (7,00)	0,018
Humor deprimido por pensar no pensamento – avaliação 2			
Pares	Pensamento Preocupante (Mdn)	Pensamento preocupante (Mdn)	<i>p</i>
Par 1	Preocupação com o trabalho (2,00)	Problema Relacional (6,00)	0,029
Par 2	Preocupação com situação financeira (6,00)	Preocupação com trabalho (2,00)	0,020
Par 3	Preocupação com situação financeira (6,00)	Preocupação com tarefas a realizar (3,00)	0,014
Par 4	Preocupação com familiares e outros significativos (3,00)	Desemprego (5,00)	0,33
Par 5	Preocupação com familiares e outros significativos (3,00)	Preocupação com situação financeira (6,00)	0,20
Par 6	Preocupação com situação financeira (6,00)	Problema Relacional (6,00)	0,033
Par 7	Preocupação com a própria saúde (4,00)	Problema Relacional (6,00)	0,018
Par 8	Preocupação com a própria saúde (4,00)	Preocupação com situação financeira (6,00)	0,031

Posteriormente foi realizada a Anova fatorial mista (3x2) para responder ao objetivo geral do estudo: verificar os efeitos da supressão (efeito de aumento imediato e efeito de ricochete), de acordo com a ocorrência de pensamentos relacionados com a preocupação e, se esses efeitos são diferentes dos sujeitos apresentarem níveis altos ou baixos de tendência para a preocupação excessiva.

A Anova fatorial mista (3x2) foi realizada sobre a frequência relativa do pensamento relacionado com a preocupação. A frequência relativa foi calculada através

da divisão entre a ocorrência de pensamentos de preocupação (frequência absoluta) e o número de pensamentos mencionados pelos sujeitos em cada fase (n=10).

De forma prévia à execução do teste verificamos a esfericidade da matriz das covariâncias. O teste de *Mauchly* leva a rejeitar a hipótese nula ($W = 10,59$; $p = 0,05$), não se assumindo a esfericidade das variâncias pelo que recorremos à correção de *Greenhouse-Geisser* de forma a poder garantir maior fiabilidade dos resultados.

Os resultados da Anova fatorial mista (3x2) não revelaram efeitos significativos na variável intrasujeitos (fases) ($F_{(1,693;91,429)} = 2,392$; $p=0,106$; $\eta_p^2=0,042$), na variável entre-grupos (altos e baixos em preocupação) ($F_{(1,54)} = 0,454$; $p=0,503$; $\eta_p^2=0,008$), nem na interação ($F_{(1,693;91,429)} = 2,709$; $p=0,08$; $\eta_p^2=0,048$). Devido o nível de significância neste último caso se ter situado muito próximo do estabelecido para este estudo ($p \leq 0,05$), optamos por analisar de forma mais detalhada a interação. Os resultados da análise das comparações múltiplas à *posteriori* com a correção de Bonferroni revelaram a existência de um crescimento significativo da frequência relativa de pensamentos relacionados com a preocupação na fase de supressão relativamente à fase de expressão inicial ($p=0,072$). A inspeção visual do gráfico (Figura 1) sugere que esse aumento se diferencia em função do grupo: enquanto que o GAP apresenta, na fase de expressão inicial uma frequência de pensamentos relacionados com a preocupação inferior ao GBP, a evolução destes pensamentos da fase de expressão inicial para a fase de supressão é acentuada no GAP, enquanto que no GBP parece ser muito reduzida.

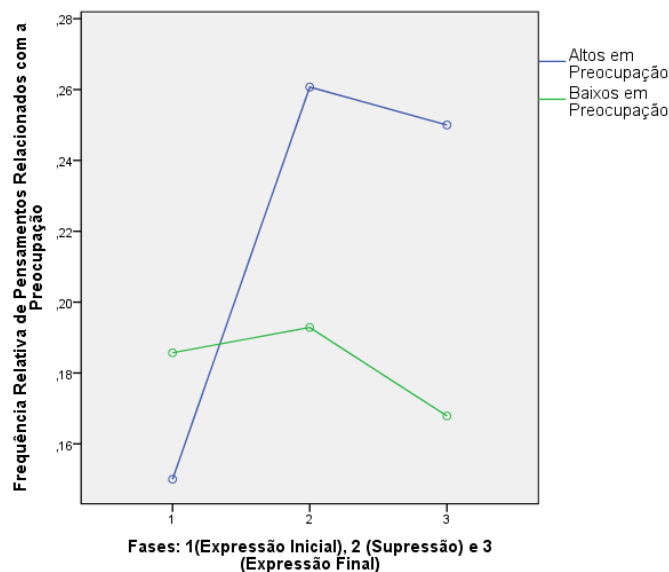


Figura 1. Interações entre as fases e os grupos (alto/baixo em preocupação) na frequência relativa de pensamentos preocupantes.

