



Christina Sophia Gomes

**MEMÓRIA AUTOBIOGRÁFICA
O EFEITO DAS MEMÓRIAS PESSOAIS POSITIVAS E NEGATIVAS
NA AUTO-PERCEPÇÃO**

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO
MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
2011

Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação

MEMÓRIA AUTOBIOGRÁFICA

**O EFEITO DAS MEMÓRIAS PESSOAIS POSITIVAS E NEGATIVAS NA
AUTO-PERCEPÇÃO**

Christina Sophia Gomes

2011

Dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia apresentada na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto para obtenção do grau de Mestre em Psicologia.

Trabalho orientado pelo Professor Doutor Amâncio da Costa Pinto.

Resumo

O objectivo desta investigação foi tentar compreender se a simples recordação de memórias autobiográficas levaria a uma mudança na auto-percepção. Assim, e tendo em conta variados estudos que abordaram esta questão, procurou-se estudar a relação da recordação de memórias autobiográficas positivas e negativas com a auto-percepção, vendo até que ponto estas poderiam de facto influenciar a imagem que as pessoas têm de si próprias.

Para este efeito foram escolhidos adjectivos positivos e negativos que serviram de pista para a tarefa de recordação. Foram ainda colocadas hipóteses específicas com o objectivo de compreender melhor a diferença entre as memórias autobiográficas positivas e negativas. Deste modo, foi seleccionada uma amostra de 60 estudantes universitários com idades compreendidas entre os 19 e os 26 anos, tendo-se posteriormente formado 3 grupos distintos.

Os resultados indicaram que a recordação de memórias positivas levou a uma diminuição significativa das auto-avaliações negativas na última fase. Do mesmo modo, as memórias relacionadas com adjectivos positivos foram recordadas com maior detalhe e clareza. Por fim, confirmou-se também uma associação, em um dos grupos, da intensidade de sentimentos com a percepção de participação nas memórias recordadas.

Estes resultados encontram-se em consonância com as conclusões a que chegaram diversas investigações realizadas neste domínio, demonstrando assim que a auto-percepção depende também da recordação de memórias pessoais passadas.

Abstract

The purpose of this investigation was to try to understand whether the mere recollection of autobiographical memories would lead to a change in self-perception. Therefore, taking into account various studies that have addressed this issue, we sought to study the relationship between the remembrance of positive and negative autobiographical memories and self-perception, seeing how far they could actually influence the image people have of themselves.

For this purpose we chose positive and negative adjectives that served as a cue for the recall task. The study also has some specific hypotheses in order to better understand the difference between positive and negative autobiographical memories. The sample was formed by 60 students aged 19 to 26 years that afterwards were divided into three groups.

The results indicated that the recall of positive memories leads to a significant decrease in negative self-assessments in the last phase. Likewise, the memories related to positive adjectives were recalled with greater detail and clarity. Finally, in one of the groups, there was a significant association between the intensity of feelings and the perception of participation in the memories recalled.

These results are in line with the conclusions reached by several investigations in this field, thus demonstrating that self-perception also depends on the evocation of personal memories.

Résumé

Le but de cette investigation était d'essayer de comprendre si la simple évocation des mémoires autobiographiques conduit à un changement de la perception de soi-même. Par conséquent, en tenant compte de diverses études qui ont abordé cette question, nous avons essayé d'étudier la relation entre l'évocation de mémoires autobiographiques positifs ou négatifs et la perception de soi, pour comprendre aussi si elles peuvent réellement influencer l'image que les personnes ont d'eux-mêmes.

À cette fin, nous avons sélectionné des adjectifs positifs et négatifs qui ont servi comme un indicateur à la phase de rappel. On a également proposé des hypothèses spécifiques afin de mieux comprendre la différence entre les souvenirs autobiographiques positifs et négatifs. Il a été donc sélectionné un échantillon de 60 étudiants âgés de 19 à 26 ans, qui ont formé trois groupes distincts.

Les résultats indiquent que le rappel des souvenirs positifs ont conduit à une diminution significative des auto-évaluations négatives. Aussi, les souvenirs liés à des adjectifs positifs ont été rappelés avec plus de détails et de clarté. Enfin, on a également confirmé une association, dans un groupe, de l'intensité des sentiments et la perception de participation aux mémoires évoqués.

Ces résultats sont en harmonie avec les conclusions de plusieurs investigations dans ce domaine, démontrant ainsi que l'auto-perception dépend aussi de l'évocation des mémoires autobiographiques.

Agradecimentos

Ao Professor Doutor Amâncio da Costa Pinto pela sua disponibilidade e atenção.

À Ana Margarida pelo constante apoio, pelas palavras de incentivo e pela amizade que temos vindo a construir.

Às minhas colegas de curso, companheiras nos bons e maus momentos: Solange, Rita, Diana e Dora.

Ao Rui pela paciência, pelo bom humor e pela simplicidade com que me ensinou a encarar as dificuldades que iam surgindo.

Ao meu namorado Christophe por tudo o que partilhámos nestes últimos 6 anos. Obrigada por estares sempre aí...

À minha irmã pelo bom humor e pelas visitas esporádicas que sabiam sempre tão bem!

Ao meu pai por me ter ensinado o valor da honestidade, da determinação e dedicação.

À minha mãe, pelo constante carinho, pela força e pela garra que espero um dia também ter.

Aos dois, agradeço tudo, a presença, o amor, a liberdade e por terem acreditado sempre em mim!

Índice

Capítulo I: Introdução Geral	1
1. A memória humana	2
1.1. Modelos de memória humana	3
2. Memórias autobiográficas	4
2.1. Função das memórias autobiográficas	4
2.2. Memórias autobiográficas e investigação científica	5
2.3. Tipos de memória autobiográfica	6
2.4. Emergência e desenvolvimento das memórias autobiográficas	7
2.5. Desenvolvimentos das memórias autobiográficas ao longo da vida	8
3. Organização do conhecimento autobiográfico	10
3.1. Os princípios da co-construção e consistência	11
3.2. Tipos de coerência nas memórias autobiográficas	13
4. Factores de influência nas memórias autobiográficas	14
4.1. A influência dos objectivos pessoais	14
4.2. A influência dos ouvintes	15
4.3. As memórias autobiográficas e sua influência na intimidade	17
5. Identidade e memórias autobiográficas	18
6. Memórias autobiográficas positivas e negativas	19
6.1. O viés positivo nas memórias autobiográficas	20
6.2. O auto-reforço nas memórias autobiográficas	22
Capítulo II: Estudo Empírico	24
1. Objectivo do estudo	25
2. Método	26
2.1. Amostra	26
2.2. Planeamento e materiais	26
2.3. Procedimento	28

3. Resultados	30
3.1. Tratamento de dados	30
3.2. Análise dos resultados	30
3.2. Discussão dos resultados e conclusões finais.....	38
4. Referências bibliográficas	42

Anexos

Anexo 1 - Declaração de consentimento

Anexo 2 - Questionário de auto-percepção

Anexo 3 - Folha de instruções para a recordação de memórias autobiográficas

Anexo 4 - Questionário para a recordação de memórias autobiográficas

Anexo 5 - Tarefa de Stroop

Anexo 6 - CTMT (Comprehensive Trail Making Test

Anexo 7 - Tarefa de busca dos 7

Anexo 8 - Tarefa de busca dos 3 e 8

Índice de figuras

Figura 1 - Desenvolvimento ao longo da vida: Rácio de ganhos/perdas na capacidade adaptativa, segundo Baltes (1987).....	9
Figura 2 - Organização hierárquica do conhecimento das memórias autobiográficas, segundo Conway & Pleydell.Pearce (2000)	10
Figura 3 - O princípio da co-construção, segundo Pasupathi (2001).	12
Figura 4 - Carinho (warmth) após a recordação de memórias autobiográficas ou histórias fictícias, segundo Alea & Bluck (2007)	18
Figura 5 - Percentagem de episódios positivos, negativos e neutros retirados dos estudos de Chwalisz et al. (1988), Waldfogel (1948), Suedfeld & Eich (1995), Berntsen (1996) e Thompson (1996), segundo Walker, Skowronski & Thompson (2003).....	21
Figura 6 - Média das mudanças ocorridas na avaliação da intensidade para episódios positivos e negativos, segundo Walker, Vogl & Thompson (1997)	22

Figura 7 - Efeito do tempo e valência na avaliação dos adjectivos pelo grupo GE-P	35
Figura 8 - Efeito do tempo e valência na avaliação dos adjectivos pelo grupo GE-N	35
Figura 9 - Efeito do tempo e valência na avaliação dos adjectivos pelo grupo GC	36

Índice de quadros

Quadro 1 - Distribuição das diferentes partes do estudo nos grupos experimentais e no grupo de controlo	27
Quadro 2 - Resultados dos 3 grupos na avaliação inicial dos adjectivos positivos e negativos.....	31
Quadro 3 - Resultados dos 3 grupos na avaliação inicial e final dos adjectivos positivos e negativos	33
Quadro 4 - Efeito das variáveis tempo, valência e tempo-valência na avaliação dos adjectivos	34
Quadro 5 - Análise estatística para determinar a correlação entre a intensidade das memórias e a percepção de participação	37

Capítulo I: Introdução Geral

A memória humana é considerada por alguns como um sistema unitário, tão independente como por exemplo o coração ou o fígado. Contudo, sabe-se hoje que esta noção está errada: a memória humana é formada por vários sistemas ou subsistemas com funções comuns e outras específicas, sendo a sua principal tarefa registar informação para acesso e uso posterior.

Porém, sabemos também que a memória não é só isto; é ela que dá sentido ao nosso passado e nos prepara para o futuro, sendo a síntese e referência das histórias que constituem a nossa vida. Mais especificamente, a memória autobiográfica engloba um sem número de episódios e situações específicas de cada pessoa, com uma interpretação e significado únicos.

Assim, a memória autobiográfica é, sem que nos apercebamos disso, um importantíssimo mecanismo que auxilia a localização e definição do *self* ao longo da vida. Não só nos prepara para situações comuns do dia-a-dia, usando para isso as nossas experiências passadas positivas ou negativas, como nos ajuda a manter uma ligação social com os outros através da partilha de experiências pessoais.

É também ela que nos ajuda a lidar com a adversidade, protegendo-nos contra eventos traumáticos e ampliando os episódios positivos mais coerentes com a imagem que temos e queremos dar de nós.

De facto, e apesar das constantes queixas quotidianas, a memória dá sentido às nossas vidas, pois nós somos a nossa memória e tudo aquilo que com ela recordamos.

Este será então o tema da dissertação seguidamente apresentada e através da investigação realizada espera-se conhecer melhor a influência da recordação de experiências positivas e negativas na auto-percepção das pessoas.

Por fim, espera-se com este trabalho explorar ainda mais esta temática e se possível esclarecer alguns aspectos e confirmar questões levantadas em investigações anteriores.

1. A memória humana

O interesse pelo tema da memória humana leva-nos ao início da civilização, tendo esta merecida mais do que qualquer outra faculdade humana a atenção dos

povos antigos a ponto de lhe atribuírem poderes divinos e representarem-na sob a forma de deusas e divindades, tanto no Egipto (Dod), como na Grécia (Mnemosina) e em Roma (Minerva) (Pinto, 1997). De facto, o interesse e a curiosidade sobre esta temática levou a que vários pensadores e filósofos de renome, como Platão, Aristóteles e Erasistratus aprofundassem os seus conhecimentos nesta área (Adams, 1976).

Actualmente, a memória humana é considerada uma das áreas de investigação mais antigas e de maior produtividade científica, fazendo parte da psicologia desde que esta foi considerada uma ciência em 1879 (Anderson, 2000).

1.1. Modelos de memória humana

William James em 1890 foi o primeiro investigador a distinguir duas componentes na memória: uma primária e outra secundária. Mais tarde, em meados do século XX, Hebb distinguiu entre memória a curto prazo e memória a longo prazo (Anderson, 2000).

A noção de que a memória é formada por vários sistemas de memória empolgou e motivou várias investigações. Assim, esta tem sido dividida em função de critérios temporais (memória imediata, memória a curto prazo e memória a longo prazo), em função do conteúdo (memória episódica, memória semântica, memória procedimental), em função do estado de consciência envolvido (memória explícita ou implícita) e em função dos processos envolvidos (memória declarativa e memória procedimental) (Pinto, 1997).

Tulving (2000), apresentou em 1985 um modelo mono-hierárquico, constituído pela memória procedimental, memória semântica e memória episódica. A memória procedimental seria o sistema de memória mais primitivo, estando assim na base, fazendo depender dele a memória semântica e posteriormente a memória episódica. Segundo o investigador, um sistema de memória superior não poderia estar intacto se o sistema inferior estivesse deteriorado.

A memória autobiográfica que é abordada nesta dissertação, poderá enquadrar-se neste modelo, pois Tulving (cit. por Pinto, 1997) refere que a memória episódica regista informações sobre episódios e acontecimentos temporalmente datados, referindo-se a experiências pessoais recordadas na sua dimensão espaço-

temporal em relação a outras experiências. Assim, são notórias semelhanças entre memória autobiográfica e a memória episódica proposta por este investigador.

Também Squire (1992) propôs uma taxionomia de componentes para a memória a longo prazo, onde de um lado se encontra a memória declarativa (explícita), surgindo daí a memória semântica (factos) e a memória episódica (eventos); e do outro lado aparece a memória não declarativa (procedimental ou implícita) de onde derivam as habilidades motoras, a activação de conhecimentos, o condicionamento e as respostas não-associadas.

2. Memórias autobiográficas

A recordação de eventos pessoais vividos no passado constitui a memória autobiográfica, a síntese e a referência das histórias que constituem a nossa vida. Todos nós temos memórias autobiográficas, por exemplo acerca do primeiro dia de escola, do dia do casamento ou de um acontecimento marcante como a doença de um familiar. De todas estas memórias, algumas são mais claras e nítidas, mais fáceis de recordar e capazes de desencadear a lembrança de outras memórias.

Contrariamente, há outras memórias mais simples, de acesso mais demorado e que são a consequência de acontecimentos repetidos como viagens de carro ou o dia-a-dia no trabalho. Assim, uma pessoa pode não ter uma recordação do primeiro dia de escola, mas é pouco provável não ter uma memória da passagem pela escola primária (Pinto, 1994).

2.1. Função das memórias autobiográficas

Segundo Baddeley, Eysenck e Anderson (2009), as memórias autobiográficas servem fundamentalmente quatro funções. Entre estas inclui-se a *função directiva* como por exemplo o que aconteceu da última vez que tentou mudar o pneu do carro e a *função social* que se refere ao efeito positivo de suporte social que se dá com a partilha de memórias autobiográficas.

As memórias autobiográficas podem também desempenhar um papel importante na criação e manutenção da auto-imagem.

Finalmente, as recordações autobiográficas são frequentemente usadas para lidar com a adversidade, pois por exemplo, um dos grandes problemas da depressão é que os pacientes têm mais facilidade em relembrar memórias negativas e uma grande dificuldade em associar experiências de vida positivas, havendo assim uma influência do humor na recordação autobiográfica.

2.2. Memórias autobiográficas e investigação científica

A investigação relacionada com a temática da memória autobiográfica aumentou exponencialmente desde a década de 1980, sendo que actualmente estas investigações têm ido para além de uma visão apenas cognitivista, passando a incluir variáveis sociais, emocionais, motivacionais e ainda aspectos da personalidade.

O termo memória autobiográfica tem sido usado para descrever investigações que incidem na recordação de episódios pessoais passados, sendo que o foco se encontra direccionado para a recordação de memórias individuais de acontecimentos específicos.

Aqui, investigadores como Bluck e Habermans (2001) formulam fundamentalmente duas questões: será que todas as memórias relacionadas com o passado pessoal de um indivíduo são consideradas memórias autobiográficas? E as memórias autobiográficas incluem somente a recordação de episódios específicos ou abrangem também o modo como esses mesmos episódios são associados e avaliados pelo indivíduo? Estas questões são levantadas pois sabe-se já que nem todas as memórias são consideradas de igual modo relevantes para fazer parte da história de vida de um sujeito. Assim, nem todas as memórias do passado têm o significado pessoal que as torna verdadeiramente autobiográficas.

D'Argembeau e Van der Linden (2008) defendem outra função da memória autobiográfica: ajudar o indivíduo a construir uma imagem coerente e plausível de si próprio, pois no geral, a memória autobiográfica surge como um mecanismo que auxilia a localização e definição do *self* ao longo da história de vida.

É importante salientar que as memórias autobiográficas não contêm apenas acontecimentos individuais importantes para o indivíduo; estes estão ligados entre si de modo a criar narrativas extensas. Assim, não se encontram isolados, sendo que lhes é conferido significado através da sua estruturação e inclusão numa história de

vida mais fluída. Uma metáfora eficaz para melhor compreender esta noção é a de Bluck e Habermas (2001), em que estes comparam as memórias autobiográficas específicas com tijolos, que sozinhos não têm significado, mas que em conjunto representam a história de vida de um indivíduo.

