

Processos de mudança numa intervenção de Escrita Combinada: momentos de  
inovação e autodistanciamento

Cláudia Sofia Alves Moreira

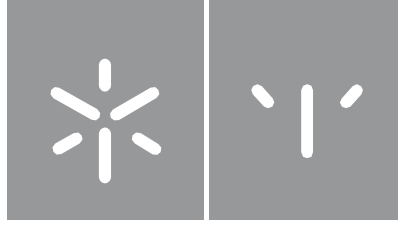
Universidade do Minho

Escola de Psicologia

Cláudia Sofia Alves Moreira

Processos de Mudança numa  
Intervenção de Escrita Combinada:  
Momentos de Inovação e  
Autodistanciamento





Cláudia Sofia Alves Moreira

Processos de Mudança numa Intervenção de Escrita  
Combinada: Momentos de Inovação e  
Autodistanciamento

Dissertação de Mestrado  
Mestrado em Psicologia Aplicada

Trabalho efetuado sob a orientação do  
**Doutor João Batista**  
e do  
**Professor Doutor Miguel Gonçalves**





## DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos. Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença abaixo indicada. Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.

### *Licença concedida aos utilizadores deste trabalho*



Atribuição-NãoComercial-SemDerivações CC BY-  
NC-ND

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

*Claudio Sofia Augusto*

## Agradecimentos

Aqui chegada, tenho de agradecer a todos aqueles que, de alguma forma, me ajudaram a palmilhar este caminho, nem sempre fácil, muitas vezes árduo, mas sem dúvida muito bonito!

Ao Doutor João Batista, meu orientador, o meu muito obrigada pela disponibilidade, simpatia e empatia, pelos muitos ensinamentos que me transmitiu e também pelos desafios que foi propondo ao longo deste ano e que sem eles este caminho não teria sido tão enriquecedor! Ao Professor Doutor Miguel Gonçalves, figura de referência da Psicologia que muito admiro, muito obrigada pelos ensinamentos, pelas sugestões de melhoria e pela simpatia que sempre demonstrou. Ao Doutor João Tiago Oliveira, muito obrigada pela ajuda com a Sra. Estatística por quem, infelizmente, nutro muito pouca afeição.

Aos codificadores e auditores que me ajudaram a trabalhar os textos, pois sem eles não teria sido possível este trabalho. Muito obrigada, João Batista, Janine Marinai, Carina Magalhães, Rui Braga, Helena Ferreira e Melissa Gouveia. A toda a equipa de investigação, pelos conhecimentos, sugestões, bom humor e pelo acolhimento no grupo, obrigada.

À minha família: à minha mãe pelo seu apoio incondicional e por ser o meu Norte, não me chegam as palavras para te agradecer e ao meu pai por me ter transmitido o gosto pelas letras, pelos livros, pelo conhecimento. Aos meus irmãos, por ordem de nascimento, mas nunca de importância, Rita, Sandra e Filipe. Que faria eu sem as conversas, as gargalhadas e sem os abraços dados e roubados? Que faria eu sem vocês que me acolhem os sorrisos, mas também as lágrimas? A todos, muito obrigada!

Ao Jaime, que com muita paciência me ajudou a trilhar este caminho. Perdoa-me a ausência durante estes tempos conturbados. Sem ti não teria sido, de todo, possível concretizar este meu sonho. Estar-te-ei eternamente grata, marido!

Aos meus filhos, André, Ana e Pedro, muito obrigada por serem a minha força motriz. Sem vocês nada disto faria sentido. Espero que possam sentir orgulho pela vossa mãe ter conseguido chegar aqui! Amores da minha vida!

À nova geração de bebés, todos nascidos durante este mestrado, a minha neta Beatriz, as minhas sobrinhas Inês e Lara, um beijinho e o desejo de que possam concretizar todos os vossos sonhos!

A todos os que não mencionei, mas estiveram igualmente presentes ao longo do caminho, obrigada.

## DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração.

Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

Braga, 6 de junho de 2022

*Claudia Sofia Augusto*

## Índice

Agradecimentos.....	iii
Resumo.....	vi
Abstract.....	vii
Introdução.....	8
Método.....	14
Amostra.....	14
Medidas.....	14
Codificadores .....	16
Procedimento.....	16
Análise estatística .....	18
Resultados .....	18
Discussão.....	24
Referências .....	29

## Índice de Tabelas

Tabela 1 <i>Associação entre os MIs e o AD/AI.</i> .....	22
Tabela 2 <i>Médias, desvios padrão, mínimo e máximo do total das medidas de autorrelato e médias e desvios padrão por tarefa.</i> .....	23
Tabela 3 <i>Associação entre os MIs e as medidas de autorrelato.</i> .....	23

## Índice de Figuras

<i>Figura 1.</i> Proporção de MIs por nível e por tarefa no grupo com melhoria e total de MIs.....	19
<i>Figura 2.</i> Proporção de MIs, por nível e por tarefa no grupo que piorou e total de MIs.....	20
<i>Figura 3.</i> Média da Proporção total dos MAs por tarefa nos dois grupos.....	20
<i>Figura 4.</i> Percentagens de AD e AI no grupo com melhoria.....	21
<i>Figura 5.</i> Percentagens de AD e AI no grupo que piorou.....	21

## Anexos

Aprovação da Comissão de Ética do <i>Write 'n' Let Go.</i> .....	33
--	----

## Processos de mudança numa intervenção de escrita combinada:

### Momentos de Inovação e Auto-distanciamento

#### Resumo

A investigação sugere que as intervenções de escrita têm efeitos positivos na saúde e bem-estar das pessoas. A escrita expressiva, positiva e combinada são possibilidades para a construção dessas intervenções. Há muita investigação sobre os benefícios das intervenções de escrita, mas sobre os processos envolvidos na mudança é ainda escassa. Serão analisadas as tarefas de 40 participantes de uma intervenção de escrita combinada, com recurso aos sistemas de codificação dos Momentos de Inovação (MIs), da Ambivalência (MAs) e do Autodistanciamento (AD) com o objetivo de caracterizar estes processos de mudança, estudar a associação entre os MIs/MAs e o AD e entre os MIs e medidas de autorrelato. Os participantes foram alocados a dois grupos com base na ruminação, um que melhorou e outro que piorou. Os MIs não seguem uma tendência crescimento, os MAs descem e o AD sobe. Os MIs de N1 e o AD parecem ser processos teoricamente semelhantes, os MIs de N2 parecem estar associados a menos ambivalência e os MIs N3 e o total dos MIs associam-se a um discurso menos imersivo na experiência. As medidas observacional e de autorrelato da ambivalência associam-se, mas não os MIs e as medidas de ruminação e sofrimento psicológico.

*Palavras-chave:* ambivalência, autodistanciamento, escrita combinada, momentos de inovação.

## Processes of change in a combined writing intervention:

### Innovation Moments and Self-distancing

#### Abstract

Research suggests that writing interventions have positive effects on people's health and well-being. Expressive, positive and combined writing (CW) are possibilities for building these interventions. There is plenty of research on the benefits of writing interventions, however it is scarce regarding the processes of change. The texts of 40 participants in a CW intervention will be analyzed using the coding systems of Moments of Innovation (IMs), Ambivalence (AMs) and Self-distancing (SD) with the aim of characterizing these processes of change, while studying the association between MIs/MAs and SD, as well as between MIs and self-report measures. Participants were allocated into two groups based on rumination: one that improved and one that worsened. The IMs do not follow a growth trend, the AMs go down and the SD goes up. N1 IMs and SD appear to be theoretically similar processes, N2 IMs appear to be associated with less ambivalence and N3 IMs and total IMs are associated with less immersive discourse. The observational and self-report measures of ambivalence are associated, but not the IMs and the measures of rumination and psychological distress.

*Keywords:* ambivalence, self-distancing, combined writing, innovation moments.

## Processos de mudança numa intervenção de escrita combinada:

### Momentos de Inovação e Auto-distanciamento

A investigação sugere que as intervenções de escrita têm efeitos positivos na saúde e bem-estar das pessoas (King & Miner, 2000; Pennebaker & Beall, 1986) e por essa razão têm vindo a ser utilizadas ao longo das últimas décadas como uma estratégia promotora de bem-estar (e.g. melhorias da autoestima). Estas intervenções podem ser construídas a partir do paradigma da escrita expressiva (EE) (Pennebaker, 1997), da escrita positiva (EP) (Baikie et al., 2011) ou da combinação das duas, a escrita combinada (EC) (Baikie et al., 2011) e têm como objetivo a mitigação do sofrimento psicológico/aumento do bem-estar. São inúmeros os estudos quantitativos sobre esta temática e o número elevado de resultados positivos parece indicar que as pessoas melhoram a sintomatologia com a participação numa intervenção de escrita. Embora o processo de autodistanciamento já tenha sido estudado no âmbito das intervenções de escrita, o processo de inovação narrativa ainda não o foi, tanto quanto temos conhecimento. Por isso, o presente estudo, de carácter exploratório, pretende estudar dois processos de mudança: a inovação narrativa, analisada com os Sistema de Codificação de Momentos de Inovação (SCMI) (Gonçalves et al., 2011) e os marcadores de ambivalência (MAs) (Gonçalves et al, 2016) e o segundo processo, o distanciamento face à experiência, tendo como medidas o autodistanciamento (AD) e a autoimersão (AI) (Kross & Ayduk, 2015). Este estudo analisa as tarefas resultantes duma intervenção de EC desenvolvida para estudantes universitários com vista à diminuição do sofrimento psicológico e melhoria do bem-estar (Batista et al., 2021), estudando os dois processos referidos.

