

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Instituto de Psicologia

Programa de Pós-Graduação em Psicologia

Maurício Majolo

Autoconsciência disposicional e situacional:

relações entre níveis de evidência estáveis e transitórios

Porto Alegre

Novembro de 2022

Maurício Majolo

Autoconsciência disposicional e situacional:
relações entre níveis de evidência estáveis e transitórios

Dissertação de mestrado apresentada ao
Programa de Pós-Graduação em Psicologia da
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como
requisito final para obtenção do título de mestre.

Orientador: Prof. Dr. Thiago Gomes de Castro

Porto Alegre

Novembro de 2022

Dedicatória

Dedico este trabalho a todas as vidas brasileiras perdidas durante a pandemia, em especial àquelas centenas de milhares que não precisavam ter-se ido, mas que foram entregues à própria sorte por um governo negacionista, fascista e genocida. Do alto da minha pequena torre e sozinho, assisti ao contador crescendo e crescendo. E até hoje ainda não sei o que sentir.

Dedico também ao meu finado avô, o qual provavelmente pouco se orgulharia do homem que me tornei, o que em nada diminui minha admiração e curiosidade pelo homem que foi. Minha memória, não tão menos falha do que a tua nos últimos anos, te carrega em risos e vento, Marino.

E à criança de 17 de outubro. Por todos os teus fins de tarde sentado à escada, esperando.

Agradecimentos

Primeiramente, agradeço aos meus pais, Régis e Judite, por todo o suporte material, disponibilidade prática e preocupação sincera, e por não me abandonarem mesmo quando me esqueço de coexistir ou quando não me lhes faço compreensível. Queria que nosso tempo juntos fosse interminável, para que pudéssemos aprender mais uns sobre os outros.

Agradeço ao meu único irmão, Augusto, pelo respeito, confiança e carinho que demonstra para comigo. É muito importante vindo de alguém a quem sempre quis me assemelhar, mesmo em traços impossíveis. Fico feliz pelo estreitamento do nosso contato.

Agradeço à minha companheira, Érica, que compartilhou de muitas das experiências deste mestrado, e que se demonstrou interessada e tolerante com o tanto de trabalho que ainda temos para tornarmo-nos mestres de nós mesmos. Além dos ouvidos atentos e abraços acolhedores, a Érica tem o incrível poder de te fazer acreditar que as coisas boas que desejas para os outros, também podes desejar e reivindicar para ti.

Agradeço aos meus amigos mais próximos, pela inspiração e companhia virtuais, dentre tantos em especial a Luciana, a Betina e o Bruno - e, por que não, ao meu analista, Fernando, e à cachorrinha Aimê. A vocês confidenciei minhas dificuldades mais mesquinhas e ideias mais absurdas ao longo dos últimos três anos, em meio a risos e choros, desabafos e piadas, jogos, presentes, bons e maus conselhos, e tentativas de dar algum sentido à tanta miscelânea na vida.

Agradeço ao meu orientador, Thiago, pela riquíssima oportunidade de reconsiderar e aprimorar todos os critérios e pressupostos do meu pensamento científico e crítico. Agradeço também à assistência inestimável dos alunos de Iniciação Científica, Louise, Daniel e Gabriel, tanto com a transcrição de centenas de áudio, como com a oferta de um espaço seguro e colaborativo em que eu pudesse organizar em voz alta meus próprios pensamentos. Por último, agradeço à Universidade pública e ao CAPES pela brava resistência, pelo fomento da pesquisa brasileira de excelência, e pela participação em minha formação profissional e pessoal.

“Minha disposição é a mais pacífica. Os meus desejos são: uma humilde cabana com um teto de palha, mas boa cama, boa comida, o leite e a manteiga mais frescos, flores em minha janela e algumas belas árvores em frente à minha porta; e, se Deus quiser tornar completa a minha felicidade, me concederá a alegria de ver seis ou sete de meus inimigos enforcados nessas árvores. Antes da morte deles, eu, tocado em meu coração, lhes perdoarei todo o mal que me fizeram. Deve-se, é verdade, perdoar os inimigos – mas não antes de terem sido enforcados.” – Heinrich Heine apud Sigmund Freud em ‘O Mal-Estar na Civilização’

Sumário

Lista de tabelas e figuras.....	2
Lista de abreviaturas e siglas.....	3
Resumo.....	4
Abstract.....	5
Introdução	6
Método	12
Participantes	12
Instrumentos e materiais	13
Procedimentos de coleta.....	14
Estudo piloto.....	18
Procedimentos de análise.....	19
Resultados.....	24
Discussão.....	29
Referências.....	39
Anexos	49
A. Escala de Autoconsciência Revisada (EAC-R)	49
B. Questionário de Ruminação e Reflexão (QRR)	50
C. Subescala <i>Awareness</i> da Escala Filadélfia de <i>Mindfulness</i> (EFM-A).....	52
D. Roteiro do treinamento prototípico de habilidades fenomenológicas.....	53
E. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido I (TCLE).....	58
F. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido II (TCLE).....	60
G. Parecer Consubstanciado do Comitê de Ética em Pesquisa.....	62

Lista de Tabelas e Figuras

Figura 1. Esquema de categorização da descrição de experiência.....	17
Tabela 1. Marcadores descritivos para análise de autodescrições de experiência.....	22

Lista de Abreviaturas e Siglas

ACD: Autoconsciência disposicional

ACS: Autoconsciência situacional

EAC-R: Escala de Autoconsciência Revisada

EAC-R-PRIV: Subescala de Autoconsciência Privada do EAC-R

EAC-R-PUB: Subescala de Autoconsciência Pública do EAC-R

EFM: Escala Filadélfia de *Mindfulness*

EFM-A: Subescala *Awareness* da EFM

GISQ: *General Inner Speech Questionnaire*

MD: Marcador Descritivo

QRR: Questionário de Ruminação e Reflexão

QRR-RUM: Subescala de Ruminação do QRR

QRR-REF: Subescala de Reflexão do QRR

VD: Variável dependente

VI: Variável independente

Resumo

Resumo: A teoria hegemônica de mensuração da autoconsciência prevê a medição de níveis estáveis ou disposicionais e transitórios ou situacionais de autoconsciência. O objetivo da presente pesquisa foi investigar como padrões de autodescrição experiencial de autoconsciência situacional se relacionam com escores em escalas de autorrelato de autoconsciência disposicional. 64 participantes responderam a um questionário sociodemográfico e de hábitos de saúde mental e três escalas de autoconsciência, além de um protocolo de amostragem de experiência ao longo de sete dias. O protocolo consistiu na solicitação diária de até quatro descrições de experiência, em horários aleatórios, enviadas no formato de gravações de áudio por meio de *smartphones* de uso pessoal. Os relatos foram transcritos na íntegra e submetidos a uma análise temática reflexiva, fornecendo base conceitual para um modelo inovador de contabilização de marcadores descritivos da experiência, possibilitando a transformação de dados qualitativos em dados quantitativos. Análises de correlação parcial e de comparação de médias entre grupos permitiram observar possíveis aproximações teórico-metodológicas entre níveis estáveis e transitórios, especialmente por meio da subescala *Awareness* da Escala Filadélfia de *Mindfulness* e pela especulação de quatro perfis empíricos de autoconsciência. A discussão exploratória dos dados também levantou hipóteses teóricas e recomendações metodológicas para pesquisas futuras.

Palavras-chave: autoconsciência, mensuração, amostragem de experiência, métodos mistos

Abstract

Title: Self-consciousness and self-awareness: relations between stable and transient levels of evidence

Abstract: The hegemonic theory for measuring self-consciousness foresees the measurement of its stable or dispositional traits, as well as transient or situational levels of self-awareness. The aim of the present research was to investigate how patterns of experiential self-description of situational self-awareness relate to scores on self-report scales of dispositional self-consciousness. 64 participants answered a sociodemographic and mental health habits questionnaire and three self-consciousness scales, as well as an experience sampling protocol over seven days. The protocol consisted in the daily request of up to four descriptions of experience, at random times, sent in the format of audio recordings through smartphones of personal use. Reports were transcribed in full and underwent a reflexive thematic analysis, providing a conceptual basis for an innovative model of accounting for descriptive markers of experience, enabling the transformation of qualitative data into quantitative data. Analysis of partial correlation and mean differences between groups lead to the observation of possible theoretical-methodological approximations between stable and transient levels of evidence, specially through the Awareness subscale of the Philadelphia Mindfulness Scale and through the speculation of four empirical profiles of self-consciousness. The exploratory discussion of the data also raised theoretical hypotheses and methodological recommendations for future research.

Keywords: self-consciousness, self-awareness, measurement, experience sampling, mixed methods

Duval e Wicklund (1972) conceitualizaram autoconsciência enquanto a habilidade humana de tornar-se objeto da própria atenção, ativamente identificando, processando e armazenando informações sobre o *self*, tanto estados mentais privados quanto autoaspectos públicos. Fenigstein, Scheier e Buss (1975) elaboraram a primeira ferramenta de mensuração de um construto de autoconsciência, embasados em Duval e Wicklund, nomeada *Self-Consciousness Scale*. No artigo em que a apresentaram, propuseram uma distinção teórica entre *self-consciousness e self-awareness* – termos com traduções literais idênticas para o português brasileiro, “autoconsciência” – para especificar o que buscavam medir. Essa distinção entre, respectivamente, uma autoconsciência disposicional e outra situacional permanece determinante, mesmo que muitas vezes de forma não anunciada, para as pesquisas na área. A autoconsciência disposicional (ACD), como explicam Nascimento e Roazzi (2013), refere-se a um traço estável de personalidade resultante da história individual de operacionalização do autofoco, um sedimento desenvolvimental. A autoconsciência situacional (ACS), por sua vez, refere-se a um estado transitório da atenção autofocalizada, dependente do controle de estimulação ambiental e caracterizado pela experiência pontual de consciência de si.

Atualmente, são encontradas na literatura uma gama considerável de escalas de autorrelato voltadas para a mensuração de ACD. Dentre elas, adaptadas e validadas para uso com populações brasileiras, estão: a Escala de Autoconsciência Revisada (EAC-R) (Teixeira & Gomes, 1996), o Questionário de Ruminação e Reflexão (QRR) (Zanon & Teixeira, 2006), a Escala de Autoabsorção (EAA) (DaSilveira, DeCastro & Gomes, 2011), a Escala de Autorreflexão e Insight (EAI) (DaSilveira, DeCastro & Gomes, 2012), e a Escala Filadélfia de *Mindfulness* (EFM) (DaSilveira, DeCastro & Gomes, 2012). Os diferentes fatores constituintes de cada instrumento foram levantados e atualizados ao longo do tempo, compondo um panorama complexo de mensuração da ACD.

Em relação à ACS, o cenário é inverso. Em termos de medidas de autorrelato, são escassos os instrumentos que se propõem a mensurar a variável (e.g. Govern & Marsch, 2001; Sedikides, 1992). Na literatura brasileira não são registrados instrumentos adaptados ou validados com indicadores estatísticos satisfatórios. Nascimento e Roazzi (2013) fazem menção a uma Escala de Autoconsciência Situacional para a população brasileira, mas seus fatores remetem a características de ACD (e.g. ruminação) e as qualidades psicométricas do instrumento são insatisfatórias. Echevarria e DeCastro (2016) buscaram evidências de validade da Escala de Autoconsciência Situacional (Govern & Marsch, 2001) para uma amostra brasileira, mas não obtiveram bons indicadores de consistência interna para o instrumento. Vale ressaltar que mesmo em versões internacionais de adaptação e validação da Escala de Autoconsciência Situacional (e.g. Auzoult, 2013; Liu et al, 2009) os índices de consistência interna, carga fatorial e teste-reteste não são elevados, o que pode significar uma dificuldade inerente de mensuração da variável situacional.

Por outro lado, a pesquisa com correlatos neurobiológicos da ACS tem apresentado avanços oriundos do cruzamento de técnicas de neuroimagem com dados de primeira pessoa em diferentes desenhos experimentais. A literatura atual destaca dois focos neurológicos principais de correspondência com fenômenos da ACS: a existência de um centro de processamento multissensorial e pré-motor de alto nível na ínsula central que interliga diversas redes, como as relacionadas com o senso de agência, senso de autopropriedade, tomada de decisão e esquema corporal (Badoud & Tsakiris, 2017; Gogolla, 2017; Pfeiffer et al, 2013; Seghezzi, Giannini & Zapparoli, 2019); e a correspondência entre estruturas do córtex pré-frontal medial, do córtex cingulado posterior e do pré-cúneo com funções executivas de autorregulação, autorreflexão, imagem corporal, teoria da mente e memória autobiográfica, por exemplo (Hardwick et al, 2018; Heatherton, 2011; Northoff, 2016; Somerville et al, 2013).

