



UC/FPCE_2011

Universidade de Coimbra
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

Esquemas Emocionais e Psicopatologia: Efeitos de processos de regulação emocional de aproximação (mindfulness) e de afastamento (evitamento experiencial e ruminação) e comparações com processos cognitivos (metacognição e fusão cognitiva)

Vladimiro Gomes Lourenço (e-mail: vladimiro.lourenco.psi@gmail.com)

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e Saúde (Sub-área de Especialização em Intervenções Cognitivo-Comportamentais nas Perturbações Psicológicas e de Saúde) sob a orientação do Professor Doutor José Augusto Veiga Pinto Gouveia

Esquemas Emocionais e Psicopatologia: Efeitos de processos de regulação emocional de aproximação (mindfulness) e de afastamento (evitamento experiencial e ruminação) e comparações com processos cognitivos (metacognição e fusão cognitiva)

Resumo

A presente investigação pretende esclarecer as relações entre esquemas emocionais, processos de regulação emocional de afastamento (evitamento experiencial e ruminação) e de aproximação (mindfulness) e a psicopatologia (sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress). Pretende ainda explorar em que medida o efeito dos esquemas emocionais nesta sintomatologia se diferencia do efeito de constructos teoricamente semelhantes como, o próprio evitamento experiencial, a metacognição e a fusão cognitiva.

Para tal procederam-se a três estudos com uma amostra de 143 sujeitos. No estudo I, investigou-se, através do cálculo de correlações produto-momento de Pearson e de análises de regressão linear, a relação entre esquemas emocionais, processos de regulação emocional de afastamento (evitamento experiencial e ruminação) e a psicopatologia. No estudo II, investigou-se, através de correlações parciais e zero-ordem as diferenças entre esquemas emocionais, evitamento experiencial, fusão cognitiva e metacognição, na relação com o mesmo tipo de sintomatologia. No estudo III, investigou-se, através do cálculo de correlações produto-momento de Pearson e de análises de regressão múltipla hierárquica, a relação entre esquemas emocionais, processos de regulação emocional de aproximação (mindfulness) e a psicopatologia.

Os resultados sugerem que os esquemas emocionais de não-aceitação e de descontrolo emocional parecem ter um papel mais importante na psicopatologia. O esquema de não-aceitação parece ter um efeito directo e independente da influência de outros processos cognitivos e de regulação emocional. O efeito do esquema de descontrolo emocional parece estar inter-relacionado com o do evitamento experiencial, da fusão cognitiva e, nas mulheres, da metacognição. Sendo totalmente mediado pelo o evitamento experiencial na depressão, para o sexo masculino, e no stress, para o sexo feminino. Apesar de algumas dimensões do mindfulness estarem associadas a menos sintomas psicopatológicos, este processo não aparenta ter qualquer efeito moderador da relação entre esquemas emocionais e a sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress.

Palavras-chave: Esquemas emocionais, metacognição, fusão cognitiva, evitamento experiencial, ruminação, mindfulness, depressão, ansiedade, stress.

Emotional Schemas and Psychopathology: Effects of approaching (mindfulness) and distancing (experiential avoidance and rumination) emotion regulation processes and comparisons with cognitive processes (metacognition and cognitive fusion)

Abstract

The present research aims to clarify the relations between emotional schemas, distancing (experiential avoidance and rumination) and approaching (mindfulness) emotion regulation processes and psychopathology (depressive, anxious and stress symptomatology). It seeks also to explore how different the effect of emotional schemas on those symptoms is from the effect of other theoretically similar constructs, such as experiential avoidance, metacognition and cognitive fusion.

To accomplish that purpose three studies have been design and applied to 143 subjects. In study I, the relations between emotional schemas, distancing (experiential avoidance and rumination) emotion regulation processes and psychopathology has been researched through the calculation of product-moment Pearson correlations and linear regression analysis. In study II, we used partial and zero-order correlations to analyse the the differences between emotional schemas, experiential avoidance, cognitive fusion and metacognition in relation with the same simpthoms. In study III, product-moment Pearson correlations and hierarchical multiple regression analysis had been calculated to study the relations between emotional schemas, approaching (mindfulness) emotion regulation processes and psychopathology.

Results suggest that the no-acceptance and the uncontrollability schemas play a more important role in psychopatology. The no-acceptance schema seems to have a direct effect on psychopathology that is independent from other cognitive or emotion regulation processes. The effect of uncontrollability schema seems to be inter-related with the effects of experiential avoidance and cognitive fusion, in both genres, and of metacognition, in women. The effect of uncontrollability schema in depression (for men) and in stress (for women) is totally mediated by experiential avoidance. Although some mindfulness dimensions may be associated with less psychopathological symptoms, this process doesn't seem to moderate the relation between emotional schemas and depressive, anxious and stress symptomatology.

Key Words: Emotional schemas, metacognition, cognitive fusion, experiential avoidance, rumination, mindfulness, depression, anxiety, stress.

Agradecimentos

Aos meus pais e irmãos, por, apesar das dificuldades, terem conseguido tornar este percurso possível.

À Inês, por todo o amor, suporte e motivação, que fizeram com que este percurso fosse mais agradável de percorrer.

Às Dras. Alexandra Dinis, Ana Pinto e Marta Quatorze, por toda a disponibilidade e empenho para que não me faltassem as ferramentas essenciais durante o percurso.

Ao Professor Doutor José Pinto Gouveia pela orientação e paciência ao longo do percurso.

A todos os amigos, colegas, conhecidos e desconhecidos que de forma directa ou indirecta colaboraram na elaboração desta tese.

Índice

Introdução.....	1
I – Enquadramento Conceptual	1
1. Esquemas emocionais e processos cognitivos	1
1.1. Esquemas emocionais	1
1.2. Metacognição	2
1.3. Fusão Cognitiva	3
2. Processos de regulação emocional de afastamento e aproximação	4
2.1. Evitamento experiencial	4
2.2. Ruminação	5
2.3. Mindfulness	6
II – Objectivos	7
III – Metodologia	8
1. Descrição da amostra	8
2. Instrumentos	9
3. Procedimento	12
IV – Resultados	14
1. Estudo das diferenças de género nas variáveis em estudo	14
2. Estudo I. Esquemas emocionais, processos de regulação emocional de afastamento (evitamento experiencial e ruminação) e psicopatologia.....	15
2.1. Estudo da relação entre esquemas emocionais e psicopatologia	15
2.2. Estudo da relação entre esquemas emocionais e processos de regulação emocional de afastamento (evitamento experiencial e ruminação).....	16
2.3. Estudo da relação entre processos de regulação emocional de afastamento (evitamento experiencial e ruminação) e psicopatologia.....	18
2.4. Estudo do efeito de mediação dos processos de regulação emocional de afastamento (evitamento experiencial e ruminação) na relação entre esquemas emocionais e psicopatologia.....	19
3. Estudo II. Esquemas emocionais, evitamento experiencial, fusão cognitiva, metacognição e psicopatologia	22
3.1. Estudo da relação entre esquemas emocionais, evitamento experiencial e psicopatologia	22
3.2. Estudo da relação entre esquemas emocionais, fusão cognitiva e psicopatologia	24

3.3. Estudo da relação entre esquemas emocionais, metacognição e psicopatologia	26
---	----

4. Estudo III. Esquemas emocionais, processos de regulação emocional de aproximação (*mindfulness*) e psicopatologia 28

4.1. Estudo da relação entre esquemas emocionais e processos de regulação emocional de aproximação (<i>mindfulness</i>)	28
---	----

4.2. Estudo da relação entre processos de regulação emocional de aproximação (<i>mindfulness</i>) e psicopatologia	28
--	----

4.3. Estudo do efeito moderador dos processos de regulação emocional de aproximação (<i>mindfulness</i>) na relação entre esquemas emocionais e psicopatologia	29
--	----

V – Discussão 30

VI – Conclusão 33

Bibliografia	34
--------------------	----

Anexos	37
--------------	----

Introdução

Os modelos cognitivo-comportamentais tradicionais de conceptualização e intervenção em perturbações emocionais têm se focado no conteúdo de crenças, interpretações disfuncionais e pensamentos automáticos negativos. Nos últimos anos, porém, assiste-se a uma viragem de paradigma. Quer os modelos mais cognitivos, como o modelo dos Esquemas Emocionais ou o modelo Metacognitivo, quer os modelos mais contextuais, como o modelo ACT (Terapia da Aceitação e Compromisso) e a Terapia Dialética-Comportamental, afastaram-se do foco tradicional nos conteúdos cognitivos para se focarem em processos. Transversalmente, a interação entre processos cognitivos e emocionais e processos auto-regulatórios têm merecido destaque por parte destes modelos, colocando a ênfase mais na forma como os sujeitos se relacionam com a experiência subjectiva, do que na própria experiência subjectiva.

Assim, nesta investigação tentamos fazer a ponte entre os processos cognitivos que parecem ser relevantes na forma como nos relacionamos com a experiência subjectiva (como os esquemas emocionais, a metacognição e a fusão cognitiva), os processos de regulação emocional de afastamento (evitamento experiencial) ou de aproximação (mindfulness) à experiência subjectiva e a sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress. Esperamos, assim, compreender melhor a forma como os esquemas emocionais e os processos de regulação emocional influenciam a psicopatologia.

I – Enquadramento conceptual

1. Esquemas emocionais e processos cognitivos (metacognição e fusão cognitiva)

1.1. Esquemas Emocionais

O papel da emoção nos modelos cognitivos tem sido analisado sob uma perspectiva clássica de processamento de informação, com a identificação da influência dos estados emocionais nos processos atencionais e mnésicos, e do *priming* cognitivo na activação de emoções e memórias (Leahy, 2002). No *Modelo dos Esquemas Emocionais* (Leahy, 2002, 2005), assiste-se, no entanto, a uma aproximação aos modelos metacognitivos. A ênfase é colocada além da interacção recíproca entre emoção e cognição, no próprio processamento emocional e estratégias de regulação emocional. Os *esquemas emocionais*, mais do que estruturas de significação associadas a emoções, são também os planos, conceitos e estratégias empregues na resposta a cada emoção (Leahy, 2002).

Segundo o *Modelo dos Esquemas Emocionais*, o processamento emocional depende, em parte, de um conjunto de factores, nomeadamente: identificação e rotulação da emoção; tentativas para inibir ou exacerbar a emoção; activação de estratégias de hipervigilância e de resolução de problema; expressão ou ventilação; confiança numa audiência receptiva e

suportiva; distração; autoavaliação das distorções do pensamento. O processamento depende, ainda, da funcionalidade dos *esquemas emocionais* (Leahy, 2002).

De acordo com Leahy (2002), os *esquemas emocionais* podem ser compreendidos a partir de 14 dimensões, das quais assumem relevância: a validação emocional (crença de que existe uma audiência receptiva para as suas emoções); a aceitação/compreensibilidade (capacidade de se permitir experienciar emoções/avaliação cognitiva do sentido das suas emoções); e a incontrolabilidade/descontrolo emocional (crença de que as emoções negativas intensas são incontroláveis).

Desta forma, quando uma emoção é experienciada, duas vias distintas podem ser tomadas: a normalização ou a patologização. Se um indivíduo normalizar a sua experiência emocional, mais facilmente a aceitará, a expressará, experienciará validação e aprenderá com essa experiência. Pelo contrário, se o indivíduo patologizar a sua emoção, perspectivando-a como desconfortável, incompreensível, incontrolável, diferente das emoções que os outros teriam, motivo de vergonha e como uma experiência que tenderá a prolongar-se no tempo, vai acabar por adoptar estratégias de evitamento experiencial e ruminação (Leahy, 2002; 2005).

Estudos, conduzidos por Leahy (2002), revelam que as dimensões dos esquemas emocionais se encontram relacionadas com a psicopatologia, nomeadamente com a sintomatologia depressiva e ansiosa. Enquanto a depressão está associada a sentimentos de culpa em relação às emoções, expectativas acerca da sua longa duração, ruminação, e a uma visão de que as suas emoções são incompreensíveis, incontroláveis e diferentes das emoções das outras pessoas. A ansiedade encontra-se relacionada com sentimentos de culpa em relação às emoções, uma visão simplista da emoção, ruminação, menores índices de compreensão e de aceitação da experiência emocional, visão de que as emoções são incontroláveis e diferente da dos outros. O mesmo autor (Leahy, 2002) conclui, ainda, que a validação funciona como uma variável mediadora entre as dimensões dos esquemas emocionais e a psicopatologia.

De seguida analisaremos, outros dois processos cognitivos que parecem estar teoricamente relacionados com os esquemas emocionais: a metacognição e a fusão cognitiva.

1.2. Metacognição

A *metacognição* pode ser definida como o conjunto de crenças, processos e estratégias cognitivas que avaliam, monitorizam, controlam e regulam o pensamento (Wells, 2000). Segundo Wells (2000) existem dois tipos de metacognição: (1) o conhecimento metacognitivo, que se refere às crenças e teorias que os indivíduos têm acerca dos seus próprios pensamentos; e (2) as estratégias metacognitivas de controlo, que consistem nas acções aplicadas pelos indivíduos para controlarem o seu sistema cognitivo.

O *Modelo da Função Executiva Auto-Reguladora* (Wells, 2000)

Esquemas Emocionais e Psicopatologia: Efeitos de processos de regulação emocional de aproximação (mindfulness) e de afastamento (evitamento experiencial e ruminação) e comparações com processos cognitivos (metacognição e fusão cognitiva)
Vladimiro Gomes Lourenço (e-mail:vladimiro.lourenco.psi@gmail.com) 2011

postula a existência de uma inter-relação, causal e recíproca, entre vários componentes da cognição (crenças e planos metacognitivos, controlo atencional, processamento contínuo e auto-regulação). De acordo com este modelo, as perturbações psicológicas mantêm-se devido à existência de uma síndrome cognitivo-atencional, que consiste: (1) num estilo de pensamento repetitivo/perseverante negativo (e.g. ruminação/ preocupação); (2) na atenção auto-focada aumentada e difícil de controlar que se centra na monitorização da ameaça; (3) no evitamento e/ou supressão do pensamento; (4) na activação de crenças disfuncionais; e (5) no uso de estratégias auto-reguladoras (comportamentos de *coping*) que falham em modificar o auto-conhecimento desadaptativo e que aumentam a acessibilidade à informação negativa acerca do Eu (Wells, 2000).

A activação da síndrome cognitivo-atencional em resposta ao stress/perturbação emocional depende das crenças metacognitivas individuais que especificam o tipo de processamento a executar, guiam a atenção (monitorização da ameaça), e servem como recurso para controlar e interpretar (através das estratégias de *coping*) os eventos cognitivos tais como os pensamentos indesejáveis. Esta síndrome só é desactivada quando o indivíduo conclui que alcançou com sucesso o objectivo de prevenir a ocorrência de uma catástrofe mental ou física (Wells, 2000).

Vários estudos (e.g. Cartwright-Hatton & Wells, 1997; Wells & Papageorgiou, 1998) têm vindo a fornecer suporte empírico para a existência de relações entre certas dimensões da metacognição e a psicopatologia, nomeadamente da sintomatologia ansiosa e depressiva.

1.3. Fusão cognitiva

Ao contrário dos esquemas emocionais e da metacognição, que abordam mais o conteúdo cognitivo, a fusão cognitiva está ligada essencialmente ao grau de endosso a esse conteúdo.

A *Teoria das Molduras Relacionais* (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999) postula que a linguagem humana, como aptidão simbólica, tem a capacidade de derivar relações bidireccionais entre as funções do evento e as funções do símbolo, assim como a capacidade de aleatoriamente se combinar com outros símbolos e derivar uma rede de relações que partilham a mesma função.

Baseado nesta teoria, o conceito de *fusão cognitiva* refere-se ao processo pelo qual os pensamentos sobre um evento se misturam com o próprio evento, evocando a mesma reacção emocional que o próprio evento evocaria (Rikard K. Wicksell, Jonas Reno, Gunnar L. Olsson, Frank W. Bond, Lennart Melin, 2008). Assim, nos contextos onde se verifica tal fusão, o comportamento humano é mais guiado por regras verbais inflexíveis do que pelas contingências ambientais. Como resultado, as pessoas têm mais probabilidade de se comportarem de forma inconsistente com os aspectos relevantes do ambiente e com os seus valores e objectivos (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999). Este constructo continua pouco explorado na literatura, aparecendo na maioria das vezes associado ao constructo de evitamento experiencial.

2. Processos de regulação emocional de afastamento (evitamento experiencial e ruminação) e de aproximação (mindfulness)

Segundo Gross (1998a), a *regulação emocional* refere-se aos processos, inconscientes ou conscientes (automáticos ou controlados), pelos quais os indivíduos influenciam as suas emoções, nomeadamente, o momento em que as têm, a forma como as experienciam e a forma como as expressam. A desregulação emocional ocorre quando comportamentos e processos normais, que se tornam desadaptativos por serem exibidos frequentemente, no seu extremo ou fora de contexto e que por isso levam a uma deterioração no funcionamento do indivíduo (Kring & Werner, 2004). De seguida analisaremos três processos de regulação emocional que se agrupam, de acordo com a forma como se relacionam com a experiência emocional, em processos de afastamento ou de aproximação. O evitamento experiencial e a ruminação são processos que cumprem com uma função de afastamento em relação à experiência emocional, enquanto o mindfulness, cumpre com uma função de aproximação a esta experiência.

2.1. Evitamento Experiencial

O evitamento experiencial pode ser definido como a tendência, verbalmente mediada, para evitar experiências privadas (sensações, emoções e pensamentos) através de tentativas de modificar a sua forma, frequência, intensidade ou os contextos onde ocorrem, mesmo quando tal se revela ineficaz ou interfere com acções valorizadas (Boulanger, Hayes & Pistorello, 2010). Constitui-se, assim, mais como uma função essencial da regulação emocional, do que propriamente, uma estratégia de regulação emocional (Boulanger, Hayes & Pistorello, 2010). Este processo opõe-se ao de aceitação psicológica conceptualizado como a capacidade de experienciar activamente um evento, tal como ele é (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999).

O evitamento experiencial tem origem na capacidade da linguagem humana de arbitrariamente relacionar eventos mutuamente e em combinação, e mudar as funções dos eventos específicos baseados na sua relação com outros. Desta forma, as experiências aversivas expandem-se exponencialmente por redes relacionais simbólicas, promovendo o evitamento não só das experiências como de todas as representações simbólicas derivadas. Uma vez que a mudança deliberada envolve também a utilização de regras verbais (e a evocação de pistas aversivas), as tentativas directas de regular as emoções e o conteúdo cognitivo são frequentemente ineficazes, originando o aumento paradoxal da frequência e intensidade destas experiências (Hayes, Wilson, Gifford, Follete & Strosahl, 1996; Hayes *et al.*, 1999). A disfuncionalidade do evitamento experiencial está também relacionada com a sua aplicação rígida e inflexível, relacionada com a fusão cognitiva, que reduz o contacto directo com as contingências ambientais levando à manutenção do evitamento (Boulanger, Hayes & Pistorello, 2010).

Vários estudos (Boulanger, Hayes & Pistorello, 2010) demonstraram que o evitamento experiencial está relacionado com medidas gerais de

psicopatologia e com medidas específicas de ansiedade e depressão, constituindo-se como um processo crucial na compreensão da etiologia e manutenção da psicopatologia em geral e das perturbações emocionais em particular.

2.2. Ruminação

A *ruminação* pode ser definida, de forma mais consensual, como o processo de pensamento repetitivo que direcciona a atenção do indivíduo para as causas e consequências de sintomas negativos (Nolen-Hoeksema, 1991 *cit in* Smith & Alloy, 2009). O *Modelo da Função Executiva Auto-Reguladora* (Wells, 2000; Papageorgiou & Wells, 2004) sugere que o uso da *ruminação* depende da existência de crenças metacognitivas positivas e negativas acerca deste *processo de regulação emocional*.

Em relação à funcionalidade deste processo, Treynor, Gonzalez e Nolen-Hoeksema (2003) esclarecem que o carácter mais ou menos adaptativo da ruminação depende da forma como este processo é operacionalizado. Os mesmos autores (Treynor *et al.*, 2003) identificaram dois subtipos de ruminação com implicações funcionais distintas: (1) a reflexão – foco propositado em si mesmo, envolvendo processos cognitivos de resolução de problemas a fim de diminuir os sintomas negativos; e (2) o cismar – comparação passiva do estado actual do indivíduo com um padrão inatingido. Embora o primeiro subtipo esteja associado, no curto prazo, a sintomas negativos, a reflexão pode, a longo prazo, revelar-se uma estratégia adaptativa, permitindo uma eficaz resolução de problemas e a diminuição dos sintomas negativos (Treynor *et al.*, 2003). Pelo contrário, o cismar assume-se como uma estratégia menos adaptativa, particularmente pela tendência para o auto-foco, analítico e avaliativo, nas discrepâncias do Eu (Watkins, 2009). No entanto, alguns autores (Nolen-Hoeksema, 1996 *cit in* Treynor *et al.*, 2003; Joorman, Dkane e Gotlib, 2006) sugeriram que, mesmo a reflexão pode ser maladaptativa podendo conduzir a ciclos auto-perpetuantes de cognições e estados emocionais negativos, ou até resultar em brooding, perpetuando-se mutuamente os dois subtipos de ruminação.

Vários estudos (e.g. Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001; Treynor *et al.*, 2003) apontam para diferenças de género no uso de processos ruminativos, revelando uma tendência maior das mulheres para se envolverem neste tipo de processos – embora apenas o subtipo *cismar* medie diferenças de género em sintomas depressivos. Esta tendência pode estar relacionada com porque as mulheres acreditam mais que se devem focar nas suas emoções e não agir sobre o seu ambiente, que as emoções e os eventos negativos são incontroláveis e que elas são responsáveis pelo tom emocional das suas relações interpessoais (Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001).

Tendo sido associada a vários problemas psicológicos relacionados com sintomatologia depressiva (Joormann, Dkane & Gotlib, 2006), a *ruminação* tem sido fundamental na conceptualização da depressão e os modelos cognitivos sugerem que a tendência para responder a situações negativas com processos ruminativos constitui-se como factor de

vulnerabilidade para a sintomatologia depressiva (Joorman, Dkane e Gotlib, 2006). Watkins (2009) chama a atenção para o valor transdiagnóstico da *ruminação* nas perturbações emocionais, tendo em conta a sua associação a sintomatologia ansiosa, característica da perturbação de ansiedade generalizada, perturbação obsessivo-compulsiva e perturbação de *stress* pós-traumático.

A investigação (Cribb, Moulds & Carter, 2006) tem vindo ainda a associar a ruminação ao evitamento experiencial, sugerindo que os processos ruminativos podem ser usados para evitar tarefas desconfortáveis ou imagens perturbadoras. Neste sentido, embora a ruminação se caracterize por um sobreenvolvimento e seja conduzida por crenças metacognitivas positivas acerca da eficácia de remediar as discrepâncias percebidas, este processo parece ter também uma função de evitamento das emoções negativas (Smith & Alloy, 2009).