Para analisar as comparações por pares da frequência relativa de pensamentos relacionados com a preocupação entre o grupo alto e o grupo baixo nas diferentes fases procedemos ao teste para amostras emparelhadas. Verificámos que o grupo alto produziu diferenças significativas na frequência de pensamentos entre a expressão inicial e a supressão ($T_{(gl=27)} = -2,726$; $p = 0,011$) e entre a expressão inicial e a expressão final ($T_{(gl = 27)} = 2,121$; $p = 0,043$). O mesmo não se verificou entre a supressão e a expressão final ($T_{(gl = 27)} = 0,324$; $p = 0,748$) (Tabela 5). O grupo baixo não mostrou diferenças significativas na frequência de pensamentos relacionados com a preocupação em nenhum dos pares avaliados (Tabela 6).

Tabela 5. Resultados das comparações por pares da frequência relativa de pensamentos relacionados com a preocupação nas diferentes fases (Grupo Alto em Preocupação).

Pares	Fases (M; DP)	T (gl)	p
Par 1	Expressão inicial (0,16; 0,22) vs. Supressão (0,22; 0,25)	$T_{(gl=27)} = -2,726$	0,011
Par 2	Supressão (0,22; 0,25) vs. Expressão Final (0,20; 0,25)	$T_{(gl=27)} = 0,324$	0,748
Par 3	Expressão Inicial (0,16; 0,22) vs. Expressão Final (0,20; 0,25)	$T_{(gl=27)} = -2,121$	0,043

Tabela 6. Resultados das comparações por pares da frequência relativa de pensamentos relacionados com a preocupação nas diferentes fases (Grupo Baixo em Preocupação).

Pares	Fases (M; DP)	T (gl)	p
Par 1	Expressão inicial (0,16; 0,22) vs. Supressão (0,22; 0,25)	$T_{(gl=27)} = -0,235$	0,816
Par 2	Supressão (0,22; 0,25) vs. Expressão Final (0,20; 0,25)	$T_{(gl=27)} = 0,736$	0,468
Par 3	Expressão Inicial (0,16; 0,22) vs. Expressão Final (0,20; 0,25)	$T_{(gl=27)} = -0,388$	0,701

Para comparar a avaliação realizada pelos grupos (GAP e GBP) em relação ao sucesso obtido ao suprimir o pensamento recorremos ao teste de Mann – Whitney. O grupo baixo em preocupação ($M = 4,86$; $DP: 1,84$) manifestou significativamente ($U = 252,5$ $p = 0,021$) mais sucesso do que o grupo com altos níveis de preocupação ($M = 3,61$; $DP = 1,95$). Do mesmo modo, o GAP indicou uma maior dificuldade para deixar de pensar na preocupação dos últimos dias (63,3%), quando solicitado, comparativamente com o grupo baixo (36,7%), produzindo uma diferença significativa entre os grupos ($odds = 1,019$; $X^2_{(gl=1)} = 4,595$ $p = 0,032$).

Para comparar os efeitos emocionais (esforço despendido e dificuldade sentida) produzidos durante a tarefa de supressão do pensamento relacionado com a preocupação entre os grupos procedeu-se de novo ao teste de Mann – Whitney. Não se verificaram diferenças significativas ($U = 348,0$; $p = 0,470$) entre o grupo baixo ($M = 3,86$; $DP = 1,86$) e o grupo alto ($M = 3,44$; $DP = 1,75$), relativamente ao esforço despendido para suprimir os pensamentos de preocupação. De igual modo, não se verificaram diferenças significativas ($U = 360,0$; $p = 0,595$) entre o grupo baixo ($M = 3,71$; $DP = 1,81$) e o grupo alto ($M = 3,43$; $DP = 1,88$), relativamente à dificuldade sentida pelos participantes para suprimir os pensamentos de preocupação.

Para responder ao objetivo relacionado com a análise das estratégias cognitivas utilizadas pelos participantes da amostra e comparar a sua eficácia durante a tarefa de supressão recorremos a análise de contingências, ao cálculo de odds e ao cálculo estatístico de Pearson. Constatámos que ambos os grupos utilizaram a distração cognitiva para suprimirem o pensamento relacionado com a preocupação (Tabela 7). Embora se verifique que o grupo alto em preocupação utilizou mais esta estratégia (71,4%), comparativamente com o grupo baixo em preocupação (64,3%), as diferenças não foram significativas (odds = 1,04; $X^2_{(gl = 1)} = 1,996$; $p = 0,573$). Verificámos ainda que 52,5% dos sujeitos altos em preocupação referiram ter pensado espontaneamente em outros assuntos, comparativamente com 47,5 % dos sujeitos baixos em preocupação. No entanto, as diferenças entre os grupos relativamente à tendência espontânea para pensar em outros assuntos não foram significativas (odds = 1,05; $X^2_{(gl = 1)} = 0,350$; $p = 0,554$).