No âmbito da pesquisa em saúde mental tanto com amostras clínicas como com não-clínicas, a existência de relações entre ACD e variáveis de personalidade e bem-estar, marcadores psicossociais e transtornos mentais específicos já parece bem consolidada (e.g. Harrington & Loffredo, 2010; Harrington, Loffredo & Perz, 2014; Newman & Nezlek, 2019). Exemplos da literatura recente incluem estudos sobre esquizofrenia e perturbações da autoconsciência mínima (Martin et al, 2017), autoconsciência, tédio e impulsividade (Moynihan, Igou & Tilburg, 2017), ideias de referência, autoconsciência e sintomas de ansiedade e depressão (Senín-Calderón et al, 2017), ansiedade social, ruminação e autocompaixão em adolescentes (Gill et al, 2018), autoconsciência privada e episódios de agressividade (Amjad & Skinner, 2018; Sohn, Chunb & Park, 2019), tendência ao autofoco e sintomas de depressão em adultos com transtorno do espectro autista (Burns, Irvine & Woodcock, 2019), autoconsciência pública e abuso de álcool por universitários (Davies & Paltoglou, 2019), sentido da vida e autoconsciência (Moynihan, Igou & Tilburg, 2019), e autoconsciência e identificação de obstáculos para alcance de metas pessoais (Kreibich et al, 2020).

Morin (2004; 2017) propôs um modelo conceitual que buscou integrar em uma visão coerente o maior número possível de variáveis advindas dos estudos pioneiros das décadas de 1970 a 1990. O autor tem aprimorado um modelo que possa servir de teoria translacional a diferentes disciplinas científicas, interessadas desde correlatos neurobiológicos e aspectos desenvolvimentais a processos cognitivos e aspectos sociais e ambientais vinculados à autoconsciência. Contudo, as proposições de Morin e seus seguidores são centradas em uma perspectiva representacionista da ACS (Chella & Pipitone, 2020; Morin & Everett, 1990), corroborando majoritariamente linhas de pesquisa sobre mecanismos cognitivos mediacionais da experiência transitória autorreferente, especialmente conversa interna (e.g. Chella et al, 2020; Oles et al, 2020; Verhaegen & Mirabito, 2021). Questões epistemológicas importantes,

como a exata relação teórica e empírica entre os diferentes construtos disposicionais e situacionais da autoconsciência - que deram origem conjunta ao modelo em primeiro lugar -, bem como o desafio metodológico de inclusão de seus conhecidos aspectos pré-reflexivos e fenomenais (Clowes & Gärtner, 2020), são fundamentalmente negligenciadas.

Nesse sentido, é problemático que questionários de autorrelato emergjam como solução hegemônica dos modelos em ciência psicológica para pesquisa da autoconsciência (Bergomi, Tschacher & Kupper, 2013; Lumma & Wegger, 2021). Mesmo aqueles questionários construídos a partir de métodos ecológicos e indutivos são aplicados de forma transversal e oferecem resultados significativamente influenciados por diferentes tipos de vieses de retrospecção e de desejabilidade social (Althubaiti, 2016), por exemplo, e se referem, necessariamente, a variáveis disposicionais ou à estimação de marcadores momentâneos pré-definidos, distantes de dados que reflitam o caráter imediato e fenomenal da experiência em primeira pessoa (Morten, 2008). É o caso do *General Inner Speech Questionnaire* (GISQ) (Racy, Morin & Duhnich, 2020), derivado diretamente do modelo de *self-awareness* de Morin, que apesar de ter sido desenvolvido com procedimentos *open-format* de listagem de pensamentos e se pretender medir conversa interna na sua relação com atividades e acontecimentos do dia-a-dia, não permite acesso à ACS, uma vez que seus resultados apontam frequência e intensidade de supostos hábitos e funções da conversa interna, e não um retrato da própria experiência transitória.

Dois focos epistemológicos distintos na mensuração de construtos relacionados à autoconsciência puderam ser identificados por DaSilveira, DeSouza e Gomes (2015). Em seu estudo, realizaram análises correlacionais e fatoriais das respostas de 602 participantes a 5 questionários de autoconsciência (EAC-R, EAI, EAA, QRR e EFM), e puderam diferenciar um foco referente à evocação e avaliação do conteúdo de pensamentos e memórias, de outro foco referente à fenomenalidade da experiência em si, incorporada e situada. Essa dualidade

não só reforça a dimensão temporal que opera na distinção entre noções de ACD (passado) e ACS (presente), como também a participação fundamental de uma dimensão pré-reflexiva e experiencial na capacidade individual de autofoco, estatisticamente identificada pela subescala *Awareness* da EFM em sua integralidade e por itens das demais escalas especificamente relacionados à atenção a experiências transitórias.

A amostragem de experiência é um interesse remoto de investigação de alta validade ecológica que se viabilizou com o advento de ferramentas de comunicação portáteis e acessíveis, como *paggers* e *smartphones*, e refere-se à coleta de dados na qual os participantes respondem a avaliações repetidas randomicamente no tempo ao longo de dias ou semanas em seus ambientes naturais (Scollon, Pietro & Diener, 2009). A *Descriptive Experience Sampling* (DES) é uma das propostas de amostragem de experiência presentes na literatura contemporânea, tendo como característica marcante a investigação fundamentalmente idiográfica a partir da solicitação de descrições abertas da experiência dos participantes naquele momento, preferencialmente por registro de verbalização em voz alta, e a realização posterior de entrevistas para aproximação de uma interpretação fidedigna dos relatos (Hurlburt & Akhter, 2006). Uma segunda proposta de amostragem da experiência é o *Experience Sampling Method* (ESM), no qual se solicita resposta a perguntas fechadas e escalas *likert* de autorrelato com base nas experiências vividas pelos participantes desde a última solicitação. Contrastando com a raiz fenomenológica mais descritiva do DES, o ESM tem como objetivo obter uma amostra representativa e quantificada de marcadores experienciais de um recorte populacional pré-especificado pelo problema de pesquisa (Larson & Csikszentmihalyi, 2014).

A pesquisa empírica recente com protocolos de DES aponta para uma literatura em desenvolvimento e com interesses diversos, demonstrativa de uma estratégia metodológica que ainda está em processo de difusão (e.g. Brouwers et al, 2018; Burdett et al, 2018; Dickens et al, 2018; Heavey et al, 2019). Entretanto, poucos estudos com amostragem de experiência se

propõem a investigar fenômenos da autoconsciência *per se*, e aqueles encontrados fazem uso de outras abordagens, não descritivas, como o ESM. São o caso de Alderson-Day e Fernyhough (2015) e Bastian et al (2017), que puderam observar que a conversa interna e a verbalização em voz alta podem servir como ferramentas ativas da consciência para acesso facilitado ao fluxo de pensamentos, permitindo inclusive a apreensão de episódios de divagação mental.

Encontrou-se um único trabalho explicitamente interessado em investigar as relações entre níveis de evidência estáveis e transitórios para construtos de ACD e ACS (Franzoi & Brewer, 1984), combinando o uso de escala de autorrelato e um protocolo rudimentar de amostragem de experiência. Os pesquisadores demonstraram, por exemplo, que a atenção a autoaspectos privados era de fato tão mais positiva e menos ruminativa quanto menor o nível de ACD do sujeito. Contudo, a coleta e as análises da pesquisa enfrentaram limitações tecnológicas e teórico-técnicas de seu tempo: o protocolo fechado de amostragem de experiência foi empregado por apenas dois dias, solicitando dos participantes a sobrecarga média de vinte autorrelatos de uma página por escrito; não foram empregados procedimentos de verbalização em voz alta, treinamento prévio ou entrevistas posteriores com participantes para controle de fidedignidade; e o único instrumento de mensuração disponível e empregado foi a primeira versão da EAC, de propriedades psicométricas pouco satisfatórias.

Se, por um lado, a dissociação temporal entre a experiência consciente corrente e a auto-observação (Schooler & Schreiber, 2004) pode ser reduzida empregando-se métodos de verbalização em voz alta e amostragem de experiência, por outro lado a dissociação translacional pode ser reduzida associando análises qualitativas de autodescrições experienciais coletadas em contexto ecológico a índices disposicionais gerados por questionários robustos de autorrelato.

Considerando a apresentação do campo da pesquisa psicológica em autoconsciência e de algumas das importantes questões teórico-metodológicas que o constituem, o objetivo geral

do presente estudo foi investigar como padrões de autodescrição experiencial de ACS se relacionam com escores de escalas de autorrelato de ACD. Propõe-se também os seguintes objetivos específicos: (1) verificar se descrições de ACS permitem identificar padrões descritivos de autoconsciência em uma mesma amostra; (2) verificar se variáveis sociodemográficas e de hábitos de saúde mental interferem na variância de escores de ACD e ACS; (3) verificar a distribuição dos escores de ACD e ACS coletados e correlações estatísticas entre eles; e (4) identificar se traços estáveis de ACD demarcam diferenças nas distribuições dos dados de ACS na amostra.

Método

Trata-se de uma pesquisa de métodos mistos de delineamento paralelo convergente (Creswell, 2014, pp. 219-223). Neste tipo de delineamento, os procedimentos de coleta e análise dos dados quantitativos e os procedimentos dos dados qualitativos acontecem primeiramente em separado, encaminhando uma posterior análise conjunta dos resultados. Para que a triangulação de métodos seja possível e responda aos objetivos da pesquisa, dados qualitativos foram transformados em variáveis contínuas.

Participantes

Ao total, 254 voluntários ($M_{idade} = 30.73$, $DP = 9.07$) responderam a um formulário *online* composto por questionário e escalas para a coleta de dados quantitativos. Para a coleta de dados qualitativos, todos os respondentes da primeira etapa foram convidados por *e-mail* a participar de um protocolo *online* de amostragem de experiência. Ao total, 67 pessoas participaram do protocolo, 3 das quais foram excluídas da amostra por baixa adesão, caracterizada pela ausência de resposta ao protocolo ao longo de pelo menos um dia inteiro. A amostra final da segunda etapa, portanto, foi composta de 64 participantes ($M_{idade} = 29.70$, DP

= 8.79). Através do *software* G*Power (versão 3.1), realizou-se cálculo amostral *post hoc* para uma análise de correlação bivariada com média de associação entre as variáveis de $r_s = .40$ e $p < .05$, o qual pôde prever um poder $(1 - \beta)$ de .93.

Instrumentos e materiais

Para a coleta de dados quantitativos na primeira etapa, os instrumentos utilizados foram um questionário de características sociodemográficas e hábitos de saúde mental, e as escalas de autorrelato EAC-R, QRR e EFM-Awareness, aplicados através de formulário *online* na plataforma *Google Forms*.

O Questionário foi composto por questões sobre a idade do participante, gênero, religião, escolaridade, estado civil, área de formação acadêmica, local de residência, ocupação laboral, número de coabitantes, número de filhos, uso contínuo de psicofármacos, acompanhamento psicoterápico, diagnóstico de transtorno mental por profissional de saúde mental, hábito de manter alguma espécie de diário pessoal, e prática regular de alguma atividade de meditação.

A Escala de Autoconsciência Revisada (EAC-R) foi originalmente construída por Fenigstein, Scheier e Buss (1975) e adaptada e validada para o Brasil por Teixeira e Gomes (1996). É composta por 22 itens e refere três fatores: a Autoconsciência Privada ($\alpha = .62$) a Autoconsciência Pública ($\alpha = .70$), e a Ansiedade Social ($\alpha = .75$). Os alfas obtidos com a amostra do presente estudo foram, para a subescala de autoconsciência privada (EAC-R-PRIV) e para a subescala de autoconsciência pública (EAC-R-PUB), respectivamente, .69 e .77. A subescala de ansiedade social não foi utilizada por não se tratar do foco da pesquisa.

O Questionário de Ruminação e Reflexão (QRR), adaptado e validado para o Brasil por Zanon e Teixeira (2006) e original de Trapnell e Campbell (1999), é composto por 24 itens e dois fatores Ruminação (QRR-RUM) e Reflexão (QRR-REF) (ambos com $\alpha = .87$), que

distinguem os aspectos motivacionais e atencionais envolvidos nos processos da autoconsciência privada. Os alfas obtidos com a amostra do presente estudo foram, para a subescala de Ruminação e para a subescala de Reflexão, respectivamente, .92 e .89.

A Escala Filadélfia de *Mindfulness* (EFM) é composta por 20 itens foi adaptada e validada para uso em amostra de adultos brasileiros por DaSilveira, DeCastro e Gomes (2012) e sua versão original é de Cardaciotto *et al* (2008). Os autores propuseram um instrumento com dois componentes principais: uma atenção sustentada para o momento presente (*Awareness*) e uma atitude de abertura, curiosidade e aceitação (Aceitação). A subescala EFM-*Awareness* (EFM-A), de 10 itens, foi utilizada no presente estudo e apresentou elevada consistência interna na versão brasileira ($\alpha = .81$). Com a amostra do presente estudo, o alfa obtido foi de .85.