### Paradigmas de Intervenções Baseadas na Escrita

James Pennebaker cunhou o termo EE no seu primeiro estudo empírico sobre o efeito das tarefas de escrita (Pennebaker & Beall, 1986). A EE é uma intervenção de escrita que tem como foco os eventos de vida stressantes e os pensamentos e sentimentos associados aos mesmos. No estudo de Pennebaker e Beall (1986) os autores exploraram se escrever sobre um evento traumático reduziria o stress associado a esses eventos. Os resultados sugeriram uma diminuição das idas ao médico e menos queixas físicas (Pennebaker & Beall, 1986). No paradigma clássico de EE é pedido aos participantes que escrevam durante 15 a 30 minutos, durante três a cinco dias consecutivos sobre uma experiência traumática (grupo experimental) ou sobre um tema trivial (grupo de controle). Os participantes são distribuídos aleatoriamente pelos grupos. Habitualmente estes estudos são feitos em

ambiente de laboratório, com um desenho experimental de comparação entre grupos (Pennebaker, 1997).

Sendo a amostra deste estudo constituída por estudantes universitários a revisão da literatura incidirá em estudos com o mesmo tipo de amostra, tendo em conta a variedade de diferentes populações estudadas. Pennebaker e Francis (1996) fizeram um estudo com 72 estudantes universitários em que os mesmos foram convidados a escrever sobre a sua entrada na universidade e os resultados foram positivos uma vez que os participantes alocados ao grupo experimental registaram uma redução de idas ao médico por doença nos dois meses seguintes. Especificamente para esse estudo, Pennebaker e Francis (1996) desenvolveram um software, o *Linguistic Inquiry and Word Count* (LIWC) que permite fazer a análise de textos (e.g. entrevistas, transcrições de sessões de psicoterapia) de uma forma automatizada. O LIWC conta palavras de afeto positivo e negativo, palavras de *insight* e causais e agrupa-as em categorias (Tausczik & Pennebaker, 2010). Os resultados indicaram que os estudantes que usaram mais palavras de *insight* (e.g. percebi, compreendi, reconsiderarei) e causais (e.g. porque, causa, razão) registaram mais melhorias na saúde do que os que não o fizeram (Pennebaker & Francis, 1996). O intuito do recurso ao LIWC, era também o de estudar o processo de mudança subjacente à escrita, no entanto e apesar dos resultados promissores, o programa não foi capaz de perceber a ironia, as metáforas e o contexto do discurso. Num outro estudo (Robertson et al., 2020), 90 estudantes universitários foram convidados a participar numa intervenção de EE, que pretendia, além de procurar diminuir os sintomas de ansiedade, estudar que variáveis moderadoras influenciam a redução dos sintomas. Os textos foram analisados com recurso ao LIWC e os resultados indicaram que todos os participantes tiveram redução de sintomas, mas que os que melhoraram mais foram aqueles que usaram mais vezes pronomes na primeira pessoa do singular (i.e. eu), indicando reflexão associada à teoria da exposição e menos palavras de afeto (e.g. triste, ansioso).

Com vista a aprofundar o conhecimento sobre a eficácia destes estudos realizaram-se, nas últimas três décadas, diversas meta-análises com estudos sobre as intervenções de escrita. Smyth (1998), numa meta-análise que incluiu 13 estudos com estudantes universitários, concluiu que os resultados sugeriam efeitos significativos na saúde dos participantes (física, psicológica e funcionamento geral). Em 2006, Frattaroli reuniu 146 estudos com amostras distintas (onde estavam incluídos estudantes universitários) e comprovou que as intervenções de escrita têm benefícios na saúde mental e física dos participantes.



Embora o foco deste estudo sejam os estudantes universitários, é pertinente referir que outras meta-análises foram feitas com outras amostras e que serão elencadas algumas apenas para ilustrar o significativo corpo de investigação que tem sido feito sobre as intervenções de escrita, nem todas com resultados positivos. Na meta-análise realizada por Meads e Nouwen (2005) que reuniu 61 estudos com população clínica e não clínica, os resultados indicaram que não houve efeitos na saúde física ou psicológica dos participantes. Numa meta-análise mais recente, Reinhold et al (2018) incluiu 39 estudos, com amostras de adultos saudáveis com diferentes graus de stress, e os resultados sugeriram que a EE não tem efeitos nos sintomas depressivos.

Em síntese, as meta-análises realizadas utilizaram diferentes amostras e metodologias e os resultados apresentados não foram todos significativos e por isso não é possível atribuir com total clareza que os efeitos positivos encontrados se devam à EE (Smyth & Pennebaker, 2008).

Embora nenhuma teoria por si só tenha sido capaz de explicar os mecanismos que estarão subjacentes aos efeitos positivos da EE no bem-estar das pessoas (Sloan & Marx, 2004), têm sido propostas algumas teorias explicativas com vista ao aprofundamento do conhecimento que permita a otimização das intervenções de escrita. A teoria do processamento cognitivo, a título de exemplo, propõe que escrever sobre um evento traumático permite ao indivíduo estruturar e organizar cognitivamente a memória traumática. A mudança ocorre quando a narrativa se torna coerente promovendo a assimilação da memória traumática ao contexto das memórias já existentes (Sloan & Marx, 2004). A teoria da exposição emocional postula que as ativações repetidas de uma memória de trauma através das sessões de revelação facilitam a habituação às sensações causadas pelas emoções negativas, tornando mais fácil a convivência com as memórias da experiência traumática (Sexton et al., 2009).

Outro paradigma usado nas intervenções de escrita, denominado escrita positiva e que deriva da psicologia positiva, consiste em escrever sobre os benefícios percebidos das experiências traumáticas, sobre os pontos fortes e os recursos pessoais ou sobre o *best possible self*, entre outros. Num dos primeiros estudos deste paradigma, King e Miner (2000) concluíram que escrever sobre os benefícios percebidos das experiências traumáticas era tão ou mais eficaz na promoção de bem-estar do que escrever sobre as emoções negativas relativas a essas experiências traumáticas. Num outro estudo de King (2001), com uma amostra de 81 estudantes universitários concluiu-se que escrever sobre o *best possible self* tinha benefícios na saúde física e no bem-estar psicológico dos participantes. Mais recentemente, num estudo com 103 estudantes universitários, os resultados mostraram que uma

intervenção focada nos pontos fortes preveniu emoções negativas e stress antes dos exames e ainda, que promoveu sentimentos de otimismo acerca do futuro (Dolev-Amite t al., 2020). Num estudo em que a intervenção de escrita se focou nos recursos pessoais dos participantes, os resultados também sugeriram melhorias no humor e no suporte social (Toepfer et al., 2015). A teoria da autorregulação, teoria explicativa subjacente às intervenções de EP, sugere que as tarefas de escrita poderão ajudar os indivíduos a alcançar o equilíbrio emocional através da revelação das suas emoções e do domínio da observação e controle das mesmas durante o processo de escrita (Range & Jenkins, 2010).

Em alternativa à EE e à EP, o paradigma da EC assenta na combinação de instruções centradas nas emoções difíceis (como na EE) e instruções característica de EP, como por exemplo escrever sobre os benefícios percebidos das experiências traumáticas (King & Miner, 2000). Num estudo de EC, 341 participantes com perturbações de humor diversas concluíram as tarefas de escrita e os resultados mostraram melhorias na saúde física e uma redução de sintomatologia ansiosa e depressiva, de uma forma geral, em todos os grupos (Baikie et al, 2011). Um outro estudo com 39 participantes, em que foi aplicado um programa de seis semanas de escrita, os resultados indicaram melhorias na sintomatologia depressiva, redução de stress e ruminação (Glass et al., 2019).

Os resultados dos estudos que exploraram os benefícios destas intervenções parecem ser consistentes com efeitos positivos na saúde e bem-estar das pessoas. Todavia, a investigação tem-se focado mais na eficácia das intervenções do que nos processos subjacentes à mudança (Nazarian & Smyth, 2013). No presente estudo exploratório tentaremos analisar dois possíveis processos envolvidos na EC: a inovação narrativa e o distanciamento à experiência. A maior parte dos estudos realizados com os MIs têm sido feitos no âmbito da psicoterapia, no entanto já foram estudados fora dela, tais como em entrevistas de memória autobiográfica (Habermas et al., 2021) e pretende-se agora fazer o seu estudo numa intervenção de EC. O AD já antes foi estudado em intervenções de EE (Park et al., 2015)

### **Processos de mudança**

Os Momentos de Inovação (MIs) são marcadores de significado que emergem no discurso como exceções, traduzidos por ações, pensamentos ou emoções, e que contrastam com o padrão de significado problemático promovendo uma nova perspetiva face ao modo disfuncional de experienciar o mundo. (Fernández-Navarro et al., 2018). Para identificar estes marcadores no discurso (escrito ou em vídeo) foi desenvolvido o SCMI (Batista et al, 2020), que organiza o MIs em três níveis. Os MIs de nível 1 (N1) que criam um distanciamento do cliente face ao problema através de ações e reflexões que

mobilizam para a mudança, os MIs de nível 2 (N2) em que o cliente identifica mudanças positivas ao longo do tempo (contraste) ou como é que essa mudança foi possível (processo de autotransformação), e os MIs de nível 3 (N3), a reconceptualização, que possibilita o surgimento de uma meta-perspetiva em que se integram os dois elementos do nível dois. Este sistema permite, por exemplo, fazer a identificação dos MIs numa sessão de psicoterapia. Os resultados apontam para que os clientes de psicoterapia com uma maior proporção de MIs de N2 e N3 ao longo do processo terapêutico apresentem maior sucesso na diminuição da sintomatologia ansiosa e depressiva (Batista et al., 2020). No entanto, nem sempre os MIs resultam em mudança, não só porque a inovação narrativa pode não ser consistente o suficiente e desvanecer-se rapidamente, mas também porque, por vezes, surge no sujeito um conflito interno entre duas tendências de pensamento e comportamento, uma que pretende mudar e outra que se opõe à mudança. Quando este conflito se dá surgem os MAs, que é a expressão de que os MIs perdem o significado, ou seja, há um retrocesso ao momento antes da inovação narrativa ter emergido (Gonçalves et al., 2011). Os MIs têm sido amplamente estudados em psicoterapia, já o foram em psicoterapia breve (Batista & Gonçalves, 2016) e também em entrevistas de memórias autobiográficas (Habermas et al., 2021). Assim, dada a versatilidade deste sistema é pertinente considerar o uso do SCMI na análise dos textos deste estudo, que resultam do processo de escrita.