2.3. Mindfulness

O conceito e prática de *mindfulness* têm origem em tradições espirituais orientais, referindo-se a uma forma, propositada, não-avaliativa e focada no presente, tomar atenção (Kabat-Zinn, 1994 *cit in* Segal, Williams & Teadale, 2002). A introdução do *mindfulness* na psicologia e psicoterapia contemporâneas promoveu a necessidade de operacionalizar este conceito. No presente estudo, adoptar-se-á a perspectiva de *mindfulness* como um processo de *regulação emocional*.

De acordo com Bishop *et al.*, (2004) o *mindfulness* pode definir-se através de dois componentes: (1) a auto-regulação da atenção mantida na experiência imediata – envolve a atenção sustentada, voltar à experiência se a mente vagueia, e uma consciência não elaborada dos pensamentos, emoções e sensações; e (2) a abordagem da experiência particular com uma orientação para a curiosidade e aceitação independentemente da valência da experiência – permite uma auto-observação sem avaliações, julgamentos, elaborações ou tentativas de manter ou alterar as experiências.

Segundo Linehan (1993), o *mindfulness* pode ser também conceptualizado como um conjunto de capacidades inter-relacionadas. As capacidades focadas em “o que fazer” incluem observar (notar ou atentar a experiência corrente), descrever (notar ou identificar as experiências observadas com palavras) e participar (focar a atenção na actividade presente). E as capacidades focadas em “como fazer” incluem não julgar (aceitar a experiência de uma forma que não envolva auto-avaliações), no momento presente (com uma atenção totalmente focada na experiência) e com eficácia (utilização de competências que funcionam).

O *mindfulness* está associado à flexibilidade psicológica, envolvendo a experiência directa dos eventos na mente e no corpo, por oposição à ruminação e avaliação das experiências internas. É um processo activo em que o indivíduo escolhe aceitar o que as experiências oferecem com uma atitude de abertura e receptividade aquilo que ocorre no campo da consciência. Assim, o *mindfulness* concretiza-se num esforço contínuo de observação e de compreensão acerca da natureza transitória dos

pensamentos e emoções associadas, por oposição à perspectivação de pensamentos e emoções como aspectos inerentes ao Eu ou reflexos válidos da realidade (Bishop *et al.*, 2004).

Vários estudos (Kumar, Feldman e Hayes, 2008) demonstram que o treino de mindfulness é um método eficaz para a redução das dificuldades sub-clínicas, médicas e psiquiátricas. Estando associada à redução nos sintomas depressivos, a níveis inferiores de evitamento experiencial, supressão do pensamento, ruminação, preocupação e ansiedade.

II – Objectivos

O objectivo geral a que nos propomos é o de elucidar o papel de processos de regulação emocional como o evitamento experiencial, a ruminação e o mindfulness, na relação entre os esquemas emocionais e a sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress. Especificamente, queremos perceber que tipo de esquemas estão associados a diferentes processos de regulação emocional e diferentes sintomatologias; se os esquemas emocionais exercem a sua influência psicopatológica através de processos de regulação emocional ou se são estes processos que protegem os sujeitos dos esquemas emocionais no desenvolvimento de psicopatologia.

Propomo-nos ainda a explorar em que medida os esquemas emocionais se diferenciam de constructos teoricamente semelhantes, como a fusão cognitiva, a metacognição e o evitamento experiencial, na forma influenciam a sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress. Finalmente, propomo-nos ainda a explorar possíveis diferenças de género nas relações entre as variáveis referidas.

Assim, e de acordo com a literatura revista, hipotetizamos, acerca da relação entre esquemas emocionais, processos de regulação emocional de afastamento e psicopatologia, em primeiro lugar, que os esquemas emocionais de não-aceitação, descontrolo emocional e de validação emocional (avaliado como invalidação emocional) estejam associados com a sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress, predizendo-a significativamente. Em segundo lugar, hipotetizamos que os esquemas emocionais de não-aceitação, descontrolo emocional e invalidação emocional estejam associados ao evitamento experiencial e à ruminação do tipo cismar, predizendo estes processos. Em terceiro lugar, hipotetizamos que o evitamento experiencial e a ruminação do tipo cismar estejam associados associados com a sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress, predizendo-a significativamente. E hipotetizamos, em quarto lugar que, pelo menos, parte do efeito dos esquemas emocionais nesta sintomatologia seja mediado pelos processos de evitamento experiencial e de ruminação do tipo cismar.

Em relação à semelhança teórica entre esquemas emocionais e outros constructos como o evitamento experiencial, a fusão cognitiva e a metacognição, hipotetizamos, em primeiro lugar que o efeito dos esquemas emocionais na sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress, dependa do efeito do evitamento experiencial, tanto quanto o efeito do

evitamento experiencial na sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress depende dos esquemas emocionais. Em segundo lugar, hipotetizamos, que o efeito dos esquemas emocionais na sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress, dependa da fusão cognitiva, tanto quanto o efeito da fusão cognitiva na sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress depende dos esquemas emocionais. E em terceiro lugar, hipotetizamos que o efeito dos esquemas emocionais na sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress, dependa do efeito da metacognição, tanto quanto o efeito da metacognição na sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress depende dos esquemas emocionais.

No que concerne à relação entre esquemas emocionais, processos de regulação emocional de aproximação e psicopatologia, tendo já hipotetizado anteriormente que os esquemas emocionais de não-aceitação, descontrolo emocional e de validação emocional (avaliado como invalidação emocional) estavam associados com a sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress, hipotetizamos, em primeiro lugar, que os esquemas emocionais de não-aceitação, descontrolo emocional e invalidação emocional estejam associados de forma negativa ao mindfulness em geral e a todas as suas dimensões. Em segundo lugar, hipotetizamos que ao mindfulness, em geral, e todas as suas dimensões estejam associados de forma negativa com a sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress. E hipotetizamos, em quarto lugar que, pelo menos, parte do efeito dos esquemas emocionais nesta sintomatologia seja moderado pelos processos de mindfulness.

Finalmente, de acordo com ausência de dados na literatura acerca de diferenças de género nestes processos, com a excepção dos processos ruminativos, hipotetizamos que nas relações analisadas não se encontrem diferenças entre homens e mulheres.

III - Metodologia

1. Descrição da amostra

Com o intuito de alcançar os objectivos propostos, conceptualizou-se um estudo transversal que avaliasse uma amostra da população geral não estudante. As amostras foram recolhidas junto de trabalhadores profissionais dos distritos de Aveiro, Coimbra, Leiria, Lisboa, Santarém, Porto e Viseu. Os critérios de exclusão dos participantes na amostra foram: (a) idade inferior a 18 anos e superior a 65 anos de idade; (b) escolaridade inferior a 9 anos; (c) preenchimento incompleto das escalas; (d) evidência clara de incumprimento das instruções de resposta.

A amostra final ficou constituída por 143 indivíduos, 58 do sexo masculino (40.6%) e 85 do sexo feminino (59.4%), com idades compreendidas entre os 18 e os 57 anos de idade ($M=34.41$; $DP=9.10$). Não existe uma diferença estatisticamente significativa entre os sexos masculino e feminino ($t_{(141)}=1.387$; $p=.168$) ao nível da sua distribuição nesta variável.

Relativamente ao número de anos de escolaridade, os participantes distribuem-se entre os 9 e os 21 anos de frequência académica ($M=13.62$;

$DP=3.16$). No que diz respeito à distribuição por número de anos de escolaridade, destaca-se um predomínio de participantes com frequência académica igual a 9 anos (16.8%) e a 16 anos (22.4%), e uma moda de anos de escolaridade igual a 12 (30.8 %). Também não se verifica a existência de diferenças estatisticamente significativas entre o sexo feminino e o sexo masculino ($t_{(139)}=-.247$; $p=.805$) no que se refere aos anos de escolaridade.

Em relação ao estado civil, 44.8% dos sujeitos da amostra são solteiros e 46.9% dos sujeitos são casados ou vivem em união de facto, sendo que os restantes se encontram divorciados (7.7%) ou viúvos (0.7%). Para esta variável, mais uma vez não existem diferenças estatisticamente significativas para o sexo [$\chi^2_{(4)}= 4.136$; $p=.388$].

No que concerne ao estatuto socioeconómico, 49.4% dos sujeitos pertencem a um nível socioeconómico baixo, 44.6% a um nível socioeconómico médio e os restantes 6% pertencem a um nível socioeconómico elevado. Também para o nível socioeconómico, a distribuição de homens e mulheres não apresenta diferenças estatisticamente significativas [$\chi^2_{(2)}= 1.532$; $p=.465$]. A caracterização demográfica da amostra total e por géneros encontra-se descrita no Quadro 1 (Anexo I).

2. Instrumentos

Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (DASS-42; *Depression Anxiety Stress Scales*, Lovibond & Lovibond, 1995, adaptação portuguesa de Pais -Ribeiro, Honrado, & Leal, 2004). A DASS é constituída por 42 itens, distribuídos equitativamente por três dimensões, que pretendem avaliar respectivamente os estados afectivos de depressão, ansiedade e stress. Pretende-se que o sujeito avalie a extensão com que experimentou cada sintoma emocional negativo durante a última semana, numa escala de 4 pontos de frequência ou gravidade (0= “*não se aplicou nada a mim*”; 3= “*aplicou-se a mim a maior parte do tempo*”), sendo que pontuações mais elevadas em cada sub-escala correspondem a uma maior intensidade dos estados emocionais negativos avaliados. Na população portuguesa, a estrutura tridimensional foi confirmada, tendo sido obtidos valores de consistência interna, pelo cálculo do alfa de Cronbach de .93, .83 e .88 para as sub-escalas *depressão*, *ansiedade* e *stress* respectivamente. Neste estudo, a consistência dos factores é de .83, .76 e .86, respectivamente, na amostra do sexo masculino, e de .90, .84 e .90, na amostra do sexo feminino.

Escala Esquemas Emocionais Leahy - Modificada (LESS; *Leahy Emotional Schema Scale*; Leahy, 2007; modificado por Pinto Gouveia, & Dinis, 2010). Para este estudo foi utilizada uma versão modificada a partir da versão original, na qual se manteve apenas 3 dimensões das originais 14 dimensões, nomeadamente: a *validação emocional*, ou seja, a crença de que existe uma audiência empática e receptiva que valida e normaliza as emoções do indivíduo; o *descontrolo emocional*, que se refere às crenças de que não se possui controlo sobre as emoções; e a *não aceitação/incompreensibilidade* que diz respeito às crenças de que a sua emoções experienciadas são inaceitáveis, intoleráveis, envergonhadoras e

nocivas. Os itens da subescala validação emocional foram invertidos de modo a se obter uma subescala de invalidação emocional. Neste sentido quanto maior a pontuação obtida em cada factor mais crenças negativas de não-aceitação, descontrolo e invalidação foram relatadas pelos participantes.

A escala de resposta é do tipo *Likert*, de 6 pontos (onde 1 corresponde a “*totalmente falsa*” e 6 a “*totalmente verdadeira*”). A versão inicial do LESS-M era constituída por 57 itens (23 retirados da versão original constituída por 50 itens) e por 34 novos itens, que foram adicionados, tendo sido elaborados com base na prática clínica e considerações teóricas que representam as crenças negativas mais comuns que os indivíduos podem apresentar acerca das suas emoções negativas. Contudo, a análise exploratória da versão do LESS-M resultou na retenção de 26 itens (dos 57) que se distribuem pelos 3 factores mencionados. Na versão portuguesa desta escala, os valores de *alpha* para as três dimensões variam entre bons a muito bons, respectivamente entre .82 e .91. Neste estudo, a consistência dos factores é de .79, .75 e .79, respectivamente, na amostra do sexo masculino, e de .86, .76 e .74, na amostra do sexo feminino.

Questionário das Cinco Facetas do Mindfulness (FFMQ; *Five Facets Mindfulness Questionnaire*; Baer, et al., 2006; Gregório, & Pinto-Gouveia,, submetido para publicação Este questionário é constituído por 39 itens com uma escala de resposta tipo Likert de 5 pontos (em que 1 é “*nunca*” e 5 é “*quase sempre*”). Avalia as 5 facetas do mindfulness, nomeadamente: *observar* (capacidade de redirigir a atenção e notar a experiência sem se prender nos pormenores que a constituem), *descrever* (capacidade de traduzir verbalmente a experiência, ou seja, relatar a experiência de forma descritiva e não avaliativa ou explicativa), *agir com consciência* (capacidade de agir em concordância com os valores e objectivos de vida), *não julgar* (capacidade de assumir uma postura não avaliativa, de aceitação) e *não reagir* (capacidade de se distanciar das experiências internas e de não lhes reagir). Alguns itens da escala foram recodificados de modo a que elevadas pontuações em cada subescalas indicam a presença de maiores índices de mindfulness. No que diz respeito à consistência interna, as subescalas apresentam um coeficiente alfa de Cronbach de .75 (não-reactividade), .83 (observar), .87(não-julgar), .91 (descrever), .87 (agir com consciência) respectivamente (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, Toney, 2006). Na versão portuguesa da escala as subescalas não julgar, observar, agir com consciência, descrever e não reagir apresentam uma consistência interna de .86, .78, .89, .88 e .66, respectivamente. Neste estudo, a consistência dos factores é de .78, .82, .87, .81 e .74, respectivamente, na amostra do sexo masculino, e de .79, .87, .88, .85 e .65, na amostra do sexo feminino.

Questionário de Aceitação e Acção (AAQ- II; *Acceptance and Avoidance Questionnaire*; Bond, F., et al, *in press*; tradução e adaptação de

Esquemas Emocionais e Psicopatologia: Efeitos de processos de regulação emocional de aproximação (mindfulness) e de afastamento (evitamento experiencial e ruminação) e comparações com processos cognitivos (metacognição e fusão cognitiva)
Vladimiro Gomes Lourenço (e-mail:vladimiro.lourenco.psi@gmail.com) 2011

Pinto Gouveia, Gregório, et al., *em preparação*). Esta escala é constituída por 7 itens e visa avaliar o evitamento experiencial, o controlo, as avaliações negativas das experiências internas, a aceitação psicológica, e a tendência para alterar o stress emocional. Os respondentes analisam de que forma cada afirmação aplica a si usando uma escala de Likert de 7 pontos, em que 1 corresponde “nunca verdadeiro” e 7 “sempre verdadeiro”. A versão original apresenta boas qualidades psicométricas, nomeadamente uma consistência interna de .88, além de uma boa qualidade discriminante e convergente. A versão portuguesa da escala apresenta uma consistência interna de .90. Neste estudo, a consistência interna é de .84, na amostra do sexo masculino, e de .87, na amostra do sexo feminino.

Questionário Respostas Ruminativas – versão reduzida (RRQ; *Ruminative Responses Questionnaire*; Treynor, Gonzalez & Nolen-Hoeksema, 2003) traduzida e adaptada por Dinis, Pinto-Gouveia, Duarte and Castro (*submetido para publicação*).). A escala é composta por 10 itens que se dividem por dois factores: o reflexivo (“reflective”) que se refere às tentativas para compreender as razões do humor depressivo e que tem uma orientação para a resolução dos problemas e o cismar (“brooding”) que consiste no pensamento perseverante centrado nas consequências negativas do humor depressivo e nos obstáculos à resolução dos problemas. É constituído por 10 itens com uma escala de resposta de tipo Likert de 4 pontos (em que 1 é “quase nunca” e 4 é “quase sempre”). No estudo original a dimensão reflexão apresenta uma consistência interna de .72 enquanto a dimensão cismar apresenta uma consistência interna de .77. A versão portuguesa deste questionário obteve um valor de *alpha* de Cronbach de .75 para a dimensão reflexiva e de .76 para a dimensão cismar. Neste estudo, a consistência dos factores é de .66 e .76, respectivamente, na amostra do sexo masculino, e de .85 e .61, na amostra do sexo feminino.

Questionário de Metacognições – 30 (MCQ-30; *Metacognition Questionnaire*; Wells & Cartwright-Hatton, 2004; tradução e adaptação portuguesa de Dinis & Pinto Gouveia, *submetido para publicação*) que consiste na versão abreviada do Metacognition Questionnaire (Cartwright-Hatton & Wells, 1997) composto por 65 itens). Este questionário tem como objectivo avaliar as diferenças individuais relativamente às crenças metacognitivas positivas e negativas, aos julgamentos relativos à confiança cognitiva e às tendências de monitorização e atenção selectiva aos eventos mentais. O questionário é composto por cinco factores que medem diferentes dimensões de metacognição: 1) *crenças positivas* acerca da preocupação (mede a extensão em que a pessoa acredita que o pensamento perseverante é útil), 2) *crenças negativas* acerca da preocupação (avalia a extensão em que o indivíduo acredita que o pensamento perseverante é perigoso e incontrolável), 3) *falta de confiança cognitiva* (avalia a falta de confiança nas habilidades de memória e atencionais, ou seja, quanto mais elevada a pontuação neste factor mais o indivíduo acredita ser provável o fracasso cognitivo), 4) *necessidade de controlo do pensamento* (avalia a extensão em

que acredita que certo tipos de pensamentos necessitam de ser suprimidos) e 5) *auto-conscienciosidade cognitiva* (mede a tendência para monitorizar e focar a atenção nos próprios processos cognitivos). Pedem-se aos respondentes que assinalem o seu grau de acordo relativamente a cada uma das afirmações, utilizando uma escala Likert de 4 pontos, que varia entre 1 (“*discordo*”) e 4 (“*concordo muito*”). As sub-escalas do QMC – 30 apresentam uma boa consistência interna e uma estrutura factorial que é consistente com a da escala original composta por 65 itens, assim como uma boa validade convergente e uma aceitável consistência teste –reteste. A versão portuguesa apresenta igualmente uma boa consistência interna, com os valores alfa de Cronbach a variar entre .75 (para a subescala crenças negativas) e .87 (crenças positivas). Neste estudo foram utilizadas apenas as dimensões crenças negativas e necessidade de controlo do pensamento, que revelaram uma consistência de .59 e de .61, respectivamente, na amostra do sexo masculino, e de .79 e .74, na amostra do sexo feminino.

Cognitive Fusion Questionnaire (CFQ-28; Dempster, Bolderston, Gillanders & Bond, *em preparação*, Tradução e adaptação de Pinto-Gouveia, Ferreira, Gregório & Dinis, *em preparação*). Este questionário é constituído por 28 itens que pretendem avaliar o grau em que os participantes se encontram fusionados com os seus pensamentos. Os sujeitos deverão indicar quão verdadeiras para si são as 28 afirmações, a partir de uma escala do tipo Likert de 7 pontos, onde o 1 representa “nunca verdadeiro” e 7 “sempre verdadeiro”. Neste estudo, a consistência interna é de .89, na amostra do sexo masculino, e de .90, na amostra do sexo feminino.

Mindful Attention Awareness Scale (MAAS; (Brown, & Ryan, 2003; Tradução e adaptação: Pinto Gouveia, & Gregório, 2007). Esta escala é constituída por 15 itens e pretende avaliar uma característica nuclear do mindfulness disposicional, nomeadamente, a abertura e receptividade para tomar consciência e atenção ao que está a acontecer no momento presente. Pedem-se aos sujeitos que assinalem com que frequência vivenciam cada uma das experiências descritas, utilizando uma escala Likert de 6 pontos, que varia entre 1 (“*quase sempre*”) e 6 (“*quase nunca*”). A escala original apresenta boas propriedades psicométricas. Neste estudo, a consistência interna é de .93, na amostra do sexo masculino, e de .90, na amostra do sexo feminino.

3. Procedimentos

A bateria de escalas acima descrita é constituída por 8 instrumentos de auto-resposta e o seu preenchimento dura em média 30 minutos. Esta bateria de escalas fez-se acompanhar de uma folha de rosto com uma breve explicação dos objectivos do estudo, a importância do preenchimento completo de todas as escalas, e algumas questões respeitantes aos dados biográficos. Assegurou-se o anonimato e a confidencialidade das respostas.

Relativamente ao tratamento estatístico dos dados utilizámos o

Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 17.0.

Para cada uma das variáveis em estudo (e separadamente por géneros) procedeu-se ao cálculo da média, do desvio-padrão, da variação das pontuações e das medidas de assimetria e achatamento.

A realização da estatística inferencial foi efectuada com recurso aos testes paramétricos porque as variáveis em estudos cumpriam os requisitos necessários para a sua utilização e porque estes apresentam maior potência comparativamente aos testes não paramétricos (Maroco & Bispo, 2006). Inicialmente, o pressuposto da normalidade da distribuição das variáveis foi analisado através do teste de Kolmogorov-Smirnov (K-S). Contudo, como este teste é muito sensível, e detecta pequenos desvios à normalidade, optámos por analisar igualmente os valores de assimetria e de achatamento, considerando que valores absolutos de assimetria inferiores a 3 e valores absolutos de achatamento inferiores a 7-10 (Kline, 1998) não constituem enviesamentos significativos à normalidade. De igual modo, o Teorema do Limite Central considera que a violação do pressuposto da normalidade não afecta a robustez dos testes paramétricos quando são utilizadas amostras de dimensão superior às 40 observações, como é o caso da amostra em estudo (Maroco & Bispo, 2006). Para averiguar a possível existência de outliers recorreu-se à análise dos diagramas de extremos e quartis.

Procedeu-se de seguida, através do teste t-Student, ao cálculo das diferenças de género entre as variáveis. O pressuposto da homogeneidade das variâncias foi validado através do teste de Levene, sendo que para valores de significância inferiores a .05 utilizou-se a correcção disponibilizada pelo software (Maroco & Bispo, 2006).

Com o intuito de explorar a força e a direcção das variáveis em estudo recorreu-se ao cálculo dos coeficientes correlações produto-momento Pearson e, mais tarde calculadas correlações zero-ordeme parciais para permitir controlar o efeito de certas variáveis na relação entre outras.

A partir de análises de regressão linear simples (método *enter*), procedeu-se à realização de estudos de mediação. Para tal efeito, conduzimos uma análise estatística tomando como pressupostos os procedimentos recomendados por Baron e Kenny (1986), que referem que um efeito de mediação ocorre se a variável preditora se relacionarem de forma significativa (1) com a potencial variável mediadora; e (2) com a variável critério e por outro lado se (3) o potencial mediador se relacionar com a variável critério, quando se controla o efeito da VI. Mais especificamente, quando a VI e a VM são incluídas simultaneamente na mesma equação de regressão, a VM tem que predizer significativamente a VD e o efeito directo da VI na VD (quando se controla a VM), passa a ser menor do que o efeito da VI na VD quando não se controla o efeito da VM (i.e. é necessário que o valor absoluto do efeito da VI na VD sofra uma redução da segunda para a terceira equação de regressão). Se a relação entre a variável independente e a dependente deixa de ser significativa, quando introduzida no modelo a suposta variável mediadora, mantendo, somente esta, um efeito significativo na explicação da variável critério, podemos considerar a existência de um efeito de mediação total. No caso de haver

uma notória redução do efeito da variável independente na variável dependente, com a introdução da variável mediadora no modelo, mas esta permanecer como sendo estatisticamente significativa podemos considerar a existência de uma mediação parcial. Quando os resultados indicaram a existência de um efeito de mediação aplicou-se o teste de Sobel (1982) para testar a significância do efeito (indirecto) que ocorria através do mediador, ou seja, para validar as conclusões derivadas.

