



Escrita Expressiva no Bem-estar: Impacto das
Experiências Difíceis e dos Recursos

Ana Alves

UMinho | 2020



Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Ana Luísa Cunha Alves

**Escrita Expressiva no Bem-Estar:
Impacto das Experiências Difíceis
e dos Recursos**

junho de 2020



Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Ana Luísa Cunha Alves

**Escrita Expressiva no Bem-estar:
Impacto das Experiências Difíceis
e dos Recursos**

Dissertação de Mestrado
Mestrado Integrado em
Psicologia

Trabalho efetuado sob a orientação do
Doutor João Batista
Professor Doutor Miguel M. Gonçalves

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos.

Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença abaixo indicada.

Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.

Licença concedida aos utilizadores deste trabalho



Atribuição-NãoComercial-SemDerivações
CC BY-NC-ND

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Agradecimentos

A conclusão deste projeto marca o final de uma das fases mais importantes da minha vida. Não poderia terminar sem exprimir o meu profundo agradecimento a todos aqueles que me apoiaram ao longo desta caminhada:

Aos meus pais, os pilares da minha vida, que sempre acreditaram em mim, por me terem possibilitado a realização deste sonho. Por todo o apoio, carinho, amor, compreensão e paciência que me deram ao longo deste meu percurso. Pela força em muitos dos momentos que duvidei de mim própria. Sem vocês não seria nada.

Aos meus irmãos, por me conhecerem tão bem e por me ajudarem incondicionalmente. Sabem o quanto são importantes na minha vida, sem vocês não teria conseguido.

À minha prima Carolina, pela ajuda imprescindível, sábios conselhos e palavras de incentivo e coragem em muitos momentos.

Ao meu avô, por todo o orgulho e apoio que demonstrou ao longo da minha vida, em especial, nesta caminhada. Apesar de não estares fisicamente presente, sei que divido contigo esta conquista. Onde quer que estejas, sei que estás muito feliz por mim.

A todos os meus amigos, em especial, à Patrícia, à Carina, à Sandra e à Carolina, pela compreensão, dedicação e apoio constantes na minha vida.

Aos meus orientadores, Doutor João Batista e Professor Doutor Miguel M. Gonçalves, por toda a partilha de conhecimentos que contribuíram para o meu enriquecimento profissional e pessoal. Obrigada por toda a compreensão, apoio e ajuda prestados. Admiro a forma tão profissional como trabalham, coordenam e orientam e, ao mesmo tempo, tão humana e atenciosa com todos.

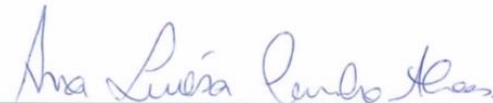
À equipa de investigação e aos meus colegas, pela partilha, apoio, espírito de entreajuda e companheirismo e por me terem acolhido tão bem.

Agradeço a todos aqueles que, de alguma forma, contribuíram para que esta dissertação e a realização deste sonho se tornassem possíveis.

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

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

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


X Ana Luísa Cunha Alves
Ana Luísa Cunha Alves

Escrita Expressiva no Bem-estar: Impacto das Experiências Difíceis e dos Recursos

Resumo

A escrita sobre acontecimentos emocionalmente significativos tem sido associada a benefícios na saúde e bem-estar psicológico. Estudos apontam a escrita sobre experiências positivas como benéfica, direcionando o indivíduo para um desenvolvimento saudável. Este estudo pretende analisar qual o impacto do paradigma original de Pennebaker e uma variação deste centrada nos recursos do indivíduo, no bem-estar de uma amostra saudável.

Participaram neste estudo 50 indivíduos, com idades entre 17 e 41 anos. Para avaliar o bem-estar e sofrimento foram aplicados o *Outcome Questionnaire 10.2* (OQ-10.2), a *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) e a Escala de Satisfação com a Vida (ESCV). Para os hábitos de escrita e percepção da tarefa foram usadas questões construídas para o efeito. Nos participantes que escreveram sobre experiências difíceis houve uma diminuição do afeto negativo ($p = .019$), enquanto os participantes que escreveram sobre recursos apresentaram um aumento da satisfação com a vida ($p = .034$). O impacto foi maioritariamente cognitivo e está associado à promoção de emoções positivas.

Apesar de os efeitos dos paradigmas terem sido ligeiros, mostraram que ambos produzem algum impacto positivo, sugerindo que a Escrita Expressiva apresenta um ligeiro impacto no bem-estar. Contudo estes resultados devem interpretar-se com reserva e novas investigações são necessárias.

Palavras-chave: Escrita expressiva, Experiências difíceis, Recursos, Bem-estar.

Expressive Writing on Well-Being: Impact of Difficult Experiences and Resources

Abstract

Writing about significant emotionally events has been linked to health and psychological well-being benefits. Studies point out that writing about positive experiences is beneficial, directing the individual towards healthy development. This study aims to analyze the impact of the original Pennebaker paradigm and a variation of this centered on the individual's resources, on the well-being of a healthy sample.

Fifty participants have taken part of in this study, aged between 17 and 41 years. To assess well-being and suffering, the Outcome Questionnaire 10.2 (OQ-10.2), the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) and the Life Satisfaction Scale (ESCV) were applied. For writing habits and task perception, questions built for that purpose were used. In the participants who wrote about difficult experiences, there was a decrease in negative affect ($p = .019$), while the participants who wrote about resources showed an increase in life satisfaction ($p = .034$). The impact was mostly cognitive and is associated with the promotion of positive emotions.

Although the effects of the paradigms were slight, they showed that both produce some positive impact, suggesting that Expressive Writing has a slight impact on well-being. However, these results must be interpreted with reserve and further investigations are necessary.

Key-words: Expressive writing; Difficult experiences; Resources; Well-being.

Índice

Introdução	8
Método	15
Amostra	15
Instrumentos	19
Procedimento	21
Procedimentos estatísticos	23
Resultados	24
Medidas descritivas	24
Efeitos dos exercícios de escrita	28
Discussão	31
Referências Bibliográficas	36

Índice de Figuras e Tabelas

Figura 1. Diagrama de fluxo dos participantes	16
Figura 2. Informação relativa à procura prévia de apoio psicológico e presença de momento emocionalmente difícil.	18
Figura 3. Informação relativa à adesão ao estudo	24
Figura 4. Informação relativa aos hábitos de escrita.	25
Figura 5. Informação relativa ao impacto da tarefa de escrita nos “Dias” e “Semanas seguintes”, no GED e GER	26
Figura 6. Informação relativa à frequência das categorias do impacto da tarefa de escrita.	28
Tabela 1. Informação sobre as características sociodemográficas da amostra	18
Tabela 2. Informação relativa às categorias do impacto da tarefa de escrita.	27

Tabela 3. Resultados do Teste t de amostras emparelhadas nas dimensões do OQ 10.2, PANAS e ESCV em função dos momentos pré e pós-escrita	29
Tabela 4. Resultados do Teste t de amostras emparelhadas nas dimensões do OQ 10.2, PANAS e ESCV, em função do grupo GED e GER, nos momentos pré e pós-escrita.....	30

Introdução

A vida contempla um conjunto de bons e maus momentos, e lidar com as emoções e cognições que advêm dessas experiências positivas e negativas é uma realidade incontornável da espécie humana. A forma como cada indivíduo as processa é importante, pois afeta o seu bem-estar físico e psicológico. Quando processadas de forma inadequada, podem levar a alterações cognitivas, emocionais e comportamentais, podendo atingir todas as dimensões de vida do indivíduo (Pennebaker & Chung, 2007). Nesta linha de pensamento, a perspectiva cognitiva defende que confrontar ou falar sobre uma experiência emocional difícil ajuda os indivíduos a organizá-la e dar-lhe significado, aliviando as suas consequências negativas (Silver & Wortman, 1980).

Ao longo das últimas décadas, a investigação sobre a forma como as experiências são processadas tem-se focado na análise de experiências negativas, pelo sofrimento que causam e pelo seu impacto negativo no bem-estar (Lyubomirsky, Sousa, & Dickerhoof, 2006). Uma das formas de processar estas experiências é através da escrita, sendo a escrita expressiva (EE; Pennebaker & Beal, 1986), uma das técnicas mais usadas para estudar a associação entre o processo de escrita e o seu impacto na saúde mental. A EE, é uma técnica que convida a escrever sobre experiências emocionalmente difíceis, com o objetivo de organizar as narrativas de vida e construir uma visão mais realista do self e do mundo.

Em Psicologia, a investigação tem demonstrado alguma eficácia da EE na promoção do bem-estar. Porém, poucos são os estudos relativamente à escrita sobre outro tipo de experiências, como iremos abordar mais à frente. Abordando um novo ângulo, este estudo pretende comparar a EE com um paradigma de escrita centrado nos recursos do indivíduo.

Paradigma de Escrita Expressiva (PEE)

O paradigma de EE (PEE) foi desenvolvido por Pennebaker e Beal (1986), tratando-se de uma técnica de escrita que incita os indivíduos a

expressar pensamentos e emoções relativos a experiências emocionais difíceis, de forma aberta e expressiva (Pennebaker & Chung, 2007). O PEE consiste em instruir o indivíduo a escrever sobre experiências emocionais difíceis, entre 10 a 20 minutos, ao longo de 3 a 5 dias consecutivos, sem fornecer feedback.