É também de referir que apesar das memórias autobiográficas se basearem em episódios e factos biográficos, vão muito para além destes, na medida em que são as pessoas que escolhem os aspectos das suas experiências que querem contar ou que têm mais significado; são quem selecciona os acontecimentos do passado que mais fazem sentido para elas e para a sua audiência. No fundo, as memórias autobiográficas são construções psicossociais, recordadas pela pessoa e pelo contexto cultural em que se insere.

2.3. Tipos de memória autobiográfica

A memória autobiográfica é constituída por recordações de experiências e acontecimentos da vida passada de uma pessoa. São episódios e situações referenciados à pessoa que os viveu e que sobre eles possui uma interpretação e significado.

Os episódios recordados poder-se-iam classificar, segundo Brewer (cit. por Pinto, 1997), da seguinte forma:

1. *Memória pessoal.* A memória pessoal é um acontecimento pessoal, não-repetido, onde há uma imagem nítida do acontecimento vivido e referências pormenorizadas do ano, dia, hora, tempo, local, actores e respectivos nomes, diálogos ocorridos, estado do tempo, cor das roupas e aspecto da paisagem (ex: o jantar do dia do casamento).
2. *Memória pessoa genérica.* Esta engloba uma representação mais abstracta do acontecimento devido às repetições sucessivas (ex: almoços em família).
3. *Facto autobiográfico.* Aqui, não há uma imagem específica que o diferencie de outros factos congéneres, sendo então uma experiência pessoal que permite responder “sim” à pergunta: “Já comeu caviar?”.
4. *Memória episódica.* A memória episódica regista uma imagem durante as primeiras horas ou dias após a ocorrência do acontecimento, mas tem

tendência a tornar-se inacessível com o passar do tempo (ex: recordar o pequeno almoço desta manhã)

5. *Memória semântica*. Refere-se a um facto do conhecimento geral, sendo a ausência de imagens, uma característica dominante (ex: em geral as pessoas fazem três refeições por dia).

2.4. Emergência e desenvolvimento das memórias autobiográficas

Uma vez que a memória autobiográfica será o tema a aprofundar, torna-se também relevante falar acerca de como esta surge.

Segundo Howe e Courage (1997), a memória autobiográfica emerge no final do segundo ano de vida. A memória autobiográfica surge assim no decurso da maturação cognitiva das crianças, sendo que é aqui que estas consolidam um sentido básico de “*Eu*” e começam a perceber quem são.

É neste segundo ano que a memória episódica se torna personalizada e que a criança começa a organizar os acontecimentos passados como “coisas que aconteceram comigo”. A partir deste ponto, começam a ser incluídas as memórias autobiográficas, percebidas como pequenas histórias que aconteceram “na minha vida”.

Para isto é também necessária a aquisição de capacidades linguísticas, pois vários estudos demonstram que as crianças começam a contar as suas memórias de experiências pessoais logo que adquirem as competências básicas de linguagem. Por exemplo, um estudo de Sachs (cit. por Howe & Courage, 1997) mostrou que crianças com apenas 17 meses eram capazes de relatar acontecimentos do passado imediato, e mais tarde aos 26 meses conseguiam já falar acerca de experiências e acontecimentos mais distantes.

Do mesmo modo observaram que as crianças com 2 anos seriam capazes de dar detalhes coerentes acerca de acontecimentos traumáticos (ex: hospitalizações) que tinham ocorrido vários dias antes. Estas mesmas memórias permaneceram inalteradas até 6 a 12 meses mais tarde. Contudo, estes estudos demonstraram também que as suas descrições e relatos eram dependentes das questões e sugestões dadas pelos ouvintes.

De facto, as memórias autobiográficas emergem e desenvolvem-se num contexto social. Os próprios pais tendem a encorajar as crianças a falar sobre as suas experiências pessoais mal tenham a capacidade verbal para tal. Por volta dos 3 anos, estas já estão motivadas para, em conversas com adultos, iniciar activamente a co-construção das suas experiências passadas. No final da idade pré-escolar têm já a capacidade de contar as suas experiências pessoais passadas de um modo coerente.

Ao longo da idade adulta, a partilha de experiências pessoais torna-se uma constante, servindo como um mecanismo de socialização e ajudando a construir uma história pessoal organizada com base nas memórias autobiográficas.

Contudo, há uma época da vida considerada por muitos crucial para o desenvolvimento destas histórias de vida. Esta é segundo Habermas e Bluck (2000) a adolescência, pois é ao longo desse estágio de desenvolvimento psicossocial que é formada grande parte da identidade do adolescente. A teoria desenvolvimental defende de facto que os adolescentes são motivados para iniciar o raciocínio autobiográfico como modo de criar uma história de vida.

2.5. Desenvolvimento das memórias autobiográficas ao longo da vida

A avaliação do passado e do presente ao longo da idade adulta é também um tema passível de ser encontrado ao longo das investigações sobre a memória autobiográfica. De facto, vários teóricos desenvolvimentistas sugeriram que a integração do passado com o presente se torna mais importante com o avançar da idade. Por exemplo, Neugarten (cit. por Baltes, 1987) defendeu que a meia-idade traz uma mudança na perspectiva do tempo, quando há a noção de que o que falta viver é menor que o que já passou. Outros estudos mostraram que os idosos tendem a recontar mais acontecimentos passados que adultos mais novos.

Esta tentativa de estudar a memória autobiográfica a níveis mais gerais relaciona-se com a noção de desenvolvimento ao longo da vida baseada na perspectiva do desenvolvimento ao longo da vida de Baltes (1987).

Antes de mais é de referir que a visão que os indivíduos têm acerca de acontecimentos passados, períodos de vida ou mesmo da sua história de vida depende também da época da vida de que se estão a recordar, pois cada período tem características diferentes. Assim sendo, e como é de esperar, haverá memórias

autobiográficas que demonstrarão continuidade e outras que demonstrarão mudança (ganhos ou perdas) ao longo da linha da vida (ver *Figura 1*).

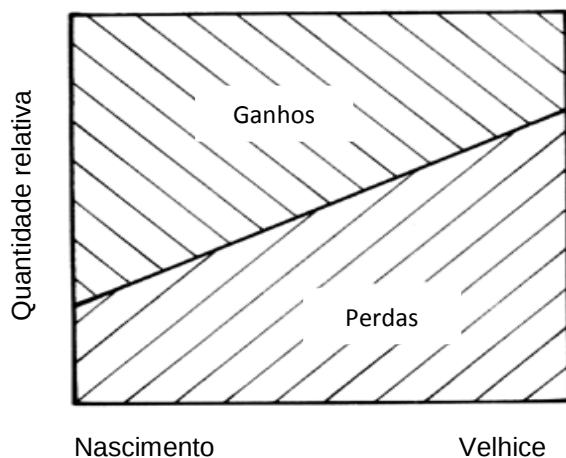


Figura 1. Desenvolvimento ao longo da vida: Rácio de ganhos/perdas na capacidade adaptativa segundo Baltes (1987). Tradução da autora.

Do mesmo modo, sempre que novas experiências forem acrescentadas ao passado do sujeito, a memória autobiográfica irá sofrendo alterações, modificando-se. Como resultado, a história de vida continua de certo modo flexível ao longo de toda a vida adulta, sendo porém que apesar desta maleabilidade, com o avançar da idade as memórias autobiográficas tendem a mudar com o declínio das capacidades cognitivas, sendo depois compensadas por maiores conhecimentos em áreas específicas.

De facto, estudos demonstram que os idosos lembram acontecimentos autobiográficos auto-seleccionados tão bem quanto os adultos mais novos, pois estas memórias são as que são mais faladas ou pensadas ao longo dos anos, mantendo assim a sua clareza e detalhe. Do mesmo modo, estas são grande parte das vezes memórias que ajudam a manter o auto-conceito face a situações de mudanças ou perdas.

Conclui-se assim que ao adoptar a perspectiva do desenvolvimento ao longo da vida, podemos compreender melhor os ganhos e perdas que se encontram nas memórias autobiográficas e que estão relacionados com a idade e com outras variáveis psicológicas como a identidade ou as relações sociais.

3. Organização do conhecimento autobiográfico

E como é que as memórias autobiográficas são organizadas? Conway e Pleydell-Pearce (2000) propuseram um modelo hierárquico e integrativo denominado SMS (do inglês *Self-Memory System*) que liga o conhecimento autobiográfico aos objectivos pessoais. Segundo estes, as memórias autobiográficas contêm informação em três níveis de especificidade: períodos de vida, acontecimentos gerais e acontecimentos específicos (ver Figura 2).

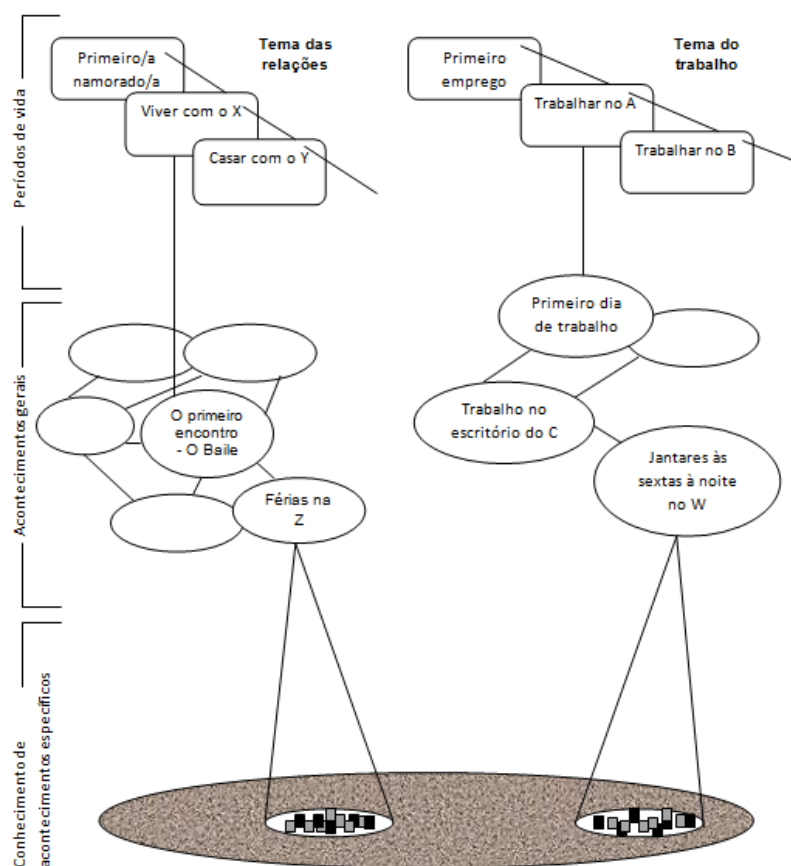


Figura 2. Organização hierárquica do conhecimento das memórias autobiográficas, segundo Conway e Pleydell-Pearce (2000). Tradução da autora.

Os períodos de vida marcam segmentos grandes de tempo, por exemplo: “Durante o meu primeiro casamento”. Dentro destes períodos de vida encontram-se os conhecimentos gerais acerca de locais, acções, actividades, planos e objectivos.

No segundo nível encontram-se os acontecimentos gerais, que podem conter categorias de acontecimentos similares (ex: “Festas a que fomos juntos”).

Finalmente, os acontecimentos específicos têm a ver com detalhes particulares de eventos específicos passados (ex: “A primeira vez que dancei com o meu marido”).

Estes investigadores defendem também que os objectivos do indivíduo funcionam como processos de controlo no SMS, modelando a construção de memórias autobiográficas. Estas são codificadas e utilizadas de modo a servir os objectivos pessoais dos sujeitos. Assim, objectivos actuais influenciam o modo como a informação autobiográfica é retida e organizada.

3.1. Os princípios da co-construção e consistência

Abordagens recentes descrevem dois princípios que regem a descrição das memórias autobiográficas organizando-as em partes distintas: a co-construção e a consistência (Pasupathi, 2001).

O princípio da co-construção refere que todas as recordações autobiográficas numa conversa são o produto do interlocutor e do contexto. Assim, as qualidades desse mesmo interlocutor e do ouvinte (ex: personalidade, objectivos, conhecimentos, comportamento e idade) influenciam a reconstituição dos factos.

As experiências pessoais de conversas passadas são também um factor preponderante. De facto, o comportamento dos ouvintes (ex: pedem mais detalhes, completam as frases, aprovam entusiasticamente as boas histórias e expressam com clareza sentimentos de enfado ou confusão) apoia ainda mais a noção de que a co-construção influencia claramente a escolha dos acontecimentos a relatar e as próprias emoções expressas acerca deles (*ver Figura 3*).

Já o princípio da consistência defende que as recordações recentes de acontecimentos vão ser consistentes com as recordações antigas. Esta é uma abordagem complexa e problemática, pois as pessoas podem optar por omitir informação dependendo da ocasião e do ouvinte implicado (ex: pais vs amigos). Por outro lado, as pessoas podem simplesmente ser incapazes de recordar essa mesma informação.

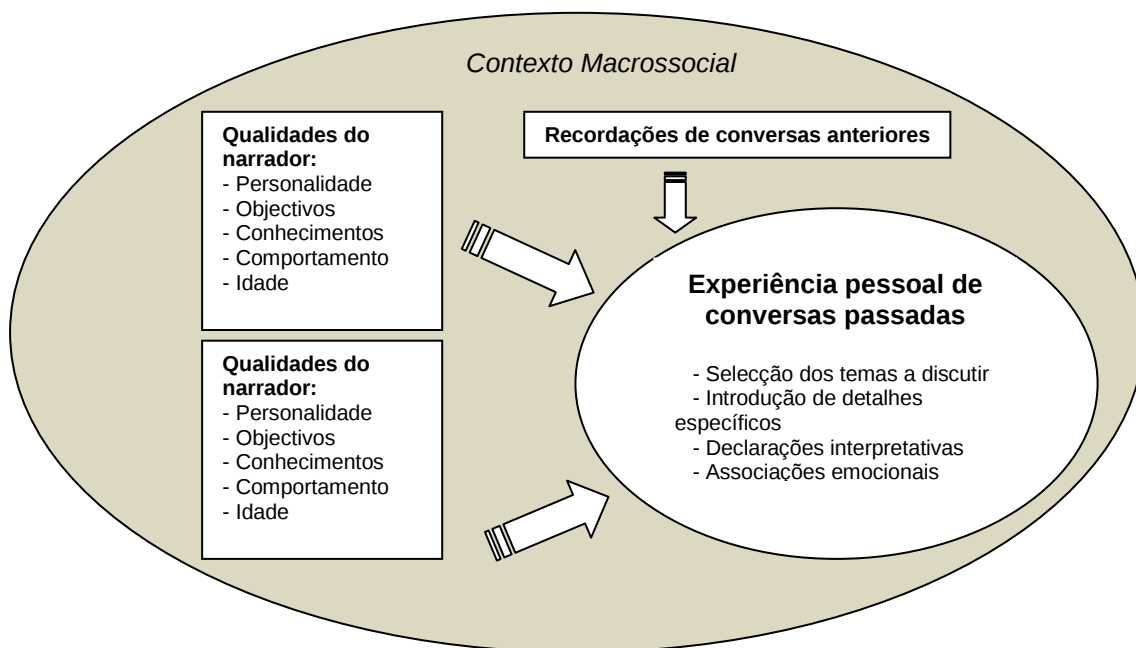


Figura 3. O princípio da co-construção, segundo Pasupathi (2001). Tradução da autora.

Outro problema em avaliar a consistência prende-se com o facto das memórias autobiográficas serem complexas e hierarquicamente organizadas, isto é, um indivíduo pode não estar sempre focado no mesmo bocado específico da experiência, podendo assim parecer inconsistente.

A nível dos mecanismos de memória associados à consistência é de referir que quanto mais as memórias são fruto do pensamento ou recontadas (ex: experiências traumáticas), mais se tornam estáveis e resistentes à mudança ou a distorções.

A consistência pode também ter uma contribuição social ou motivacional. Por exemplo, o comportamento reforçado tende a ser repetido, sendo que a versão de acontecimentos que tiver mais aprovação social será a mais utilizada e vice-versa. Do mesmo modo, as pessoas estão muitas vezes motivadas para manter recordações consistentes de experiências passadas.

De facto, investigações na área da dissonância, conformidade, comparação social, entre outros demonstram que depois de ser construída uma versão socialmente aceite do passado, esta tenderá a ser mantida ao longo do tempo (Pasupathi, 2001).

3.2. Tipos de coerência nas memórias autobiográficas

Bluck e Habermas (2001) defendem, como já foi referido, que é na fase da adolescência que as pessoas começam a poder e a querer usar a memória autobiográfica de modo a construir uma história de vida. Para a validação deste argumento, os investigadores examinaram os tipos de coerência encontrados nas narrativas dos adultos, usando as categorias como uma representação do modo como estes organizam mentalmente a sua história de vida. Sendo assim, chegou-se a quatro tipos de coerência: coerência temporal, conceito cultural de biografia, coerência temática e coerência causal.