Procedeu-se ainda à realização de estudos de moderação, através do cálculo de regressões múltiplas hierárquicas considerando a interacção de um preditor contínuo. De forma a reduzir o erro associado à multicolinearidade, centralizaram-se os valores da variável independente e da variável moderadora à média e obteve-se o produto de cada interacção através da multiplicação de variáveis centralizadas. Considerou-se a existência de um efeito de moderação quando a interacção entre a variável independente e a variável moderadora se revelou estatisticamente significativo (Baron & Kenny, 1986).

IV - Resultados

1. Estudo das diferenças de género das variáveis em estudo¹

Neste estudo, procurámos apurar a existência de diferenças estatisticamente significativas, entre os sujeitos do sexo masculino e os sujeitos do sexo feminino nas variáveis em estudo. Para tal, recorreu-se ao cálculo dos valores do teste *t-Student* (*t*) e do nível de significância (*p*). A análise do diagrama de extremos e quartis, apenas revelou outliers moderados.

No que diz respeito aos processos cognitivos, os resultados evidenciam diferenças estatisticamente significativas entre sexos ao nível dos esquemas emocionais de não aceitação/incompreensibilidade [$t_{(138,96)}=-3.184$; $p=.002$] e de descontrolo emocional [$t_{(139)}=-4.198$; $p<.001$] do LESS Modificado, com as mulheres a apresentarem em média pontuações mais elevadas relativamente aos homens. Existem igualmente diferenças estatisticamente significativas entre sexos nas dimensões necessidade de controlo do pensamento [$t_{(141)}=-2.260$; $p=.025$] e crenças metacognitivas negativas [$t_{(140,38)}=-4.187$; $p<.001$] do MCQ-30, com as mulheres a pontuarem em média mais que os homens. Também se encontraram diferenças significativas entre sexos ao nível da fusão cognitiva do CFQ, com as mulheres a apresentarem novamente em média pontuações mais elevadas relativamente aos homens [$t_{(139,22)}=-2.809$; $p=.006$].

No que concerne aos processos de regulação emocional de afastamento, são visíveis diferenças estatisticamente significativas entre os sexos ao nível do evitamento experiencial [$t_{(141)}=-3.916$; $p<.001$] do AAQ-II, com as mulheres a apresentarem em média pontuações mais elevadas em relação aos homens. O mesmo acontece nas dimensões da escala RRQ, com

¹ Consultar Anexo II (Quadro 2)

as mulheres a pontuarem mais em média na reflexão [$t_{(139,99)}=-2.594$; $p=.010$] e no cismar [$t_{(141)}=-2.722$; $p=.007$].

Ao nível dos processos de regulação emocional de aproximação, os sujeitos apenas apresentam diferenças significativas na dimensão não julgar do FFMQ, com pontuações médias mais elevadas no sexo masculino [$t_{(138)}=2.173$; $p=.032$].

Também foram encontradas diferenças significativas na sintomatologia depressiva [$t_{(139,39)}=-2.395$; $p=.018$], ansiosa [$t_{(140,16)}=-2.291$; $p=.023$] e associada ao stress [$t_{(141)}=-4.299$; $p<.001$], com as mulheres a pontuarem em média mais dos que os homens nas três dimensões do DASS-42.

Tendo em conta o número elevado de variáveis nas quais existem diferenças estatisticamente significativas entre sexos, as análises estatísticas ulteriores serão realizadas para ambos os sexos de forma separada.

2. Estudo 1. Esquemas emocionais, processos de regulação emocional de afastamento (evitamento experiencial) e psicopatologia

2.1. Estudo da relação entre esquemas emocionais e sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress

Neste estudo pretendemos avaliar as relações entre as dimensões dos esquemas emocionais avaliados pelo LESS Modificado e a sintomatologia ansiosa, depressiva e associada ao stress avaliada pela DASS-42.

A partir da análise das **correlações produto-momento de Pearson**, verifica-se que, no **sexo masculino**², quer a dimensão não aceitação/incompreensibilidade quer a dimensão descontrolo emocional se correlacionam significativamente e positivamente com as três subescalas da DASS-42. Especificamente, a dimensão não aceitação/incompreensibilidade apresenta uma magnitude de correlação moderada com a subescala depressão ($r=.419$; $p<.01$), com a subescala ansiedade ($r=.520$; $p<.01$) e baixa com a subescala stress ($r=.353$; $p<.01$). Enquanto que, para a dimensão descontrolo emocional, a magnitude das correlações é baixa, respectivamente .324 ($p<.01$) para a subescala depressão, .345 ($p<.01$) para a subescala ansiedade e .338 ($p<.01$) para a subescala stress.

Relativamente ao **sexo feminino**³, a análise correlacional demonstra que apenas a dimensão não aceitação/incompreensibilidade apresenta uma correlação estatisticamente positiva e significativa com todas as subescalas da DASS-42. Mais concretamente, a dimensão não aceitação/incompreensibilidade apresenta magnitudes de correlação moderadas com as subescalas depressão, ansiedade e stress [$(r=.273$; $p<.01$), ($r=.165$; $p<.05$) e ($r=.175$); $p<.05$] respectivamente]. Encontram-se ainda correlações positivas e estatisticamente significativas, mas de magnitude baixa, entre a dimensão descontrolo emocional e as subescalas depressão

² Conferir Anexo IV (Quadro 5)

³ Conferir Anexo IV (Quadro 6)

($r=.353$; $p<.01$) e stress ($r=.353$; $p<.01$), assim como com a dimensão invalidação emocional e a subescala ansiedade ($r=.353$; $p<.01$).

Posteriormente, e no sentido de analisar o grau em que os esquemas emocionais contribuem para a variância da sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress, procedeu-se à realização de análises de **regressão linear simples** (método *Enter*), nas quais se constituiu como variáveis preditivas, separadamente, as *dimensões* dos esquemas emocionais (LESS-M) e como variável critério cada uma das subescalas depressão, ansiedade e stress (DASS-42).

Tendo em conta os resultados obtidos a partir das regressões, verificamos que, no **sexo masculino**⁴, a dimensão *não aceitação/incompreensibilidade* explica 16% da variância da sintomatologia depressiva ($F_{[1,55]}=11.683$; $p=.001$), 25.7% da variância da sintomatologia ansiosa ($F_{[1,55]}=20.357$; $p<.001$) e 10.9% da variância da sintomatologia associada ao stress ($F_{[1,55]}=7.826$; $p=.007$), constituindo-se como um preditor significativo [$(\beta=.419$; $p=.001$), $(\beta=.520$; $p<.001$) e $(\beta=.353$; $p=.007$) respectivamente]. No que diz respeito à dimensão *descontrolo emocional*, os resultados mostram que esta explica 8.8% da variância da sintomatologia depressiva ($F_{[1,55]}=6.434$; $p=.014$), 10.3% da variância da sintomatologia ansiosa ($F_{[1,55]}=7.451$; $p=.008$) e 9.8% da variância da sintomatologia associada ao stress ($F_{[1,55]}=7.073$; $p=.010$), contribuindo significativamente como preditor das variâncias [$(t=2.537$; $p=.014$), $(t=2.730$; $p=.008$) e $(t=2.659$; $p=.010$) respectivamente].

Para o **sexo feminino**⁵, os resultados das regressões demonstram que a dimensão *não aceitação* explica 26.9% da variância da sintomatologia depressiva ($F_{[1,82]}=31.494$; $p<.001$), 29.2% da variância da sintomatologia ansiosa ($F_{[1,82]}=35.297$; $p<.001$) e 23.5% da variância da sintomatologia associada ao stress ($F_{[1,82]}=26.547$; $p<.001$), contribuindo para as variâncias de forma expressiva [$(t=5.612$; $p<.001$), $(t=5.941$; $p<.001$) e $(t=5.152$; $p<.001$) respectivamente]. No que concerne à dimensão *descontrolo emocional*, verifica-se que esta explica 7.3% da variância da sintomatologia depressiva ($F_{[1,82]}=7.558$; $p=.007$) e 7.6% da variância da sintomatologia associada ao stress ($F_{[1,82]}=7.841$; $p=.006$), constituindo-se como um preditor significativo [$(t=2.749$; $p=.014$) e $(t=2.801$; $p=.006$) respectivamente]. Por fim, os resultados permitem ainda verificar que a dimensão *invalidação emocional* explica 8.9% da variância da sintomatologia depressiva ($F_{[1,82]}=9.115$; $p=.003$), predizendo significativamente a sua variância [$(t=3.019$; $p=.003$)].

2.2. Estudo da relação entre esquemas emocionais e processos de regulação emocional de afastamento (evitamento experiencial e ruminação)

De acordo com as **correlações produto-momento de Pearson** realizadas nos sujeitos do **sexo masculino**⁶, observamos que a dimensão *não*

⁴ Consultar Anexo V (Quadros 7, 9, 11, 14, 16, 18, 20)

⁵ Consultar Anexo V (Quadros 8, 10, 12, 13, 15, 17, 19, 21)

⁶ Conferir Anexo IV (Quadro 5)

Esquemas Emocionais e Psicopatologia: Efeitos de processos de regulação emocional de aproximação (*mindfulness*) e de afastamento (evitamento experiencial e ruminação) e comparações com processos cognitivos (metacognição e fusão cognitiva)
Vladimiro Gomes Lourenço (e-mail:vladimiro.lourenco.psi@gmail.com) 2011

aceitação/incompreensibilidade dos esquemas emocionais se correlaciona positiva e significativamente com a dimensão *evitamento experiencial*, do AAQ-II, de forma moderada ($r=.436$; $p<.01$) e, com magnitudes de correlação baixa, com as dimensões *reflexão* ($r=.345$; $p<.01$) e *cismar* ($r=.308$; $p<.05$) do RRQ. O mesmo acontece com a dimensão *descontrole emocional* da LESS-Modificado, encontrando-se uma correlação positiva e significativa de magnitude moderada com o *evitamento experiencial* ($r=.419$; $p<.01$) e correlações positivas e significativas com magnitudes de correlação baixas para as dimensões *reflexão* ($r= -.264$; $p<.05$) e *cismar* ($r= .363$; $p<.01$) do RRQ. Os resultados mostram ainda a existência de uma correlação negativa e significativa entre a dimensão *invalidação emocional* dos esquemas emocionais e a dimensão *cismar* da ruminação ($r= -.305$; $p<.05$).

No que respeita ao **sexo feminino**⁷, encontramos uma correlação positiva alta entre a dimensão *não aceitação/incompreensibilidade* e o *evitamento experiencial* ($r=.724$; $p<.01$) e correlações significativas e positivas de magnitude moderada entre esta dimensão dos esquemas emocionais e as dimensões da *reflexão* ($r=.434$; $p<.01$) e *cismar* ($r=.508$; $p<.01$) do RRQ. Encontram-se também correlações significativamente positivas de magnitude moderada entre a dimensão *descontrole emocional* da LESS-Modificado e as dimensões *evitamento experiencial* ($r=.570$; $p<.01$) do AAQ e *cismar* ($r=.444$; $p<.01$) do RRQ e uma correlação baixa com a dimensão *reflexão* do RRQ ($r=.335$; $p<.01$). Os resultados indicam ainda a existência de uma relação negativa e significativa entre a dimensão *invalidação emocional* e a dimensão *reflexão* da ruminação ($r=-.217$; $p<.05$).

Posteriormente foram realizadas análises de **regressão linear simples** (método *enter*) com o intuito de apurar o grau em que cada um dos esquemas emocionais contribuem para variância dos processos de regulação emocional. Para tal foram constituídas como variáveis preditoras as dimensões *não-aceitação*, *descontrole emocional* e *invalidação emocional* (LESS-Modificado) e como variável critério a dimensão *evitamento experiencial* (AAQ) e as duas subescalas da ruminação avaliadas pelo RRQ.

Os resultados obtidos para o **sexo masculino**⁸ indicam que a dimensão *não-aceitação* explica 17.5% da variância do *evitamento experiencial* ($F_{[1,55]}=12.892$; $p=.001$), 10.3% da *reflexão* ($F_{[1,55]}=7.413$; $p=.009$) e 7.8% do *cismar* ($F_{[1,55]}=5.769$; $p=.020$), constituindo-se como preditor significativo destas variâncias ($t=3.591$; $p=.001$, $t=2.723$; $p=.009$, $t=2.402$; $p=.020$, respectivamente). Verificamos ainda que a dimensão *descontrole emocional* contribui em 16% para variância do *evitamento experiencial* ($F_{[1,55]}=11.764$; $p=.001$), 5.3% para a variância da *reflexão* ($F_{[1,55]}=4.120$; $p=.047$) e 11.6% para a variância do *cismar* ($F_{[1,55]}=8.359$; $p=.005$), revestindo-se de valor preditivo ($t=3.421$; $p=.001$, $t=2.030$; $p=.047$, $t=2.891$; $p=.005$, respectivamente).

Relativamente ao **sexo feminino**⁹, observamos que a dimensão não

⁷ Conferir Anexo IV (Quadro 6)

⁸ Consultar Anexo V (Quadros 7, 9, 11, 14, 16, 18, 20)

⁹ Consultar Anexo V (Quadros 8, 10, 12, 13, 15, 17, 19, 21)

aceitação/incompreensibilidade explica 51.8% da variância do *evitamento experiencial* ($F_{[1,82]}=90.348$; $p<.001$), 17.8% da dimensão *reflexão* ($F_{[1,82]}=18.979$; $p<.001$) e 24.9% da dimensão *cismar* ($F_{[1,82]}=28.571$; $p<.001$), contribuindo expressivamente como preditor destas variâncias ($t=9.505$; $p<.001$, $t=4.356$; $p<.001$, $t=5.345$; $p<.001$). Podemos também verificar que a dimensão *descontrolo emocional* explica 31.7% da variância no *evitamento experiencial* ($F_{[1,82]}=39.509$; $p<.001$) do AAQ-II, 10.1% da variância da dimensão *reflexão* ($F_{[1,82]}=10.341$; $p=.002$) e 18.8% da dimensão *cismar* ($F_{[1,82]}=20.173$; $p<.001$) do RRQ, predizendo de forma expressiva as variâncias ($t=6.286$; $p<.001$, $t=3.216$; $p=.002$, $t=4.491$; $p<.001$). Por fim, também a dimensão *invalidação emocional* se constitui como preditor significativo ($t=-2.012$; $p=.047$) da variância na *reflexão*, explicando 3.5% da mesma ($F_{[1,82]}=4.049$; $p=.047$).

2.3. Estudo da relação entre processos de regulação emocional de afastamento (evitamento experiencial e ruminação) e sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress

A partir da análise das **correlações de Pearson**, observa-se que, no **sexo masculino**¹⁰, a dimensão *evitamento experiencial* (AAQ) está positiva e significativamente associada à *depressão* ($r=.478$; $p<.01$) e ao stress ($r=.379$; $p<.01$) da DASS, com magnitudes de correlação moderadas, e à *ansiedade*, com uma magnitude de correlação baixa ($r=.441$; $p<.01$). No que diz respeito à dimensão *reflexão* (RRQ) apenas encontramos uma correlação significativa, positiva e de magnitude baixa ($r=.315$; $p<.05$), com a subescala *ansiedade*. Verificamos ainda que a dimensão *cismar* da *ruminação* correlaciona-se positiva e significativamente, com uma magnitude baixa, com as três subescalas da DASS, respectivamente .333 ($p<.05$) para a *depressão*, .309 ($p<.05$) para a *ansiedade* e .322 ($p<.05$) para o stress.

No que concerne ao **sexo feminino**¹¹, verifica-se que o *evitamento experiencial* se relaciona de forma positiva e estatisticamente significativa com as subescalas *depressão*, *ansiedade* e *stress*, com magnitudes de correlação de baixas ($r=.373$; $p<.01$, $r=.295$; $p<.01$, as primeiras) a moderada ($r=.422$; $p<.01$, a última).

No caso da dimensão *reflexão*, esta encontra-se positiva e significativamente correlacionada com as subescalas *depressão* e *stress*, com magnitudes de correlação baixas (-0.235 ; $p<.05$, -0.270 ; $p<.05$ respectivamente). A dimensão *cismar* da *ruminação* associa-se de forma positiva e estatisticamente com todas as subescalas da DASS, com magnitudes de correlação baixas que variam entre .225 ($p<.05$) e .349 ($p<.01$).

Subsequentemente, foram realizadas análises de **regressão linear simples** (método *Enter*) com o objectivo de compreender quais os processos de *regulação emocional* que melhor predizem a variância da sintomatologia *depressiva*, *ansiosa* e *associada ao stress*. Para tal, constituíram-se como

¹⁰ Conferir Anexo IV (Quadro 5)

¹¹ Conferir Anexo IV (Quadro 6)

preditores o *evitamento experiencial* (AAQ) e as duas dimensões da *ruminação* (RRQ) e, como variável critério, cada uma das subescalas da DASS-42 em separado. Mais concretamente, constituiu-se o *evitamento experiencial* e o *cismar* (RRQ) como variáveis predictoras das subescalas *depressão* e *stress* em ambos os sexos. Para a subescala *ansiedade*, no caso dos homens, constituiu-se como preditor a dimensão *reflexão* do RRQ e nas mulheres o *evitamento experiencial* (AAQ) e a dimensão *cismar* do RRQ.

Os resultados das regressões mostram que, no **sexo masculino**¹², o *evitamento experiencial* explica 21.5% da variância na *sintomatologia depressiva* ($F_{[1,56]}=16.626$; $p<.001$), 12.9% da variância na *sintomatologia ansiosa* ($F_{[1,56]}=9.408$; $p=.003$) e 18% da variância na *sintomatologia associada ao stress* ($F_{[1,56]}=9.408$; $p=.001$), predizendo significativamente estas variâncias ($t=4.077$; $p<.001$, $t=3.067$; $p=.003$ e $t= 3.680$; $p=.001$ respectivamente). Permitem também verificar que a dimensão *reflexão* constitui-se também como um preditor significativo da *ansiedade* ($t=2.484$; $p=.001$), explicando 8.3% da variância na subescala da DASS-42 ($F_{[1,56]}=6.169$; $p=.016$). Observa-se ainda que a dimensão *cismar* explica em 9.5% a variância na subescala *depressão* ($F_{[1,56]}=6.993$; $p=.011$), 7.9% a variância na subescala *ansiedade* ($F_{[1,56]}=5.920$; $p=.018$) e 8.8% a variância na subescala *stress* ($F_{[1,56]}=6.476$; $p=.014$), contribuindo significativamente para predizer esta variância ($t=2.644$; $p=.011$, $t=2.433$; $p=.018$ e $t= 2.545$; $p=.014$ respectivamente).

Relativamente ao **sexo feminino**¹³, os resultados revelam que o *evitamento experiencial* (AAQ) explica 12.9% da variância na *sintomatologia depressiva* ($F_{[1,83]}=13.445$; $p<.001$), 7.6% da variância na *sintomatologia ansiosa* ($F_{[1,83]}=7.905$; $p<.006$) e 16.8% da variância na *sintomatologia associada ao stress* ($F_{[1,83]}=17.991$; $p<.001$), constituindo-se como preditor significativo ($t=3.667$; $p<.001$, $t=2.812$; $p=.006$ e $t=4.242$; $p<.001$ respectivamente). Verificamos ainda que a dimensão *reflexão* (RRQ) explica 4.4% da variância da *sintomatologia depressiva* ($F_{[1,83]}=4.833$; $p=.031$) e 6.2% da variância da *sintomatologia associada ao stress* ($F_{[1,83]}=6.506$; $p=.013$), predizendo significativamente estas variâncias ($t=2.198$; $p=.031$ e $t=2.551$; $p=.013$). No que diz respeito à dimensão *cismar* da *ruminação* podemos observar que esta explica 9.4% da variância na *sintomatologia depressiva* ($F_{[1,83]}=9.751$; $p=.002$), 3.9% da variância na *sintomatologia ansiosa* ($F_{[1,83]}=4.431$; $p=.038$) e 11.1% da variância na *sintomatologia associada ao stress* ($F_{[1,83]}=11.495$; $p=.001$), constituindo-se como preditor estatisticamente significativo das variâncias ($t=3.123$; $p=.001$, $t=2.105$; $p=.038$ e $t= 3.390$; $p=.001$ respectivamente).

2.4. Efeito mediador dos processos de regulação emocional de afastamento na relação entre esquemas emocionais e sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress

A partir da análise das correlações verificamos que os *esquemas*

¹² Consultar Anexo V (Quadros 7, 9, 11, 14, 16, 18, 20)

¹³ Consultar Anexo V (Quadros 8, 10, 12, 13, 15, 17, 19, 21)

Esquemas Emocionais e Psicopatologia: Efeitos de processos de regulação emocional de aproximação (mindfulness) e de afastamento (evitamento experiencial e ruminação) e comparações com processos cognitivos (metacognição e fusão cognitiva)
Vladimiro Gomes Lourenço (e-mail:vladimiro.lourenco.psi@gmail.com) 2011

emocionais, nomeadamente as dimensões *não-aceitação* e *descontrolo emocional* (LESS-M), para ambos os sexos, e a dimensão *invalidação emocional* para o sexo feminino, estão relacionados de forma significativa com o *evitamento experiencial* avaliado pelo AAQ e com o *cismar* avaliado pelo RRQ, e simultaneamente com a *sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress* (DASS-42). Neste sentido e perante a hipótese dos processos de regulação emocional desempenharem um papel mediador entre os esquemas emocionais e a sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress, procedeu-se à realização de análises de mediação.

Para o **sexo masculino**, constituíram-se como variáveis preditoras, numa primeira fase, a dimensão *não-aceitação* (LESS-Modificado) e as dimensões *evitamento experiencial* (AAQ-II) e *cismar* (RRQ) separadamente (potenciais mediadores) e como variável critério a *sintomatologia depressiva* (DASS-42). Posteriormente assumiram-se a dimensão *não-aceitação* e, o *evitamento experiencial* e as duas subescalas do RRQ (*reflexão* e *cismar*) separadamente (potenciais mediadores), como variáveis preditoras e a *sintomatologia ansiosa* como variável critério. Por último, constituíram-se como variáveis preditoras a dimensão *não-aceitação* (LESS-Modificado) e as dimensões *evitamento experiencial* (AAQ-II) e *cismar* (RRQ) separadamente (potenciais mediadores) e como variável critério a sintomatologia associada ao stress. O processo foi repetido para a dimensão descontrolo emocional dos esquemas emocionais.