Este paradigma tem sido estudado em várias populações clínicas, que compreendem quer problemas psicológicos (e.g. depressão), quer problemas físicos (e.g. doentes com cancro), e não clínicas, constituídas por indivíduos saudáveis ou sem perturbação psicológica assinalável. Como exemplos de estudos das primeiras, há amostras com prisioneiros de alta segurança (Richards, Beal, Seagal, & Pennebaker, 2000), adultos com cancro (Milbury et al., 2016) e adultos com depressão *major* (Krpan et al., 2013). Como exemplo das não clínicas, há estudos com jovens com registo criminal (Greenbaum & Javdani, 2017), adultos fisicamente saudáveis com sintomatologia depressiva subclínica (Reinhold et al., 2018), cuidadores informais (Riddle, Smyth, & Jones, 2016) e estudantes universitários (Pennebaker, Colder, & Sharp, 1990). Os estudos anteriormente referidos sugerem que escrever sobre pensamentos e emoções associados a experiências emocionais difíceis pode ser eficaz na redução do impacto negativo dessas experiências, podendo conduzir a benefícios ao nível da saúde física e mental, bem-estar psicológico, crescimento pessoal e a um melhor funcionamento geral, e ter impacto na redução de sintomatologia depressiva, ansiedade e melhorias da qualidade do sono (Frisina, Boroda, & Lepore, 2004; Pennebaker & Graybeal, 2001; Reynold et al., 2018). No entanto, a investigação em torno do PEE tem demonstrado alguns resultados contraditórios (Reinhold et al., 2018; Riddle, Smyth, & Jones, 2016).

Em populações clínicas, numa metanálise de Milbury et al. (2016) com adultos diagnosticados com cancro que escreveram sobre as suas preocupações mais profundas relacionadas com o impacto da doença, os resultados sugerem que os participantes pensaram menos sobre o problema e sentiram alívio no impacto dos sintomas na saúde física ($d = -.26$). Porém, não foram encontrados efeitos significativos a nível psicológico, nomeadamente, na

sintomatologia depressiva e qualidade do sono, evidenciando, no entender dos autores, a necessidade de o PEE ser intensificado nestes clientes. Num outro estudo de Krpan et al. (2013), em que o PEE foi aplicado em adultos diagnosticados com depressão *major*, apesar de um tamanho de efeito pequeno, este paradigma demonstrou ter impacto na redução de sintomatologia depressiva (BDI: $d = .14$ na mudança do pré para o pós-teste e $d = .12$ do pré-teste para o follow-up, PHQ: $d = .17$ na mudança do pré para o pós-teste e $d = .12$ do pré-teste para o follow-up).

Quanto aos estudos feitos com população não clínica, num estudo de Pennebaker, Colder e Sharp (1990) com estudantes universitários, foi demonstrado que o PEE apresenta benefícios físicos e psicológicos na saúde dos indivíduos, mesmo quando se trata de experiências recentes. Alguns ensaios clínicos apontam benefícios do PEE em indivíduos saudáveis. Um estudo de Greenbaum e Javdani (2017) com jovens residentes em centros de detenção de curto prazo, demonstrou que o PEE promove a resiliência ou capacidade percebida de recuperar perante experiências adversas ou traumáticas, construindo recursos psicológicos que reduzem ou modificam o seu impacto negativo na saúde mental. Porém, mais recentemente, algumas metanálises não corroboraram esses achados. Nas metanálises de Reinhold et al. (2018) e Riddle, Smyth e Jones (2016) não foram encontrados resultados significativos quanto aos benefícios na redução dos sintomas físicos, depressivos e ansiedade em amostras fisicamente saudáveis expostas a stress. Os autores, defendem que o PEE, por ser breve e autodirigido, pode não ser eficaz em indivíduos a quem a exposição a stress psicológico prejudica a saúde física e psicológica de tal modo que se sobrepõe aos potenciais benefícios psicossociais da EE. A metanálise de Reinhold et al. (2018) concluiu que o PEE não tem impacto na redução de sintomatologia depressiva subclínica em indivíduos saudáveis ($g = -.09$ para efeito no pós-teste e $g = -.03$ no follow-up). Segundo os autores, estes resultados podem ser devidos ao facto de as características da amostra serem diferentes das de outros estudos, constituídos por indivíduos com doença física ou história de trauma. Outras

limitações são a homogeneidade das variáveis, pois o número de sessões, duração e tipo de grupo de controlo são semelhantes em todos os estudos, e o “*floor effect*”, ou seja, a incapacidade das ferramentas de avaliação de medir, de forma sensível, as mudanças dos sintomas depressivos próximos aos seus limites mais baixos. Quanto à metanálise de Riddle, Smyth e Jones (2016), os resultados obtidos sugerem que o PEE é efetivo na redução de sintomatologia psicológica geral (SMD= -.46) porém, não tem impacto na redução de sintomatologia depressiva subclínica, ansiedade e sintomas físicos em cuidadores informais (SMD= .00 para a depressão, SMD= .01 para a ansiedade e SMD= .19 para os sintomas físicos). Estes resultados podem dever-se ao reduzido número de estudos incluídos, bem como à variação nas características das amostras entre os diversos estudos (e.g. período de acompanhamento e doença do cuidado) e ao seu impacto no cuidador.

O impacto do PEE, na saúde e bem-estar, repercute-se a curto e longo prazo (Baikie & Wilhelm, 2005; Pennebaker & Seagal, 1999). A curto prazo, escrever sobre experiências emocionais difíceis tende a fazer com que o indivíduo experiencie mais afeto negativo nas horas subsequentes à tarefa de escrita, resultado da concentração em experiências negativas (Pennebaker, 2004). Apesar do desconforto causado, o confronto com a experiência emocional pode ser entendido como algo necessário pois permite encerrar e superar as dificuldades que lhe estão associadas, e crescer de forma saudável (Pennebaker & Seagal, 1999). Passado este efeito inicial, surgem melhorias ao nível do bem-estar psicológico e saúde física, em que o indivíduo relata pensar menos na experiência e sentir-se “melhor” (Pennebaker, 2004). Desta forma, o processo de escrita parece desencadear mudanças psicológicas a longo prazo, por se centrar, simultaneamente, na expressão emocional e no processamento cognitivo (Pennebaker & Graybeal, 2001). O impacto positivo da EE na saúde parece estar relacionado com uma nova organização da experiência e reintegração dos pensamentos e emoções que lhe estão associados, bem como à redução do evitamento e ventilação emocional (Baikie, Geerligts, & Wilhelm, 2012; Lyubomirsky, 2006; Riddle, Smith, & Jones, 2016). A

expressão de emoções e pensamentos através da escrita pode criar a oportunidade de construir significados mais adaptativos e integrados da experiência. Este fator promove a mudança na forma como se pensa sobre o problema, fornece coerência às emoções e, conseqüentemente, permite desenvolver mecanismos de regulação emocional mais adaptativos, que se traduzem em benefícios a longo prazo (Smyth et al., 2001).

Apesar dos seus benefícios, não existe acordo sobre qual o mecanismo que explica a sua eficácia. Neste sentido, surgiram vários modelos que tentam explicar o fenômeno: *teoria da desinibição ativa*, *teoria da exposição*, *teoria da catarse emocional*, *teoria do processamento cognitivo e emocional* e *modelo da integração social* (Baikie & Wilhelm, 2005; Frattaroli, 2006). Segue-se uma breve apresentação de cada uma delas, e uma apresentação mais detalhada da teoria do processamento cognitivo e emocional por se tratar de um dos modelos mais populares associado à EE.

A teoria do processamento cognitivo e emocional defende que as memórias associadas a uma experiência emocional difícil são desorganizadas (Klein & Boals, 2001). De acordo com esta teoria, a EE ajuda a organizar essas memórias, melhorando a capacidade de resolução de problemas, e levando a uma diminuição dos processos ruminativos (Klein & Boals, 2001). O PEE, ao permitir a criação de uma narrativa mais organizada, muda a perspectiva do indivíduo em relação à experiência e, através da revelação das emoções e pensamentos que lhe estão associados, origina um processo de organização e construção de significados da experiência emocional difícil (Pennebaker, 1997).

Apesar das diferentes formulações, as teorias da desinibição ativa, exposição e processamento cognitivo e emocional, partilham a ideia central de que o confronto com os pensamentos e emoções associados a experiências emocionais difíceis, através da escrita, permite a reorganização das experiências dando-lhes um novo significado e, conseqüentemente, a construção de histórias de vida mais adaptativas (Bootzin, 1997; Niederhoffer & Pennebaker, 2002; Pennebaker, 1997). Por outro lado, o modelo da

integração social defende que a partilha dessas experiências com outros indivíduos cria a oportunidade de compreensão do seu estado pelos outros, fortalecendo as relações sociais, elemento chave na saúde física e psicológica (Niederhoffer & Pennebaker, 2002; Pennebaker & Graybeal, 2001).

Ao longo dos anos, uma grande parte da investigação tem sido desenvolvida em torno do PEE, evidenciando a sua eficácia, havendo poucos estudos que explorem linhas alternativas, como a escrita centrada nas potencialidades da natureza humana, ou seja, nos aspetos positivos, habilidades e competências. No presente estudo, tentou lidar-se com algumas das limitações, através da criação de um conjunto de questões que procura avaliar o impacto da tarefa de escrita, tentando minorar o “*floor effect*”, e utilização de uma variante do PEE de Pennebaker, um grupo de escrita sobre recursos. Assim, este estudo pretende explorar qual a eficácia de um paradigma de escrita expressiva focado nas potencialidades e recursos do indivíduo. Para isso, contruiu-se um paradigma de escrita expressiva centrado na ativação dos recursos, baseado no protocolo intitulado *Feedback Initiated Narrative Development* (FIND; Gonçalves et al., 2020).

O FIND é um protocolo que tem como objetivo promover as competências do cliente desde o início da terapia (Gonçalves et al., 2020). Uma vez que no início do processo terapêutico, o cliente tem dificuldade em valorizar as suas potencialidades, estando habitualmente centrado nas dificuldades, o foco nos recursos pode ser benéfico. Este protocolo conjuga as linhas de investigação dos Momentos de Inovação (*MI's*) (Gonçalves et al., 2020), Terapia Narrativa (White & Epston, 1990) e capitalização de recursos (Gassmann & Grawe, 2006).

