



Memórias da vida diária: Da experiência do momento à representação cognitiva

Diogo Rodrigues

UMinho | 2021



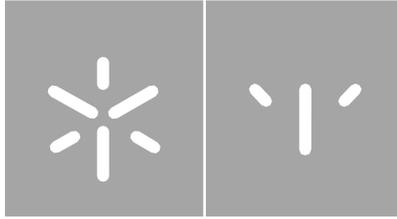
Universidade do Minho

Escola de Psicologia

Diogo Nuno da Silva Rodrigues

Memórias da vida diária: Da experiência do momento à representação cognitiva

junho de 2021



Universidade do Minho

Escola de Psicologia

Diogo Nuno da Silva Rodrigues

**Memórias da vida diária: Da experiência
do momento à representação cognitiva**

Dissertação de Mestrado
Mestrado Integrado em Psicologia

Trabalho realizado sob a orientação do
Professor Doutor Pedro B. Albuquerque
e coorientação da
Professora Doutora Teresa Freire

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-nc-nd/4.0/>

Braga, 4 de junho de 2021

Diogo Nuno da Silva Rodrigues

(Diogo Nuno da Silva Rodrigues)

Agradecimentos

Aos meus orientadores, Professor Doutor Pedro B. Albuquerque e Professora Doutora Teresa Freire, por todo o conhecimento partilhado, espírito crítico e disponibilidade demonstrada ao longo de todo este trajeto. Apesar de todos os obstáculos que foram surgindo pelo caminho e que pareciam inviabilizar esta caminhada, conseguimos suplantá-los e chegar até aqui com o sentimento de missão cumprida.

Aos meus colegas de curso mais próximos, pelo seu companheirismo, boa vontade e, sobretudo, por estarem sempre disponíveis para ajudar em todos os momentos.

Aos meus pais, a quem agradeço toda a confiança que sempre depositaram em mim, bem como a transmissão de todos os valores que levarei para a vida.

Ao meu padrinho Celso, pela boa disposição que contagia e nunca deixa de me animar, bem como à minha madrinha Teresa, pela disponibilidade e presença certa sempre que preciso e pelo orgulho que demonstra nos sobrinhos.

À minha Tia-Avó Maria e à minha “Prima-Avó” Rosa, por me terem ajudado a criar, por me condescenderem dias felizes de gazeta à época do jardim de infância, pelas promessas feitas e pela fé inabalável nas minhas potencialidades. Sei o quão orgulhosas ficarão com a conclusão desta etapa, fazendo com que todo o meu esforço tenha valido a pena. Espero poder concluir muitas mais metas convosco a meu lado.

Ao meu avô, pela partilha de tantas histórias e epopeias de África que me ensinaram a tolerância e aguçaram a curiosidade de conhecer outras culturas.

Às memórias do meu Tio-Avô Álvaro, do meu “Primo-Avô” Júlio e da minha Avó Helena, a quem dedico este trabalho: apesar de não estarem presentes fisicamente, irão sempre acompanhar-me ao longo da vida.

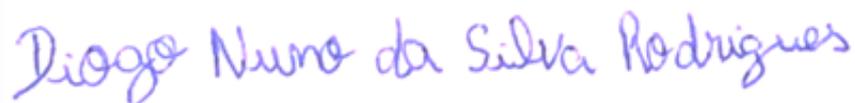
E, por fim, ao meu irmão, por ser o meu maior exemplo.

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, 4 de junho de 2021



(Diogo Nuno da Silva Rodrigues)

Memórias da vida diária: Da experiência do momento à representação cognitiva

Resumo

A experiência da vida diária dos indivíduos e a formação das memórias autobiográficas tem merecido grande atenção no campo da Psicologia, com o intuito de perceber o que torna um evento discriminável no tempo ou o faz desvanecer na memória. Todavia, a maioria desses estudos acede aos episódios diários apenas através de medidas retrospectivas. Torna-se, portanto, necessário combiná-las com métodos que incluam elementos de medidas *online*, como o *Day Reconstruction Method* (DRM), corrigindo a excessiva dependência na memória a longo prazo adveniente da utilização da recordação retrospectiva como medida única. Assim, o objetivo primordial deste estudo foi perceber que características dos eventos diários registrados no dia seguinte à sua ocorrência podem ser preditores de uma melhor recordação posterior. Para tal, participaram neste estudo 30 estudantes do ensino superior, entre os 18 e os 28 anos, sem qualquer perturbação/condição passível de afetar a memória. Os resultados demonstraram, contrariamente ao expectável, não haver associação entre a capacidade de recordação e a agradabilidade, frequência, importância, competência e humor reportados relativamente ao episódio. Porém, quanto à especificidade da recordação, verificou-se que episódios recordados de forma geral são mais frequentes, mais importantes e associados a uma maior competência do que episódios recordados de forma específica.

Palavras-chave: Experiência da vida diária; Memórias autobiográficas; Medidas retrospectivas; Medidas *online*; DRM.

Memories of everyday life: From the moment's experience to the cognitive representation

Abstract

Individuals' daily life experience and the formation of autobiographical memories have deserved great attention in the field of Psychology, in order to understand what makes an event discriminable in time or what makes it fade from memory. However, most of these studies access the daily episodes only through retrospective measures. It is therefore necessary to combine them with methods that include elements from online measures, such as the Day Reconstruction Method (DRM), correcting the excessive dependence on long-term memory arising from the use of retrospective recall as a single measure. Thus, the main objective of this study was to understand which characteristics of daily events recorded the day after their occurrence can be predictors of better later recall. To this end, 30 higher education students, aged between 18 and 28 years old, without any disorder/condition likely to affect memory, participated in this study. The results showed, contrary to expectations, that there was no association between the ability to remember and the pleasantness, frequency, importance, competence and mood reported in relation to the episode. However, regarding the specificity of recall, it was found that generally recalled episodes are more frequent, more important and associated with greater competence than episodes recalled specifically.

Keywords: Everyday life experience; Autobiographical memories; Retrospective measures; *Online* measures; DRM.

Índice

| | |
|---|----|
| Memórias da vida diária: Da experiência do momento à representação cognitiva..... | 8 |
| Método | 12 |
| Participantes..... | 12 |
| Planeamento..... | 12 |
| Instrumentos/Medidas..... | 13 |
| Procedimento..... | 16 |
| Resultados | 18 |
| Discussão..... | 23 |

Lista de abreviaturas e siglas

DRM *Day Reconstruction Method*

ESM *Experience Sampling Method*

Índice De Figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1. <i>Exemplo da linha superior de uma das tabelas que constituem o diário, relativa à altura da manhã.....</i> | 14 |
| Figura 2. <i>Esquema das diferentes fases do procedimento</i> | 18 |
| Figura 3. <i>Frequência das atividades realizadas durante os episódios.....</i> | 19 |
| Figura 4. <i>Frequência dos locais (divisões da casa) onde decorreram os episódios</i> | 20 |
| Figura 5. <i>Frequência das diferentes interações durante os episódios</i> | 20 |

Índice de Tabelas

| | |
|---|----|
| Tabela 1. <i>Frequência de recordações corretas, recordações com erros/alterações e não recordações</i> | 21 |
| Tabela 2. <i>Análise do efeito das variáveis agradabilidade, frequência, importância, competência e humor na capacidade de recordação.....</i> | 22 |
| Tabela 3. <i>Análise do efeito das variáveis agradabilidade, frequência, importância, competência e humor na especificidade da recordação</i> | 23 |

Índice de Anexos

| | |
|--|----|
| Anexo 1. <i>Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas.....</i> | 31 |
|--|----|

Memórias da vida diária: Da experiência do momento à representação cognitiva

A experiência de vida diária dos indivíduos e a forma como estes a encaram tem sido alvo de múltiplas investigações no campo da Psicologia (Csikszentmihalyi et al., 2014). Procura-se, deste modo, obter uma melhor compreensão sobre as trajetórias adaptativas ou desadaptativas dos indivíduos, bem como perceber que recordações permanecem durante um maior período de tempo e qual o seu grau de especificidade. Assim, as memórias autobiográficas, que consistem numa recordação subjetiva de episódios passados experienciados diretamente pelo sujeito (com referência a eventos espacial e temporalmente específicos), tornam-se essenciais à vida diária, posto que conservam acontecimentos, pensamentos e comportamentos fundamentais. Para conhecer estas memórias os estudos referem por um lado, testes/medidas da memória retrospectiva, que permitem aceder a informação passada; e por outro, medidas que captam a experiência em tempo real. A sua precisão, intensidade e eficácia de recuperação têm sido evidenciadas através da documentação de eventos diários por alargados períodos de tempo (Gardner et al., 2012).

Parece haver uma prevalência de estudos que recolhem informação recorrendo apenas à memória retrospectiva (perguntamos hoje aquilo que aconteceu episodicamente no passado). Ao requererem dos participantes a recordação de um tempo passado, este tipo de estudos maximiza a dependência na reconstrução da memória. Desta forma, estas recordações tornam-se vulneráveis aos potenciais prejuízos e vieses de memória a longo prazo e não levam em conta a forma como o contexto pode influenciar a experiência no momento (Blum et al., 2015).