Fazendo uma leitura geral dos resultados obtidos na **amostra do sexo masculino**¹⁴, observamos que apenas o *evitamento experiencial* parece ter um efeito mediador entre os esquemas emocionais e a psicopatologia. Quer a dimensão *reflexão*, quer a dimensão *cismar*, da *ruminação*, perdem a significância quando inseridas em conjunto com os esquemas emocionais, em todos os tipos de sintomatologia medida pela DASS-42, o que sugere que o efeito dos esquemas emocionais na psicopatologia, não passa pelos processos ruminativos.

No que diz respeito ao *evitamento experiencial*, podemos verificar que esta variável diminui de forma significativa o impacto da dimensão *descontrolo emocional* na *sintomatologia depressiva* (de $\beta=.324$; $p=.014$ para $\beta=.178$; $p=.112$) e na *sintomatologia associada ao stress* (de $\beta=.338$; $p=.010$ para $\beta=.219$; $p=.112$), retirando-lhe a significância como preditor destes sintomas. Estes resultados sugerem a possibilidade da existência de uma mediação total do *evitamento experiencial* na relação entre o *descontrolo emocional* e as *sintomatologias depressiva e associada ao stress*. Com a adição do mediador ao modelo houve um incremento de 8.6% e 5.2%, respectivamente. Já com a *sintomatologia ansiosa*, apesar do modelo total ser significativo ($F_{[2,54]}=4.498$, $p=.010$), quando se coloca simultaneamente no modelo de regressão o *descontrolo emocional* e o *evitamento experiencial* nenhuma das variáveis se revela estatisticamente significativa ($t=1.866$, $p=.068$; $t=1.536$, $p=.130$, respectivamente), não se verificando a existência de um efeito mediador do *evitamento experiencial*

¹⁴ Consultar Anexo V (Quadros 7, 9, 11, 14, 16, 18, 20)

na relação.

Os resultados revelam ainda uma redução do efeito da dimensão *não-aceitação* (LESS-M) na *sintomatologia depressiva* (de $\beta=.419$; $p=.001$ para $\beta=.290$; $p=.031$), mantendo a significância deste efeito, o que sugere que a haver uma mediação do evitamento experiencial esta será parcial, existindo um efeito significativo e independente da dimensão *não-aceitação* na *sintomatologia depressiva*. Com a adição do mediador ao modelo houve um incremento de 5.8%. Em relação à *sintomatologia ansiosa*, os resultados não indicam a existência de mediação do *evitamento experiencial*, sugerindo que a *não-aceitação* tem um efeito directo significativo ($\beta=.470$; $p=.001$) na *sintomatologia ansiosa*. Na relação entre o *esquema de não-aceitação* e os *sintomas de stress*, a adição do *evitamento experiencial* não se revela estatisticamente significativa para nenhuma das variáveis (Quadro 11, Anexo V).

O cálculo do teste de Sobel confirmou apenas a existência de uma mediação total ($z=2.060$; $p=.039$) do *evitamento experiencial* na relação entre a dimensão *descontrolo emocional* dos esquemas emocionais e a *sintomatologia depressiva*, o que significa que o efeito do descontrolo emocional na *sintomatologia depressiva* ocorre através do evitamento experiencial. Nos restantes casos, o teste de Sobel não corroborou a abordagem dos passos causais¹⁵.

Para o **sexo feminino**, constituíram-se como variáveis predictoras, numa primeira fase, a dimensão *não-aceitação* (LESS-Modificado) e as dimensões *evitamento experiencial* (AAQ), *reflexão* e *cismar* (RRQ), separadamente (potenciais mediadores), e como variável critério a *sintomatologia depressiva* (DASS-42); posteriormente assumiu-se a dimensão *não-aceitação* e, separadamente, o *evitamento experiencial* e a dimensão *cismar* da ruminação (potenciais mediadores), como variáveis predictoras, e a *sintomatologia ansiosa* como variável critério; por último, constituíram-se como variáveis predictoras a dimensão *não-aceitação* (LESS-Modificado) e as dimensões *evitamento experiencial* (AAQ), *reflexão* e *cismar* (RRQ) separadamente (potenciais mediadores) e como variável critério a *sintomatologia associada ao stress*. Numa segunda fase, constituíram-se como variáveis predictoras a dimensão *descontrolo emocional* dos esquemas emocionais e as dimensões *evitamento experiencial* (AAQ), *reflexão* e *cismar* (RRQ) separadamente (potenciais mediadores) e como variável critério a *sintomatologia depressiva* (DASS-42); e repetiu-se o processo para a *sintomatologia associada ao stress*.

Os resultados obtidos na **amostra do sexo feminino**¹⁶, mostram que apenas o *evitamento experiencial* cumpre os requisitos para uma possível mediação, sendo que as dimensões *reflexão* e *cismar* do RRQ, perdem a significância quando inseridas em conjunto com os *esquemas emocionais* para predizer a *psicopatologia*, no modelo estrutural da equação, o sugerindo

¹⁵ Os resultados do teste de Sobel revelaram valores de $z=1.906$ ($p=.057$) na relação entre descontrolo emocional e ansiedade; e de $z=1.776$ ($p=.076$) na relação entre descontrolo emocional e stress

¹⁶ Conultar AnexoV (Quadros 8, 10, 12, 13, 15, 17, 19, 21)

Esquemas Emocionais e Psicopatologia: Efeitos de processos de regulação emocional de aproximação (mindfulness) e de afastamento (evitamento experiencial e ruminação) e comparações com processos cognitivos (metacognição e fusão cognitiva)
Vladimiro Gomes Lourenço (e-mail:vladimiro.lourenco.psi@gmail.com) 2011

não haver qualquer efeito mediador destas variáveis.

No que concerne ao *evitamento experiencial*, tal como no sexo masculino, esta variável diminui de forma significativa o impacto da dimensão *descontrolo emocional* na *sintomatologia depressiva* (de $\beta=.290$; $p=.007$ para $\beta=.145$; $p=.253$) e na *sintomatologia associada ao stress* (de $\beta=.296$; $p=.006$ para $\beta=.107$; $p=.390$), retirando-lhe a significância como preditor destes sintomas e apontando para a possibilidade de estarmos perante mediações totais. Os resultados apontam também para a possibilidade do *evitamento experiencial* mediar parcialmente o efeito da dimensão *não-aceitação* (LESS-M) na *sintomatologia depressiva* provocando uma redução deste efeito de $.527$ ($p<.000$) para $.290$ ($p=.031$), que no entanto se mantém como estatisticamente significativo. Em relação à *sintomatologia ansiosa* e *associada ao stress*, os resultados nos Quadros 10 e 12 (Anexo V) não indicam a existência de mediação do *evitamento experiencial*.

Procedeu-se, por fim, ao cálculo do teste de Sobel que confirmou apenas a existência de uma mediação total ($z=2.455$; $p=.014$) do *evitamento experiencial* na relação entre a dimensão *descontrolo emocional* dos esquemas emocionais e a *sintomatologia associada ao stress*, o que significa que o efeito do descontrolo emocional na sintomatologia associada ao stress ocorre através do *evitamento experiencial*. Nos restantes casos, o teste de Sobel não corroborou a abordagem dos passos causais¹⁷.

3. Estudo 2. Esquemas emocionais, evitamento experiencial, metacognição, fusão cognitiva, e psicopatologia

3.1. Estudo da relação entre esquemas emocionais, evitamento experiencial e sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress

Devido à similaridade teórica entre esquemas emocionais e *evitamento experiencial*, colocava-se a possibilidade de existir uma elevada “sobreposição” dos constructos que influenciaria as associações obtidas a partir do cálculo das correlações produto-momento de Pearson e a compreensão da influência relativa de cada uma destas variáveis na sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress. Assim procedeu-se, ao cálculo de correlações parciais. Primeiro, para analisar a relação entre os esquemas emocionais e a sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress, enquanto se controlava a variância que se devia ao *evitamento* (AAQ-II). E de seguida, controlando o efeito dos esquemas emocionais na relação entre o *evitamento experiencial* e a sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress.

Na **amostra do sexo masculino** verificou-se que, controlando a variável *evitamento experiencial* (AAQ-II) na relação entre esquemas

¹⁷ Os resultados do teste de Sobel revelaram valores de $z=-.672$ ($p=.050$) na relação entre não-aceitação e depressão; e de $z=1.916$ ($p=.055$) na relação entre descontrolo emocional e depressão

emocionais (LESS-M)¹⁸, as únicas correlações parciais positivas significativas encontradas são entre o esquema emocional de *não-aceitação* e a *sintomatologia depressiva*, com uma magnitude baixa ($r=.288$, $p<.05$), e a *sintomatologia ansiosa*, de magnitude moderada ($r=.446$, $p<.01$). Comparando com as correlações de zero-ordem, podemos observar que o esquema de *não-aceitação* apresentava correlações positivas significativas de magnitude moderada com os *sintomas depressivos* e *ansiosos* ($r=.419$, $p<.01$; $r=.520$, $p<.01$), e baixa com os *sintomas de stress* ($r=.353$, $p<.01$), e que o esquema de *descontrolo emocional* apresentava correlações significativamente positivas de magnitude baixa com os diferentes tipos de sintomatologia avaliada pela DASS-42 (depressão $r=.324$, $p<.05$; ansiedade $r=.345$, $p<.01$; stress $r=.338$, $p<.05$). Os dados sugerem, assim, que o *evitamento experiencial* terá pouco efeito na força da relação entre o esquema de *não-aceitação* e a *sintomatologia depressiva* e *ansiosa*, e algum efeito na força de relação entre este esquema e a *sintomatologia associada ao stress*. Aparenta ainda ter um efeito na força de relação entre o esquema de *descontrolo emocional* e os sintomas depressivos, ansiosos e de stress.

Controlando desta vez o efeito dos esquemas emocionais na relação entre *evitamento experiencial* e os sintomas depressivos¹⁹, ansiosos e associados ao stress, observamos apenas uma correlação parcial de magnitude baixa ($r=.274$, $p<.05$). Quando não controlarmos os esquemas emocionais, as correlações zero-ordem revelam coeficientes de correlação significativamente positivos, de magnitude moderada, entre *evitamento experiencial* e a sintoma depressão ($r=.421$, $p<.01$), e de magnitude baixa, entre o *evitamento experiencial* e a *sintomatologia ansiosa* ($r=.319$, $p<.05$) e associada ao stress ($r=.375$, $p<.05$). Sugerindo que os esquemas emocionais terão um efeito, pelo menos, na força de relação entre *evitamento experiencial* e os sintomas de ansiedade e stress.

No que concerne ao **sexo feminino** podemos observar que, controlando o *evitamento experiencial* (AAQ-II) na relação entre esquemas emocionais (LESS-M)²⁰, encontramos correlações parciais moderadas, positivas significativas, entre o esquema de *não-aceitação* e a *sintomatologias depressiva* ($r=.435$, $p<.01$) e *ansiosa* ($r=.522$, $p<.01$), e baixas entre a dimensão *não-aceitação* e os *sintomas de stress* ($r=.332$, $p<.01$) e entre a dimensão *invalidação emocional* e a *sintomatologia ansiosa* ($r=.334$, $p<.01$). Comparando com as correlações de zero-ordem, constatamos que o esquema de *não-aceitação* já apresentava correlações positivas significativas de magnitude moderada ($r=.527$, $p<.01$; $r=.549$, $p<.01$) com os *sintomas depressivos* e *ansiosos*, e também com a *sintomatologia associada ao stress* ($r=.495$, $p<.01$), sugerindo que o *evitamento experiencial* terá pouco efeito na força de relação entre estas variáveis. Em relação ao esquema de *descontrolo emocional*, verificamos que, não controlando o *evitamento experiencial*, existem correlações significativamente positivas de magnitude baixa com a *sintomatologia*

¹⁸ Conferir Anexo VI (Quadro 22)

¹⁹ Conferir Anexo VI (Quadro 24)

²⁰ Conferir Anexo VI (Quadro 23)

depressiva ($r=.290$, $p<.01$) e associada ao stress ($r=.296$, $p<.01$), o que indica que haverá um efeito dessa variável na relação entre o descontrolo emocional e os sintomas depressivos e de stress. No que diz respeito à relação entre o esquema de invalidação emocional e a sintomatologia ansiosa, já existia uma correlação positiva e significativa de magnitude baixa ($r=.316$, $p<.01$), antes de controlado o evitamento experiencial, sugerindo que esta variável terá um efeito muito reduzido na relação entre aquele esquema e a ansiedade.

Se controlarmos o efeito dos esquemas emocionais na relação entre *evitamento experiencial* e os sintomas *depressivos*, *ansiosos* e de *stress* na **amostra do sexo feminino**²¹, não observamos correlações parciais significativas. Tendo em conta que as correlações zero-ordem revelam coeficientes de correlação significativamente positivos, de magnitude baixa, entre *evitamento experiencial* e as sintomatologias avaliadas pela DASS-42 (depressão $r=.$, $p<.01$; ansiedade $r=.$, $p<.01$; stress $r=.$, $p<.01$). Sugerindo que os *esquemas emocionais* terão um efeito na força da relação entre *evitamento experiencial* e a *sintomatologia depressiva*, *ansiosa* e *associada ao stress*.

De forma geral os resultados apresentados parecem mostrar padrões semelhantes entre géneros na forma como os esquemas emocionais, o *evitamento experiencial* e a *sintomatologia depressiva*, *ansiosa* e *associada ao stress*. De salientar apenas que na amostra do sexo feminino a relação entre *evitamento experiencial* e *sintomatologia depressiva*, parece estar mais dependente do efeito dos *esquemas emocionais*, do que na amostra masculina.

3.2. Estudo da relação entre esquemas emocionais, fusão cognitiva e sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress

Para analisar a associação relativa dos *esquemas emocionais* e da *fusão cognitiva* aos *sintomas de depressão*, *ansiedade* e *stress* calcularam-se correlações parciais, de forma a controlar a possível “sobreposição” entre dois constructos (i.e. esquemas emocionais e fusão cognitiva) teoricamente similares. Assim, numa primeira fase, para analisou-se a relação única entre os *esquemas emocionais* e a *sintomatologia depressiva*, *ansiosa* e *associada ao stress*, enquanto se controlava a variância que se devia à *fusão cognitiva* (medida pelo CFQ). De seguida, repetiu-se o mesmo procedimento mas controlando o efeito dos *esquemas emocionais* na relação entre a *fusão cognitiva* e a *sintomatologia depressiva*, *ansiosa* e *associada ao stress*.

No **sexo masculino**, verificou-se que, quando controlamos a fusão cognitiva²², encontramos correlações parciais positivas e significativas, de magnitude moderada, entre o *esquema emocional de não-aceitação* e a *sintomatologia depressiva* e *ansiosa* ($r=.405$, $p<.01$; $r=.480$, $p<.01$ respectivamente) e baixa com a *sintomatologia associada ao stress* ($r=.298$, $p<.05$). Encontramos ainda uma correlação significativamente positiva de

²¹ Conferir Anexo VI (Quadro 25)

²² Conferir Anexo VI (Quadro 26)

magnitude baixa entre o *descontrole emocional* e os *sintomas depressivos* ($r=.304$, $p<.05$). Recorrendo às correlações de zero-ordem observamos que a dimensão *não-aceitação* já apresentava correlações positivas e significativas, de magnitude moderada com os *sintomas depressivos* e *ansiosos* ($r=.419$, $p<.01$; $r=.520$, $p<.01$ respectivamente), e baixa, com os *sintomas de stress* ($r=.353$, $p<.01$), sugerindo que a fusão cognitiva tem um efeito muito reduzido na força da relação entre as variáveis analisadas. Podemos ainda verificar que a dimensão *descontrole emocional* correlacionava-se positiva e significativamente com todas as subescalas da DASS-42, apresentando magnitudes de correlação baixas (depressão $r=.324$, $p<.05$; ansiedade $r=.345$, $p<.01$; stress $r=.338$, $p<.05$), o que sugere que a *fusão cognitiva* terá um efeito na relação entre o *descontrole emocional* e a *sintomatologia ansiosa e associada ao stress*.

Os resultados das correlações parciais entre *fusão cognitiva* e os *sintomas depressivos*, *ansiosos* e de *stress*, controlando o efeito dos *esquemas emocionais*²³, mostram-nos apenas uma correlação significativa e positiva de magnitude baixa entre *fusão cognitiva* e *ansiedade* ($r=.288$, $p<.05$), que, se observarmos as correlações de zero-ordem, reparamos que a correlação entre estas variáveis já era positiva, significativa e de magnitude baixa ($r=.348$, $p<.01$), sugerindo que os *esquemas emocionais* têm um efeito muito reduzido na força da relação entre a *fusão cognitiva* e a *sintomatologia ansiosa*. No entanto as correlações zero-ordem mostram ainda uma correlação positiva, estatisticamente significativa, de magnitude baixa entre *fusão cognitiva* e os *sintomas de stress* ($r=.340$, $p<.01$), o que não se registou quando controlados os *esquemas emocionais* e parece indicar que estes terão um efeito na relação entre *fusão cognitiva* e a *sintomatologia associada ao stress*.

No **sexo feminino**, verificou-se que, quando controlamos a *fusão cognitiva* na relação entre *esquemas emocionais* e *sintomas depressivos*, *ansiosos* e de *stress*²⁴, encontramos correlações parciais positivas e significativas, de magnitude moderada, entre a dimensão *não-aceitação* e a *sintomatologia depressiva* e *ansiosa* ($r=.483$, $p<.01$; $r=.495$, $p<.01$ respectivamente) e, de magnitude baixa, entre a dimensão *não-aceitação* e a *sintomatologia associada ao stress* ($r=.345$, $p<.05$), e a dimensão *invalidação emocional* e a *sintomatologia ansiosa* ($r=.355$, $p<.05$). Comparando com as correlações de zero-ordem observamos que a dimensão *não-aceitação* já apresentava correlações positivas e significativas entre estas variáveis, com magnitudes idênticas (com exceção da correlação entre o *esquema emocional de não-aceitação* e os *sintomas de stress*, que apresentam uma magnitude moderada ($r=.492$, $p<.01$)), sugerindo que a *fusão cognitiva* tem um efeito muito reduzido na força da relação entre estas variáveis. Porém, podemos ainda verificar que existiam correlações positivas e significativas de magnitude baixa, entre a dimensão *descontrole emocional* e os *sintomas depressivos* ($r=.286$, $p<.01$) e de *stress* ($r=.291$, $p<.01$), que

²³ Conferir Anexo VI (Quadro 28)

²⁴ Conferir Anexo VI (Quadro 27)

deixaram de ser significativas quando controlamos a *fusão cognitiva*, sugerindo que este processo tem um efeito na força da relação entre o esquema *descontrole emocional* e a *sintomatologia depressiva e associada ao stress*.

Os resultados das correlações parciais entre *fusão cognitiva* e os *sintomas depressivos, ansiosos* e de *stress*, controlando o efeito dos *esquemas emocionais*²⁵, não nos mostram qualquer correlação significativa, o que comparando com as correlações de zero-ordem, que apresentam correlações positivas, estatisticamente significativas, de magnitude baixa, entre a *fusão cognitiva* e os diferentes tipos de sintomatologia da DASS-42 (depressão $r=.267$, $p<.05$; ansiedade $r=.286$, $p<.01$; stress $r=.382$, $p<.01$ respectivamente), sugerem que os *esquemas emocionais* têm um efeito na força de relação entre estas variáveis.

Comparando os resultados obtidos nas amostras do sexo masculino e do sexo feminino, encontramos resultados semelhantes com algumas diferenças que sugerem que a relação do esquema de *descontrole emocional* com a *sintomatologia depressiva* está mais dependente de um efeito da *fusão cognitiva* nas mulheres do que nos homens. Podemos verificar ainda que a relação da *fusão cognitiva* com as *sintomatologias depressiva, ansiosa e associada ao stress*, no sexo feminino, depende do efeito dos *esquemas emocionais*, enquanto que nos homens o mesmo só acontece na relação com os *sintomas de stress*.

3.3. Relação entre esquemas emocionais, metacognição e sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress

Para analisar a associação relativa dos *esquemas emocionais* e da *metacognição* aos *sintomas de depressão, ansiedade e stress* calcularam-se correlações parciais, de forma a controlar a possível “sobreposição” teórica entre *esquemas emocionais* e *metacognição*. Assim procedeu-se, ao cálculo de correlações parciais. Primeiro, para analisar a relação entre os *esquemas emocionais* e a *sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress*, enquanto se controlava a variância que se devia à metacognição (MCQ-30). E de seguida, controlando o efeito dos *esquemas emocionais* na relação entre *metacognição* e a *sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress*.

No **sexo masculino**, verifica-se que, quando controlamos a *metacognição*²⁶, encontramos correlações parciais positivas e significativas, de magnitude moderada, entre o *esquema emocional de não-aceitação* e a *sintomatologia depressiva e ansiosa* ($r=.405$, $p<.01$; $r=.480$, $p<.01$ respectivamente) e baixa com a *sintomatologia associada ao stress* ($r=.298$, $p<.05$). Encontramos ainda correlações significativamente positivas de magnitude baixa entre o *descontrole emocional* e os três tipos de sintomas avaliados pela DASS-42 (depressão $r=.$, $p<.01$; ansiedade $r=.$, $p<.01$; stress $r=.$, $p<.01$). Recorrendo às correlações de zero-ordem observamos que as dimensões *não-aceitação* e *descontrole emocional* já apresentavam

²⁵ Conferir Anexo VI (Quadro 29)

²⁶ Conferir Anexo VI (Quadro 30)

correlações positivas e significativas de magnitudes idênticas com a sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress (consultar Anexo VI, Quadro 32). O que sugere que a *metacognição* não terá efeito na relação entre estas variáveis.

Os resultados das correlações (ordem-zero e parciais), entre as duas dimensões da metacognição (necessidade de controlo do pensamento) e a *sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress*²⁷ não demonstram qualquer associação entre estas variáveis.

No **sexo feminino**, constata-se que, quando controlamos a *metacognição* na relação entre *esquemas emocionais* e *sintomas depressivos, ansiosos* e de *stress*²⁸, encontramos correlações parciais positivas e significativas, de magnitude moderada, entre a dimensão *não aceitação* e a *sintomatologia depressiva e ansiosa* ($r=.447$, $p<.01$; $r=.458$, $p<.01$ respectivamente) e, de magnitude baixa, entre a dimensão *não-aceitação* e a *sintomatologia associada ao stress* ($r=.373$, $p<.01$), e a dimensão *invalidação emocional* e a *sintomatologia ansiosa* ($r=.355$, $p<.05$). Comparando com as correlações de zero-ordem observamos que a dimensão *não-aceitação* já apresentava correlações positivas e significativas entre estas variáveis, com magnitudes idênticas (com excepção da correlação entre o *esquema emocional não-aceitação* e os *sintomas de stress*, que apresentam uma magnitude moderada [$r=.373$, $p<.01$]), sugerindo que a *metacognição* tem um efeito muito reduzido na força da relação entre estas variáveis. Verificamos ainda que existiam correlações positivas e significativas de magnitude baixa, entre a dimensão *descontrolo emocional* e os *sintomas depressivos* ($r=.290$, $p<.01$) e de *stress* ($r=.296$, $p<.01$), que deixaram de ser significativas quando controlada a *metacognição*, sugerindo que este processo tem um efeito na força da relação entre o *esquema descontrolo emocional* e a *sintomatologia depressiva e associada ao stress*.