A coerência temporal diz respeito à necessidade de seguir uma sequência temporal de modo a construir uma narrativa coesa. Esta imita o curso do tempo, sendo apresentado inicialmente o que aconteceu primeiro no tempo. Assim, as narrativas tendem a seguir uma cronologia temporal, embora nem sempre de modo linear.

De facto, estudos com crianças demonstram que a coerência temporal poderá ser o primeiro tipo de coerência que os indivíduos utilizam para organizar as suas memórias autobiográficas. Contudo, a capacidade para ordenar os acontecimentos consoante determinados marcos (ex: Natal) surge apenas por volta dos 10 anos de idade.

De seguida, os adultos tendem a basear-se em normas culturais internalizadas para melhor perceber quais os materiais mais apropriados para incluir nas suas histórias de vida (ex: nascimento ou divórcio). A isto se chama o conceito cultural de biografia, sendo que este tipo de coerência foca acontecimentos de vida significativos e normativos das diversas fases da vida (ex: casamento). Este conceito cultural de biografia pode variar entre diferentes culturas e classes sociais, tanto a nível do que é considerado normativo como do que é considerado um acontecimento de vida significativo.

As narrativas organizam-se também com base na coerência temática, podendo haver um tema que se prolonga ao longo da narrativa ou que é evidente em diferentes etapas. Através destas temáticas gerais (ex: acontecimentos relacionados com a necessidade de intimidade), o indivíduo é auxiliado a compreender o curso dos acontecimentos de vida.

A coerência causal é considerada a mais significativa ao longo da história de vida, pois todos os acontecimentos, períodos de vida e o próprio *self* encontram-se ligados por motivos e causas, isto é, a história de vida depende de tentativas de estabelecer significados, do modo como as pessoas percebem a continuidade pessoal e a mudança e o modo como compreendem o desenvolvimento da sua personalidade. Esta coerência é usada não só para ligar diferentes episódios como para explicar diferenças nos valores e na personalidade do narrador que vão ocorrendo ao longo do tempo.

4. Factores de influência nas memórias autobiográficas

4.1. A influência dos objectivos pessoais

A influência dos objectivos na memória autobiográfica é uma temática abordada em variadas investigações. Esta perspectiva é demonstrada de um modo claro no estudo de Anderson e Pitchert (cit. por Stein, Ornstein, Tversky, & Brainerd, 1997). Aqui, é descrito um estudo em que os participantes tinham como tarefa ler um excerto que descrevia o conteúdo de uma casa, tendo para isso que adoptar uma de duas perspectivas: a de comprador da casa ou a de ladrão. Quando adoptavam a perspectiva do ladrão, os participantes lembravam mais os itens valiosos e fáceis de transportar (ex: televisão). Pelo contrário, quando seguiam a perspectiva do comprador, estes recordavam essencialmente os itens que afectariam o valor da casa como uma fuga de água. Assim, e como se pôde ver, os objectivos do momento determinaram as memórias a ser recordadas. Deste modo, as emoções dão coerência às memórias autobiográficas, ajudando a organizar os acontecimentos com base em objectivos pessoais.

McAdams (2001) refere também que um grande número de teóricos na área da Psicologia e Sociologia concluíram que os adultos americanos tentam a todo o custo tirar algum sentido nas suas vidas ao internalizar histórias que integrem o seu passado (reconstruído), presente (percebido) e futuro (antecipado). Este investigador defende que desde o início da adolescência que homens e mulheres pertencentes à sociedade moderna procuram construir narrativas integradas do seu *self* que dê às suas vidas um sentido de unidade e finalidade. Assim sendo, as memórias autobiográficas recordadas baseiam-se não só em factos empíricos (ex: “Eu nasci prematuramente no dia 7 de Fevereiro de 1954.”), como também em pormenores

imaginados que ligam o passado, presente e futuro conferindo fluidez, consistência e significado à narrativa (ex: “O meu pai sempre disse que tive sorte em sobreviver por ter nascido prematuro; venci as probabilidades uma vez e agora vou fazer grandes coisas com a minha vida.”).

Woike, Gershkovich, Piorkowski e Polo (1999) demonstraram também através de estudos efectuados que a memória é altamente influenciada pelos objectivos e desejos do indivíduo. De facto, várias investigações demonstraram que a reconstrução de memórias pessoais pode ajudar os indivíduos a clarificar objectivos, descobrir a sua identidade e aprofundar a sua compreensão acerca de acontecimentos de vida significativos. De novo Woike (1995) concluiu que quando os indivíduos recordavam memórias autobiográficas, estas eram tematicamente congruentes com os seus motivos implícitos. Por exemplo, indivíduos independentes recordavam melhor memórias relacionadas com estados e situações de independência.

Outros estudos desta investigadora apoiam a ideia de que os acontecimentos mais memoráveis (do inglês, *Most Memorable Events*) são recordados consoante a relevância destes para a motivação e objectivos pessoais do indivíduo, ou seja, um sujeito com uma grande motivação para o poder tenderá a recordar mais e melhor as experiências marcadas por esses sentimentos.

Similarmente, Thorne e Michalieu (1996) e Christensen, Wood e Barrett (2003) relacionaram a auto-estima com as memórias autobiográficas recordadas em adolescentes, defendendo que estas memórias constituem narrativas de experiências específicas e pessoais que são um elemento fundamental da auto-estima. Assim, e em consonância com as conclusões acima referidas, estes investigadores concluíram que a auto-estima pode influenciar a recordação de experiências passadas, sendo por exemplo que pessoas com uma elevada auto-estima geralmente recordam acontecimentos que as valorizam ou enalteçam.

4.2. A influência dos ouvintes

A importância dos ouvintes nas memórias autobiográficas é também um tema amplamente estudado. De um modo geral, as pessoas contam a outros acontecimentos pessoais na esperança de lhes conquistar a atenção e o interesse, sendo que várias vezes os ouvintes contribuem com os seus próprios *insights* e reacções. Contar é um produto conjunto do interlocutor e do ouvinte, que por sua vez

influencia o modo como depois é lembrado o próprio acontecimento, ou seja, a resposta dos ouvintes tem implicações a longo prazo no modo como os emissores lembram as suas experiências pessoais.

De facto, as narrativas pessoais e as memórias autobiográficas são socialmente construídas. Relativamente a isto, Fivush (1991) efectuou um estudo em que procurou conhecer o modo como os adultos estruturam as conversas acerca do passado com os seus filhos e mais especialmente como estas conversas influenciam o modo como as crianças pensam acerca do passado e acerca de si próprias. Assim, este investigador propõe que as crianças aprendem a falar e a pensar sobre acontecimentos passados ao participar em conversas com adultos.

Esta ideia de que as narrativas pessoais dos indivíduos podem ser influenciadas através da interacção social relaciona-se com os estudos e teorias de Vygotsky (cit. por Fivush, 1991). Segundo esta perspectiva, as capacidades da criança desenvolvem-se primeiro através de interacções sociais e só mais tarde são internalizadas. Essencialmente, o adulto mais competente envolve a criança numa tarefa, apoiando-a e dando-lhe a estrutura necessária para atingir o objectivo final. Mais tarde, estas capacidades serão internalizadas e a tarefa de contar uma narrativa pessoal coerente e organizada será efectuada com sucesso pela criança.

Como se pode ver, a influência dos ouvintes no modo como a história é contada é clara. De facto, estudos de McAdams, Diamond, de St.Aubin e Mansfield (1997) ou de Pasupathi e Hoyt (2009), mostram que esta influência poderá estar relacionada com as próprias características dos ouvintes, como a personalidade, teorias sobre o desenvolvimento, género ou antecedentes culturais.

Através de estudos diversos ficou-se a saber que mesmo a expectativa de ter um ouvinte ou de prever a sua reacção influencia o modo como certos acontecimentos são recordados. De facto, as pessoas tendem a ter impressões mais exactas, detalhadas e estruturadas quando antecipam relatar as suas experiências a outros. Similarmente, há uma maior tendência para as pessoas confiarem na ideia que estão a transmitir quando acreditam que os ouvintes irão receber uma mensagem idêntica.

Estes efeitos acontecem quando a intenção de comunicar é presente, foi anterior ou vier a seguir à exposição da informação. No dia-a-dia isto acontece várias vezes, sendo que é frequente ter a intenção de contar algo mesmo antes de ter acontecido (ex: “Vou ter que contar à Rita sobre isto!”).

Ainda a respeito da influência exercida pelos ouvintes, é de salientar que esta pode também ser feita a nível não-verbal, pelo que é deste modo que estes comunicam a sua compreensão, objectivos e interesses. Assim, os interlocutores baseiam-se neste *feedback*, sendo que estudos demonstram que quando este é desapropriado, os interlocutores são menos fluentes ao contar as suas experiências. Do mesmo modo, quando o ouvinte se mostra distraído, as descrições mais longas de acontecimentos, são no geral menos detalhadas e menos fluentes.

4.3. As memórias autobiográficas e sua influência na intimidade

As pessoas podem ter numerosos objectivos quando relatam acontecimentos passados e estes objectivos podem determinar quais os eventos a recordar. Podem ainda recordar experiências passadas em conversas de modo a estabelecer e manter a intimidade com os ouvintes (Alea & Bluck, 2007).

De facto, iniciar ou manter uma relação de intimidade é uma motivação humana fundamental. Deste modo, as memórias autobiográficas pessoais de experiências de vida como relembrar o dia em que se conheceu o parceiro pode ter como função manter a proximidade entre ambos. A partilha continuada e frequente destas memórias pode servir não só para manter a intimidade na ausência do companheiro/a, como também para aproximar o ouvinte e o narrador através do processo de revelação mútua (do inglês, *disclosure*). Também Sternberg (cit. por Neto, 1998) refere a partilha de si próprio ao outro como um importante modo de manter a intimidade e estabelecer uma ligação emocional entre o casal.

Num estudo, Alea e Bluck (2007) procuram medir o grau de intimidade após a recordação de um acontecimento autobiográfico (descrição de um acontecimento íntimo como um jantar romântico). Esta intimidade foi analisada segundo algumas características: idade e género (do sujeito que recorda) e qualidade e conteúdo da memória recordada.

O estudo foi também dividido em duas condições: recordação de uma memória autobiográfica ou recordação de uma história fictícia (ver Figura 4).

Para a avaliação dos dados obtidos foram utilizadas várias medidas, tendo sido analisadas alterações na intimidade através do PAIR (do inglês *Personal Assessment of Intimacy in Relationships questionnaire*) e no grau de carinho através do SMD (do inglês *Semantic Differential Scale*). Já a qualidade da memória foi avaliada pelo MQQ

(do inglês *Memory Quality Questionnaire*) e o conteúdo desta foi agrupado e codificado em temas relacionados com a proximidade entre o casal, abrangendo temáticas como a amizade, amor, diálogo, unidade, entre outros.

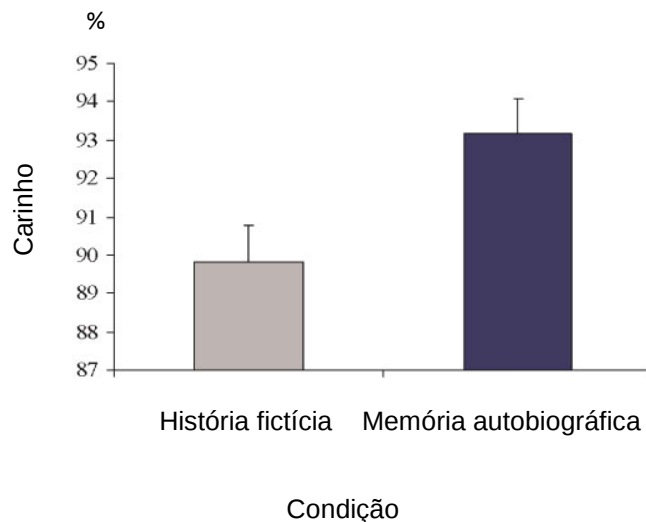


Figura 4. Carinho (*warmth*) após a recordação de memórias autobiográficas ou histórias fictícias, segundo Alea & Bluck (2007). Tradução da autora.

Assim, e tal como era esperado, a análise dos dados recolhidos revelou um aumento na intimidade da pré para a pós-recordação autobiográfica, sendo que os sujeitos reportavam aqui mais sentimentos de carinho e amor pelo companheiro/a.

Contudo, o mesmo não foi tão evidente quando o conteúdo a recordar não era autobiográfico, sendo que nos participantes que leram uma pequena história fictícia sobre um casal e a celebração deles nos E.U.A no 4 de Julho, os sentimentos de carinho (*warmth*) foram mais reduzidos.

5. Identidade e memórias autobiográficas

Os primeiros estudos realizados por Erikson em 1959 (Neimeyer & Raeshide, 1991) levaram a que o processo do desenvolvimento da identidade ocupasse uma posição importante na literatura referente ao desenvolvimento da personalidade. Com a evolução destes estudos, a investigação tem-se focado também na compreensão da relação entre a identidade e a recordação de memórias autobiográficas.

Assim, comprovou-se que as mudanças desenvolvimentais que afectam a identidade pessoal, levam também a importantes implicações na recordação de memórias autobiográficas (Neimeyer & Rareshide, 1991).

Outras investigações demonstraram que a recordação varia em função do tipo de memórias recordadas, isto é, se são congruentes ou incongruentes com auto-conceitos pré-existentes. Assim, observou-se que a informação consistente com o auto-conceito é recordada mais rapidamente e de modo mais preciso que a informação inconsistente (Markus & Sentis, 1990; Rogers, 1980 cit. por Neimeyer & Rareshide, 1991).

Através da teoria da consciência do próprio-como-objecto formulada por Duval e Wicklund em 1972 ou Wicklund em 1975 (cit. por Neto, 1986) é de novo demonstrada a influência de factores externos e internos sobre a percepção e a auto-avaliação. Assim, estes demonstraram que o próprio comportamento é diferente se uma pessoa está focada no meio ou em si própria, sendo que neste último caso, as respostas tendem a ser consistentes com padrões internos já existentes.

6. Memórias autobiográficas positivas e negativas

Certos tipos de episódios são recordados com grande clareza, enquanto outros surgem mais vagos. O significado emocional do evento desempenha então um papel importante na determinação destas diferenças na memória. Assim, a recriação de experiências emocionais é crucial para a definição do *self* (Ochsner & Schacter, 2000 cit. por D'Argembeau, Comblain, & Van der Linden, 2003), sendo a experiência subjectiva durante a recordação a que nos dá a sensação de que uma memória em particular nos pertence.

Recentemente, Destun e Kuiper (cit. por D'Argembeau et al., 2003) procuraram comparar memórias autobiográficas para episódios positivos e negativos. Estes observaram que as memórias positivas eram mais detalhadas a nível sensorial e contextual. Do mesmo modo, estas tinham mais pormenores visuais, auditivos, olfactivos, tácteis, entre outros.

No estudo destes investigadores concluiu-se que, de facto, as memórias autobiográficas positivas tendem a ser mais elaboradas, mais ensaiadas e mais

facilmente acedidas, pois estas são consistentes com a visão positiva que as pessoas tendem a ter e a dar delas próprias.

Outra temática aprofundada por estes investigadores relaciona-se com a perspectiva do sujeito aquando da recordação de memórias autobiográficas. Nigro e Neisser (1983) demonstraram que os episódios pessoais podem ser recordados de duas maneiras distintas: memórias naturalísticas (do inglês, *field memories*) em que o sujeito pode “ver” o acontecimento do seu ponto de vista ou memórias de observador (do inglês, *observer memories*) em que este é apenas observador. Aqui, as emoções desempenham um importante papel em determinar a perspectiva do sujeito nestas memórias.

De facto, as situações que envolvem elevados níveis de emoção, tendem a ser recordados do ponto de vista do participante. Para estes investigadores, a determinação da perspectiva a ser usada é realizada aquando da recordação, relacionando-se com o tipo de informação que se procura.

Também Robinson e Swanson (D’Argembeau et al., 2003) concluíram nos seus estudos que o deslocar a perspectiva do participante para a do observador, leva a uma diminuição da intensidade dos sentimentos durante a recordação de episódios autobiográficos. Assim, os episódios carregados emocionalmente ou que tiveram uma forte reacção positiva ou negativa estão frequentemente associados com as memórias naturalísticas, pois no decorrer da recordação dos episódios, os sujeitos tendem à partida a concentrar-se mais nas componentes emocionais desse acontecimento.

6.1. O viés positivo nas memórias autobiográficas

As recordações pessoais do passado são frequentemente influenciadas, e como se pode observar na Figura 5, são vários os estudos que demonstram que as pessoas tendem a recordar mais episódios positivos que negativos (Walker, Skowronski, & Thompson, 2003). Por exemplo, num estudo de Waldfogel (cit. por Walker et al., 2003), foi pedido aos participantes que escrevessem todas os episódios que conseguissem recordar dos seus primeiros oito anos de vida.