Tabela 7. Descrição das estratégias utilizadas para suprimir o pensamento de preocupação (Resultados por grupos: grupo alto e baixo em preocupação).

Grupo	Estratégias Cognitivas Utilizadas				
	Pensar em outros assuntos preocupantes (%)	Distração cognitiva comportamental (meio envolvente, objetos) (%)	Distração Cognitiva (%)	Nada (%)	Total (%)
Grupo Alto em Preocupação	3,6 %	21,4 %	71,4 %	3,6 %	100,0 %
Grupo Baixo em Preocupação	3,6 %	17,9 %	64,3 %	14,3 %	100,0 %

Por fim, foi realizado o cálculo do coeficiente de correlação de Pearson entre as avaliações (avaliação 1, 2 e 3) do pensamento preocupante e as variáveis da entrevista (sucesso da supressão, dificuldade sentida e esforço despendido para suprimir), para analisar a existência de associações. A percepção do sucesso obtido correlaciona-se de forma moderada significativa, mas de signo negativo com os três tipos de avaliação, isto é, com a dificuldade em suportar o pensamento ($r = -0,52$; $p = 0,00$), com o surgimento de sintomas depressivos ($r = 0,44$; $p = 0,001$) e com recorrência do pensamento ($r = -0,45$; $p = 0,000$). Deste modo, indica-se que as variáveis são inversamente proporcionais, indicando que quanto maior o sucesso obtido, menor a dificuldade em suportar o assunto preocupante, humor mais positivo e desenvolvimento de sintomas depressivos. A dificuldade sentida e o esforço despendido não se encontraram correlacionadas de forma significativa com nenhuma das avaliações.

5. Discussão

Este estudo utilizou um grupo de sujeitos com níveis altos e um grupo com níveis baixos de tendência para a preocupação excessiva, com intuito de analisar os efeitos da supressão de pensamentos idiossincráticos relacionados com a preocupação.

Como resultado geral observámos que o grupo alto em preocupação apresentou menos sucesso na tarefa de supressão, do que o grupo baixo em preocupação. As comparações múltiplas *à posteriori* com a correção de Bonferroni revelaram um crescimento significativo da frequência de pensamentos relacionados com a preocupação na fase de supressão, comparativamente com a fase de expressão inicial. Os resultados vão de encontro aos estudos que utilizam pensamentos idiossincráticos na supressão. Vários autores (e.g. Salkovskis, 1994; Belloch & Morillo, 2002; Luciano & Algarabel, 2008, Erskine & Gerogiu, 2010, Tanno & Iijima, 2001)) sugerem que quando os pensamentos a serem suprimidos são idiossincráticos a probabilidade de obter sucesso na supressão torna-se mais reduzida.

Ao analisarmos as comparações entre grupos em relação à frequência relativa de pensamentos relacionados com a preocupação nas diferentes fases (expressão inicial, supressão e expressão final) verificámos que o GAP apresentou diferenças entre a fase de expressão inicial e a supressão, mostrando um aumento significativo de pensamentos na fase de supressão. Estes resultados evidenciaram um efeito de aumento imediato.

Este aumento da frequência relativa de pensamentos encontrada durante a fase de supressão vai de encontro à teoria de Wegner (1997) sobre os efeitos irónicos, referindo que quando as pessoas tentam evitar determinado pensamento, existe um aumento subsequente do mesmo. De acordo com muitos autores este aspeto está relacionado com a informação prévia que é fornecida aos sujeitos para suprimir, que produz um efeito de aumento imediato (Wegner et al, 1997; Salkovskis, 1994; Erskine & Georgiou, 2010).

Relativamente aos resultados do GBP, através da Anova verifica-se uma maior homogeneidade entre as três fases (expressão inicial, supressão e expressão final). Do mesmo modo, nas comparações por pares obtidas no teste para amostras emparelhadas verificámos que não existiram diferenças significativas em nenhum dos pares avaliados (expressão inicial vs. supressão, supressão vs. expressão final, expressão inicial vs. expressão final), indicando que os níveis de preocupação obtidos no PSWQ influenciaram o sucesso e o insucesso da supressão nos respetivos grupos.

