

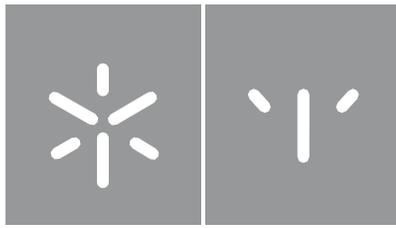


Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Anabela Gomes
Escrever sobre a pandemia: Comparação de dois paradigmas de escrita

Anabela Ferreira Gomes

Escrever sobre a pandemia:
Comparação de dois paradigmas de escrita



Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Anabela Ferreira Gomes

**Escrever sobre a pandemia: Comparação de
dois paradigmas de escrita**

Dissertação de Mestrado

Mestrado em Psicologia Clínica e
Psicoterapia de Adultos

Trabalho efetuado sob a orientação do

**Professor Doutor João Batista e do Professor Doutor
Miguel Gonçalves**

junho de 2023

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

Agradeço, primeiramente, ao meu orientador, *Professor Doutor João Batista* pelo trabalho incansável ao longo de todo o percurso. Este trabalho não teria sido possível sem o seu apoio, envolvimento e dedicação. Agradeço profundamente pela disponibilidade, por todas as nossas conversas, esclarecimentos e orientações que permanecerão sempre comigo. Um “obrigada” por todo o apoio e paciência e por ser um modelo e exemplo a seguir.

Ao *Professor Doutor Miguel Gonçalves* agradeço pelos ensinamentos e reflexões que tornaram este trabalho mais rico. Além de professor é um modelo de mestria e sabedoria, pelo que foi um prazer vivenciar em primeira mão a forma inspiradora como trabalha.

À *Equipa de Investigação*, em especial à Janine, agradeço a disponibilidade e contribuição que tornaram possível a concretização do projeto. Aos restantes membros, agradeço pelas orientações e reflexões e por todo o companheirismo ao longo do caminho.

À Ana Raquel, Eduarda, Raquel, Alexandra, Ricardo e Alba, que me acompanharam ao longo do mestrado, agradeço por terem sido um suporte e por mostrarem que juntos chegamos sempre mais longe.

Aos *meus pais*, por todas as oportunidades que me proporcionaram, por todo o amor e por estarem sempre presentes, sendo o meu porto seguro ao longo desta caminhada. O que sou hoje devo-o a vocês. Um obrigada nunca será suficiente.

À *minha irmã*, Gabi, que é luz na minha vida, agradeço por toda a cumplicidade, companheirismo e humor que tornaram esta caminhada mais leve e harmoniosa.

Ao *meu namorado* e “amigo do peito” Dani, que foi uma peça crucial neste processo, agradeço pelas palavras carinhosas e encorajadoras, por estar sempre disponível para me ajudar e por fazer da vida um lugar mais bonito. O amor incondicional, companheirismo e acima de tudo amizade, é inexplicável. Obrigada por tudo.

À *minha família alargada*, tios e primos, que acompanharam esta caminhada de perto e me motivaram a lutar sempre por mais.

Aos *meus amigos*, irmãos do coração, Luísa, Bruno, Filipe, Monhé, Joana, Lau e Bé, agradeço-vos por estarem sempre presentes, por me apoiarem e motivarem ao longo do meu percurso.

Por fim, dedico esta tese aos *meus avós*, Teresa, Carlos, Francisco e em especial à minha avó Noémia que guardo no meu coração com muito carinho e saudade.

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.

Universidade do Minho, 6 de junho de 2022

Anabela Ferreira Gomes

Escrever sobre a pandemia: Comparação de dois paradigmas de escrita

Resumo

Dado o impacto da pandemia da COVID-19 na saúde física e mental das pessoas, surgiu a necessidade de intervenções que atenuassem as consequências psicológicas negativas associadas à mesma. O presente estudo teve como principal objetivo analisar a eficácia de duas intervenções de escrita: combinada e narrativa, na adaptação à pandemia. Para tal desenvolveu-se um programa online denominado “Diário Covid”, no qual participaram 113 participantes, distribuídos aleatoriamente por três grupos: dois experimentais (de escrita combinada e escrita narrativa) e um de controlo. Os grupos experimentais realizaram quatro tarefas de escrita, ao longo de uma semana. Foram recolhidas medidas de sofrimento psicológico, resiliência, atribuição de significado e satisfação com a vida. Os resultados mostraram que escrever não teve impacto na promoção da adaptação à pandemia. Porém, encontraram-se resultados significativos da satisfação com a vida no grupo de escrita narrativa, entre o momento pré e pós-teste, quando comparado com o grupo de controlo. Na comparação entre os grupos experimentais, os resultados mostraram níveis superiores de atribuição de significado e satisfação com a vida no grupo de escrita combinada no *follow-up*, quando comparado com o grupo de escrita narrativa. O programa “Diário Covid” apresenta um carácter inovador. Contudo, é necessária uma abordagem mais abrangente com eventos futuros de larga escala causadores de stress, visto que ainda não existe um consenso sobre a eficácia destas intervenções.

Palavras-chave: COVID-19, escrita combinada e escrita narrativa

Writing about the pandemic: Comparing two writing paradigms

Abstract

Considering the impact of the COVID-19 pandemic on people's physical and mental health, there was a need for interventions that could attenuate the negative consequences associated with it. Therefore, the main objective of the present study was to analyze the effectiveness of two writing interventions: combined and narrative, in the adaptation to the pandemic. An online program called "Diário Covid" was developed, in which 113 participants participated, randomly distributed into three groups: two experimental (combined writing and narrative writing) and one control group. The experimental groups performed four writing tasks over a week. Measures of psychological distress, resilience, meaning making and satisfaction with life were collected. The results showed that writing had no impact on promoting adaptation to the pandemic. However, significant results of satisfaction with life were found in the narrative writing group, between the pre and post-test moments, when compared to the control group. When comparing the experimental groups, the results showed higher levels of meaning making and life satisfaction in the combined writing group at *follow-up*, when compared to the narrative group. "Diário Covid" program has an innovative character, however, a more in-depth approach in future large-scale stress-causing events is needed since there's still no consensus on the effectiveness of these interventions.

Keywords: COVID-19, combined writing and narrative writing

Índice	
Direitos de autor e condições de utilização do trabalho por terceiros.....	ii
Agradecimentos.....	iii
Declaração de Integridade.....	iv
Resumo.....	v
Abstract.....	vi
Índice de Tabelas.....	viii
Índice de Figuras.....	viii
Lista de Abreviaturas.....	viii
Introdução.....	9
Método.....	14
Amostra.....	14
Instrumentos.....	15
Procedimento.....	16
Análise de Dados.....	18
Resultados.....	19
Análises Preliminares.....	19
Dados Descritivos.....	19
Verificação da Manipulação Experimental.....	20
Análises Principais.....	22
Objetivo 1 - Eficácia das intervenções de escrita.....	22
Objetivo 2 – Diferenças na eficácia dos grupos experimentais.....	24
Discussão.....	26
Referências.....	30
Anexo.....	36

Índice de Tabelas

Tabela 1. Instruções de escrita em função do grupo experimental.....	17
Tabela 2. Características sociodemográficas da amostra, em função do grupo	19
Tabela 3. Média de palavras presentes nos textos dos grupos experimentais, em função da tarefa de escrita	21
Tabela 4. Estatísticas descritivas nas medidas de pré-teste, pós-teste e follow-up, em função do grupo	23

Índice de Figuras

Figura 1. Evolução das emoções positivas, em função do grupo experimental.....	22
Figura 2. Evolução da satisfação com a vida, na comparação do grupo de EN com o grupo de controlo....	23
Figura 3. Evolução da atribuição de significado, nos grupos experimentais.....	25
Figura 4. Evolução da satisfação com a vida, nos grupos experimentais.....	25

Lista de Abreviaturas

EE: Escrita Expressiva

EC: Escrita Combinada

EN: Escrita Narrativa

EP: Escrita Positiva

LIWC: Linguistic Inquiry and Word Count

PSPT: Perturbação de Stress Pós-Traumático

ISLES: Integration of Stressful Life Experiences Scale

ISLES-SF: Integration of Stressful Life Experiences Scale – Short Form

CD-RISC-10: Connor-Davidson Resilience Scale

OQ10.2: Outcome Questionnaire 10.2

SWLS: Satisfaction with Life Scale

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

CEICSH: Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas

Introdução

A emergência da doença coronavírus (COVID-19) em 2019 na cidade Chinesa Wuhan, que se alastrou num pequeno espaço de tempo para todo o mundo, conduziu a uma crise psicológica e socioeconómica mundial. Num curto espaço de tempo e de forma inesperada, a vida que as pessoas estavam habituadas a viver mudou drasticamente, quando estas foram forçadas ao isolamento social e a outras restrições sanitárias, com o objetivo de prevenir e controlar a propagação do vírus.

A pandemia da COVID-19 teve implicações negativas para o bem-estar físico e psicológico das pessoas, provocando alterações profundas na forma de viver, individual e comunitária, que contribuíram para um cenário de crescente incerteza, medo e alarme social, mostrando como todos os humanos podem ser vulneráveis em situações como estas (Salari et al., 2020). Estudos meta-analíticos investigaram as consequências associadas à pandemia na população geral (Serafini et al., 2020; Torales et al., 2020). Encontraram uma maior prevalência de sentimentos de incerteza, irritabilidade, frustração, alterações de humor, perturbações de sono, fadiga, depressão e sintomas de ansiedade e stress pós-traumático, em pessoas que estiveram em isolamento. A longo prazo, e mesmo após a quarentena, estes sintomas foram acompanhados por mudanças comportamentais, tais como o evitamento de multidões, lavagem excessiva das mãos e hipervigilância a alterações corporais mínimas (Serafini et al., 2020). Além disso, a duração do isolamento, o medo de infeção, a falta de informação, tédio, frustração, e o estigma relativo à COVID-19, parecem aumentar o risco de consequências psicológicas negativas (Brooks et al., 2020).