Os resultados das correlações parciais entre *metacognição* e os *sintomas depressivos, ansiosos* e de *stress*, controlando o efeito dos *esquemas emocionais*²⁹, não nos mostram qualquer correlação significativa, o que comparando com as correlações de zero-ordem, que apresentam correlações positivas, estatisticamente significativas, de magnitude baixa, entre a *necessidade de controlo do pensamento* e os diferentes tipos de sintomatologia da DASS-42 (depressão $r=.$, $p<.01$; ansiedade $r=.$, $p<.01$; stress $r=.$, $p<.01$ respectivamente) e as *crenças negativas* e os mesmos sintomas (depressão $r=.$, $p<.01$; ansiedade $r=.$, $p<.01$; stress $r=.$, $p<.01$ respectivamente), sugerem que os *esquemas emocionais* têm um efeito na força de relação entre estas variáveis.

Comparando os resultados obtidos nas amostras do sexo masculino e do sexo feminino, encontramos padrões muito diferentes entre géneros, enquanto que para os homens a *metacognição* não exerce qualquer efeito directa ou indirectamente nas *sintomatologias depressiva, ansiosa e associada ao stress*, no sexo feminino, as variáveis *metacognição* e

²⁷ Conferir Anexo VI (Quadro 32)

²⁸ Conferir Anexo VI (Quadro 27)

²⁹ Conferir Anexo VI (Quadro 29)

esquemas emocionais dependem mutuamente para se relacionar com os *sintomas depressivos, ansiosos e de stress*.

4. Estudo 3. Esquemas emocionais, *mindfulness* e psicopatologia

4.1. Estudo da relação entre esquemas emocionais e processos de regulação emocional de aproximação (*mindfulness*)

Neste estudo pretendemos avaliar as relações entre as dimensões dos *esquemas emocionais* avaliados pelo LESS Modificado e o *mindfulness* como medido pelo FFMQ e pelo MAAS.

De acordo com as **correlações produto-momento de Pearson** realizadas nos sujeitos do **sexo masculino**³⁰, observamos que a dimensão *não aceitação* dos *esquemas emocionais* apresenta uma correlação negativa e significativa, de magnitude baixa ($r=-.276$; $p<.05$), com a dimensão *descrever* do FFMQ, e com o *mindfulness* ($r=-.390$; $p<.01$) avaliado pelo MAAS. Já com a dimensão *descontrolo emocional* apenas encontramos uma correlação estatisticamente significativa, negativa e de magnitude moderada, com a dimensão *não-julgar* do FFMQ ($r=-.544$; $p<.01$). O esquema de invalidação emocional, apresenta correlações negativas e significativas, de magnitudes moderadas, com as dimensões *observar* ($r=-.439$; $p<.05$) e *não-reagir* ($r=-.583$; $p<.01$) do FFMQ, e de magnitude baixa, com a dimensão *descrever* ($r=-.337$; $p<.05$) do FFMQ. Mostram ainda a existência de uma correlação positiva e significativa, de magnitude baixa, entre *invalidação emocional* e a dimensão *não-julgar* do FFMQ ($r=.295$; $p<.05$).

No que respeita ao **sexo feminino**³¹, encontramos uma correlação positiva baixa entre a dimensão *não-aceitação* e a dimensão *observar* ($r=.223$; $p<.05$) (FFMQ). Encontram-se ainda correlações negativas e significativas, de magnitude moderada, com as dimensões *agir com consciência* ($r=-.426$; $p<.01$) e *não-julgar* ($r=-.523$; $p<.01$) do FFMQ, e de magnitude baixa, com o *mindfulness* ($r=-.251$; $p<.01$) (MAAS). Os resultados mostram-nos ainda uma correlação positiva e significativa, de magnitude baixa, entre a dimensão *descontrolo emocional* e a dimensão *observar* ($r=.304$; $p<.01$) do FFMQ. O esquema de *descontrolo emocional* encontra-se ainda negativamente correlacionado, com uma magnitude baixa, com a dimensão *agir com consciência* ($r=-.273$; $p<.05$), e, com uma magnitude moderada, com a dimensão *não-julgar* ($r=-.459$; $p<.01$). Verifica-se ainda que a dimensão *invalidação emocional* (LESS-M) apresenta correlações negativas e significativas, de magnitude baixa, com as dimensões *observar* ($r=.251$; $p<.05$), *descrever* ($r=.253$; $p<.05$) e *não-reagir* ($r=.724$; $p<.01$) do FFMQ.

4.2. Estudo da relação entre processos de regulação emocional de aproximação (*mindfulness*) e sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress

³⁰ Conferir Anexo III (Quadro 3)

³¹ Conferir Anexo III (Quadro 4)

Neste estudo pretendemos avaliar as relações entre o *mindfulness*, como avaliado pelo FFMQ e pelo MAAS e a *sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress* (DASS-42).

De acordo com as **correlações produto-momento de Pearson** realizadas nos sujeitos do **sexo masculino**³², observamos que as dimensões *observar* e *não-reagir* do FFMQ, assim como o *mindfulness* (MAAS) não apresentam correlações significativas com a sintomatologia avaliada pela DASS-42. A dimensão *descrever* do FFMQ está correlacionada negativa e significativamente com uma magnitude baixa com os sintomas depressivos ($r=-.234$; $p<.05$). A dimensão *agir com consciência* do FFMQ apresenta correlações negativas e significativas, de magnitude moderada, com a *sintomatologia ansiosa* ($r=-.442$; $p<.01$), e de magnitude baixa com a *sintomatologia associada ao stress* ($r=-.384$; $p<.01$). Os resultados mostram ainda que a dimensão *não-julgar* do FFMQ se encontra associada negativa e significativamente com a *sintomatologia depressiva* ($r=-.271$; $p<.05$) e *ansiosa* ($r=-.373$; $p<.01$).

No que respeita ao **sexo feminino**³³, também não encontramos correlações significativas entre as dimensões *observar* e *não-reagir* do FFMQ e a sintomatologia avaliada pela DASS-42. Os resultados mostram-nos que a dimensão *descrever* do FFMQ está correlacionada negativa e significativamente, com uma magnitude baixa, com as três subescalas da DASS-42 (depressão $r=.291$, $p<.01$; ansiedade $r=.371$, $p<.01$; stress $r=.324$, $p<.01$). A dimensão *agir com consciência* do FFMQ apresenta correlações negativas e significativas de magnitude baixa, com a *sintomatologia depressiva* ($r=-.284$; $p<.01$) e *associada ao stress* ($r=-.312$; $p<.01$). Enquanto que a dimensão *não-julgar* do FFMQ se encontra associada negativa e significativamente com a *sintomatologia ansiosa* ($r=-.288$; $p<.05$) e *associada ao stress* ($r=-.336$; $p<.01$). Finalmente, o *mindfulness* em geral (MAAS) apresenta uma correlação negativa e significativa de magnitude baixa, com a *sintomatologia associada ao stress* ($r=-.237$; $p<.05$).

4.3. Efeito moderador dos processos de regulação emocional de aproximação (*mindfulness*) na relação entre esquemas emocionais e sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress

Perante a hipótese dos processos de regulação emocional desempenharem um papel mediador entre os esquemas emocionais e a sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress, procedeu-se à realização de análises de regressão hierárquica com as variáveis centralizadas.

Para o **sexo masculino**, constituíram-se como variável preditora, numa primeira fase, a dimensão *não-aceitação* (LESS-Modificado) e como variável critério a *sintomatologia depressiva* (DASS-42); numa segunda fase, constituíram-se as dimensões *não-aceitação* (LESS-Modificado) e

³² Conferir Anexo III (Quadro 3)

³³ Conferir Anexo III (Quadro 4)

Esquemas Emocionais e Psicopatologia: Efeitos de processos de regulação emocional de aproximação (*mindfulness*) e de afastamento (evitamento experiencial e ruminação) e comparações com processos cognitivos (metacognição e fusão cognitiva)
Vladimiro Gomes Lourenço (e-mail:vladimiro.lourenco.psi@gmail.com) 2011

descrever do FFMQ (potencial moderador) como variáveis preditoras e a *sintomatologia depressiva* como variável critério; e numa terceira fase, constituíram-se a dimensão *não-aceitação* (LESS-Modificado), a dimensão *descrever* do FFMQ (potencial moderador) e a interacção entres as duas dimensões, como variáveis preditoras, e, como variável critério, a *sintomatologia depressiva*. Repetiram-se as três fases do modelo com a dimensão descontrolo emocional (LESS-M), a dimensão não-julgar (FFMQ) e o produto da interacção das duas dimensões, como variáveis preditoras, e a *sintomatologia ansiosa* (DASS-42), como variável critério.

Para o **sexo feminino**, constituíram-se como variável preditora, numa primeira fase, a dimensão *invalidação emocional* (LESS-Modificado) e como variável critério a *sintomatologia ansiosa* (DASS-42); numa segunda fase, constituíram-se as dimensões *invalidação emocional* (LESS-Modificado) e *descrever* do FFMQ (potencial moderador) como variáveis preditoras e a *sintomatologia ansiosa* como variável critério; e numa terceira fase, constituíram-se a dimensão *invalidação emocional* (LESS-Modificado), a dimensão *descrever* do FFMQ (potencial moderador) e a interacção entres as duas dimensões, como variáveis preditoras, e, como variável critério, a *sintomatologia ansiosa*. Repetiram-se as três fases do modelo com a dimensão *não-aceitação* (LESS-M), a *dimensão agir com consciência* (FFMQ) e o produto da interacção das duas dimensões, como variáveis preditoras, e, como variável critério, num primeiro modelo, a *sintomatologia depressiva* e, num segundo, a *sintomatologia associada ao stress* (DASS-42), repetindo-se de seguida o processo substituindo a dimensão *não-aceitação* pela dimensão *descontrolo emocional* (LESS-M), nos dois modelos. Constitui-se ainda um modelo com a a dimensão *não-aceitação* (LESS-M), a dimensão *não-julgar* (FFMQ) e o produto da interacção das duas dimensões, como variáveis preditoras, e como variável critério a *sintomatologia ansiosa*. Substitui-se a variável critério para a *sintomatologia associada ao stress* para criar outro modelo e, a este, substituiu-se a dimensão *não-aceitação* pelo *descontrolo emocional* para criar outro modelo. Finalmente, analisou-se outro modelo em que a dimensão *não-aceitação*, o *mindfulness* e o produto da interacção destas variáveis se constituíram como variáveis preditoras e os *sintomas de stress* como variável critério.

Como podemos verificar nos Quadros do Anexo VI, as análises de regressão múltipla hierárquica realizadas, nas amostras de ambos os géneros, revelam que todos os modelos deixam de ser significativos com a introdução da interacção entre as variáveis preditoras, sugerindo que estas relações não são moderadas pelo *mindfulness*, como avaliado pelo FFMQ e MAAS.

V - Discussão

Tendo em conta a hipótese que se colocou acerca da relação entre *esquemas emocionais e psicopatologia*, ao contrário do previsto, apenas o *esquema de não-aceitação* se encontra associado e prediz a *sintomatologia*

depressiva, ansiosa e associada ao stress, em ambos os sexos. O *esquema de descontrole emocional*, apesar de também predizer os três tipos de sintomatologia nos homens, não está associado à *ansiedade* nas mulheres. A *sintomatologia ansiosa* na amostra feminina associa-se antes ao *esquema de invalidação emocional*, que se mostra capaz de predizer esta sintomatologia. De relevar, no entanto, que os *esquemas emocionais* em conjunto explicam menos de metade da variância na *depressão*, na *ansiedade* e no *stress*.

No que concerne à relação entre *esquemas emocionais* e processos de *regulação emocional* de afastamento, tal como esperado, os *esquemas de não-aceitação* e de *descontrole emocional* estão associados e predizem o *evitamento experiencial* e a *ruminação* do tipo *cismar*, em ambos os gêneros. No entanto, associam-se também à *ruminação* do tipo *reflexiva*. O *esquema de invalidação emocional*, ao contrário do esperado encontra-se apenas relacionado com a *ruminação* do tipo *cismar*, no sexo masculino, e do tipo *reflexivo*, no sexo feminino. De salientar que, no sexo feminino, sozinho o *esquema de não-aceitação* explica mais de metade da variância no *evitamento experiencial*, e, em conjunto com o de *descontrole emocional*, mais de $\frac{3}{4}$.

A respeito do que foi hipotetizado acerca da relação entre processos de *regulação emocional* de afastamento e *psicopatologia*, verificou-se o esperado, com o *evitamento experiencial* e a *ruminação* do tipo *cismar* a estarem associados à *sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress*. Encontrando-se padrões semelhantes entre gêneros. Para além do esperado, também a dimensão *reflexão* apresentou associações com sintomas psicopatológicos, nos homens com a *ansiedade* e, nas mulheres com a *depressão* e o *stress*. No entanto, nenhum dos processos explica mais do que $\frac{1}{4}$ da variância dos sintomas.

A hipótese dos processos de *regulação emocional* de afastamento mediar, pelo menos, parte do efeito dos *esquemas emocionais* na psicopatologia, não foi confirmada. Apesar de os dados das regressões lineares fazerem prever vários efeitos mediadores, apenas o *evitamento experiencial* comprovou ter um efeito mediador entre o *esquema de descontrole emocional* e a *sintomatologia depressiva*, no sexo masculino, e a *sintomatologia associada ao stress*, no sexo feminino. A diferença entre os resultados preliminares das regressões lineares e os resultados do teste de Sobel, podem dever-se as limitações que o tamanho das amostras implica, podendo o teste de Sobel ser demasiado exigente para amostras reduzidas.

Tendo em conta a hipótese de que o efeito dos *esquemas emocionais* na *sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress*, esteja tão dependente do efeito do *evitamento experiencial* quanto o efeito do *evitamento experiencial* na *sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress* está dos *esquemas emocionais*, os dados revelam inter-relações diferentes. Tanto para os homens como para as mulheres, o efeito do *esquema não-aceitação* parece ser relativamente independente do *evitamento experiencial* (com excepção para os *sintomas de ansiedade*, no sexo masculino) e o efeito do *descontrole emocional* parece depender do *evitamento experiencial* (com excepção para os *sintomas de ansiedade*, no

sexo feminino); já o efeito do *evitamento experiencial* depende dos *esquemas emocionais*, na *sintomatologia depressiva e associada ao stress*, para os homens, e adicionalmente na *ansiosa*, para as mulheres. Sugerindo que as crenças subjacentes ao efeito do *evitamento experiencial* na psicopatologia terão mais que ver com a *incontrabilidade* atribuída à experiência emocional, do que com a *não-aceitação* desta experiência.

Quanto há hipótese de que o efeito dos *esquemas emocionais* na *sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress*, seja tão dependente da *fusão cognitiva*, quanto o efeito da *fusão cognitiva* na *sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress* depender dos *esquemas emocionais* os resultados mostram-nos que estes efeitos são diferentes. Em ambos os géneros, o efeito do *esquema não-aceitação* parece ser relativamente independente da *fusão cognitiva*. Já o *esquema descontrolo emocional* parece depender da *fusão cognitiva*, para ter um efeito na *sintomatologia depressiva e associada ao stress*, no sexo masculino, e nos *sintomas depressivos* e de *stress*, no sexo feminino. O efeito da *fusão cognitiva* nas diferentes *sintomatologias* parece, nas mulheres, estar dependente dos *esquemas emocionais*. Estes dados sugerem que, pelo menos no sexo feminino, os conteúdos com que se fusionam estarão mais relacionados com a *incontrolabilidade* das emoções.

No que respeita à hipótese do efeito dos *esquemas emocionais* na *sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress*, depender do efeito da *metacognição*, tanto quanto o efeito da *metacognição* na *sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress* depende dos *esquemas emocionais*, verificamos que enquanto nos homens a *metacognição* parece não ter qualquer efeito, directo ou indirecto, na *sintomatologia depressiva*, nas mulheres, o *esquema de descontrolo emocional* parece depender do efeito da *metacognição* no efeito que tem na *sintomatologia depressiva e associada ao stress*, enquanto que a *metacognição*. O que sugere que, no sexo feminino, ao contrário do que acontece nos homens, o *esquema de descontrolo emocional*, para além à crença de *incontrolabilidade* das emoções, parecem estar associadas outras *crenças negativas* acerca do pensamento e da *necessidade de o controlar*.

No que diz respeito à relação entre *esquemas emocionais* e processos de *regulação emocional* de aproximação, tendo em conta a hipótese dos *esquemas emocionais* estarem associados de forma negativa ao *mindfulness*, em geral, e a todas as suas dimensões, verificamos que, em ambos os géneros, os *esquemas emocionais* não estão associados com o *mindfulness* de uma forma tão abrangente quanto a esperada, e por vezes a associação vai na direcção oposta ao que era previsto. Individualmente, apenas o *esquema de não-aceitação*, está associado com o *mindfulness* em geral. Nota-se ainda que o *esquema de invalidação emocional* parece estar mais relacionado com o *mindfulness* do que com outros processos de *regulação emocional*. Os resultados que mostram associações positivas entre *esquemas emocionais* e dimensões do *mindfulness* poderão dever-se às características da amostra, que não estando familiarizada com a prática do *mindfulness*, poderá ter alguma dificuldade em compreender algumas

dimensões do constructo e interpretá-las como processos ruminativos.

Em relação à hipótese do *mindfulness* estar associados de forma negativa com a *sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress*, revelam que, em ambos os géneros, as dimensões *observar* e *não-reagir*, não estão associados a qualquer tipo de sintomatologia. Nos sexo masculino, também o *mindfulness* como avaliado pelo MAAS, não apresenta associações com sintomas psicopatológicos, e, no sexo feminino, a dimensão *descrever*, está positivamente associada com as sintomatologias avaliadas pela DASS-42. Mais uma vez, este tipo de associação, na direcção oposta á esperada, poderá dever-se à falta de familiaridade com o constructo de *mindfulness* na amostra. Apesar de, em ambos os géneros, as dimensões *agir com consciência* e *não-julgar* estarem associadas aos *sintomas de stress*, nos homens mais *agir com consciência* parece estar associado a menos *sintomas de ansiedade* e mais *não-julgar* com menos *sintomas depressivos*, nas mulheres o padrão inverte-se, com mais *sintomas depressivos* associados a menos *agir com consciência* e mais *sintomas ansiosos* associados a *não-julgar*.

No que concerne à hipótese da relação dos *esquemas emocionais* na *sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress* poder ser moderada pelos processos de *mindfulness*, os resultados não a corroboram, em nenhum dos géneros.

Finalmente, em relação a diferenças de géneros, embora se tenham encontrado semelhanças e diferenças na forma como os processos analisados se relacionam, os resultados não apresentam um padrão consistente de diferenças que seja claramente atribuível a qualquer factor característico de cada género.

VI - Conclusões

Em suma, concluímos que os *esquemas emocionais* de *não-aceitação* e de *descontrolo emocional* parecem ter um papel mais importante na *sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress* do que o *esquema de invalidação emocional*. Que, tal como o *evitamento experiencial* e a *ruminação* do tipo *cismar*, a *ruminação* do tipo *reflexivo*, parece ter um efeito psicopatológico. O *esquema de não-aceitação* parece ter um efeito directo nos sintomas psicopatológicos, relativamente independente da influência de outros processos cognitivos e de *regulação emocional*. O efeito do *esquema de descontrolo emocional* nos sintomas psicopatológicos parece ser mais complexo, sendo totalmente mediado pelo o *evitamento experiencial* na *depressão*, para o sexo masculino, e no *stress*, para o sexo feminino. Este efeito parece depender não só do *evitamento experiencial*, como também da *fusão cognitiva* e, nas mulheres, da *metacognição*, subjazendo ao efeito destes processos o efeito do *esquema de descontrolo emocional*. Por fim, embora a presença de *mindfulness*, de uma forma geral, possa estar associada a menos sintomas psicopatológicos, este processo de *regulação emocional* não aparenta ter qualquer efeito moderador da relação

entre *esquemas emocionais e psicopatologia*.

No entanto, estas conclusões reportam-se a estudos exploratórios, que precisam de ser replicados com amostras mais alargadas e, como tal, não podem ser generalizadas. Esperamos que possam, no entanto, motivar novas investigações.

Bibliografia

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*, 1173-1182.

Bishop, S. R, Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Comody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 11.230–241

Boulanger, J., Hayes, S. & Pistorello, J. (2010). Experiential Avoidance as a functional contextual concept. In A., Kring & A., Sloan (Ed.). *Emotion Regulation and psychopathology: a transdiagnostic approach to etiology and treatment*. New York: Guilford Press. 107-136.

Cribb, Moulds & Carter (2006). Rumination and experiential avoidance in depression. *Behaviour Change*, *23* (3), 165-176

Gross, J. (1998a). Antecedent-and Response –focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*. *74*, 224-237.

Gross, J. (1998b). The Emerging Field of Emotion Regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*. *2* (3), 271-299.

Gross, J & Thompson, R. (2007). Emotional Regulation: Conceptual Foundation. In Gross, J. (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.

Hayes, S., Stroschal, K. & Wilson, K.(1999). *Acceptance and commitment therapy. An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford.

Hayes, Wilson, Gifford, Follette & Stroschal. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *64*, 1152-1168.

Joorman, J., Dkane, M. & Gotlib, I. (2006). Adaptive and maladaptive components of rumination? Diagnostic specificity and relation to depressive biases. *Behavior Therapy*. *37*, 269-280.

Kline, R.B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press

Kring, A. & Werner, K. (2004). Emotion Regulation in Esquemas Emocionais e Psicopatologia: Efeitos de processos de regulação emocional de aproximação (mindfulness) e de afastamento (evitamento experiencial e ruminação) e comparações com processos cognitivos (metacognição e fusão cognitiva) Vladimir Gomes Lourenço (e-mail:vladimiro.lourenco.psi@gmail.com) 2011

Psychopathology. In Philippot, P. & Feldman, R. (Eds.). *The Regulation of Emotion*. NY/LEA. 359-385.

Kumar, S., Feldman, G. & Hayes, A. (2008). Changes in Mindfulness and Emotion Regulation in a Exposure-Based Cognitive Therapy for Depression. *Cogn Ther Res*. 32, 734-744.

Leahy, R. (2002). A Model of Emotion Schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*. 9, 177-191.

Leahy, R. (2005). *A Social-Cognitive Model of Validation*. In P., Gilbert (Ed). *Compassion: conceptualizations, research and use in psychotherapy*. Hove: Routledge. 195-217.