Para a coleta de dados qualitativos, foi necessário que, ao longo de 7 dias, os participantes estivessem em porte constante de *smartphone* de uso pessoal e em bom funcionamento, com estáveis conexão à internet e carga de bateria entre 10hs e 20hs, e a instalação do aplicativo gratuito de mensagens instantâneas *Telegram*.

Procedimentos de coleta

A divulgação da pesquisa foi feita via redes sociais e canais oficiais do grupo de pesquisa e da Universidade, caracterizando amostragem por conveniência. A janela temporal para participação voluntária foi de quatro meses, de setembro a dezembro de 2021. No formulário de resposta à primeira etapa, o participante foi primeiramente convidado a fazer leitura de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, através do qual foi informado do tema e dos benefícios, riscos e procedimentos da pesquisa. Ao concordar em participar voluntariamente, foi remetido a páginas de resposta e ao questionário sociodemográfico e de hábitos de saúde mental, e às escalas de autorrelato EAC-R, QRR e EFM-A, incluindo fornecimento de nome e endereço eletrônico. Ao término da participação, o respondente foi

remetido a uma página de agradecimento e informações para contato com os pesquisadores no interesse de devolução futura acerca dos resultados gerais da pesquisa.

A coleta dos dados qualitativos foi iniciada logo em seguida, em paralelo. Em um intervalo de 7 dias após sua resposta, foi enviado a cada participante da etapa prévia, indiscriminadamente, o convite por correspondência eletrônica a participar de um protocolo *online* de amostragem de experiência. Aos interessados, foi enviado então segundo formulário *Google Forms* com novo TCLE e, dada sua concordância, painel de agendamento para treinamento individual por chamada de vídeo na semana seguinte. O treinamento seguiu roteiro textualizado e rigoroso, com duração média estimada em uma hora, através do qual cada participante recebeu as mesmas orientações para instalação e uso do aplicativo de mensagens instantâneas *Telegram* e para adesão ao protocolo de coleta, além do espaço para sanar dúvidas.

Inspirado no *Descriptive Experience Sampling* de Hurlburt e Akhter (2006), o protocolo foi aplicado ao longo de 7 dias e contou com 4 solicitações de resposta diárias, disparadas automaticamente por recurso pré-programado e disponibilizado para uso direto e gratuito dentro da plataforma *Telegram*. O conteúdo da mensagem automática de solicitação de resposta foi sempre o mesmo: “O que estava na sua experiência logo antes de ler esta mensagem?” (Hurlburt, 2017). Os disparos aconteceram em horários aleatórios dentro de cada um de quatro blocos diários (10hs-12hs, 14hs-16hs, 16hs-18hs e 18hs-20hs) e separados em pelo menos 1h cada qual. Não foi preciso que o participante respondesse tão logo uma solicitação fosse enviada a seu *smartphone*, desde que respondesse assim que tivesse visualizado a mensagem. No caso em que não pudesse responder logo após a visualização da mensagem, no interesse de evitar algum acidente físico, conflito interpessoal ou laboral, ou exacerbação de sofrimento mental ou moral, o participante foi orientado a permitir-se esquecer da solicitação e respondê-la como se a tivesse lido pela primeira vez ao lembrar, espontaneamente e se ainda em tempo, em contexto futuro mais favorável. No caso de se acumularem solicitações atrasadas, por

qualquer motivo que fosse, orientou-se que todas fossem desconsideradas, com exceção da mais recente, a ser então respondida.

Durante o treinamento, os participantes foram instruídos a responder cada solicitação de resposta por *Telegram* com apenas uma mensagem de áudio de no máximo 120 segundos de extensão, sem duração mínima. Em cada mensagem, os participantes foram orientados a observar a experiência corrente interrompida pela notificação da solicitação, em retrospecto imediata, descrevendo em voz alta e espontaneamente os aspectos salientes de seu fluxo de consciência mais recente. Com esse fim, o treinamento buscou equipar os participantes com noções implícitas de descrição fenomenológica, para que suas respostas se aproximassem tanto quanto possível de sua experiência corrente e espontânea. Para roteirização sistemática do componente de desenvolvimento de habilidades fenomenológicas do treinamento oferecido na presente pesquisa, utilizou-se o esquema teórico (Figura 1) construído por Miyahara et al (2020) a partir da análise de unidades de sentido das respostas transcritas dos participantes de seu estudo. Miyahara et al (2020) buscaram desenvolver um protótipo de treinamento fenomenológico de curto prazo e baixo custo para pesquisas empíricas interessadas em descrições de experiência confiáveis. Esse organograma diferencia o conteúdo de descrições experienciais em conteúdos de experiência corrente e conteúdos de experiência não-corrente, prosseguindo para categorias mais específicas.

O treinamento com cada participante buscou, com abertura para uso de exemplos e solucionamento de dúvidas, explicar de forma não-acadêmica acerca do interesse da pesquisa pela descrição de conteúdos de experiência corrente tais como tipificados por Miyahara et al (2020): identificação do que estava sendo vivenciado naquele instante (“Objeto da experiência”); descrição de objetos menores que compõem o objeto total experienciado (“Características do objeto”), descrição da aparência do objeto em qualidades perceptuais (“Característica noemática”), descrição de qualidades fenomenológicas do modo de

apresentação do objeto (“Característica noética”), descrição do ato intencional de revelação do objeto à consciência (“Característica correlativa”), e/ou descrição de características não-objetuais da experiência que não se enquadram nas categorias anteriores (“Outras”). Da mesma forma, explicou-se o desinteresse da pesquisa por conteúdos de experiência não-corrente: descrição de pensamentos, memórias, imaginações ou emoções induzidos pela experiência perceptiva de um objeto (“Associações”), explicação casuística da experiência em referência a processos subpessoais (“Explicação subpessoal”), e antecipação de reivindicações gerais sobre a realidade com base na experiência sendo descrita (“Generalização”).

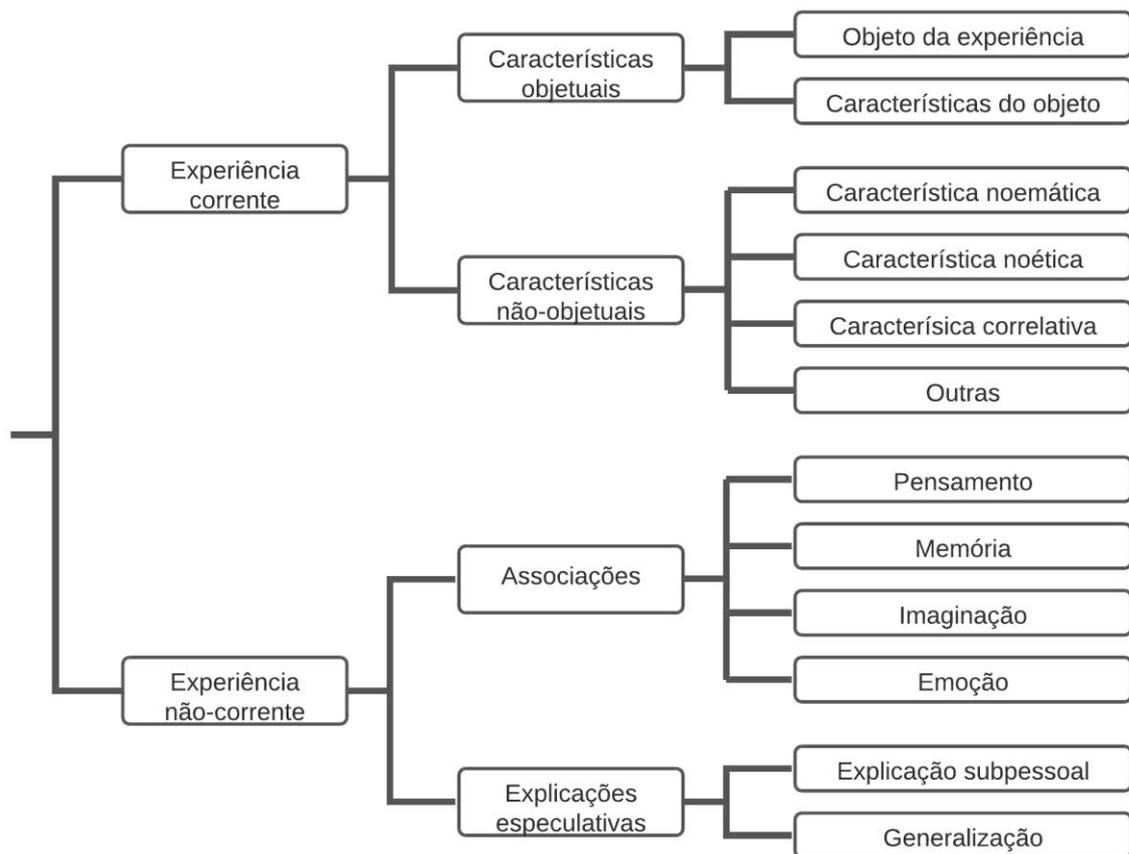


Figura 1. Esquema de categorização da descrição de experiência. Tradução-livre do modelo de Miyahara et al (2020).

Hurlburt (2017) diferencia relatos efetivamente oriundos de descrição fenomenológica de relatos de experiência não-corrente ao afirmar que, no primeiro caso, as descrições têm cunho declarativo e tratam de fenômenos específicos e claramente objetuados, mesmo aqueles de vazio mental ou circundados de autodúvida, difíceis de caracterizar. Ao passo que, no segundo caso, as descrições carecem de especificidade, remetendo muito antes a fenômenos livremente consequenciados, interpretados, estimados ou imaginados do que aos elementos transitórios da experiência corrente interrompida pela pergunta, cujas características se está querendo capturar tão espontânea e imediatamente quanto possível. A validade de descrições obtidas por métodos como o DES está em sua fidelidade à experiência originária, e não em sua pretensa precisão representativa.

Estudo piloto

Realizou-se, após aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa, um estudo piloto com duração de 21 dias, com 4 voluntários oriundos do laboratório de pesquisa em que estão inseridos os autores da pesquisa. O estudo piloto propôs-se a simular os procedimentos de coleta e análise de dados, com o objetivo de verificar, corrigir e otimizar a funcionalidade das ferramentas de comunicação e coleta de dados que foram implementadas, os procedimentos técnicos e lógicos de análise dos dados, e, principalmente, a elaboração de orientações gerais explícitas para o treinamento sistemático dos participantes que realizaram amostragem de experiência. Graças às discussões realizadas entre integrantes do laboratório após o estudo piloto, decidiu-se incluir ao fim do treinamento um exercício de consolidação, caracterizado pela exposição por tempo indeterminado de um estímulo audiovisual distrativo e neutro – um vídeo documental de *youtube* sobre beija-flores – para simulação de contexto ecológico de resposta ao protocolo.

Em termos gerais, o roteiro final de treinamento obtido após o estudo piloto seguiu as seguintes etapas: (1) identificação e apresentação das credenciais e vínculos do pesquisador responsável pelo treinamento, psicólogo com bacharelado e pós-graduando em Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul, (2) breve apresentação do tema e da relevância da pesquisa, (3) orientação sobre a necessidade de porte constante de *smartphone* de uso pessoal, com carga e acesso à internet entre as 10hs e 20hs, (4) instruções para instalação e uso do aplicativo gratuito de mensagens instantâneas *Telegram*, (5) descrição pormenorizada das etapas e aspectos técnicos e temporais do protocolo de amostragem de experiência, (6) explicação do significado da pergunta “O que estava na sua experiência logo antes de ler esta mensagem?” (Hurlburt, 2017) através da apresentação, em linguagem adaptada e não-acadêmica, das diferentes possibilidades de descrição de experiência como trazidas por Miyahara et al (2020), destacando o interesse da pesquisa em descrições pertencentes à categoria de experiência corrente e espontânea, (7) utilização de exemplos variados para cada possibilidade de descrição da experiência, tais como encontrados em publicações de autoria dos proponentes das estratégias metodológicas de inspiração, (8) exercício utilizando estímulo audiovisual neutro e distrativo para simular resposta ao protocolo em contexto ecológico, (9) disponibilidade para solucionamento de dúvidas acerca do protocolo de amostragem da experiência, levantadas ou não resolvidas pelo treinamento, dando preferência à repetição de informações e exemplos pontuais já trazidas ao longo do processo, (10) retomada de aspectos éticos e temporais da pesquisa como um todo.