Tendo isto em consideração, é importante identificar fatores que possam contribuir e auxiliar na proteção contra problemas de saúde mental e perturbações mentais relacionadas. A resiliência tem sido definida como um fator protetor e é descrita como a capacidade de o indivíduo ultrapassar obstáculos, suportar a dor, gerir conflitos e adaptar-se funcionalmente à adversidade, stress e trauma, permitindo-lhe manter o seu bem-estar psicológico e qualidade de vida (Chen & Bonanno, 2020). Recentemente, investigadores têm procurado explorar o papel da resiliência durante o período da pandemia e isolamento social. Por exemplo, Killgore e colaboradores (2020) demonstraram que níveis baixos de resiliência durante a pandemia estavam associados a resultados de saúde mental mais pobres, nomeadamente depressão, ansiedade e ideação suicida, reforçando a ideia de que a resiliência é um mediador de diferentes sintomatologias (Polizzi et al., 2020). Por outro lado, embora o grau e gravidade de exposição à COVID-19 possa influenciar os resultados, existem um conjunto de fatores que parecem promover a resiliência. Entre eles, o otimismo (Galatzer-Levy & Bonanno, 2014), o suporte social (Mandavia &

Bonanno, 2019) e a redução do isolamento social através da comunicação online (Chen & Bonanno, 2020). O conhecimento destes fatores pode ser especialmente útil face às ameaças contínuas e incertas da pandemia da COVID-19, uma vez que permitem uma melhor compreensão dos processos de promoção de saúde e bem-estar e podem ser usados para o desenvolvimento de intervenções psicossociais.

Além da resiliência, é possível que processos cognitivos, como a atribuição de significado, contribuam para atenuar ou neutralizar o impacto do risco associado à COVID-19 (Neimeyer, 2019). De acordo com Baumeister (1991), o significado que a pessoa atribui à sua vida encontra-se associado à sensação de coerência na sua existência, à compreensão e sentido da missão de vida e à procura e concretização de objetivos valiosos que contribuam para a sensação de realização. As crenças e convicções centrais guiam os indivíduos, oferecendo-lhes um sentimento de estabilidade, familiaridade, significado e direção. A felicidade e o contentamento prosperam quando há uma crença na confiabilidade dos outros, na segurança das comunidades e na previsibilidade dos eventos (Walsh, 2020). A pandemia da COVID-19 degradou em grande parte esses pressupostos, dificultando a atribuição de significado que o indivíduo confere a si próprio e à sua vida.

A procura de construção de significado envolve uma luta para entender o que foi perdido e como construir novos significados, especialmente após eventos traumáticos que resultaram na perda de pessoas e aspetos significativos da vida diária (Neimeyer & Sands, 2011). Especialistas em luto sugerem que as emoções vivenciadas durante a pandemia são semelhantes às experienciadas durante o luto (Berinato, 2020). A perda e o luto subsequente podem alterar as crenças centrais que a pessoa tem sobre si própria e sobre o mundo à sua volta. A investigação sobre luto sugere que a procura prolongada de compreensão após a perda está associada a níveis superiores de sofrimento (Davis et al., 2000), enquanto uma explicação, mesmo que provisória, está associada a um ajustamento positivo (Davis et al., 1998). Assim, embora as circunstâncias objetivas de uma perda sejam importantes, a interpretação subjetiva da perda pode ser mais influente na explicação da resposta de luto posterior. Por exemplo, Currier e colaboradores (2006) constataram que estudantes universitários que conseguiam atribuir significado a uma perda recente, eram capazes de aceitá-la melhor, o que contribuía para uma redução nos níveis de sofrimento psicológico.

Os fatores protetores como a resiliência e a atribuição de significado são competências intrínsecas, que podem ser desenvolvidas e melhoradas com o intuito de auxiliar as pessoas a gerir as diferentes exigências psicológicas e a lidar com experiências stressantes, como a pandemia, de forma mais adaptativa. Assim, o desenvolvimento de intervenções que promovam estes e outros fatores de

proteção, e que possam ser aplicadas à população em geral, tornaram-se relevantes durante esse período (Vukčević Marković et al., 2020).

O presente estudo apresenta o programa online “Diário Covid”, composto por duas intervenções de escrita (combinada e narrativa), no qual os participantes são incentivados a refletir sobre experiências ou situações difíceis associadas à pandemia. As intervenções de escrita têm sido amplamente utilizadas na psicologia, uma vez que são fáceis de implementar, não requerem recursos adicionais e têm-se mostrado promissoras em melhorar a saúde física e psicológica dos indivíduos (Frattaroli, 2006). O interesse nas intervenções de escrita tem aumentado potencialmente e estas podem ser utilizadas como um complemento à psicoterapia ou de forma independente. A procura de evidências que comprovassem a eficácia das intervenções de escrita foi iniciada por Pennebaker e Beall (1986), que cunharam o termo escrita expressiva (EE), uma das intervenções de escrita mais usadas. Este paradigma de escrita proporciona ao indivíduo um ambiente seguro no qual ele pode refletir, e é incentivado a escrever sobre os pensamentos e emoções associados a mudanças significativas e a eventos de vida stressantes. Neste paradigma os participantes são instruídos a escrever entre 10 a 20 minutos, durante 3 a 5 dias consecutivos, sem receberem feedback. Os investigadores encontraram um efeito significativo da EE na redução das idas ao médico e queixas físicas, quando comparada com o grupo de controlo (Pennebaker & Beall, 1986).

Este paradigma de escrita tem sido amplamente estudado em populações clínicas (e.g. indivíduos com depressão) e não clínicas e sistematizado em meta-análises ao longo dos anos. Nos estudos meta-analíticos com população clínica, esta intervenção de escrita mostrou-se eficaz em indivíduos com cancro (e.g. Zhou et al., 2015), indivíduos com PSPT (e.g. Pavlacic et al., 2019) e indivíduos com depressão (Robertson et al., 2019). No que diz respeito à população não clínica, as meta-análises revelaram que o paradigma de EE foi significativo ao nível da saúde física e psicológica em estudantes universitários (Smyth, 1998), mulheres grávidas (Qian et al., 2020) e na comunidade médica, associada à adaptação à pandemia (Procaccia et al., 2021). De acordo com os estudos mencionados anteriormente, escrever sobre os pensamentos e sentimentos associados a experiências emocionais negativas e desafiadoras pode ter um efeito positivo na redução do impacto dessas experiências, conduzindo a benefícios ao nível da saúde mental, saúde física e funcionamento geral (Frattaroli, 2006). Porém, outros estudos não apresentaram resultados positivos da EE, nomeadamente em participantes com sintomas depressivos (Baum & Rude, 2013) e na população geral ao nível da redução do sofrimento psicológico associado à pandemia (Vukčević Marković et al., 2020). Em suma, os estudos realizados até ao momento não seguiram as mesmas metodologias, condições e amostras, e apresentaram tanto

resultados significativos como não significativos do paradigma de EE (e.g. Meads & Nouwen, 2005; Reinhold et al., 2018). Portanto, ainda não são claros os mecanismos subjacentes que garantem a eficácia das intervenções de escrita, sendo relevante a sua identificação, uma vez que poderá contribuir para o desenvolvimento de intervenções que tenham como alvo mecanismos centrais, associados a tópicos e populações específicas (Nazarian & Smyth, 2013). Vários modelos teóricos têm sido hipotetizados como mediadores do efeito da EE em tópicos relacionados com traumas e experiências negativas. A teoria da exposição sugere que escrever sobre uma experiência traumática pode levar à habituação ou extinção de pensamentos e emoções associadas à mesma (Sloan & Marx, 2004). Por outro lado, a teoria do processamento cognitivo, defende que a EE pode levar a resultados positivos ao permitir que os indivíduos construam uma narrativa significativa, processem as suas experiências e incorporem o evento desafiador e traumático na sua identidade pessoal (Pennebaker, 1993).

Apesar dos processos propostos, há o pressuposto de que nenhum deles explica completamente o funcionamento da EE (Sloan & Marx, 2004). Várias investigações têm procurado explorar alternativas ao paradigma original de EE que permitam potenciar os seus efeitos, validando a sua aplicação enquanto forma de intervenção breve. Assim, as investigações passaram a focar-se não só nos resultados negativos de eventos traumáticos, mas também nas vantagens e aspetos positivos de tais experiências (King & Miner, 2000). King (2001), propôs um paradigma de escrita positiva (EP), no qual há uma alteração do conteúdo da escrita. Assim, o objetivo passa por colocar o foco nas experiências emocionalmente positivas da vida do indivíduo, em detrimento das experiências traumáticas. Os resultados indicaram que escrever sobre tópicos positivos é tão ou até mais eficaz do que escrever sobre tópicos negativos. De acordo com os princípios da psicologia positiva delineados por Seligman (2002), os indivíduos ao centrarem-se nos seus pontos fortes e qualidades, e ao expressarem emoções positivas, encontram-se mais aptos a descobrir novos aspetos de si próprios (e.g. Dolev-Amit et al., 2021). Desenvolvimentos posteriores da EP envolveram escrever sobre experiências altamente favoráveis (e.g. Burton & King, 2004), pontos fortes e habilidades (e.g. Dolev-Amit et al., 2021) e gratidão (e.g. Booker & Dunsmore, 2017). Além do paradigma de escrita positiva, outros investigadores propuseram um paradigma de escrita narrativa (EN), sublinhando a importância de aumentar a estrutura narrativa dos ensaios de escrita (Danoff-Burg et al., 2020). Enquanto muitas teorias tentam definir o que é uma narrativa (e.g. Gergen & Gergen, 1997), a maioria das definições destaca as qualidades narrativas de contar uma história, como a coerência, e a estrutura cronológica clara com início, meio e fim (Ramírez-Esparza & Pennebaker, 2006). Pennebaker e colaboradores (1997) mostraram que usar palavras específicas para construir narrativas coerentes, especialmente palavras que especificavam relações causais (e.g. porque,

a razão) e palavras que revelavam *insight* (e.g. compreender, entender), encontravam-se associadas a melhores resultados de saúde (Pennebaker, 1997). Constataram que, no início do estudo, os indivíduos que já possuíam uma narrativa coerente para o evento, não experienciaram vantagens ao escrever sobre ele. Desta forma, é possível hipotetizar que é o ato de construir narrativas que tem efeitos positivos (Kaufman & Sexton, 2006).