Linehan, M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.

Maroco, J. & Bispo, R. (2006) *Estatística Aplicada às Ciências Sociais e Humanas* (2a ed.). Climepsi. Lisboa.

Nolen-Hoeksema, S. & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*. 25, 37-47.

Papageorgiou, C. & Wells, A. (2004). *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*. West Sussex: Wiley.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teadale, J. (2002) *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to relapse prevention*. New York: Guilford Press.

Smith, J. & Alloy, L. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*. 29, 116-128.

Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. In S. Leinhardt (Ed.), *Sociological Methodology 1982* (pp. 290-312). Washington DC: American Sociological Association.

Treynor, W., Gonzalez, R. & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research*. 27(3), 247-259.

Watkins, E. (2009). Depressive rumination and co-morbidity: Evidence for brooding as a transdiagnostic process. *J Rac-Emo cognitive-Behar Ther*. 27, 160-175.

Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: innovative cognitive therapy*.UK: Wiley.

Wicksell, R. K., Reno, J., Olsson, G. L., Bond, F. W., Melin, L. (2008). Avoidance and cognitive fusion - Central components in pain related disability? Development and preliminary validation of the Psychological Inflexibility in Pain Scale (PIPS). *European Journal of Pain*. 12, 491–500

Anexos

Anexo I
(Características gerais da amostra)

Quadro 1. Caracterização demográfica da amostra total e por género

	Total (n=143)		Homens (n=58)		Mulheres (n=85)		<i>t</i>	<i>p</i>
	M	DP	M	DP	M	DP		
Idade	34.31	9.10	33.03	9.19	35.18	8.98	1.387	.168
Anos Escolaridade	13.62	3.16	13.54	3.44	13.68	2.97	-2.247	.805
	N	%	N	%	N	%	χ^2	P
Estado Civil							4.136	.388
Solteiro	64	44.8	31	53.4	33	(38.8%)		
Casado/ União de Facto	67	46.9	22	38	45	(52.9%)		
Divorciado	11	7.7	5	8.6	6	(7.1%)		
Viúvo	1	0.7	0	0	1	(1.2%)		
Nível Socioeconómico							1.532	.462
Baixo	83	(58%)	34	(58.6%)	49	(57.6%)		
Médio	59	(41.3%)	23	(39.7%)	36	(42.4%)		
Alto	1	(0.7%)	1	(1.7%)	0	(0%)		

Anexos II
(Estudo das diferenças de género das variáveis em estudo)

Quadro 2. Caracterização das variáveis em estudo para a amostra total e por géneros

Variáveis	Total (n=143)		Homens (n=58)		Mulheres (n=85)		t	p
	M	DP	M	DP	M	DP		
Processos Cognitivos								
LESS não aceitação	1.89	.73	1.67	.55	2.04	.80	-3.184	.002
LESS descontrolo emocional	3.57	1.19	3.09	1.11	3.89	1.13	-4.198	.000
LESS invalidação emocional	2.75	.97	2.88	1.00	2.66	.94	1.325	.187
MCQ necessidade de controlo	1.59	.51	1.48	.41	1.67	.55	-2.260	.025
MCQ crenças negativas	1.99	.72	1.72	.55	2.18	.76	-4.187	.000
CFQ fusão cognitiva	53.87	19.29	48.79	15.51	57.38	20.89	-2.809	.006
Processos de Afastamento								
AAQ evitamento experiencial	18.37	7.42	15.57	6.04	20.28	7.69	-3.916	.000
RRQ reflexão	2.11	.72	1.94	.58	2.23	.79	-2.594	.010
RRQ cismar	1.98	.51	1.84	.53	2.07	.48	-2.722	.007
Processos de Aproximação								
FFMQ observar	2.96	.82	2.85	.82	3.04	.81	-1.374	.172
FFMQ descrever	3.45	.70	3.45	.69	3.46	.72	-.080	.936
FFMQ agir consciência	3.79	.73	3.82	.73	3.78	.73	.315	.754
FFMQ não julgar	3.61	.77	3.77	.71	3.49	.79	2.173	.032
FFMQ não reagir	2.82	.65	2.83	.71	2.82	.61	.087	.931
MAAS mindfulness	4.42	.94	4.37	1.04	4.45	.87	-.539	.591
Psicopatologia								
DASS depressão	4.77	4.83	3.67	3.97	5.52	5.23	-2.395	.018
DASS ansiedade	4.13	4.01	3.26	3.23	4.72	4.39	-2.291	.023
DASS stress	10.26	6.00	7.79	5.14	11.94	6.00	-4.299	.000

Anexo III
(Descrição das variáveis por género)

Quadro 3. Descrição das variáveis em estudo no sexo masculino

	M	DP	Var	Mín	Máx	Ass	Curtose	K-S	p	α
LESS não aceitação	1.67	.55	.31	1	6	.814	-.110	.132	.015	.79
LESS descontrolo emocional	3.09	1.11	1.22	1	6	-.057	-.517	.090	.200	.74
LESS invalidação emocional	2.88	1.00	1.00	1	6	.743	.855	.096	.200	.75
MCQ necessidade controlo	1.47	.41	.167	1	4	1.006	.171	.203	.000	.61
MCQ crenças negativas	1.69	.51	.261	1	4	.925	.819	.220	.000	.59
CFQ fusão cognitiva	47.98	14.56	206.05	1	119	.275	-.540	.101	.200	.89
AAQ evitamento experiencial	15.36	5.90	34.81	1	49	.822	.449	.119	.042	.84
RRQ reflexão	1.92	.58	.33	1	4	.509	-.192	.125	.026	.66
RRQ cismar	1.83	.53	.28	1	4	.884	1.474	.138	.008	.76
FFMQ observar	2.85	.83	.69	1	5	-.147	-.410	.077	.200	.78
FFMQ descrever	3.45	.70	.49	1	5	.126	-.734	.083	.200	.82
FFMQ agir consciência	3.84	.73	.53	1	5	-.191	-.887	.120	.041	.87
FFMQ não julgar	3.79	.71	.51	1	5	.115	-.972	.091	.200	.81
FFMQ não reagir	2.84	.71	.51	1	5	-.199	.100	.072	.200	.74
MAAS mindfulness	4.38	1.04	1.09	1	6	-.872	.808	.086	.200	.93
DASS depressão	3.37	3.24	10.56	0	39	1.289	1.921	.159	.001	.83
DASS ansiedade	3.11	3.03	9.20	0	42	1.694	4.477	.204	.000	.76
DASS stress	7.44	4.41	19.50	0	42	.450	268	.088	.200	.86

Quadro 4. Descrição das variáveis em estudo no sexo feminino

	M	DP	Var	Mín	Máx	Ass	Curtose	K-S	p	α
LESS não aceitação	2.01	.81	.65	1	6	.969	.445	.144	.000	.86
LESS descontrolo emocional	3.85	1.14	1.31	1	6	-.332	-.809	.126	.003	.76
LESS invalidação emocional	2.67	.95	.91	1	6	.537	.147	.080	.200	.74
MCQ necessidade controlo	1.66	.56	.318	1	4	1.359	1.807	.160	.000	.74
MCQ crenças negativas	2.13	.73	.530	1	4	.469	-.367	.123	.004	.79
CFQ fusão cognitiva	56.31	20.75	430.65	1	119	.490	.113	.072	.200	.95
AAQ evitamento experiencial	19.98	7.61	57.90	1	49	.738	1.113	.109	.020	.87
RRQ reflexão	2.23	.80	.64	1	4	.350	-.812	.126	.003	.85
RRQ cismar	2.06	.48	.23	1	4	.673	.852	.131	.002	.61
FFMQ observar	3.03	.82	.67	1	5	.164	-.700	.082	.200	.79
FFMQ descrever	3.47	.72	.51	1	5	.028	-.214	.079	.200	.87
FFMQ agir consciência	3.79	.80	.54	1	5	-.432	-.195	.076	.200	.88
FFMQ não julgar	3.49	.80	.64	1	5	-.611	.420	.093	.082	.85
FFMQ não reagir	2.83	.61	.38	1	5	.128	.230	.092	.094	.65
MAAS mindfulness	4.45	.88	.78	1	6	-.933	1.261	.089	.185	.90
DASS depressão	5.24	5.14	26.44	0	39	1.709	3.533	.193	.000	.90
DASS ansiedade	4.55	4.44	19.67	0	42	1.411	1.520	.199	.000	.84
DASS stress	11.65	5.96	35.52	0	42	.528	.363	.114	.012	.90

Anexo IV
(Correlações entre as variáveis do estudo)

Quadro 5. Correlações de Pearson entre as variáveis em estudo na amostra do sexo masculino

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-DASS depressão	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2-DASS ansiedade	.440**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3-DASS stress	.644**	.514**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4-LESS não-aceitação	.419**	.520**	.353**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5-LESS descontrolo emocional	.324*	.345**	.338*	.548**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6-LESS invalidação emocional	-.007	.036	-.162	-.011	-.170	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-FFMQ observar	-.132	-.090	-.096	-.052	.163	-.439**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8-FFMQ descrever	-.234*	-.172	-.215	-.276*	-.097	-.337*	.378**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9-FFMQ agir com consciência	-.188	-.442**	-.384**	-.236	-.174	.181	-.054	.094	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10-FFMQ não julgar	-.271*	-.373**	-.233	-.240	-.544**	.295*	-.358**	-.064	-.064	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-FFMQ não reagir	-.148	-.119	-.107	.033	.198	-.583**	.600**	.457**	-.256	-.294*	-	-	-	-	-	-	-	-
12-AAQ evitamento experiencial	.478**	.379**	.441**	.436**	.419**	-.077	-.124	-.367**	-.284*	-.178	-.172	-	-	-	-	-	-	-
13-RRQ reflexão	.141	.315*	.073	.345**	.264*	-.119	.259*	.040	-.254	-.356**	.246	.230	-	-	-	-	-	-
14-RRQ cismar	.333*	.309*	.322*	.308*	.363**	-.305*	.005	-.204	-.371**	-.418**	.017	.575**	.264*	-	-	-	-	-
15-MCQ necessidade de controlo	.127	.309*	.285*	.250	.388**	-.208	.080	.042	-.302*	-.363**	.234	.223	.201	.278*	-	-	-	-
16-MCQ crenças negativas	.318*	.134	.285*	.170	.200	-.310*	.299*	-.050	-.179	-.208	.147	.437**	.207	.457**	.274*	-	-	-
17-CFQ fusão cognitiva	.322*	.442**	.474**	.236	.431**	-.306*	.143	.014	-.466**	-.551**	.121	.488**	.473**	.578**	.394**	.583**	-	-
18-MAAS mindfulness	-.048	-.276*	-.197	-.390**	-.002	-.134	.276*	.153	.370**	.086	.135	-.079	-.230	-.202	-.292*	-.088	-.306*	-

** $p < .01$; * $p < .05$

Quadro 6. Correlações de Pearson entre as variáveis em estudo na amostra do sexo feminino

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1-DASS depressão	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2-DASS ansiedade	.745**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3-DASS stress	.673**	.667**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4-LESS não-aceitação	.527**	.549**	.495**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5-LESS descontrolo emocional	.290**	.213	.296**	.583**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6-LESS invalidação emocional	.127	.316**	.105	.078	-.339**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7-FFMQ observar	.102	.045	.187	.223*	.304**	-.251*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8-FFMQ descrever	-.291**	-.371**	-.324**	-.161	.088	-.253*	.209	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9-FFMQ agir com consciência	-.284**	-.210	-.312**	-.426**	-.273*	-.065	-.182	.259*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10-FFMQ não julgar	-.167	-.288*	-.336**	-.539**	-.459**	.027	-.456**	-.152	.280*	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11-FFMQ não reagir	-.110	-.110	.037	-.188	.003	-.331**	.416**	.335**	.022	-.257*	-	-	-	-	-	-	-	-
12-AAQ evitamento experiencial	.373**	.295**	.422*	.724**	.570**	-.049	.365**	.021	-.290**	-.554**	-.139	-	-	-	-	-	-	-
13-RRQ reflexão	.235*	.183	.270*	.434**	.335**	-.217*	.509**	-.047	-.296**	-.545**	.426**	-.156	-	-	-	-	-	-
14-RRQ cismar	.324**	.225*	.349**	.508**	.444**	-.107	.260*	-.009	-.160	-.374**	.275*	.561**	.536**	-	-	-	-	-
15-MCQ necessidade de controlo	.543**	.328**	.270*	.445**	.278*	.013	.137	.066	-.111	-.369**	-.018	.457**	.134	.378**	-	-	-	-
16-MCQ crenças negativas	.291**	.288**	.356**	.509**	.376**	-.094	.219*	-.025	-.132	-.321**	-.073	.648**	.242*	.527**	.508**	-	-	-
17-CFQ fusão cognitiva	.279*	.292**	.389**	.666**	.615**	-.097	.379**	.007	-.263*	-.685**	-.112	.779	.467**	.593**	.543**	.725**	-	-
18-MAAS mindfulness	-.191	-.154	-.237*	-.251*	-.057	-.103	.080	.250*	.464**	.047	.426*	-.156	-.055	.008	-.144	-.125	-.178	-

** $p < .01$; * $p < .05$

Anexos V

(Estudo 1. Esquemas emocionais, processos de regulação emocional de afastamento e psicopatologia)

Quadro 7. Efeito mediador do evitamento experiencial na relação entre esquemas emocionais e depressão, no sexo masculino

VI	β	t	p	F	P	R^2 Ajustado	ΔR^2
LESS não-aceitação	.419	3.418	.001				
				11.683	.001	.160	
LESS não-aceitação	.436	3.591	.001				
				12.892	.001	.175	
AAQ evitamento experiencial	.478	4.077	.000				
				16.626	.000	.215	
LESS não-aceitação	.290	2.209	.031				
AAQ evitamento experiencial	.295	2.245	.029				
				8.792	.000	.218	.058
LESS descontrolo emocional	.324	2.537	.014				
				6.434	.014	.088	
LESS descontrolo emocional	.419	3.421	.001				
				11.704	.001	.160	
AAQ evitamento experiencial	.478	4.077	.000				
				16.626	.000	.215	
LESS descontrolo emocional	.178	1.335	.188				
AAQ evitamento experiencial	.347	2.591	.012				
				6.908	.002	.174	.086

Quadro 8. Efeito mediador do evitamento experiencial na relação entre esquemas emocionais e depressão, no sexo feminino

VI	β	t	p	F	P	R^2 Ajustado	ΔR^2
LESS não-aceitação	.527	5.612	.000				
				31.494	.000	.269	
LESS não-aceitação	.724	9.505	.000				
				90.348	.000	.518	
AAQ evitamento experiencial	.373	3.667	.000				
				13.445	.000	.129	
LESS não-aceitação	.290	2.209	.031				
AAQ evitamento experiencial	.295	2.245	.029				
				8.792	.000	.264	-.003
LESS descontrolo emocional	.290	2.749	.007				
				7.558	.007	.073	
LESS descontrolo emocional	.570	6.286	.000				
				39.509	.000	.317	
AAQ evitamento experiencial	.373	3.667	.000				
				13.445	.000	.129	
LESS descontrolo emocional	.145	1.151	.253				
AAQ evitamento experiencial	.254	2.015	.047				
				5.950	.004	.107	.034

Quadro 9. Efeito mediador do evitamento experiencial na relação entre esquemas emocionais e ansiedade, no sexo masculino

VI	B	T	p	F	p	R^2 Ajustado	ΔR^2
LESS não-aceitação	.520	4.512	.000				
				20.357	.000	.257	
LESS não-aceitação	.436	3.591	.001				
				12.892	.001	.175	
AAQ evitamento experiencial	.379	3.067	.003				
				9.408	.003	.129	
LESS não-aceitação	.470	3.665	.001				
AAQ evitamento experiencial	.114	.891	.377				

				10.538	.000	.254	-.003
LESS descontrolo emocional	.345	2.730	.008	7.451	.008	.103	
LESS descontrolo emocional	.419	3.421	.001	11.704	.001	.160	
AAQ evitamento experiencial	.379	3.067	.003	9.408	.003	.129	
LESS descontrolo emocional	.257	1.866	.068				
AAQ evitamento experiencial	.211	1.536	.130				
				4.998	.010	.125	.022

Quadro 10. Efeito mediador do evitamento experiencial na relação entre esquemas emocionais e ansiedade, no sexo feminino

VI	B	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>P</i>	R ² Ajustado	ΔR ²
LESS não-aceitação	.549	5.941	.000	35.297	.000	.292	
LESS não-aceitação	.724	9.505	.000	90.348	.000	.518	
AAQ evitamento experiencial	.295	2.812	.006	7.905	.006	.076	
LESS não-aceitação	.727	5.509	.000				
AAQ evitamento experiencial	-.246	-1.864	.066				
				19.919	.000	.313	.021

Quadro 11. Efeito mediador do evitamento experiencial na relação entre esquemas emocionais e stress, no sexo masculino

VI	B	<i>T</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	R ² Ajustado	ΔR ²
LESS não-aceitação	.353	2.797	.007	7.826	.007	.109	
LESS não-aceitação	.436	3.591	.001	12.892	.001	.175	
AAQ evitamento experiencial	.441	3.680	.001	13.542	.001	.180	
LESS não-aceitação	.234	1.715	.092				
AAQ evitamento experiencial	.273	1.998	.051				
				6.122	.004	.155	.046
LESS descontrolo emocional	.338	2.659	.010	7.073	.010	.098	
LESS descontrolo emocional	.419	3.421	.001	11.704	.001	.160	
AAQ evitamento experiencial	.441	3.680	.001	13.542	.001	.180	
LESS descontrolo emocional	.219	1.614	.112				
AAQ evitamento experiencial	.283	2.086	.042				
				5.927	.005	.150	.052

Quadro 12. Efeito mediador do evitamento experiencial na relação entre esquemas emocionais e stress, no sexo feminino

VI	B	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>P</i>	R ² Ajustado	ΔR ²
LESS não-aceitação	.495	5.152	.000	26.547	.000	.235	
LESS não-aceitação	.724	9.505	.000	90.348	.000	.518	

AAQ evitamento experiencial	.422	4.242	.000				
				17.991	.000	.168	
LESS não-aceitação	.443	3.172	.002				
AAQ evitamento experiencial	.071	.505	.615				
				13.281	.000	.228	-.007
LESS descontrolo emocional	.296	2.801	.006				
				7.848	.006	.076	
LESS descontrolo emocional	.570	6.286	.000				
				39.509	.000	.317	
AAQ evitamento experiencial	.422	4.242	.000				
				17.991	.000	.168	
LESS descontrolo emocional	.107	.864	.390				
AAQ evitamento experiencial	.331	2.669	.009				
				7.779	.001	.140	.060

Quadro 13. Efeito mediador da reflexão na relação entre esquemas emocionais e depressão, no sexo feminino

VI	β	T	p	F	p	R^2 Ajustado	ΔR^2
LESS não-aceitação	.527	5.612	.000				
				31.494	.000	.269	
LESS não-aceitação	.434	4.356	.000				
				18.979	.000	.178	
RRQ reflexão	.235	2.198	.031				
				4.833	.031	.044	
LESS não-aceitação	.524	5.002	.000				
RRQ reflexão	.006	.055	.956				
				15.557	.000	.260	-.009
LESS descontrolo emocional	.290	2.749	.007				
				7.558	.007	.073	
LESS descontrolo emocional	.335	3.216	.002				
				10.341	.002	.101	
RRQ reflexão	.235	2.198	.031				
				4.833	.031	.044	
LESS descontrolo emocional	.239	2.145	.035				
RRQ reflexão	.153	1.327	.174				
				4.760	.011	.083	.010

Quadro 14. Efeito mediador da reflexão na relação entre esquemas emocionais e ansiedade, no sexo masculino

VI	β	T	p	F	p	R^2 Ajustado	ΔR^2
LESS não-aceitação	.520	4.512	.000				
				20.357	.000	.257	
LESS não-aceitação	.345	2.723	.009				
				7.413	.009	.103	
RRQ reflexão	.315	2.484	.016				
				6.169	.016	.083	
LESS não-aceitação	.484	3.935	.000				
RRQ reflexão	.103	.839	.405				
				10.476	.000	.253	-.004
LESS descontrolo emocional	.345	2.730	.008				
				7.451	.008	.103	
LESS descontrolo emocional	.264	2.030	.047				
				4.120	.047	.053	
RRQ reflexão	.315	2.484	.016				
				6.169	.016	.083	
LESS descontrolo emocional	.295	2.270	.027				
RRQ reflexão	.192	1.481	.144				
				4.904	.011	.122	.019

Quadro 15. Efeito mediador da reflexão na relação entre esquemas emocionais e stress, no sexo feminino

VI	β	T	p	F	p	R^2 Ajustado	ΔR^2
LESS não-aceitação	.495	5.152	.000	26.547	.000	.235	
LESS não-aceitação	.434	4.356	.000	18.979	.000	.178	
RRQ reflexão	.270	2.551	.013	6.506	.013	.062	
LESS não-aceitação RRQ reflexão	.466 .067	4.355 .625	.000 .534	13.370	.000	.230	-.005
LESS descontrolo emocional	.296	2.801	.006	7.848	.006	.076	
LESS descontrolo emocional	.335	3.216	.002	10.341	.002	.101	
RRQ reflexão	.270	2.551	.013	6.506	.013	.062	
LESS descontrolo emocional RRQ reflexão	.232 .191	2.093 1.728	.039 .088	5.512	.006	.098	.028

Quadro 16. Efeito mediador do cismar na relação entre esquemas emocionais e depressão, no sexo masculino

VI	B	T	p	F	p	R^2 Ajustado	ΔR^2
LESS não-aceitação	.419	3.418	.001	11.683	.001	.160	
LESS não-aceitação	.308	2.402	.020	5.769	.020	.078	
RRQ cismar	.333	2.644	.011	6.993	.011	.095	
LESS não-aceitação RRQ cismar	.356 .203	2.805 1.596	.007 .116	7.280	.002	.183	.023
LESS descontrolo emocional	.324	2.537	.014	6.434	.014	.088	
LESS descontrolo emocional	.363	2.891	.005	8.359	.005	.116	
RRQ cismar	.333	2.644	.011	6.993	.011	.095	
LESS descontrolo emocional RRQ reflexão	.242 .224	1.796 1.665	.078 .102	4.707	.013	.117	.029

Quadro 17. Efeito mediador do cismar na relação entre esquemas emocionais e depressão, no sexo feminino

VI	B	T	P	F	p	R^2 Ajustado	ΔR^2
LESS não-aceitação	.527	5.612	.000	31.494	.000	.269	
LESS não-aceitação	.508	5.345	.000	28.571	.000	.249	
RRQ cismar	.324	3.123	.002	9.751	.002	.094	
LESS não-aceitação RRQ cismar	.501 .051	4.575 .462	.000 .645	15.703	.000	.262	-.007
LESS descontrolo emocional	.290	2.749	.007	7.558	.007	.073	
LESS descontrolo emocional	.444	4.491	.000	20.173	.000	.188	