O AD é um processo psicológico que permite criar distância da experiência, permitindo refletir sobre a mesma de uma forma menos imersa, mais adaptativa e mais afastada de detalhes emocionalmente ativadores (Kross & Ayduk, 2016). Kross e Ayduk (2016) referem-se a este mecanismo como “dar um passo atrás” para raciocinar mais objetivamente sobre a experiência, e que o mesmo promove a autorregulação emocional. Park et al. (2015) procurou, em dois estudos longitudinais perceber se a EE promovia o AD e os resultados sugerem que a EE promove o AD através de menor reatividade emocional, o que, indiretamente, parece levar a menos sintomas físicos.

### **O presente estudo**

Para a execução do presente estudo foram selecionados os textos de 40 participantes do programa *Write 'n' Let Go*, um estudo piloto com uma intervenção baseada na EC. Esta intervenção decorreu em formato online para estudantes universitários e pretendeu perceber se este tipo de intervenção tem influência na diminuição do sofrimento psicológico e se aumenta o bem-estar dos participantes. A intervenção consistiu na realização de quatro tarefas de escrita

sobre um determinado problema previamente identificado que estivesse a causar sofrimento psicológico (Batista et al, 2021). Durante quatro dias consecutivos os participantes foram convidados a escrever sobre o problema que identificaram, sendo as duas primeiras tarefas baseadas na EE, “expressar as emoções” e “organizar os pensamentos” (Pennebaker, 1997) e as duas últimas na EP, “reconhecer pontos fortes” e imaginar o problema resolvido” (Dolev- Amite et al., 2020; Range & Jenkins, 2010).

Os participantes foram ainda convidados a responder a diversos questionários, no pré-teste e no pós-teste (uma semana após o término das tarefas) e, também, no final de cada tarefa. O objetivo era recolher dados sobre o bem-estar, sintomatologia ansiosa e deprimida, ruminação e ambivalência. Foi efetuado um follow-up duas semanas após o término da intervenção (Batista et al., 2021).

Neste estudo exploratório o objetivo central é analisar dois processos de mudança em intervenções de escrita. Os MIs como marcadores do processo de mudança narrativa e o AD. A primeira variável nunca foi estudada em estudos de EE, tanto quanto é nosso conhecimento, e a segunda foi alvo de um estudo com uma intervenção de EE (Park & Ayduk, 2015), mas ainda não o foi em intervenções de EC.

Pretende-se (1) caracterizar os processos de inovação narrativa (MIs), ambivalência (MAs), AD e AI; (2) analisar a associação entre os processos MIs/MAs e AD/AI; e por fim, (3) explorar a associação entre os MIs e as medidas de autorrelato usadas no final de cada tarefa.

Para o primeiro objetivo, caracterizar os marcadores dos processos de mudança, serão feitas análises descritivas com os MIs/MAs e com o AD/AI cujos resultados foram obtidos através da codificação dos textos com o SCMI (Gonçalves et al,2011), SCA (Gonçalves et al., 2016) e CMIDS (Barbosa et al, 2017). Esta caraterização poderá ser útil para a otimização das intervenções de escrita.

Para o segundo objetivo, estudar a associação entre os processos de inovação narrativa (MIs e MAs) e o processo de autodistanciamento (AD e AI), será feita uma correlação de medidas repetidas (rmcorr) que permite quantificar a associação entre a emergência dos MIs e do AD, controlando os efeitos do participante (Bakdash & Marusich, 2017). Será analisado se uma maior proporção de MIs de níveis mais elevados (i.e. 2 e 3) está associada a uma maior quantidade de marcadores de AD.

Para o terceiro objetivo será igualmente realizada uma rmcrr que permite quantificar a associação entre a emergência dos MIS e as medidas de autorrelato, controlando os efeitos do sujeito

(Bakdash & Marusich, 2017). Compreender esta associação poderá ser útil para perceber se a fomentação de MIs (dos 3 níveis) poderá trazer benefícios a nível de bem-estar e diminuição da ambivalência e ruminação ou se por outro lado não terá qualquer influência.

## Método

### Amostra

A amostra foi composta por 40 participantes, tendo estes sido selecionados a partir de 172 participantes elegíveis do *Write 'n' Let Go*, um programa de intervenção de EC realizado para estudantes universitários (Batista et al., 2021). Os critérios de inclusão para o *Write 'n' Let Go*, foram ter mais de 18 anos, ter o português como língua materna e ser estudante universitário. Os critérios de exclusão foram ter sintomatologia depressiva/ansiosa grave, ter ideação suicida. Para o presente estudo os critérios de inclusão foram ter as quatro tarefas completas, ter texto suficiente que permitisse a codificação e serem identitários. Os participantes tinham idades compreendidas entre os 18 e os 36 anos e 36 eram do sexo feminino e 4 eram do sexo masculino. Em relação ao estado civil, 39 eram solteiros e um participante estava numa união de facto. Quanto à nacionalidade, 37 eram portugueses e 3 participantes eram brasileiros. No que respeita às habilitações académicas, 27 estavam a fazer o mestrado integrado, 10 estavam a fazer a licenciatura, dois o mestrado, e um o doutoramento. Por fim, 21 participantes já tinham feito psicoterapia no passado e no presente um encontrava-se a fazer psicoterapia. Inicialmente foram selecionados 47 participantes com base na mudança da ruminação, medida antes da intervenção e no pós-teste (uma semana após a intervenção), tendo sido escolhidos 26 dos que mais melhoraram e 21 dos que mais pioraram. Foi usada a medida da ruminação por ser a medida de sintomas em que houve mudanças significativas do pré para o pós-teste. Destes 47 participantes foram excluídos sete na medida em que a sua participação não cumpria todos os critérios. Os restantes 40 foram codificados.

### Medidas

#### Medidas de processo

*Sistema de Codificação de Momentos de Inovação (SCMI; Gonçalves, 2011)*. O SCMI é um sistema de codificação em níveis que permite codificar textos ou sessões de psicoterapia. Os Momentos de Inovação (MI) são marcadores de mudança nos significados que emergem no discurso, tais como ações, pensamentos ou emoções, e contrastam com o padrão de significados problemático,

promovendo uma nova perspectiva. Os MIs estão organizados em três níveis, tal como referido na introdução.

*Sistema de Codificação de Ambivalência (SCA; Gonçalves et al., 2016).* O SCA é um procedimento de análise que permite identificar a existência de ambivalência logo após a emergência de um MI. A ambivalência é a expressão de um conflito interno entre duas tendências de comportamento, pensamento ou sentimento. Sempre que esta ambivalência é detetada, esta funciona como um atenuador do MI e o mesmo perde significado transformador.

*Computerised Measure of Immersed and Distanced Speech (CMIDS; Barbosa et al., 2017).* O CMIDS é um sistema computadorizado que tem como base o MIDS (*Measure Immersed and Distanced Speech*) que é um sistema de codificação observacional e que permite a identificação da AI e AD (Barbosa et al., 2017). Mais AD indica mais distância da experiência, permitindo refletir sobre a mesma de uma perspectiva mais abrangente (Kross & Ayduk, 2016). O sistema divide o discurso em dois tipos, AI e AD. A AI divide-se em duas subcategorias: 1) descrição do que aconteceu e 2) atribuição de características a si ou aos outros sem uma explicação, bem como a descrição de estados internos. O AD subdivide-se em declarações de *insight* e declarações de conclusão. Para este estudo foi utilizada a versão computadorizada, o CMIDS, que tem por base o LIWC (Pennebaker et al., 2015), software concebido por Pennebaker e Francis (1996) ao qual é adicionado um dicionário construído com base no sistema de codificação observacional MIDS (Barbosa et al., 2017).

### **Medidas de resultado**

*Ruminative Response Scale (RRS; Treynor et al., 2003).* É uma medida de autorrelato que avalia dois tipos de ruminação, o reflexivo e o cismar. No estilo cismar, o foco cognitivo é no abstrato e nos obstáculos que impedem de ultrapassar problemas, facilitando a crença que a situação é desesperante. O estilo reflexivo é considerado uma forma mais adaptativa de se envolver na resolução de problemas. O questionário de resposta é composto por 10 itens com uma escala de Likert de 1 a 4 em que 1 significa “quase nunca” e 4 significa “quase sempre”. A escala apresenta uma boa consistência interna, quer na versão original ( $\alpha = .85$ ) (Treynor et al., 2003) quer na versão adaptada para a população portuguesa ( $\alpha$  entre 0,088 e 0,92, sendo de 0,76 para o estilo cismar e de 0,75 para o estilo reflexivo) (Dinis et al., 2011).