Procedimentos de análise

Inicialmente, foi construído um banco de dados com a tabulação das respostas ao questionário e às escalas de autorrelato, e medidas de tendência central, dispersão e normalidade da amostra foram computadas. Em seguida, os arquivos de áudio dos relatos

experienciais foram catalogados e transcritos na íntegra, unificados em ordem temporal de respostas em um documento de texto por participante. Em média, a transcrição de cada um dos 64 casos considerados forneceu 4 páginas de texto, resultando em um *corpus* de 256 páginas. Dados temporais como horário de envio da solicitação de cada resposta, horário de resposta e tempo de duração foram tabulados, permitindo o cálculo dos tempos médios de espera por resposta e dos tempos médios de duração de cada caso.

Para a análise qualitativa das respostas, os registros de dez participantes selecionados aleatoriamente do montante de 64 foram lidos na íntegra por um dos pesquisadores, e códigos exploratórios foram gerados para a classificação das descrições de experiência, com amparo do *software* NVivo (versão 1.5). Ajustes no esquema de códigos foram realizados à medida em que a leitura dos casos avançava, até que se obteve uma estrutura de 20 códigos maiores, estável através dos casos. Esse processo fundamentalmente indutivo de análise seguiu as seis etapas de uma análise temática reflexiva, como descritas por Braun e Clarke (2021a): (1) familiarização com os dados, (2) codificação sistemática, (3) geração de temas iniciais (agrupamentos de códigos), (4) revisão e conceitualização dos temas iniciais, (5) refino e nomeação dos temas finais, e (6) escrita de relatório da análise. O método da análise temática reflexiva pode ser utilizado para responder a perguntas de pesquisa sobre a descrição de experiências vividas e o exame dos fatores que influenciam, subjazem ou contextualizam processos privados e fenomênicos (Braun et al, 2019), sendo frequentemente aplicado ou identificado como pertencente a tradições fenomenológicas ou experienciais de pesquisa qualitativa (Braun & Clarke, 2021b).

Na presente pesquisa, os 20 temas gerados pela análise temática reflexiva forneceram o modelo conceitual (Tabela 1) para a transformação de dados qualitativos em variáveis contínuas. Os temas foram adotados como marcadores descritivos (MD) para a contabilização sistemática de aspectos transitórios das experiências descritas. Para cada MD, elaborou-se uma

pergunta-guia específica e orientações teórico-metodológicas suplementares que melhor circunscrevessem seu significado e sintetizassem o processo da sua construção. Ao analisar o texto de cada resposta, respondeu-se em uma tabela com “sim” ou “não” para cada MD. Considerando o máximo de 28 respostas individuais, as análises chegaram em até 560 marcações binárias por participante. Ao término da análise de cada caso, substituindo-se as marcações afirmativas por “1” e as negativas por “0”, obteve-se um contador absoluto de ocorrências de cada marcador. Ao dividir os contadores pelo número total de respostas, gerou-se para cada sujeito um escore por MD.

Dois juízes examinaram as transcrições e pontuaram as respostas de acordo com os 20 marcadores descritivos. Um cálculo de concordância entre juízes foi realizado com base no coeficiente de correlação intraclasse (ICC) e o alfa obtido foi de .955 com um intervalo de confiança de 95%. Considerando o alto índice de concordância e confiabilidade encontrado, uma média simples entre os escores dos juízes foi computada para cada MD. Foi criado, então, um banco de dados integrando as respostas ao questionário sociodemográfico e de hábitos de saúde mental, as respostas às escalas de ACD, os escores dos marcadores descritivos de ACS, e os dados cronométricos da amostragem de experiência.

Análises de dados não-paramétricos foram realizadas considerando a distribuição não-normal das variáveis (SPSS versão 26). Inicialmente, testes de Mann-Whitney e de Kruskal-Wallis para comparações entre grupos foram realizados considerando as variáveis sociodemográficas e de hábitos de saúde mental como variáveis independentes (VIs), e as variáveis de ACD e ACS e dados cronométricos das respostas como variáveis dependentes (VDs). Em seguida, um teste de Spearman para análise de correlações parciais, controlando o efeito das VIs, foi realizado entre as VDs. Ao final, testes de comparação considerando grupos de baixo e elevado nível das variáveis de ACD foram realizados, tendo como critério para divisão amostral dos grupos o valor da mediana de cada variável.

Tabela 1.*Marcadores descritivos para análise de autodescrições de experiência*

Natureza	Marcador Descritivo	Pergunta-guia: "A descrição de experiência refere-se claramente a..."
Tempo	Passado	...uma experiência que é relatada com tempos gramaticais do passado?"
	Presente	...uma experiência que é relatada com tempos gramaticais do presente?"
Direção	Mundo Externo	...aspectos de objetos publicamente observáveis e externos ao sujeito, como acontecimentos no tempo e no espaço, ou a aparência das coisas, relatados como se independentes da perspectiva de primeira pessoa?"
	Autoaspecto Privado	...aspectos internos ao sujeito e apenas por ele observáveis, como características da sua personalidade ou das próprias experiências que relata?"
	Autoaspecto Público	...aspectos do próprio sujeito que o definem como objeto social, publicamente observável, como sua própria aparência, seu comportamento e 'jeito de ser', suas interações com outras pessoas, ou a percepção que infere dos outros sobre si?"
Forma	Indefinida	...uma experiência que possivelmente possui forma, mas para a qual o sujeito, pelo motivo que for, não utiliza palavras ou explicações específicas ou suficientes que a bem defina?"
	Sensação	...estímulos percebidos pelos sentidos do corpo, sejam eles exteroceptivos, proprioceptivos ou interoceptivos?"
	Afeto	...emoções, sentimentos ou estados de humor, independentemente de causa ou complexidade?"
	Representação mental	...aspectos sensoriais e/ou afetivos de objetos que não estão efetivamente presentes, ou melhor, não estão sendo acessados por atos perceptivos, mas sim por atos da imaginação ou da memória?"
	Pensamento verbal / Conversa interna	...palavras e frases mais ou menos específicas e ordenadas, sendo experienciadas privadamente na forma de uma ou mais vozes, reconhecíveis ou não, que narram pensamentos, leem textos, descrevem experiências e coisas, articulam raciocínios, enunciam constatações e interjeições, ou ensaiam conversas que aconteceram, estão acontecendo ou que poderiam acontecer?"
	Pensamento não-simbólico	...pensamento sem forma clara, de cujas impressões pré-reflexivas, vagas e abstratas o sujeito tem acesso apenas intuitivo, como quando absorto em uma tarefa ou momento, desenvolvendo uma compreensão tácita sobre algo, ou sustentando ou precipitando algum movimento corporal, reflexo fisiológico ou experiência subjetiva muito fugaz ou virtual?"

	Divagação / Vazio mental	...situações em que o sujeito entende que não estava tendo nenhuma experiência consciente ou de que esta era desprovida de forma e de sentido, podendo até se sentir perdido ou fora do tempo, como quando diz que ‘estava viajando/longe’, ‘não sei onde eu/minha cabeça estava’, ‘minha mente era uma tela em branco/preto/azul’, ‘não estava pensando/sentindo nada’, ‘não consigo lembrar’, ‘não estava aqui’, etc.?”
Sentido	Pragmático	...uma experiência ativamente sustentada e direcionada à compreensão ou eliciação de aspectos do mundo externo, como resolução de problemas e tarefas, construção de raciocínio lógico, tomada de decisão, e/ou planejamento e gestão do tempo?”
	Autorregulação	...uma experiência ativamente sustentada e direcionada ao controle ou à eliciação de aspectos do <i>self</i> , como a própria atenção, motivação, sensações, afetos e respostas afetivas, ou a coordenação e ajustes de reflexos, comportamentos e movimentos físicos?”
	Autorreflexão	...uma experiência ativamente sustentada e direcionada a um interesse epistêmico e reflexivo sobre aspectos do <i>self</i> , sejam psicológicos, espirituais, sociais, morais ou físicos?”
	Observação	...uma experiência mais ou menos ativa e sustentada, direcionada à observação, constatação, descrição, contemplação, ou apreciação de aspectos externos ou do <i>self</i> ?”
Valência	Positiva	...a uma experiência ocorrendo na qualidade global de uma vivência positiva, ou a estados afetivos e/ou sensações comunicados exclusivamente por termos que são facilmente reconhecidos no senso comum como positivos?”
	Negativa	...a uma experiência ocorrendo na qualidade global de uma vivência negativa, ou a estados afetivos e/ou sensações comunicados exclusivamente por termos que são facilmente reconhecidos no senso comum como negativos?”
	Mista	...a uma experiência ocorrendo na qualidade global de uma vivência ambivalente, ou a estados afetivos e/ou sensações comunicados ora por termos que são facilmente reconhecidos no senso comum como positivos, e ora por termos reconhecidos como negativos?”
	Neutra / Indefinida	...a uma experiência ocorrendo na qualidade global de uma vivência afetivamente desimplicada, ou a estados afetivos e/ou sensações comunicados por termos que não são facilmente reconhecidos no senso comum como positivos ou negativos?”

Resultados

Dados sociodemográficos, hábitos de saúde mental e autoconsciência

A comparação entre participantes mais jovens e mais velhos ($M_d = 26$), com idades variando entre 18 e 52 anos, demonstrou que os mais jovens obtiveram maiores escores de MD de Autorregulação ($U = 299.500$, $z = -2.856$, $p < .004$, $r = .36$) e MD de Autorreflexão ($U = 317.000$, $z = -2.621$, $p < .009$, $r = .33$). Na comparação entre gêneros, os resultados apontaram que o gênero feminino obteve maiores escores de MD de Passado ($U = 320.500$, $z = -2.006$, $p < .045$, $r = .25$) e MD de Presente ($U = 302.500$, $z = -2,256$, $p < 0.024$, $r = .28$).

A comparação entre participantes que já haviam se casado antes e participantes que nunca haviam casado apontou que os últimos possuíam maiores escores na EAC-R-PRIV ($U = 189.000$, $z = -2.389$, $p < .017$, $r = .030$), no MD de Autorregulação ($U = 134.000$, $z = -3.299$, $p < .001$, $r = .41$), no MD de Autorreflexão ($U = 170.500$, $z = -3.299$, $p < .007$, $r = .41$), e na duração média dos áudios de descrição de experiência ($U = 190.500$, $z = -2.355$, $p < .019$, $r = .29$). Os resultados foram semelhantes na comparação entre participantes com filhos e sem filhos, apontando que aqueles sem filhos obtiveram escores mais altos de MD de Autorregulação ($U = 155.500$, $z = -2.940$, $p < .003$, $r = .37$), MD de Autorreflexão ($U = 176.500$, $z = -2.586$, $p < .010$, $r = .32$) e duração média ($U = 209.00$, $z = -2.046$, $p < .041$, $r = .26$).

Participantes compartilhando habitação com outras pessoas apresentaram escores maiores do que participantes sem coabitantes para o MD Não-Simbólico ($U = 182.500$, $z = -2.229$, $p < .026$, $r = .28$) e duração média ($U = 193.500$, $z = -2.040$, $p < .041$, $r = .26$). Na comparação entre indivíduos com principal área de formação em Ciências Humanas e Ciências Exatas, os primeiros demonstraram maiores escores de MD de Pensamento Verbal ($U = 263.000$, $z = -2.076$, $p < .038$, $r = .26$). Participantes que afirmaram não se identificar com

nenhuma religião demonstraram maiores escores de EAC-R-PRIV ($U = 318.500$, $z = -2.336$, $p < .019$, $r = .29$) e MD Negativo ($U = 344.500$, $z = -1.970$, $p < .049$, $r = .25$).

Na comparação entre pessoas que afirmaram possuir diagnóstico de transtorno mental e que afirmaram não possuir, as que não possuíam obtiveram maiores escores de QRR-RUM ($U = 170.500$, $z = -2.155$, $p < .031$, $r = .27$). Entre as pessoas que faziam e as que não faziam uso contínuo de psicofármacos, o teste de comparação apontou que as que não utilizavam pontuaram mais alto em MD Não-Simbólico ($U = 135.000$, $z = -2.174$, $p < .030$, $r = .27$).

Com relação à variável de psicoterapia, o teste de Kruskal-Wallis foi significativo para diferenças entre grupos nas variáveis de EAC-R-PRIV ($H = 9.077$, $df = 2$, $p < .011$), QRR-REF ($H = 9.106$, $df = 2$, $p < .011$), MD de Autoaspecto Privado ($H = 10.103$, $df = 2$, $p < .006$), MD de Autoaspecto Público ($H = 11.152$, $df = 2$, $p < .004$) e MD de Sensação ($H = 9.390$, $df = 2$, $p < .009$). Os resultados apontaram que os participantes que estavam em psicoterapia obtiveram escores mais altos em EAC-R-PRIV do que aqueles que nunca fizeram ($z = 2.573$, $p < .010$, $r = .32$) e do que aqueles que já haviam feito, mas interromperam ($z = 2,420$, $p < .016$, $r = .30$).