Mais tarde, foi-lhes pedido que avaliassem esses eventos, dividindo-os em positivos, negativos ou neutros. No final foi observado que estes participantes

avaliaram em média 50% das memórias como sendo positivas, 30% como negativas e apenas 20% de neutras.

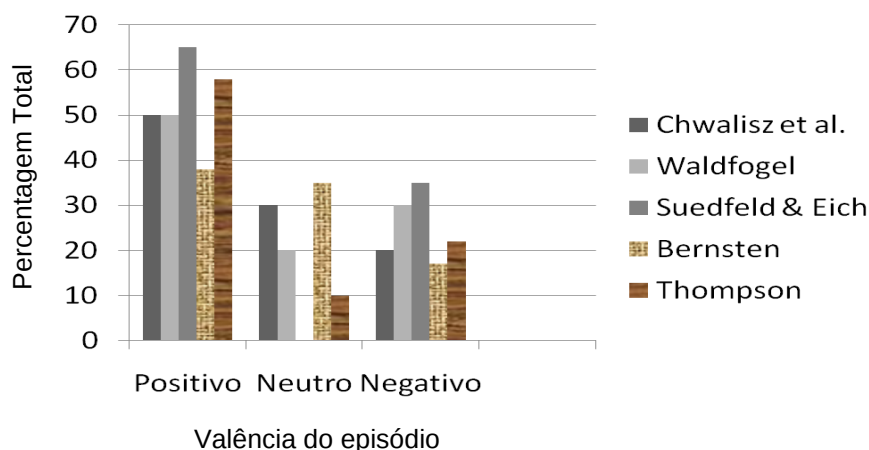


Figura 5. Percentagem de episódios positivos, negativos e neutros retirados dos estudos de Chwalisz et al. (1988), Waldfogel (1948), Suedfeld & Eich (1995), Bernsten (1996) e Thompson (1996), segundo Walker, Skowronski, & Thompson (2003). Tradução da autora.

Esta tendência para a existência de mais episódios positivos é explicada pelos investigadores, sendo que estes consideram que as pessoas procuram as experiências positivas e evitam as negativas com base em dois princípios hedonistas: foco de promoção (do inglês, *promotion focus*) e foco de prevenção (do inglês, *prevention focus*). O primeiro relaciona-se com a motivação para promover interesses pessoais tais como o prazer, e o segundo refere-se à motivação para prevenir sofrimento.

Outro conceito teórico de salientar é a hipótese de mobilização-minimização (do inglês, *mobilization-minimization hypothesis*). Segundo esta teoria, a supressão de experiências negativas é um mecanismo de *coping* saudável, sendo que quando um evento negativo ocorre, os recursos biológicos, psicossociais e sociais são imediatamente mobilizados de modo a lidar com as consequências directas do acontecimento. O mecanismo da minimização permite assim diminuir o impacto do episódio, para o sujeito poder regressar a um estado de equilíbrio.

Outros estudos nesta área defendem também que as emoções desvanecem-se com o tempo. De facto, os sentimentos associados com os episódios tornam-se mais

fracos com o passar do tempo, sendo esta tendência maior para episódios negativos (Walker, Vogl, & Thompson, 1997).

Uma das investigações efectuadas acerca desta temática (Walker, et al., 1997) procurou testar as memórias para episódios pessoais em três intervalos de retenção diferentes: 3 meses, 1 ano e 4 anos e seis meses (*ver Figura 6*).

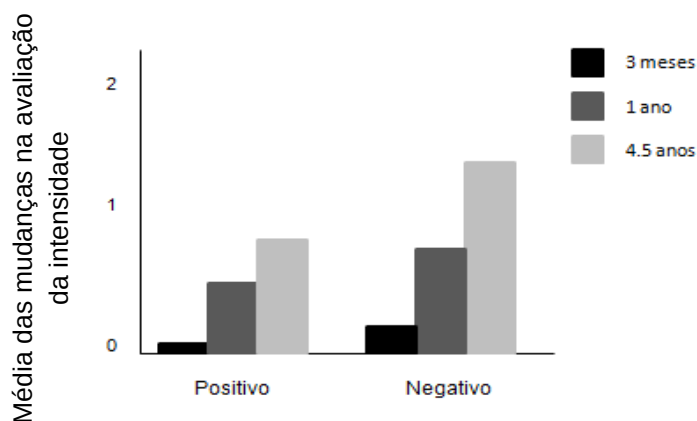


Figura 6. Média das mudanças ocorridas na avaliação da intensidade para episódios positivos e negativos, segundo Walker, Vogl, & Thompson (1997). Tradução da autora.

Os dados obtidos nestas experiências demonstraram que a componente afectiva das memórias pessoais desvanece-se com o aumento dos intervalos de tempo. Para além disto, esta mudança é sempre maior para acontecimentos negativos que positivos.

6.2. O auto-reforço nas memórias autobiográficas

A auto-imagem das pessoas está assente nas memórias autobiográficas e mais particularmente na experiência fenomenológica associada à recordação. De facto, o desejo de aumentar ou manter a positividade da auto-imagem desempenha um importante papel na moldagem das memórias pessoais.

A recordação de um episódio não consiste então numa recriação literal do passado, sendo antes um processo construtivo onde entra a informação de várias fontes diferentes (ex: detalhes perceptuais, contextuais, semânticos, emocionais, etc.).

Como consequência, a memória fica sujeita a vários tipos de erros, ilusões e distorções (Schacter, 1999, cit. por D'Argembeau & Van der Linden, 2008).

A necessidade de haver coerência entre as memórias e o *self* é também um aspecto a referir, pois investigações demonstram que o *self* e as memórias têm que formar um sistema coerente em que cada componente informa e constringe o outro. Assim, a informação é codificada, mantida e recordada dependendo dos objectivos, auto-imagem e crenças da pessoa. Do mesmo modo, McAdams (cit. por D'Argembeau & Van der Linden, 2008) enfatiza que as histórias de vida não são mais do que construções de episódios que convêm ao sujeito, isto é, há episódios mais privilegiados que outros. Assim, a identidade acaba por ser também o produto da nossa escolha, na medida em que escolhemos os episódios que melhor definem quem somos e quem queremos ser.

Um dos motivos mais poderosos relacionados com o *self* diz respeito ao desejo de manter ou aumentar a positividade do auto-conceito, sendo que para isso são usadas várias estratégias: as pessoas tendem a tomar mais responsabilidade pelos sucessos do que pelos falhanços; tendem a comparar-se com os que são considerados piores que eles, e consequentemente afastam-se dos que consideram ser melhores. A isto é chamado o motivo do auto-reforço (do inglês, *self-enhancement motive*).

A investigação demonstra também que este motivo influencia o que recordamos sobre nós próprios. De facto, num estudo de Rogers, Kuiper e Kirker em 1977 (cit. por D'Argembeau & Van der Linden, 2008), concluiu-se que a informação positiva (ex: bondoso) é recordada mais facilmente que a informação negativa, mas apenas quando referida ao *self*. Quando a mesma informação se refere a outros, isto já não sucede.

Outros estudos apontam que as memórias positivas contêm mais detalhes que as negativas. O estudo de D'Argembeau e Van der Linden (2008) demonstra este efeito, sendo que as memórias relacionadas com episódios em que o sujeito se sentiu orgulhoso de si próprio, estavam associadas a mais detalhes sensoriais, como sons, cheiros e sabores. Aqui também se concluiu que as memórias para episódios de orgulho foram mais faladas e objecto de reflexão pelo sujeito, em comparação com episódios associados a sentimentos de vergonha ou humilhação.

Capítulo II: Estudo Empírico

1. Objectivo do estudo

Como os estudos anteriormente apresentados indicaram, é notória a relação e influência da memória autobiográfica na construção da identidade pessoal. De facto, é através da recordação de episódios passados que cada pessoa constrói, em grande medida, uma imagem coerente e integrada de si própria.

Assim, com este estudo procura-se conhecer as mudanças ocorridas na auto-percepção de um grupo de indivíduos após a recordação de memórias autobiográficas positivas e negativas. Para além disto, procurar-se-á observar diferenças, ainda que subtis, na recordação dessas memórias.

Assim, foram colocadas para este estudo as seguintes hipóteses:

1. Os sujeitos que recordaram episódios com base em adjectivos positivos ver-se-ão de um modo mais positivo na repetição do questionário de auto-percepção.
2. Os sujeitos que recordaram episódios com base em adjectivos negativos ver-se-ão de um modo mais negativo na repetição do questionário de auto-percepção.
3. As memórias autobiográficas relacionadas com adjectivos positivos serão recordadas com maior detalhe e clareza do que as memórias autobiográficas relacionadas com adjectivos negativos.
4. As memórias autobiográficas relacionadas com adjectivos positivos serão objecto de maior partilha com os outros.
5. As memórias autobiográficas relacionadas com adjectivos positivos serão objecto de maior reflexão por parte do sujeito.
6. A intensidade de sentimentos estará associada a uma maior percepção de participação nas memórias recordadas.

2. Método

2.1. Amostra

A amostra foi constituída por 60 estudantes universitários com uma idade compreendida entre os 18 e os 26 anos, sendo a média de idades 21.6 anos. Do total de participantes, 10 eram do sexo masculino (16.7%) e os restantes 50 eram do sexo feminino (83.3%). A média de idades dos sujeitos do sexo feminino foi de 22 anos, sendo a idade mínima 19 e a máxima 26. Quanto ao sexo masculino, a média foi 21.5 com uma idade mínima de 18 e máxima de 24 anos.

A maioria dos participantes neste estudo foram estudantes da FPCE da U. Porto (68.3%). Os restantes estudantes distribuíram-se pelos seguintes estabelecimentos: Faculdade de Arquitectura da U. Porto (1), Faculdade de Direito da U. Porto (1), Faculdade de Economia da U. Porto (1), Faculdade de Engenharia da U. Porto (3), Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar (1), Universidade Lusófona (1), Universidade Portucalense (1) e Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (8).

2.2. Planeamento e Materiais

Para a realização deste estudo, os participantes foram divididos em 3 grupos: dois experimentais e um grupo de controlo.

Os grupos experimentais realizaram as 4 fases seguintes: preenchimento do questionário de auto-percepção, recordação das memórias autobiográficas, preenchimento do questionário com base nas memórias recordadas e preenchimento de um novo questionário de auto-percepção, idêntico ao primeiro (*ver Quadro 1*).

Já o grupo de controlo realizou a primeira e última fase de igual modo que o grupo experimental, tendo depois algumas tarefas a realizar na fase intermédia.

De referir que cada fase teve a sua própria folha de instruções e um complemento, na eventualidade de ter sido utilizado um questionário.

Relativamente aos 2 grupos experimentais, numa primeira fase foi utilizado um questionário de auto-percepção com uma folha inicial apresentando as instruções da tarefa a realizar. Este questionário foi composto por 50 adjectivos (25 positivos e 25 negativos) retirados do estudo de Anderson (1968) (*ver Anexo 2*). Foram

seleccionados apenas 50 adjectivos de modo a não tornar o questionário demasiado longo e cansativo para os participantes, sendo que esta escolha foi realizada por conveniência do investigador. Assim, foram usados adjectivos simples e utilizados no dia-a-dia de modo a melhor garantir a compreensão por parte dos participantes.

Na segunda fase foi dada aos participantes apenas uma folha com as instruções, tendo-lhes disponibilizado também um bloco de notas e uma esferográfica para o registo das notas pessoais (ver Anexo 3).

Na terceira fase do estudo foi utilizado um novo questionário, composto por um conjunto de itens retirados do *Memory Characteristics Questionnaire* de Johnson (1988) (ver Anexo 4).

Na quarta e última fase, foi de novo utilizado o questionário de auto-percepção para a avaliação dos 50 adjectivos referentes a características pessoais.

Para o grupo de controlo e tal como se pode ver no Quadro 1, foi utilizado o questionário de auto-percepção idêntico ao do grupo experimental bem como os materiais necessários para a tarefa distractora constituídos pela tarefa de Stroop (1935, com adaptação de Pinto, 2011)., Comprehensive Trail Making Test (Reynolds, 2002), tarefa de busca dos 7 e tarefa de busca dos 3 e 8, tarefas usadas no laboratório de Psicologia Experimental da FPCE da U. Porto (ver Anexos 5, 6, 7 e 8).

Quadro 1.

Distribuição das diferentes fases do estudo pelos 2 grupos experimentais e pelo grupo de controlo.

Grupos experimentais	1.Questionário de auto-percepção	2.Recordação de memórias com base nos adjectivos escolhidos		3.Caracterização das memórias	4.Questionário de auto-percepção
Grupo de controlo	1.Questionário de auto-percepção	2. Tarefa distractora: Tarefa de Stroop, CTMT, Busca dos 7 e Busca dos 3 e 8			4.Questionário de auto-percepção

2.3. Procedimento

A administração das diversas tarefas e instrumentos foi realizada individualmente. Para isto procurou-se a uniformidade dos locais de administração, nomeadamente que fossem calmos e pouco ruidosos, tendo-se optado a maior parte das vezes pela biblioteca da FPCE da U. Porto e salas de aula vazias. A administração a cada participante teve a duração aproximada de 25 minutos.

A nível dos cuidados na aplicação dos diversos instrumentos, foi inicialmente apresentado ao participante uma folha de consentimento para assinar, onde estavam explicitados, entre outros aspectos, os objectivos do estudo e disponibilizado o contacto da investigadora para futuros esclarecimentos, caso fosse necessário (*ver Anexo 1*).

Dos 60 sujeitos, formaram-se três sub-grupos: 20 participantes recordaram episódios autobiográficos com base em adjectivos positivos formando o primeiro grupo experimental (código: GE-P), 20 recordaram episódios autobiográficos com base em adjectivos negativos, formando o segundo grupo experimental (código: GE-N) e os restantes 20 formaram o grupo de controlo (código: GC).

No que diz respeito ao grupo experimental, primeiramente, foi apresentado o questionário de auto-percepção. Este foi composto por 50 adjectivos retirados do estudo de Anderson (1968). Estes adjectivos dividiram-se em 25 positivos (ex: “solidário”) e 25 negativos (ex: “autoritário”), estando relacionados com características pessoais. Aqui, cada participante escolheu numa escala de 1 (nada) a 7 (muito), o grau que cada adjectivo caracterizava o próprio (*ver Anexo 2*).

Após esta tarefa, o experimentador recolheu o questionário e seleccionou 4 adjectivos para a segunda fase do estudo, sendo que para 20 participantes escolheu 4 adjectivos positivos com os valores mais elevados da escala e para os restantes 20 seleccionou 4 adjectivos negativos também com os valores mais elevados da escala.

Assim, o experimentador colocou à frente do sujeito 4 cartões com os adjectivos seleccionados, disponibilizando-lhe também uma folha de instruções e um bloco de notas. Aqui, a tarefa do participante foi a de recordar um episódio específico em que tenha exemplificado ou demonstrado o traço representado em cada cartão. Deveria ser recordado um episódio para cada um dos 4 adjectivos. Por exemplo, se

um dos adjectivos escolhidos fosse “Pessimista”, o participante deveria pensar numa memória autobiográfica específica caracterizada por esse sentimento.

Após ter experienciado a memória, cada participante escreveu uma palavra, ou pequena pista no bloco de notas disponibilizado para posteriormente ajudá-lo a recordar-se do episódio.

A terceira fase do estudo foi a avaliação das memórias autobiográficas recordadas. Para isto foram utilizados 25 itens retirados do *Memory Characteristics Questionnaire* de Johnson (1988). Assim, após a habitual folha de instruções e o esclarecimento de eventuais dúvidas, o sujeito preencheu um questionário para cada um dos 4 episódios recordados. Após a leitura cuidada de cada item, este escolheu, numa escala de 1 a 7, a opção correspondente à caracterização da sua memória (ver Anexo 4).

A quarta e última fase foi exactamente igual à primeira. Procurou-se aqui observar mudanças na auto-avaliação dos sujeitos após a recordação de episódios autobiográficos positivos ou negativos. Assim, foi apresentado de novo o Questionário de Auto-Percepção composto por 50 adjectivos referentes a características pessoais com o objectivo de comparar as diferenças entre ambos os questionários e relacioná-las com a recordação de memórias autobiográficas positivas ou negativas.

O grupo de controlo realizou de forma idêntica ao grupo experimental as fases 1 e 4, havendo apenas diferenças na fase intermédia. Assim, e após as explicações iniciais, foi-lhes apresentado o questionário de auto-percepção igual ao utilizado para o grupo experimental (composto por 50 adjectivos positivos e negativos).

Nas fases 2 e 3, foi apresentado a cada sujeito 4 tarefas distractoras, que duraram cerca de 10 minutos: tarefa de Stroop (1935, com adaptação por Pinto, 2011), Comprehensive Trail Making Test (Reynolds, 2002), tarefa de busca dos 7 e tarefa de busca dos 3 e 8, tarefas usadas no laboratório de Psicologia Experimental da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (ver Anexos 5, 6, 7 e 8).