*Questionário de Ambivalência em Psicoterapia (QAP; Oliveira et al., 2020).* O QAP é uma medida de autorrelato usada em adultos que estão em processo psicoterapêutico e que avalia a

posição do cliente face à mudança. O QAP é composto por duas subescalas: a desmoralização e a alternância. É composto por 9 itens com resposta numa escala de Likert de 1 a 5. A desmoralização consiste em 5 itens e emerge da perceção de falta de capacidade para mudar e da confusão de objetivos devido ao conflito interno. A alternância consiste em 4 itens e refere-se ao movimento oscilatório entre duas posições em relação a um determinado objeto. Este instrumento possui boas qualidades psicométricas, com um alfa de Cronbach de 0,88 e confiabilidade de teste-reteste de  $r=0,70$  (Oliveira et al., 2017)

*Outcome Questionnaire 10.2* (OQ10.2; Lambert et al., 2005; Oliveira et al., 2019). O OQ10.2 é um instrumento de autorrelato de 10 itens que mede a mudança sintomática na dimensão de bem-estar psicológico. Cada item pode ser pontuado de 1 a 5 numa escala de Likert em que 0 é “nunca” e 4 é “quase sempre”. Valores mais altos indicam mais bem-estar psicológico. O OQ10.2 possui boas qualidades psicométricas. Os estudos empíricos apresentam uma boa consistência interna ( $\alpha=0,87$ ) (Goates-jones & Hill, 2008).

#### Medidas usadas no *Write 'n' Let Go*

Antes de iniciar as tarefas e para efeitos de pré-teste os participantes responderam a um questionário sociodemográfico, ao *Patient Health Questionnaire* (PHQ-9; Kroenke & Spitzer, 2002), ao *Generalized Anxiety Disorder scale* (GAD-7; Spitzer et al., 2006), ao *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS; Watson et al., 1988), ao *Revised Life Orientation Test* (LOT-R; Scheier et al., 1994), ao *Satisfaction with Life Scale* (SWLS; Diener et al., 1985), ao *Ambivalence in Psychotherapy Questionnaire* (APQ; Oliveira et al., 2020) e ao *Ruminative Responses Scale* (RRS; Treynor et al., 2003). Os participantes voltaram a responder aos mesmos questionários no pós-teste e no follow-up. O APQ (Oliveira et al., 2020), o RRS (Treynor et al., 2003) e o *Outcome Questionnaire 10.2* (OQ 10.2; Lambert et al., 2005) foram usados após cada tarefa de escrita.

#### Codificadores

A codificação dos textos foi efetuada por quatro codificadores, sendo que um dos codificadores tem o grau de doutor, duas codificadoras possuem o grau de mestre e uma codificadora é estudante de mestrado. As auditorias às listas de problemas, relativamente às quais os MIs são identificados, foram feitas por três auditores externos, sendo os três estudantes de doutoramento. Os codificadores não tiveram contacto prévio com os textos.

#### Procedimento

A amostra foi recolhida num estudo anterior, o *Write 'n' Let Go* (Batista et. Al, 2021), e foi aprovado pela CEISH. Para proceder à codificação dos textos com o SCMI foi necessário que todos os codificadores tivessem recebido treino no procedimento de codificação de MIs. O treino consistiu na conclusão de um protocolo que incluiu um conjunto de tarefas de dificuldade progressiva, como a codificação de sessões de psicoterapia. Considera-se que o treino está concluído quando o acordo na identificação de MIs (quantidade de MIs e proporção de palavras) entre codificadores foi superior a 0,80 e o kappa de Cohen superior a 0,75, ficando assim os codificadores aptos a codificar de forma autónoma.

A primeira tarefa do processo de codificação consistiu na elaboração de uma lista de problemas, detalhada, por parte de cada um dos dois codificadores (a codificação é feita em pares). Estas listas incluíram também a identificação das regras problemáticas que parecem reger a vida do participante e que causam sofrimento psicológico, assim como aquela que seria a alternativa adaptativa ao modo problemático. Estas listas, conjuntamente com a identificação das regras problemáticas, são uma adaptação ao procedimento habitual na codificação de sessões de psicoterapia em que se fazem apenas listas de problemas e respetivo acordo, o restante procedimento é igual. Depois de discutidas entre os dois codificadores, estas listas foram enviadas a um auditor, juntamente com os textos correspondentes. Com o aval do auditor em relação às listas de problemas, cada codificador, de forma independente, procedeu à codificação dos textos, fazendo a identificação da presença dos MIs e respetivo nível atribuído e também da presença ou ausência de MAs. Seguidamente foi realizada para cada participante uma reunião de acordo entre codificadores onde foram comparadas as respetivas codificações. Para este acordo foram calculadas as percentagens em que os codificadores concordaram entre si nos seguintes elementos: trecho selecionado, número de palavras desse trecho, nível do MI e existência de um MAs. O acordo entre codificadores deve sempre ser superior a 0,80. Foi também calculado o kappa de Cohen que identifica o acordo dos níveis entre codificadores. O kappa de Cohen é aceitável acima de 0,75. Neste estudo o kappa de Cohen ponderado para os MIs foi de 0,89 e não ponderado para os MAs de 0,93.

A identificação do AD foi feita com recurso ao *Computurized Measure of Immersed and Distanced Speech* (CMIDS), um sistema de codificação de discurso, baseado no LIWC de Pennebaker e Francis (1996). No CMIDS junta-se a versão mais atualizada do LIWC (Pennebaker et al., 2015) e um dicionário que distingue, linguisticamente, entre perspetiva imersa e distanciada



da experiência (Barbosa et al., 2017). Este software permitiu analisar os textos e codificar fazendo uma contagem de palavras de acordo com as categorias pré-estabelecidas.

### **Análise Estatística**

Para responder ao objetivo 1) foram feitas análises descritivas dos MIs/MAs e do AD/AI. Para responder aos objetivos 2) e 3) foi utilizada a rmcrr para perceber se há associação entre a emergência dos MIS e do AD (objetivo 2) e entre os MIs/MAs e as medidas de autorrelato (objetivo 3). A rmcrr permite quantificar a associação entre as variáveis. As variáveis foram medidas em quatro momentos diferentes para cada participante e a rmcrr calcula uma reta de regressão para cada participante, a partir das quais é calculada uma correlação geral, ou seja, inter-individual. É importante referir que a rmcrr não leva em consideração a evolução das variáveis ao longo do tempo, apenas identifica os pontos de medição que pertencem ao mesmo participante (Bakdash & Marusich, 2017).

### **Resultados**

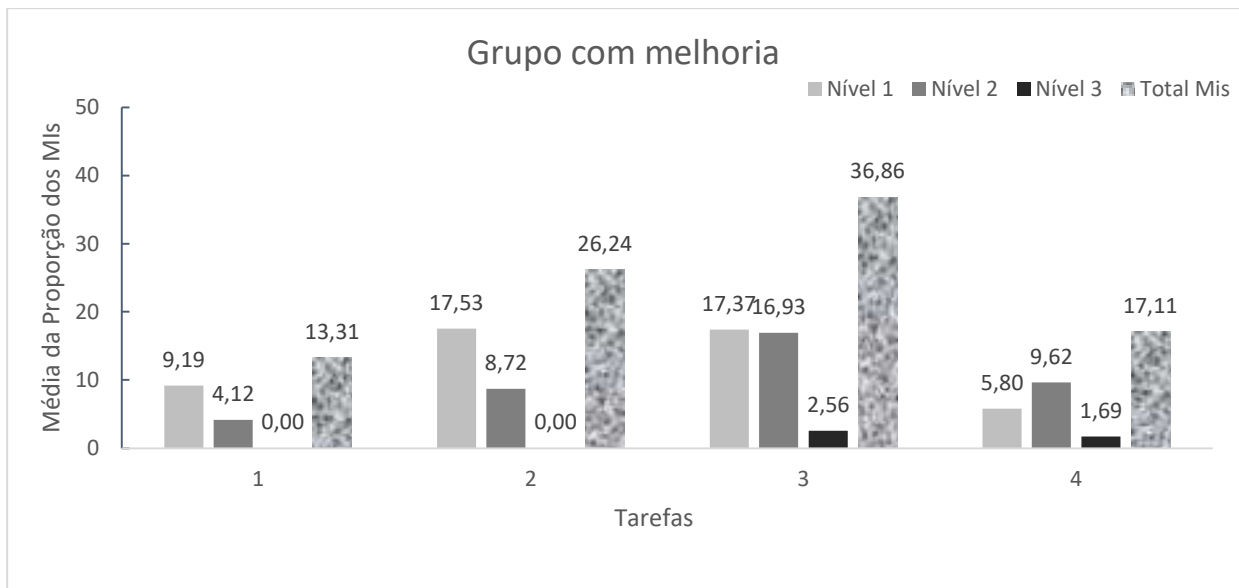
Os resultados apresentam-se organizados de acordo com os objetivos específicos do presente estudo.

#### **Objetivo 1**

##### *Processos de inovação narrativa, ambivalência, AD e AI.*

Em relação ao primeiro objetivo, caracterizar os processos de inovação narrativa, ambivalência, AD e AI, os dados apresentados são descritivos, uma vez que o tamanho da amostra não permite a realização de testes estatísticos para comparar os grupos.

Relativamente ao grupo que melhorou, constituído pelos participantes que tiveram melhoria na medida de autorrelato da ruminação no pós-teste, a figura 1 apresenta a proporção de MIs por nível e por tarefa do grupo que melhorou. Como se verifica, é na tarefa três (escrever sobre os recursos pessoais do participante) que há um valor mais elevado na proporção total de MIs, 36,86%. A tarefa dois, “organizar pensamentos”, tem um valor de proporção total de MIs de 26,24%. A tarefa quatro, “imaginar o problema resolvido”, tem um valor de proporção total de MIs de 17,11%. É na tarefa um que emergem menos MIs (13,31%) e que tinha como tarefa escrever sobre as emoções relacionadas com o problema identificado pelo participante.



**Figura 1.** Proporção de Mis por nível e por tarefa no grupo que melhorou e total de Mis

Em relação ao grupo que piorou, em que os participantes registaram piores na medida de autorrelato da ruminação no pós-teste, a tarefa onde foi codificada uma maior proporção de Mis é a tarefa três (38,36%), valor próximo ao do grupo que melhorou. A tarefa um (16,38%) e a tarefa dois tem valores semelhantes (16,21%). A tarefa que teve menos Mis foi a tarefa quatro com 14,59%.