Vários estudos foram levados a cabo recorrendo à memória retrospectiva com a finalidade de perceber quais as características dos eventos que contribuem para a sua retenção. Duas das características que parecem condicionar a maior facilidade de recordação retrospectiva são a vivacidade e a frequência, verificando-se que os eventos mais vívidos e mais raros ficam disponíveis na memória por um maior período de tempo e são melhor recordados, ao passo que os menos vívidos e mais frequentes acabam por se esquecer enquanto eventos discrimináveis (Berntsen, 1996; Kristo et al., 2009; White, 1989). Uma outra característica que afeta a capacidade de recordação é a valência das memórias. Neste âmbito, os indivíduos tendem a perceber como mais positivos do que negativos os eventos que ocorrem na sua vida, reportando aproximadamente o dobro de eventos positivos relativamente aos negativos (Rasmussen & Berntsen, 2009). No mais, foi demonstrado que a intensidade afetiva de memórias positivas esvanece mais lentamente que a das negativas, a recordação de memórias positivas é mais rápida que a das negativas (Lishman, 1974) e essas memórias positivas são mais fáceis de recordar do que as negativas (Berntsen & Rubin, 2002; D'Argembeau et al., 2003). Na medida em

que se relaciona memória e autoestima, os indivíduos recordam com maior precisão e detalhe eventos positivos e dos quais se orgulham do que episódios negativos e dos quais se envergonham (D'Argembeau & Van der Linden, 2008).

Num estudo elaborado através da internet e recorrendo à técnica dos diários (Kristo et al., 2009) verificou-se que quanto maior o intervalo de retenção, pior a capacidade de recordação dos eventos autobiográficos, bem como que as variáveis “sobre que era o evento?”, “quem estava envolvido?” e “onde ocorreu?” são pior recordadas com a passagem do tempo. Por outro lado, a maior agradabilidade do episódio, a sua partilha social e o pensar sobre ele favorecem a sua recuperação. Este estudo baseou-se numa investigação anterior (Wagenaar, 1986), de onde se conclui que uma melhor retenção se associa não só à maior agradabilidade, mas também à maior saliência e envolvimento emocional nos eventos. Além disso, no decurso da vida somente alguns episódios são selecionados e armazenados, presumivelmente pela importância que assumem (Dall'Ora et al., 1989). Daí deriva o facto de as experiências mais significativas (i.e., percebidas como mais importantes) serem melhor lembradas, estando sobremaneira disponíveis na memória e tendo os indivíduos baixa dificuldade em recuperá-las (Elnick et al., 1999).

Com efeito, os estudos supracitados abordam as memórias autobiográficas com uma relevância muito acentuada para os participantes, com características que as tornam autorreferentes. No entanto, urge perceber como estes se recordam e o que condiciona a memória para episódios do quotidiano que, apesar da sua trivialidade, podem ter características que os tornem distintivos, não bastando para tal utilizar testes de memória retrospectiva como método único, posto não refletirem o impacto que o contexto tem na experiência do indivíduo.

No seguimento da outra linha de investigação, demonstrando a necessidade de novos métodos contrastantes com a avaliação retrospectiva, introduziram-se as medidas em tempo real (por vezes também designadas medidas *online*) para avaliação das experiências subjetivas da vida diária, recorrendo-se para o efeito ao ESM (*Experience Sampling Method*) (Csikszentmihalyi & Larson, 2014). Este consiste num método no qual os indivíduos fornecem autorrelatos sistemáticos, em momentos aleatórios, durante uma semana, permitindo obter conhecimento sobre como eles passam o tempo, como pensam e se sentem ao longo do dia e como diferem homens e mulheres, adolescentes e adultos e as populações normativa e clínica no que toca aos seus estados psicológicos diários (Larson & Csikszentmihalyi, 2014). Além disso, é de realçar a validade ecológica que apresenta, combinando o método dos diários com as técnicas de medida rigorosas da investigação psicométrica (Scollon et al., 2003).

Da utilização do ESM decorrem inúmeras vantagens. Desde logo o facto de a recolha de dados através deste método permitir documentar os fatores que aumentam a lacuna de memória da experiência, ou seja, as características do episódio que causam maior viés na recordação retrospectiva (Gloster et al., 2017); permitir aos investigadores compreender as contingências do comportamento; aumentar a validade ecológica do estudo; dar acesso a uma investigação de processos intraparticipante; e, ademais, evitar vieses de memória (Scollon et al., 2003; Shiffman et al., 2008).

Por forma a cruzar estas duas linhas de investigação, uma que apela à capacidade de recuperação retrospectiva e outra à recordação em tempo real, várias investigações foram levadas a cabo. Nestas, verificou-se que indivíduos com esquizofrenia, no que toca ao humor deprimido, demonstravam dificuldades nas avaliações retrospectivas desse mesmo humor, ou seja, concluiu-se que, ao usar população clínica, é necessário ter em conta potenciais défices na memória a longo-prazo que provocam diferença nos resultados das recordações retrospectivas relativamente às medidas em tempo real (Blum et al., 2015). Por outro lado, num estudo com indivíduos da população normativa, indivíduos com depressão major e indivíduos com fobia social, verificou-se que o seu relato retrospectivo sobrestimava os níveis de tristeza e a frequência com que tinham realizado certas atividades quando aquele relato se cruzava com dados obtidos através do ESM. Já os dois últimos grupos de indivíduos sobrestimavam também a ansiedade social sentida. Porém, enquanto o grupo normativo e o grupo com fobia social sobrestimavam os seus níveis de alegria, os indivíduos com depressão major recordavam-nos retrospectivamente com relativa precisão. Apurou-se, em suma, como resultado principal, que a lacuna de memória experiencial estava presente nos três grupos (Rinner et al., 2019).

Desta forma, tornou-se evidente que as memórias das experiências e do humor dos indivíduos diferem das suas ocorrências reais, refletindo tal discrepância diferentes fontes de conhecimento: a emoção experienciada pela pessoa *versus* a sua crença sobre a emoção, que é guiada por um esquema cognitivo-afetivo complexo (Beck & Haigh, 2014).

Apesar da sua potencialidade, as medidas em tempo real também apresentam algumas limitações, que se tornam evidentes sobretudo perante o facto de os episódios acedidos serem apenas aqueles que estão a ocorrer no momento em que o participante é notificado para responder, perdendo-se vários outros episódios que tenham ocorrido no dia e que até podem ter maior relevância do que os registados (mesmo recorrendo à aleatorização dos momentos da vida diária). Além disso, o constrangimento associado à interrupção das atividades diárias que estas medidas implicam, a carga associada ao número de vezes que o participante é alertado para responder por dia (oito vezes) e a

raridade com que eventos invulgares são registados neste método constituem potenciais contrariedades (Kahneman et al., 2004).

Considerando todas as vantagens e desvantagens das medidas retrospectivas e medidas em tempo real, surgiu o “Método de Reconstrução do Dia” (DRM)¹ instrumento desenvolvido por Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz e Stone (2004) e que, estando no espectro das medidas retrospectivas, foi elaborado tendo por base uma medida em tempo real, o ESM. Tal como este, o DRM permite aceder ao modo como os sujeitos despendem o seu tempo e como experienciam as várias atividades e contextos de vida, mas combinando elementos das medidas em tempo real com diários temporais relativos ao dia anterior (Lucas et al., 2021).

O DRM apresenta-se assim como método promissor, na medida em que, ao tratar-se de um instrumento que visa colmatar lacunas não supridas pelos outros dois tipos de medidas, demonstra reduzida suscetibilidade a potenciais vieses retrospectivos da memória (já que a recordação é sempre feita relativamente ao dia prévio); fornece acesso a episódios contíguos durante um dia inteiro ao invés de uma “amostra de momentos”; não envolve custos e a resposta é dada de uma vez só, o que o torna mais eficiente em termos de tempo (e, conseqüentemente, menos cansativo), permitindo ter uma maior e mais completa cobertura daquilo que foi o dia de cada indivíduo (Diener & Tay, 2014; Dockray et al., 2010; Kahneman et al., 2004).

Tendo em conta as duas linhas de investigação (retrospectiva e em tempo real) apresentadas, o seu cruzamento através deste método torna-se propício ao estudo da relação entre o acontecimento diário e a sua recordação. Este estudo apresenta, portanto, um caráter inovador, na medida em que acede a esses eventos através de um instrumento ainda pouco explorado, e não reduz o seu foco de recordação à precisão com que as emoções são relatadas quando comparadas com os relatos em tempo real, mas sim às características/variáveis que podem favorecer a recuperação do evento, algo pouco estudado conjugando elementos destes dois métodos. É neste contexto que surge a questão a que se procura dar resposta neste estudo: quais as variáveis/características dos eventos diários que podem ser preditores de uma melhor recordação posterior desses eventos?