Os resultados obtidos no nosso estudo vão de encontro ao estudo de Tanno e Iijima (2011) que verificaram que os sujeitos que obtiveram menos sucesso na tarefa de supressão foram aqueles que obtiveram pontuações mais elevadas no PSWQ e ao estudo Borkovec e Ruscio (2004) que verificaram que os sujeitos com preocupação alta apresentarem muitos pensamentos intrusivos negativos.

Ainda em relação às comparações por pares, observámos que não foram encontradas diferenças na frequência relativa de pensamentos relacionados com a preocupação entre a fase de supressão e a fase de expressão final no grupo alto. Isto significa que os participantes do grupo alto continuaram a pensar no assunto preocupante na fase pós-supressão. De facto, verifica-se que o grupo alto apresentou um aumento subsequente na fase de expressão final, comparada com a expressão inicial, evidenciando um efeito de ricochete. Esses resultados vão de encontro aos resultados obtidos por Belloch e Morillo (2008), confirmando a ideia de que os quando os pensamentos a serem suprimidos são idiossincráticos originam a sua produção em fases posteriores à supressão (Wegner et al., 1987).

Em relação à perceção dos sujeitos acerca do facto de terem conseguido deixar de pensar na preocupação, os participantes do grupo alto mencionaram maior dificuldade para deixar de pensar na preocupação dos últimos dias durante a fase de

supressão, comparativamente com o grupo baixo. O mesmo acontece na avaliação do sucesso obtido. O grupo baixo mencionou significativamente maior sucesso do que o grupo alto. Estes resultados vão de encontro aos resultados que obtivemos em relação ao facto do grupo alto ter apresentado menos sucesso ao suprimir.

Utilizamos a variável sucesso obtido para avaliar a percepção dos sujeitos em relação ao efeito da supressão. Verificámos que o sucesso obtido correlacionou-se de forma significativa com os três tipos de avaliação (1, 2 e 3) em relação ao pensamento de preocupação. Tanno & Iijima (2011) explicaram que estas variáveis encontram-se relacionadas com os níveis de preocupação e que influenciam o sucesso da supressão. Isto é, um sujeito com preocupação alta tem a tendência para avaliar o pensamento de preocupação como difícil de suportar (avaliação 1), como incitador de humor negativo (avaliação 2) e como regular (avaliação 3) o que, por sua vez, vai influenciar a percepção do sucesso obtido. Estes aspetos são também observados no nosso estudo.

Utilizámos como variáveis emocionais a dificuldade sentida e o esforço despendido, tal como recomendavam Tanno & Iijima (2011). No entanto, verificámos que os grupos não diferiram entre si em relação ao esforço despendido, nem à dificuldade sentida. De igual modo, observámos que os grupos não diferiram em relação à avaliação 1 e à avaliação 2 do pensamento de preocupação.

Em relação à eficácia das estratégias cognitivas podemos concluir que os grupos não diferiram entre si, em relação às estratégias a que recorreram para suprimir. Para além disso podemos observar que estas estratégias não foram eficazes, uma vez que, numa análise à *posterior* verificámos que houve um aumento de pensamentos de preocupação na fase de supressão. Estes resultados vão de encontro ao estudo de Tanno & Iijima (2012) que também verificaram insucesso na supressão, mencionado que as estratégias cognitivas têm grande influência no mecanismo de supressão. Por sua vez, outros autores referiram que vários aspetos se encontram relacionados com a busca de estratégias cognitivas eficazes durante a supressão, nomeadamente a disposição de maiores recursos cognitivos, maior motivação e confiança para suprimir (Wegner & Erber, 1992; Macrae et al., 1994; Renaud & McConnell, 2001; Koole & Van Knippenberg, 2007). A tendência para suprimir com sucesso pode estar igualmente muito associada à influência do grau de autoconceito, tal como referiram Renaud e McConnell (2001).

Apesar de não se verificar uma diferença significativa entre a ansiedade e a preocupação na realização do teste paramétrico, observa-se uma correlação moderada significativa, de signo positivo entre estas duas variáveis psicológicas, indicando que ambas se influenciam de forma direta e proporcional, o que vai de encontro à teoria apresentada por Wells (1999) que indica que a preocupação e a ansiedade se encontram relacionadas, na medida em que a preocupação tem capacidade suficiente em gerar e manter ansiedade.