Tendo isto em consideração, diferentes investigações têm alterado as instruções de escrita, para potenciar o uso de palavras associadas à formação de narrativas (e.g. palavras que indicam *insight*) e obtiveram resultados positivos ao nível da saúde mental no grupo de EN, quando comparado com o grupo de controlo (e.g. Danoff-Burg et al., 2010). Desta forma, apesar das emoções associadas a experiências difíceis serem altamente intrusivas, produzir uma narrativa significativa e coerente pode organizar e transformar as representações de memórias de eventos stressantes, contribuindo para uma recuperação da sensação de controlo (Klein & Boals, 2001).

Recentemente, tem sido explorada a combinação de diferentes paradigmas de escrita, como é o caso da escrita combinada (EC), na qual as instruções de escrita se focam em experiências positivas e negativas. Glass e colaboradores (2019), estudaram o impacto da EC numa amostra de participantes com histórico de trauma, e os resultados mostraram um aumento dos níveis de resiliência e uma redução dos sintomas depressivos, do stress percebido e da ruminação, após a intervenção de escrita (Glass et al., 2019). Face ao exposto, o estudo do impacto de versões combinadas do paradigma de escrita expressiva, parece ser uma importante linha de investigação a desenvolver, no sentido de potenciar mudanças benéficas ao nível do sofrimento psicológico.

A pandemia da COVID-19 acarretou uma ampla série de consequências ao nível da saúde física e mental da população em geral. Por um lado, este período traduziu-se pela exposição de indivíduos previamente saudáveis a sentimentos de medo, ansiedade e até variações do seu estado de humor; por outro, pode ter sido responsável pelo agravamento do quadro clínico em doentes com patologia de base diagnosticada. Para além disso, a pandemia dificultou o acesso dos indivíduos aos serviços de saúde mental, uma vez que as instituições de cuidados de saúde tiveram de mudar o seu funcionamento, para cumprirem as medidas destinadas a controlar e reduzir a propagação do vírus. Contudo, como resultado da pandemia, verificou-se um agravamento da saúde mental, com uma maior prevalência de sintomas de depressão e ansiedade (Xiong et al., 2020), pelo que surge a necessidade crescente de serviços de saúde mental alternativos. Assim, a procura de intervenções alternativas aumentou e os estudos procuraram investigar a eficácia das intervenções de escrita em dar resposta às necessidades da população geral, no impacto e danos causados pela pandemia. As implicações dos paradigmas de escrita

ainda não são totalmente reconhecidas, nomeadamente, o tipo de escrita mais benéfico e que conseqüentemente, permite uma melhor adaptação a experiências difíceis, como a pandemia. Assim, o presente estudo pretendeu testar a eficácia de duas intervenções de escrita (combinada e narrativa) em promover a adaptação à pandemia, através da promoção de processos que podem ser protetores em situações stressantes, como a atribuição de significado e a resiliência. Para além dos fatores protetores, foram também medidos os níveis de sofrimento psicológico e de bem-estar dos indivíduos. As instruções de escrita tinham como principal objetivo promover diferentes perspetivas sobre um determinado evento, contribuindo para uma melhor compreensão do mesmo, procurando um equilíbrio entre a ativação do problema (EE) e a ativação de recursos (EP) (Gassman & Grawe, 2006).

Em suma, o presente estudo tem como propósito analisar se uma intervenção de escrita com dois paradigmas diferentes (EC e EN) contribui para diminuir o sofrimento psicológico e aumentar os níveis de resiliência, atribuição de significado e satisfação com a vida associados à COVID-19 (Objetivo 1). Desta forma, hipotetiza-se que a EC e a EN aumentam significativamente a atribuição de significado, a resiliência e a satisfação com a vida (Hipótese 1) e contribuem para uma redução significativa dos níveis de sofrimento psicológico (Hipótese 2). O estudo pretendeu também identificar se o tipo de escrita utilizada (combinada vs. narrativa) afeta o seu efeito na atribuição de significado, resiliência, satisfação com a vida e sofrimento psicológico (Objetivo 2). Tendo em conta a literatura existente, hipotetiza-se que a EN tem mais impacto nas medidas de atribuição de significado, resiliência, satisfação com a vida e sofrimento psicológico, quando comparada com a EC (Hipótese 3).

Método

Amostra

Entre agosto de 2021 e novembro de 2022, inscreveram-se 139 participantes no site do programa “Diário Covid”, dos quais 113 concluíram o estudo. Os participantes foram aleatoriamente distribuídos pelos três grupos: grupo experimental de escrita narrativa (n=37), grupo experimental de escrita combinada (n=36) e grupo de controlo (n=40). A média das idades dos participantes foi 22.59 anos. A maioria da amostra era do sexo feminino (91%), Portuguesa (92%), solteiro/a (97%), estudante (88%) e já tinha realizado psicoterapia no passado (57%). Para além disso, 11% dos participantes realizavam psicoterapia no momento do estudo e 14% reportaram ter experienciado pelo menos uma experiência traumática. Os participantes elegíveis para o estudo tinham de ter pelo menos 18 anos e ser fluentes na língua portuguesa (critérios de inclusão). Por sua vez, os critérios de exclusão incluíam a apresentação de comportamentos de risco tais como, consumo excessivo de álcool ou drogas, ideação suicida e/ou

comportamentos de automutilação. Foi excluído um participante na fase de triagem, por apresentar pensamentos suicidas, perfazendo uma taxa de exclusão de 0.007%. Verificou-se uma taxa de abandono global de 18%, ao longo do estudo. Dos participantes que abandonaram o estudo, 28% não concluiu as tarefas de escrita, 48% não concluiu os questionários e 24% apenas se inscreveu no site, sem concluir a fase de triagem.

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico

Um questionário sociodemográfico, constituído por quatro tópicos, foi desenvolvido no âmbito deste estudo para obter informações sobre as características sociodemográficas da amostra. O primeiro tópico, dados biográficos, incluía variáveis demográficas (nome, género, idade/data de nascimento, estado civil, nacionalidade, área de residência e nível de escolaridade). No segundo, hábitos e comportamentos, os participantes foram questionados sobre o consumo de bebidas alcoólicas ou substâncias psicoativas e se tinham algum tipo de pensamento suicida ou de automutilação. O terceiro tópico, ajuda psicológica, recolheu informação sobre a existência de algum tipo de ajuda psicológica no passado ou presente, e sobre o consumo atual de medicação, nomeadamente psicofármacos. O último tópico dizia respeito às experiências no último ano, mais concretamente se o participante experienciou algum evento de natureza traumática.

Escala de Integração de Experiências de Vida Stressantes – Versão Curta (ISLES-SF) (Holland et al., 2014; Henriques, 2022)

Questionário de autorrelato que avaliou o grau de integração de uma experiência de vida stressante no sistema de significado global. Esta escala deriva da Escala de Integração de Experiências de Vida Stressantes (Holland et al., 2010) composta por 16 itens, distribuídos por duas subescalas: compreensibilidade e “*footing in the world*”. O ISLES-SF é constituído por 6 itens e cada item é classificado numa escala de *Likert* de 5 pontos, que varia entre 1 (“Concordo completamente”) e 5 (“Discordo completamente”). Pontuações mais elevadas indicam uma melhor integração das experiências de vida stressantes. A validação portuguesa mostrou uma consistência interna com *alfa* de *Cronbach* de .92 (Henriques, 2022).

Escala de Resiliência de Connor-Davidson (CD-RISC-10) (Connor & Davidson, 2003; Almeida et al., 2020)

Questionário de autorrelato constituído por 10 itens, que quantifica os níveis de resiliência. Os

itens são classificados numa escala de *Likert* que varia entre 0 (“Não verdadeira”) e 4 (“Totalmente verdadeira”), com a pontuação total a variar entre 0 e 40. Pontuações mais elevadas, estão associadas a maiores níveis de resiliência. A validação portuguesa apresentou uma consistência interna com *alfa* de *Cronbach* de .85 (Almeida et al., 2020).

Outcome Questionnaire 10.2 (OQ10.2) (Lambert et al., 2005; Oliveira et al., 2019)

Medida de autorrelato composta por 10 itens, que permitiu avaliar e monitorizar as mudanças sintomáticas ao nível do sofrimento psicológico. Cada um dos itens é classificado numa escala de *Likert* que varia entre 0 (“Nunca”) e 4 (“Quase sempre”). Pontuações mais elevadas sugerem níveis superiores de sofrimento psicológico. A validação portuguesa mostrou uma consistência interna com *alfa* de *Cronbach* de .80 (Oliveira et al., 2019).

Escala de Satisfação com a Vida (SWLS) (Diener et al., 1985; Neto, 1993)

Questionário de autorrelato que avaliou a perceção da satisfação com a vida. É constituída por 5 itens e cada item é classificado numa escala de *Likert* de 7 pontos, que varia entre 1 (“Totalmente em desacordo”) e 7 (“Totalmente de acordo”), com a pontuação total a variar entre 5 e 35. Pontuações mais elevadas indicam maior satisfação com a vida. A validação portuguesa apresentou uma consistência interna com *alfa* de *Cronbach* de .86 (Neto, 1993).

Linguistic Inquiry and Word Count (LIWC) (Pennebaker et al., 2015)

Trata-se de um software de análise de texto que quantifica a percentagem de palavras organizadas em categorias linguísticas e psicológicas. Das categorias disponíveis, três foram consideradas relevantes para o presente estudo, nomeadamente afeto positivo (e.g., felicidade, alegria, paz), afeto negativo (e.g., tristeza, medo, ódio) e processamento cognitivo (e.g., compreender, identificar causas). O LIWC foi utilizado para uma verificação da manipulação das instruções de escrita. A análise procurou confirmar se os participantes aderiram às diferentes instruções.