Destaca-se aqui que os Mis de N1 têm a percentagem mais elevada de todas as tarefas nos dois grupos (27,59%). Apenas as tarefas três e quatro do grupo que melhorou e a tarefa três do grupo que piorou têm Mis de N3. Em suma estes resultados parecem indicar que a escrita promove a criação de distância face ao problema, ilustrado pela elevada presença dos Mis de N1 e que efetivamente o surgimento dos Mis de N2 e N3 parece acompanhar a melhoria na ruminação.

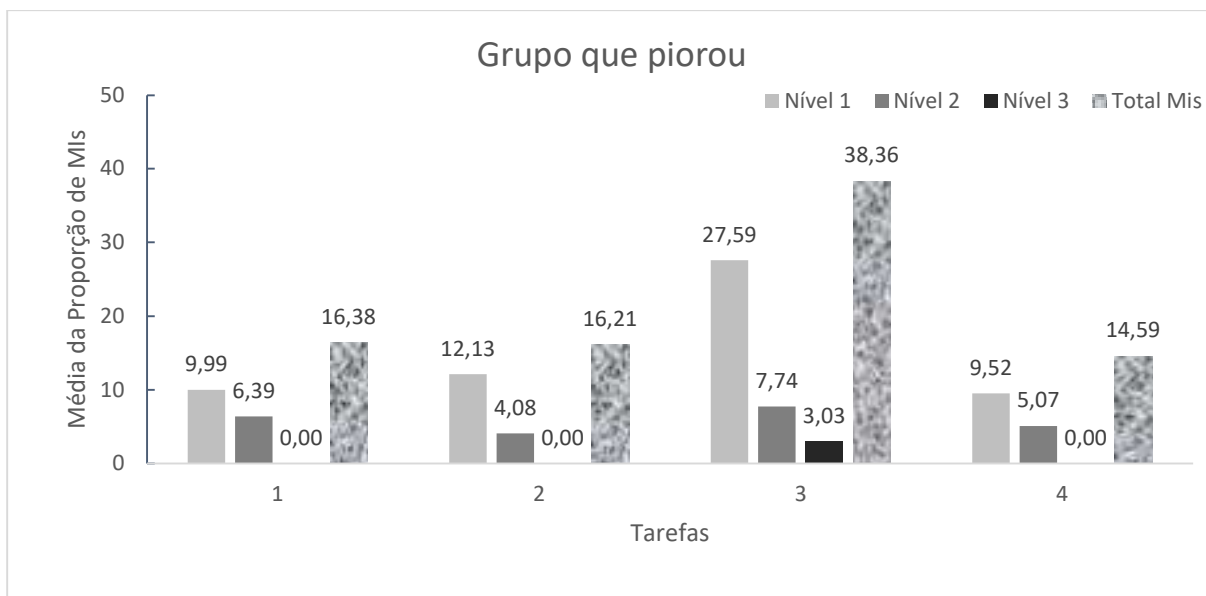


Figura 2. Proporção de MIs por nível e por tarefa no grupo que piorou e total de MIs

Relativamente aos MAs, na média das quatro tarefas o grupo que melhorou tem menos MAs do que o grupo que piorou, o que indica menos ambivalência, no entanto em relação às tarefas o grupo que melhorou tem menos MAs na Tarefa 1 mas mais em todas as restantes tarefas. Destaca-se aqui a tendência decrescente dos MAs ao longo das quatro tarefas nos dois grupos.

Em suma, os MAs seguem uma tendência decrescente em ambos os grupos parecendo indicar que a escrita promove a diminuição da ambivalência.

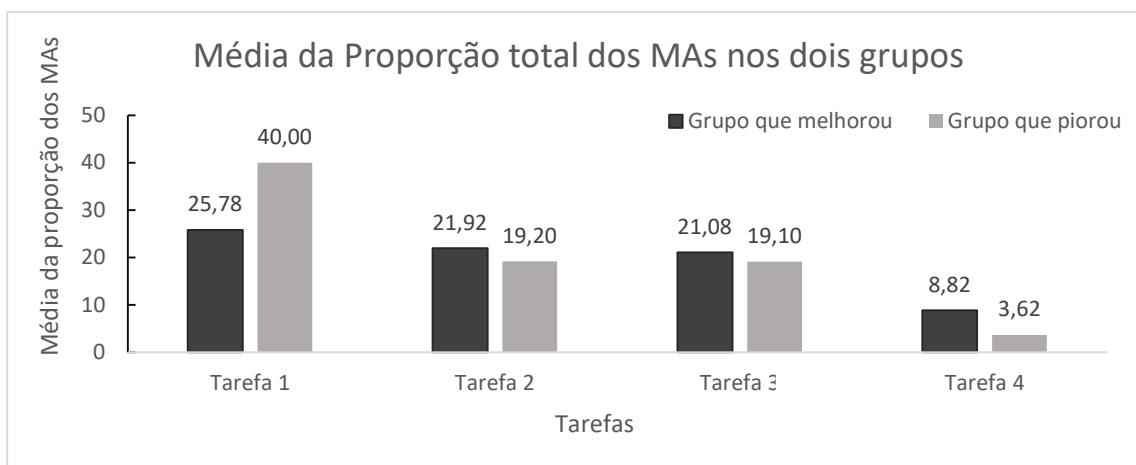
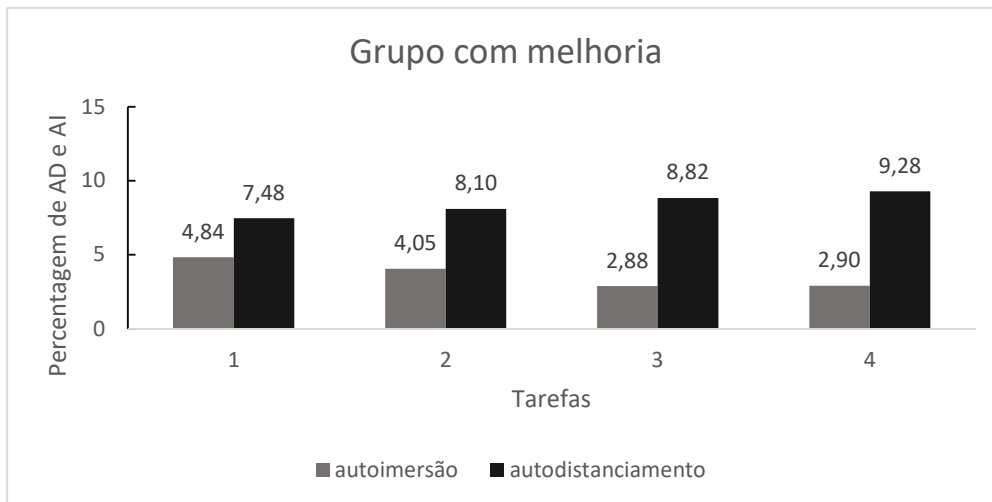


Figura 3. Média da proporção total dos MAs nos dois grupos

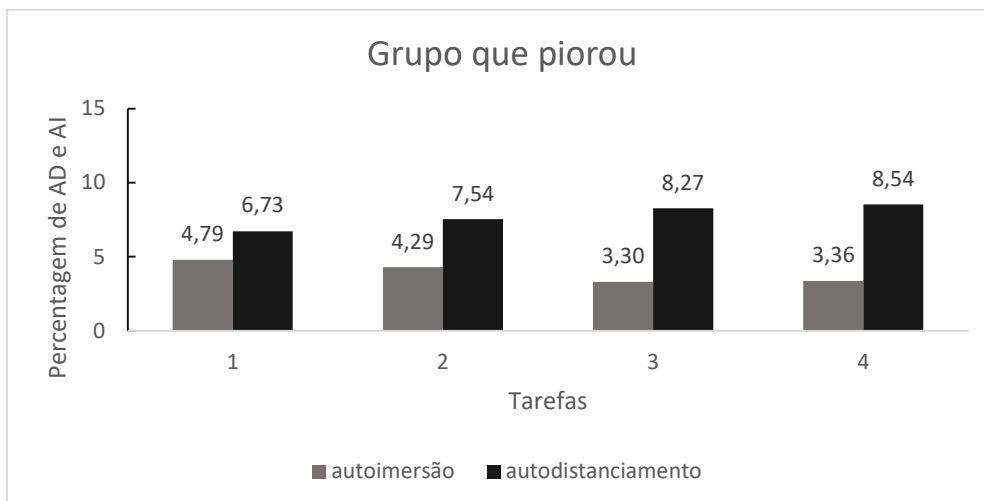
Na figura 4 são apresentados os valores relativos ao AD e ao AI no grupo que melhorou e como se pode verificar, o AD, criação de distância ao problema, apresenta na tarefa um valor de

7,48% que sobre progressivamente até à quarta tarefa, com 9,28%. Os valores de AI, envolvimento do participante na experiência problemática, evoluem de forma oposta ao AD.



*Figura 4.* Percentagem de AD e AI no grupo que melhorou

Na figura 5 são apresentados os valores relativos ao AD e ao AI no grupo que piorou e como se pode verificar a tendência de evolução é a mesma do grupo que piorou, ressalvado as diferenças percentuais.



*Figura 5.* Percentagem de AD e AI no grupo que piorou

Resumindo, não existem diferenças significativas em relação aos dois grupos o que parece indicar que escrever promove sempre a subida do AD e a descida do AI, independentemente de ser um caso que melhora ou não.