Assim sendo, é objetivo deste estudo averiguar que variáveis podem estar relacionadas com a maior capacidade, precisão e especificidade da recuperação de memórias episódicas de eventos vividos ao longo de um dia comum. Estas memórias foram registadas através do *DRM* e recorrendo a população

¹ O termo “Método de Reconstrução do Dia” resulta da tradução da designação original *Day Reconstruction Method*.

normativa, algo que lhe confere um caráter inovador e diferenciador do grosso da literatura, contribuindo também para a clarificação dos processos subjacentes à recordação de episódios pessoais.

Pretendemos assim analisar a experiência subjetiva da vida diária dos indivíduos que constituem a amostra, recorrendo-se para tal ao Método de Reconstrução do Dia relativo a um dia definido aleatoriamente pelo investigador, por forma a aceder às experiências/tarefas realizadas, relações estabelecidas, locais frequentados, humor e emoções experienciadas, frequência/distintividade das tarefas, a importância atribuída às mesmas e a competência percebida.

Tendo em conta a literatura anteriormente referida e aquilo que se conhece sobre a memória humana, é esperado que: (1) quer os eventos apontados como mais raros, ou seja, menos frequentes, (2) os eventos avaliados de maior agradabilidade, (3) os eventos marcados por um humor mais positivo e (4) os eventos considerados mais importantes, beneficiem a capacidade de recordação.

Método

Participantes

A amostra foi constituída por 30 estudantes do ensino superior (26 do sexo feminino e 4 do sexo masculino), sendo 83% de nacionalidade portuguesa e 17% brasileira, com idades compreendidas entre os 18 e os 28 anos ($M = 21.07$; $DP = 1.87$). Todos os participantes reportaram ser saudáveis, sem nenhum tipo de perturbação psicológica/psiquiátrica ou condição passível de afetar a memória. Os participantes foram recrutados através da plataforma de creditação por participação em experiências da Escola de Psicologia. Este número foi obtido de acordo com o caráter exploratório do estudo, tendo em conta que recolhe informação baseada num dia completo de cada participante e que cada um fornece muitos momentos que serão a base de análise da investigação.

Planeamento

O estudo apresentou um desenho experimental intraparticipante, sendo que cada um dos participantes respondeu a todas as condições das variáveis independentes consideradas, a saber: (1) a agradabilidade do episódio relatado, (2) a sua frequência, (3) a sua importância, (4) a competência percebida para realizar a tarefa e (5) o humor do indivíduo durante o episódio (através da apresentação de itens de afeto positivo e afeto negativo), que são de resposta fechada e foram medidas através de escalas de Likert de 7 pontos (todas de 1 a 7, à exceção do humor, cuja escala foi de 0 a 6).

Já as variáveis dependentes foram: (1) a capacidade de recuperação retrospectiva, medida através do total de eventos recordados (divididos em episódios recordados corretamente, episódios

recordados com erros/alterações² e episódios não recordados); (2) a precisão da recuperação, medida através da proporção entre a quantidade de eventos registados e recordados e a quantidade de eventos recordados no total, onde se incluem também os episódios que não tinham sido registados nos questionários; (3) a especificidade da recuperação, que foi dividida em duas categorias: recordação geral e recordação específica. As recordações foram consideradas gerais quando os participantes recordaram o episódio sem nenhum detalhe ou sem informação suficiente que nos permitisse perceber se estavam a recordar aquele episódio por se lembrarem especificamente do que aconteceu (*e.g.*, o sujeito sabe que teve a aula *X* porque naquele dia da semana tem sempre essa aula).

As recordações foram consideradas específicas quando os participantes recordaram o episódio fornecendo detalhe ou conteúdo que nos permitiu perceber que estavam a recordar especificamente o episódio daquele dia (*e.g.*, sabe que teve a aula *X* e que nessa aula deu determinada matéria ou que o professor lhe perguntou algo).

Instrumentos/Medidas³

Questionário sociodemográfico

Construído por forma a aceder às informações gerais sobre os participantes, tendo abarcado questões relativas à idade, sexo, nacionalidade, ano e curso frequentado. Neste questionário foi ainda solicitado o contacto aos participantes para que o investigador responsável pudesse contactá-los diretamente, alertando-os aquando do envio para os seus endereços de e-mail dos materiais relativos à segunda parte da experiência (resposta ao DRM), que são de resposta obrigatória no próprio dia da receção.

Método de Reconstrução do Dia (DRM)

Na sua versão reduzida e traduzida da original (Kahneman et al., 2004). Neste instrumento, é pedido aos participantes que reconstruam o seu dia anterior através de um questionário estruturado e autoadministrado, registando os episódios/atividades que tenham ocorrido nesse dia, episódios esses que são divididos temporalmente em manhã, tarde e noite. O objetivo é que, para cada um dos episódios, o participante forneça informação sobre o que estava a fazer, as horas de início e término dessa atividade, onde estava e se estava a interagir com alguém (e, se sim, com quem). Em seguida, são recolhidos dados referentes às emoções/sentimentos associados a cada episódio, que possibilitam a avaliação da

² Optou-se por tratar da mesma forma os episódios que foram recordados pelos participantes com alterações (*e.g.*, no registo referir estar a interagir só com os pais, enquanto na tarefa de evocação dizer ter estado a interagir com os pais e irmão) ou com erros (*e.g.*, no registo referir que o episódio decorreu no quarto, enquanto na evocação dizer ter ocorrido na sala), incorporando-os na categoria geral “Recordação com erros/alterações” (onde estão incluídas distorções e confabulações).

³ As medidas propostas neste estudo foram submetidas para parecer e aprovação pela Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH) da Universidade do Minho. O projeto tem como referência CEICSH 076/2020.

experiência subjetiva de cada indivíduo para cada episódio. A avaliação de cada um dos episódios, no que concerne à experiência emocional associada, é feita através de uma Escala de Likert de 7 pontos (0 = *De modo nenhum*, 6 = *Muitíssimo*) para uma lista de 12 itens (na totalidade) de afeto positivo e de afeto negativo (*e.g.*, feliz, impaciente, triste, amigável) (Diener & Tay, 2014; Kahneman et al., 2004).

Na presente investigação, além de se realizar a tradução, optou-se por reduzir o número de secções que constituem o DRM original, procedendo-se às adaptações necessárias para enquadrar o método naquilo que é pretendido neste estudo, tais como o acrescento de quatro questões para serem respondidas através de uma Escala de Likert.

Assim sendo, a versão final do instrumento incorporou dois documentos: (1) “DRM – Registo Diário 1” que é um documento Word, relativo ao “*Packet 2*” da versão original. Aqui é dada uma breve explicação acerca do conceito de episódio e é pedido ao participante para registar o dia da semana a que correspondeu o dia anterior (*e.g.*, segunda-feira) e a que horas acordou e se deitou nesse dia. Em seguida, são fornecidas três tabelas relativas aos diferentes momentos do dia (Figura 1), sendo que (e para minimizar possíveis diferenças de conceção sobre o intervalo de horas a que corresponde cada altura do dia) o período da manhã foi definido como “período desde que acordou até ao almoço (exclusive)”, a tarde como “período desde o almoço (inclusive) até ao jantar (exclusive)” e a noite como “período desde o jantar (inclusive) até ir dormir”.

MANHÃ

(desde que acordou até à hora de almoço)

| Episódios | Nome do episódio | Hora a que começou | Hora a que terminou | O que aconteceu? | Como se sentiu? |
|------------------|-------------------------|---------------------------|----------------------------|-------------------------|------------------------|
| 1.º M | | | | | |

Figura 1. Exemplo da linha superior de uma das tabelas que constituem o diário, relativa à altura da manhã (1.ºM).

O objetivo era que este documento fosse utilizado como um diário no qual os participantes, através das tabelas, descrevessem cronologicamente os episódios que ocorreram em cada período do seu dia prévio, num máximo de dez por período (perfazendo um total de trinta), e atribuissem um nome curto a cada um (*e.g.*, pequeno-almoço).

O segundo documento (2) consistiu num questionário realizado através da plataforma Google Forms (relativo ao “*Packet 3*” do DRM original), onde os participantes são questionados inicialmente

sobre quantos episódios registaram para cada altura no “DRM – Registo Diário 1”, sendo-lhes seguidamente pedido, para cada um dos episódios registados: a menção do nome e horário de começo e término; e a resposta, através de opções facultadas, às questões “O que estava a fazer?” (*e.g.*, cozinhar, comer, ver TV, ouvir música), “Onde estava?” (*e.g.*, casa, universidade, outra), “Estava a interagir com alguém?” (de resposta “sim” ou “não”) e “Se estava a interagir, com quem?” (*e.g.*, pais, irmão/ã, namorada). Posteriormente, respondem às questões relativas à agradabilidade dos episódios através de uma Escala de Likert de 1 a 7 pontos (1 = *Muitíssimo desagradável*, 7 = *Muitíssimo agradável*), bem como à importância, frequência e competência percebida referente à atividade realizada, através de uma Escala de Likert de 1 a 7 pontos (1 = *Nada*, 7 = *Máximo*). Além disso, é pedido que pontuem, através de uma Escala de Likert de 0 a 6 pontos (0 = *De modo nenhum*, 6 = *Muitíssimo*), como se sentiam durante os episódios de entre uma lista de itens de afeto positivo e afeto negativo proveniente da versão original. Importa ainda relevar que, dada a situação de confinamento em vigor aquando da implementação deste estudo, se esperou que grande parte dos episódios ocorressem em casa, pelo que, quando essa é a resposta fornecida, pede-se a especificação da divisão (*i.e.*, quarto, sala, cozinha, etc.).