Procedimento

O estudo foi submetido e aprovado pela Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH), da Universidade do Minho. Desenvolveu-se uma plataforma online denominada “Diário Covid”, que incluía a inscrição, triagem, consentimento informado, recolha de dados e tarefas de escrita. A experiência foi divulgada nas redes sociais para participantes da comunidade, na plataforma

de créditos da Escola de Psicologia para os estudantes de Psicologia, e através de correspondência eletrônica para os estudantes da Universidade do Minho. Após a inscrição no site, os participantes iniciaram a fase de triagem, que correspondia ao preenchimento do Questionário Sociodemográfico. Os participantes elegíveis forneceram consentimento online e foram distribuídos aleatoriamente por um dos três grupos (escrita combinada, escrita narrativa ou controlo). O participante excluído, na fase de triagem, recebeu uma mensagem a explicar o motivo pelo qual foi excluído (apresentação de comportamentos de risco) e foi-lhe sugerido que procurasse ajuda psicológica. Posteriormente, os participantes assinaram o segundo Consentimento Informado e preencheram 4 questionários, o SWLS, CD-RISC-10, OQ10.2 e o ISLES-SF (pré-teste). Após o preenchimento dos questionários os grupos experimentais realizaram ao longo de uma semana, 4 tarefas de escrita em formato online, com a duração aproximada de 15 minutos. A primeira tarefa de escrita correspondia à expressão de emoções; a segunda ao reconhecimento de objetivos e prioridades; a terceira ao reconhecimento de pontos fortes; e a quarta, a escrever sobre o futuro. Na tabela 1 encontram-se presentes as instruções de escrita com maior detalhe.

Concluídas as tarefas de escrita, os participantes dos grupos experimentais preencheram quatro questionários: SWLS, CD-RISC-10, OQ10.2 e ISLES-SF (pós-teste), imediatamente após a última tarefa de escrita. Uma semana após as tarefas de escrita, realizaram o *follow-up*, que consistiu no preenchimento dos mesmos questionários do pós-teste. Por sua vez, os participantes do grupo de controlo não realizaram as tarefas de escrita e prosseguiram ao preenchimento dos questionários: SWLS, CD-RISC-10, OQ10.2 e o ISLES-SF, 7 dias após o pré-teste (pós-teste). Após essa recolha poderiam, se assim o entendessem, realizar as tarefas de escrita do grupo de EC.

Tabela 1

Instruções de escrita em função do grupo experimental

Tarefa de Escrita	Instrução de Escrita Combinada (resumida)	Instrução de Escrita Narrativa (resumida)
1: Expressar emoções	"Pedimos-lhe que, de uma forma geral , escreva sobre os pensamentos e/ou sentimentos..." ...que experienciou durante a pandemia. Como lidou com a pandemia e como é que tudo isto afetou o seu passado, presente e futuro?	"Pedimos-lhe que identifique uma situação/evento específico associado à pandemia, e que descreva..." ... as dificuldades que tenha vivido ou esteja a viver no contexto da pandemia.

<p>2: Reconhecer objetivos/prioridades</p>	<p>...associados às prioridades e objetivos de vida. Como se refletem no seu comportamento e como é que a pandemia afetou a realização destes?</p>	<p>... como a pandemia afetou as suas prioridades e objetivos de vida, e em que medida conseguiu adaptá-los às novas circunstâncias.</p>
<p>3: Reconhecer pontos fortes</p>	<p>...associados às suas competências e pontos fortes, nomeadamente os que já possuía e os que adquiriu, que permitiram lidar com a pandemia.</p>	<p>... os seus pontos fortes e competências.</p>
<p>4: Escrever sobre o futuro</p>	<p>...associados a como gostaria que fosse o seu futuro daqui a 5 anos (como se sente, o que faz, com quem está e como é a sua vida).</p>	<p>... como seria a sua vida daqui a cinco anos.</p>

Análise de Dados

Para examinar os dados obtidos foram executadas duas análises quantitativas. A primeira teve como objetivo avaliar a eficácia das intervenções de escrita, e foi efetuada recorrendo ao software informático de estatística - *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), na versão 28.0. Para avaliar a existência de diferenças significativas no efeito dos grupos (EC, EN e controlo) e dos momentos (pré-teste e pós-teste), nas variáveis dependentes (sofrimento psicológico, resiliência, atribuição de significado e satisfação com a vida), recorreu-se ao teste de Estimação de Equações Generalizadas (*GEE*) (Liang & Zeger, 1986). O GEE é um teste semi-paramétrico que permite analisar dados longitudinais, sem pressupor a normalidade dos resíduos. Ao contrário de outros testes estatísticos, o GEE analisa todos os dados disponíveis, sem excluir os indivíduos, na ausência de determinados valores. Estas equações foram também utilizadas para avaliar a existência de diferenças significativas entre os grupos experimentais (de EC e EN), considerando os diferentes momentos (pré-teste, pós-teste e *follow-up*), nas quatro variáveis em estudo. Quando necessário, foram realizadas comparações *post-hoc* entre pares para as médias estimadas pelo GEE, com correção de *Bonferroni*.

A segunda análise quantitativa, incidiu apenas nos grupos experimentais e foi efetuada com recurso ao software LIWC (Pennebaker et al., 2015). Focou-se nas dimensões linguísticas dos textos produzidos, nomeadamente no número de palavras presentes em cada texto e na percentagem de palavras nas categorias de afeto (positivo e negativo) e processamento cognitivo. Posteriormente, os resultados extraídos do LIWC foram analisados recorrendo-se novamente ao teste GEE para avaliar a adesão dos participantes às instruções de escrita.

Resultados

Análises Preliminares

Dados Descritivos

A existência de possíveis diferenças nas características demográficas entre os três grupos foram examinadas com recurso ao teste estatístico Qui-quadrado (género, estado civil, nacionalidade e escolaridade) e com recurso à análise unidirecional de variância (ANOVA) (idade). Na tabela 2 encontram-se presente os resultados que demonstram não existirem diferenças significativas entre os grupos no que diz respeito às variáveis demográficas (todos os $p > .05$).

Tabela 2

Características sociodemográficas da amostra, em função do grupo

		Grupos Experimentais		Grupo de Controlo (n=40)
		Combinada (n=37)	Narrativa (n=36)	
Género	Feminino	32	33	38
	Masculino	5	3	2
Idade (em anos)		22.56	23.30	21.98
Nacionalidade	Portuguesa	34	35	35
	Angolana	1	0	0
	Brasileira	1	1	4
	Cabo-verdiana	1	0	1
Escolaridade	Básico	0	0	1
	Secundário	24	26	25
	Licenciatura	11	7	12
	Mestrado	1	2	2
	Doutoramento	1	1	0
Estado Civil	Solteiro/a	35	34	39
	União de facto	0	2	0
	Casado/a	2	0	0

A análise preliminar demonstrou não existirem diferenças estatisticamente significativas (todos os valores de $p > .05$) entre os grupos experimentais e o grupo de controlo, nas variáveis dependentes (sofrimento psicológico, resiliência, atribuição de significado e satisfação com a vida) no pré-teste, indicando uma aleatorização bem-sucedida dos participantes.

Verificação da Manipulação Experimental

Os participantes realizaram quatro tarefas de escrita sendo que duas delas eram centradas no problema (tarefa 1 – expressar emoções e tarefa 2 – reconhecer prioridades e objetivos) e as outras duas centradas nos recursos e na solução do problema (tarefa 3 – reconhecer pontos fortes e tarefa 4 – escrever sobre o futuro). Para verificar se os participantes aderiram às diferentes instruções de escrita foi conduzida uma verificação de manipulação nos grupos experimentais de EC e EN. Os textos resultantes das tarefas de escrita foram analisados através do software LIWC (Pennebaker et al., 2015) e foi calculada a pontuação média de palavras associadas a emoções positivas (e.g., felicidade, alegria, paz), emoções negativas (e.g., tristeza, medo, ódio) e palavras que indicassem processamento cognitivo (e.g., compreender, relações causais, entender). À medida que as tarefas de escrita foram executadas, e com base na literatura, era esperado um aumento significativo das emoções positivas e do processamento cognitivo e uma redução significativa das emoções negativas. O GEE mostrou a existência de diferenças significativas entre as instruções de escrita ao nível das dimensões linguísticas (afeto e processamento cognitivo), sugerindo assim que os participantes aderiram às diferentes instruções de escrita. Cada tarefa de escrita foi composta, em média, por 246 palavras ($SD=49.656$), e as duas primeiras tarefas de escrita continham um maior número de palavras ($F(3) = 46.887, p < .001$), quando comparadas com as duas últimas, como apresentado na tabela 3. A média de palavras associadas ao afeto, mais concretamente a emoções positivas e negativas, diferiu significativamente à medida que as tarefas de escrita foram executadas ($(F(3)= 81.636, p < .001)$ e $(F(3)= 156.847, p < .001)$, respetivamente). Verificou-se que o número de palavras associadas a emoções negativas foi significativamente superior na tarefa de escrita 1 quando comparada com as tarefa de escrita 2 ($F(1)= 0.242, p < .001$), 3 ($F(1)= 0.237, p < .001$) e 4 ($F(1)=0.216, p < .001$). Como esperado, tendo em conta o conteúdo das tarefas de escrita, constatou-se que o número de palavras associadas a emoções positivas foi significativamente inferior na tarefa de escrita 1, quando comparada com a tarefa de 2 ($F(1)=0.192, p=.002$), 3 ($F(1)=0.208, p < .001$) e 4 ($F(1)=0.237, p < .001$), como apresentado na tabela

3. Por outro lado, não se verificaram diferenças significativas na média de palavras associadas ao processamento cognitivo à medida que as tarefas de escrita foram realizadas ($F(3)=3.217$, $p=.359$).