## Objetivo 2

### *Associação entre MIs e MAs com AD e AI*

Para estudar a associação entre os MIs/MAs e o AD/AI realizou-se uma *rmcorr* que permite quantificar a associação entre a emergência dos MIs e do AD, controlando os efeitos do sujeito. As variáveis foram medidas em quatro momentos diferentes para cada sujeito, e a *rmcorr* calcula uma reta de regressão para cada sujeito e depois é calculada uma correlação inter-individual (Bakdash & Marusich, 2017). Todas as associações encontradas são fracas.

Tabela 1

### *Associação entre os MIs e o AD/AI*

	AD	AI
Nível 1	0,22*	-0,09
Nível 2	-0,02	-0,17
Nível 3	0,04	-0,22*
Total	0,17	-0,24**
MAS	-0,07	0,07

\* $p < ,05$ ; \*\* $p < ,01$ ; \*\*\* $p < ,001$

O total da proporção dos MIs nos textos associa-se negativamente com o AI, ( $r = -0,24$ ,  $p < 0,24$ ). Mais especificamente, a emergência dos MIs de N2 e N3 associa-se a uma menor AI, ou seja, a uma perspectiva menos imersa face aos eventos de vida do sujeito. Apesar da associação entre a AI e os MIs de N2 não ser estatisticamente significativa considerando o nível de significância de 95%, a associação com os MIs de N3 é-o ( $r = -0,22$ ,  $p < 0,05$ ). Por outro lado, apenas a associação entre os MIs de N1 com o AD é estatisticamente significativa, com direção positiva ( $r = 0,22$ ,  $p < 0,05$ ). Os MIs de N2 e N3 apresentam correlações não significativas e muito baixas, não parecendo estar associadas ao AD.

## Objetivo 3

### *Associação entre MIs/MAs e medidas de autorrelato*

A tabela 2 apresenta as médias dos resultados dos participantes para cada medida de autorrelato.

Tabela 2

*Médias, Desvios Padrão, Mínimo e Máximo do total das medidas de autorrelato e médias e desvio padrão por tarefa*

Medida de autorrelato	Total			Tarefa 1	Tarefa 2	Tarefa 3	Tarefa 4
	<i>M (DP)</i>	<i>MIN</i>	<i>MAX</i>	<i>M (DP)</i>	<i>M (DP)</i>	<i>M (DP)</i>	<i>M (DP)</i>
<i>OQ10</i>	15 (6,68)	3	37	3,85 (6,73)	3,94 (7,22)	3,66 (6,22)	3,58 (6,38)
<i>QAP</i>	28 (7,13)	11	45	7,51 (7,05)	7,24 (7,26)	6,98 (6,88)	6,65 (6,85)
<i>RRQ</i>	24 (5,68)	11	38	5,98 (5,02)	6,06 (5,83)	5,89 (5,84)	5,96 (5,96)

A média do OQ-10.2 (Lambert, Finch, Okiishi & Burlingame, 2005; Machado & Fassnacht, 2015) que monitoriza as mudanças sintomatológicas e o sofrimento psicológico num curto espaço de tempo é de 15 pontos ( $DP=6,68$ ), o que está abaixo do ponto de corte (19 pontos). A média do QAP (Oliveira, Ribeiro & Gonçalves, 2019) é de 28 pontos ( $DP=7,13$ ). Não havendo um ponto de corte definido nesta medida é importante mencionar que a pontuação deste questionário varia entre 9 e 45 pontos. O RRS (Treyner et al., 2003; adaptado por Dinis et al., 2011) que é a medida da ruminação, tem uma média de 24 ( $DP=5,68$ ) na ruminação total. Esta medida tem um total de 40 pontos não tendo ponto de corte. Valores mais elevados indicam mais ruminação.

Para estudar a associação entre os MIs e os MAs e as medidas de autorrelato realizou-se uma rmcrr que permite quantificar a associação entre a emergência dos MIs/MAs e das medidas de autorrelato, controlando os efeitos do sujeito. Todas as associações encontradas são fracas.

Tabela 3

*Associação entre os MIs e as medidas de autorrelato*

	OQ-10.2	QAP	RRS
Nível 1	0,01	0,04	0,02
Nível 2	-0,12	-0,31**	-0,12
Nível 3	-0,06	-0,1	-0,02
Total	-0,09	-0,19*	0,07
MAs	0,12	0,33**	0,21

\* $p < ,05$ ; \*\* $p < ,01$ ; \*\*\* $p < ,001$

A associação entre a média da proporção total de MIs ao longo das quatro tarefas nos dois grupos e o QAP, que mede a ambivalência no final de cada tarefa é negativa e estatisticamente significativa ( $r = 0,19$ ,  $p < 0,05$ ). Esta associação é explicada pelos MIs de N2 e N3, que apresentam correlações igualmente negativas com o QAP, apesar de apenas os MIs de N2 apresentarem uma correlação significativa ( $r = -0,31$ ,  $p < 0,01$ ). É igualmente significativa a associação positiva entre os MAs, que mostram a presença de ambivalência no discurso do sujeito e o QAP ( $r = 0,33$ ,  $p < 0,01$ ),

Não foram encontradas correlações significativas entre os MIs e os MAs com as medidas de sofrimento psicológico (OQ10) e ruminação (RRS).

### Discussão

Este estudo exploratório tinha como objetivo geral estudar os processos de mudança numa intervenção de escrita e para esse propósito usaram-se dois sistemas de análise que permitem, um deles descrever a mudança narrativa, que incluiu os marcadores de mudança (MIs) e os marcadores de ambivalência em relação a essa mudança (MAs) e o outro, o distanciamento em relação à experiência, que inclui duas medidas, o AD e a AI. O objetivo geral deste estudo foi dividido em três objetivos específicos.

O primeiro objetivo específico era caracterizar os processos de inovação narrativa (MIs) e ambivalência (MAs) e de autodistanciamento, o AD/AI de uma forma descritiva. Para alcançar este objetivo codificaram-se os quatro textos correspondentes a quatro tarefas de escrita de cada um dos 40 participantes selecionados de uma intervenção de EC, o *Write 'n' Let Go*. Esta codificação realizou-se com recurso ao SCMI e ao SCA para os MIs e MAs respetivamente, e ao CMIDS para o AD/AI e permitiu caracterizar o perfil de MIs/MAs e AD/AI nestas tarefas. No primeiro texto, da tarefa “expressar as emoções”, foi identificada uma proporção baixa de MIs de N1 e N2 e nenhum MI de N3 nos dois grupos. Esta tarefa focou-se na exposição às emoções, sentimentos e pensamentos relacionados com o problema previamente identificado. A exposição fomenta a habituação ou a extinção destas emoções e sentimentos (Sloan & Marx, 2004). No entanto, esta tarefa, por estar tão próxima da experiência negativa, pode não ser promotora de MIs, em especial dos níveis mais elevados que são centrados na mudança e no seu processo. Na segunda tarefa, “organizar os pensamentos”, a proporção dos MIs foi superior à do texto um no grupo que melhorou. Esta tarefa baseou-se na reavaliação cognitiva, ou seja, promovendo a formação de uma narrativa mais coerente e dando mais sentido à experiência problemática (Pennebaker, 1997). Nesse sentido considera-se que no grupo que

melhorou este processo pode ter suscitado uma maior inovação narrativa, indicado pelo aumento de MIs de N2.

Nos textos da terceira tarefa, “reconhecer recursos”, os dois grupos apresentaram perfis diferentes: enquanto no grupo que melhorou houve um aumento considerável de MIs de N2 e a emergência de MIs de N3, no grupo que piorou foram os MIs de N1 que surgiram em maior proporção. Esta tarefa estava relacionada com o reconhecimento de capacidades e recursos, pretendendo aumentar a autorregulação emocional através da experiência de domínio sobre os desafios da vida, o que pode explicar a maior suscitação de MIs, uma vez que conduz o indivíduo a uma sensação de controlo da sua vida e uma maior perceção de autoeficácia (Frattaroli, 2006). De referir ainda que esta tarefa foi a primeira em que surgiram MIs de N3, apesar de apresentarem uma proporção muito baixa em ambos os grupos. Na quarta e última tarefa, “imaginar o problema resolvido”, a proporção dos MIs foi quase semelhante à da primeira tarefa, apesar de que no grupo que melhorou ter havido mais MIs de N2 e N3 do que no grupo que piorou, em que não se identificaram MIs de N3, parecendo assim haver uma tendência no grupo que melhorou para uma maior elaboração de MIs de N2 e N3. Esta tarefa tinha como objetivo estimular o participante a visualizar resultados positivos relativos aos desafios de vida, teoricamente associada a uma maior perceção de autoeficácia (Frattaroli, 2006). No entanto, os resultados mostram que a inovação narrativa nesta tarefa foi baixa, o que pode ser explicado pelo facto dos participantes terem construído cenários fantasiosos e irrealistas da resolução do problema, cujo conteúdo não foi considerado MI. Apesar da proporção de MIs ter sido reduzida, no grupo que melhorou a proporção de MIs de N2 e N3 foi superior à do grupo que piorou, e a proporção de MIs de N1 foi superior no grupo que piorou, sugerindo que a diferença na inovação narrativa dos participantes está associada a uma possível melhoria na relação com o problema identificado. As tarefas parecem ter influência na emergência dos MIs (todos) e a emergência dos MIs de nível mais elevado parece estar associado a uma melhoria de sintomatologia.

Os resultados obtidos na análise desta amostra com o SCMI parecem indicar que é possível identificar MIs em textos produzidos autonomamente com uma fidelidade próxima a estudos anteriores, com amostras de psicoterapia. No entanto, os resultados apontam para uma associação estreita entre as tarefas realizadas e os processos subjacentes às mesmas, sendo, portanto, importante equacionar a relevância de codificar MIs em tarefas cujo foco sejam por exemplo a exposição a pensamentos negativos ou exercícios de imaginação/especulação.