Em oposição ao procedimento do DRM original, em que o “*Packet 2*” seria de acesso restrito aos participantes, aqui o “DRM – Registo Diário 1” é enviado ao investigador, pois permite ter acesso a informação mais pormenorizada sobre cada um dos episódios (*e.g.*, o que o participante comeu nas refeições, que série visualizou), informação essa que será relevante para a tarefa de memória realizada posteriormente. Desta forma, o acesso a esse documento (que no caso da versão original era confidencial) encerra pertinência evidente, possibilitando aceder a informação necessária ao estudo, que de outra maneira não seria viável. Além disso, ao contrário do original, esta versão foi aplicada em formato *online* e não em papel.

Inventário de Sintomas Psicopatológicos 18 (BSI-18)

Instrumento desenvolvido por Derogatis (2001) e validado para a população portuguesa (Canavarro et al., 2017), avalia e rastreia o mal-estar psicológico (*distress*) através de 18 itens, organizados em três subescalas: Depressão, Ansiedade e Somatização (sendo cada uma destas dimensões constituída por seis itens). No caso da Depressão, o instrumento incorpora os sintomas fulcrais das perturbações depressivas (desesperança, anedonia, ideação suicida e humor disfórico). Para a Ansiedade, integra os sintomas indiciadores de estados de pânico, como a tensão, o nervosismo e a agitação motora. Relativamente à Somatização, indica um possível mal-estar físico relacionado com manifestações de sintomas somáticos (*e.g.*, manifestações dos sistemas gastrointestinal e cardiovascular).

Neste instrumento é pedido aos participantes (com idade mínima de 18 anos) que avaliem a intensidade com que, nos últimos sete dias (incluindo o dia no qual responderem), cada um dos problemas apresentados os afetou, através de uma Escala Likert de 0 a 4 pontos (0 = *Nada*, 4 = *Extremamente*).

No caso do presente estudo, a modalidade adotada para a sua aplicação foi o autorrelato, sendo que a aplicação deste instrumento breve (três a cinco minutos).

Já relativamente à sua cotação, esta é breve e de fácil interpretação (Recklitis et al., 2006), tendo-se recorrido ao IGG (Índice de Gravidade Global), que fornece o nível geral de mal-estar psicológico do indivíduo através da soma dos 18 itens que constituem o instrumento (Canavarró et al., 2017). Neste caso, pontuações mais elevadas correspondem a sintomatologia psicopatológica de maior intensidade e a um conseqüente descartar da participação desses indivíduos no estudo.

A consistência interna da versão adaptada para a população portuguesa apresenta alfas de Cronbach muito bons (DeVellis, 2011), iguais ou superiores a 0.80 nas suas subescalas e no total (IGG). Na presente investigação, e utilizando como termo comparativo o alfa de Cronbach para a pontuação global relativo à população geral da versão portuguesa, obteve-se o valor 0.849 no IGG, valor esse considerado como muito bom.

Procedimento

Devido aos constrangimentos impostos pela situação pandémica em vigor (COVID-19), a recolha de dados realizou-se de forma não presencial. A experiência foi assim levada a cabo em formato *online*, tendo sido requerido aos participantes que respondessem num local calmo, através de um computador e, preferencialmente, sozinhos para que não houvesse interferência na sua participação.

O estudo decorreu ao longo de três momentos, sendo o primeiro momento uma entrevista de cerca de 15 minutos com recurso à plataforma Zoom. Esta principiou com a apresentação do consentimento informado, que continha toda a informação relativa ao estudo e aos trâmites do seu decurso, sublinhando o caráter voluntário da participação e conferindo as garantias de confidencialidade/anonimato e da inexistência de qualquer risco associado. Ainda nesta fase, foi aclarado que a videochamada não seria alvo de gravação. No caso de concordarem participar, os participantes deram o seu sim no consentimento e responderam posteriormente a um questionário sociodemográfico com informações gerais sobre si mesmos, seguido de um questionário de sintomatologia geral (o BSI-18) como forma de rastreio/despiste de possíveis perturbações psicopatológicas.

Por fim, explicou-se oralmente em que consiste o DRM e foram indicados os procedimentos a seguir para responder ao segundo momento do estudo, cujo dia de realização não foi revelado por forma

a minimizar possíveis estratégias dos participantes que influenciassem os seus futuros registos (*e.g.*, recordarem mentalmente ou anotarem durante o dia aquilo que iam fazendo, sabendo que no dia seguinte tê-lo-iam que registar).

No segundo momento, de duração média estimada de uma hora, foi enviado um e-mail a cada participante contendo: o documento Word “DRM – Registo Diário 1” e três links, designados por “DRM – Manhã”, “DRM – Tarde” e “DRM – Noite”, construídos através da plataforma *Google Forms*. Neste e-mail, os participantes foram instruídos que deveriam primeiro abrir e completar o “DRM – Registo Diário 1”, cujo propósito seria recordarem e organizarem o seu dia prévio, tendo-lhes sido pedido que registassem todos os episódios aí ocorridos. De seguida, após completarem o documento e mantendo-o sempre aberto como auxiliar, deveriam aceder ao primeiro link (DRM – Manhã) e responder, para cada episódio registado relativo à parte da manhã, às questões que o constituem (e que já foram explicitadas no tópico relativo ao DRM, dentro dos instrumentos).

Após a resposta ao primeiro link, seguiu-se a resposta ao segundo (DRM – Tarde) e, por último, ao terceiro (DRM – Noite), todos equivalentes entre si, mas correspondentes a diferentes alturas do dia. No final, submeteram as respostas dos links e foram instruídos para que não apagassem o “DRM – Registo Diário 1” nem lhe acessem nenhuma vez mais.

Por fim, o terceiro momento teve lugar após um intervalo de uma semana relativamente ao segundo momento. Aqui, através de nova entrevista via Zoom com cerca de 15 minutos (e desta vez alvo de gravação, tal como constava no consentimento informado, para posterior visualização pelo investigador e consequente anotação mais precisa dos relatos dos participantes), questionou-se primeiramente se alguma vez o documento Word fora aberto durante a semana, algo que, em caso afirmativo, poderia influenciar positivamente a capacidade de recordação dos episódios⁴. Em seguida, os participantes foram questionados se costumam utilizar um diário no seu dia-a-dia, por forma a perceber se os episódios registados no DRM já tinham sido registados antes noutra documento, podendo assim reforçar a capacidade de recordação desse evento⁵. Posto isto, realizaram a tarefa de memória, na qual foi pedido que recordassem o máximo de episódios que conseguissem relativos ao dia sobre o qual o DRM versou, o mais especificamente possível, por meio de uma tarefa de evocação livre. Desta forma, foram realizadas recordações retrospectivas em relação ao dia registado, de modo a verificar a capacidade, precisão e especificidade de recordação, bem como a existência de alguma característica

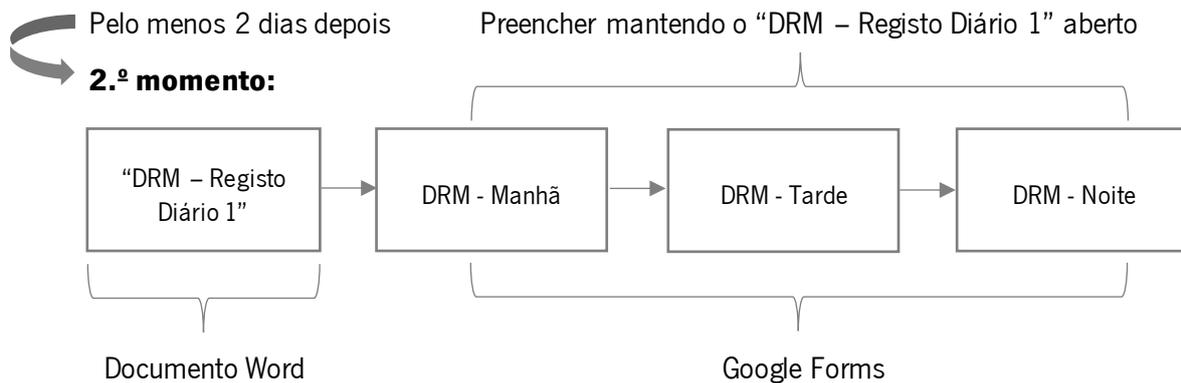
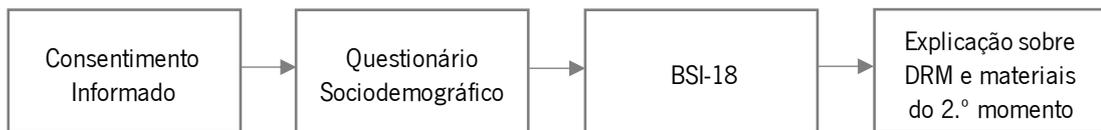
⁴ Nesta investigação, apenas um dos 30 participantes envolvidos reportou a abertura do documento “DRM - Registo Diário 1” nos dias que antecederam a tarefa de recordação, referente ao terceiro momento do procedimento. Essa abertura foi descrita pelo participante como inadvertida, referindo não ter lido os registos que efetuou, pelo que se optou pela sua não eliminação.