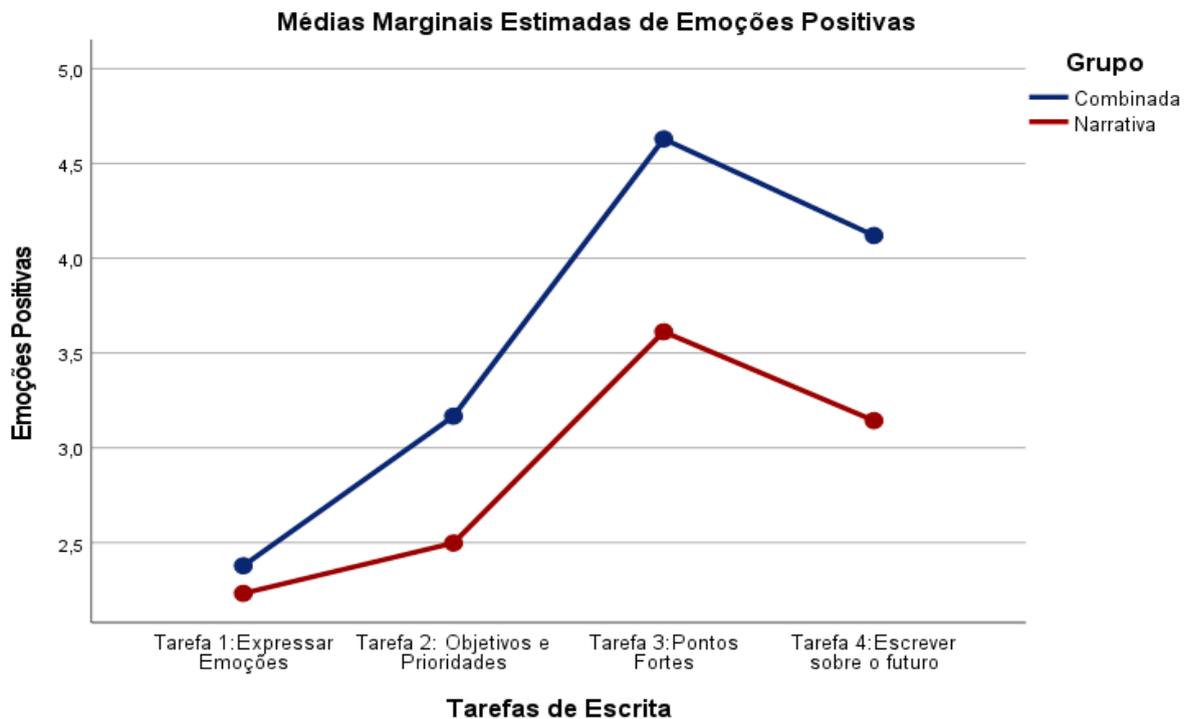
Tabela 3

Média de palavras presentes nos textos dos grupos experimentais, em função da tarefa de escrita

	Tarefa de Escrita 1 (Expressar emoções)	Tarefa de Escrita 2 (Objetivos e prioridades)	Tarefa de Escrita 3 (Pontos fortes)	Tarefa de Escrita 4 (Escrever sobre o futuro)
Contagem de Palavras	287.243	251.986	221.703	222.041
Afeto	6.030	4.550	5.999	4.718
Emoções Positivas	2.306	2.833	4.121	3.632
Emoções Negativas	3.659	1.686	1.810	1.057
Processamento Cognitivo	18.987	19.360	19.090	18.309

Para testar a existência de diferenças significativas entre os grupos experimentais na adesão às instruções de escrita, recorreu-se ao teste estatístico GEE. Os resultados não demonstraram diferenças significativas entre os grupos experimentais no número de palavras utilizadas associadas ao processamento cognitivo e emoções negativas. Contudo, verificaram-se diferenças significativas no número de palavras usadas associadas às emoções positivas ($F(1)= 11.722$, $p=.001$), entre os grupos experimentais, como representado na figura 1. Mais concretamente, no grupo experimental de EC, o número de palavras associadas a emoções positivas ($M=3.574$) foi superior às do grupo de EN ($M=2.872$).

Figura 1. *Evolução das emoções positivas, em função do grupo experimental*



Análises Principais

Objetivo 1 - Eficácia das intervenções de escrita

Para testar a eficácia da intervenção de escrita combinada nas variáveis dependentes (sofrimento psicológico, resiliência, atribuição de significado e satisfação com a vida), quando comparada com o grupo de controlo, foi utilizado o teste estatístico semi-paramétrico GEE. Os resultados não mostraram diferenças significativas entre o grupo de EC e o grupo de controlo em nenhuma das variáveis dependentes em estudo (todos os $p > .05$), quando considerados os momentos de pré e pós-teste. Por sua vez, para determinar o efeito da intervenção de EN nas variáveis dependentes, quando comparada com o grupo de controlo, recorreu-se ao teste estatístico GEE. Não surgiram diferenças estatisticamente significativas nas variáveis de resiliência, atribuição de significado e sofrimento psicológico, quando considerados os momentos de pré e pós-teste. Encontraram-se diferenças significativas na satisfação com a vida, na comparação entre grupos, mais concretamente, um aumento significativo da satisfação com a vida nos participantes do grupo de EN na interação momento*grupo ($F(1)= 5.580, p=.018$) e entre os momentos (pré-teste e pós-teste) ($F(1)= 6.148, p=.013$), como apresentado na figura 2. Deste modo, a hipótese 1 não se confirmou para as variáveis de resiliência e atribuição de significado, apenas se confirmou para a satisfação com a vida, no grupo de EN; e a hipótese 2 não é suportada pelos resultados.

Na tabela 4 estão presentes as estatísticas descritivas recolhidas nos diferentes momentos, em função dos grupos.

Figura 2. *Evolução da satisfação com a vida, na comparação do grupo de EN com o grupo de controlo*

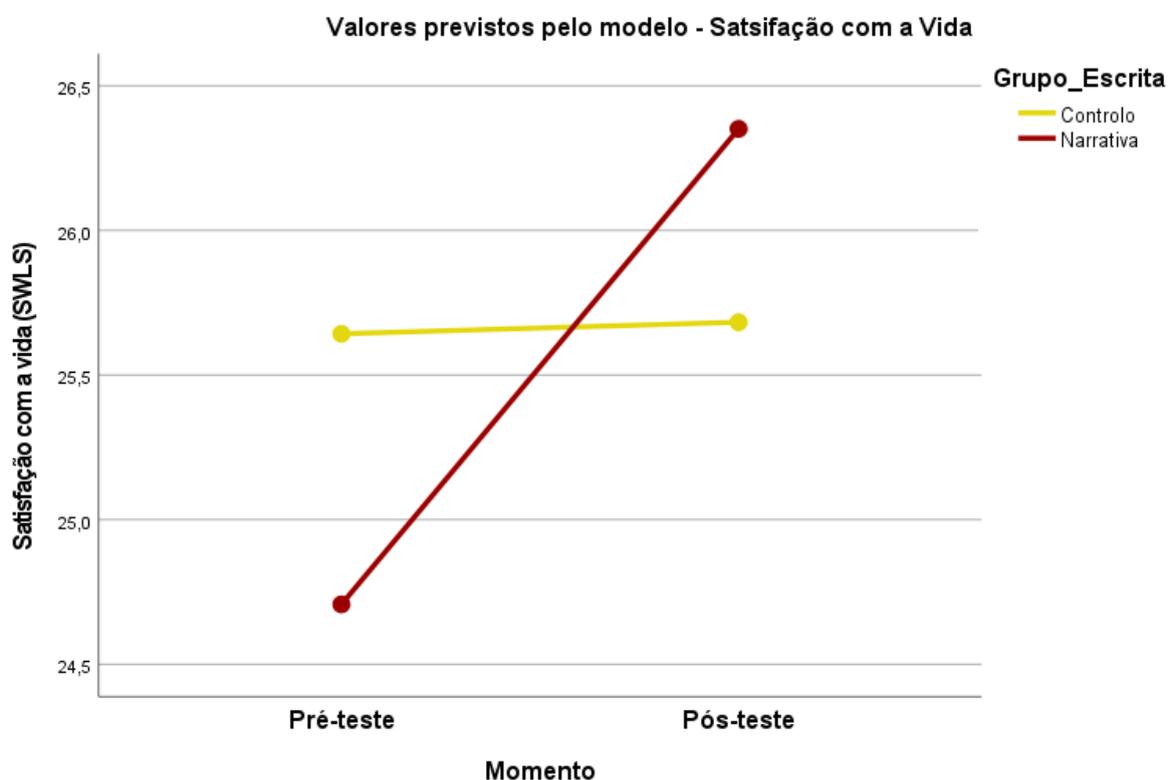


Tabela 4

Estatísticas descritivas nas medidas de pré-teste, pós-teste e follow-up, em função do grupo

Grupo	Escrita Combinada			Escrita Narrativa			Controlo		
	n	M	SD	n	M	SD	n	M	SD
<i>Sofrimento Psicológico (OQ10.2)</i>									
Pré-Teste	40	13.80	6.32	40	14.35	7.34	42	14.74	6.04
Pós-Teste	37	13.30	5.62	37	14.35	6.62	40	14.73	6.80
Follow-up	36	13.39	5.56	37	14.43	6.92			
<i>Resiliência (CD-RISC-10)</i>									
Pré-Teste	40	25.20	6.517	40	24.98	6.35	42	25.93	5.07
Pós-Teste	37	25.57	6.00	37	26.16	6.36	40	25.95	5.96

<i>Follow-up</i>	36	25.36	6.18	37	25.62	7.14			
Atribuição de Significado (ISLES-SF)									
Pré-Teste	40	58.83	9.33	40	58.55	9.70	42	60.33	10.00
Pós-Teste	37	58.89	11.14	37	59.92	10.13	40	59.90	10.93
<i>Follow-up</i>	36	61.42	10.53	37	59.46	10.45			
Satisfação com a Vida (SWLS)									
Pré-Teste	40	25.78	5.93	40	24.83	5.97	42	25.64	5.03
Pós-Teste	37	26.14	5.00	37	26.35	5.50	40	25.70	5.26
<i>Follow-up</i>	36	26.78	5.16	37	25.89	6.20			

Nota. As células vazias correspondem a medidas não recolhidas no follow-up, no grupo de controlo.

n= dimensão da amostra; M=média; SD= desvio padrão

Objetivo 2 – Diferenças na eficácia dos grupos experimentais

Para testar a hipótese de diferenças no efeito dos grupos experimentais (EC e EN) nas variáveis dependentes, considerando os diferentes momentos (pré-teste, pós-teste e *follow-up*), recorreu-se ao teste estatístico GEE. Os resultados mostraram diferenças significativas entre os grupos experimentais ao nível da atribuição de significado ($F(2)= 6.297$, $p=.047$) e da satisfação com a vida ($F(2) = 6.297$, $p=.047$) no *follow-up*, sendo superiores no grupo de EC, como mostram as figuras 3 e 4. Através de comparações *post-hoc* entre pares, com correção de *Bonferroni*, verificou-se que no grupo de EC a atribuição de significado foi significativamente superior no *follow-up* quando comparada com o pré-teste ($p=.040$), bem como quando comparada com o pós-teste ($p=.034$). Por sua vez, constatou-se que no grupo de EN, a satisfação com a vida foi significativamente superior no pós-teste quando comparada com o pré-teste ($p=.020$). Os grupos experimentais não diferiram ao nível do sofrimento psicológico e da resiliência. Deste modo, a hipótese 3, que hipotetizava que a EN teria um maior impacto na adaptação à pandemia do que a EC, não foi suportada pelos resultados.