Após a conclusão das tarefas anteriores, foi iniciada a fase 4, tendo sido pedido a cada participante do grupo de controlo que preenchesse de novo um questionário de auto-percepção.

No final da aplicação de todos os instrumentos, foi feito um breve agradecimento a cada participante, reforçando o anonimato e a disponibilidade para esclarecimentos futuros acerca deste estudo, se fosse julgado necessário.

3. Resultados

Este capítulo faz uma apresentação dos resultados obtidos, uma análise estatística sobre as principais diferenças encontradas e associações verificadas, tendo por objectivo responder às questões de investigação inicialmente propostas.

3.1. Tratamento de dados

Depois de efectuada a recolha de dados, estes foram introduzidos numa base informatizada de modo a realizar-se o seu tratamento e análise. Para isto foi utilizado o SPSS – *Statistical Program for Social Sciences* – versão 18.0.

A amostra de 60 elementos foi dividida em três grupos: O grupo experimental que recordou memórias autobiográficas referentes a adjectivos positivos (GE-P), o grupo experimental que recordou memórias autobiográficas referentes a adjectivos negativos (GE-N) e o grupo de controlo que preencheu o questionário de auto-percepção em duas fases distintas (GC).

3.2. Análise dos resultados

Neste estudo a questão central foi: será que a simples recordação de memórias autobiográficas levará a uma mudança na auto-percepção dos sujeitos? Além disto, procurou-se ainda observar a influência da valência desses adjectivos na auto-avaliação.

Assim, antes de mais foi realizada uma análise de modo a ver se inicialmente, no grupo de controlo e em ambos os grupos experimentais os adjectivos foram avaliados de modo igual.

Através das análises efectuadas no Quadro 2, observa-se que nos três grupos a avaliação dos adjectivos positivos rondou o valor 5 da escala (*Bastante*). Dentro

destes, esta característica foi mais notória no grupo de controlo, que se avaliou de um modo mais “positivo” ($M = 5.16$; $DP = 0.56$).

Já no que respeita a avaliação dos adjectivos negativos, a grande maioria das avaliações rondava o valor 3 da escala (*Pouco*). Aqui, o grupo que se avaliou de um modo mais “negativo” foi também o grupo de controlo ($M = 3.64$; $DP = 0.11$).

Assim, foi realizada uma análise de variância, sendo que esta permitiu observar que há diferenças significativas na avaliação inicial dos adjectivos positivos e negativos, nomeadamente no grupo GC, $F(2, 57) = 5,254$, $p = .008$.

Aprofundando esta análise, verificou-se que esta diferença se deu apenas na avaliação inicial dos adjectivos negativos e entre o grupo de controlo e o grupo GE-N ($p = .006$).

Quadro 2.

Resultados dos 3 grupos na avaliação inicial dos adjectivos positivos e negativos.

	Grupo	M	DP
Avaliação inicial dos adjectivos positivos	GE-P	4.98	0.34
	GE-N	4.95	0.47
	GC	5.16	0.56
Avaliação inicial dos adjectivos negativos	GE-P	3.45	0.48
	GE-N	3.12	0.52
	GC	3.64	0.11

Deste modo, e uma vez que a avaliação inicial dos adjectivos pelos três grupos não foi homogénea, não se poderá proceder à comparação destes no início e fim do estudo. Assim, irá ser feita uma comparação da evolução das avaliações em cada um dos grupos.

Relativamente a possíveis mudanças na auto-percepção dos sujeitos após a recordação de episódios positivos ou negativos (Hipótese 1), observa-se no Quadro 3 que apenas no grupo GE-P houve diferenças significativas na avaliação inicial ($M = 3.45$; $DP = 0.48$) e final ($M = 3.27$; $DP = 0.46$), sendo que este efeito só se sucedeu com os adjectivos negativos.

Assim sendo, após a recordação de episódios positivos, a média de auto-avaliações negativas diminuiu significativamente, $t(19) = 3.68$, $p = <.05$, confirmando a hipótese: “Os sujeitos que recordaram episódios com base em adjectivos positivos ver-se-ão de um modo mais positivo na repetição do questionário de auto-percepção.”

Já a avaliação dos adjectivos positivos por este grupo, não demonstrou diferenças entre a fase inicial e final ($M = 4.98$; $DP = 0.34$ vs $M = 5.03$; $DP = 0.34$). Também no grupo GE-N não houve diferenças na avaliação dos adjectivos positivos ($M = 4.95$; $DP = 0.47$ vs $M = 4.96$; $DP = 0.55$) ou negativos ($M = 3.12$; $DP = 0.52$ vs $M = 3.00$; $DP = 0.57$).

Por fim, é de referir que os resultados do GC também não se provaram estatisticamente significativos quanto a diferenças entre a avaliação inicial e final dos adjectivos positivos ($M = 5.16$; $DP = 0.55$ vs $M = 5.11$; $DP = 0.57$) e negativos ($M = 3.64$; $DP = 0.50$ vs $M = 3.61$; $DP = 0.50$).

Já a hipótese contrária: “Os sujeitos que recordaram episódios com base em adjectivos negativos ver-se-ão de um modo mais negativo na repetição do questionário de auto-percepção” não se confirma, $t(19) = 0.150$, $p = .882$ e $t(19) = 2.94$, $p = .055$.

Quadro 3.

Resultados dos 3 grupos na avaliação inicial e final dos adjectivos positivos e negativos.

Grupo		<i>M</i>	<i>DP</i>
GE-P	MédiaPositivosInicial	4.98	0.34
	MédiaPositivosFinal	5.03	0.34
	MédiaNegativosInicial	3.45	0.48
	MédiaNegativosFinal	3.27	0.46
GE-N	MédiaPositivosInicial	4.95	0.47
	MédiaPositivosFinal	4.96	0.55
	MédiaNegativosInicial	3.12	0.52
	MédiaNegativosFinal	3.00	0.57
GC	MédiaPositivosInicial	5.16	0.55
	MédiaPositivosFinal	5.11	0.57
	MédiaNegativosInicial	3.64	0.50
	MédiaNegativosFinal	3.61	0.50

No que respeita a interacções entre as variáveis, foi utilizado o teste *Anova*, verificando-se diferenças significativas nos três grupos. Assim, no grupo GE-P observam-se valores significativos quanto à valência, $F(1,19) = 191.50$, $p = <.05$ e na interacção tempo-valência, $F(1,19) = 12.60$, $p = <.05$, isto é, entre o início e o final do estudo houve alterações no modo como os participantes avaliaram os adjectivos positivos e negativos referentes a si próprios.

De facto, e como foi acima referido, houve neste grupo uma diminuição significativa na auto-avaliação das palavras negativas da fase inicial para a final. Assim, olhando para as Figuras 7, 8 e 9 são notórias alterações na avaliação dos adjectivos no início e final da experiência, mostrando assim que a recordação de episódios positivos pode levar a que os sujeitos se vejam de um modo mais positivo.

Já no grupo GE-N, apenas há um efeito significativo da valência, $F(1,19) = 75.91$, $p = <.05$, mostrando assim que no decorrer da avaliação dos adjectivos, este grupo fez uma distinção clara entre os positivos e negativos.

Por fim, através do Quadro 4, conclui-se que também no grupo GC houve diferenças significativas, desta vez relativamente ao tempo, $F(1,19) = 5.15$, $p = <.05$ e

à valência, $F(1,19) = 51.85$, $p = <.05$, sendo então que na repetição do questionário, estes participantes responderam às questões de um modo claramente diferente.

Quadro 4.

Efeito das variáveis tempo, valência e tempo-valência na avaliação dos adjectivos.

Grupo		<i>df</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
GE-P	tempo	1	3.779	.067
	Error(tempo)	19		
	Valência	1	191.508	.000**
	Error(valência)	19		
	tempo * valência	1	12.600	.002*
	Error(tempo*valência)	19		
GE-N	tempo	1	2.348	.142
	Error(tempo)	19		
	valência	1	75.911	.000**
	Error(valência)	19		
	tempo * valência	1	3.483	.078
	Error(tempo*valência)	19		
GC	tempo	1	5.150	.035*
	Error(tempo)	19		
	valência	1	51.855	.000**
	Error(valência)	19		
	tempo * valência	1	.083	.776
	Error(tempo*valência)	19		

* Valores com significância estatística para $p < 0,05$

** Valores com significância estatística para $p < 0,01$

Figura 7.

Efeito do tempo e valência na avaliação dos adjectivos pelo grupo GE-P.

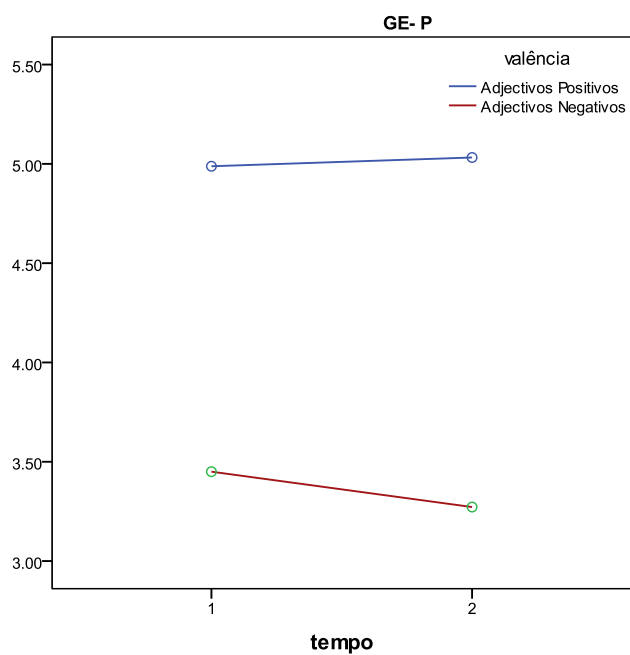


Figura 8.

Efeito do tempo e valência na avaliação dos adjectivos pelo grupo GE-N.

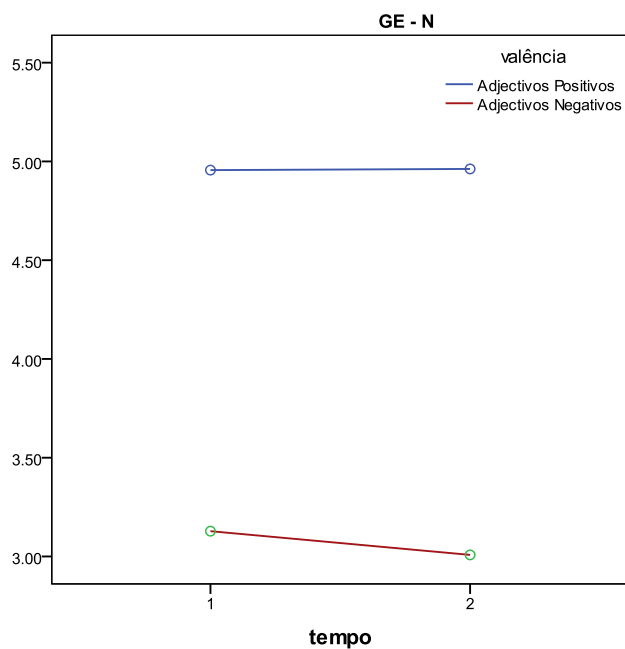
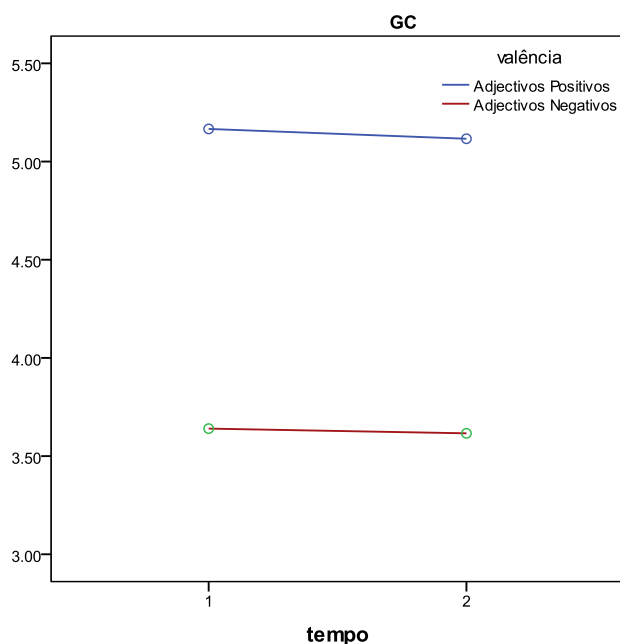


Figura 9.

Efeito do tempo e valência na avaliação dos adjectivos pelo grupo GC.



No que diz respeito à hipótese 3: As memórias autobiográficas relacionadas com adjectivos positivos serão recordadas com maior detalhe e clareza do que as memórias autobiográficas relacionadas com adjectivos negativos, observou-se que os resultados são significativos, sendo as médias no grupo GE-P ($M = 3.51$; $DP = 0.79$) superiores aos do grupo GE-N ($M = 3.00$; $DP = 0.57$).

Com base nestes valores e através do teste *t de Student* para amostras independentes, confirma-se a hipótese levantada, $t(38) = 2.312$, $p = <.05$.

Para esta análise consideraram-se as seguintes questões presentes no questionário de avaliação das memórias autobiográficas: “a minha memória para este episódio envolve detalhes visuais”, “a minha memória para este episódio envolve sons”, “a minha memória para este episódio envolve cheiros”, “a minha memória para este episódio envolve tacto” e “a minha memória para este episódio envolve paladar”.

No que diz respeito à quarta hipótese: “As memórias autobiográficas relacionadas com adjectivos positivos serão objecto de maior partilha com os outros” utilizou-se a questão “Desde que aconteceu, já falei acerca deste acontecimento”.

Após uma comparação das médias entre o grupo GE-P ($M = 3.40$; $DP = 1.15$) e o grupo GE-N ($M = 3.81$; $DP = 1.18$), bem como da análise através do teste *t de*

Student para amostras independentes conclui-se que esta hipótese não se confirma, pois os resultados não se provaram significativos, $t(34.519) = 1.291$, $p = .295$

Quanto à quinta hipótese: “As memórias autobiográficas relacionadas com adjetivos positivos serão objecto de maior reflexão por parte do sujeito” foi utilizada a questão “Desde que aconteceu, já pensei acerca deste acontecimento”. Assim, observou-se que não houve diferenças significativas entre o grupo GE-P ($M = 4.52$; $DP = 1.24$) e o grupo GE-N ($M = 4.62$; $DP = 0.78$), rejeitando-se de novo a hipótese levantada, $t(32.198) = 0.304$, $p = .763$.

Finalmente, o Quadro 5 apresenta os resultados da hipótese final: “A intensidade de sentimentos estará associada a uma maior percepção de participação nas memórias recordadas”.

Quadro 5.

Análise estatística para determinar a correlação entre a intensidade das memórias e a percepção de participação.

Grupo			Média Intensidade	Média EspecPart
GE-P	Media Intensidade	Pearson Correlation	1	-.130
		Sig. (2-tailed)		.585
		N	20	20
	Media EspecPart	Pearson Correlation	-.130	1
		Sig. (2-tailed)	.585	
		N	20	20
	Media Intensidade	Pearson Correlation	1	.628**
		Sig. (2-tailed)		.003
		N	20	20
GE-N	Media EspecPart	Pearson Correlation	.628**	1
		Sig. (2-tailed)	.003	
		N	20	20
	Media Intensidade	Pearson Correlation	1	.156
		Sig. (2-tailed)		.510
		N	20	20
GC	Media EspecPart	Pearson Correlation	.156	1
		Sig. (2-tailed)	.510	
	Media Intensidade	Pearson Correlation	1	.156
		Sig. (2-tailed)		.510

Assim, verifica-se através do coeficiente de correlação de *Pearson* que no grupo GE-N, a intensidade de sentimentos está positivamente associada com a percepção de participação nas memórias recordadas, $r(20) = .628$, $p = <.05$.

Contudo, é de referir que este efeito apenas ocorreu neste grupo, não se verificando quer no grupo GE-P, $r(20) = -.130$, $p = .585$, quer no grupo GC, $r(20) = .156$, $p = .510$, em que não houve uma associação significativa.

3.3. Discussão dos resultados e conclusões finais

Como se pôde ver anteriormente, a hipótese número 1: “Os sujeitos que recordaram episódios com base em adjectivos positivos ver-se-ão de um modo mais positivo na repetição do questionário de auto-percepção”, foi confirmada, pois após a recordação de episódios positivos, a média de auto-avaliações negativas diminuiu significativamente.

Estes resultados relacionam-se com o estudo de Walker, Skowronski e Thompson (2003) e com os conceitos teóricos de foco de prevenção (do inglês, *prevention focus*) e mobilização-minimização (do inglês, *mobilization-minimization hypothesis*) que apresentam a supressão de experiências negativas como um mecanismo de *coping* saudável. De facto, segundos estes investigadores, as pessoas tendem a evitar pensar em experiências pessoais negativas como modo de se prevenirem do sofrimento que estas poderão causar. Assim, permite-se diminuir o impacto do episódio, para o sujeito poder regressar a um estado de equilíbrio.