⁵ Nenhum dos participantes referiu utilizar um diário no seu quotidiano, mas 8 (cerca de 27%) revelaram a utilização de uma agenda/bloco de notas onde apontam algumas tarefas quotidianas.

do acontecimento (*e.g.*, ser relatado como pouco frequente) que tenha impacto na recordação. No final, foi realizado o *debriefing* com o participante, onde se explicou o objetivo geral do estudo e se agradeceu a sua participação.

Na sua totalidade, englobando os três momentos, o procedimento teve uma duração aproximada de 90 minutos.

1.º momento:



Após uma semana

3.º momento:

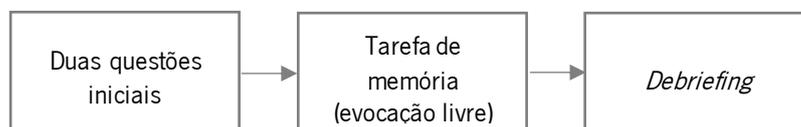


Figura 2. Esquema das diferentes fases do procedimento.

Resultados

A análise dos dados recolhidos foi efetuada com recurso ao *software* JASP versão 0.14.1 (JASP Team, 2020), tendo aqui sido efetuadas análises através de uma ANOVA de medidas repetidas com três níveis (recordar corretamente, recordar com erros/alterações e não recordar) e, posteriormente, os respetivos testes post-hoc. Foram também efetuados testes-t de amostras emparelhadas relativamente às duas condições: recordação geral e recordação específica. Assim sendo, foram apurados quais os níveis de agradabilidade, frequência, importância, competência e humor associados à recordação

correta, à recordação com erros/alterações e à não recordação, e associados à recordação geral e à recordação específica.

Episódios Registados – DRM

Esta investigação, com recurso ao instrumento DRM, possibilitou o registo de um total de 458 episódios, episódios esses ocorridos durante um dia aleatório da semana dos participantes. Em média, cada um dos participantes que constituiu a amostra registou cerca de 15 episódios, tendo o número mínimo de registos sido de 10 episódios e o número máximo de 23 episódios. Além disso, verificou-se que a altura do dia em que mais episódios foram registados foi a tarde, com um total de 191 episódios (41.7%), enquanto que para a manhã e para a noite foram registados 133 (29.0%) e 134 (29.3%) episódios, respetivamente.

Cada um dos episódios registados foi agrupado de acordo com as opções de resposta relativas à atividade, companhia e lugar, fornecidas no instrumento. Assim, foram facultadas 20 opções/categorias concernentes às atividades realizadas⁶ (e.g., comer, cozinhar, ter aulas, exercício físico, etc.), às quais se acrescentou a opção “outra”, caso os indivíduos estivessem a realizar alguma atividade não listada nas opções (Figura 3). Desta forma, foi possível comprovar-se que a atividade de maior frequência verificada nos registos através do DRM foi “PC/Net/Email” (n = 123; 13.1%), seguido de “Socializar” (n = 119; 12.7%) e de “Comer” (n = 103; 11.0%).

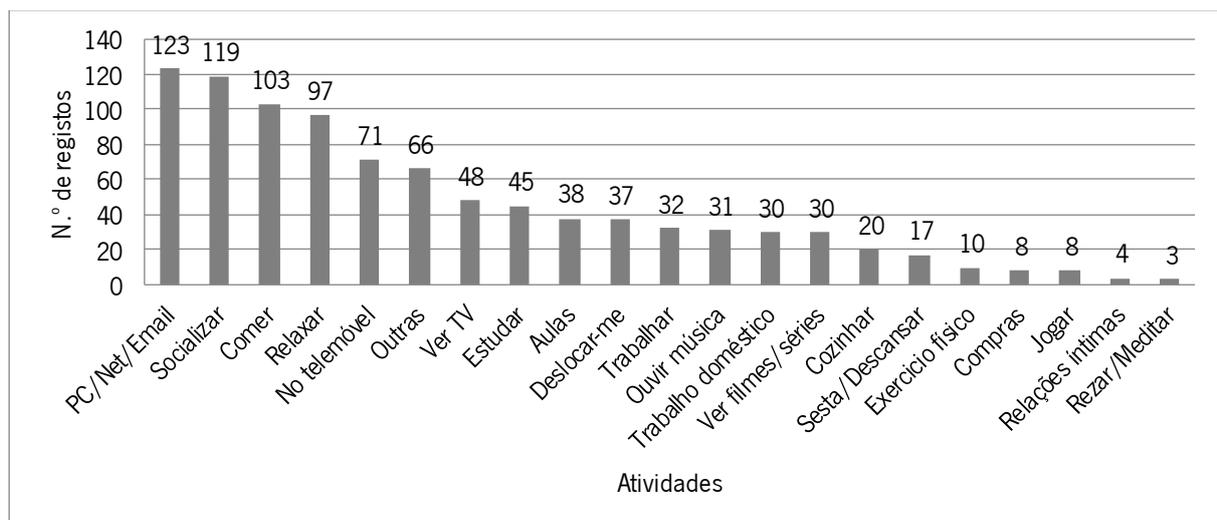


Figura 3. Frequência das atividades realizadas durante os episódios.

Relativamente aos locais, e pelo facto de (como já referido anteriormente) este estudo ter sido levado a cabo durante o período de confinamento provocado pela situação pandémica, estes foram

⁶ Durante cada episódio registado, pode dar-se o facto de os participantes estarem a realizar mais do que uma atividade. Quando tal se verificou, estes deveriam registar todas as opções aplicáveis (e.g., estar a “Comer”, “Socializar” e “Ver TV” no mesmo episódio).

alocados apenas em duas categorias: (1) Casa e (2) Outros (onde se incluíram todos os outros locais onde houve registo de ocorrência de episódios).

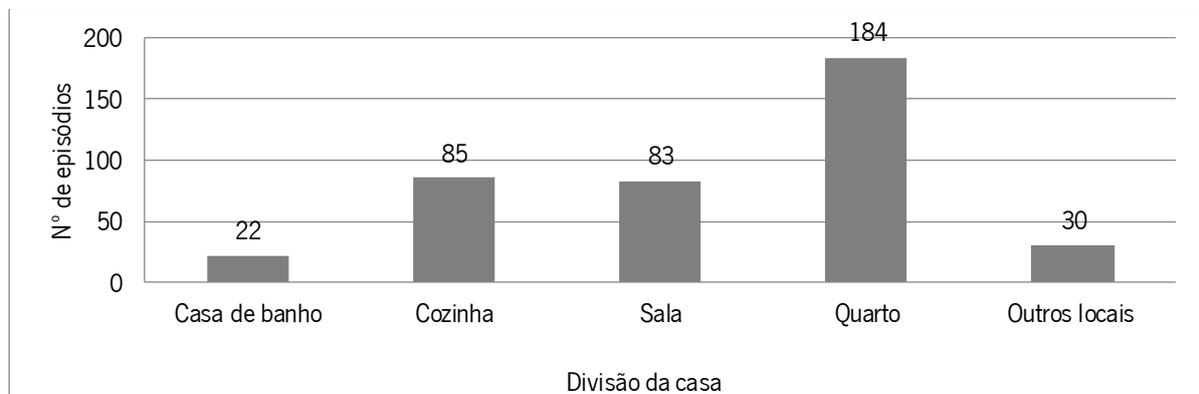


Figura 4. *Frequência dos locais (divisões da casa) onde decorreram os episódios.*

Nesta análise verificou-se que a grande maioria dos episódios ocorreu em “Casa” (n = 404; 88.2%), e apenas 54 (11.8%) em outros locais. De entre os episódios que ocorreram em casa, houve um maior número de episódios registados no quarto do que em outras divisões (Figura 4).

No que concerne às interações, verificou-se que houve mais episódios nos quais os participantes se encontravam em interação (n = 255; 55.7%) do que episódios nos quais não estavam a interagir (n = 203; 44.3%). De entre as interações ocorridas, a maior parte foi realizada com amigos (Figura 5).