De forma semelhante, os resultados indicaram que os participantes que estavam em psicoterapia obtiveram escores mais altos em QRR-REF do que aqueles que nunca fizeram ($z = 2.862$, $p < .004$, $r = .36$), e do que aqueles que já haviam feito, mas interromperam ($z = 1.963$, $p < .050$, $r = .25$); que os participantes que estavam em psicoterapia obtiveram escores mais altos em MD de Autoaspecto Privado do que aqueles que nunca fizeram ($z = 2.137$, $p < .033$, $r = .27$) e do que aqueles que já haviam feito, mas interromperam ($z = 2.984$, $p < .003$, $r = .37$); e que os participantes que estavam em psicoterapia obtiveram escores mais altos em MD de Autoaspecto Público do que aqueles que nunca fizeram ($z = 2.774$, $p < .006$, $r = .35$) e do que aqueles que já haviam feito, mas interromperam ($z = 2.767$, $p < .006$, $r = .35$). Com relação ao MD de Sensação, os resultados apontaram que os participantes que estavam em psicoterapia somaram escores mais altos do que aqueles que nunca estiveram ($z = 2.404$, $p < .016$, $r = .30$),

bem como os participantes que já estiveram, mas não naquele momento ($z = 2.906, p < .004, r = .36$).

Com relação ao hábito de meditação, o teste foi significativo para as variáveis de EAC-R-PRIV ($H = 9.775, df = 2, p < .024$), QRR-REF ($H = 18.402, df = 2, p < .001$) e MD de Mundo Externo ($H = 6.131, df = 2, p < .047$). Os resultados demonstraram que pessoas que possuíam o hábito de meditar obtiveram escores maiores de EAC-R-PRIV do que pessoas que nunca meditaram ($z = 2.263, p < .024, r = .28$), e do que pessoas que já meditaram antes, mas não estavam mantendo o hábito ($z = 3.095, p < .002, r = .39$). De forma semelhante, os resultados apontaram que pessoas que possuíam o hábito de meditar obtiveram escores maiores de QRR-REF do que pessoas que nunca meditaram ($z = 3.432, p < .001, r = .43$), e do que pessoas que já meditaram antes, mas não estavam mantendo o hábito ($z = 3.859, p < .001, r = .48$).

Para o MD de Mundo Externo, a comparação entre grupos da variável de hábito de meditação permitiu observar apenas que pessoas que já meditaram antes, mas não estavam mantendo o hábito possuíam escores mais altos que as pessoas que jamais meditaram ($z = 2.336, p < .019, r = .29$). Com relação ao hábito de manter um diário pessoal, o teste foi significativo apenas para o MD de Autorregulação ($H = 6.711, df = 2, p < .035$), apontando que indivíduos que possuíam diário, mas abandonaram tiveram escores mais altos que as pessoas que jamais possuíam ($z = 2.590, p < .010, r = .32$).

Associações entre variáveis de ACD, ACS e cronometria

As associações significativas entre ACD e ACS encontradas foram as seguintes: para EAC-R-PRIV, correlação com MD de Representação ($\rho = -.37, p < .01$); para EAC-R-PUB, correlação com MD de Autoaspecto Público ($\rho = .28, p < .05$) e com MD de Autorregulação ($\rho = -.39, p < .01$); para QRR-RUM, correlação com MD de Pensamento Verbal ($\rho = -.33, p <$

.05); e para EFM-A, correlação com MD de Afeto ($\rho = .31, p < .05$), com MD de Representação ($\rho = -.39, p < .01$), com MD de Valência Positiva ($\rho = .28, p < .05$), e com MD de Valência Neutra ($\rho = -.31, p < .05$).

As associações significativas encontradas entre duração média das respostas e variáveis de ACD e ACS foram as seguintes: correlação de duração média com MD de Autoaspecto Público ($\rho = .37, p < .01$), com MD de Sensação ($\rho = .32, p < .01$), com MD de Representação ($\rho = .28, p < .05$), com MN Não-Simbólico ($\rho = .30, p < .05$), com MD de Autorregulação ($\rho = .39, p < .01$), com MD de Autorreflexão ($\rho = .41, p < .01$), e com MD de Valência Mista ($\rho = .28, p < .05$). O número de respostas correlacionou-se apenas com o MD de Observação ($\rho = .28, p < .05$).

Exclusivamente entre as variáveis de ACS, os MDs de função da experiência foram aqueles com mais numerosas e variadas associações significativas com outros MDs (desconsiderando-se associações esperadas entre os MD de Valência e os MDs de Afeto e de Sensação). Para o MD de Autorregulação, encontrou-se correlação com MD de Autoaspecto Privado ($\rho = .34, p < .05$), MD de Sensação ($\rho = .45, p < .001$) e MD Não-Simbólico ($\rho = .38, p < .01$). Para o MD de Autorreflexão, encontrou-se correlação com MD de Autoaspecto Privado ($\rho = -.33, p < .05$), MD de Autoaspecto Público ($\rho = .41, p < .01$), MD de Forma Indefinida ($\rho = .33, p < .05$), MD de Pensamento Verbal ($\rho = .32, p < .05$) e MD de Observação ($\rho = -.42, p < .01$). Para o MD Pragmático, encontrou-se correlação com MD de Afeto ($\rho = -.49, p < .001$), MD Não-Simbólico ($\rho = .28, p < .05$), MD de Observação ($\rho = -.35, p < .01$), e MDs de Valência Positiva ($\rho = -.42, p < .01$) e Neutra ($\rho = .47, p < .001$). Por último, para o MD de Observação encontrou-se correlação com MD de Autoaspecto Privado ($\rho = .28, p < .05$), MD de Sensação ($\rho = .44, p < .001$), MD de Afeto ($\rho = .69, p < .002$), e MDs de Valência Positiva ($\rho = .54, p < .001$), Negativa ($\rho = .44, p < .001$) e Neutra ($\rho = .35, p < .01$).

Diferenças entre grupos de alta e baixa ACD

A comparação entre grupos de maiores e menores escores de EAC-R-PRIV ($M_d = 36$) evidenciou que os participantes com maior ACD segundo a referida escala obtiveram maiores escores em EAC-R-PUB ($U = 280.500, z = -3.112, p < .002, r = .39$), QRR-REF ($U = 252.500, z = -3.485, p < .001, r = .44$) e EFM-A ($U = 223.500, z = -3.877, p < .001, r = .48$), e menores escores em MD de Representação ($U = 341.500, z = -2.291, p < .022, r = .29$) e MD de Divagação ($U = 348.500, z = -2.314, p < .021, r = .29$). A comparação entre grupos de maiores e menores escores de EAC-R-PUB ($M_d = 27$) evidenciou que os participantes com maior ACD segundo a referida escala obtiveram maiores escores em EAC-R-PRIV ($U = 278.000, z = -3.135, p < .002, r = .39$), QRR-RUM ($U = 342.500, z = -2.255, p < .024, r = .28$) e EFM-A ($U = 340.000, z = -2.292, p < .022, r = .29$).

A comparação entre grupos de maiores e menores escores de QRR-RUM ($M_d = 45$) evidenciou que os participantes com menor ACD segundo a referida escala obtiveram maiores escores em EFM-A ($U = 331.500, z = -2.378, p < .017, r = .30$) e MD de Pensamento Verbal ($U = 303.000, z = -2.759, p < .006, r = .34$). Entre grupos de maiores e menores escores de QRR-REF ($M_d = 48$), os participantes com maior ACD segundo a referida escala obtiveram maiores escores em EAC-R-PRIV ($U = 297.500, z = -2.888, p < .004, r = .36$).

A comparação entre grupos de maiores e menores escores de EFM-A ($M_d = 36$) evidenciou que os participantes com maior ACD segundo a referida escala obtiveram maiores escores em EAC-R-PRIV ($U = 261.000, z = -3.381, p < .001, r = .42$), EAC-R-PUB ($U = 326.500, z = -2.492, p < .013, r = .31$), MD de Afeto ($U = 324.500, z = -2.513, p < .020, r = .31$) e MD Positivo ($U = 322.000, z = -2.550, p < .011, r = .32$). Por outro lado, os mesmos apresentaram menores escores de MD de Representação ($U = 296.000, z = -2.904, p < .011, r = .36$) e MD Neutro ($U = 315.000, z = -2.642, p < .008, r = .33$).

Discussão

O objetivo geral da pesquisa que buscava encontrar associações entre ACS e ACD foi satisfatoriamente evidenciado. Essas associações foram mediadas por diversos aspectos de perfil sociodemográfico e hábitos de saúde mental. Nesse sentido, as poucas associações verificadas entre ACS e ACD indicam que mesmo com variação de marcadores de autoconsciência entre perfis populacionais distintos é possível afirmar a existência de algum nível de relação entre as modalidades de autoconsciência. Contudo, quando examinadas tais associações, observa-se uma tendência de aglutinação das variáveis situacionais em torno da variável EFM-A.

DaSilveira, DeSouza e Gomes (2015) já haviam observado, através de análise fatorial, uma diferença de distribuição da medida EFM-A em relação a outras variáveis de autoconsciência disposicional, tal como autoconsciência privada, ruminação e autorreflexão. Esse resultado foi interpretado como uma demarcação diferencial entre a autoconsciência enquanto objeto de um acesso reflexivo a experiências do passado, e enquanto uma característica pré-reflexiva da apreensão não-tematizada da própria experiência no presente. Os dados da presente pesquisa corroboram essa diferenciação ao indicar um maior número de associações entre variáveis de ACS e a EFM-A. Cabe destacar que a medida EFM-A refere um índice de *awareness*, dentro de uma literatura de *mindfulness*, voltado a uma atenção plena ao momento corrente da experiência. Nesse sentido, mesmo sendo operacionalizada enquanto traço em uma medida de autorrelato, é possível que esta dimensão disposicional refira justamente a tendência ou habilidade individual estável de apreensão da experiência situacional, aproximando-a de características transitórias da autoconsciência.

Ao se observar especificamente as seis variáveis associadas significativamente com a EFM-A, é possível identificar melhor as características da experiência situacional vinculadas ao traço que a subescala mede. Em primeiro lugar, as correlações positivas com ambas as EAC-

R-PRIV e EAC-R-PUB reforçam que a EFM-A não distingue a direção dos autoaspectos da experiência, referindo-se fundamentalmente às suas características fenomenológicas, independentemente de tema. Em segundo lugar, a ausência de associações significativas com as subescalas do QRR reforça a dissociação do construto de *awareness* com qualidades psicológicas de adaptabilidade e com elementos subjetivos de juízo sobre a valência e função da experiência individual. Em terceiro lugar, as correlações positivas com MD de Afeto e de Valência Positiva e as correlações negativas com MD de Representação Mental e de Valência Neutra apontam quais são os índices de ACS cuja variância na amostra deste estudo está intrinsecamente ligada à variância dos escores da referida subescala.

Quanto às associações entre MDs e EFM-A recém citadas, estas explicam que quanto mais frequentes foram as descrições de experiências na forma de emoções, sentimentos e estados de humor, bem como de experiências com qualidade afetiva global de valência positiva, maiores foram os escores de EFM-A. Por outro lado, quanto mais frequentes foram as descrições de experiências na forma de representações mentais, assim como de experiências afetivamente desimplicadas, menores foram os escores de EFM-A. É preciso lembrar que, apesar de o constructo de *awareness* da escala referir a tendência ou habilidade de acesso desinteressado, não-explicativo e não-avaliativo da experiência situacional, não é necessário que a experiência sendo observada e descrita no presente seja afetivamente nula. Pelo contrário, o que os resultados sugerem é que o traço medido pela EFM-A é mais efetivo na detecção espontânea de afetos, especialmente os positivos, do que de experiências neutras. Além do mais, as representações mentais, que costumam ser eliciadas e sustentadas por estruturas sintático-semânticas paralelas à percepção imediata da experiência (Slavova & Soschen, 2015), bem ao contrário dos afetos, parecem ser menos observadas e descritas por pessoas com maior nível de *awareness*.