Relativamente aos temas de preocupação indicados pelos participantes do estudo observou-se que os sujeitos com preocupação alta indicaram preocupação em relação a problemas relacionais e conjugais, trabalho, saúde familiar e do próprio, tarefas a realizar e situação financeira. Estes resultados vão de encontro aos temas apontados por Wells acerca da preocupação, mencionando que as pessoas com preocupação elevada preocupam-se sobretudo com aspetos do quotidiano, sejam as responsabilidades a propósito do trabalho, da saúde e da segurança da família, do dinheiro, das relações interpessoais e dos trabalhos diários. No entanto, não obtivemos uma diferença significativa entre os GAP e o GBP relativamente ao assunto de preocupação, uma vez que os sujeitos do grupo baixo apresentaram os mesmos temas que o grupo alto.

Principais conclusões:

- Os indivíduos com elevada tendência para a preocupação excessiva embora partissem de um nível aparentemente inferior aos dos indivíduos com uma baixa tendência para a preocupação excessiva, manifestaram uma maior frequência relativa de pensamentos durante a fase de supressão e expressão final do que durante a fase de expressão inicial.
- Foram, de acordo com o anterior, encontrados efeitos paradoxais (aumento imediato e ricochete) apenas no grupo com uma elevada tendência para a preocupação excessiva.
- O sucesso ou insucesso da supressão de pensamentos idiossincráticos de preocupação depende da tendência para a preocupação excessiva manifestada pelos sujeitos.

- Os indivíduos com elevada tendência para a preocupação excessiva não apresentaram efeitos emocionais superiores (esforço despendido e dificuldade sentida ao grupo com baixa tendência).
- Os indivíduos com elevada tendência para a preocupação excessiva apresentaram estratégias cognitivas para suprimir semelhantes às dos indivíduos com baixa tendência.

Principais limitações:

As limitações deste estudo prendem-se, essencialmente, com o tamanho da amostra total que, conseqüentemente, constituiu dois grupos com um número de sujeitos pouco elevado. Para além disso, o questionário de Preocupação da Pensilvânia (PSWQ) indica traços moderados de preocupação. O número 45 que indicou, no nosso estudo, pontuação baixa, não está muito distante da pontuação 60 que indicou pontuação alta. As pontuações que constituíram os dois grupos não são suficientemente extremos e por isso não encontramos resultados mais claros.

Como propostas de trabalho futuro pensamos que seria vantajoso um estudo com um maior número de participantes, de modo a aumentar a fiabilidade dos resultados. De igual modo, consideramos que seria proveitoso uma seleção dos sujeitos obtida através de pontuações mais extremas no PSWQ, ou a utilização de outro instrumento para selecionar sujeitos altos e baixos em preocupação, de forma a dicotomizar melhor os grupos. A utilização de amostras clínicas e não clínicas para analisar comparações na supressão de pensamentos relacionados com a preocupação também seria útil.

A inserção de uma nova variáveis relacionada com a motivação para suprimir poderia explicar melhor a eficácia das estratégias cognitivas e o sucesso ou insucesso da supressão. Para além das escalas visuais analógicas para avaliar o sucesso, dificuldade e esforço despendido, indicamos a elaboração de escalas que possam avaliar a angústia, o desconforto, e a preocupação para suprimir durante a fase de supressão e expressão final, de modo a compreender de forma mais clara os efeitos paradoxais e as diferenças entre grupos nas respetivas fases.

No que diz respeito as mais-valias da realização deste estudo podemos destacar que o nosso estudo reforçou a convicção de que os níveis de preocupação influenciam o sucesso da tarefa de supressão, sendo que aqueles que apresentam pontuações mais

elevadas no PSWQ têm mais dificuldade nesta tarefa, produz. Para além disso, reforçou a ideia de que quando é mencionado aos sujeitos para suprimirem um pensamento idiossincrático relacionado com a preocupação, produzem-se efeitos paradoxais.