Figura 3. Evolução da atribuição de significado, nos grupos experimentais

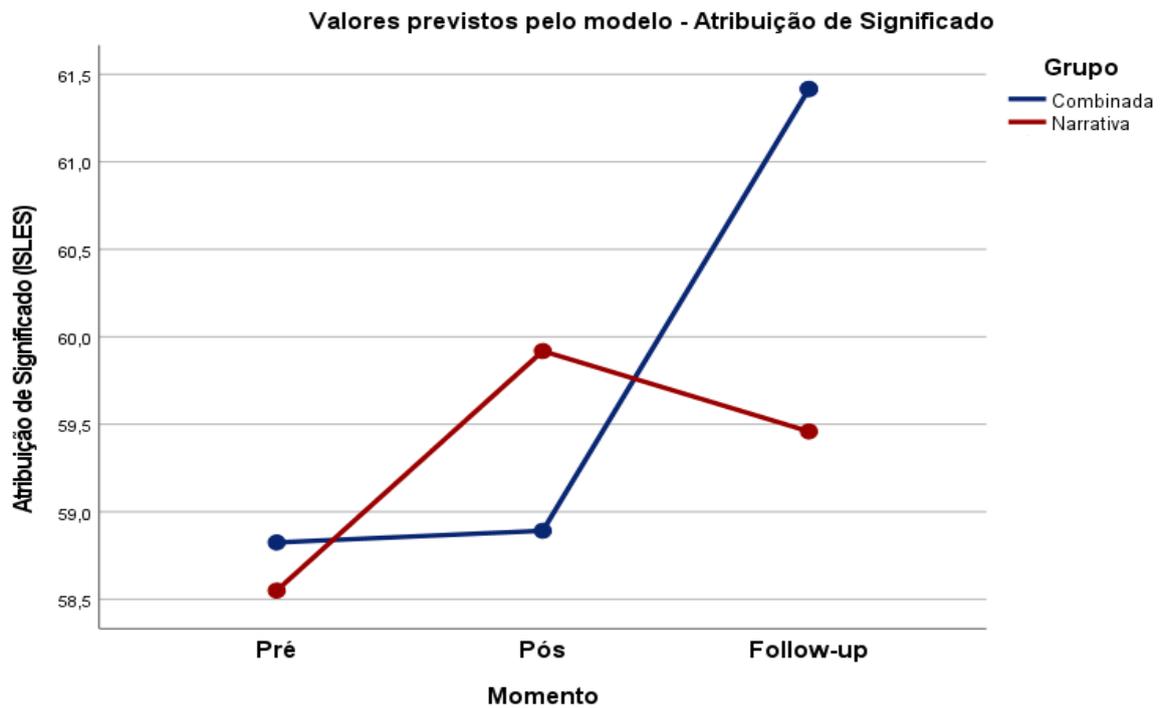
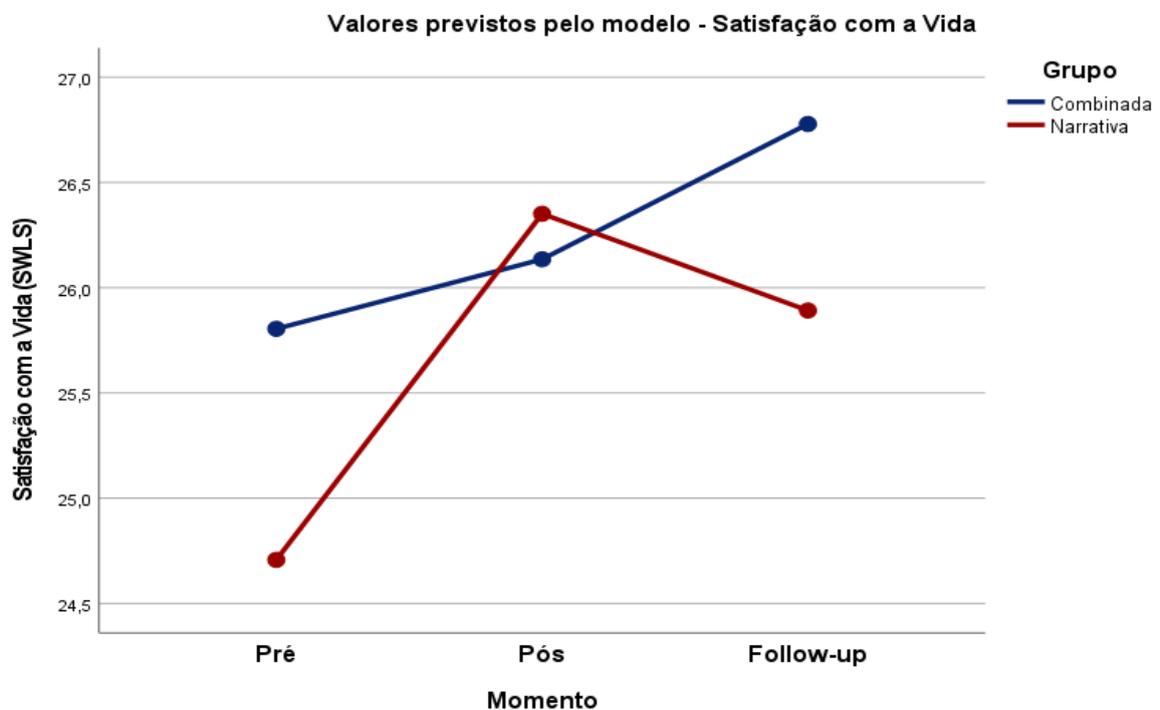


Figura 4. Evolução da satisfação com a vida, nos grupos experimentais



Discussão

O presente estudo teve como principal objetivo analisar a eficácia de duas intervenções de escrita, combinada e narrativa, em promover a adaptação às consequências negativas da pandemia da população. Apesar de não existir um consenso acerca dos benefícios das intervenções de escrita ao nível da saúde física e mental, os estudos têm procurado investigar a sua eficácia enquanto forma de intervenção breve. Um aspeto central nesta investigação é a manipulação experimental das instruções de escrita, nomeadamente o uso de diferentes instruções que orientem os participantes a mudar o foco da escrita. O programa “Diário Covid” utilizou esta abordagem, combinando diferentes instruções ao longo das quatro tarefas de escrita organizadas de acordo com dois paradigmas diferentes (EC e EN). Os grupos experimentais diferiam no conteúdo das tarefas de escrita, sendo que no grupo de escrita combinada os participantes foram incentivados a escrever sobre os pensamentos e emoções associados a mudanças significativas que experienciaram durante a pandemia; por sua vez, o grupo de escrita narrativa foi incentivado a escrever acerca das emoções e pensamentos associados a uma situação ou experiência específica vivenciada durante a pandemia. As intervenções de escrita tinham como principal objetivo promover uma consciencialização ativa de determinado problema e dos conteúdos associados, proporcionando uma reorganização da experiência e construção de novos significados (Frattaroli, 2006). Assim, esta mudança de perspetiva, mais adaptativa, tinha como intuito promover o alívio do sofrimento psicológico, o aumento da resiliência, atribuição de significado e satisfação com a vida.

A verificação da manipulação experimental foi utilizada para testar a eficácia das diferentes instruções de escrita, e os resultados revelaram que os participantes aderiram e seguiram as instruções. Contudo, de uma forma geral, os resultados mostraram que escrever acerca dos pensamentos e sentimentos vivenciados durante a pandemia não teve impacto na promoção da adaptação a este evento. Apesar disso, encontrou-se um efeito significativo da intervenção de EN na satisfação com a vida, quando comparada com o grupo de controlo. Na comparação dos grupos experimentais, a condição de EC revelou-se significativa ao nível da atribuição de significado e satisfação com a vida, no *follow-up*, quando comparada com o grupo de EN.

Uma possível explicação para a ausência de resultados da eficácia das intervenções de escrita relaciona-se com o momento e com as condições sob as quais foram executadas, que podem ter influenciado os mecanismos responsáveis pelos efeitos positivos das intervenções de escrita, relatados em investigações prévias (Procaccia et al., 2021), em que essas mesmas intervenções foram aplicadas algum tempo após a ocorrência de um evento traumático ou stressante. Contrariamente, no presente estudo as tarefas de escrita realizaram-se durante um período no qual os indivíduos se encontravam a

viver com o agente stressor ainda presente; experienciando as consequências do mesmo e sem previsões para o seu término. Atribuir significado e integrar um evento que ainda se está a viver pode ser mais difícil, uma vez que a pessoa não teve a oportunidade (ou desejo) de traduzir o evento em linguagem, processá-lo completamente e integrá-lo na sua história de vida (Frattaroli, 2006). Durante a pandemia foram realizados alguns estudos sobre o impacto e benefícios da escrita expressiva na saúde física e mental dos participantes, contudo, os resultados obtidos foram inconsistentes. Um estudo demonstrou eficácia de uma intervenção de EE na melhoria dos níveis de PSPT, depressão e sintomatologia psicológica global da comunidade médica (Procaccia et al., 2021). Por outro lado, um estudo em que se aplicou uma intervenção de escrita expressiva durante os primeiros meses de pandemia, conduziu a um aumento dos níveis de stress e sofrimento psicológico da população geral (Vukčević Marković et al., 2020). Realizar as intervenções de escrita durante a pandemia pode resultar num direcionamento do foco para os aspetos e expectativas relacionadas a situações stressantes derivadas da pandemia, contribuindo para uma maior consciência da ameaça potencial e/ou exagero da probabilidade de consequências negativas (Vukčević Marković et al., 2020). Além disso, a pandemia como evento sobre o qual os participantes se deveriam centrar pode ter contribuído para os resultados obtidos, na medida em que se trata de um cenário novo e desconhecido, que o mundo experienciou conjuntamente pela primeira vez e no qual as possibilidades de ação estavam restringidas pelas medidas de isolamento.