Seguindo a tese de que o MD de Representação Mental possa se apresentar como estatisticamente antitético à ACS, observa-se que ele também se correlacionou negativamente com EAC-R-PRIV, e positivamente com MD de Pensamento Verbal e duração média dos áudios. Esses resultados sugerem que uma maior ocorrência de descrições de representações mentais parece estar associada a maiores dificuldades em descrever autoaspectos privados. Da mesma forma, quanto mais limitado o acesso pré-reflexivo à experiência e maior a falta de objetividade na descrição dos próprios fenômenos privados, mais extensos tendem a ser os relatos. Em casos onde o sujeito pode estar com dificuldade em produzir uma descrição fenomenológica da sua experiência, modos subjuntivos e alegóricos de expressão verbal costumam ser empregados de forma semelhante a representações mentais, como ferramentas de raciocínio associativo (Hurlburt, 2017). Nestes casos, o sujeito sugere ao avaliador do seu relato a experiência de um pensamento verbal ou de uma conversa interna que, caso esteja realmente presente na sua experiência, possivelmente seja decorrente da pergunta e não imediatamente anterior à pergunta do protocolo de DES.

Dois dos MDs de função da experiência também estiveram associados positivamente à duração média das respostas, em magnitude de força moderada, sendo eles os MDs de Autorregulação e Autorreflexão. Há duas possibilidades explicativas para essas associações. A primeira é a suposição de que pessoas com maior autorregulação e autorreflexão nas descrições de experiências passariam mais tempo dos seus dias ocupadas com aspectos do próprio *self* e teriam, naturalmente, maior fluência e facilidade em oferecer descrições detalhadas sobre seus fenômenos privados. Esta explicação é difícil de aferir uma vez que a precisão dos relatos não é verificável e tampouco objetivada pelo método. Portanto, igualmente plausível é a hipótese de que considerável parcela dessas ocorrências se dê pela oportunidade tomada a partir da solicitação de resposta de elaborar e elucubrar sobre aspectos do *self* os quais não estavam presentes na experiência interrompida. Como é possível constatar, as duas hipóteses não são

mutuamente exclusivas, e parecem sofrer influência de características disposicionais de cada sujeito.

As demais associações encontradas para os MD de Autorregulação e Autorreflexão são importantes pois sugerem justamente a existência de dois perfis descritivo-experienciais de autoconsciência que relacionam traços disposicionais a características situacionais. O MD de Autorregulação esteve negativamente correlacionado com a EAC-R-PUB e positivamente correlacionado com o MD de Autoaspecto Privado, sugerindo um perfil Privado-Regulatório, enquanto o MD de Autorreflexão esteve positivamente correlacionado com o MD de Autoaspecto Público e negativamente correlacionado com o MD de Autoaspecto Privado, sugerindo, naturalmente, um perfil Público-Reflexivo. Contudo, as correlações positivas entre EAC-R-PRIV e QRR-REF e entre EAC-R-PUB e QRR-RUM revelam certa ambiguidade a ser ponderada.

É possível resolver esta ambiguidade, em primeiro lugar, tomando em conta que a EAC-R-PRIV não se correlaciona com nenhum dos três MDs de direção da experiência, enquanto a EAC-R-PUB correlaciona-se com o MD de direção análogo, de Autoaspecto Público. Em segundo lugar, ao realizar-se testes de comparação tanto para grupos divididos pela mediana de EAC-R-PUB como para grupos divididos pelo MD de Autoaspecto Público, constata-se que em ambos casos o grupo com maiores médias obteve maiores escores de QRR-RUM. Pode-se conjecturar, portanto, que o MD de Autorreflexão não distingue ou contém os aspectos psicológicos adaptativos que ligam a EAC-R ao QRR, mas relaciona-se com essas escalas através do MD de Autoaspecto Público. Sendo assim, o perfil empírico de autoconsciência Público-Reflexivo designa pessoas que costumam pautar a busca por autoconhecimento em um *self* social e compartilham de características motivacionais mensuradas pelo QRR e atencionais mensuradas pela EAC-R. O perfil Privado-Regulatório, por sua vez, parece referir indivíduos menos interessados em observar-se a partir da perspectiva de um outro, descrevendo um grupo

que produz autoconsciência mais relacionada à regulação da experiência íntima, como é essencial ao EAC-R-PRIV.

Os resultados do teste de correlação sugerem que os outros dois MDs de função da experiência, o MD Pragmático e o de Observação, negativamente correlacionados, também referem perfis de autoconsciência, a saber: o perfil Neutro-Pragmático, e o perfil Subjetivo-Observador. Desta vez, contudo, relacionando-se apenas com variáveis situacionais de autoconsciência, indicando que as escalas utilizadas realmente falham em capturar estilos mais vivenciais de autoconsciência, de relação direta com o ambiente, seja a nível de resolução de problemas ou de mera apreensão fenomênica.

O perfil Neutro-Pragmático fica indicado pelas correlações positivas do MD Pragmático com o MD Não-Simbólico e o MD de Valência Neutra, bem como suas correlações negativas com os MDs de Observação, de Valência Positiva e de Afeto. Tanto mais frequente foram as experiências pragmáticas, mais frequentes foram as experiências afetivamente desimplicadas e aquelas cujas formas se limitaram a ajustes e impressões pré-reflexivos em que a atenção a autoaspectos conceituais esteve minimizada. Complementarmente, as correlações negativas apontam que, quanto mais pragmáticas as experiências, menos frequentes foram as experiências de mera contemplação de autoaspectos, em especial aquelas na forma de afetos e no caráter global positivo. É possível imaginar, portanto, que sujeitos que costumam relatar mais experiências pragmáticas são sujeitos especialmente autoconscientes de elementos tácitos de sua cognição procedural, e pouco envolvidos na notação de acontecimentos e estados subjetivos externos ao foco de sua atenção. A definição parece sugerir alguma correspondência entre o perfil de autoconsciência Neutro-Pragmático com o conceito de *flow* da psicologia positiva, caracterizado pelo estado mental em que o indivíduo está intrinsecamente motivado para a execução de uma tarefa e tem a suspensão temporária da autoconsciência reflexiva e da percepção temporal (Šimleša et al, 2018). Entretanto, a

correlação negativa e de magnitude de força moderada encontrada com o MD de Valência Positiva exige maiores estudos para avaliar a razoabilidade da hipótese.

O perfil Subjetivo-Observador, por último, fica indicado pelas correlações positivas do MD de Observação com os MDs de Autoaspecto Privado, de Sensação, de Afeto, e de Valências Positiva, Negativa e Neutra, bem como pelas correlações negativas com os MDs Pragmático e de Autorreflexão. Tanto mais frequentes foram os relatos de experiências de observação de aspectos externos ou do *self*, sem interesses epistêmicos ou instrumentais, mais frequentes foram também as descrições de autoaspectos privados, de experiências nas formas de impressões sensoriais ou afetivas, e de experiências de valência afetiva não-ambígua. Complementarmente, os resultados apontaram que quanto mais contemplativas as experiências, menos interessadas em autoconhecimento ou resolução de problemas foram. O perfil Subjetivo-Observador parece referir, portanto, sujeitos cujo estilo autoconsciente tende à monitoração de estados privados e subjetivos e à percepção neutra ou unilateral da qualidade de sua afetação. A ausência de algum resultado oriundo dos testes de correlação e de diferença entre grupos que relacione o perfil Subjetivo-Observador à EFM-A levanta a hipótese de que o traço de *awareness* mensurado pela escala realmente possa ajudar futuras pesquisas a desenvolver novas medidas de e métodos de treinamento para habilidades de descrição fenomenológica, não verificáveis diretamente por amostragem de experiência. É possível que esses achados também reforcem diferenças conceituais importantes entre automonitoração e *awareness*, bem como outros termos relacionados à atenção autofocada.

Quanto à utilização das VIs de dados sociodemográficos e de hábitos de saúde mental para formulação de grupos para testes de comparação, os resultados não só ilustram a sua influência devidamente controlada nos testes de correlação, como também levam à especulação de hipóteses teóricas interessantes. A começar, maiores níveis de MDs de Autorregulação e Autorreflexão foram encontrados para a parcela mais jovem da amostra, da mesma forma para

aqueles que nunca haviam casado e para aqueles que não tinham filhos. Levanta-se a pergunta: pode que essas diferenças sejam atribuíveis a fatores contextuais e desenvolvimentais pertinentes ao momento de vida de cada grupo, ou seria mais plausível uma investigação sobre diferenças socioculturais entre gerações? A literatura recente aponta, por exemplo, que adultos têm perdas progressivas nas habilidades metacognitivas ao longo dos anos (Palmer, David & Fleming, 2014), mas também que adultos mais velhos possuem atitudes mais positivas com relação à sua própria saúde mental (Mackenzie et al, 2019).

Pessoas não-religiosas obtiveram maiores escores de MD de Valência Negativa, corroborando a ampla evidência de associação entre religiosidade e bem-estar (Garssen, Visser & Pool, 2021), e maiores escores de EAC-R-PRIV. A literatura comparando medidas de autoconsciência e de religiosidade é escassa, e a considerar as diferentes tradições e práticas religiosas existentes e os diferentes níveis de envolvimento pessoal possíveis, parece mais cauteloso dizer que a diferença encontrada para a EAC-R-PRIV no presente estudo, no qual a maior parte dos participantes religiosos eram cristãos, sugere pesquisas mais específicas.

Com relação aos portadores de diagnóstico de transtorno mental por profissional de saúde, a diferença encontrada é curiosa: pessoas sem diagnóstico obtiveram maiores escores de QRR-RUM. O achado contradiz a literatura (Meron et al, 2015; Yook et al, 2010), e possivelmente indique erro amostral. Contudo, considerando a baixa magnitude de tamanho da diferença, o fato de que todos os participantes com diagnóstico também estavam em psicoterapia e/ou faziam uso contínuo de psicofármacos pode ajudar a entender o resultado encontrado. Corroborando essa hipótese, a comparação entre grupos para o hábito da psicoterapia apontou que as pessoas que nunca estiveram em psicoterapia e as pessoas que já estiveram, mas não naquele momento possuíam menores escores de EAC-R-PRIV, QRR-REF, MD de Autoaspecto Privado e MD de Autoaspecto Público do que as pessoas que estavam. Contudo, não houve diferença significativa entre pessoas que nunca estiveram em psicoterapia

e pessoas que já estiveram, mas não naquele momento, sugerindo que possíveis ganhos da psicoterapia que pudessem influir sobre os referidos escores para os participantes que interromperam foram temporários ou se atenuaram consideravelmente.

Para o hábito de meditação, as pessoas que estavam envolvidas com alguma prática regular obtiveram maiores escores de EAC-R-PRIV do que aquelas que interromperam ou nunca haviam praticado. Este achado sinaliza que o aumento de atenção disposicional aos autoaspectos privados possivelmente aconteça apenas enquanto os indivíduos possuem em sua rotina a prática sistemática de auto-observação, uma vez que essa diferença não é encontrada entre pessoas que interromperam a prática e aquelas que nunca meditaram. É diferente no caso do QRR-REF, em que o grupo que tinha o hábito de meditar e o grupo que já teve, mas não naquele momento obtiveram escores maiores do que as pessoas que nunca tiveram, mas não apresentaram diferença significativa entre eles mesmos. Isso pode significar que a importância do traço medido pelo QRR-REF é anterior à prática da meditação, e que pessoas com maiores níveis de autorreflexão buscam mais esse tipo de atividade.

Por último, com relação ao hábito de manter alguma espécie de diário pessoal, a única diferença significativa foi para o MD de Autorregulação. Aquelas pessoas que já possuíam diário, mas não naquele momento tiveram maiores escores do que as que nunca possuíam. A ausência de outras diferenças significativas sugere que a função de autorregulação da experiência autoconsciente seja frequente para pessoas que mantiveram esse hábito na infância e adolescência, explorando talvez alguma particularidade desenvolvimental dessas faixas etárias, ao passo em que os adultos que mantêm o hábito atualmente não apresentam a mesma recorrência experiencial.

A presente pesquisa exploratória possui limitações metodológicas e amostrais. Em primeiro lugar, todos os 64 participantes que participaram da amostragem de experiência possuíam no mínimo ensino superior incompleto, compondo uma amostra altamente instruída.

Dada esta característica e a natureza da amostragem por conveniência, é seguro presumir que os interessados apresentaram escores altos e padrões de autoconsciência não-representativos de nenhum perfil populacional delimitável.

Além disso, utilizou-se um roteiro de treinamento fenomenológico prototípico e não validado experimentalmente, dada a inexistência de modelos adequados para a substituição de entrevistas fenomenológicas em protocolos descritivos de amostragem de experiência. Certamente, os estudos sobre treinamento de habilidades fenomenológicas têm muito a avançar, e o método pioneiro empregado na presente pesquisa é um importante passo nessa direção, além das indicações feitas para uma maior atenção a instrumentos e noções teóricas revolvendo *awareness* em uma literatura de *mindfulness*.