RRQ cismar	.324	3.123	.002				
				9.751	.002	.094	
LESS descontrolo emocional	.193	1.661	.101				
RRQ cismar	.220	1.891	.062	5.685	.005	.101	.028

Quadro 18. Efeito mediador do cismar na relação entre esquemas emocionais e ansiedade, no sexo masculino

VI	β	T	P	F	p	R^2 Ajustado	ΔR^2
LESS não-aceitação	.520	4.512	.000				
				20.357	.000	.257	
LESS não-aceitação	.308	2.402	.020				
				5.769	.020	.078	
RRQ cismar	.309	2.433	.018				
				5.920	.018	.079	
LESS não-aceitação	.479	3.963	.000				
RRQ cismar	.132	1.095	.279	10.814	.000	.260	.003
LESS descontrolo emocional	.345	2.730	.008				
				7.451	.008	.103	
LESS descontrolo emocional	.363	2.891	.005				
				8.359	.005	.116	
RRQ cismar	.309	2.433	.018				
				5.920	.018	.079	
LESS descontrolo emocional	.281	2.081	.042				
RRQ reflexão	.178	1.319	.193	4.645	.014	.115	.012

Quadro 19. Efeito mediador do cismar na relação entre esquemas emocionais e ansiedade, no sexo feminino

VI	β	T	P	F	p	R^2 Ajustado	ΔR^2
LESS não-aceitação	.549	5.941	.000				
				35.297	.000	.292	
LESS não-aceitação	.508	5.345	.000				
				28.571	.000	.249	
RRQ cismar	.225	2.105	.038				
				4.431	.038	.039	
LESS não-aceitação	.592	5.513	.000				
RRQ cismar	-.086	-.802	.425	17.893	.000	.289	-.003

Quadro 20. Efeito mediador do cismar na relação entre esquemas emocionais e stress, no sexo masculino

VI	β	T	P	F	p	R^2 Ajustado	ΔR^2
LESS não-aceitação	.353	2.797	.007				
				7.826	.007	.109	
LESS não-aceitação	.308	2.402	.020				
				5.769	.020	.078	
RRQ cismar	.322	2.545	.014				
				6.476	.014	.088	
LESS não-aceitação	.412	3.086	.003				
RRQ cismar	-.172	-1.288	.203	4.789	.012	.119	.010
LESS descontrolo emocional	.338	2.659	.010				
				7.073	.010	.098	
LESS descontrolo emocional	.363	2.891	.005				
				8.359	.005	.116	

RRQ cismar	.322	2.545	.014				
				6.476	.014	.088	
LESS descontrolo emocional	.371	2.820	.007				
RRQ reflexão	-.128	-.972	.335				
				4.005	.024	.097	.001

Quadro 21. Efeito mediador do cismar na relação entre esquemas emocionais e stress, no sexo feminino

VI	β	T	P	F	p	R^2 Ajustado	ΔR^2
LESS não-aceitação	.495	5.152	.000				
				26.547	.000	.235	
LESS não-aceitação	.508	5.345	.000				
				28.571	.000	.249	
RRQ cismar	.349	3.390	.001				
				11.495	.001	.111	
LESS não-aceitação RRQ cismar	.466 .067	4.355 .625	.000 .534				
				13.370	.000	.230	-.005
LESS descontrolo emocional	.296	2.801	.006				
				7.848	.006	.076	
LESS descontrolo emocional	.444	4.491	.000				
				20.173	.000	.188	
RRQ cismar	.349	3.390	.001				
				11.495	.001	.111	
LESS descontrolo emocional RRQ cismar	.232 .191	2.093 1.728	.039 .088				
				5.512	.006	.098	.022

Anexos VI

(Estudo 2. Esquemas emocionais, metacognição, fusão cognitiva, evitamento experiencial e psicopatologia)

Quadro 22. Correlações zero-ordem e parciais (controlando o evitamento experiencial) entre os esquemas emocionais (não aceitação, descontrole emocional e invalidação emocional) e a psicopatologia (depressão, ansiedade e stress) no sexo masculino

	DASS depressão	DASS ansiedade	DASS stress	LESS não- aceitação	LESS descontrole emocional	LESS invalidação emocional
1 – DASS depressão	-	.302*	.489**	.419**	.324*	-.007
2 – DASS ansiedade	.195	-	.408**	.520**	.345**	.036
3 – DASS stress	.394**	.329*	-	.353**	.338*	-.162
4 – LESS não-aceitação	.288*	.446**	.227	-	.548**	-.011*
5 – LESS descontrole emocional	.179	.246	.214	.447**	-	-.170
6 – LESS invalidação emocional	.028	.064	-.144	.025	-.153	-

N.B. A metade esquerda inferior representa as correlações parciais controlando o AAQ-II e a metade superior direita representa as correlações de zero-ordem entre os esquemas emocionais e a sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress.

* p < .05. ** p < .01.

Quadro 23. Correlações zero-ordem e parciais (controlando o evitamento experiencial) entre os esquemas emocionais (não aceitação, descontrole emocional e invalidação emocional) e a psicopatologia (depressão, ansiedade e stress) no sexo feminino

	DASS depressão	DASS ansiedade	DASS stress	LESS não- aceitação	LESS descontrole emocional	LESS invalidação emocional
1 – DASS depressão	-	.747**	.652**	.527**	.290**	.127
2 – DASS ansiedade	.722**	-	.665*	.549**	.213	.316**
3 – DASS stress	.600**	.628**	-	.495**	.296**	.105
4 – LESS não-aceitação	.435**	.522**	.332**	-	.583**	.078
5 – LESS descontrole emocional	.127	.068	.096	.300**	-	-.339**
6 – LESS invalidação emocional	.153	.344**	.136	.164	-.379**	-

N.B. A metade esquerda inferior representa as correlações parciais controlando o AAQ-II e a metade superior direita representa as correlações de zero-ordem entre os esquemas emocionais e a sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress.

* p < .05. ** p < .01.

Quadro 24. Correlações zero-ordem e parciais (controlando os esquemas emocionais [não aceitação, descontrole emocional e invalidação emocional]) entre o evitamento experiencial e a psicopatologia (depressão, ansiedade e stress) no sexo masculino

	DASS depressão	DASS ansiedade	DASS stress	AAQ evitamento experiencial
1 – DASS depressão	-	.302*	.489**	.421**
2 – DASS ansiedade	.098	-	.408**	.319*
3 – DASS stress	.395**	.284*	-	.375*
4 – AAQ evitamento experiencial	.274*	.106	.226	-

N.B. A metade esquerda inferior representa as correlações parciais controlando o LESS e a metade superior direita representa as correlações de zero-ordem entre os esquemas emocionais e a sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress.

* p < .05. ** p < .01.

Quadro 25. Correlações zero-ordem e parciais (controlando os esquemas emocionais [não aceitação, descontrole emocional e invalidação emocional]) entre o evitamento experiencial e a psicopatologia (depressão, ansiedade e stress) no sexo feminino

	DASS depressão	DASS ansiedade	DASS stress	LESS não- aceitação
1 – DASS depressão	-	.747**	.652**	.337*
2 – DASS ansiedade	.650**	-	.665**	.280*
3 – DASS stress	.525**	.549**	-	.392**
4 – AAQ evitamento experiencial	-.068	-.167	.059	-

N.B. A metade esquerda inferior representa as correlações parciais controlando o LESS e a metade superior direita representa as correlações de zero-ordem entre os esquemas emocionais e a sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress.

* p < .05. ** p < .01.

Quadro 26. Correlações zero-ordem e parciais (controlando a fusão cognitiva) entre os esquemas emocionais (não aceitação, descontrole emocional e invalidação emocional) e a psicopatologia (depressão, ansiedade e stress) no sexo masculino

	DASS depressão	DASS ansiedade	DASS stress	LESS não- aceitação	LESS descontrole emocional	LESS invalidação emocional
--	-------------------	-------------------	----------------	---------------------------	----------------------------------	----------------------------------

				aceitação	emocional	emocional
1 – DASS depressão	-	.302*	.489**	.419**	.324*	-.007
2 – DASS ansiedade	.280*	-	.408**	.520**	.345**	.036
3 – DASS stress	.480**	.329*	-	.353**	.338*	-.162
4 – LESS não-aceitação	.405**	.480**	.298*	-	.548**	-.011*
5 – LESS descontrolo emocional	.304*	.231	.225	.509**	-	-.170
6 – LESS invalidação emocional	.032	.160	-.065	.066	-.045	-

N.B. A metade esquerda inferior representa as correlações parciais controlando o CFQ e a metade superior direita representa as correlações de zero-ordem entre os esquemas emocionais e a sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress.
* p < .05. ** p < .01.

Quadro 27. Correlações zero-ordem e parciais (controlando a fusão cognitiva) entre os esquemas emocionais (não aceitação, descontrolo emocional e invalidação emocional) e a psicopatologia (depressão, ansiedade e stress) no sexo feminino

	DASS depressão	DASS ansiedade	DASS stress	LESS não-aceitação	LESS descontrolo emocional	LESS invalidação emocional
1 – DASS depressão	-	.746*	.650**	.525**	.286**	.127
2 – DASS ansiedade	.725**	-	.663**	.544**	.205	.311**
3 – DASS stress	.616**	.626**	-	.492**	.291**	.101
4 – LESS não-aceitação	.483**	.495**	.345**	-	.575**	.064
5 – LESS descontrolo emocional	.160	.039	.077	.280*	-	-.354**
6 – LESS invalidação emocional	.155	.355**	.149	.173	-.375**	-

N.B. A metade esquerda inferior representa as correlações parciais controlando o CFQ e a metade superior direita representa as correlações de zero-ordem entre os esquemas emocionais e a sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress.
* p < .05. ** p < .01.

Quadro 28. Correlações zero-ordem e parciais (controlando os esquemas emocionais [não aceitação, descontrolo emocional e invalidação emocional]) entre a fusão cognitiva e a psicopatologia (depressão, ansiedade e stress) no sexo masculino

	DASS depressão	DASS ansiedade	DASS stress	CFQ fusão cognitiva
1 – DASS depressão	-	.302*	.489**	.120
2 – DASS ansiedade	.098	-	.408**	.348**
3 – DASS stress	.395**	.284*	-	.340*
4 – CFQ fusão cognitiva	-.019	.288*	.207	-

N.B. A metade esquerda inferior representa as correlações parciais controlando o LESS e a metade superior direita representa as correlações de zero-ordem entre os esquemas emocionais e a sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress.
* p < .05. ** p < .01.

Quadro 29. Correlações zero-ordem e parciais (controlando os esquemas emocionais [não aceitação, descontrolo emocional e invalidação emocional]) entre a fusão cognitiva e a psicopatologia (depressão, ansiedade e stress) no sexo feminino

	DASS depressão	DASS ansiedade	DASS stress	CFQ fusão cognitiva
1 – DASS depressão	-	.286**	.382**	.267*
2 – DASS ansiedade	.649**	-	.663**	.286**
3 – DASS stress	.525**	.548**	-	.382**
4 – CFQ fusão cognitiva	-.132	-.071	.086	-

N.B. A metade esquerda inferior representa as correlações parciais controlando o LESS e a metade superior direita representa as correlações de zero-ordem entre os esquemas emocionais e a sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress.
* p < .05. ** p < .01.

Quadro 30. Correlações zero-ordem e parciais (controlando a metacognição) entre os esquemas emocionais (não aceitação, descontrolo emocional e invalidação emocional) e a psicopatologia (depressão, ansiedade e stress) no sexo masculino

	DASS depressão	DASS ansiedade	DASS stress	LESS não-aceitação	LESS descontrolo emocional	LESS invalidação emocional
1 – DASS depressão	-	.302*	.489**	.419**	.324*	-.007
2 – DASS ansiedade	.323*	-	.408**	.520**	.345**	.036
3 – DASS stress	.496**	.381*	-	.353**	.338*	-.162
4 – LESS não-aceitação	.423**	.500**	.314*	-	.548**	-.011*
5 – LESS descontrolo emocional	.339*	.289*	.280*	.497**	-	-.170
6 – LESS invalidação emocional	.029	.079	-.112	.081	-.066	-

N.B. A metade esquerda inferior representa as correlações parciais controlando o MCQ e a metade superior direita representa as correlações de zero-ordem entre os esquemas emocionais e a sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress.
* p < .05. ** p < .01.

Quadro 31. Correlações zero-ordem e parciais (controlando a metacognição) entre os esquemas emocionais (não aceitação, descontrolo emocional e invalidação emocional) e a psicopatologia (depressão, ansiedade e stress) no sexo feminino

	DASS depressão	DASS ansiedade	DASS stress	LESS não- aceitação	LESS descontrolo emocional	LESS invalidação emocional
1 – DASS depressão	-	.747**	.652**	.527**	.290**	.127
2 – DASS ansiedade	.721**	-	.652**	.549**	.213	.316**
3 – DASS stress	.607**	.622*	-	.495**	.296**	.105
4 – LESS não-aceitação	.447**	.458**	.373**	-	.583**	.078
5 – LESS descontrolo emocional	.193	.098	.174	.482**	-	-.339**
6 – LESS invalidação emocional	.157	.354**	.143	.133	-.340	-

N.B. A metade esquerda inferior representa as correlações parciais controlando o MCQ e a metade superior direita representa as correlações de zero-ordem entre os esquemas emocionais e a sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress.

* p < .05. ** p < .01.

Quadro 32. Correlações zero-ordem e parciais (controlando os esquemas emocionais [não aceitação, descontrolo emocional e invalidação emocional]) entre a metacognição e a psicopatologia (depressão, ansiedade e stress) no sexo masculino

	DASS depressão	DASS ansiedade	DASS stress	MCQ necessidade de controlo	MCQ crenças negativas
1 – DASS depressão	-	.302*	.489**	.003	.120
2 – DASS ansiedade	.098	-	.408**	.254	-.009
3 – DASS stress	.395**	.284*	-	.207	.101
4 – MCQ necessidade de controlo	-.162	-.144	-.021	-	.212
5 – MCQ crenças negativas	.048	-.114	-.021	.104	-

N.B. A metade esquerda inferior representa as correlações parciais controlando o LESS e a metade superior direita representa as correlações de zero-ordem entre os esquemas emocionais e a sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress.

* p < .05. ** p < .01.

Quadro 33. Correlações zero-ordem e parciais (controlando os esquemas emocionais [não aceitação, descontrolo emocional e invalidação emocional]) entre a metacognição e a psicopatologia (depressão, ansiedade e stress) no sexo feminino

	DASS depressão	DASS ansiedade	DASS stress	MCQ necessidade de controlo	MCQ crenças negativas
1 – DASS depressão	-	.747**	.652**	.240*	.296**
2 – DASS ansiedade	.650**	-	.665**	.329**	.287**
3 – DASS stress	.525**	.549**	-	.275*	.362**
4 – MCQ necessidade de controlo	.009	.128	.072	-	.508**
5 – MCQ crenças negativas	.053	.066	.159	.366**	-

N.B. A metade esquerda inferior representa as correlações parciais controlando o LESS e a metade superior direita representa as correlações de zero-ordem entre os esquemas emocionais e a sintomatologia depressiva, ansiosa e associada ao stress.

* p < .05. ** p < .01.

Anexos VII

(Estudo 3. Esquemas emocionais, processos de regulação emocional de aproximação e psicopatologia)

Quadro 34. Efeito moderador do descrever na relação entre esquemas emocionais e depressão, no sexo masculino

VI	B	t	p	F	p	R	R ²
LESS não-aceitação	.419	3.418	.001	11.683	.001	.419	.175
LESS não-aceitação FFMQ descrever	.353 -.237	2.838 -1.906	.006 .062				
LESS não-aceitação	.340	2.526	.015	7.938	.001	.477	.227
FFMQ descrever	-.237	-1.887	.065				
LESS n.a. x FFMQ descrever	-.035 -.296	-.296 -.296	.789 .789				
				5.225	.003	.478	.228

Quadro 35. Efeito moderador do descrever na relação entre esquemas emocionais e ansiedade, no sexo feminino

VI	B	t	P	F	p	R	R ²
LESS invalidação emocional	.327	3.075	.003	9.455	.003	.327	.107
LESS invalidação emocional FFMQ descrever	.250 -.303	2.380 -2.878	.020 .005				
LESS invalidação emocional	.271	2.569	.012	9.304	.000	.439	.193
FFMQ descrever	-.304	-2.915	.005				
LESS i.e. x FFMQ descrever	-.149 -1.462	-1.462 -1.462	.148 .148				
				7.005	.000	.463	.214

Quadro 36. Efeito moderador do agir com consciência na relação entre esquemas emocionais e depressão, no sexo feminino

VI	β	T	P	F	p	R	R ²
LESS não-aceitação	.536	5.644	.000	31.853	.000	.536	.287
LESS não-aceitação FFMQ agir consciência	.508 -.067	4.817 -.633	.000 .528				
LESS não-aceitação	.563	5.175	.000	16.006	.000	.539	.291
FFMQ agir consciência	-.183	-1.481	.143				
LESS n.a. x FFMQ agir consciência	.221 1.740	1.740 1.740	.086 .086				
				11.958	.000	.564	.318
LESS descontrolo emocional	.282	2.609	.011	6.804	.011	.282	.079
LESS descontrolo emocional FFMQ agir consciência	.221 -.223	2.005 -2.022	.048 .047				
LESS descontrolo emocional	.202	1.763	.082	5.579	.005	.354	.125
FFMQ agir consciência	-.291	-1.827	.072				
LESS d.e. x FFMQ agir consciência	.091 .597	.597 .597	.552 .552				
				3.808	.013	.359	.129

Quadro 37. Efeito moderador do agir com consciência na relação entre esquemas emocionais e stress, no sexo feminino

VI	B	t	P	F	p	R	R ²
LESS não-aceitação	.496	5.070	.007				
				25.708	.000	.496	.246
LESS não-aceitação FFMQ agir consciência	.444 -.122	4.114 -1.131	.000 .262				
				13.539	.000	.508	.258
LESS não-aceitação FFMQ agir consciência LESS n.a. x FFMQ agir consciência	.497 -.234 .214	4.455 -1.848 1.639	.000 .068 .105				
				10.117	.000	.532	.283
LESS descontrolo emocional	.287	2.666	.009				
				7.108	.009	.287	.083
LESS descontrolo emocional FFMQ agir consciência	.219 -.251	2.005 -2.301	.048 .024				
				6.395	.003	.375	.141
LESS descontrolo emocional FFMQ agir consciência LESS d.e. x FFMQ agir consciência	.197 -.331 .106	1.736 -2.097 .701	.087 .039 .486				
				4.399	.007	.383	.146

Quadro 38. Efeito moderador do não julgar na relação entre esquemas emocionais e ansiedade, no sexo masculino

VI	β	T	P	F	p	R	R ²
LESS descontrolo emocional	.345	2.730	.008				
				7.451	.008	.345	.119
LESS descontrolo emocional FFMQ não julgar	.216 -.238	1.451 -1.604	.152 .115				
				5.118	.009	.399	.159
LESS descontrolo emocional FFMQ não julgar LESS d.e. x FFMQ não julgar	.215 -.301 -.228	1.475 -2.011 -1.793	.146 .049 .079				
				4.623	.006	.455	.207

Quadro 39. Efeito moderador do não julgar na relação entre esquemas emocionais e ansiedade, no sexo feminino

VI	B	T	P	F	p	R	R ²
LESS não-aceitação	.544	5.758	.000				
				33.151	.000	.544	.296
LESS não-aceitação FFMQ não julgar	.546 .005	4.843 .043	.000 .966				
				16.367	.000	.544	.296
LESS não-aceitação FFMQ não julgar LESS n.a. x FFMQ não julgar	.591 -.035 .097	4.446 -.272 .647	.000 .786 .520				
				10.969	.000	.547	.299

Quadro 40. Efeito moderador do não julgar na relação entre esquemas emocionais e stress, no sexo masculino

VI	β	T	P	F	p	R	R^2
LESS descontrolo emocional	.338	2.659	.010				
				7.073	.010	.338	.114
LESS descontrolo emocional FFMQ não julgar	.324 -.024	2.125 -.159	.038 .874				
				3.486	.038	.338	.114
LESS descontrolo emocional FFMQ não julgar LESS d.e. x FFMQ não julgar	.324 -.035 -.039	2.106 -.221 -.290	.040 .826 .773				
				2.313	.087	.340	.116

Quadro 41. Efeito moderador do não julgar na relação entre esquemas emocionais e stress, no sexo feminino

VI	β	T	P	F	p	R	R^2
LESS não-aceitação	.496	5.070	.000				
				25.708	.000	.496	.246
LESS não-aceitação FFMQ não julgar	.435 -.113	3.746 -.973	.000 .333				
				13.319	.000	.505	.255
LESS não-aceitação FFMQ não julgar LESS n.a. x FFMQ não julgar	.556 -.220 .260	4.128 -1.685 1.715	.000 .096 .090				
				10.081	.000	.531	.282
LESS descontrolo emocional	.287	2.666	.009				
				7.108	.009	.287	.083
LESS descontrolo emocional FFMQ não julgar	.162 -.273	1.373 -2.308	.174 .024				
				6.413	.003	.376	.141
LESS descontrolo emocional FFMQ não julgar LESS d.e. x FFMQ não julgar	.180 -.341 .101	1.471 -2.079 .603	.145 .041 .548				
				4.362	.007	.381	.145

Quadro 42. Efeito moderador do mindfulness na relação entre esquemas emocionais e stress, no sexo feminino

VI	β	T	P	F	p	R	R^2
LESS não-aceitação	.495	5.152	.000				
				26.547	.000	.495	.245
LESS não-aceitação MAAS mindfulness	.464 -.123	4.692 -1.250	.000 .215				
				14.146	.000	.509	.259
LESS não-aceitação MAAS mindfulness LESS n.a. x MAAS mindfulness	.475 -.206 .153	4.809 -1.773 1.330	.000 .080 .187				
				10.110	.000	.524	.275

Anexos VII
(Protocolo de avaliação)

Projecto de Investigação

Breve Explicação do Estudo

O seguinte protocolo faz parte de uma investigação da Universidade de Coimbra. O objectivo é estudar as crenças dos indivíduos acerca dos seus pensamentos e emoções; e a influência dessas crenças na forma como os indivíduos experienciam e lidam com as suas emoções e pensamentos. Este estudo vai permitir esclarecer o papel das crenças no uso de estratégias de regulação emocional e a importância destes processos na compreensão e tratamento de perturbações emocionais. Como tal, é um estudo de particular importância, em que a sua participação é valiosa.