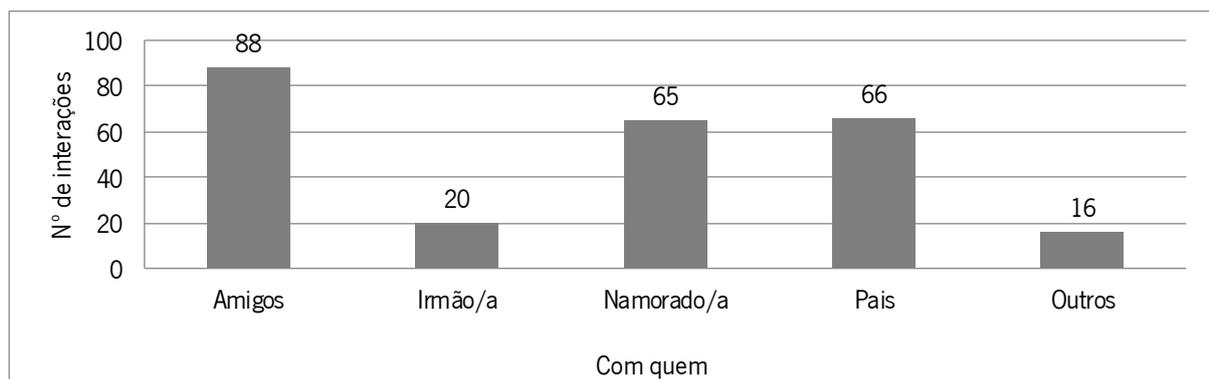


Figura 5. *Frequência das diferentes interações durante os episódios.*

Episódios Recordados – DRM

Capacidade de recordação

Na tarefa de recordação retrospectiva relativa ao dia sobre o qual o DRM versou, verificou-se que os participantes recordaram um total de 405 episódios (incluindo 391 episódios que estavam registados através do instrumento e 14 episódios que, apesar de não terem sido registados, foram relatados como fazendo parte do dia em consideração). Em média, cada sujeito conseguiu recordar 14 episódios, tendo-se apurado que o número mínimo de episódios recordados por um participante foi de 7 e o número máximo foi de 21. De entre estas recordações, apurou-se que a maioria foi realizada corretamente

(Tabela 1) ou seja, nestas recordações os participantes lembraram o que estavam a fazer, onde estavam e com quem estavam a interagir tal como tinham registado no DRM.

Posto isto, começou-se por procurar perceber se a agradabilidade associada à avaliação de cada momento está relacionada com a capacidade de recordação. Para tal, efetuou-se a média da agradabilidade da totalidade dos participantes, para cada episódio, para cada uma das condições da capacidade de recordação: (1) recordar corretamente, (2) recordar com erros/alterações e (3). Em seguida, realizou-se uma ANOVA de medidas repetidas com os três níveis/condições referidas, não se tendo verificado a existência de efeito da agradabilidade [$F(2, 32) = 0.051, p = 0.951, \eta_p^2 = 0.003$] (Tabela 2). Ou seja, a capacidade de recordação, ou não, não está relacionada com o nível de agradabilidade percecionado do episódio.

Tabela 1.

Frequência de recordações corretas, recordações com erros/alterações e não recordações.

| Capacidade de recordação | % | N |
|---------------------------------|------|-----|
| Não recordados | 14.6 | 67 |
| Recordados corretamente | 73.8 | 338 |
| Recordados com erros/alterações | 11.6 | 53 |

De resto, para as variáveis frequência, importância e competência percebida, o processo de análise levado a cabo foi semelhante. Para cada uma das variáveis, realizou-se a sua média para a totalidade dos participantes em cada episódio e posteriormente para a média para todos os episódios em conjunto, para cada uma das três condições da capacidade de recordação, tendo-se verificado que em nenhuma das variáveis mencionadas produziu efeito na capacidade de recordação (Tabela 2). Isto é, a capacidade de recordação, ou não, não está relacionada com a frequência [$F(2, 32) = 0.552, p = .581, \eta_p^2 = 0.033$], nem com a importância [$F(2, 32) = 2.761, p = .078, \eta_p^2 = 0.147$], nem com a competência percebida [$F(2, 32) = 1.236, p = .304, \eta_p^2 = 0.072$].

No caso do humor percecionado pelos participantes durante os episódios, foi necessário proceder-se a uma inversão da escala, mais concretamente dos itens de afeto negativo, visto que a escala utilizada foi uma escala de positividade. Posteriormente, efetuou-se a média das pontuações de todos os itens referentes ao afeto (quer negativo quer positivo) para cada participante, em cada episódio, de forma a perceber qual o humor reportado globalmente durante cada episódio. Após este processo, e da realização da média do humor para a totalidade dos participantes, em cada episódio, para cada uma das três condições da capacidade de recordação, foi possível constatar-se que esta variável não produziu

efeito na capacidade de recordação [$F(2, 32) = 1.051, p = .361, \eta_p^2 = 0.062$] (Tabela 2). A capacidade de recordação, ou não, não está relacionada com o humor reportado relativo ao episódio.

Tabela 2.

Análise do efeito das variáveis agradabilidade, frequência, importância, competência e humor na capacidade de recordação.

| | Capacidade de recordação | | | F | df | p |
|----------------|--------------------------|---------------------------------|----------------|-------|------|------|
| | Recordação correta | Recordação com erros/alterações | Não recordação | | | |
| | M (DP) | M (DP) | M (DP) | | | |
| Agradabilidade | 5.60 (0.46) | 5.52 (0.88) | 5.53 (0.79) | 0.051 | 2.32 | .951 |
| Frequência | 5.48 (0.69) | 5.76 (1.10) | 5.57(0.73) | 0.552 | 2.32 | .581 |
| Importância | 5.75 (0.35) | 6.10 (0.77) | 5.56 (0.76) | 2.761 | 2.32 | .078 |
| Competência | 6.10 (0.42) | 6.16 (0.83) | 6.41 (0.61) | 1.236 | 2.32 | .304 |
| Humor | 4.68 (0.35) | 4.43 (0.70) | 4.47 (0.49) | 1.051 | 2.32 | .361 |

Nota. M= Média; DP= Desvio Padrão; df = graus de liberdade

Precisão da recordação

Relativamente à precisão das recordações realizadas, constatou-se que apenas 14 (3.5%) dos 405 episódios recuperados pelos participantes não constavam nos seus registos efetuados através do instrumento DRM, pelo que a precisão da recordação foi de 96.5%. Desta feita, decidiu-se não se analisar a existência de efeito das variáveis independentes na precisão, devido ao baixo número de episódios recordados não registados.

Especificidade da recordação

No tópico da especificidade, as recordações foram agrupadas em dois tipos de categorias distintas: as recordações gerais e as recordações específicas⁷. Considerando a totalidade das recordações evocadas pelos participantes, verificou-se que estes realizaram mais recordações específicas (n = 252; 64.5%) do que recordações gerais (n = 139; 35.5%).

Para analisar o possível efeito que as variáveis agradabilidade, frequência, importância, competência e humor possam ter na especificidade da recordação, optou-se por se realizar um teste-t de amostras emparelhadas. Aqui, foi possível verificar-se que não houve efeito da variável agradabilidade ($t(18) = 1.807, p = .088, d$ de Cohen = 0.414, IC 95% [-0.060; 0.879]) nem da variável humor ($t(18) = -0.125, p = .902, d$ de Cohen = -0.029, IC 95% [-0.478; 0.421]) na especificidade da recordação. Ou seja, a especificidade da recordação não está relacionada com o nível de agradabilidade nem de humor percecionados relativamente aos episódios (tabela 3).

⁷ Para avaliar o acordo inter-observador relativo à cotação do caráter geral ou específico das memórias dos participantes, foram analisadas todas as memórias por um dos investigadores. As que suscitaram dúvidas quanto à cotação (cerca de 4%, i.e., um total de 16 memórias episódicas) foram avaliadas por dois observadores independentes. Destas, 5 resultaram em discordância por parte dos dois avaliadores, tendo sido depois sujeitas a avaliação por um terceiro elemento.

No entanto, o teste-t de amostras emparelhadas permitiu verificar que existem diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos para as variáveis frequência ($t(18) = 4.937$, $p < .001$, d de Cohen = 1.133, IC 95% [0.543; 1.704]), importância ($t(18) = 2.484$, $p = .023$, d de Cohen = 0.570, IC 95% [0.077; 1.049]), e competência percebida ($t(18) = 3.797$, $p = .001$, d de Cohen = 0.871, IC 95% [0.331; 1.393]) (tabela 3). Assim, é possível assim constatar-se que a especificidade da recordação está relacionada com a frequência, importância e competência percebida dos episódios.

Tabela 3.

Análise do efeito das variáveis agradabilidade, frequência, importância, competência e humor na especificidade da recordação.

| | Especificidade da recordação | | <i>t</i> | df | <i>p</i> |
|----------------|------------------------------|-----------------------|----------|----|----------|
| | Recordação geral | Recordação específica | | | |
| | <i>M (DP)</i> | <i>M (DP)</i> | | | |
| Agradabilidade | 5.90 (0.65) | 5.60 (0.64) | 1.807 | 18 | .088 |
| Frequência | 6.26 (0.86) | 5.36 (0.74) | 4.437 | 18 | <.001 |
| Importância | 6.10 (0.64) | 5.86 (0.45) | 2.484 | 18 | .023 |
| Competência | 6.51 (0.60) | 6.09 (0.50) | 3.797 | 18 | .001 |
| Humor | 4.64 (0.30) | 4.67 (0.33) | 0.125 | 18 | .902 |

Nota. *M*= Média; *DP*= Desvio Padrão; df = graus de liberdade (n – 1)

Discussão

O presente estudo teve como intuito analisar quais as características dos eventos diários que podem prever a sua melhor recuperação *à posteriori*. Para tal, estudou-se a experiência de vida diária dos indivíduos que constituem a amostra, durante um dia aleatório de uma semana das suas vidas, através do Método de Reconstrução do Dia (DRM).