Uma outra possível explicação para os resultados obtidos pode estar associada às opções metodológicas, mais concretamente às variáveis escolhidas. O estudo focou-se em três variáveis positivas (atribuição de significado, resiliência e satisfação com a vida) e numa variável negativa (sofrimento psicológico). Optou-se por avaliar o sofrimento psicológico geral com recurso ao OQ10.2 (Lambert et al., 2005; Oliveira et al., 2019), sendo que não foram avaliadas outras variáveis relativas a sentimentos prevalentes durante o período de pandemia (Salari et al., 2020), tais como a ansiedade e a preocupação. Assim, caso tivéssemos considerado outras variáveis negativas para além do sofrimento psicológico, poderíamos possivelmente ter detetado algum efeito da intervenção.

Por outro lado, como alguns autores apontam, a necessidade de intervenção e a motivação dos indivíduos para participar nas tarefas de escrita são pré-requisitos essenciais para o sucesso das intervenções de escrita (Rude & Haner, 2018). No presente estudo, a maioria da amostra foi recompensada pela sua participação através da plataforma de creditação. Desta forma, a motivação para participar no estudo pode ter estado mais associada à obtenção da recompensa do que à necessidade de intervenção adicional para lidar com a pandemia, através da partilha das experiências vivenciadas durante a mesma. A ausência de resultados da eficácia da intervenção de escrita pode ser também

explicada pela duração da experiência. A presente intervenção foi de breve duração, sendo composta por quatro tarefas de escrita, cada uma de aproximadamente 15 minutos, realizadas ao longo de uma semana. Investigações têm sugerido que os benefícios das intervenções de escrita são maiores à medida que a duração destas aumenta e quando o intervalo entre as tarefas de escrita e o *follow-up* é maior. Segundo estes autores, os participantes terão a oportunidade de os ganhos associados à intervenção serem assimilados e integrados (Frattaroli, 2006; Reinhold et al., 2018).

De uma forma geral, escrever sobre os sentimentos, pensamentos e experiências vivenciadas durante a pandemia não teve impacto nas variáveis em estudo. Apesar disso, encontraram-se alguns resultados significativos, nomeadamente ao nível da satisfação com a vida no grupo de EN, entre o momento pré e pós-teste. Assim, os resultados mostraram que no final das tarefas de escrita, o grupo de EN apresentava níveis superiores de satisfação com a vida, quando comparado com o grupo de controlo. Contudo, na comparação dos grupos experimentais e contrariamente ao esperado, os resultados mostraram que o grupo de EC apresentava níveis superiores de satisfação com a vida e atribuição de significado no *follow-up*, quando comparado com o grupo de EN. No grupo de EN, o efeito da escrita parece ser mais imediato, acabando por se perder uma semana após a intervenção, no *follow-up*; enquanto no grupo de EC o efeito da intervenção parece ter surgido mais tarde, após a intervenção. Contudo, uma vez que o grupo de controlo não realizou *follow-up* não foi possível comparar os grupos experimentais com o grupo de controlo, para testar a existência de diferenças significativas nesse momento. Assim, as diferenças entre os grupos experimentais surgem a seguir ao pós-teste e não durante a intervenção. Uma possível explicação para os resultados obtidos encontra-se associada à possibilidade de estarem presentes fatores e/ou eventos que não foram controlados ou avaliados, pelo que não se pode concluir que os resultados obtidos sejam exclusivamente atribuídos às tarefas de escrita ou a outros fatores.

Por outro lado, as instruções de EC concediam aos participantes uma maior liberdade na escrita, uma vez que não tinham de se focar numa situação específica, o que lhes permitiu uma perspetiva mais alargada e, conseqüentemente, pode ter contribuído para uma maior atribuição de significado e para que se sentissem mais satisfeitos. Assim, centrando-se em apenas um evento discreto, esta perspetiva mais alargada pode ter sido comprometida na EN. Em suma, os resultados não foram ao encontro do que era esperado, no sentido em que a EN não se mostrou mais benéfica e eficaz para lidar com as conseqüências associadas à pandemia, quando comparada com a EC.

O presente estudo apresenta algumas limitações que decorrem do tamanho e homogeneidade da amostra, e do desenho do estudo. O tamanho da amostra pode ter sido insuficiente para obter

resultados significativos, podendo ser necessário em estudos futuros com eventos de larga escala causadores de stress, uma amostra de maior dimensão. Por outro lado, o objetivo do estudo em comparar duas intervenções de escrita pode ter sido ambicioso, uma vez que se optássemos apenas por um grupo experimental e um grupo de controlo, a amostra seria de maior dimensão. Relativamente à homogeneidade da amostra, esta era maioritariamente composta por jovens adultos, do sexo feminino, solteiros, que frequentavam o curso de Psicologia da Universidade do Minho. Em estudos futuros, uma amostra mais heterogénea, composta por estudantes universitários, mas também por elementos da população comunitária, permitiria uma melhor compreensão da eficácia das intervenções de escrita. Uma outra possível limitação surge associada à escolha dos instrumentos. No presente estudo, utilizamos a versão curta do ISLES, que pode não ter conseguido captar as mudanças na atribuição de significado num curto espaço de tempo.

Outra das possíveis limitações, como referido anteriormente, prende-se ao facto de os participantes estarem a ser recompensados através da plataforma de creditação pela sua participação, o que faz com que exista uma motivação extrínseca à participação no estudo. Por último, a duração das intervenções pode não ter sido longa o suficiente para se obter resultados significativos.

O programa Diário Covid apresentou um carácter inovador, considerando o número reduzido de estudos que combinam diferentes paradigmas de escrita, pelo que é possível retirar implicações úteis. Trata-se de uma intervenção de escrita de breve duração, com baixo-custo associado e com capacidade de alcançar um grande número de participantes tendo em conta o seu formato online. Tal constitui um aspeto importante, uma vez que os estudos que têm mais efeito são os que têm como contexto um lugar confortável (e.g. casa) (Frattaroli, 2006). Para além disso, a verificação de manipulação experimental mostrou resultados positivos, indicando que os participantes seguiram, como esperado, as diferentes instruções de escrita, constituindo assim uma hipótese a favor do uso das intervenções de escrita realizadas autónoma e remotamente. Por fim, futuras investigações poderão testar se alargar o intervalo entre as tarefas de escrita e/ou aumentar a distância temporal entre as tarefas e o *follow-up* pode maximizar o efeito das intervenções de escrita. Para além disso, as tarefas devem ser estruturadas e específicas, controlando variáveis que possam influenciar a sua realização. É necessária uma abordagem mais abrangente para avaliar a eficácia comparativa de instruções combinadas versus narrativas. Assim, apesar de não existirem evidências da eficácia das intervenções de escrita nas variáveis estudadas, estudos futuros com eventos de larga escala causadores de stress devem ter em consideração as variáveis selecionadas, a duração e a dificuldade em atribuir significado a eventos próximos temporalmente.

Referências

- Almeida, M. H., Dias, S., Xavier, M., & Torgal, J. (2020). Exploratory and confirmatory validation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-10) in a sample of individuals registered in job centers. *Acta Medica Portuguesa*, *33*(2), 124–132. <https://doi.org/10.20344/amp.12243>
- Baum, E. S., & Rude, S. S. (2013). Acceptance-enhanced expressive writing prevents symptoms in participants with low initial depression. *Cognitive Therapy and Research*, *37*(1), 35–42. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9435-x>
- Baumeister, R. F. (1991). Meanings of life. Guilford press.
- Berinato, S. (2020). *That Discomfort You're Feeling Is Grief*. www.grief.com
- Booker, J. A., & Dunsmore, J. C. (2017). Expressive writing and well-being during the transition to college: Comparison of emotion-disclosing and gratitude-focused writing. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *36*(7), 580-606. <https://doi.org/10.1521/jscp.2017.36.7.580>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. In *The Lancet* (Vol. 395, Issue 10227, pp. 912–920). Lancet Publishing Group. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Burton, C. M., & King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, *38*(2), 150–163. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00058-8](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00058-8)
- Chen, S., & Bonanno, G. A. (2020). Psychological adjustment during the global outbreak of COVID-19: A resilience perspective. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *12*, S51–S54. <https://doi.org/10.1037/tra0000685>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, *18*(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Currier, J. M., Holland, J. M., & Neimeyer, R. A. (2006). Sense-making, grief, and the experience of violent loss: Toward a mediational model. *Death Studies*, *30*(5), 403-428. <https://doi.org/10.1080/07481180600614351>
- Danoff-Burg, S., Mosher, C. E., Seawell, A. H., & Agee, J. D. (2010). Does narrative writing instruction enhance the benefits of expressive writing? *Anxiety, Stress and Coping*, *23*(3), 341–352. <https://doi.org/10.1080/10615800903191137>
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making Sense of Loss and Benefiting From the Experience: Two Construals of Meaning. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 75, Issue 2).