Esta literatura centra-se numa visão mais positiva do indivíduo, caracterizada pelas suas potencialidades, na procura de uma visão mais realista do self, dos outros e do mundo (Fernández-Navarro, Ribeiro, Soylemez, & Gonçalves, 2019; Gassmann & Grawe, 2006; Gonçalves et al., 2020). Sendo a capitalização de recursos um dos mecanismos base na

construção do paradigma de EE usado neste estudo, segue-se a sua apresentação mais detalhada.

A capitalização de recursos é um mecanismo de mudança, usado em intervenções que se focam nos aspectos positivos de vida dos indivíduos (Gassmann & Grawe, 2006). O seu princípio assenta na ideia de que, o indivíduo possui recursos e competências que já usou no passado, mas que não reconhece ou usa no momento atual. De acordo com esta perspetiva, a capitalização de recursos tem um papel fundamental na promoção da mudança terapêutica, permitindo que o indivíduo se veja como mais do que a soma dos seus problemas, e cria um ambiente onde este sente que é percebido como uma pessoa funcional, construindo uma atmosfera de recursos que tornam o indivíduo capaz de lidar com os seus problemas (Frank, 1974; Gassmann & Grawe, 2006).

O procedimento usado na construção do paradigma de EE baseado no FIND é semelhante ao desenvolvido na escrita expressiva positiva sendo que, a principal diferença é o tópico de escrita uma vez que, o paradigma usado neste estudo convida os indivíduos a escrever sobre os seus recursos, enquanto que a escrita positiva convida a escrever sobre emoções positivas.

Tal como o ato de escrever sobre experiências emocionais difíceis tende a evocar uma integração, organização e análise dessas experiências, estes processos também podem estar presentes na escrita sobre experiências positivas (Lyubomirsky et al., 2006). Os estudos nesta área têm demonstrado que o impacto da escrita sobre emoções positivas é benéfico quando o indivíduo é incitado a escrever sobre uma experiência positiva intensa ou sobre si próprio no seu melhor, numa perspetiva de futuro (*best possible selves*). Ou seja, recordar-se de si próprio no seu melhor ou imaginar-se num futuro onde conseguiu realizar os seus sonhos/objetivos, resulta em melhorias no humor, na autorregulação, uma compreensão mais profunda das suas emoções e benefícios na saúde física, com uma redução do número de visitas a centros médicos (King, 2001; Sheldon & Lyubomirsky, 2006). Assim, parece que escrever sobre emoções positivas pode ampliar as cognições e ações do

indivíduo na direção do desenvolvimento saudável, construindo recursos físicos, cognitivos e sociais úteis no futuro (Fredrickson, 2001) e, por consequência, promover o bem-estar e melhorias na saúde física e psicológica (Burton & King, 2004; 2009; Sheldon & Lyubomirsky, 2006).

A utilização do FIND para a construção do paradigma de escrita expressiva usado neste estudo tem como objetivo perceber se o protocolo, construído para intervenções em populações clínicas, também é aplicável e benéfico numa população não clínica.

Até à data não foi desenvolvido nenhum estudo sobre como o foco nos recursos pode ser usado em técnicas de escrita expressiva. Seguindo uma linha de investigação centrada na valorização das potencialidades da natureza humana, pretende contribuir-se para o estudo do impacto que a escrita expressiva centrada nos recursos pode ter no bem-estar. Assim, o presente estudo pretende testar se a escrita expressiva centrada na ativação de recursos produz efeitos semelhantes aos do PEE. Desta forma, os principais objetivos do estudo são: a) comparar os dois paradigmas, quanto ao seu impacto no bem-estar de uma amostra não clínica, e b) perceber quais os processos que estão associados e que potenciam esse impacto através de uma avaliação qualitativa, utilizando as questões que foram desenvolvidas para esse efeito. Neste sentido, espera-se que ambos os grupos de escrita tenham um impacto positivo ao nível da sintomatologia, experiência afetiva e satisfação com a vida, e que esse impacto seja semelhante nos dois grupos.

Método

Amostra

A amostra deste estudo foi constituída por 69 participantes, distribuídos aleatoriamente por dois grupos:

- 1) Grupo de escrita sobre experiências difíceis (GED)- grupo em que foi implementado o PEE de Pennebaker (1997), tendo os participantes

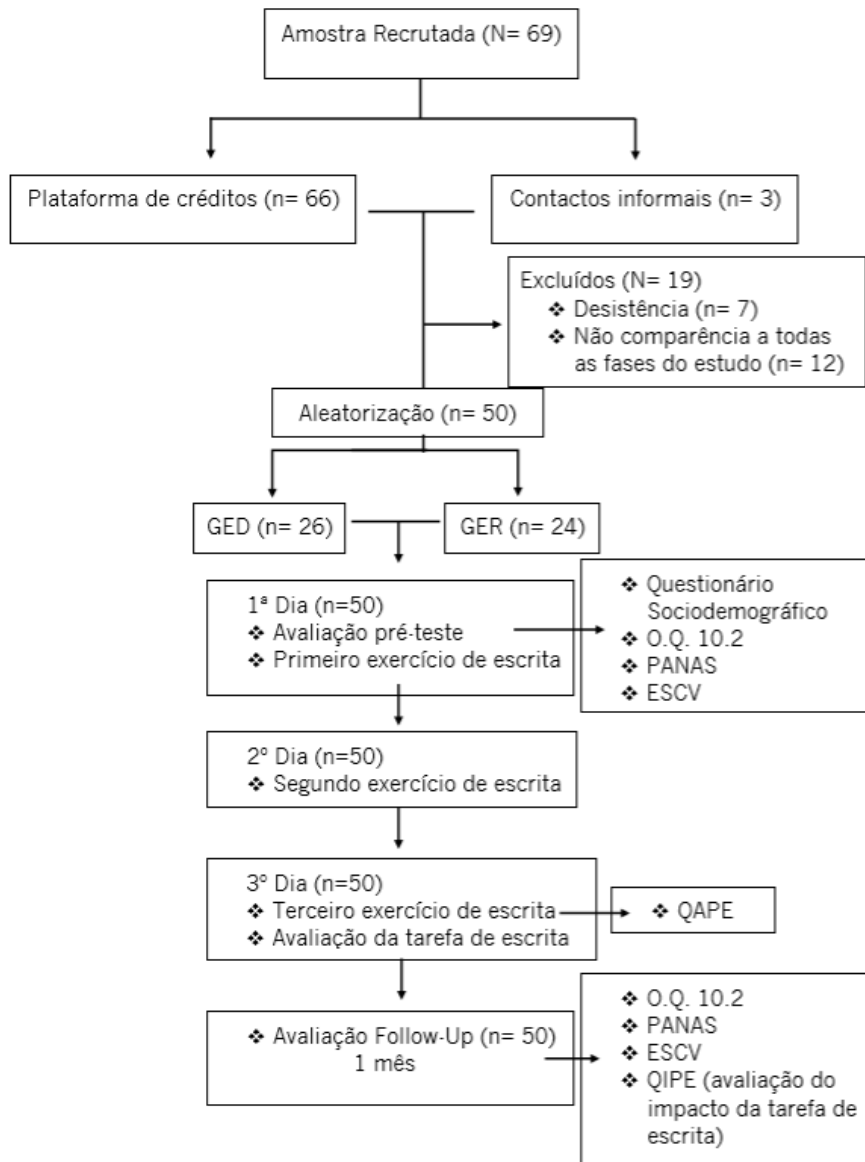
sido convidados a escrever sobre acontecimentos de vida difíceis/emocionalmente intensos.

- 2) Grupo de escrita sobre recursos (GER) - grupo em que foi implementado uma variação do PEE baseada no protocolo FIND (Gonçalves et al., 2020), que consistiu numa tarefa em que os participantes escreveram sobre recursos e competências próprias.

De forma a garantir uma amostra o mais abrangente possível, os critérios de inclusão utilizados foram aceitar participar no estudo, preenchendo o consentimento informado, ser adulto, e ser fluente na Língua Portuguesa. Tratando-se de uma amostra de conveniência, os participantes foram maioritariamente recrutados através da plataforma de sistema de créditos da Escola de Psicologia da Universidade do Minho (EPsi-UMinho) e através de contatos informais dentro e fora da Universidade do Minho (UM). Do total da amostra, 19 participantes foram excluídos após o cancelamento da inscrição na experiência ou pela não comparência às tarefas de escrita. Assim, a amostra final é constituída por 50 participantes distribuídos pelos dois grupos.

As informações sobre a distribuição dos participantes pelos grupos e o procedimento do estudo estão apresentadas na figura 1.

Figura 1: *Diagrama de fluxo dos participantes*



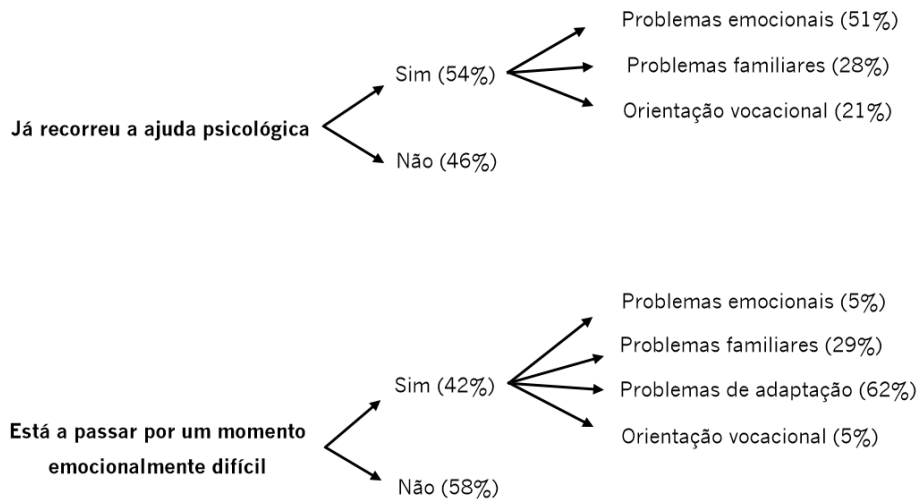
Relativamente aos dados sociodemográficos, a tabela 1 e a figura 2 apresentam a informação mais detalhada. A idade dos participantes variou entre os 17 e 41 anos ($M= 22.76$ e $D.P.= 5.71$) sendo que, a maioria eram do sexo feminino (88%), solteiros (92%), de estatuto socioeconómico médio (92%) e frequentavam o curso de Psicologia da UM (96%). Quanto à nacionalidade, 76% dos participantes eram portugueses e 24% brasileiros. No que concerne à procura de apoio psicológico, 54% dos participantes relataram já ter recorrido a ajuda, a maioria devido a problemas emocionais (51%; e.g.

depressão e ansiedade) e 42% encontravam-se a passar por um momento emocionalmente difícil nas suas vidas, maioritariamente devido a problemas de adaptação (62%; e.g. mudança de país).