6. Referências Bibliográficas

- American Psychiatric Association (2002). DSM-IV-TR. Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais. Lisboa: Climepsi Editores.
- Beck, T.A., & Clark, A. D. (2011). Terapia Cognitiva para os transtornos de ansiedade. Lisboa: Climepsi Editores.
- Behar, E., Vescio, T.K., & Borkovec, T.D. (2005). The effects of suppressing thoughts and images about worrisome stimuli, *Journal Elsevier*, 36 (3), 289-298.
- Belloch, A., & Morillo, C. (2002). Efectos de la supresión de pensamientos neutros e pensamientos intrusos análogos a las obsesiones en sujetos normales. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 7 (3), 177 – 193.
- Cohen, J. (1973). Eta-Squared and Partial Eta-Squared in Fixed Factor Anova Designs. *Educational and Psychological Measurement*, 33(1), 107–112.
- Erskine J.A. K., & Georgiou, G. (2010) Effects of thought suppression on eating behaviour in restrained and non-restrained eaters, 54, 499–503.
- Iijima, Y., & Tanno, Y. (2012). The rebound effect in the unsuccessful suppression of worrisome thoughts. *Department of Cognitive and Behavioral Science*, 3 (8), 1-4.
- Luciano, J. V., & Algarabel, S. (2008). Thought suppression confronting a reminder stimulus: An effective strategy for the management of intrusive thoughts? *Cognitive Therapy and Research*, 32 (1), 11-22.
- Macrae, C. N., Bodenhausen, G. V., Milne, A. B., & Jetten, J. (1994). Out of mind but back in sight: Stereotypes on the rebound. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 808-817.
- Meyer, T.J., Miller, M.L, Metzger, R.L, & Borkovec, T.D. (1990). Penn state worry questionnaire. Versão portuguesa por Jiménez-Ros, A.
- Pais-Ribeiro, J., Silva, I., Ferreira, T., Martins, A., Meneses, R., & Baltar, M. (2006) Validation study of a Portuguese version of the Hospital Anxiety and Depression Scale. *Psychology, Health and Medicine*, 1-13.
- Peirce, J.W. (2007) Psychopy - Psychophysics software in Python. *Journal of Neuroscience Methods*, 162, 8-13.

- Pereira, A. (2011). SPSS. Guia prático de utilização: Análise de Dados para Ciências Sociais e Psicologia. Lisboa : Edições Sílabo.
- Koole, S.L., & Van Knippenberg (2007). Controlling your mind without ironic consequences: Self-affirmation eliminates rebound effects after thought suppression. *Journal of experimental social psychology*, 43, 671-677.
- Renaud, J. M., & McConnell, A. R. (2002). Organization of the self-concept and the suppression of self-relevant thoughts. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38, 79-86.
- Rogojanski, J., Vesette, C. L., & Antony, M. M. (2011). Role of Sensitivity to Anxiety Symptoms in Responsiveness to Mindfulness versus Suppression Strategies for Coping with Smoking Cravings. *Journal of Clinical psychology*, 67 (4) 439-445.
- Ruscio, A. M., & Borkovec, T. D. (2004). Experience and appraisal of worry among high worriers with and without generalized anxiety disorder, 42 (12), 69 – 82.
- Salkovskis, P.M., & Reynolds, M. (1994). Thought suppression and smoking cessation. 32 (2), 193 – 201.
- Santos, C. (2010) Estatística Descritiva. Manual de Autoaprendizagem. Porto: Edições Sílabo.
- Taylor, R. (1990) Interpretation of the Correlation Coefficient: A Basic Review. *Journal of Diagnostic Medical Sonography*, 1 (6), 35 – 39.
- Wegner, D. M., & Erber, R. (1992). The hyperaccessibility of suppressed thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 903-912.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S., & White, T. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 5-13.
- Wegner, D.M. (1997). When the antidote is the poison: Ironic Mental Control Processes. *American Psychological Society*, 8 (3), 148 – 150.
- Wells, A. (1995). Meta-cognition and Worry: A cognitive Model of Generalized Anxiety Disorder. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 23, 301-320.
- Wells, A. (1999). A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Modification*, 23, 526-555.

ANEXOS

Anexo 1

Questionário sociodemográfico

Género:

Masculino

☐

Feminino

☐

Idade:

Ocupação:

Naturalidade:

Residência Atual (indique o distrito):

Estado Civil:

1. Solteiro (a) ☐
2. Casado (a)/União de facto ☐
3. Divorciado (a) ☐
4. Viúvo (a) ☐

Escolaridade:

1. Sabe ler e escrever	
2. 1º Ciclo (até ao 4º ano)	
3. 2º Ciclo (do 5º ao 6º ano)	
4. 3º Ciclo (do 7º ao 9º ano)	
5. Secundário (do 10º ao 12º ano)	
6. Bacharelato	
7. Licenciatura	
8. Mestrado ou Doutoramento	

Nível socioeconómico:

1. Baixo	
2. Médio/Baixo	
3. Médio	
4. Médio/Alto	
5. Alto	

Anexo 2

Questionário PSWQ¹

Instruções:

A seguir encontrará uma lista de 16 enunciados acerca das formas de sentir que têm as pessoas. Leia atentamente cada um deles e, aplicando-o a si mesmo, responda fazendo um círculo à volta do número que melhor se ajuste a sua forma de sentir habitual. Tenha em conta que existe um intervalo possível de resposta que oscila entre 1 e 5, isto é:

1.....2.....3.....4.....5

Não é nada característico

É muito característico

em mim

em mim

Assim, por exemplo, se considera que o que diz um enunciado não é nada característico em si, deverá fazer um círculo à volta do número **1**; mas se considera que é pouco característico, deve marcar o número **2**; se considera que é relativamente característico em si deverá marcar o número **3**; se é bastante característico em si marque o número **5**. Não pense demasiado em cada enunciado. Responda ao que acredite, à primeira vista, que o define melhor.