Também os estudos de Goodhart (1985), demonstraram que só o acto de pensar em experiências passadas agradáveis leva a um aumento de sensações e emoções positivas que por sua vez suprimem os sentimentos negativos, originando assim um sentimento de bem-estar geral. Do mesmo modo, Diener e Larsen (cit. por Fredrickson, 1998) afirmam que experienciar emoções positivas decorrentes da recordação de eventos passados também positivos contribui grandemente para a qualidade de vida das pessoas, levando a mais optimismo e bem-estar.

Por fim, outro aspecto que poderá ajudar a explicar o efeito observado nesta primeira análise relaciona-se com a descoberta de que as emoções negativas tendem a desvanecer-se mais rapidamente que as emoções positivas com o passar do tempo (Walker, Vogl, & Thompson, 1997).

Já a hipótese contrária que é a segunda neste estudo: “Os sujeitos que recordaram episódios com base em adjectivos negativos ver-se-ão de um modo mais negativo na repetição do questionário de auto-percepção” não se confirmou, o que poderá ser justificado pelas conclusões a que chegaram investigadores como Destun e Kuiper (cit. por D’Argembeau et al., 2003). Estes demonstraram que as memórias autobiográficas positivas são melhor aceites por parte das pessoas, uma vez que vão de encontro com a visão positiva que estas tendem a ter delas próprias.

Quanto à hipótese: As memórias autobiográficas relacionadas com adjectivos positivos serão recordadas com maior detalhe e clareza do que as memórias autobiográficas relacionadas com adjectivos negativos, observou-se que os resultados foram significativos. A confirmação desta hipótese vem apoiar os resultados encontrados em outras investigações que abordaram esta temática. De facto, já Destun e Kuiper (cit. por D’Argembeau et al., 2003) procuraram comparar memórias autobiográficas para episódios positivos e negativos, tendo concluído que as memórias positivas eram mais detalhadas a nível sensorial e contextual, tendo mais pormenores visuais, auditivos, olfactivos, tácteis, entre outros.

No que diz respeito à quarta hipótese: *“As memórias autobiográficas relacionadas com adjectivos positivos serão objecto de maior partilha com os outros”* esta não se confirmou. De facto, através da literatura recolhida, esperava-se que as memórias autobiográficas positivas fossem as mais partilhadas pelos sujeitos, pois as narrativas pessoais e as memórias autobiográficas são socialmente construídas e através de diversos estudos concluiu-se que os episódios pessoais positivos são os mais partilhados pelos sujeitos (D’Argembeau & Van der Linden, 2008). Contudo, há também investigações que referem que as pessoas retiram prazer da partilha de experiências pessoais, quer positivas quer negativas, tendo por exemplo a investigação de Alea e Bluck (2007) apontado que a recordação de memórias autobiográficas auxilia a estabelecer e a manter a intimidade com os ouvintes.

Quanto à quinta hipótese: *“As memórias autobiográficas relacionadas com adjectivos positivos serão objecto de maior reflexão por parte do sujeito”*, esta foi também rejeitada.

A literatura aponta de facto, que as memórias autobiográficas positivas tendem a ser objecto de mais reflexão por parte dos indivíduos (D’Argembeau & Van der Linden, 2008).

Contudo, os resultados encontrados poderão também relacionar-se com estudos que defendem uma perspectiva contrária, pois por exemplo Goodhart (1985) explora diversas investigações que afirmaram que os acontecimentos negativos nem sempre são causadores de mal-estar nas pessoas, sendo que esses mesmos acontecimentos poderão até aumentar a confiança e as competências do indivíduo, motivando-o para enfrentar situações semelhantes no futuro.

Finalmente, e no que respeita à hipótese final: “A intensidade de sentimentos estará associada a uma maior percepção de participação nas memórias recordadas” verificou-se que no GE-N, a intensidade de sentimentos está positivamente associada com a percepção de participação nas memórias recordadas, ou seja, as memórias consideradas pelos participantes mais intensas, foram também as percebidas com maior participação por parte destes, confirmando-se a hipótese levantada.

Este efeito verificou-se também no estudo de Nigro e Neisser (1983). Aqui, foi demonstrado que as situações que envolvem elevados níveis de emoção tendem a ser recordados do ponto de vista do participante. Também Robinson e Swanson (cit. por D’Argembeau et al., 2003) concluíram que durante a recordação de episódios autobiográficos e ao deslocar a perspectiva do sujeito para a de simples observador, há uma diminuição significativa da intensidade dos sentimentos.

Esta investigação teve como objectivo compreender a relação entre a recordação de memórias autobiográficas positivas ou negativas e as mudanças na auto-percepção dos indivíduos. Assim, e em harmonia com investigações anteriormente referidas, confirmou-se esta relação, tendo-se observado que a recordação de memórias positivas levou a uma diminuição significativa das auto-avaliações negativas.

Do mesmo modo, as memórias autobiográficas positivas foram recordadas com mais clareza e detalhe que as memórias negativas, e por fim, que houve uma relação significativa entre a intensidade das memórias recordadas e a percepção de participação nas mesmas.

Estas conclusões podem ser analisadas de diferentes perspectivas. De facto, se a simples recordação de memórias autobiográficas positivas pode levar a uma mudança também positiva na auto-percepção dos sujeitos, esta poderia ser uma área a explorar, tendo em vista por exemplo, a melhoria da sintomatologia em pacientes deprimidos. Assim, em investigações futuras, seria interessante abordar esta vertente,

vendo a influência da recordação de memórias positivas na diminuição de conceitos negativos sobre o *self*.

Do mesmo modo, teria sido também curioso utilizar esta investigação para compreender a relação das memórias autobiográficas com a manutenção da intimidade nos estudantes universitários, ou observar a influência da personalidade e dos objectivos pessoais destes na recordação autobiográfica.

Como era de esperar, este estudo teve algumas limitações, sendo a principal o tamanho reduzido da amostra utilizada e que poderá ter levado à rejeição de algumas das hipóteses colocadas. Para além disto, foram diversas as variáveis não controladas neste estudo e que poderão ter enviesado os resultados finais. Entre estas, destaco as próprias características do sujeito, como por exemplo a personalidade ou o seu estado actual de humor, aspectos que foram referenciados em variados estudos, comprovando-se a sua influência na recordação das memórias autobiográficas. De facto, bastaria por exemplo que o sujeito se encontrasse particularmente ansioso, para que a sua auto-avaliação sofresse alterações.

Por fim, é de referir uma limitação deste estudo, apenas percebida após a sua aplicação prática e que se relaciona com a escolha dos adjectivos a utilizar na tarefa de recordação. De facto, alguns adjectivos poderiam ser considerados ambíguos, tendo valências diferentes para os participantes (ex: “ambicioso”).

Para além disto, apesar de não ter sido controlado o período de vida a recordar, considero também relevante apontar esta alternativa para estudos futuros. De facto, foi dito aos sujeitos que estes poderiam escolher memórias desde o nascimento até ao momento presente, sendo assim que poderia ter sido interessante efectuar uma comparação das memórias autobiográficas em diferentes idades.

De um modo geral, estas conclusões salientam a influência dos factores pessoais, sociais e culturais na recordação autobiográfica, acentuando de novo a relevância de investigações futuras neste âmbito.

4. Referências bibliográficas

- Adams, J. A. (1976). *Learning and memory: An introduction*. The Dorsey Press: Illinois.
- Alea, N., & Bluck, S. (2007). I'll keep you in mind: The intimacy function of autobiographical memory. *Applied Cognitive Psychology*, 21, 1091-1111.
- Anderson, N. H. (1968). Likableness ratings of 555 personality-trait words. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9, 272-279.
- Anderson, J. R. (2000). *Learning and Memory: An integrated approach* (2^a ed.). New York: John Wiley.
- Baddeley, A., Eysenck, M. W., & Anderson, M. C. (2009). *Memory*. New York: Psychology Press.
- Baltes, P. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23, 611-626.
- Bluck, S., & Habermas, T. (2001). Extending the study of autobiographical memory: Thinking back about life across the life span. *Review of General Psychology*, 5, 135-147.
- Christensen, T. C., Wood, J. V., & Barrett, L. F. (2003). Remembering everyday experience through the prism of self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 51-62.
- Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Bulletin*, 107, 261-288.
- D'Argembeau, A, Comblain, C., & Van der Linden, M. (2003). Phenomenal characteristics of autobiographical memories for positive, negative, and neutral events. *Applied Cognitive Psychology*, 17, 281-294.

- D'Argembeau, A., & Van der Linden, M. (2008). Remembering pride and shame: Self-enhancement and the phenomenology of autobiographical memory. *Memory, 16*, 538-547.
- Fivush, R. (1991). The social construction of personal narratives. *Merrill-Palmer Quarterly, 37*, 59-82.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2*, 300-319.
- Goodhart, D. E. (1985). Some psychological effects associated with positive and negative thinking about stressful event outcomes: Was Pollyanna right? *Journal of Personality and Social Psychology, 48*, 216-232.
- Habermas, T., & Bluck, S. (2000). Getting a life: The emergence of the life story in adolescence. *Psychological Bulletin, 126*, 748-769.
- Howe, M. L., & Courage, M. L. (1997). The emergence and early development of autobiographical memory. *Psychological Review, 104*, 499-523.
- Johnson, M. K., Foley, M. A., Suengas, A. G., & Raye, C. L. (1988). Phenomenal characteristics of memories for perceived and imagined autobiographical events. *Journal of Experimental Psychology: General, 117*, 371-376.
- McAdams, D. P., Diamond, A., & Aubin, E. (1997). Stories of commitment: The psychosocial construction of generative lives. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*, 678-694.
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology, 5*, 100-122.
- Neimeyer, G. J., & Rareshide, M. B. (1991). Personal memories and personal identity: The impact of ego identity development on autobiographical memory recall. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 562-569.
- Neto, F. (1986). Escala de consciência de si próprio. *Cadernos de Consulta Psicológica, 2*, 13-21.
- Neto, F. (1998). *Psicologia Social, Volume II*. Lisboa: Universidade Aberta.

- Nigro, G., & Neisser, U. (1983). Point of view in personal memories. *Cognitive Psychology*, 15, 467-482.
- Pasupathi, M. (2001). The social construction of the personal past and its implications for adult development. *Psychological Bulletin*, 127, 651-672.
- Pasupathi, M., & Hoyt, T. (2009). The development of narrative identity in late adolescence and emergent adulthood: The continued importance of listeners. *Developmental Psychology*, 45, 558-574.
- Pinto, A. C. (1997). *Cognição, Aprendizagem e Memória*. Porto: Edição policopiada do Autor.
- Pinto, A. C. (2011). Teste de Stroop Versão Victoria (Neuropsychology Laboratory, University of Victoria, B.C.) adaptado para Português e usado na FPCEUP por ACP. Descarregado em 04/Mar/2011 da página WEB: https://sigarra.up.pt/fpceup/conteudos_adm.conteudos_list?pct_pag_id=5564&pcStroop, J. R. (1935). Studies of interference in serial verbal reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 18, 643-662.
- Reynolds, C. R. (2002). *Comprehensive Trail Making Test: Examiner's manual*. Texas: PRO-E.
- Squire, L. R. (1992). Declarative and Nondeclarative Memory: Multiple brain systems supporting learning and memory. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 4, 232-243.
- Stein, N. L., Ornstein, P. A., Tversky, B., & Brainerd, C. (1997). *Memory for everyday and emotional events*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Thorne, A., & Michaelieu, Q. (1996). Situating adolescent gender and self-esteem with personal memories. *Child development*, 67, 1374-1390.
- Tulving, E., & Craik, F. I. M. (2000). *The oxford handbook of memory*. New York: Oxford University Press.

Walker, W. R., Vogl, R.J., & Thompson, C. P. (1997). Autobiographical memory: Unpleasantness fades faster than pleasantness over time. *Applied Cognitive Psychology, 11*, 399-413.

Walker, W. R., Skowronski, J. J., & Thompson, C. P. (2003). Life is pleasant and memory helps to keep it that way! *Review of General Psychology, 7*, 203-210

Woike, B. A. (1995). Most-memorable experiences: Evidence for a link between implicit and explicit motives and social cognitive processes in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*, 1081-1091.

Woike, B., Gershkovich, I., Piorkowski, R., & Polo, M. (1999). The role of motives in the content and structure of autobiographical memory. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*, 600-612.

Anexos

Anexo 1

Declaração de consentimento

Declaração de consentimento

Este estudo tem por objectivo estudar a auto-percepção e a identidade de jovens universitários, procurando conhecer como estas são influenciadas pela recordação de memórias autobiográficas positivas e negativas. Esta é uma investigação realizada no âmbito de um mestrado integrado da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, sob a supervisão do professor doutor Amâncio da Costa Pinto (amancio@fpce.up.pt).

Ao participar neste estudo ser-lhe-á solicitado que responda a uns questionários sobre memórias autobiográficas e que efectue uma breve recordação de episódios passados. O estudo tem a duração aproximada de 20 minutos.

Toda a informação recolhida será mantida confidencial e guardada numa área segura pela investigadora e mestranda Christina Gomes, podendo em qualquer altura obter esclarecimentos complementares através do e-mail ipsi06030@fpce.up.pt.

O participante:

Assinatura: _____ Data: _____

.....

Declaração:

Concordo em participar no projecto de investigação acabado de descrever e que se refere às memórias autobiográficas e a sua influência na auto-percepção e identidade pessoal. Este estudo foi lido e explicado e eu entendi qual o meu papel nesta investigação. Toda a informação recolhida será mantida confidencial e guardada numa área segura pela investigadora e mestranda Christina Gomes. Posso em qualquer altura obter esclarecimentos complementares através do e-mail da mestranda ipsi06030@fpce.up.pt ou do supervisor amancio@fpce.up.pt.

O participante:

Assinatura: _____ Data: _____

A investigadora e mestranda:

Assinatura: _____ Data: _____

Anexo 2

Questionário de auto-percepção

FASE 1 - QUESTIONÁRIO DE AUTO-PERCEPÇÃO

INSTRUÇÕES

A lista que se segue é composta por 50 adjectivos relativos a traços pessoais.

Após a leitura cuidada de cada um, deverá escolher numa escala de 1 a 7 o quanto considera que este adjectivo o/a caracteriza. Não existem respostas certas ou erradas.

Responda rápida e espontaneamente fazendo um círculo em torno do número que se ajusta à palavra em questão.

Exemplos:

	Nada	Quase nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Muito	Muitíssimo
Honesto	1	2	3	4	5	6	7
Desconfiado	1	2	3	4	5	6	7

(Continua)

		Nada	Quase nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Muito	Muitíssimo
1	Compreensivo	1	2	3	4	5	6	7
2	Leal	1	2	3	4	5	6	7
3	Autoritário	1	2	3	4	5	6	7
4	Altruísta	1	2	3	4	5	6	7
5	Ingénuo	1	2	3	4	5	6	7
6	Materialista	1	2	3	4	5	6	7
7	Original	1	2	3	4	5	6	7
8	Solidário	1	2	3	4	5	6	7
9	Eficiente	1	2	3	4	5	6	7
10	Discriminador	1	2	3	4	5	6	7
11	Egoísta	1	2	3	4	5	6	7
12	Aventureiro	1	2	3	4	5	6	7
13	Sociável	1	2	3	4	5	6	7
14	Conformista	1	2	3	4	5	6	7
15	Desarrumado	1	2	3	4	5	6	7
16	Calmo	1	2	3	4	5	6	7
17	Ganancioso	1	2	3	4	5	6	7
18	Honesto	1	2	3	4	5	6	7
19	De confiança	1	2	3	4	5	6	7
20	Responsável	1	2	3	4	5	6	7
21	Oportunista	1	2	3	4	5	6	7
22	Educado	1	2	3	4	5	6	7
23	Imaturo	1	2	3	4	5	6	7
24	Humilde	1	2	3	4	5	6	7
25	Competente	1	2	3	4	5	6	7

(Continua)

		Nada	Quase nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Muito	Muitíssimo
26	Barulhento	1	2	3	4	5	6	7
27	Pessimista	1	2	3	4	5	6	7
28	Rabugento	1	2	3	4	5	6	7
29	Crítico	1	2	3	4	5	6	7
30	Optimista	1	2	3	4	5	6	7
31	Cuidadoso	1	2	3	4	5	6	7
32	Impulsivo	1	2	3	4	5	6	7
33	Agressivo	1	2	3	4	5	6	7
34	Cooperativo	1	2	3	4	5	6	7
35	Irresponsável	1	2	3	4	5	6	7
36	Preguiçoso	1	2	3	4	5	6	7
37	Organizado	1	2	3	4	5	6	7
38	Superficial	1	2	3	4	5	6	7
39	Desobediente	1	2	3	4	5	6	7
40	Paciente	1	2	3	4	5	6	7
41	Talentoso	1	2	3	4	5	6	7
42	Medroso	1	2	3	4	5	6	7
43	Desastrado	1	2	3	4	5	6	7
44	Inseguro	1	2	3	4	5	6	7
45	Generoso	1	2	3	4	5	6	7
46	Teimoso	1	2	3	4	5	6	7
47	Individualista	1	2	3	4	5	6	7
48	Pontual	1	2	3	4	5	6	7
49	Injusto	1	2	3	4	5	6	7
50	Corajoso	1	2	3	4	5	6	7

Anexo 3

Folha de instruções para a recordação de
memórias autobiográficas



FASE 2 – RECORDAÇÃO DE MEMÓRIAS AUTOBIOGRÁFICAS

INSTRUÇÕES

As memórias autobiográficas são recordações de episódios passados directamente experienciados pelo sujeito.