Tabela 1: *Informação sobre as características sociodemográficas da amostra.*

		GED	GER	Total
Género	Feminino	21	23	44
	Masculino	5	1	6
Estatuto socioeconómico	Baixo	1	1	2
	Médio	24	22	46
	Alto	1	1	2
Estado civil	Solteiro	25	21	46
	Casado/união de facto	1	3	4
Curso	Psicologia	24	24	48
	Outro	2	.	2

Figura 2: *Informação relativa à procura prévia de apoio psicológico e presença de um momento emocionalmente difícil.*



Instrumentos

De seguida descrevem-se os instrumentos utilizados neste estudo.

O questionário sociodemográfico, questões de avaliação do processo de escrita (QAPE) e questões sobre o impacto do processo de escrita (QIPE) foram construídos no âmbito deste estudo e utilizados para caracterizar a amostra. Os restantes instrumentos, Outcome Questionnaire 10.2 (OQ-10.2; Lambert et al., 2005), Positive and Negative Affect Schedule (PANAS; Watson, Clark, & Tellegen, 1988) e Escala de Satisfação com a Vida (ESCV; Diener, et al., 1985), foram utilizados para medir o impacto da tarefa de escrita, tendo sido aplicados antes da tarefa e 1 mês depois.

Questionário sociodemográfico

Este questionário teve como objetivo recolher informação sobre as características sociodemográficas dos participantes, tais como idade, género, estado civil e estatuto socioeconómico. Foram ainda incluídas questões sobre aspetos potencialmente relevantes para o estudo, de modo a avaliar se o participante já recorreu a apoio psicológico ou se estaria a passar por um momento emocionalmente intenso.

Questões de avaliação do processo de escrita (QAPE)

O QAPE é um instrumento que teve como objetivo avaliar os hábitos de escrita e a percepção da tarefa de escrita (e.g. “A experiência de escrita foi positiva para mim”). É constituído por 8 itens de resposta fechada, avaliados numa escala de Likert de 7 pontos (entre “1= totalmente em desacordo” e “7= totalmente de acordo”) de acordo com o grau de concordância e discordância com as afirmações. O instrumento possuía ainda uma questão de resposta fechada, avaliando a percepção dos participantes quanto ao tópico de escrita na tarefa, e uma questão de resposta aberta em que os participantes podiam escrever sugestões e comentários sobre a experiência.

Questões sobre o impacto do processo de escrita (QIPE)

O QIPE pretendia avaliar qual o impacto da tarefa de escrita percebido pelos participantes. De forma a avaliar a percepção dos participantes sobre qual o impacto geral da participação no estudo, foram incluídos cinco itens, avaliados numa escala de 11 pontos (entre “0= muito negativo” e “10= muito positivo”). Duas das questões tinham como objetivo quantificar o impacto do processo de escrita a curto e longo prazo. As restantes três questões pretendiam avaliar o impacto ao nível das emoções, pensamentos e ações (e.g. “Considera que a tarefa de escrita expressiva que realizou teve impacto nos seus pensamentos? Se sim, por favor identifique qual foi esse impacto”).

Outcome Questionnaire 10.2 (OQ-10.2)

O OQ-10.2 (Lambert et al., 2005) é uma versão reduzida do OQ-45.2 (Lambert et al., 1996; versão portuguesa adaptada por Machado & Fassnacht, 2015). Constituído por 10 itens, permite uma monitorização pormenorizada do progresso na sintomatologia, em curtos períodos de tempo. Este questionário mede a mudança sintomática em dois domínios: bem-estar psicológico (5 itens) e sofrimento psicológico (5 itens), numa escala de Likert de 5 pontos (entre “0= nunca” e “4= quase sempre”). Dados empíricos sugerem valores adequados de consistência interna ($\alpha = .87$; Goates-Jones & Hill, 2008).

Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)

A escala PANAS (Watson, Clark, & Tellegen, 1988; adaptada para a língua portuguesa por Galinha e Ribeiro, 2005) foi utilizada para avaliar os níveis de afeto positivo e negativo. É constituída por 20 itens avaliados numa escala de Likert de 5 pontos (entre “1= nada ou muito ligeiramente” e “5= extremamente”) sendo que, 10 itens avaliam as emoções positivas (PA; e.g. orgulhoso, entusiasmado) e os 10 itens avaliam as emoções negativas (NA; e.g. irritado, nervoso). Em estudos anteriores, este instrumento demonstrou possuir coeficientes alfa (α) entre os .76 e .85 (Watson et al., 1988). No que diz respeito à versão portuguesa, a adaptação apresenta propriedades semelhantes à escala original (Galinha & Ribeiro, 2005).

Escala de satisfação com a vida (ESCV)

A ESCV é a versão do Satisfaction With Life Scale (SWLS; Diener, et al., 1985) adaptada para a língua portuguesa por Neto (1993). É um instrumento de autorrelato que avalia a componente cognitiva do bem-estar subjetivo. Constituída por 5 itens, pede ao participante para se posicionar quanto ao grau de concordância ou discordância perante as afirmações (e.g. “Estou satisfeito/a com a minha vida”), numa escala de Likert de 7 pontos (entre “1- totalmente em desacordo” e “7- totalmente de acordo”). Estudos sobre as propriedades psicométricas demonstram que possui um coeficiente de consistência interna de .89 (Laranjeira, 2009), sendo uma medida precisa para avaliar a satisfação com a vida, com propriedades psicométricas semelhantes ao original ($\alpha = .87$) (Diener et al., 1985).

Procedimento

Numa primeira fase, o estudo foi aprovado pela Subcomissão de Ética das Ciências Sociais e Humanas da Comissão de Ética da Universidade do Minho, atestando a conformidade com princípios éticos e deontológicos inerentes à investigação em Psicologia.

O recrutamento dos participantes foi feito *online*, através da plataforma de sistema de créditos da EPsi-UMinho (<https://uminho-epsicreditos.sona->

[systems.com/exp_info.aspx?experiment_id=28](https://www.random.org/)) e de contatos informais, dentro e fora da universidade, tendo sido divulgado nas redes sociais e na UM.

Na inscrição, quer através da plataforma online, quer por contatos informais, os participantes selecionaram os 3 dias consecutivos para realização da experiência. Em todo o período de recrutamento, foram disponibilizados vários *time-slots* ao longo do dia, durante os dias úteis da semana (segunda a sexta-feira). Após a inscrição, foi atribuído um código (1 caráter numérico e 1 caráter algébrico) a cada participante, de forma a garantir o anonimato dos dados. O código foi utilizado no preenchimento dos instrumentos de avaliação e na tarefa de escrita. Posteriormente, foi feita a aleatorização pelos dois grupos, GED e GER, com recurso ao *site* <https://www.random.org/>. Toda a comunicação subsequente foi feita via email ou através de contacto telefónico. Em seguida, foi enviado um email que continha informação relativa à data, hora e local para realizar a experiência.

Antes de iniciar a experiência, foi lido um texto a apresentar o estudo e fornecido o consentimento informado. Após a leitura do mesmo e esclarecimento de quaisquer dúvidas, solicitou-se a assinatura do consentimento informado para participação no estudo.

Este estudo está dividido em quatro partes (ver figura 1):

No primeiro dia (parte 1), foi realizada a avaliação pré-escrita, com recurso ao *link* da plataforma *googleforms*, onde foram disponibilizados o questionário sociodemográfico e a bateria de instrumentos de avaliação. Após o preenchimento dos questionários, realizou-se o primeiro exercício da tarefa de escrita. Para esse efeito, foram entregues aos participantes as instruções e papel em branco. No segundo dia (parte 2), foi realizado o segundo exercício de escrita, e no terceiro dia (parte 3), para além da tarefa de escrita, foi aplicado o QAPE, o instrumento de feedback da tarefa de escrita. Na quarta parte da experiência, realizada um mês após concluída a tarefa de escrita, foi realizada a avaliação de *follow-up*, tendo sido solicitado o preenchimento da bateria de instrumentos de avaliação e do QIPE, de modo a avaliar o impacto

da participação neste estudo. Nesta fase da experiência, foi dada a possibilidade de preenchimento à distância desde que o participante garantisse a sua realização em condições adequadas e sempre com um investigador disponível para esclarecer quaisquer dúvidas por email ou contacto telefónico. Dos 50 participantes, 20 utilizaram essa possibilidade.