1. Quando não disponho de tempo suficiente para fazer tudo o que tenho de fazer, não me preocupo com isso	1 2 3 4 5
2. Afligem-me as minhas preocupações	1 2 3 4 5
3. Não costumo preocupar-me com as coisas	1 2 3 4 5
4. São muitas as circunstâncias que fazem com que me sinta preocupado/a	1 2 3 4 5
5. Sei que não deveria estar preocupado com as coisas, mas não posso fazer nada para evitá-lo	1 2 3 4 5
6. Quando estou sob estados de tensão tendo a preocupar-me muitíssimo	1 2 3 4 5
7. Estou sempre preocupado/a por algo	1 2 3 4 5

¹The Penn State Worry Questionnaire (PSWQ; Meyer, Miller, Metzger & Borkovec, 1990). Adaptado ao português por Jiménez-Ros, A. (2011). Universidade do Algarve (Portugal). Informação: aros@ualg.pt.

8. É-me fácil eliminar os meus pensamentos de preocupação	1	2	3	4	5
9. Assim que acabo uma tarefa, começo logo a preocupar-me com alguma outra coisa que tenho de fazer	1	2	3	4	5
10. Não costumo estar preocupado/a	1	2	3	4	5
11. Quando não posso fazer mais nada acerca de algum assunto, não volto a preocupar-me com ele	1	2	3	4	5
12. Toda a minha vida foi uma pessoa muito preocupada	1	2	3	4	5
13. Sou consciente de que me tenho preocupado excessivamente pelas coisas	1	2	3	4	5
14. Uma vez que começam as minhas preocupações não posso detê-las	1	2	3	4	5
15. Estou preocupado/a constantemente	1	2	3	4	5
16. Quando tenho algum projeto não deixo de me preocupar até o ter realizado	1	2	3	4	5

¹The Penn State Worry Questionnaire (PSWQ; Meyer, Miller, Metzger & Borkovec, 1990). Adaptado ao português por Jiménez-Ros, A. (2011). Universidade do Algarve (Portugal). Informação: aros@ualg.pt.

Anexo 3

ESCALA DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO HOSPITALAR¹

Este questionário foi construído para ajudar a saber como se sente. Pedimos que leia cada uma das perguntas e faça uma cruz (X) no espaço anterior à resposta que melhor descreva a forma como se tem sentido na última semana. Não demore muito tempo a pensar nas respostas. A sua reação imediata a cada questão será provavelmente mais correta do que uma resposta muito ponderada.

Por favor, faça apenas uma cruz em cada pergunta.

1. Sinto-me tenso/a ou nervoso/a:

- ☐ Quase sempre
- ☐ Muitas vezes
- ☐ Por vezes
- ☐ Nunca

2. Ainda sinto prazer nas coisas de que costumava gostar:

- ☐ Tanto como antes
- ☐ Não tanto agora
- ☐ Só um pouco
- ☐ Quase nada

3. Tenho uma sensação de medo, como se algo terrível estivesse para acontecer:

- ☐ Sim e muito forte
- ☐ Sim, mas não muito forte
- ☐ Um pouco, mas não me aflige
- ☐ De modo algum

¹ Escala Hospitalar da Ansiedade e Depressão [HADS; Snaith e Zigmond, 1983]. Versão portuguesa por Pais-Ribeiro, J., Silva, I., Ferreira, T., Martins, A., Meneses, R., & Baltar, M. (2006).

4. Sou capaz de rir e ver o lado divertido das coisas:

- ☐ Tanto como antes
- ☐ Não tanto como antes
- ☐ Muito menos agora
- ☐ Nunca

5. Tenho a cabeça cheia de preocupações:

- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Muitas vezes
- ☐ Por vezes
- ☐ Quase nunca

6. Sinto-me animado/a:

- ☐ Nunca
- ☐ Poucas vezes
- ☐ De vez em quando
- ☐ Quase sempre

7. Sou capaz de estar descontraidamente sentado/a e sentir-me relaxado/a:

- ☐ Quase sempre
- ☐ Muitas vezes
- ☐ Por vezes
- ☐ Nunca

8. Sinto-me mais lento/a, como se fizesse as coisas mais devagar:

- ☐ Quase sempre
- ☐ Muitas vezes
- ☐ Por vezes
- ☐ Nunca

9. Fico de tal forma apreensivo/a (com medo), que até sinto um aperto no estômago:

- ☐ Nunca
- ☐ Por vezes
- ☐ Muitas vezes
- ☐ Quase sempre

10. Perdi o interesse em cuidar do meu aspeto físico:

- ☐ Completamente
- ☐ Não dou a atenção que devia
- ☐ Talvez cuide menos que antes
- ☐ Tenho o mesmo interesse de sempre