Nesta etapa serão apresentadas 4 adjectivos. A sua tarefa é recordar 1 episódio específico na sua vida em que tenha exemplificado ou demonstrado esse traço. Deverá recordar um episódio para cada um dos adjectivos. Estes episódios poderão ter ocorrido em qualquer momento, desde o nascimento até agora.

Após ter experienciado a memória, deverá escrever uma palavra ou pequena pista no bloco de notas disponibilizado para posteriormente ajudá-lo/a a recordar-se do episódio. As notas que escrever ficarão para si e poderá levar a folha no final do estudo.

Anexo 4

Questionário para a avaliação das memórias
autobiográficas recordadas

FASE 3 – AVALIAÇÃO DAS MEMÓRIAS AUTOBIOGRÁFICAS RECORDADAS

INSTRUÇÕES

Nesta fase a sua tarefa será a de avaliar as recordações que os 4 adjectivos lhe despertaram. Na caixa em branco representada no canto superior esquerdo da página escreva o adjectivo usado para a recordação. Deverá fazer isto para os 4 adjectivos.

Após a leitura cuidada de cada item, deverá circular a opção correspondente à caracterização da sua memória.

Exemplo:

Preguiçoso

1) *A minha memória para este episódio é:*

Turva

2

3

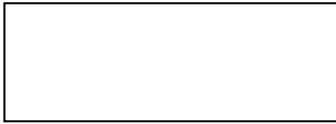
4

5

6

Clara

(Continua)



1) A minha memória para este episódio é:

Turva	2	3	4	5	6	Clara
-------	---	---	---	---	---	-------

2) A minha memória para este episódio é:

A preto e branco	2	3	4	5	6	Inteiramente colorida
------------------	---	---	---	---	---	-----------------------

3) A minha memória para este episódio envolve detalhes visuais:

Pouco ou nada	2	3	4	5	6	Muitíssimo
---------------	---	---	---	---	---	------------

4) A minha memória para este episódio envolve sons:

Pouco ou nada	2	3	4	5	6	Muitíssimo
---------------	---	---	---	---	---	------------

5) A minha memória para este episódio envolve cheiros:

Pouco ou nada	2	3	4	5	6	Muitíssimo
---------------	---	---	---	---	---	------------

6) A minha memória para este episódio envolve tacto:

Pouco ou nada	2	3	4	5	6	Muitíssimo
---------------	---	---	---	---	---	------------

7) A minha memória para este episódio envolve o paladar:

Pouco ou nada	2	3	4	5	6	Muitíssimo
---------------	---	---	---	---	---	------------

(Continua)

8) A ordem de acontecimentos na minha memória é:

Confusa	2	3	4	5	6	Compreensível
---------	---	---	---	---	---	---------------

9) A minha memória para o local em que o episódio ocorreu é:

Vaga	2	3	4	5	6	Clara
------	---	---	---	---	---	-------

10) O arranjo espacial dos objectos no episódio recordado é:

Vago	2	3	4	5	6	Claro
------	---	---	---	---	---	-------

11) O arranjo espacial das pessoas no episódio recordado é:

Vago	2	3	4	5	6	Claro
------	---	---	---	---	---	-------

12) A minha memória para a altura do ano em que o episódio ocorreu é:

Vaga	2	3	4	5	6	Clara
------	---	---	---	---	---	-------

13) A minha memória para o dia em que o episódio ocorreu é:

Vaga	2	3	4	5	6	Clara
------	---	---	---	---	---	-------

14) O episódio parece-me:

Curto	2	3	4	5	6	Comprido
-------	---	---	---	---	---	----------

15) A tonalidade geral da memória é:

Negativa	2	3	4	5	6	Positiva
----------	---	---	---	---	---	----------

16) Neste episódio eu era:

Espectador	2	3	4	5	6	Participante
------------	---	---	---	---	---	--------------

17) Lembro-me de como me sentia quando o episódio ocorreu:

(Continua)

Nada 2 3 4 5 6 Definitivamente

18) Os meus sentimentos na altura eram:

Negativos	2	3	4	5	6	Positivos
-----------	---	---	---	---	---	-----------

19) Os meus sentimentos na altura eram:

Nada intensos	2	3	4	5	6	Muitíssimo intensos
---------------	---	---	---	---	---	---------------------

20) Enquanto me estou a recordar do episódio, os meus sentimentos são:

Nada intensos	2	3	4	5	6	Muitíssimo intensos
------------------	---	---	---	---	---	------------------------

21) *Recordo-me do que pensei na altura:*

Nada	2	3	4	5	6	Claramente
------	---	---	---	---	---	------------

22) Esta memória revela coisas sobre mim ou caracteriza-me:

Muito pouco	2	3	4	5	6	Muitíssimo
-------------	---	---	---	---	---	------------

23) Desde que aconteceu, já pensei acerca deste acontecimento:

Não	2	3	4	5	6	Muitíssimas vezes
-----	---	---	---	---	---	----------------------

24) Desde que aconteceu, já falei acerca deste acontecimento:

Não	2	3	4	5	6	Muitíssimas vezes
-----	---	---	---	---	---	----------------------

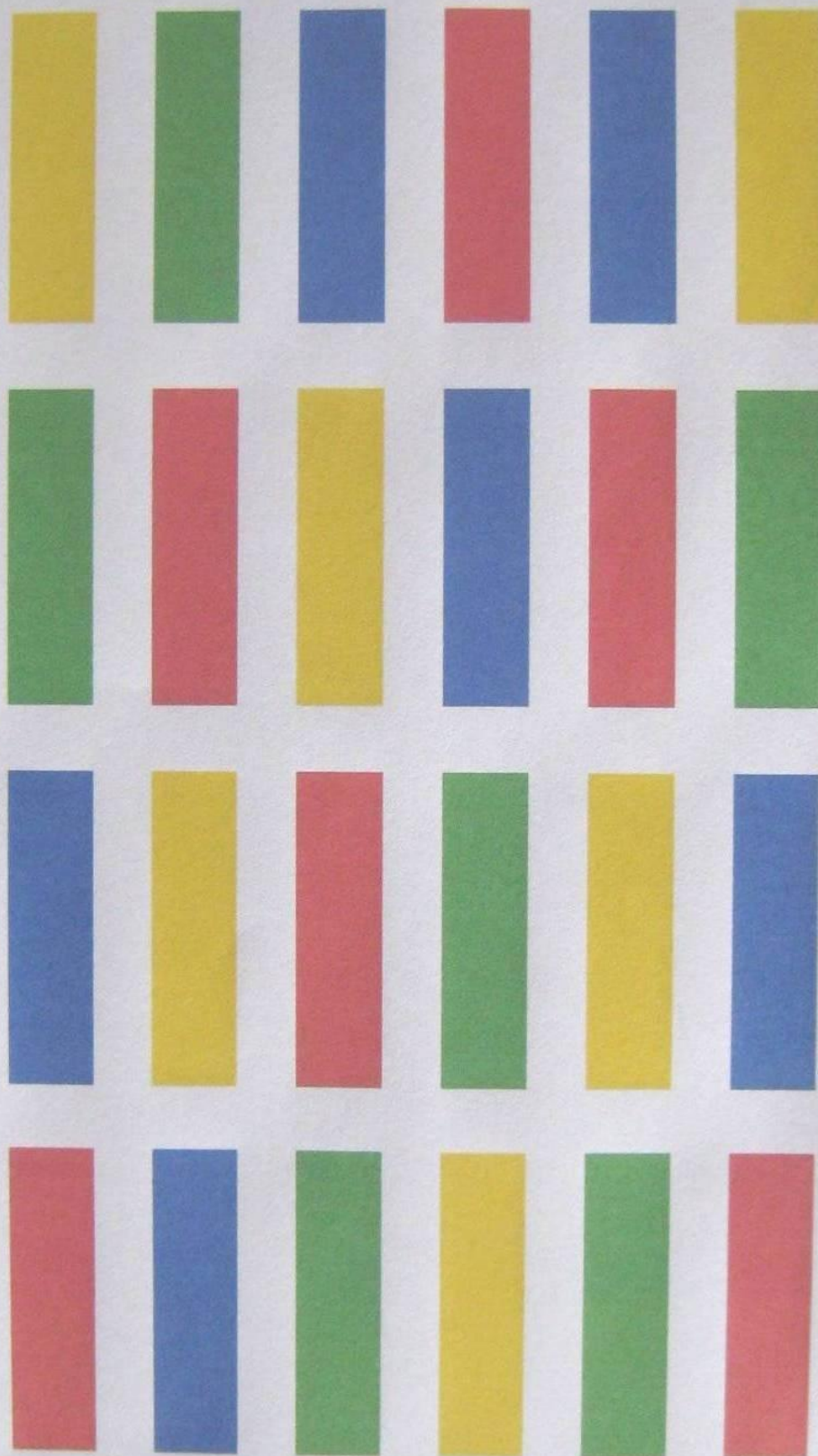
25) Quando é que este episódio ocorreu? (circular resposta correcta)

Hoje	Ontem	Há uns dias	A semana passada	Há menos de 3 semanas	Há menos de 6 semanas	Há menos de 6 meses	Entre 6 meses e um ano	Entre um ano e 4 anos	Há mais de 5 anos
------	-------	-------------	------------------	-----------------------	-----------------------	---------------------	------------------------	-----------------------	-------------------

Anexo 5

Tarefa de Stroop

Cartão 1 - R



Cartão 2 - P

qualquer

este

vosso

todavia

este

todavia

qualquer

vosso

vosso

qualquer

todavia

este

todavia

vosso

este

qualquer

vosso

todavia

qualquer

este

qualquer

este

vosso

todavia

vermelho azul verde amarelo

azul amarelo vermelho verde

verde vermelho amarelo azul

amarelo verde azul vermelho

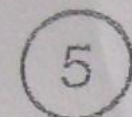
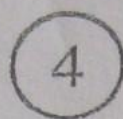
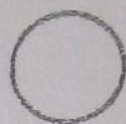
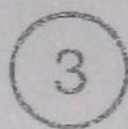
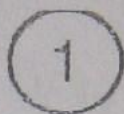
verde amarelo vermelho azul

vermelho azul verde amarelo

Anexo 6

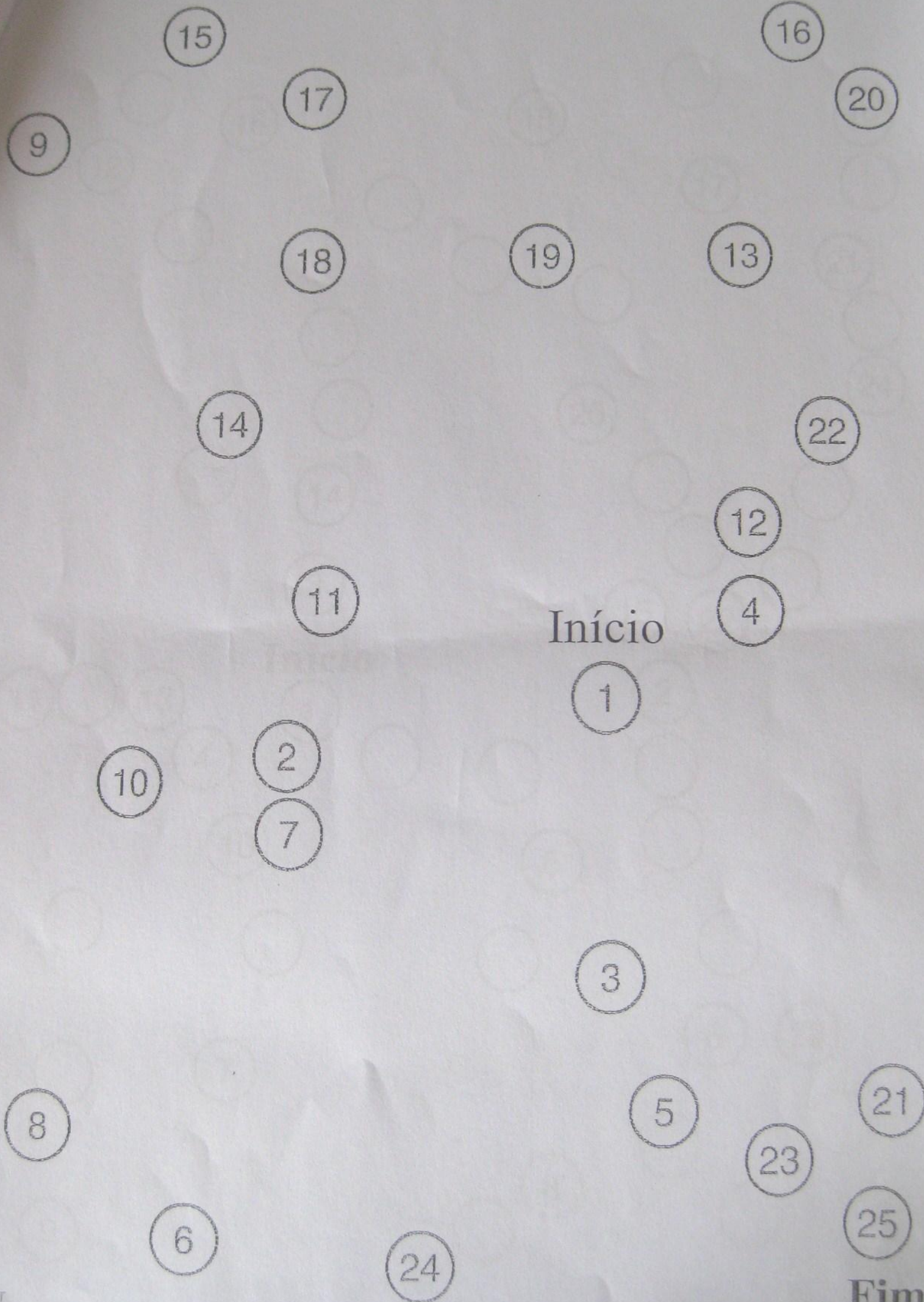
CTMT (Comprehensive Trail Making Test)