A tarefa de escrita no GED foi baseada no PEE de Pennebaker (1997), tendo o participante sido instruído a escrever sobre um acontecimento difícil ou emocionalmente intenso, durante 15 minutos, ao longo de 3 dias consecutivos. No GER, a tarefa de escrita foi baseada no protocolo FIND (Gonçalves et al., 2020), tendo sido pedido ao participante que escrevesse sobre os seus recursos, competências e pontos-fortes, durante 15 minutos, por 3 dias consecutivos. Em ambos os grupos, as instruções foram exatamente as mesmas nos 3 dias. Após os 15 minutos cronometrados pelo investigador, os participantes foram informados que o tempo tinha terminado. Sempre que necessário, foi aplicado um período de alguns minutos (não excedendo os 5 minutos), de modo a permitir a conclusão da escrita. Salienta-se que, devido à elevada concentração na experiência, após concluída a tarefa de escrita, o investigador verificou em que estado emocional se encontravam os participantes, disponibilizando apoio, sempre que necessário. Apesar de alguns participantes do GED terem manifestado desconforto, nenhum solicitou um apoio efetivo para lidar com ele.

O local de realização da experiência foi controlado, de forma a garantir um ambiente tranquilo e confortável. No final da experiência, foi realçada a importância do participante para o desenvolvimento deste estudo e para o progresso da investigação científica, agradecendo a sua participação.

Procedimentos estatísticos

Apresentam-se inicialmente, os dados descritivos do instrumento QAPE. Apresentam-se de igual forma os resultados da análise qualitativa às questões sobre o impacto do processo de escrita (QIPE). Em seguida, são descritos os resultados obtidos no teste t de amostras emparelhadas, para cada uma das

variáveis da sintomatologia psicológica (OQ 10.2), experiência afetiva (PANAS) e satisfação com a vida (ESCV). Estas medidas foram utilizadas para analisar se existem diferenças estatisticamente significativas na média total da amostra, do momento pré para o pós-escrita, e na comparação entre grupos, tendo sido verificados os critérios para a sua realização. Uma vez que o nível de confiança utilizado neste estudo foi de 95%, assume-se que o valor da diferença média das variáveis é estatisticamente significativo caso o valor-p seja inferior a .05. Os dados quantitativos recolhidos foram processados com recurso ao programa *IBM SPSS Statistics* (SPSS; versão 26), enquanto os dados qualitativos foram processados manualmente.

Resultados

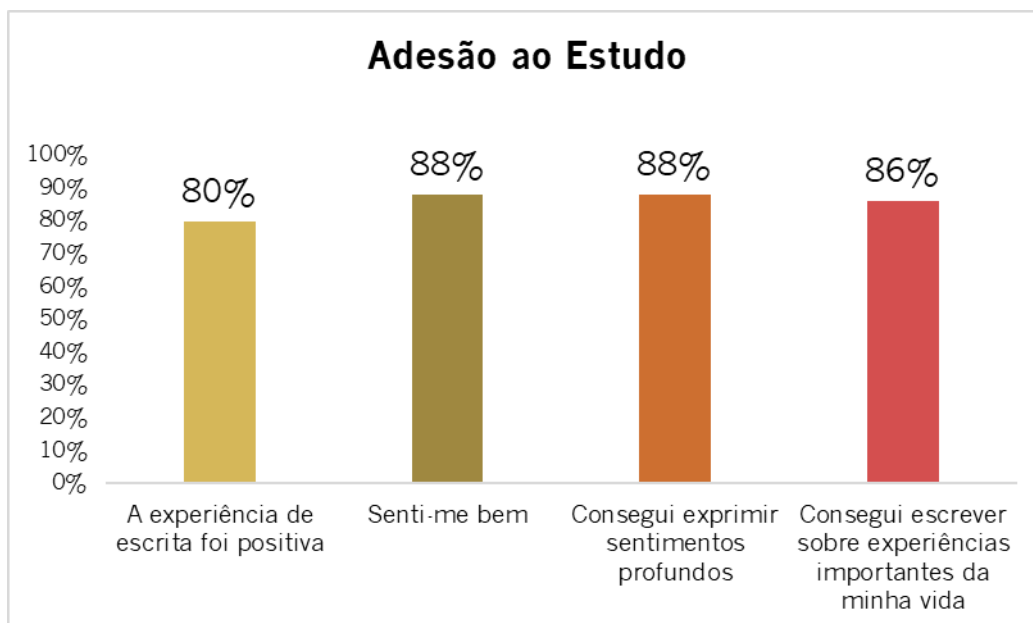
Medidas descritivas

Nesta secção são apresentadas as estatísticas descritivas das variáveis *hábitos de escrita* (figura 3) e *adesão ao estudo* (figura 4), e das questões de avaliação do processo de escrita (QAPE). Os dados são apresentados para ambos os grupos, em cada um dos momentos de avaliação. Em seguida, são ainda apresentados os dados descritivos da variável impacto da tarefa de escrita, a organização dos diferentes tipos de impacto identificados pelos participantes em categorias e a informação relativa a cada categoria.

Hábitos de escrita e adesão ao estudo

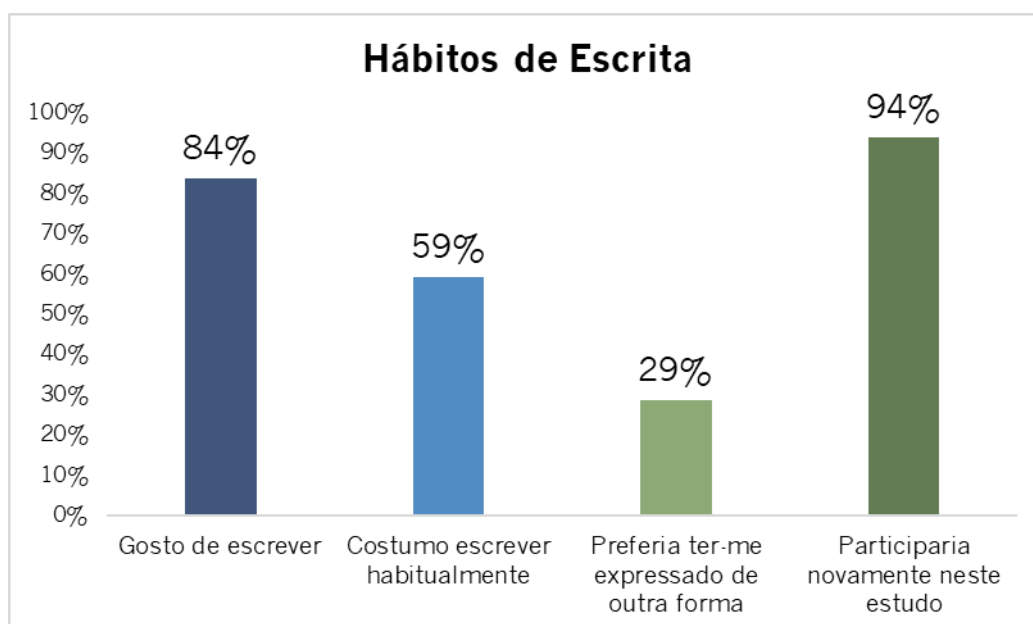
Nos dados relativos às variáveis hábitos de escrita e adesão ao estudo apenas foram analisadas 49 respostas uma vez que, por lapso, um dos participantes não respondeu ao questionário. De um modo geral, a tarefa de escrita foi satisfatória para os participantes do estudo. A maior parte revela ter conseguido escrever sobre experiências de vida importantes e exprimir os seus sentimentos mais profundos, revelando um elevado grau de adesão à tarefa (figura 3).

Figura 3: *Informação relativa à adesão ao estudo.*



No que diz respeito aos hábitos de escrita, grande parte dos participantes tem por hábito escrever (96%, n=47). De realçar que, apenas uma pequena parte preferia ter-se expressado de outra forma que não a escrita, e a maioria participaria novamente neste estudo (figura 4).

Figura 4: Informação relativa aos hábitos de escrita.

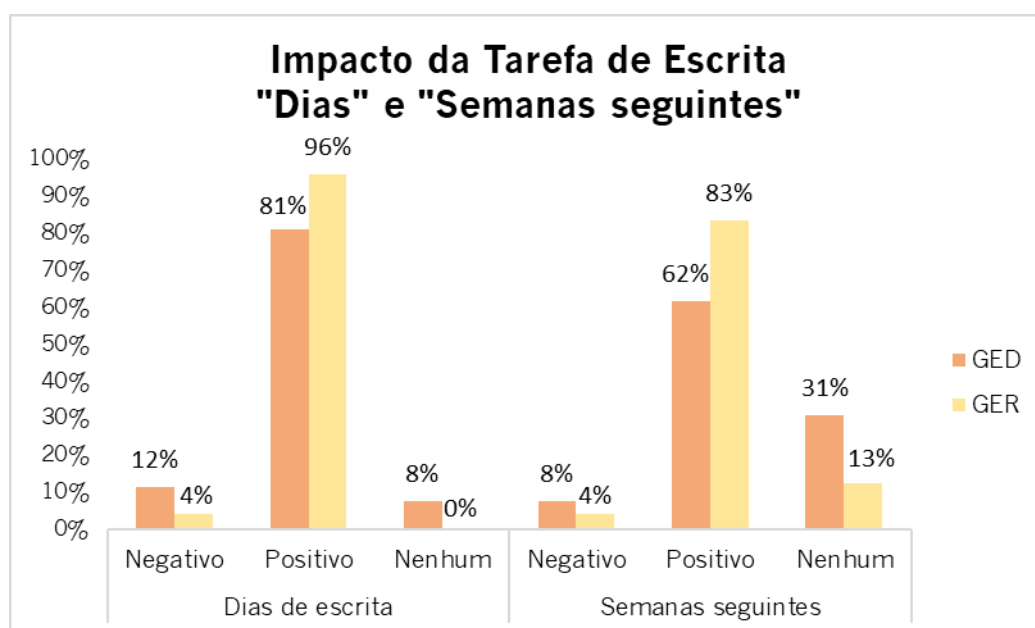


Impacto da tarefa de escrita

O impacto da tarefa de escrita foi analisado em duas dimensões: dias de escrita, que avalia o efeito da tarefa nos dias da sua realização e semanas seguintes, que compreende o impacto entre a realização da tarefa e o momento de avaliação pós-escrita (figura 5). Esta variável diz respeito à avaliação subjetiva dos participantes do impacto da tarefa de escrita, e foi avaliada segundo uma escala de 0 a 10 em que 0 a 5 representava um impacto negativo, 5 um impacto neutro e para valores superiores a 5 um impacto positivo.