Assim, pedimos que após o preenchimento dos dados biográficos complete todos os questionários. Por favor, não deixe **nenhuma questão por responder** (dado que isso invalida todas as suas restantes respostas) e **tenha em atenção que o verso das páginas também contém questões**. Não existem respostas correctas ou erradas. Apenas pretendemos que responda da forma mais sincera e espontânea possível. Os resultados obtidos são confidenciais (ninguém terá acesso a eles a não ser o investigador) e serão utilizados unicamente para efeitos de investigação.

Obrigado pela sua participação.

DADOS BIográfICOS

Nome (se preferir coloque só as iniciais): _____

Idade: anos

Sexo: Feminino Masculino

Estado Civil: Solteiro União de facto Viúvo Divorciado Casado

Data de preenchimento: ____/____/____

Profissão: _____

Anos de escolaridade: _____

DASS-42

(Lovibond, P. & Lovibond, S., 1995)

(Adaptação para a população portuguesa: Pais Ribeiro, J., Honrado, A. & Leal, I., 2004)

Instruções:

Por favor leia cada uma das afirmações abaixo e assinale 0, 1, 2 ou 3 para indicar quanto cada afirmação se aplicou a si *durante a semana passada*. Não há respostas certas ou erradas. Não leve muito tempo a indicar a sua resposta em cada afirmação.

Não se aplicou nada a mim	Aplicou-se a mim algumas vezes	Aplicou-se a mim de muitas vezes	Aplicou-se a mim a maior parte das vezes			
0	1	2	3			
			0	1	2	3
1. Dei por mim a ficar aborrecido (a) com coisas triviais do dia -a -dia.						
2. Senti a minha boca seca.						
3. Não consegui sentir nenhum sentimento positivo.						
4. Senti dificuldades em respirar.						
5. Parecia-me não estar a conseguir ir mais além.						
6. Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações.						
7. Senti-me a fraquejar (por ex., sem força nas pernas).						
8. Senti dificuldade em me relaxar.						
9. Estive em situações que me provocaram tanta ansiedade que fiquei aliviado (a) quando consegui sair delas.						
10. Senti que não tinha nada a esperar do futuro.						
11. Dei por mim a ficar aborrecido (a) com grande facilidade.						
12. Senti que estava a utilizar muita energia nervosa.						
13. Senti-me triste e deprimido (a).						
14. Dei por mim a ficar impaciente quando me faziam esperar.						
15. Tive sensações de desmaio.						
16. Senti que tinha perdido o interesse em praticamente tudo.						
17. Senti que não tinha muito valor como pessoa.						

	0	1	2	3
18. Senti que por vezes estava sensível.				
19. Tive suores intensos que não foram provocados por temperatura elevada ou exercício físico.				
20. Senti-me assustado (a) sem ter tido uma boa razão para isso.				
21. Senti que a vida não valia a pena.				
22. Tive dificuldades em me acalmar.				
23. Tive dificuldades em engolir.				
24. Parece que não consegui ter prazer nas coisas que fiz.				
25. Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico.				
26. Senti-me desanimado (a) e melancólico (a).				
27. Senti-me muito irritável.				
28. Senti-me quase a entrar em pânico.				
29. Senti dificuldade em acalmar-me depois de algo que me aborreceu.				
30. Tive medo de não conseguir enfrentar tarefas simples porque não estou familiarizado (a) com elas.				
31. Não fui capaz de ter entusiasmo por nada.				
32. Tive dificuldade em tolerar ser interrompido (a) no que estava a fazer.				
33. Estive num estado de tensão nervosa.				
34. Senti que não tinha valor				
35. Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer.				
36. Senti-me aterrorizado (a).				
37. Não consegui ver nada no futuro para ter esperança.				
38. Senti que a vida não tinha sentido.				
39. Dei por mim a ficar agitado (a).				
40. Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula.				
41. Senti tremores (por ex., nas mãos).				
42. Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas.				

LESS - Modificado

(Leahy, R. 2002)

(Tradução e Adaptação de Pinto Gouveia, J. e Dinis, A., 2008)

Instruções:

Estamos interessados em saber como as pessoas conceptualizam as suas emoções, ou seja, que ideias têm acerca das suas emoções e de que maneira tentam lidar com elas_ por exemplo, como lidam com os sentimentos de raiva, tristeza, ansiedade ou sexuais. Todos nós diferimos quanto ao modo como lidamos com estes sentimentos, logo não há respostas correctas ou erradas.

Por favor leia cuidadosamente cada afirmação e assinale para cada uma delas, usando a escala indicada abaixo, o modo como lidou com os seus sentimentos durante o último mês. Coloque uma cruz no espaço que se encontra reservado imediatamente depois de cada afirmação.

Totalmente Falsa	Moderadamente Falsa	Ligeiramente Falsa	Ligeiramente Verdadeira	Moderadamente Verdadeira	Totalmente Verdadeira						
1	2	3	4	5	6						
						1	2	3	4	5	6
1. Tenho vergonha dos meus sentimentos.											
2. Os meus familiares (ou amigos) desvalorizam o que eu sinto.											
3. Quando partilho com os meus familiares (ou amigos) as minhas emoções eles são capazes de me tranquilizar/ acalmar.											
4. Penso que tenho os mesmos sentimentos que os outros.											
5. Os meus sentimentos parecem <i>vir do nada</i> (sem razão aparente).											
6. Se tiver certos sentimentos posso enlouquecer e isso preocupa-me muito.											
7. Determinadas emoções fazem-nos fraquejar.											
8. Digo muitas vezes para mim mesmo (a): "O que é que há de errado comigo?"											
9. Eu acredito que é importante permitir-me chorar, para que os meus sentimentos possam "sair cá para fora".											
10. Sinto que a qualquer momento vou perder o controlo das minhas emoções e isso vai prejudicar-me.											
11. Ao contrário das outras pessoas eu não sei lidar com o que sinto.											
12. Os outros compreendem e aceitam os meus sentimentos.											
13. Se contasse o que sinto aos meus familiares (ou amigos) eles acabariam por se afastar de mim.											
14. Se pudesse escolher, há emoções que nunca teria.											
15. Deixo-me perturbar mais facilmente do que as outras pessoas pelas emoções.											

	1	2	3	4	5	6
16. Tenho dificuldade em identificar as minhas emoções.						
17. Esforço-me para que as minhas emoções não atrapalhem os meus pensamentos.						
18. Para mim é muito difícil saber claramente o que estou a sentir.						
19. Os outros fazem-me sentir que as minhas emoções são normais e fazem sentido.						
20. Há determinadas emoções que nos põem doentes.						
21. Os meus sentimentos não fazem sentido para mim.						
22. As minhas emoções são iguais às das outras pessoas.						
23. Se não controlasse determinadas emoções não conseguiria funcionar.						
24. Sinto que sou a única pessoa no mundo a ter estas emoções.						
25. Os meus actuais sentimentos têm uma razão de ser.						
26. Gostava de me livrar de certas emoções que só me prejudicam.						

QUESTIONÁRIO DAS CINCO FACETAS DE MINDFULNESS (FFMQ)

(Baer, R., et al, 2006)

(Tradução e Adaptação de Pinto Gouveia, J. e Gregório, S., 2007)

Instruções:

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

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

	1	2	3	4	5
1. Quando caminho presto deliberadamente atenção às sensações do meu corpo em movimento.					
2. Encontro facilmente as palavras para descrever os meus sentimentos.					
3. Critico-me por ter emoções irracionais ou inapropriadas.					
4. Apercebo-me dos meus sentimentos e emoções sem ter que lhes reagir.					
5. Quando estou a fazer qualquer coisa a minha mente vagueia e distraio-me facilmente.					
6. Quando tomo um duche ou banho fico atento(a) às sensações da água no meu corpo.					
7. Consigo traduzir facilmente as minhas crenças, opiniões e expectativas em palavras.					
8. Não presto atenção ao que estou a fazer porque estou a sonhar acordado(a), preocupado(a) ou distraído(a) com qualquer coisa.					
9. Observo os meus sentimentos sem me “perder” neles.					
10. Digo a mim próprio(a) que não devia sentir-me como me sinto.					
11. Noto como a comida e a bebida afectam os meus pensamentos, as minhas sensações corporais e emoções.					
12. Tenho dificuldade em encontrar palavras para descrever o que penso.					
13. Distraio-me facilmente.					
14. Acredito que alguns dos meus pensamentos são anormais ou maus e que não devia pensar dessa forma.					
15. Presto atenção às sensações, tais como o vento no meu cabelo ou o sol no meu rosto.					

	1	2	3	4	5
16. Tenho dificuldade em pensar nas palavras certas para exprimir o que sinto acerca das coisas.					
17. Faço julgamentos sobre se os meus pensamentos são bons ou maus.					
18. É-me difícil permanecer focado no que está a acontecer no presente.					
19. Quando tenho pensamentos ou imagens muito perturbadores distancio-me e torno-me consciente do pensamento ou imagem sem ser “apanhado” por este(a).					
20. Presto atenção a sons, tais como o bater do relógio, o chilrear dos pássaros ou os carros a passar.					
21. Em situações difíceis consigo parar e não reagir imediatamente.					
22. Quando tenho uma sensação no meu corpo é-me difícil descrevê-la porque não consigo encontrar as palavras certas.					
23. Parece que funciono em “piloto automático” sem muita consciência do que estou a fazer.					
24. Pouco tempo depois de ter pensamentos ou imagens perturbadoras, sinto-me calmo(a).					
25. Digo a mim próprio(a) que não devia pensar do modo como estou a pensar.					
26. Noto o cheiro e o aroma das coisas.					
27. Mesmo quando estou profundamente triste ou terrivelmente perturbado consigo encontrar uma forma de colocar isso em palavras.					
28. Faço as actividades sem estar realmente atento(a) às mesmas.					
29. Quando tenho pensamentos ou imagens perturbadores consigo aperceber-me deles sem reagir.					
30. Penso que algumas das minhas emoções são más e inapropriadas e que não as devia sentir.					
31. Noto elementos visuais na arte ou na natureza, tais como cores, formas, texturas ou padrões de luz e sombras.					
32. A minha tendência natural é traduzir as minhas experiências em palavras.					
33. Quando tenho pensamentos e imagens perturbadores, apenas me apercebo deles e “deixo-os ir”.					
34. Realizo trabalhos ou tarefas automaticamente sem estar atento ao que estou a fazer.					
35. Quando tenho pensamentos ou imagens perturbadores julgo-me como bom (boa) ou mau (má), em função desses pensamentos ou imagens.					
36. Presto atenção à forma como as minhas emoções influenciam o meu comportamento.					
37. Normalmente consigo descrever como me sinto no momento, com grande pormenor.					
38. Dou por mim a fazer coisas sem prestar atenção.					
39. Desaprovo-me quando tenho ideias irracionais.					

AAQ II

(Bond, F., et al, 2007)

(Tradução e adaptação de Pinto Gouveia, J. e Gregório, S., 2007)

Instruções:

Em baixo encontra-se uma lista de afirmações. Por favor assinale a veracidade de cada uma, em função de como se aplica a si. Use a seguinte escala para fazer a sua escolha:

Nunca Verdadeiro	Muito raramente verdadeiro	Pouco verdadeiro	Algumas vezes verdadeiro	Frequentemente verdadeiro	Quase sempre verdadeiro	Sempre verdadeiro
1	2	3	4	5	6	7

	1	2	3	4	5	6	7
1. Não há qualquer problema quando me lembro de algo desagradável.							
2. As minhas experiências e memórias dolorosas dificultam que eu viva uma vida que valorize.							
3. Tenho medo dos meus sentimentos.							
4. Não ser capaz de controlar as minhas preocupações e sentimentos é algo que me preocupa.							
5. As minhas memórias dolorosas impedem-me de ter uma vida em pleno.							
6. Controlo a minha vida.							
7. As emoções originam problemas na minha vida.							
8. Parece que a maior parte das pessoas gerem as suas vidas melhor do que eu.							
9. As minhas preocupações atravessam-se no caminho do meu sucesso.							
10. Os meus pensamentos e sentimentos não interferem no modo como quero viver a minha vida.							

RRQ - 10

(Nolen-Hoeksema, S., 2003)

(Tradução e Adaptação: Pinto Gouveia, J. & Dinis, A., 2006)

Instruções:

As pessoas pensam e fazem coisas muito diferentes quando se sentem tristes, deprimidas ou *em baixo*. De seguida está apresentada uma lista de possibilidades. Por favor leia cada um dos seguintes itens e indique, usando a escala abaixo, quando *nunca*, *algumas vezes*, *frequentemente* ou *sempre* pensa ou faz cada um deles quando se sente *em baixo*, triste ou deprimido (a). Por favor indique o que geralmente faz e não o que julga que deveria fazer nessas situações.

Utilize por favor esta escala:

Quase Nunca	Às Vezes	Frequentemente	Quase Sempre
1	2	3	4

Quando me sinto *em baixo*, triste ou deprimido (a):

	1	2	3	4
1. Penso: "O que é que eu fiz para merecer isto?"				
2. Analiso eventos recentes para tentar compreender porque é que estou deprimido (a).				
3. Penso: "Porque é que reajo sempre deste modo?"				
4. Afasto-me sozinho (a) e penso no porquê de me sentir deste modo.				
5. Escrevo aquilo em que estou a pensar e de seguida analiso o que escrevi.				
6. Penso acerca de uma situação recente desejando que ela tivesse corrido melhor.				
7. Penso: "Porque é que eu tenho problemas que outras pessoas não têm?"				
8. Penso: "Porque é que eu não consigo lidar melhor com as coisas?"				
9. Analiso a minha personalidade e tento compreender porque é que me sinto deprimido (a).				
10. Vou para algum sítio onde possa estar sozinho para pensar sobre os meus sentimentos.				

MCQ - 30

(Cartwright- Hatton, S. & Wells, A., 1997)

(Tradução e adaptação de Pinto Gouveia, J., 2005)

Instruções:

Este questionário tem como objectivo compreender as crenças ou suposições que as pessoas têm acerca do seu pensamento. De seguida apresentamos uma lista de crenças que as pessoas podem apresentar em relação aos seus pensamentos. Por favor responda a todos os itens. Não existem respostas correctas ou erradas. Para cada item coloque um círculo no número que corresponde ao seu grau de concordância.

	Discordo	Concordo, mas pouco	Concordo moderada mente	Concordo Muito
1. Preocupar-me ajuda-me a evitar problemas no futuro.	1	2	3	4
2. Preocupar-me é perigoso para mim.	1	2	3	4
3. Penso muito sobre os meus próprios pensamentos.	1	2	3	4
4. Poderei ficar doente por me preocupar.	1	2	3	4
5. Sei como é que a minha cabeça funciona quando estou a pensar num problema.	1	2	3	4
6. Se eu não controlar um pensamento preocupante, e se ocorrer realmente alguma coisa, será por minha culpa.	1	2	3	4
7. Preciso de me preocupar para permanecer organizado (a).	1	2	3	4
8. Tenho pouca confiança na minha memória para palavras e nomes.	1	2	3	4
9. Os meus pensamentos preocupantes persistem, independentemente de tudo aquilo que eu faça para lhes por fim.	1	2	3	4
10. Preocupar-me ajuda-me a organizar o meu pensamento.	1	2	3	4
11. Não consigo ignorar os meus pensamentos preocupantes.	1	2	3	4
12. Vigio os meus pensamentos.	1	2	3	4
13. Devo ter sempre controlo sobre os meus pensamentos.	1	2	3	4
14. Por vezes a minha memória prega-me partidas.	1	2	3	4
15. Preocupar-me pode conduzir-me à loucura.	1	2	3	4
16. Estou sempre atento (a) ao meu pensamento.	1	2	3	4
17. Tenho uma memória fraca.	1	2	3	4
18. Presto uma grande atenção ao modo como a minha mente funciona.	1	2	3	4
19. Preocupar-me ajuda-me a lidar com as situações.	1	2	3	4

	Discordo	Concordo, mas pouco	Concordo moderada mente	Concordo Muito
20. Não ser capaz de controlar os próprios pensamentos é sinal de fraqueza.	1	2	3	4
21. Quando começo a preocupar-me não consigo parar.	1	2	3	4
22. Serei castigado (a) por não controlar certos pensamentos.	1	2	3	4
23. Preocupar-me ajuda-me a resolver problemas.	1	2	3	4
24. Confio pouco na minha memória de lugares.	1	2	3	4
25. É mau ter certos pensamentos.	1	2	3	4
26. Não confio na minha memória.	1	2	3	4
27. Se não fosse capaz de controlar os meus pensamentos não funcionaria.	1	2	3	4
28. Preciso de me preocupar para trabalhar bem (com eficácia).	1	2	3	4
29. Tenho pouca confiança na minha memória daquilo que fiz.	1	2	3	4
30. Examino constantemente os meus pensamentos.	1	2	3	4

Por favor, certifique-se de que respondeu a todos os itens. Obrigado.

CFQ-28

(Dempster, Bolderston, Gillanders, & Bond, 2009)

(Tradução e adaptação de Pinto-Gouveia, Ferreira, Gregório, & Dinis, 2010)

Instruções:

Em baixo, encontrará uma lista de afirmações. Por favor, classifique o quanto é verdadeira para si cada afirmação, rodeando para esse efeito um dos números que se encontra em frente a cada frase. Responda, por favor, a cada frase, usando a seguinte escala.

Nunca verdadeiro	Muito raramente verdadeiro	Raramente verdadeiro	Às vezes verdadeiro	Frequentemente verdadeiro	Quase sempre verdadeiro	Sempre verdadeiro
1	2	3	4	5	6	7

1. Os meus pensamentos perturbam-me ou causam-me sofrimento emocional.	1	2	3	4	5	6	7
2. Digo a mim mesmo/a que não deveria pensar da forma como penso.	1	2	3	4	5	6	7
3. Mesmo quando estou a ter pensamentos perturbadores, eu sei que eventualmente eles se poderão tornar menos importantes.	1	2	3	4	5	6	7
4. Dou por mim preocupado/a com o futuro ou com o passado.	1	2	3	4	5	6	7
5. Eu faço julgamentos sobre se os meus pensamentos são bons ou maus.	1	2	3	4	5	6	7
6. Mesmo quando tenho pensamentos perturbadores, consigo perceber que esses pensamentos podem não ser literalmente verdade.	1	2	3	4	5	6	7
7. Fico chateado/a comigo mesmo/a por ter certos pensamentos.	1	2	3	4	5	6	7
8. Sinto que os meus pensamentos têm que mudar para que eu possa vir a ter uma vida boa.	1	2	3	4	5	6	7
9. Acho fácil observar os meus pensamentos de uma perspectiva diferente.	1	2	3	4	5	6	7
10. Tendo a deixar-me enredar (“prender”) pelos meus pensamentos.	1	2	3	4	5	6	7
11. Penso que alguns dos meus pensamentos são maus ou inapropriados.	1	2	3	4	5	6	7
12. Sinto-me perturbado/a quando tenho pensamentos negativos acerca de mim mesmo/a.	1	2	3	4	5	6	7
13. Foco-me muito nos meus pensamentos perturbadores.	1	2	3	4	5	6	7
14. Sinto muita dificuldade em “largar” os meus pensamentos perturbadores, mesmo quando sei que seria mais vantajoso fazê-lo.	1	2	3	4	5	6	7

15. Os meus pensamentos distraem-me do que estou a fazer nesse momento.	1	2	3	4	5	6	7
16. Fico tão enredado/ a ("preso/a") nos meus pensamentos que me torno incapaz de fazer as coisas que eu mais quero fazer.	1	2	3	4	5	6	7
17. Analiso em excesso as situações até ao ponto em que isso já não é útil para mim.	1	2	3	4	5	6	7
18. Consigo observar os meus pensamentos à distância sem me deixar enredar ("prender") neles.	1	2	3	4	5	6	7
19. É normal ter pensamentos inconsistentes acerca do mesmo assunto.	1	2	3	4	5	6	7
20. É possível ter pensamentos negativos sobre mim, e mesmo assim saber que sou uma boa pessoa.	1	2	3	4	5	6	7
21. Sou capaz de continuar a fazer o que é importante na minha vida, mesmo quando tenho pensamentos perturbadores.	1	2	3	4	5	6	7
22. Vivo numa luta com os meus pensamentos.	1	2	3	4	5	6	7
23. Consigo fazer coisas difíceis mesmo que os meus pensamentos me digam que são impossíveis de se fazer.	1	2	3	4	5	6	7
24. Posso estar ciente dos meus pensamentos sem ter de necessariamente reagir a eles.	1	2	3	4	5	6	7
25. Assim que penso sobre algo que me perturba é-me difícil concentrar em qualquer outra coisa.	1	2	3	4	5	6	7
26. Preciso controlar os pensamentos que me vêm à cabeça.	1	2	3	4	5	6	7
27. Tendo a reagir muito fortemente aos meus pensamentos.	1	2	3	4	5	6	7
28. Fico tão enredado/a ("preso/a") aos meus pensamentos que me esqueço do estou realmente a fazer.	1	2	3	4	5	6	7

MAAS

(Brown, K. & Ryan, R., 2003)

(Tradução e adaptação de Pinto Gouveia, J. e Gregório, S., 2007)

Instruções:

Em baixo encontra-se um conjunto de afirmações sobre a experiência do seu dia-a-dia. Usando a escala que se segue, indique por favor quão frequentes são estas experiências para si, ou não. Por favor responda de acordo com o que realmente reflecte a sua experiência e não com o que pensa que a sua experiência deveria ser. Considere cada item separadamente dos restantes.

Quase sempre	Muito Freqüente	Relativamente Freqüente	Relativamente infreqüente	Muito Infreqüente	Quase nunca
1	2	3	4	5	6

	1	2	3	4	5	6
1. Posso estar a sentir uma emoção e só ter consciência disso mais tarde.						
2. Parto ou entorno coisas por descuido, por não prestar atenção ou por estar a pensar noutra coisa qualquer.						
3. Acho difícil permanecer concentrado no que está a acontecer no momento presente.						
4. Costumo andar depressa para chegar onde vou, sem prestar atenção ao que vou a sentir pelo caminho.						
5. Geralmente não me apercebo de sensações de tensão física ou desconforto, até que estas realmente agarrem a minha atenção.						
6. Esqueço-me do nome de uma pessoa quase no momento em que mo dizem pela primeira vez.						
7. Parece que funciono em “piloto automático”, sem muita atenção consciente do que estou a fazer.						
8. Realizo apressadamente as minhas actividades, sem prestar muita atenção ao que faço.						
9. Fico tão focado no objectivo que quero alcançar que perco o contacto com o que faço momento a momento para o alcançar.						
10. Faço trabalhos e tarefas automaticamente, sem ter muita atenção consciente ao que estou a fazer.						
11. Dou por mim a ouvir alguém sem grande atenção e a fazer outra coisa qualquer ao mesmo tempo.						
12. Conduzo em “piloto automático” e, por vezes, pergunto-me como cheguei aquele sítio.						
13. Dou por mim preocupado com o futuro ou o passado.						
14. Dou por mim a fazer algo sem prestar atenção.						
15. Petisco sem estar consciente de que estou a comer.						