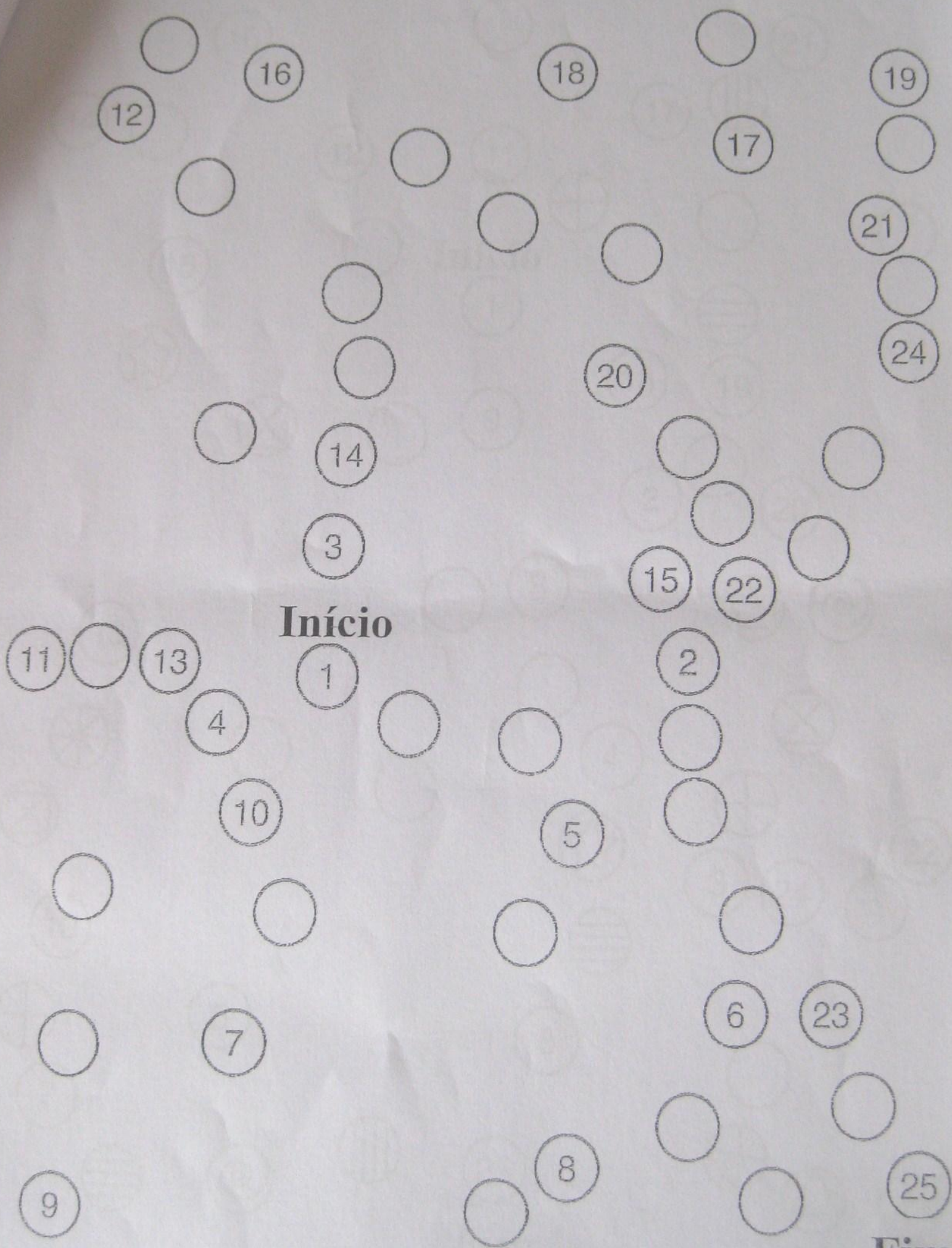
Início



Fim







Início

Fim



Dois

Início

1

Seis

Quatro

5

3

8

7

Fim

Nove

Quinze

8

14

Doze

11

13

Dois

17

Início

1

10

Quatro

16

Cinco

3

Fim

21

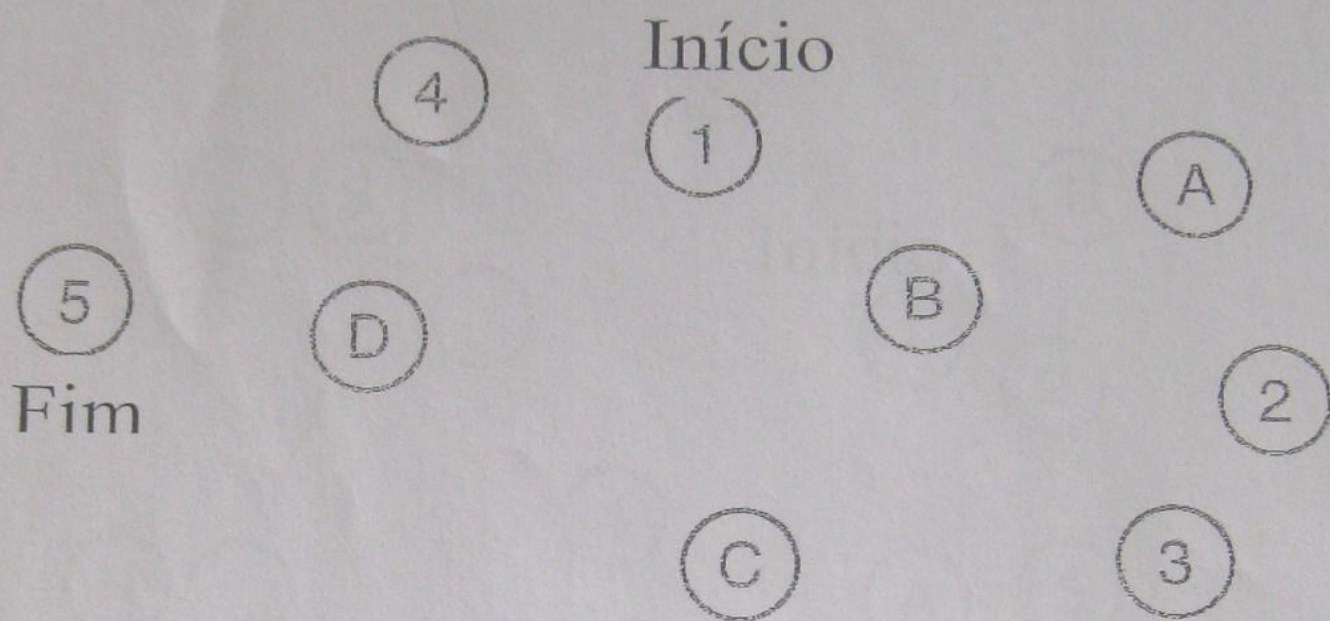
Seis

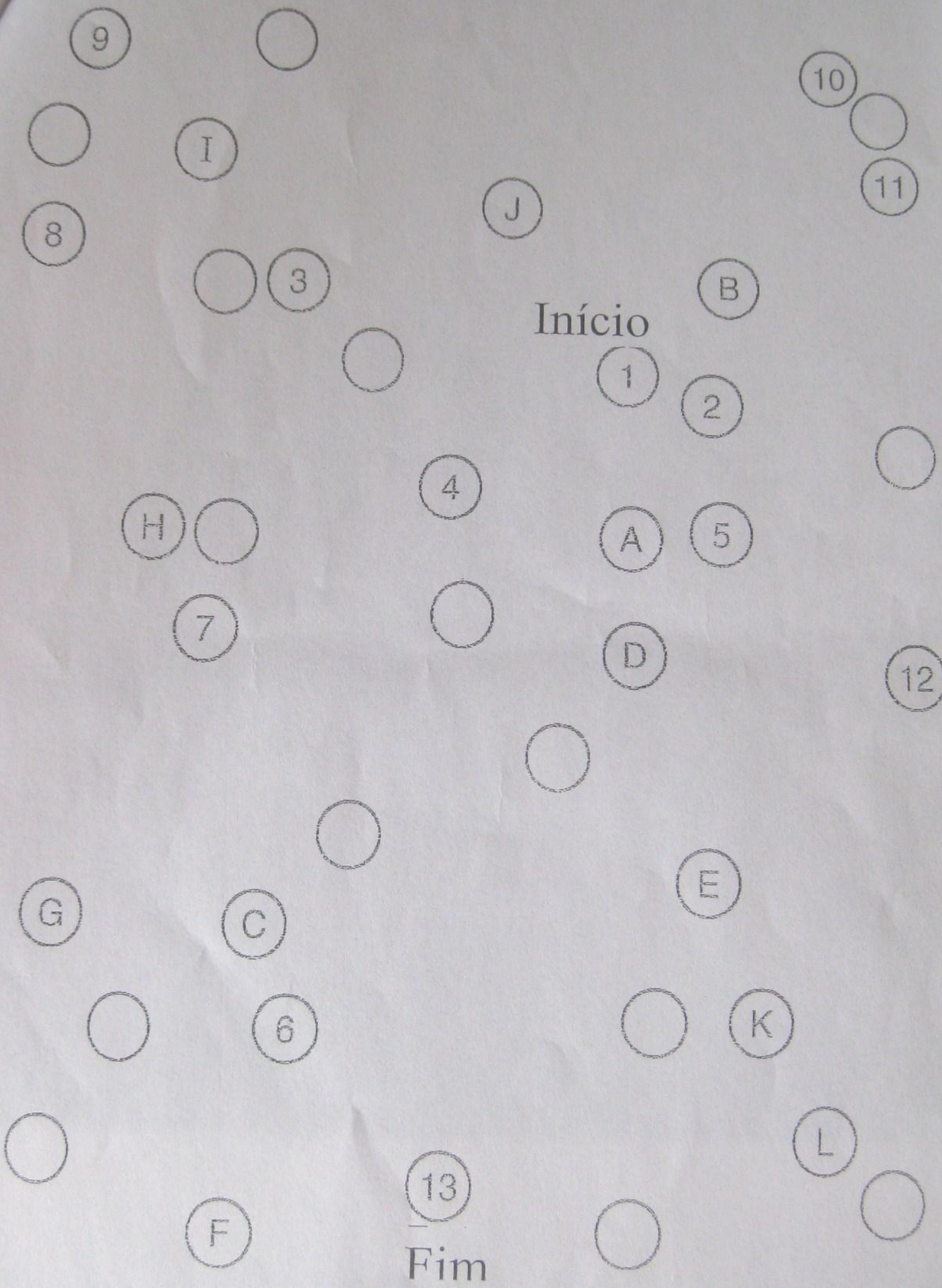
18

Dezanove

Vinte

7





Anexo 7

Tarefa de busca dos 7

Busca dos 7

Circule todos os 7, rapidamente e linha a linha, durante 90 segundos, por favor. A primeira linha é de treino. Pare quando ler a palavra *stop*. Faça agora a parte de treino.

Recomece a busca dos 7 quando ouvir o sinal 3 na série, 1, 2, |3|. Pare ao ouvir a palavra *fim!*. Nessa altura trace 2 riscos oblíquos // no dígito onde parou. Se circular o dígito errado, marque um "X" sobre o dígito.

0	2 7 5 4 9 0 2 6 5 9 9 0 2 0 5 4 9 0 6 3 2 6 1 4 9 0 9 1 STOP
1	2 0 5 4 9 1 2 6 1 4 9 9 4 8 2 6 5 9 9 0 2 6 1 4 9 0 6 5 9 2
2	9 0 5 4 9 0 5 6 7 4 9 0 9 1 5 7 5 8 2 6 5 9 9 0 2 6 1 4 9 0
3	5 7 9 1 3 2 0 5 4 9 0 2 7 1 4 9 0 5 6 3 7 0 6 5 9 9 0 6 5 7
4	2 3 1 4 9 0 2 6 1 4 9 0 6 5 9 3 6 5 7 4 3 2 6 1 4 9 0 9 1 9
5	2 6 1 4 9 4 7 9 1 8 2 4 5 4 9 0 2 6 1 4 9 9 2 6 1 4 9 0 5 6
6	7 3 2 6 1 4 9 0 2 6 5 9 9 0 4 5 7 4 8 2 6 1 4 9 0 9 1 2 7 1
7	5 8 7 5 4 9 0 2 6 1 4 9 0 2 6 1 4 9 0 5 7 9 4 8 2 3 5 4 9 0
8	2 0 5 4 9 0 2 6 1 4 9 0 5 7 9 9 1 6 2 9 5 4 9 0 6 8 0 5 7 4
9	2 6 1 4 9 1 6 5 6 3 2 6 1 4 9 1 2 1 5 4 9 0 6 5 1 5 3 6 5 7
10	2 6 5 7 1 6 8 2 6 1 4 9 0 2 6 1 4 9 0 6 5 2 4 8 2 3 5 4 9 0
11	7 1 5 4 3 2 6 1 4 9 8 2 7 5 4 9 0 9 4 5 7 9 3 2 0 5 4 9 4 3
12	0 9 8 2 6 1 4 9 0 2 7 5 4 9 0 2 6 1 4 9 2 8 2 6 5 7 9 0 9 1
13	2 7 5 4 9 0 5 1 9 1 6 3 2 6 1 4 7 0 2 6 1 4 9 0 5 2 3 9 1 7
14	4 4 5 7 9 3 2 2 5 4 9 0 2 0 5 4 9 1 9 1 5 7 3 2 6 1 4 9 0 9
15	9 1 5 3 4 8 2 7 5 4 9 0 7 2 2 6 1 4 9 0 2 6 5 9 9 0 4 5 8 4
16	2 7 5 4 9 1 0 1 8 2 6 1 4 9 0 2 6 1 4 9 0 2 7 5 4 9 0 9 1 0
17	2 0 5 9 9 0 2 6 1 4 9 0 4 6 5 7 8 2 6 5 4 9 0 2 6 5 9 9 0 8
18	2 6 1 4 9 6 2 7 5 4 9 0 6 5 9 3 2 6 5 9 9 0 2 6 1 4 9 2 3 4
19	2 7 5 4 1 0 4 3 2 6 5 9 9 0 2 6 1 4 9 0 2 7 5 4 9 0 9 4 5 3
20	0 9 9 8 2 1 5 4 9 0 0 5 7 4 8 2 6 1 4 9 0 2 7 5 4 9 0 0 5 4
21	2 6 5 9 9 0 4 4 5 5 3 2 6 1 4 9 0 2 7 5 4 9 0 9 1 5 7 9 3 5
22	4 8 2 6 5 9 9 0 2 6 1 4 9 0 2 7 5 4 9 0 5 2 9 1 8 6 5 8 9 1
23	6 5 7 3 2 6 5 9 9 0 9 2 3 2 0 5 4 9 0 2 1 5 4 9 0 5 7 6 5 9
24	2 6 5 9 9 0 1 8 0 5 7 4 8 2 7 5 4 9 0 2 0 5 4 9 0 0 9 1 6 8.

Anexo 8

Tarefa de busca dos 3 e 8

Busca de 3 e 8

Circule todos os 3 precedidos por um dígito par; Circule todos os 8 precedidos por um dígito ímpar;
A prova tem uma duração de 90 segundos. A primeira linha é de treino. Pare quando ler a palavra *stop*. Faça
agora a parte de treino.

Recomece a busca dos 3 e dos 8 quando ouvir o sinal 3 na série, 1, 2, 131. Pare quando ouvir a palavra *fim!*.
Nessa altura trace 2 riscos oblíquos // no dígito onde parou. Se circular o dígito errado, marque um "X" sobre
o dígito.

0	2 7 5 3 9 0 2 6 5 9 8 0 2 0 5 4 9 0 6 3 2 6 1 4 9 0 9 1 stop
1	5 8 7 5 4 9 0 2 6 1 4 9 0 2 6 1 4 9 1 3 7 9 4 5 2 7 5 4 9 0
2	2 0 5 4 9 0 2 6 1 4 9 0 5 7 9 9 1 6 2 7 5 4 9 0 6 1 0 5 7 4
3	2 6 1 4 9 1 6 5 6 3 2 6 1 4 9 7 2 7 5 4 9 0 9 8 7 5 1 6 5 7
4	2 6 5 9 1 6 8 2 6 1 4 9 0 2 6 1 4 9 0 6 5 7 6 5 2 7 5 4 9 0
5	9 1 5 4 3 2 6 1 4 9 7 2 7 5 4 9 0 9 4 5 7 9 3 2 0 5 4 9 2 3
6	0 4 8 2 6 1 4 9 0 2 7 5 4 9 0 2 6 1 4 9 2 8 2 6 5 9 9 0 9 1
7	2 7 5 4 9 0 5 8 9 1 5 3 2 6 1 4 7 0 2 6 1 4 9 0 5 7 3 9 1 7
8	2 0 5 4 9 1 2 6 1 4 9 9 4 1 2 6 5 2 8 0 2 6 1 4 9 0 6 5 7 7
9	9 0 5 4 9 0 5 6 1 4 9 0 9 1 5 7 4 8 2 6 5 9 9 0 2 6 1 4 9 0
10	5 7 9 1 4 2 0 5 4 9 0 2 6 1 4 9 0 5 6 2 7 0 6 5 9 9 7 8 5 7
11	2 3 1 4 9 0 2 6 1 4 9 0 6 5 9 3 6 5 7 4 3 2 6 1 4 9 0 9 1 9
12	2 6 1 4 9 4 7 9 1 8 2 4 5 4 9 0 2 6 1 4 9 9 2 6 1 4 9 0 5 7
13	2 7 5 4 1 0 6 3 2 6 5 9 9 0 2 6 1 4 9 0 2 7 5 4 9 0 9 4 5 7
14	0 9 5 8 2 1 5 4 9 0 0 5 7 2 8 2 6 1 4 5 3 2 7 5 4 9 0 0 5 7
15	2 6 5 9 9 0 4 4 5 5 9 0 6 1 4 9 0 2 7 5 4 9 0 9 1 5 7 9 5 7
16	4 8 2 6 5 9 9 0 2 6 1 4 9 0 2 7 5 4 9 0 5 7 9 2 3 6 5 7 9 1
17	6 5 7 3 2 6 5 9 9 0 9 1 7 2 0 5 4 9 0 2 7 5 4 9 0 5 7 6 5 7
18	2 6 5 9 9 0 1 2 0 5 7 4 1 2 7 5 4 9 0 2 0 5 4 9 0 0 9 1 7 8
19	7 3 2 6 1 4 9 0 2 6 5 9 9 0 4 5 7 4 8 2 6 1 4 9 0 9 1 2 7 1
20	4 4 5 7 4 3 2 7 5 4 9 0 2 0 5 4 9 1 9 1 5 7 9 2 6 1 4 9 0 7
21	9 1 5 7 6 8 2 7 5 4 9 0 7 2 2 6 1 4 9 3 2 6 5 9 9 0 4 5 1 4
22	2 7 5 4 9 1 0 1 8 2 6 1 4 9 0 2 6 1 4 9 0 2 7 5 4 9 0 9 1 0
23	2 0 5 9 9 0 2 6 1 4 9 0 4 6 5 7 8 2 7 5 4 9 0 2 3 5 9 9 0 7
24	2 6 1 4 9 6 2 7 5 4 9 0 6 5 9 1 2 6 5 9 9 0 2 6 1 4 9 2 6 4.