Passando a discutir os resultados obtidos em relação aos MAs, que identificam a presença de ambivalência em relação aos MIs, destacam-se três resultados principais: os MAs surgiram associados maioritariamente aos MIs de N1, apresentando uma tendência global de decréscimo ao longo das tarefas e estes dois resultados foram semelhantes nos dois grupos. No decorrer das tarefas, há decréscimo dos MAs, e os MIs de N1 também diminuem o que parece ser concordante com a ideia de que a ambivalência é por um lado a vontade de mudar e por outro lado o sentir que mudar é ameaçador do próprio *self* gerador de incerteza e desconforto face ao desconhecido (Braga et al, 2017) mas que ao longo das tarefas esta ambivalência se vai resolvendo. Concluindo, a sequência das tarefas parece levar a uma diminuição da ambivalência e no grupo que piorou a descida da tarefa um para a dois é semelhante à descida da tarefa três para a quatro. Outra explicação para a existência de poucos MAs na última tarefa poderá estar relacionada com a natureza dessa tarefa. No estudo de Heekerens et al. (2019), escrever sobre o *best possible self* (tarefa em que também se pede aos participantes para imaginar o futuro) diminui a ambivalência e promove o bem-estar.

Em relação ao AD/AI, os resultados mostram que há um aumento no AD e uma diminuição na AI ao longo das quatro tarefas o que é coerente com a literatura que refere que a escrita promove o AD (Park et al., 2015). Este padrão foi igual nos dois grupos. As características demográficas, nomeadamente o facto de serem maioritariamente estudantes universitários do curso de psicologia, poderão igualmente explicar estes resultados, dado o nível educacional e a predisposição para se centrarem em fenómenos psicológicos e no uso de linguagem reflexiva, típica do AD.

Em relação ao objetivo 2 em que se pretendia explorar a associação entre os MIs/MAs e o AD/AI, foram encontradas três correlações fracas. Os resultados mostram que apenas os MIs N1 se associam positivamente ao AD o que poderá ser explicado por parecerem fenómenos próximos. Os MIs N1 incluem, habitualmente, palavras indicativas de reflexão face ao problema, tais como “pensei”, “percebi”, “refleti” e que têm algumas palavras comuns com as palavras da categoria “declarações de conclusão” do AD, “pensei/percebi/refleti sobre como estou contente que esse problema tenha acabado”, ou seja, a probabilidade de um MI de N1 conter uma palavra em comum com o AD é grande, o mesmo não acontecendo com os MIs N2 e N3 cujo conteúdo mais centrado na mudança não necessita de palavras indicativas de reflexão.

Foram encontradas associações negativas entre a proporção total dos MIs com a AI e entre os MIs de N3 e a AI e uma explicação poderá ser que a AI (descrição do que aconteceu e atribuição de características a si ou aos outros sem uma explicação e descrição de estados internos) está mais

próxima da descrição do problema o que a afasta dos MIs em geral que não considera a descrição do problema como um MI. É possível ver que a evolução da AI é inversa à dos MIs, ou seja, parece que o afastamento da descrição do problema leva à elaboração de MIs de níveis mais elevados. Uma outra explicação, que não exclui a anterior, poderá ser a de que não é possível identificar o AD devido ao reduzido tamanho da amostra.

O terceiro objetivo pretendia explorar a associação entre os MIs e as medidas de autorrelato, sofrimento psicológico, ruminação e ambivalência em relação à mudança. Foram apenas encontradas duas associações estatisticamente significativas, do total de MIs e dos MIs de N2, ambas com a ambivalência, medida pelo QAP (Oliveira et al, 2020). Estas correlações, ambas fracas, foram negativas, ou seja, uma maior proporção de MIs, e especificamente dos MIs de N2, associam-se a menos ambivalência. Esta associação está de acordo com o estudo de Ribeiro et al., (2014) vez que emergência dos MIs de níveis mais elevados está associada a uma tendência de diminuição de ambivalência. Outra associação significativa com o QAP (Oliveira et al, 2020), de sentido positivo, foi encontrada com a identificação dos MAs. Este resultado é congruente com estudos anteriores (Pereira, 2019) que analisaram a associação entre a ambivalência medida por autorrelato e por observação e concluíram que existe essa associação, sendo que no estudo de Pereira (2019) a primeira medição foi feita com recurso ao QAP e a segunda observacional e neste estudo foi feita de forma inversa. A associação verifica-se das duas formas, o que faz sentido uma vez que estão a medir o mesmo fenómeno, ainda que de perspetivas diferentes (o QAP da perspetiva do participante e a identificação dos MAs da do observador externo).

Não foi encontrada qualquer associação entre a emergência dos MIs e as medidas de ruminação e sofrimento psicológico. Apesar da associação encontrada em estudos anteriores com medidas de sintomas, no contexto da psicoterapia, pode-se conjecturar que, sendo as tarefas de escrita muito diferentes da psicoterapia, pode não haver uma relação significativa entre os dois fenómenos (emergência de MIs e redução de sintomas). Ou seja, o facto de haver MIs nos textos pode não ser suficiente para implicar uma alteração na perceção de melhoria de bem-estar ou redução da ruminação. De igual forma, o efeito dos MIs pode ser reduzido no final da tarefa pela falta de outro interveniente que potencie o seu efeito, como acontece na psicoterapia, em que o terapeuta pode proporcionar uma reflexão e debate em torno dos MIs.

Devido ao seu carácter exploratório, este estudo apresenta diversas limitações. Por um lado, a amostra é pequena, o que não possibilitou a realização de análises estatísticas de comparação de

grupos. Tendo em conta que a codificação dos MIs é morosa e exige muitos recursos, uma possibilidade num estudo futuro seria selecionar uma amostra com uma lógica diferente, por exemplo, de forma aleatória e sem separação por grupos. Outra limitação é a falta de contextualização dos próprios textos, tais como a história de vida dos participantes, o que leva a uma maior inferência por parte do codificador sobre quem é a pessoa por detrás da tarefa, no entanto, sendo uma tarefa anónima seria difícil e mesmo pouco ético ter acesso a mais informação dos participantes. A natureza da tarefa quatro pode ser também uma limitação por poder levar a formas mais irrealistas de imaginar um futuro com o problema resolvido, e para esta limitação a sugestão seria no sentido de reformular a instrução da tarefa.

Apesar das limitações, é de realçar a relevância das contribuições deste estudo. Em primeiro lugar, atestar que é possível usar os MIs como forma de avaliar a tarefa numa intervenção de escrita. O SCMI pode ser uma ferramenta de análise qualitativa que pode ajudar na avaliação da capacidade da tarefa suscitar mudança. Outra contribuição poderá ser uma integração teórica dos conceitos de MI e AD, uma vez que foi o primeiro estudo a associar os dois.

## Referências

- Baike, K. A., Geerligs, L., & Wilhelm, K. (2011). Expressive writing and positive writing for participants with mood disorders: An online randomized controlled trial. *Journal of affective disorders, 136* (3), pp. 310-319. <http://doi:10.1016/j.jad.2011.11.032>.
- Bakdash, J., & Marusich, L. (2017). Repeated Measures Correlation. *Frontiers in Psychology, 8*, 456. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00456.
- Barbosa, E., Silva, S., Pinto-Gouveia, J., & Salgado, J. (2017). How and when immersion and distancing are useful in emotion focused Therapy for depression. *Psychotherapy Research*, p. <https://doi.org/10.1080/10503307.2017.1411626>.
- Batista, J., & Gonçalves, M. (2016). Mudança narrativa em psicoterapia breve: os momentos de inovação. *Rumus, pp. 3*, 171-191.
- Batista, J., Marinai, J., Gouveia, M., Oliveira, J. T., & Gonçalves, M. M. (2021). Write and Let Go: An online writing program for university students. Manuscrito em preparação.
- Batista, J., Silva, J., Magalhães, C., Ferreira, H., Fernández-Navarro, P., & Gonçalves, M. (2020). Studying psychotherapy change in narrative terms: the innovative moments method. *British Association for Counseling and Psychotherapy, 20*(3), pp. 442-448. DOI: 10.1002/capr.12297.
- Braga, C., Oliveira, J., Ribeiro, A., & Gonçalves, M. (2016). Ambivalence resolution in emotionfocused therapy: The successful case of Sarah. *Psychotherapy Research, 28*(3), pp. 423-432.
- Burton, C., & King, L. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of research in personality, 38*(2), pp. 150-163. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00058-8](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00058-8).
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment, 49*(1), 71-75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Dinis, A. G. (2011). Estudo de validação da versão portuguesa da Escala de Respostas Ruminativas– Versão Reduzida. *Psychologica, , pp. (54)*, 175-202. [https://doi.org/10.14195/1647-8606\\_54\\_7](https://doi.org/10.14195/1647-8606_54_7).
- Dolev-Amit, T., Rubin, A., & Zilcha-Mano, S. (2020). Is Awareness of Strengths Intervention Sufficient to Cultivate Wellbeing and Other Positive Outcomes? *Journal of Happiness Studies*, pp. 1-22. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00245-5>.
- Fernández-Navarro, P., Rosa, C., Sousa, I., Moutinho, V., Antunes, A., Magalhães, C., . . . Gonçalves, M. (2018). Reconceptualization innovative moments as a predictor of symptomatology improvement in treatment for depression. *Clin Psychol Psychother. 25*, pp. 765-773. <http://DOI: 10.1002/cpp.2306>.
- Frattaroli, J. (2006). Experimental Disclosure and Its Moderators: A Meta-analysis. *psychological Bulletin, 132*(6), pp. 832-865. <http://DOI: 10.1037/0033-2909.132.6.823>.
- Glass, O., Dreusicke, M., Evans, J., Bechard, E., & Wolever, R. (2018). Expressive writing improve resilience to trauma: A clinical feasibility trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 34*(2019), pp. 240-246. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.12.005>.