Ao contrário daquilo que foi inicialmente hipotetizado, as características alvo de investigação neste estudo, nomeadamente a agradabilidade, frequência, importância, competência e humor, não demonstraram beneficiar (ou ter influência alguma) a capacidade de recordação dos episódios, recordação essa realizada com uma semana de intervalo relativamente ao registo.

Tendo em conta o efeito da emoção na memória, seria expectável que uma maior agradabilidade do episódio (valência positiva) relatada através do registo no DRM beneficiasse a capacidade de recordação posterior; no entanto, observaram-se médias elevadas de agradabilidade não apenas para os episódios recordados (quer corretamente quer com erros/alterações, como se esperava) como também para os não recordados. Desta forma, não foi corroborada a existência do efeito da agradabilidade na recordação, ao contrário do que estudos prévios sugeriam (Berntsen & Rubin, 2002; Wagenaar, 1986).

Já considerando o impacto que a distintividade tem na memória, seria esperado que a menor frequência (i.e., maior raridade) do episódio favorecesse a capacidade de recordação (Berntsen, 1996; Kristo et al., 2009; White, 1989). No entanto, tal não foi evidenciado, visto que, ao contrário do expectável, não só os episódios não recordados como também os episódios recordados exibiram uma frequência elevada, indo de encontro à circunstância de este estudo ter sido realizado num período de confinamento, em que as atividades quotidianas realizadas eram repetitivas e habituais, ou seja, rotineiras.

Além disso, e levando em conta o efeito que a importância que atribuímos aos eventos apresenta na nossa memória, este estudo apurou (ao contrário do esperado) que não só os episódios recordados como igualmente os não recordados apresentaram pontuações elevadas no que concerne à importância, contrariando o sugerido pela literatura, indicadora de que pontuações mais elevadas na importância beneficiariam a capacidade de recordação posterior (Dall'Ora et al., 1989; Elnick et al., 1999).

Por último, e considerando o papel que o afeto tem na memória, era esperado que um humor mais positivo durante o momento em que os episódios ocorrem potenciase a capacidade de recordação desses mesmos episódios (D'Argembeau & Van der Linden, 2008). Todavia tal facto não sucedeu, já que também os episódios não recordados apresentaram uma pontuação média elevada para o humor (indicadora de um humor positivo), refletindo a baixa variabilidade das avaliações fornecidas.

Um dos fatores que permitem explicar a ausência de diferenças de resultados nas variáveis consideradas tem que ver com o facto de a tarefa de recordação incidir unicamente sobre um dia e não sobre um período de tempo mais extenso. Este período mais extenso potenciaria uma maior dificuldade de recordação e, com isso, uma maior preponderância dos fatores ou variáveis que se pensou poderem afetar a recordação. Depois, também o facto de a amostra utilizada ser apenas constituída por estudantes do curso de Psicologia pode ter potenciado o desempenho na tarefa de recordação retrospectiva e relativizado as características dos episódios registados. Dada a sua experiência prévia na participação em estudos na área da memória humana e conseqüente maior consciencialização, era já provável que estes estudantes tivessem a expectativa de que a última tarefa consistisse uma tarefa de recordação dos seus registos, sendo-lhes assim mais fácil recordar um número elevado de episódios em comparação com o participante comum (sem histórico de participação em tais estudos).

Outro fator a considerar tem que ver com o facto de o humor durante os episódios sofrer oscilações e, neste instrumento, essa questão não ser tida em conta, já que é apenas pedida uma avaliação retrospectiva relativa ao afeto geral do episódio. Além disso, é também necessário ter em conta que o humor percebido durante uma atividade pode ser influenciado pelas atividades que lhe precederam

e por aquelas que o indivíduo imagina poderem vir a suceder no dia (Diener & Tay, 2014). Neste sentido, o humor necessitaria de uma avaliação mais rigorosa, pois que, segundo a literatura (Bylsma et al., 2011), o humor reportado através do DRM parece, na sua generalidade, ser mais positivo do que em outras medidas (*e.g.*, ESM).

Outra possível causa que pode ter contribuído para a rejeição das hipóteses estabelecidas prende-se com o facto de 27% dos participantes referir utilizar uma agenda/bloco de notas onde regista episódios quotidianos. O facto de estes participantes efetuarem os registos de alguns episódios duas vezes (no DRM e em outro suporte) pode ter potenciado a capacidade de recordação desses mesmos episódios.

Também o DRM, por si só, parece ter maximizado a capacidade de recordação e minimizado a influência das características dos episódios na tarefa de recordação, já que foi relatado por alguns participantes que a estratégia a que recorreram (durante a tarefa de recordação através de evocação livre) prendia-se com a recordação visual do registo que realizaram por escrito e não com a recordação dos episódios em si. Tal poderia ser atenuado se o registo não tivesse sido efetuado através de um procedimento que permitisse a organização visual em tabela dos episódios.

Ainda nesta investigação, foi possível constatar-se que a competência percebida (como característica associada às atividades ocorridas durante os episódios) não influencia a capacidade de recordação episódica, na medida em que, quer para os episódios recordados quer para os episódios não recordados, a sua média foi extremamente elevada (a mais alta de entre todas as variáveis independentes em estudo), tópico ainda pouco explorado na literatura.

No que toca à especificidade da recordação realizada, pôde depreender-se que não existem diferenças significativas entre as recordações específicas e as recordações gerais em relação às variáveis da agradabilidade e humor, ou seja, estas variáveis não estão associadas com a especificidade da recordação. No entanto, em relação às restantes variáveis, foi possível verificar-se a existência de efeito relativamente à especificidade da recordação, tendo-se observado mais concretamente que episódios recordados de forma geral são mais frequentes, mais importantes e associados a uma maior competência do que episódios recordados de forma específica. Apesar da literatura apresentar pouca exploração deste tópico, poderá depreender-se que tal sucedeu pelo facto de os participantes atribuírem elevada importância e competência a tarefas repetitivas/frequentes do dia-a-dia (*e.g.*, comer) e, ao mesmo tempo, por serem repetitivas, ser mais fácil recordá-las de uma forma geral do que especificamente.

Limitações e sugestões para futuros estudos

Este estudo, tendo carácter exploratório, procurou investigar a temática da experiência de vida diária e as memórias com esta relacionadas, combinando a investigação de processos associados à recuperação episódica com uma metodologia ainda pouco explorada (DRM) – algo que, logo à partida, lhe confere um carácter inovador. No entanto, os resultados obtidos demonstraram não existir associação entre as características dos episódios estudadas e a capacidade de recordação. Por conseguinte, torna-se de extrema importância referir algumas das limitações associadas a esta investigação. Em primeiro lugar, o facto de este não só ter sido um estudo levado a cabo numa altura de pandemia (COVID-19), como também (e como agravante) ter coincidido com um período de confinamento, pelo que não só a variabilidade dos locais frequentados pelos participantes ficou reduzida na sua maioria às suas casas, como também (e como consequência) as atividades experienciadas e registadas foram mais repetitivas e restritas. Assim sendo, todo o contexto no qual o registo decorreu foi pouco diversificado, não podendo esta fase e os dias a si associados serem considerados “típicos” na vida dos participantes, ao contrário daquilo que se pretendia aquando do planeamento do estudo.

No mais, outra das limitações verificadas prendeu-se com o instrumento utilizado (DRM). Apesar deste instrumento utilizar elementos das medidas em tempo real, não deixa de ser um método de diário retrospectivo; ao pedir aos participantes para registarem os episódios do seu dia prévio, está consequentemente associado à presença de um viés retrospectivo nos dados fornecidos devido ao processo de recordação envolvido na tarefa, ainda que abrangendo um curto intervalo de tempo (Redelmeier et al., 2003). Ainda neste campo, também o facto de o DRM exigir a recordação relativa ao dia prévio pelos participantes não parece ter-se adequado a esta investigação, acabando por interferir com o propósito da realização da tarefa de evocação livre que foi levada a cabo na última fase do procedimento, na medida em que essa tarefa acaba por se tornar numa segunda recordação dos episódios ocorridos no dia alvo e não a primeira (como seria desejado). Ademais, foi possível constatar-se alguma dificuldade na interpretação daquilo que é pedido em alguns pontos do DRM, nomeadamente na questão do que pode ser considerado um episódio para registo, aliado ao facto de este ser um instrumento algo extenso, o que levou, possivelmente, a diminuição da atenção e rigor nas respostas fornecidas (*e.g.*, registarem mais episódios no documento Word do que através dos questionários respondidos no Google Forms).