A tarefa de escrita teve um impacto relatado maioritariamente positivo, quer nos dias de escrita, quer nas semanas seguintes, em ambos os grupos.

Figura 5: Informação relativa ao impacto da tarefa de escrita nos “Dias” e “Semanas seguintes”, no GED e GER.



Nota. GED= Grupo de escrita sobre experiências difíceis; GER= grupo de escrita sobre recursos.

Categorias do impacto da tarefa de escrita

O conteúdo das respostas relativamente ao impacto da tarefa de escrita nos pensamentos, emoções e ações da amostra foi analisado com recurso a um processo de categorização. As informações das categorias decorrentes dessa análise encontram-se compiladas na tabela 2, sendo que o processo de

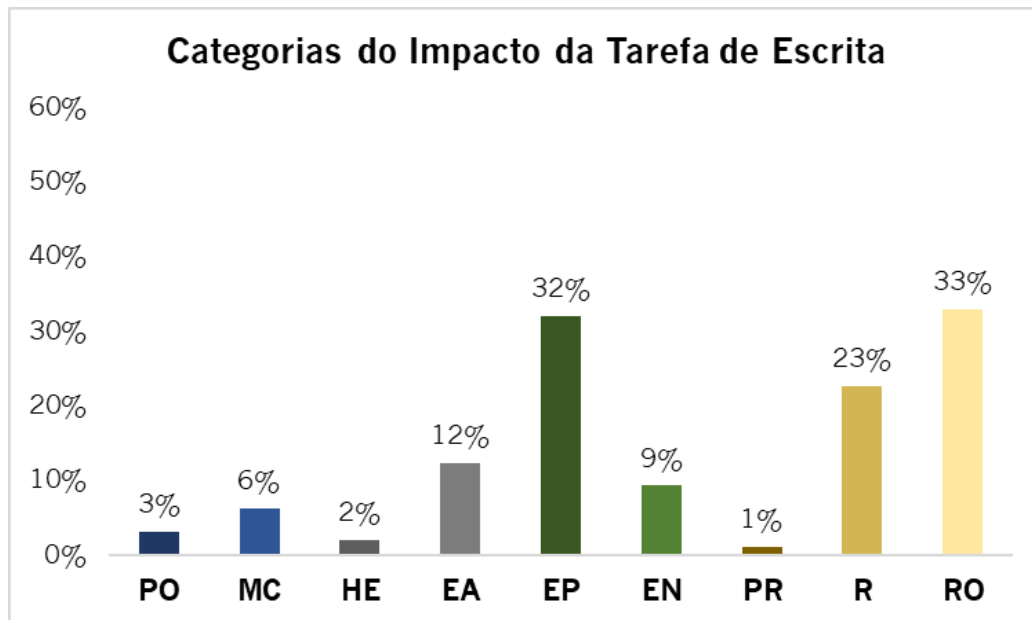
categorização foi realizado com base no modelo de análise qualitativa proposto por Hill et al. (2005). As categorias gerais são categorias que surgem no total da amostra, as típicas as que surgem em mais de metade da amostra (> 50%), as variantes as que surgem em pelo menos dois casos até ao ponto de corte típico e as raras são categorias que surgem em muito poucos casos (2 a 3 repostas).

Tabela 2: *Informação relativa às categorias do impacto da tarefa de escrita.*

Categorias	Definição	Exemplo
Variantes		
Mudança comportamental	Ação ou intenção deliberada. Desenvolvimento de comportamentos mais adaptativos e direcionados a objetivos pessoais	“Nessas semanas pude agir de modo que tornasse as situações da minha vida mais agradáveis”
Autorregulação emocional	Desenvolvimento de estratégias de autorregulação mais adaptativas. Aprender a lidar de melhor forma com as suas emoções e pensamentos	“Consegui também identificar os processos pelos quais estava passando e lidar com eles de forma mais adaptativa”
Emoções positivas	O processo de escrita promove a emergência de emoções positivas	“Ao ajudar-me a desabafar (...), senti alívio, relaxamento e felicidade”
Emoções negativas	O processo de escrita promove a emergência de emoções negativas	“Nos primeiros dias fiquei extremamente ansiosa”
Reflexão	Processo de pensar ativamente sobre a experiência difícil, tentando compreender os diversos fatores que lhes estão associados (e.g. emoções e pensamentos)	“Fez com que (...) pensasse mais ativamente nelas comparativamente ao que acontecia antes da tarefa de escrita expressiva”
Reorganização	Processo de construção de novos significados acerca da experiência difícil. Mudança de perspetiva face à experiência	“Me ajudou a ver as coisas de forma mais racional”; “Organização da minha história de vida familiar e pessoal”
Raras		
Partilha com os outros	Comunicar com os outros, conteúdos associados à experiência difícil. Fortalecimento de relações interpessoais	“No mês seguinte me comuniquei mais e de melhor forma sobre os meus sentimentos”
Hábitos de escrita	A escrita passar a ser usada como estratégia para lidar com dificuldades e se restabelecer	“Porque sempre que agora me sinto oprimido e confuso escrevo para me libertar”

Na figura 6 encontra-se representada a informação relativa às frequências das categorias nos dois grupos.

Figura 6: Informação relativa à frequência das categorias do impacto da tarefa de escrita.



Nota. Po= Partilha com os outros; MC= Mudança Comportamental; HE= Hábitos de Escrita; EA= Estratégias de Autorregulação; EP= Emoções Positivas; EN= Emoções Negativas; PR= Redução de Pensamentos Ruminativos; R= Reflexão; RO= Reorganização.

^a N= 97.

As categorias mais frequentes são a “emoções positivas” (GED=35%; GER=29%), “reorganização” (GED=27%; GER=40%) e “reflexão” (GED=24%; GER=22%). Estes resultados mostram que o impacto é maioritariamente cognitivo e está associado à promoção de emoções positivas.

Efeitos dos exercícios de escrita

Apresentamos de seguida os resultados dos testes t de amostras emparelhadas para cada uma das variáveis em estudo relativamente ao fator tempo (momentos pré e pós-escrita) e ao fator grupo (GED e GER). Dada a natureza exploratória do estudo, bem como a dimensão reduzida da amostra, não foi realizado nenhum tipo de correção (e.g. Bonferroni) que permita corrigir erros do Tipo I.

Fator tempo

Foi realizado um teste t de amostras emparelhadas para comparar as variáveis nos momentos pré e pós-avaliação, no total da amostra. Os resultados mostram que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em nenhuma dessas variáveis (tabela 3). Estes resultados sugerem que, independentemente do tópico de escrita, a tarefa de escrita não teve um efeito significativo na sintomatologia, experiência afetiva e satisfação com a vida.

Tabela 3: Resultados do Teste t de amostras emparelhadas nas dimensões do OQ 10.2, PANAS e ESCV em função dos momentos pré e pós-escrita.

	Pré		Pós		t	p*	gl
	M	SD	M	SD			
OQ 10.2							
Bem-estar	14.10	3.19	14.50	2.92	-1.268	.211	49
Sofrimento	9.42	2.89	9.70	3.01	-.970	.337	49
Total	15.32	5.14	15.20	5.01	.259	.797	49
PANAS							
Afeto Positivo	30.44	6.70	29.26	7.08	1.138	.261	49
Afeto Negativo	19.74	6.97	19.12	5.60	.736	.465	49
ESCV (Escala de satisfação com a vida)							
Total	24.12	5.39	25.12	5.43	-1.565	.124	49

Nota. g.l.=graus de liberdade.

^aN = 50.

*p < .05

Fator grupo

Na análise em função dos grupos, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas variáveis afeto negativo e satisfação com a vida. O valor médio da subescala afeto negativo decresce do momento pré para o pós-escrita no GED ($p = .019$), enquanto a escala ESCV aumenta do momento pré para o pós-escrita no GER ($p = .034$) (tabela 4). Assim, os resultados sugerem que escrever sobre experiências difíceis faz com que estas sejam percebidas como menos negativas, enquanto a escrita sobre recursos está relacionada a uma maior satisfação com a vida.

Tabela 4: Resultados do Teste *t* de amostras emparelhadas nas dimensões do OQ 10.2, PANAS e ESCV, em função do grupo GED e GER, nos momentos pré e pós-escrita.

	Pré		Pós		<i>t</i>	<i>p</i> *	gl
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
OQ 10.2							
Bem-estar	13.77	3.30	14.62	2.99	-1.709	.100	25
Sufrimento	10.00	3.03	10.15	3.32	-3.97	.694	25
Total	16.50	5.68	15.62	5.62	1.485	.150	25
GED PANAS							
Afeto Positivo	30.38	6.95	29.96	7.43	-.255	.801	25
Afeto Negativo	21.15	8.16	18.50	4.97	2.504	.019	25
ESCV							
Total	24.65	5.11	24.92	5.43	-.275	.785	25
OQ 10.2							
GER Bem-estar	14.10	3.19	14.50	2.92	.228	.822	23
Sufrimento	9.42	2.89	9.70	3.01	-.952	.351	23
Total	15.32	5.14	15.20	5.01	-1.022	.317	23

PANAS							
Afeto Positivo	30.44	6.70	29.26	7.08	1.649	.113	23
Afeto Negativo	19.74	6.97	19.12	5.60	-1.327	.198	23
ESCV (Escala de satisfação com a vida)							
Total	24.12	5.39	25.12	5.43	-2.250	.034	23

Nota. g.l.=graus de liberdade

^aN = 50 (n = 26 para o GED e n = 24 para o GER)

*p < .05

Discussão

O presente estudo teve como objetivo perceber se o PEE original de Pennebaker e uma variação deste, centrada nos recursos do indivíduo, promovem benefícios no bem-estar de uma amostra saudável. Neste sentido, esperava-se que ambos os grupos de escrita tivessem um impacto positivo ao nível da sintomatologia, experiência afetiva e satisfação com a vida da amostra, e que esse impacto fosse semelhante nos dois grupos.