- Davis, C. G., Wortman, C. B., Lehman, D. R., & Silver, R. C. (2000). Searching for meaning in loss: Are clinical assumptions correct? *Death Studies*, *24*(6), 440–497. <https://doi.org/10.1080/07481180050121471>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Sem, R. J. L., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. In *Journal of Personality Assessment* (Vol. 49).
- Dolev-Amit, T., Rubin, A., & Zilcha-Mano, S. (2021). Is awareness of strengths intervention sufficient to cultivate wellbeing and other positive outcomes? *Journal of Happiness Studies*, *22*, 645-666. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00245-5>
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *132*(6), 823–865. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.823>
- Galatzer-Levy, I. R., & Bonanno, G. A. (2014). Optimism and Death: Predicting the Course and Consequences of Depression Trajectories in Response to Heart Attack. *Psychological Science*, *25*(12), 2177–2188. <https://doi.org/10.1177/0956797614551750>
- Gassmann, D., & Grawe, K. (2006). General change mechanisms: The relation between problem activation and resource activation in successful and unsuccessful therapeutic interactions. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, *13*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1002/cpp.442>
- Gergen, K. J., & Gergen, M. M. (1997). Narratives of the self. Memory, identity, community: The idea of narrative in the human sciences, 161-184.
- Glass, O., Dreusicke, M., Evans, J., Bechard, E., & Wolever, R. Q. (2019). Expressive writing to improve resilience to trauma: A clinical feasibility trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *34*, 240–246. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.12.005>
- Henriques, M. M. (2022). Validação da versão portuguesa da “the integration of stressful life experiences scale”(ISLES) numa amostra de indivíduos enlutados (Master's thesis).
- Hogan, N. S., & Schmidt, L. A. (2002). Testing the grief to personal growth model using structural equation modeling. *Death Studies*, *26*(8), 615–634. <https://doi.org/10.1080/07481180290088338>
- Holland, J. M., Currier, J. M., & Neimeyer, R. A. (2014). Validation of the integration of stressful life experiences scale–short form in a bereaved sample. *Death Studies*, *38*(4), 234-238. <https://doi.org/10.1080/07481187.2013.829369>
- Holland, J. M., Currier, J. M., Coleman, R. A., & Neimeyer, R. A. (2010). The Integration of Stressful Life Experiences Scale (ISLES): Development and initial validation of a new measure. *International Journal of Stress Management*, *17*(4), 325. <https://doi.org/10.1037/a0020892>
- Humphrey, A., & Vari, O. (2021). Meaning matters: Self-perceived meaning in life, its predictors and psychological stressors associated with the covid-19 pandemic. *Behavioral Sciences*, *11*(4).

<https://doi.org/10.3390/bs11040050>

- Kaufman, J. C., & Sexton, J. D. (2006). Why doesn't the writing cure help poets? In *Review of General Psychology* (Vol. 10, Issue 3, pp. 268–282). American Psychological Association Inc. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.10.3.268>
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and social psychology bulletin*, 27(7), 798-807. <https://doi.org/10.1177/0146167201277003>
- King, L. A., & Miner, K. N. (2000). *Writing About the Perceived Benefits of Traumatic Events: Implications for Physical Health*.
- Killgore, W. D., Taylor, E. C., Cloonan, S. A., & Dailey, N. S. (2020). Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry research*, 291, 113216. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113216>
- Klein, K., & Boals, A. (2001). Expressive writing can increase working memory capacity. *Journal of Experimental Psychology: General*, 130(3), 520–533. <https://doi.org/10.1037/0096-3445.130.3.520>
- Lambert, M. J., Finch, A., Okiishi, J., Burlingame, G., McKelvey, C., & Reisinger, C. (2005). Administration and Scoring Manual for the OQ-10.2. OQ Measures, LLC.
- Liang, K.-Y., & Zeger, S. L. (1986). *Longitudinal data analysis using generalized linear models*. <https://academic.oup.com/biomet/article/73/1/13/246001>
- Mandavia, A. D., & Bonanno, G. A. (2019). When Natural Disaster Follows Economic Downturn: The Incremental Impact of Multiple Stressor Events on Trajectories of Depression and Posttraumatic Stress Disorder. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 13(2), 173–182. <https://doi.org/10.1017/dmp.2018.12>
- Martela, F., Ryan, R. M., & Steger, M. F. (2018). Meaningfulness as Satisfaction of Autonomy, Competence, Relatedness, and Beneficence: Comparing the Four Satisfactions and Positive Affect as Predictors of Meaning in Life. *Journal of Happiness Studies*, 19(5), 1261–1282. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9869-7>
- Meads, C., & Nouwen, A. (2005). Does emotional disclosure have any effects? A systematic review of the literature with meta-analyses. In *International Journal of Technology Assessment in Health Care* (Vol. 21, Issue 2).
- Nazarian, D., & Smyth, J. M. (2013). An experimental test of instructional manipulations in expressive writing intervention: examining processes of change. In *Journal of Social and Clinical Psychology* (Vol. 32, Issue 1).
- Neimeyer, R. A. (2019). Meaning reconstruction in bereavement: Development of a research program. *Death Studies*, 43(2), 79–91. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1456620>

- Neimeyer, R. A., & Sands, D. C. (2011). Meaning reconstruction in bereavement: From principles to practice.
- Neto, F. (1993). The Satisfaction with Life Scale: Psychometrics Properties in an Adolescent Sample. In *Journal of Youth and Adolescence* (Vol. 22, Issue 2).
- Oliveira, J. T., Machado, P. P. P., Gonçalves, M. M., Ribeiro, E., & Gonçalves, S. (2019). The psychometric properties and the reliable change index of the outcome questionnaire 10.2 on the portuguese population.
- Pavlacic, J. M., Buchanan, E. M., Maxwell, N. P., Hopke, T. G., & Schulenberg, S. E. (2019). A Meta-Analysis of Expressive Writing on Posttraumatic Stress, Posttraumatic Growth, and Quality of Life. *Review of General Psychology, 23*(2), 230–250. <https://doi.org/10.1177/1089268019831645>
- Pennebaker, J. W. (1993). Putting stress into words: Health, linguistic, and therapeutic implications. *Behaviour research and therapy, 31*(6), 539-548. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(93\)90105-4](https://doi.org/10.1016/0005-7967(93)90105-4)
- Pennebaker, J. W. (1997). *Special Section WRITING ABOUT EMOTIONAL EXPERIENCES AS A THERAPEUTIC PROCESS.*
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a Traumatic Event. Toward an Understanding of Inhibition and Disease. *Journal of Abnormal Psychology, 95*(3), 274–281. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.3.274>
- Pennebaker, J. W., Boyd, R. L., Jordan, K., & Blackburn, K. (2015). *The development and psychometric properties of LIWC2015.*
- Polizzi, C., Lynn, S. J., & Perry, A. (2020). Stress and coping in the time of COVID-19: Pathways to resilience and recovery. *Clinical Neuropsychiatry, 17*(2), 59–62. <https://doi.org/10.36131/CN20200204>
- Procaccia, R., Segre, G., Tamanza, G., & Manzoni, G. M. (2021). Benefits of expressive writing on healthcare workers' psychological adjustment during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology, 12*, 624176. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624176>
- Qian, J., Zhou, X., Sun, X., Wu, M., Sun, S., & Yu, X. (2020). Effects of expressive writing intervention for women's PTSD, depression, anxiety and stress related to pregnancy: A meta-analysis of randomized controlled trials. In *Psychiatry Research* (Vol. 288). Elsevier Ireland Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112933>
- Ramírez-Esparza, N., & Pennebaker, J. W. (2006). Do good stories produce good health?: Exploring words, language, and culture. *Narrative Inquiry, 16*(1), 211-219. <https://doi.org/10.1075/ni.16.1.26ram>
- 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). <https://doi.org/10.1111/cpsp.12224>
- Robertson, S. M. C., Short, S. D., Asper, A., Venezia, K., Yetman, C., Connelly, M., & Trumbull, J. (2019). The effect of expressive writing on symptoms of depression in college students: Randomized controlled trial.

- In *Journal of Social and Clinical Psychology* (Vol. 38, Issue 5, pp. 427–450). Guilford Publications. <https://doi.org/10.1521/jscp.2019.38.5.427>
- Rude, S. S., & Haner, M. L. (2018). Individual differences matter: Commentary on “Effects of expressive writing on depressive symptoms—A meta-analysis.” In *Clinical Psychology: Science and Practice* (Vol. 25, Issue 1). Blackwell Publishing Inc. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12230>
- Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S., & Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. In *Globalization and Health* (Vol. 16, Issue 1). BioMed Central. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
- Serafini, G., Parmigiani, B., Amerio, A., Aguglia, A., Sher, L., & Amore, M. (2020). The psychological impact of COVID-19 on the mental health in the general population. <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa201>
- Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2004). A Closer Examination of the Structured Written Disclosure Procedure. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(2), 165–175. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.2.165>
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of consulting and clinical psychology*, 66(1), 174. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.1.174>
- Torales, J., O’Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., & Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. In *International Journal of Social Psychiatry* (Vol. 66, Issue 4, pp. 317–320). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.1177/0020764020915212>
- Vukčević Marković, M., Bjekić, J., & Priebe, S. (2020). Effectiveness of expressive writing in the reduction of psychological distress during the COVID-19 pandemic: a randomized controlled trial. *Frontiers in psychology*, 11, 2936. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.587282>
- Walsh, F. (2020). Loss and Resilience in the Time of COVID-19: Meaning Making, Hope, and Transcendence. *Family Process*, 59(3), 898–911. <https://doi.org/10.1111/famp.12588>
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L., Chen-Li, D., Iacobucci, M., Ho, R., Majeed, A., & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. In *Journal of Affective Disorders* (Vol. 277, pp. 55–64). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>
- Yang, Z., Ji, L. J., Yang, Y., Wang, Y., Zhu, L., & Cai, H. (2021). Meaning making helps cope with COVID-19: A

longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 174.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110670>

Zhou, C., Wu, Y., An, S., & Li, X. (2015). Effect of Expressive Writing Intervention on Health Outcomes in Breast Cancer Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *PloS One*, 10(7), e0131802. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0131802>

Anexo



Universidade do Minho

Conselho de Ética

Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas

Identificação do documento: CEICSH 027/2021

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

Título do projeto: *Programa piloto de escrita combinada em tempos de pandemia: Diário Covid*

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

PARECER

A Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH) analisou o processo relativo ao projeto de investigação acima identificado, intitulado *Programa piloto de escrita combinada em tempos de pandemia: Diário Covid*.

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 nos termos apresentados no Formulário de Identificação e Caracterização do Projeto, que se anexa, emitindo o seu parecer favorável, que foi aprovado por unanimidade pelos seus membros.

Braga, 30 de março de 2021.

O Presidente da CEICSH

(Acílio Estanqueiro Rocha)