Urge, portanto, mencionar como possíveis sugestões para futuros estudos que pretendam abordar esta temática, a replicação desta investigação recolhendo dados por um período de tempo superior (*e.g.*, uma semana), ao invés de apenas um dia, o que daria acesso a um número superior de

episódios por participante e, conseqüentemente, dificultaria a tarefa de recordação e relevaria as características associadas a cada episódio, tornando-a mais apropriada ao propósito deste estudo. Seria também pertinente a replicação do estudo com outro tipo de método (como o ESM), já que, nesse caso, o acesso aos episódios seria conseguido em tempo real e não retrospectivamente (por ser um método eletrônico e que recorre a aplicações móveis para o fornecimento das respostas, algo que lhe confere considerável atratividade) (Diener & Tay, 2014; Raento et al., 2009).

Referências

- Beck, A. T., & Haigh, E. A. P. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual Review of Clinical Psychology, 10*, 1-24. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153734>
- Berntsen, D. (1996). Involuntary autobiographical memories. *Applied Cognitive Psychology, 10*(5), 435-454. <https://doi.org/10.1002/acp.1776>
- Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2002). Emotionally charged autobiographical memories across the life span: The recall of happy, sad, traumatic and involuntary memories. *Psychology and Aging, 17*(4), 636-652. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.4.636>
- Blum, L. H., Vakhrusheva, J., Saperstein, A., Khan, S., Chang, R. W., Hansen, M. C., Zemon, V., & Kimhy, D. (2015). Depressed mood in individuals with schizophrenia: A comparison of retrospective and real-time measures. *Psychiatry Research, 227*(2-3), 318-323. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.03.008>
- Bylsma, L. M., Taylor-clift, A., & Rottenberg, J. (2011). Emotional reactivity to daily events in major and minor depression. *Journal of Abnormal Psychology, 120*(1), 155-167. <https://doi.org/10.1037/a0021662>
- Canavarro, M. C., Nazaré, B., & Pereira, M. (2017). Inventário de sintomas psicopatológicos 18 (BSI-18). In M. M. Gonçalves, M. R. Simões, & L. Almeida (Orgs.), *Psicologia clínica e da saúde: Instrumentos de avaliação* (pp. 115-330). Pactor.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (2014). Validity and reliability of the experience-sampling method. In M. Csikszentmihalyi, *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 35-54). Springer Netherlands https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_3
- Csikszentmihalyi, M., Larson, R., & Prescott, S. (2014). The ecology of adolescent activity and experience. In M. Csikszentmihalyi *Applications of flow in human development and education* (pp.241-254). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9094-9_12
- D'Argembeau, A., Comblain, C., & van der Linden, M. (2003). Phenomenal characteristics of autobiographical memories for positive, negative, and neutral events. *Applied Cognitive Psychology: The Official Journal of the Society for Applied Research in Memory and Cognition, 17*(3), 281-294. <https://doi.org/10.1002/acp.856>
- D'Argembeau, A., & Van der Linden, M. (2008). Remembering pride and shame: Self-enhancement and the phenomenology of autobiographical memory. *Memory, 16*(5), 538-547. <https://doi.org/10.1080/09658210802010463>

- Dall'Ora, P., Della Sala, S., & Spinnler, H. (1989). Autobiographical memory. Its impairment in amnesic syndromes. *Cortex*, *25*(2), 197–217. [https://doi.org/10.1016/S0010-9452\(89\)80037-1](https://doi.org/10.1016/S0010-9452(89)80037-1)
- Diener, E., & Tay, L. (2014). Review of the day reconstruction method (DRM). *Social Indicators Research*, *116*(1), 255-267. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0279-x>
- Dockray, S., Grant, N., Stone, A. A., Kahneman, D., Wardle, J., & Steptoe, A. (2010). A comparison of affect ratings obtained with ecological momentary assessment and the day reconstruction method. *Social Indicators Research*, *99*(2), 269–283. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9578-7>
- Elnick, A. B., Margrett, J. A., Fitzgerald, J. M., & Labouvie-Vief, G. (1999). Benchmark memories in adulthood: Central domains and predictors of their frequency. *Journal of Adult Development*, *6*(1), 45–59. <https://doi.org/10.1023/A:1021624324994>
- Gardner, R. S., Vogel, A. T., Mainetti, M., & Ascoli, G. A. (2012). Quantitative measurements of autobiographical memory content. *PLoS ONE*, *7*(9), e44809. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0044809>
- Gloster, A. T., Miché, M., Wersebe, H., Mikoteit, T., Hoyer, J., Imboden, C., Bader, K., Meyer, A. H., Hatzinger, M., & Lieb, R. (2017). Daily fluctuation of emotions and memories thereof: Design and methods of an experience sampling study of major depression, social phobia, and controls. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, *26*(3), e1578. <https://doi.org/10.1002/mpr.1578>
- JASP Team (2020). JASP (Version 0.14.1) [Computer software].
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science*, *306*(5702), 1776–1780. <https://doi.org/10.1126/science.1103572>
- Kristo, G., Janssen, S. M. J., & Murre, J. M. J. (2009). Retention of autobiographical memories: An internet-based diary study. *Memory*, *17*(8), 816-829. <https://doi.org/10.1080/09658210903143841>
- Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The experience sampling method. In M. Csikszentmihalyi *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 21-34). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_2
- Lishman, W. A. (1974). The speed of recall of pleasant and unpleasant experiences. *Psychological Medicine*, *4*(2), 212-218. <https://doi.org/10.1017/S0033291700042045>
- Lucas, R. E., Wallsworth, C., Anusic, I., & Donnellan, M. B. (2021). A direct comparison of the day reconstruction method (DRM) and the experience sampling method (ESM). *Journal of Personality*

- and Social Psychology*, 12(3), 816-835. <https://doi.org/10.1037/pspp0000289>
- Raento, M., Oulasvirta, A., & Eagle, N. (2009). Smartphones: An emerging tool for social scientists. *Sociological Methods and Research*, 37(3), 426–454. <https://doi.org/10.1177/0049124108330005>
- Rasmussen, A. S., & Berntsen, D. (2009). Emotional valence and the functions of autobiographical memories: Positive and negative memories serve different functions, 37(4), 477-492. *Memory and Cognition*. <https://doi.org/10.3758/MC.37.4.477>
- Recklitis, C. J., Parsons, S. K., Shih, M. C., Mertens, A., Robison, L. L., & Zeltzer, L. (2006). Factor structure of the brief symptom inventory - 18 in adult survivors of childhood cancer: Results from the childhood cancer survivor study. *Psychological Assessment*, 18(1), 22–32. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.18.1.22>
- Redelmeier, D. A., Katz, J., & Kahneman, D. (2003). Memories of colonoscopy: A randomized trial. *Pain*, 104(1–2), 187–194. [https://doi.org/10.1016/S0304-3959\(03\)00003-4](https://doi.org/10.1016/S0304-3959(03)00003-4)
- Rinner, M. T. B., Meyer, A. H., Mikoteit, T., Hoyer, J., Imboden, C., Hatzinger, M., Bader, K., Lieb, R., Miché, M., Wersbe, H., & Gloster, A. T. (2019). General or specific? The memory–experience gap for individuals diagnosed with a major depressive disorder or a social phobia diagnosis, and individuals without such diagnoses. *Memory*, 27(9), 1194-1203. <https://doi.org/10.1080/09658211.2019.1640252>
- Scollon, C. N., Kim-Prieto, C., & Scollon, C. N. (2003). Experience sampling: Promises and pitfalls, strengths and weaknesses. *Journal of Happiness Studies*, 4(1), 5–34. <https://doi.org/10.1023/a:1023605205115>
- Shiffman, S., Stone, A. A., & Hufford, M. R. (2008). Ecological momentary assessment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 4, 1–32. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091415>
- Wagenaar, W. A. (1986). My memory: A study of autobiographical memory over six years. *Cognitive Psychology*, 18(2), 225-252. [https://doi.org/10.1016/0010-0285\(86\)90013-7](https://doi.org/10.1016/0010-0285(86)90013-7)
- White, R. T. (1989). Recall of autobiographical events. *Applied Cognitive Psychology*, 3(2), 127-135. <https://doi.org/10.1002/acp.2350030204>

Anexo 1



Universidade do Minho
Conselho de Ética

Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas

Identificação do documento: CEICSH 076/2020

Relatora: Marlene Alexandra Veloso Matos

Título do projeto: *Memórias da vida diária: Da experiência do momento à representação cognitiva*

Equipa de Investigação: Pedro B. Albuquerque (supervisor), Escola de Psicologia da Universidade do Minho; Teresa Freire (co-supervisora e co-investigadora responsável), Escola de Psicologia da Universidade do Minho; Diogo Nuno Rodrigues, estudante do Mestrado em Psicologia, Escola de Psicologia, Universidade do Minho
(Durante a vigência deste projeto poderão ainda vir a colaborar outros estudantes de Mestrado ou Doutoramento)

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 *Memórias da vida diária: Da experiência do momento à representação cognitiva*.

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, 20 de outubro de 2020.

O Presidente da CEICSH

(Acílio Estanqueiro Rocha)

Anexo: Formulário de identificação e caracterização do projeto