A metodologia de análise de dados adotada é semelhante aos métodos utilizados nas investigações realizadas no âmbito da escrita expressiva. De acordo com os resultados, a tarefa de escrita não produziu melhorias significativas em nenhuma das variáveis, do momento pré para o pós-escrita, no total da amostra. No entanto, foram encontradas diferenças significativas na comparação entre os dois grupos. Estes resultados serão discutidos de acordo com as variáveis estudadas.

Ao contrário do esperado, nenhum dos grupos apresentou melhorias significativas na sintomatologia psicológica, quando comparamos os dois grupos do momento pré para o pós-escrita. Apesar de haver estudos que mostram o impacto da escrita expressiva no bem-estar, também existem diversos estudos em que a EE não teve impacto. Assim, estes resultados são consistentes com os obtidos noutras investigações que, de forma semelhante, mostraram que a tarefa de escrita expressiva não teve impacto na

sintomatologia de amostras saudáveis (Reinhold et al., 2018; Riddle, Smith, & Jones, 2016). Uma das possíveis explicações para estes resultados pode ser a curta duração da experiência, uma vez que neste estudo se optou pelo mínimo de 15 minutos ao longo de 3 dias consecutivos. Alguns estudos têm demonstrado que os benefícios da tarefa de escrita são maiores à medida que a duração desta aumenta (Frattaroli, 2006; Reinhold et al., 2018). Por outro lado, ainda que o tamanho da amostra seja relativamente grande, pode não ter sido suficiente para detetar mudanças significativas. As mudanças significativas podem ter sido muito pequenas e, assim sendo, este fator faz com que o tamanho de efeito seja pequeno e, portanto, a amostra necessária para captá-lo teria de ser maior que a recolhida. Este fator é apoiado pela análise de poder de teste estatístico, realizada com recurso ao programa G*Power no início deste estudo, que indicava ser necessário uma amostra entre 60 a 70 elementos. O tamanho do efeito esperado era baixo portanto, a amostra suficiente para captar esse efeito precisava de ser elevada. Pode também estar presente o denominado *floor-effect*, ou seja, a incapacidade dos instrumentos utilizados para detetar alterações muito próximas dos seus limites. O fato de se tratar de uma amostra não clínica, com um índice sintomatológico baixo no início do estudo, faz com que haja uma pequena margem para reduções. Neste sentido, devido a este efeito, nalguns participantes a tendência seria de manter ou aumentar a sintomatologia (Reinhold et al., 2018; Riddle, Smith, & Jones, 2016). Por fim, outra explicação pode ser o facto de poder ter havido ganhos diferenciais entre os grupos, tal como sugere a comparação intra-grupo. Desta forma, a análise realizada com ambos os grupos pode ter levado a que essas diferenças desaparecessem.

Relativamente à experiência afetiva, a tarefa de escrita está associada a uma perceção menos negativa no GED, apresentando uma diminuição significativa do afeto negativo. A redução das emoções negativas ao longo do processo revela um aumento do bem-estar. Este resultado vai de encontro ao que se esperava e é consistente com a teoria da catarse emocional, em que

este decréscimo pode dever-se ao processo de ventilação emocional. A escrita cria a oportunidade de confronto e expressão das emoções anteriormente inibidas, levando a uma reorganização e construção de novos significados, e conseqüentemente, a uma sensação de alívio e redução das emoções negativas que lhes estavam associadas (Frattaroli, 2006; Niederhoffer & Pennebaker, 2002; Smyth et al., 2001).

Na satisfação com a vida há um aumento significativo no GER. Assim, neste grupo, no final da tarefa de escrita os indivíduos sentem-se mais satisfeitos com a sua vida. Este resultado esperado vai de encontro à literatura existente, em que o foco nos recursos e competências do indivíduo, direcionando a sua atenção para as características pessoais e aspetos de vida positivos, leva a que este se percecionasse como uma pessoa mais capaz e competente para lidar com as dificuldades que possam surgir e, conseqüentemente, se sintam mais satisfeitos com as suas condições de vida e consigo próprio (Frank, 1974; Grassman e Grawe, 2006). Neste sentido, parece que o impacto no GED foi exclusivamente ao nível da experiência afetiva pois, neste grupo, os indivíduos não tiveram a oportunidade de se centrar nos recursos e competências próprias. Já no GER, o impacto foi significativo apenas ao nível da satisfação com a vida uma vez que, neste grupo, não houve um processo de ventilação emocional.

Os dados de natureza qualitativa fornecem uma outra perspetiva relativamente ao impacto das tarefas de escrita no bem-estar da amostra. A tarefa de escrita foi percecionada como positiva pela maioria dos participantes dos dois grupos, quer nos dias da sua realização, quer nas semanas seguintes. Esta perceção subjetiva, usada para avaliar um possível efeito que os instrumentos pudessem não conseguir captar, era expectável e é consistente com resultados encontrados num estudo de Pennebaker (1997), em que, de forma semelhante, os participantes do estudo consideraram a tarefa de escrita como importante e satisfatória.

Os processos associados ao impacto da tarefa de escrita são consistentes com a literatura existente. Apesar de não haver processos

comuns ao total da amostra, há categorias que são identificadas de forma consensual por uma grande parte dos participantes dos dois grupos. Assim, parece que independentemente do tipo de tarefa, escrever é percebido como tendo um impacto maioritariamente cognitivo e está associado à promoção de emoções positivas. Os resultados são congruentes com os modelos explicativos dos benefícios da escrita expressiva. Estes modelos defendem que o seu impacto está associado ao facto de o indivíduo pensar mais ativamente na experiência e nos conteúdos associados, proporcionando uma reorganização da experiência e atribuição de novos significados. Esta mudança de perspetiva, mais adaptativa, promove o alívio do sofrimento e, conseqüentemente, traduz-se num aumento do bem-estar e satisfação com a vida (Frattaroli, 2006; Smyth et al., 2001). De referir que pode estar presente um erro atribucional, em que estas questões podem ter ativado a aquiescência dos participantes. Desta forma, os resultados podem simplesmente traduzir desejabilidade social. De facto, se os participantes investem um esforço na tarefa, do ponto de vista atribucional, seria difícil referirem que não acrescentou nada.

No entanto, dadas as limitações do estudo, os resultados não podem ser generalizados. Estas limitações decorrem do tamanho e homogeneidade da amostra, e do desenho de estudo. Como referido anteriormente, o tamanho da amostra pode ter sido insuficiente para obter resultados significativos, podendo ser necessária uma amostra de maior dimensão. Relativamente à homogeneidade, os participantes deste estudo eram maioritariamente jovens adultos, do sexo feminino, solteiros, de estatuto socioeconómico médio e frequentavam o curso de Psicologia da Universidade do Minho. Uma grande parte deles, tinham por hábito e gostavam de escrever, revelando-se satisfeitos com a tarefa de escrita, já tinham recorrido a ajuda psicológica prévia e estavam a atravessar um momento difícil aquando da realização da tarefa de escrita. Estes fatores podem ter levado a uma particular adesão à tarefa.

Outra das possíveis limitações destes resultados é a utilização do sistema de créditos na recolha da amostra. O facto de os indivíduos estarem a

ser recompensados pela sua participação pode ter provocado uma sobrevalorização da avaliação da tarefa de escrita. Por outro lado, a existência de fatores não controlados ou avaliados não permitem concluir que os resultados obtidos se devam aos efeitos da tarefa de escrita ou a outros fatores. Há a possibilidade de, quer no início do estudo, quer no momento de avaliação pós-escrita, a ocorrência de acontecimentos mais ou menos agradáveis, que podem ter sido referidos na escrita, afetar a sua percepção e a avaliação posterior do bem-estar e satisfação com a vida (Nolen-Hoeksema, McBride, & Larson, 1997). De igual forma, não podemos ter certeza de que a janela temporal de um mês, utilizada na avaliação pós-escrita, seja a melhor para captar eventuais mudanças.

Por fim, outra limitação prende-se com a natureza exploratória do estudo, aliada ao tamanho reduzido da amostra. Neste sentido, não foram realizadas correções de Bonferroni nas análises dos resultados obtidos, entendendo-se, mais uma vez, o risco de as mudanças significativas poderem ser devidas ao acaso (erro Tipo I).

Em suma, os dados revelam que os grupos de escrita apresentam um ligeiro impacto no bem-estar. Em estudos futuros seria importante replicar o estudo com uma amostra maior e mais heterogénea. A variável género dos participantes tem sido apontada como podendo ter efeito ao nível do impacto da tarefa de escrita (Smyth, 1998). De facto, alguns estudos mostram que a escrita expressiva é mais benéfica em homens do que mulheres. Culturalmente, os homens são menos incentivados a exprimir as suas emoções nas relações interpessoais. Este fator pode levar a uma dificuldade acrescida na expressão e experienciação emocional no seu dia-a-dia, entendendo-se assim, como podendo beneficiar mais da escrita expressiva (Brown, 2009; Cardella-Fislaki, 2011, cit. em Travagin, Margola, & Revenson, 2015). Relativamente ao tamanho da amostra, seria interessante em pesquisas futuras tentar adaptar o estudo a uma versão online pois, estas investigações estão relacionadas a uma amostra maior, não sendo necessário recorrer ao

sistema de créditos e, portanto, usando uma motivação para a participação no estudo diferente.