Sugere-se que o procedimento de análise por marcadores descritivos, construído especialmente para a pesquisa em mãos, seja replicado e reproduzido, viabilizando através do acúmulo de evidências e de diferentes formas de validação estatística um protocolo robusto de avaliação de descrições de experiência. A discussão dos resultados deste texto levantou uma série de hipóteses teóricas que sugerem perguntas de pesquisa e critérios amostrais para futuros estudos e oportunizam a verificação do método empregado no presente texto. Sobre os procedimentos de análise quantitativa, é importante notar que a utilização de medianas para separação da amostra em grupos para teste de comparação de médias sacrifica a sensibilidade dos instrumentos utilizados para a mensuração das variáveis. Recomenda-se que futuras pesquisas reúnam tamanhos amostrais maiores para divisão em maior número de grupos, ou então utilizem variáveis naturalmente categóricas ou pontos de corte para variáveis contínuas indicados pela literatura.

Conclui-se que os objetivos de pesquisa foram satisfeitos. De forma geral, elucidou-se a relação entre níveis de evidência estáveis e transitórios da autoconsciência, reforçando e detalhando a diferença de acesso epistemológico entre noções de uma autoconsciência

disposicional oriundas de tradições funcionalistas da psicologia social e da personalidade, e as noções de uma autoconsciência situacional oriundas de tradições psicológicas experienciais. Contudo, também se apresentou aproximações possíveis através da subescala EFM-A e através da especulação de quatro perfis empíricos de autoconsciência. Dois deles, de interface disposicional-situacional, sugerem que as escalas de que dispomos atêm-se a características epistêmicas, atencionais e adaptativas mais relativas a uma noção de autoconceito enquanto produto reflexivo estável da autoconsciência do respondente, do que propriamente relativas à sua autoconsciência enquanto processo ou experiência transitórios (Gecas, 1982). Os outros dois perfis, por sua vez, de composição puramente situacional, indicam que os aspectos vivenciais e utilitários da autoconsciência talvez sejam melhor abordados por outros construtos e métodos, não vinculados diretamente à nomenclatura e à operacionalização propostas por Duval e Wicklund em 1972.

Referências

- Alderson-Day, B., & Fernyhough, C. (2015). Inner speech: development, cognitive functions, phenomenology, and neurobiology. *Psychological bulletin*, *141*(5), 931. <https://doi.org/10.1037/bul0000021>
- Althubaiti, A. (2016). Information bias in health research: Definition, pitfalls, and adjustment methods. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, *9*, 211–217. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S104807>
- Amjad, N., Anjum, A., Ghazal, S., & Skinner, M. (2018). Aggressive acts, thinking, remorse and private self-consciousness—An examination of real-life aggressive episodes. *Pakistan Journal of Psychological Research*, *33*(1), 277-297.
- Auzoult, L. (2013). A French version of the situational self-awareness scale. *European Review of Applied Psychology*, *63*(1), 41–47. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2012.08.004>
- Badoud, D., & Tsakiris, M. (2017). From the body's viscera to the body's image: Is there a link between interoception and body image concerns? *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *77*, 237–246. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.03.017>
- Bastian, M., Lerique, S., Adam, V., Franklin, M. S., Schooler, J. W., & Sackur, J. (2017). Language facilitates introspection: Verbal mind-wandering has privileged access to consciousness. *Consciousness and Cognition*, *49*, 86–97. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2017.01.002>
- Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2013). The Assessment of Mindfulness with Self-Report Measures: Existing Scales and Open Issues. *Mindfulness*, *4*(3), 191–202. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0110-9>

- Braun, V., & Clarke, V. (2021a). Can I use TA? Should I use TA? Should I not use TA? Comparing reflexive thematic analysis and other pattern-based qualitative analytic approaches. *Counselling and Psychotherapy Research, 21*(1), 37–47. <https://doi.org/10.1002/capr.12360>
- Braun, V., & Clarke, V. (2021b). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis? *Qualitative Research in Psychology, 18*(3), 328–352. <https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1769238>
- Braun, V., Clarke, V., Hayfield, N., & Terry, G. (2019). Thematic Analysis. Em P. Liamputtong (Org.), *Handbook of Research Methods in Health Social Sciences* (pp. 843–860). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-10-5251-4_103
- Brouwers, V. P., Heavey, C. L., Lapping-Carr, L., Moynihan, S. A., Kelsey, J. M., & Hurlburt, R. T. (2018). Pristine Inner Experience: While Silent Reading It's Not Silent Speaking of the Text. *Journal of Consciousness Studies, 25*(3–4), 29–54.
- Burdett, B. R. D., Charlton, S. G., & Starkey, N. J. (2018). Inside the commuting driver's wandering mind. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour, 57*, 59–74. <https://doi.org/10.1016/j.trf.2017.11.002>
- Burns, A., Irvine, M., & Woodcock, K. (2019). Self-Focused Attention and Depressive Symptoms in Adults with Autistic Spectrum Disorder (ASD). *Journal of Autism and Developmental Disorders, 49*(2), 692–703. <https://doi.org/10.1007/s10803-018-3732-5>
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The Assessment of Present-Moment Awareness and Acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment, 15*(2), 204–223. <https://doi.org/10.1177/1073191107311467>
- Chella, A., & Pipitone, A. (2020). A cognitive architecture for inner speech. *Cognitive Systems Research, 59*, 287–292. <https://doi.org/10.1016/j.cogsys.2019.09.010>

- Chella, A., Pipitone, A., Morin, A., & Racy, F. (2020). Developing Self-Awareness in Robots via Inner Speech. *Frontiers in Robotics and AI*, 7, 16. <https://doi.org/10.3389/frobt.2020.00016>
- Clowes, R. W., & Gärtner, K. (2020). The Pre-reflective Situational Self. *Topoi*, 39(3), 623–637. <https://doi.org/10.1007/s11245-018-9598-5>
- Creswell, J. W. (2013). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed). SAGE Publications, Inc.
- DaSilveira, A., DeCastro, T. G., & Gomes, W. B. (2012). Escala de Autorreflexão e Insight: Nova Medida de Autoconsciência Adaptada e Validada para Adultos Brasileiros. *Psico*, 43(2).
- DaSilveira, A., DeSouza, M. L., & Gomes, W. B. (2015). Self-consciousness concept and assessment in self-report measures. *Frontiers in Psychology*, 6, 930. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00930>
- Davies, E. L., & Paltoglou, A. E. (2019). Public self-consciousness, pre-loading and drinking harms among university students. *Substance Use & Misuse*, 54(5), 747–757. <https://doi.org/10.1080/10826084.2018.1536720>
- Dickens, Y. L., Raalte, J. V., & Hurlburt, R. T. (2018). On Investigating Self-Talk: A Descriptive Experience Sampling Study of Inner Experience During Golf Performance. *The Sport Psychologist*, 32(1), 66–73. <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0073>
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. Academic Press.
- Echevarria, D. R. (2016). *Autoconsciência como uma variável de pesquisa: Teoria e mensuração*. Dissertação de mestrado, PUCRS, Brasil. <https://tede2.pucrs.br/tede2/handle/tede/6585>
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522–527. <https://doi.org/10.1037/h0076760>

- Franzoi, S. L., & Brewer, L. C. (1984). The experience of self-awareness and its relation to level of self-consciousness: An experiential sampling study. *Journal of Research in Personality, 18*(4), 522–540. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(84\)90010-2](https://doi.org/10.1016/0092-6566(84)90010-2)
- Garssen, B., Visser, A., & Pool, G. (2021). Does Spirituality or Religion Positively Affect Mental Health? Meta-analysis of Longitudinal Studies. *The International Journal for the Psychology of Religion, 31*(1), 4–20. <https://doi.org/10.1080/10508619.2020.1729570>
- Gecas, V. (1982). The Self-Concept. *Annual Review of Sociology, 8*, 1–33.
- Gill, C., Watson, L., Williams, C., & Chan, S. W. Y. (2018). Social anxiety and self-compassion in adolescents. *Journal of Adolescence, 69*, 163–174. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.10.004>
- Gogolla, N. (2017). The insular cortex. *Current Biology, 27*(12), 580–586. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2017.05.010>
- Govern, J. M., & Marsch, L. A. (2001). Development and Validation of the Situational Self-Awareness Scale. *Consciousness and Cognition, 10*(3), 366–378. <https://doi.org/10.1006/ccog.2001.0506>
- Hardwick, R. M., Caspers, S., Eickhoff, S. B., & Swinnen, S. P. (2018). Neural correlates of action: Comparing meta-analyses of imagery, observation, and execution. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 94*, 31–44. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.08.003>
- Harrington, R., & Loffredo, D. A. (2010). Insight, Rumination, and Self-Reflection as Predictors of Well-Being. *The Journal of Psychology, 145*(1), 39–57. <https://doi.org/10.1080/00223980.2010.528072>
- Harrington, R., Loffredo, D. A., & Perz, C. A. (2014). Dispositional mindfulness as a positive predictor of psychological well-being and the role of the private self-consciousness insight

factor. *Personality and Individual Differences*, 71, 15–18.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.06.050>

Heatherton, T. F. (2011). Neuroscience of Self and Self-Regulation. *Annual review of psychology*, 62, 363–390. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.121208.131616>

Heavey, C. L., Moynihan, S. A., Brouwers, V. P., Lapping-Carr, L., Krumm, A. E., Kelsey, J. M., Turner, D. K., & Hurlburt, R. T. (2019). Measuring the Frequency of Inner-Experience Characteristics by Self-Report: The Nevada Inner Experience Questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 9, 2615. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02615>

Høffding, S., Martiny, K., & Roepstorff, A. (2022). Can we trust the phenomenological interview? Metaphysical, epistemological, and methodological objections. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 21(1), 33–51. <https://doi.org/10.1007/s11097-021-09744-z>

Hurlburt, R. T. (2017). Descriptive experience sampling. Em Schneider & Velmans (org.), *The Blackwell Companion to Consciousness* (2nd ed.) (pp. 740-753). Wiley.
<https://doi.org/10.1002/9781119132363.ch52>

Hurlburt, R. T., & Akhter, S. A. (2006). The Descriptive Experience Sampling method. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 5(3), 271–301. <https://doi.org/10.1007/s11097-006-9024-0>

Kreibich, A., Hennecke, M., & Brandstätter, V. (2020). The Effect of self-awareness on the identification of goal-related obstacles. *European Journal of Personality*, 34(2), 215-233.
<https://doi.org/10.1002/per.2234>

Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The Experience Sampling Method. Em M. Csikszentmihalyi (Org.), *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected*

Works of Mihaly Csikszentmihalyi (pp. 21–34). Springer Netherlands.
https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_2

Liu, X.-F., Shao, Y.-C., Yang, Y.-B., Wu, S.-J., Yang, H., Wang, W., & Xiao, W. (2009). The validity and reliability of the revised Chinese version of the Situational Self-Awareness Scale. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37(6), 743–752.
<https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.6.743>

Lumma, A.-L., & Weger, U. (2021). Looking from within: Comparing first-person approaches to studying experience. *Current Psychology*, 1-17. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02277-3>

Mackenzie, C. S., Heath, P. J., Vogel, D. L., & Chekay, R. (2019). Age differences in public stigma, self-stigma, and attitudes toward seeking help: A moderated mediation model. *Journal of Clinical Psychology*, 75(12), 2259–2272. <https://doi.org/10.1002/jclp.22845>

Martin, B., Wittmann, M., Franck, N., Cermolacce, M., Berna, F., & Giersch, A. (2014). Temporal structure of consciousness and minimal self in schizophrenia. *Frontiers in Psychology*, 5, 1175.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01175>

Miyahara, K., Niikawa, T., Hamada, H. T., & Nishida, S. (2020). Developing a short-term phenomenological training program: A report of methodological lessons. *New Ideas in Psychology*, 58, 100780. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2020.100780>

Morin, A. (2004). A Neurocognitive and Socioecological Model of Self-Awareness. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 130(3), 197–224.
<https://doi.org/10.3200/MONO.130.3.197-224>

Morin, A. (2017). Toward a glossary of self-related terms. *Frontiers in psychology*, 8, 280.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00280>

- Morin, A., & Everett, J. (1990). Inner speech as a mediator of self-awareness, self-consciousness, and self-knowledge: An hypothesis. *New Ideas in Psychology*, 8(3), 337–356. [https://doi.org/10.1016/0732-118X\(94\)90020-5](https://doi.org/10.1016/0732-118X(94)90020-5)
- Morten, O. (2008). An Integration of First-Person Methodologies in Cognitive Science. *Journal of Consciousness Studies*, 15(5), 100–120.
- Moynihan, A. B., Igou, E. R., & van Tilburg, W. A. P. (2017). Boredom increases impulsiveness: A meaning-regulation perspective. *Social Psychology*, 48, 293–309. <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000317>
- Moynihan, A. B., Igou, E. R., & van Tilburg, W. A. P. (2019). Lost in the crowd: Conformity as escape following disbelief in free will. *European Journal of Social Psychology*, 49(3), 503–520. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2499>
- Napa Scollon, C., Prieto, C.-K., & Diener, E. (2009). Experience Sampling: Promises and Pitfalls, Strength and Weaknesses. Em E. Diener (Org.), *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (pp. 157–180). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_8
- Nascimento, A. M. do, & Roazzi, A. (2013). Autoconsciência, imagens mentais e mediação cognitiva. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26, 493–505. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000300009>
- Newman, D. B., & Nezlek, J. B. (2019). Private self-consciousness in daily life: Relationships between rumination and reflection and well-being, and meaning in daily life. *Personality and Individual Differences*, 136, 184–189. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.06.039>