- Gonçalves, M. R.-N. (2016). Three narrative-based coding systems: Innovative moments, ambivalence and ambivalence resolution. *Psychotherapy Research*, p. DOI: 10.1080/10503307.2016.1247216.
- Gonçalves, M., Ribeiro, A., Mendes, I., Matos, M., & Santos, A. (2011). Tracking novelties in psychotherapy process. *Psychotherapy Research*, 21:5, 497-509, pp. 21:5, 497-509, DOI:10.1080/10503307.2011.560207.
- Gonçalves, M., Ribeiro, A., Silva, J., Mendes, I., & Sousa, I. (2015). Narrative innovations predict symptoms improvement: studying innovative moments in narrative therapy of depression. *Psychotherapy Research*, 26(4)., pp. 425-435. <https://doi.org/10.1080/10503307.2015.1035355>.
- Gonçalves, M., Silva, J., Mendes, I., Rosa, C., Ribeiro, A., Batista, J., . . . Fernandes, C. (2016). Narrative Changes Predict a Decrease in Symptoms in CBT for Depression: An Exploratory Study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24, pp. 835-845. <https://doi: 10.1002/cpp.2048>.
- Habermas, T., Delarue, I., Eiswirth, P., Glanz, S., Kramer, C., Landertinger, A., . . . Gonçalves, M. (2021). Differences Between Subclinical Ruminators and Reflectors in Narrating Autobiographical Memories: Innovative Moments and Autobiographical Reasoning. *Frontier Psychology*, 12(624644), 624644. doi: 10.3389/fpsyg.2021.
- Heckerens, J., Eid, M., & Heinitz, K. (2020). Dealing with conflict: Reducing goal ambivalence using the best-possible-self intervention. *The Journal of Positive Psychology*, 15:3, pp. 325-337, DOI: 10.1080/17439760.2019.1610479.
- King, L. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), pp. 798-807. <http://DOI: 10.1177/0146167201277003>.
- King, L. A., & Miner, K. N. (2000). Writing About the Perceived Benefits of Traumatic Events: Implications for Physical Health. *Society for Personality and Social Psychology, Inc.* 26 (2), pp. 220-230.
- Kroenke, K., & Spitzer, R. L. (2002). The PHQ-9: a new depression diagnostic and severity measure. *Psychiatric Annals*, 32(9), 509-515. <https://doi.org/10.3928/0048-5713-20020901-06>
- Kross, E., & Ayduk, O. (2016). Self-distancing: Theory, research, and current directions. *In Advances in experimental social psychology*, 55., pp. 81-136.
- Lambert, M., Finch, A., Okiishi, J., Burligam, G., McKelvey, C., & Reinsinger, C. (2005). Administration and Scoring Manual for the OQ-10.2. *Orem: American Professional Credentialing Services, LLC*.
- Lepore, S. J., Greenberg, M. A., Bruno, M., & Smyht, J. M. (2002). Expressive writing and health: Selfregulation of emotion-related experience, physiology, and behavior. pp. <https://doi.org/10.1037/10451-005>.
- Martino, M., Onorato, R., & Freda, M. (2015). Linguistic Markers of Processing Trauma Experience in Women's Written Narrative During Different Breast Cancer Phases: Implications fo Clinical Interventions. *Europe's Journal of Psychology*, 11(4), pp. 651-663. doi:10.5964/ejop.v11i4.991.

- Meads, C., & Nouwen, A. (2005). Does emotional disclosure have any effects? A systematic review of the literature with meta-analyses. *International Journal of Technology Assessment in Health Care*, 21(2), p. 153. <https://doi.org/10.1017/S026646230505021X>.
- Nazarian, D., & Smyth, J. M. (2013). An experimental test of instructional manipulations in expressive writing interventions: examining process of change. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32 (1), pp. 71-96. <http://DOI: 10.1521/jscp.2013.32.1.71>.
- Oliveira, J. T. (2020). Ambivalence in Psychotherapy Questionnaire: Development and validation studies. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, March, pp. 1–9. <https://doi.org/10.1002/cpp.2457>.
- Oliveira, J., Gonçalves, M., Ribeiro, E., Gonçalves, S., & Machado, P. (s.d.). The brief version of the Outcome Questionnaire (OQ-10.2): the normative data for the portuguese population. 2020, p. manuscrito em preparação.
- Park, J., Ayduk, O., & Kross, E. (2016). Stepping Back to Move Forward: Expressive Writing Promotes Self-Distancing. *Emotion*, 16(3), p. 349. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000121>.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), pp. 162-166.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a Traumatic Event Toward an Understanding of Inhibition and Disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95 (3), pp. 274. <http://DOI: 10.1037//0021-843X.95.3.274>.
- Pennebaker, J. W., & Francis, M. (1996). Cognitive, Emotional, and Language Processes in Disclosure. *Cognition & Emotion*, 10(6), pp. 601 — 626. <http://DOI: 10.1080/026999396380079>.
- Pennebaker, J., Boyd, R., Jordan, K., & Blackburn, K. (2015). The development and psychometric properties of LIWC2015. *Austin, TX: University of Texas at Austin*.
- Pereira, K. (2019). Medidas de observação e de autorrelato da ambivalência em psicoterapia: uma comparação entre métodos. *Universidade do Minho*.
- Range, L., & Jenkins, S. (2010). Who Benefits from Pennebaker's Expressive Writing Paradigm? Research Recommendation from Three Gender Theories. *Sex Roles*, 63(3), 149-164.
- Reinhold, M., Bürkner, P., & Holling, H. (2018). Effects of expressive writing on depressive symptoms—A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), p. e12224. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12224>.
- Ribeiro, A., Mendes, I., Stiles, W., Angus, L., Sousa, I., & Gonçalves, M. (2014). Ambivalence in emotion-focused therapy for depression: The maintenance of problematically dominant self narratives. *Psychotherapy Research*, 24(6), pp. 702–710. [doi.org/10.1080/10503307.2013.879620](http://doi.org/10.1080/10503307.2013.879620).
- Ribeiro, E., Gonçalves, M., & Santos, B. (2018). How Reconceptualization of the Self Is Negotiated in Psychotherapy: An Exploratory Study of the Therapeutic Collaboration. *Journal of Humanistic Psychology*, pp. 1-30. DOI: 10.1177/0022167818792123.
- Robertson, S., Short, S., Sawyer, L., & Sweazy, S. (2020). Randomized controlled trial assessing the efficacy of expressive writing in reducing anxiety in first-year college students: the role of

linguistic features. *PSYCHOLOGY & HEALTH*.<https://doi.org/10.1080/08870446.2020.1827146>.

- Sexton, J., Pennebaker, J., Holzmueller, C., Wu, A., Berenholtz, S., Swoboda, S., . . . Sexton, J. (2009). Care for the caregiver: benefits of expressive writing for nurses in the United States. *Progress in Palliative Care, 17* (6), pp. 307-312.<http://DOI: 10.1179/096992609X12455871937620>.
- Sloan, D., & Marx, B. (2004). A Closer Examination of the Structured Written Disclosure Procedure. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72*(2), pp. 165-175. DOI: 10.1037/0022-006X.72.2.165.
- Smyth, J. (1998). Written emotional expression: effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of consulting and clinical psychology, 66* (1), pp. 174. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.1.174>.
- Smyth, J., & Pennebaker, J. (2008). Exploring the boundary conditions of expressive writing: In search of the right recipe. *British journal of health psychology, 13*(1), pp. 1-7.<https://doi.org/10.1348/135910707X260117>.
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of internal medicine, 166*(10), 1092-1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Tausczik, Y., & Pennebaker, J. (2010). The psychological Meaning of Words: LIWC and computerized Text Analyses Methods. *Journal of Language and Social Psychology, 29*(1), pp. 24-54. DOI: 10.1177/0261927X09351676.
- Toepfer, N., Altmann, U., Risch, A., & Wilz, G. (s.d.). Examining explanatory mechanisms of positive and expressive writing: Towards a resource-oriented perspective. *Journal of Positive Psychology, 11*(2), pp. 124-134. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1037856>.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research, Vol. 27, N3*, pp. 247-259.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegan, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>



Universidade do Minho  
Conselho de Ética

**Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas**

Identificação do documento: CEICSH 072/2020

Relatores: Emanuel Pedro Viana Barbas Albuquerque e Marlene Alexandra Veloso Matos

Título do projeto: *Estudo piloto de programa de escrita combinada para estudantes universitários: Write & Let Go*

Equipa de Investigação: Janine Cristina Marinai e Vera Melissa Gouveia Mestrado em Psicologia Aplicada (MPA), Escola de Psicologia, Universidade do Minho; João Carlos Batista Silva e Mário Miguel Osório Machado Gonçalves (Orientadores), Centro de Investigação em Psicologia (CIPsi), Escola de Psicologia, Universidade do Minho

**PARECER**

A Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH) analisou o processo relativo ao projeto de investigação acima identificado, intitulado *Estudo piloto de programa de escrita combinada para estudantes universitários: Write & Let Go*.

Os documentos apresentados revelam que o projeto obedece aos requisitos exigidos para as boas práticas na investigação com humanos, em conformidade com as normas nacionais e internacionais que regulam a investigação em Ciências Sociais e Humanas.

Face ao exposto, a Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH) nada tem a opor à realização do projeto, emitindo o seu parecer favorável, que foi aprovado por unanimidade pelos seus membros.

Braga, 6 de agosto de 2020.

O Presidente da CEICSH

(Aclio Estanqueiro Rocha)

**Anexo:** Formulário de identificação e caracterização do projeto