11. Sinto-me de tal forma inquieto/a que não consigo estar parado/a:

- ☐ Muito
- ☐ Bastante
- ☐ Não muito
- ☐ Nada

12. Penso com prazer nas coisas que podem acontecer no futuro:

- ☐ Tanto como antes
- ☐ Não tanto como antes
- ☐ Bastante menos agora
- ☐ Quase nunca

13. De repente, tenho sensações de pânico:

- ☐ Muitas vezes
- ☐ Bastantes vezes
- ☐ Por vezes
- ☐ Nunca

14. Sou capaz de apreciar um bom livro ou um programa de rádio ou televisão:

☐ Muitas vezes

☐ De vez em quando

☐ Poucas vezes

☐ Quase nunca

Anexo 4

Protocolo Experimental

Nº de Participante:

Esta experiência consta de três períodos. Em todos os períodos, vai-lhe ser pedido que escreva na folha, uma frase ou palavra que descreva o que está a pensar, cada vez que o computador emita um som.

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

Antes de iniciar a experiência, iremos treinar durante um breve período de tempo. Tem alguma dúvida? Está preparado/a?

Muito bem, mantenha-se atento/a ao ecrã do computador e sigas as instruções.

FT

	Frase ou palavra para descrever o pensamento
1	
2	
3	

Passe à página seguinte

Vamos agora começar a experiência propriamente dita. Gostava que continuasse a anotar os seus pensamentos na folha, como fez anteriormente, mas agora com um espaço de tempo maior. Preparado/a? Mantenha-se atento/a ao ecrã do computador e siga as instruções.

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

Passe à página seguinte

Agora gostava que pensasse um bocadinho e descrevesse brevemente, nas linhas que se seguem, o assunto que mais o preocupou durante os últimos 4 ou 5 dias.

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

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

Passe à página seguinte

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

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

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

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

10		
----	--	--

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

Passe à página seguinte

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

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

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

Anexo 5

Escala de Classificação

- | |
|--|
| 1. Este pensamento é igual ao pensamento que me tem preocupado nos últimos dias; |
| 2. Este pensamento é diferente daquele que me tem preocupado, mas também se encontra relacionado com preocupações, ou pensamentos negativos; |
| 3. Este pensamento é diferente daquele que me tem preocupado e está relacionado com temas positivos ou neutros; |
| 4. Estava com a mente em branco. |

Anexo 6

Entrevista

- Conseguiu não pensar no assunto preocupantes dos últimos dias quando lhe foi solicitado?

Sim ☐ Não ☐

- Como classificaria o sucesso obtido para suprimir esse pensamento?

**Insucesso
Absoluto**

**Sucesso
Absoluto**

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

- Qual foi a dificuldade sentida para suprimir esse pensamento?

**Extremamente
Fácil**

**Extremamente
Difícil**

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

- Como classificaria o esforço realizado para suprimir o pensamento?

**Esforço
ligeiro**

**Esforço
Extremo**

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

- O que fez para não pensar no assunto?

- Pensou propositadamente noutros assuntos?

Sim ☐ Não ☐

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

	Frase ou palavra para descrever o pensamento	Classificação
--	--	---------------

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Anexo 7

Declaração de Consentimento Informado

Eu, Adriana Margarida Mendonça Bernardo, estou a realizar uma investigação no âmbito da dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, na Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade do Algarve. A dissertação tem como tema principal a “Supressão de Pensamentos” e encontra-se sob a orientação da Professora Doutora Antónia Maria Jiménez Ros.

O objetivo geral da investigação consiste em averiguar os efeitos da supressão de pensamentos indesejados na comunidade portuguesa. Inicialmente, ser-lhe-á pedido que responda a três questionários. É importante que responda a todas as questões, não existem respostas certas ou erradas, qualquer resposta é considerada correta. O importante é que responda com sinceridade às questões colocadas.

Caso seja selecionado solicitamos a sua participação num estudo experimental, no qual lhe serão fornecidas as instruções necessárias. A experiência terá uma duração aproximada de 45 minutos.

A sua colaboração será voluntária, tendo o direito de recusar participar. As informações disponibilizadas são estritamente confidenciais e serão apenas utilizadas para fins meramente científicos.

Assinatura do Investigador

Assinatura do Participante