Recomenda-se de igual forma, a utilização de intervenções mais longas ou combinadas destes dois tipos de escrita expressiva, em que a escrita sobre experiências difíceis pudesse ser usada numa fase inicial e a escrita sobre recursos em fases posteriores. As tarefas devem ser estruturadas e específicas, controlando variáveis que possam influenciar a sua realização. Alguns participantes, principalmente no GER, demonstraram dificuldade em cumprir a tarefa. Estes referiram que lhes foi difícil escrever sobre a mesma coisa ao longo de 15 minutos, por três dias consecutivos sendo que, alguns deles acrescentaram ainda que, ao longo da tarefa, escreveram sobre dificuldades. Desta forma, talvez fosse útil utilizar instruções mais estruturadas e diversificadas ao longo da tarefa de escrita. Na metanálise de Frattatoli (2006) é possível constatar que estudos com instruções claras e tópicos de escrita específicos estão associados a impactos mais robustos da escrita expressiva. Por outro lado, outros estudos mostram que indivíduos que estejam a atravessar um período difícil possam beneficiar mais da escrita expressiva (Bootzin, 1997).

Referências

- Baikie, K., Geerligs, L., & Wilhelm, K. (2012). Expressive writing and positive writing for participants with mood disorders: An online randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, 136, 310-319. doi: 10.1016/j.jad.2011.11.032
- Baikie, K. A., & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in psychiatric treatment*, 11(5), 338-346.
- Bootzin, R. R. (1997). Examining the theory and clinical utility of writing about emotional experiences. *Psychological Science*, 8, 167-169.
- Brown, C.L. (2009). *Beyond gender: Gender role and barriers to help-seeking behavior*. (Doctoral dissertation) UT: Brigham Young University.

- Burton, C. M. & King, L. A. (2004). The health benefits of writing intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, 38, 150-163.
- Burton, C. M. & King, L. A. (2009). The health benefits of writing about positive experiences: The role of broadened cognition. *Psychology and Health*, 24(8), 867-879.
- Cardella-Filaski, K. (2011). *Predicting the likelihood of help-seeking in adolescents: The role of personality variables, social support, gender, and type of problem*. (Doctoral dissertation) NY: St. John's University.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Fernández-Navarro, P., Ribeiro, A. P., Soylemez, K. K., & Gonçalves, M. M. (2019). Innovative moments as developmental levels: A case study on meaning development and integration in the treatment of depression. *Journal of Constructivist Psychology*. Advance online publication. doi:10.1080/10720537.2019.1592037
- Frank, J. D. (1974). Psychotherapy: The restoration of morale. *American Journal of Psychiatry*, 131(3), 271-274.
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 132(6), 823.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Frisina, P. G., Borod, J. C., & Lepore, S. J. (2004) A meta-analysis of the effects of written emotional disclosure on the health outcomes of clinical populations. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 192, 629-634. doi:10.1037/a0036958

- Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): II- Estudo psicométrico. *Análise psicológica*, 23(2), 219-227.
- Gassmann, D., & Grawe, K. (2006). General change mechanisms: The relation between problem activation and resource activation in successful and unsuccessful therapeutic interactions. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(1), 1-11.
- Goates-Jones, M., & Hill, C. E. (2008). Treatment preference, treatment-preference match, and psychotherapist credibility: Influence on session outcome and preference shift. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 45(1), 61.
- Gonçalves, M. M., Fernández-Navarro, P., Magalhães, C., Braga, C., Milhazes, A., Batista, J., & Neimeyer, R. A. (2009). FIND: A Feedback Initiated Narrative Development Protocol to Elicit Resources in Psychotherapy. *Journal of Constructivist Psychology*.
- Greenbaum, C. A., & Javdani, S. (2017). Expressive writing intervention promotes resilience among juvenile justice-involved youth. *Children and Youth Services Review*, 73, 220-229. doi: 10.1016/j.childyouth.2016.11.034
- Hill, C. E., Knox, S., Thompson, B. J., Williams, E. N., Hess, S. A., & Ladany, N. (2005). Consensual qualitative research: An update. *Journal of counseling psychology*, 52(2), 196.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798-807.
- Klein, K., & Boals, A. (2001). Expressive writing can increase working memory capacity. *Journal of experimental psychology: General*, 130(3), 520.
- Krpan, K. M., Kross, E., Berman, M. G., Deldin, P. J., Askren, M. K., & Jonides, J. (2013). An everyday activity as a treatment for depression: the

- benefits of expressive writing for people diagnosed with major depressive disorder. *Journal of affective disorders*, 150(3), 1148-1151.
- Lambert, M., Hansen, N., Umphress, V., Lunnen, K., Okiishi, J., Burlingame, G., & Reisinger, C. (1996). Administration and scoring manual for the OQ-45.2. Stevenson, MD: American Professional Credentialing Services LLC. *Journal of clinical psychology*, 61(2), 165-174. doi: 10.1002/jclp.20113.
- Lambert, M. J., Harmon, C., Slade, K., Whipple, J. L., & Hawkins, E. J. (2005). Providing feedback to psychotherapists on their patients' progress: clinical results and Practice suggestions. *Journal of clinical psychology*, 61(2), 165-174.
- Laranjeira, C. A. (2009). Preliminary validation study of the Portuguese version of the satisfaction with life scale. *Psychology, Health & Medicine*, 14(2), 220-226.
- Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Dickerhoof, R. (2006). The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(4), 692-708.
- Machado, P. P., & Fassnacht, D. B. (2015). The Portuguese version of the Outcome Questionnaire (OQ-45): Normative data, reliability, and clinical significance cut-offs scores. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 88(4), 427-437.
- Milbury, K., Lopez, G., Spelman, A., Wood, C., Matin, S., & Tannir, N. et al. (2016). Examination of moderators of expressive writing in patients with renal cell carcinoma: the role of depression and social support. *Psycho-Oncology*, 26(9), 1361-1368. doi: 10.1002/pon.414
- Neto, F. (1993). The satisfaction with life scale: Psychometrics properties in an adolescent sample. *Journal of youth and adolescence*, 22(2), 125-134.
- Niederhoffer, K. G., & Pennebaker, J. W. (2002). Sharing one's story: On the benefits of writing or talking about emotional experience. In C. R. Snyder

- & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 573-583). New York, US: Oxford University Press.
- Nolen-Hoeksema, S., McBride, A., & Larson, J. (1997). Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of personality and social psychology*, 72(4), 855.
- Pennebaker, J. W. (2004). Theories, therapies, and taxpayers: On the complexities of the expressive writing paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(2), 138-142.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological science*, 8(3), 162-166.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). Expressive writing, emotional upheavals, and health. In H. Friedman & R. Silver (Eds.), *Handbook of health psychology* (pp. 263-284). New York: Oxford University Press.
- Pennebaker, J., Colder, M., & Sharp, L. (1990). Accelerating the coping process. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 58(3), 528-537. doi:10.1037/0022-3514.58.3.528
- Pennebaker, J. W., & Graybeal, A. (2001). Patterns of natural language use: Disclosure, personality, and social integration. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 90-93. doi:10.1111/1467-8721.00123
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of clinical psychology*, 55(10), 1243-1254.
- Reinhold, M., Bürkner, P. C., & Holling, H. (2018). Effects of expressive writing on depressive symptoms—A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), e12224.

- Richards, J., Beal, W., Seagal, J., & Pennebaker, J. (2000). Effects of disclosure of traumatic events on illness behavior among psychiatric prison inmates. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(1), 156-160. doi:10.1037/0021-843x.109.1.156
- Riddle, J., Smith, H., & Jones, C. (2016). Does written emotional disclosure improve the psychological and physical health of caregivers? A systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy, 80*, 23-25. doi:10.1016/j.brat.2016.03.004
- Sheldon, K., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotions: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology, 1*(2), 7382.
- Silver, R. C., & Wortman, C. B. (1980). Coping with undesirable life events. In J. Gardner & MEP Seligman (eds). *Human helplessness: Theory and applications* (pp. 279-340).
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66*, 174-184.
- Smyth, J., True, N., & Souto, J. (2001). Effects of writing about traumatic experiences: The necessity for narrative structuring. *Journal of Social and Clinical Psychology, 20*(2), 161-172.
- Travagin, G., Margola, D., & Revenson, T. A. (2015). How effective are expressive writing interventions for adolescents? A meta-analytic review. *Clinical psychology review, 36*, 42-55.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology, 54*(6), 1063.
- White, M., White, M. K., Wijaya, M., & Epston, D. (1990). Narrative means to therapeutic ends. *WW Norton & Company*.



Universidade do Minho

Conselho de Ética

Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas

Identificação do documento: CEICSH 051/2019

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

Título do projeto: *Escrita expressiva e FIND: Impacto da escrita em estudantes universitários*

Equipa de Investigação: Ana Luísa Cunha Alves, estudante do 4º de Mestrado Integrado em Psicologia, da Escola de Psicologia da Universidade do Minho; Miguel M. Gonçalves (Orientador), professor catedrático da Escola de Psicologia da Universidade do Minho; João Batista (Orientador), investigador do Centro de Investigação em Psicologia (CIPsi) da Escola de Psicologia da Universidade do Minho

PARECER

A Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH) analisou o processo relativo ao projeto de investigação acima identificado, intitulado *Escrita expressiva e FIND: Impacto da escrita em estudantes universitários*.

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

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

Braga, 23 de julho de 2019.

O Presidente da CEICSH

Assinado por: ACÍLIO DA SILVA ESTANQUEIRO
ROCHA
Num. de Identificação Civil: BI042754054
Data: 2019.07.30 15:23:54 Hora de Verão de GMT



Anexo: Formulário de identificação e caracterização do projeto