- Northoff, G. (2016). Is the self a higher-order or fundamental function of the brain? The “basis model of self-specificity” and its encoding by the brain’s spontaneous activity. *Cognitive Neuroscience*, 7(1–4), 203–222. <https://doi.org/10.1080/17588928.2015.1111868>
- Oleś, P. K., Brinthaup, T. M., Dier, R., & Polak, D. (2020). Types of Inner Dialogues and Functions of Self-Talk: Comparisons and Implications. *Frontiers in Psychology*, 11, 227. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.0022>
- Palmer, E. C., David, A. S., & Fleming, S. M. (2014). Effects of age on metacognitive efficiency. *Consciousness and Cognition*, 28, 151–160. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2014.06.007>
- Perrone-Bertolotti, M., Rapin, L., Lachaux, J.-P., Baciú, M., & Løevenbruck, H. (2014). What is that little voice inside my head? Inner speech phenomenology, its role in cognitive performance, and its relation to self-monitoring. *Behavioural Brain Research*, 261, 220–239. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2013.12.034>
- Pfeiffer, C., Lopez, C., Schmutz, V., Duenas, J. A., Martuzzi, R., & Blanke, O. (2013). Multisensory Origin of the Subjective First-Person Perspective: Visual, Tactile, and Vestibular Mechanisms. *PLOS ONE*, 8(4), e61751. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0061751>
- Racy, F., Morin, A., & Duhnych, C. (2020). Using a Thought Listing Procedure to Construct the General Inner Speech Questionnaire: An Ecological Approach. *Journal of Constructivist Psychology*, 33(4), 385–405. <https://doi.org/10.1080/10720537.2019.1633572>
- Ruscio, A. M., Gentes, E. L., Jones, J. D., Hallion, L. S., Coleman, E. S., & Swendsen, J. (2015). Rumination predicts heightened responding to stressful life events in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 124, 17–26. <https://doi.org/10.1037/abn0000025>

- Schooler, J., & Schreiber, C. A. (2004). Experience, Meta-consciousness, and the Paradox of Introspection. *Journal of Consciousness Studies*, *11*(7–8), 17–39.
- Sedikides, C. (1992). Mood as a determinant of attentional focus. *Cognition and Emotion*, *6*(2), 129–148. <https://doi.org/10.1080/02699939208411063>
- Seghezzi, S., Giannini, G., & Zapparoli, L. (2019). Neurofunctional correlates of body-ownership and sense of agency: A meta-analytical account of self-consciousness. *Cortex*, *121*, 169–178. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2019.08.018>
- Senín-Calderón, C., Perona-Garcelán, S., Fuentes-Márquez, S., & Rodríguez-Testal, J. F. (2017). A Mediation Model for Ideas of Reference: The Role of the Gray Model, Self-Consciousness, and Emotional Symptoms. *Psychological Reports*, *120*(3), 443–459. <https://doi.org/10.1177/0033294117693593>
- Silveira, A. da C. da, Castro, T. G. de, & Gomes, W. B. (2011). Adaptação da Escala de Autoabsorção para adultos brasileiros. *Interação em Psicologia*, *15*(1). <https://doi.org/10.5380/psi.v15i1.17472>
- Silveira, A. da C. da, Castro, T. G. de, & Gomes, W. B. (2012). Adaptação e validação da Escala Filadélfia de Mindfulness para adultos brasileiros. *Psico-USF*, *17*, 215–223. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712012000200005>
- Šimleša, M., Guegan, J., Blanchard, E., Tarpin-Bernard, F., & Buisine, S. (2018). The Flow Engine Framework: A Cognitive Model of Optimal Human Experience. *Europe's Journal of Psychology*, *14*(1). <https://doi.org/10.5964/ejop.v14i1.1370>
- Slavova, V., & Soschen, A. (2015). On Mental Representations: Language Structure and Meaning Revised. *International Journal of Information Theories & Applications*, Vol. 22(4), p.p. 314-325.

- Somerville, L. H., Jones, R. M., Ruberry, E. J., Dyke, J. P., Glover, G., & Casey, B. J. (2013). The Medial Prefrontal Cortex and the Emergence of Self-Conscious Emotion in Adolescence. *Psychological Science, 24*(8), 1554–1562. <https://doi.org/10.1177/0956797613475633>
- Teixeira, M., & Gomes, W. B. (1996). Escala de autoconsciência revisada (EAC-R): Características psicométricas numa amostra de adolescentes brasileiros. *Arquivos Brasileiros de Psicologia, 48*(2), 78–92.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*, 284–304. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.284>
- van Berkel, N., Goncalves, J., Hosio, S., Sarsenbayeva, Z., Velloso, E., & Kostakos, V. (2020). Overcoming compliance bias in self-report studies: A cross-study analysis. *International Journal of Human-Computer Studies, 134*, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2019.10.003>
- Verhaeghen, P., & Mirabito, G. (2021). When you are talking to yourself, is anybody listening? The relationship between inner speech, self-awareness, wellbeing, and multiple aspects of self-regulation. *International Journal of Personality Psychology, 7*, 8–24. <https://doi.org/10.21827/ijpp.7.37354>
- Yook, K., Kim, K.-H., Suh, S. Y., & Lee, K. S. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 24*(6), 623–628. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.04.003>
- Zanon, C., & Teixeira, M. A. P. (2006). Adaptação do Questionário de Ruminação e Reflexão (QRR) para estudantes universitários brasileiros. *Interação em Psicologia, 10*(1). <https://doi.org/10.5380/psi.v10i1.5771>

Anexos

Anexo A: Escala de Autoconsciência Revisada (EAC-R) (subtraída a EAC-R-AS)

Escala de Autoconsciência Revisada – EAC-R (Scheier & Carver, 1985)

EAC-R

Versão brasileira Teixeira e Gomes (1996)

*Avalie o quanto cada item corresponde a uma característica sua, selecionando o número que melhor representa a sua opinião, de acordo com a chave de respostas apresentada. Responda rapidamente, sem parar muito tempo em cada questão, e não compare as respostas de uma questão com a outra. Lembre-se: não existem respostas certas ou erradas, elas apenas refletem a sua opinião.

0	1	2	3	4
Nada característico	Pouco característico	Mais ou menos característico	Bastante característico	Extremamente característico

1.	Eu estou sempre tentando me entender.	0	1	2	3	4
2.	Eu me preocupo com o meu estilo de fazer as coisas.	0	1	2	3	4
3.	Eu penso muito sobre mim mesmo(a).	0	1	2	3	4
4.	Eu me preocupo com a maneira como me apresento.	0	1	2	3	4
5.	Eu frequentemente “sonho acordado(a)” comigo mesmo(a).	0	1	2	3	4
6.	Eu nunca me analiso ou me questiono.	0	1	2	3	4
7.	Eu tenho consciência do meu aspecto.	0	1	2	3	4
8.	Eu geralmente estou atento aos meus sentimentos.	0	1	2	3	4
9.	Eu geralmente me preocupo em causar uma boa impressão.	0	1	2	3	4
10.	Eu constantemente penso sobre as razões das minhas ações.	0	1	2	3	4
11.	Antes de sair de casa eu verifico como está minha aparência.	0	1	2	3	4
12.	Em algumas ocasiões eu tomo distância (mentalmente), para poder me analisar de forma objetiva.	0	1	2	3	4
13.	Eu me preocupo com o que os outros pensam de mim.	0	1	2	3	4
14.	Eu me dou conta rapidamente das minhas mudanças de humor.	0	1	2	3	4
15.	Eu geralmente estou consciente da minha aparência.	0	1	2	3	4
16.	Eu consigo me dar conta do modo como a minha mente trabalha quando estou resolvendo um problema.	0	1	2	3	4

Anexo B: Questionário de Ruminação e Reflexão (QRR)

Questionário de Ruminação e Reflexão - QRR (Trapnell & Campbell, 1999)

QRR

Versão brasileira Zanon e Teixeira (2006)

*Responda os itens abaixo assinalando o número que melhor representa a sua opinião, de acordo com a chave de respostas apresentada.

1	2	3	4	5
Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo totalmente

1.	Minha atenção é frequentemente focada em aspectos de mim mesmo sobre os quais gostaria de parar de pensar.	1	2	3	4	5
2.	Eu sempre pareço estar remoendo, em minha mente, coisas recentes que eu disse ou fiz.	1	2	3	4	5
3.	Às vezes, é difícil para mim parar de pensar sobre mim mesmo.	1	2	3	4	5
4.	Muito depois de uma discordância ou discussão ter acabado, meus pensamentos continuam voltados para o que aconteceu.	1	2	3	4	5
5.	Eu tendo a ruminar ou deter-me sobre coisas que acontecem comigo por um longo período depois.	1	2	3	4	5
6.	Eu não perco tempo repensando coisas que já estão feitas e acabadas.	1	2	3	4	5
7.	Eu frequentemente fico revendo em minha mente o modo como eu agi em uma situação passada.	1	2	3	4	5
8.	Eu frequentemente me pego reavaliando alguma coisa que já fiz.	1	2	3	4	5
9.	Eu nunca fico ruminando ou pensando sobre mim mesmo por muito tempo.	1	2	3	4	5
10.	É fácil para mim afastar pensamentos indesejados da minha mente.	1	2	3	4	5
11.	Eu frequentemente fico pensando em episódios da minha vida sobre os quais eu não deveria mais me preocupar.	1	2	3	4	5
12.	Eu passo um bom tempo lembrando momentos constrangedores ou frustrantes pelos quais passei.	1	2	3	4	5
13.	Coisas filosóficas ou abstratas não me atraem muito.	1	2	3	4	5
14.	Eu realmente não sou um tipo meditativo de pessoa.	1	2	3	4	5
15.	Eu gosto de explorar meu interior.	1	2	3	4	5
16.	Minhas atitudes sobre as coisas fascinam-me.	1	2	3	4	5
17.	Eu realmente não gosto de coisas introspectivas ou auto reflexivas.	1	2	3	4	5
18.	Eu gosto de analisar por que eu faço as coisas.	1	2	3	4	5
19.	As pessoas frequentemente dizem que eu sou um tipo de pessoa introspectiva, “profunda”.	1	2	3	4	5
20.	Eu não me preocupo em auto analisar-me	1	2	3	4	5

21.	Eu sou uma pessoa muito auto investigadora por natureza.	1	2	3	4	5
22.	Eu gosto de meditar sobre a natureza e o significado das coisas.	1	2	3	4	5
23.	Eu frequentemente gosto de ficar filosofando sobre minha vida.	1	2	3	4	5
24.	Não acho graça em ficar pensando sobre mim mesmo.	1	2	3	4	5

Anexo C: Subescala Awareness da Escala Filadélfia de Mindfulness (EFM-A)

Escala Filadélfia de *Mindfulness* – EFM (Cardaciotto et al., 2008)

EFM – Subescala Awareness

Versão brasileira DaSilveira, DeCastro e Gomes (2012)

*Avalie com que frequência você experienciou cada uma das situações sugeridas nas seguintes frases *na última semana*.

0	1	2	3	4
Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Muito Frequentemente

1.	Eu estou ciente de quais pensamentos estão passando em minha mente.	0	1	2	3	4
2.	Quando falo com outras pessoas, estou ciente de suas expressões corporais e faciais.	0	1	2	3	4
3.	Quando tomo banho, estou ciente de como a água corre sobre meu corpo.	0	1	2	3	4
4.	Quando estou alarmado, percebo o que ocorre dentro de meu corpo.	0	1	2	3	4
5.	Quando ando pela rua, tenho consciência dos cheiros e do ar tocando meu rosto.	0	1	2	3	4
6.	Quando alguém me pergunta como estou me sentindo, posso identificar minhas emoções facilmente.	0	1	2	3	4
7.	Tenho consciência dos pensamentos que estou tendo quando meu humor muda.	0	1	2	3	4
8.	Eu percebo mudanças dentro de meu corpo, como meu coração batendo mais rápido ou meus músculos ficando tensos.	0	1	2	3	4
9.	Sempre que minhas emoções mudam, imediatamente eu me torno consciente delas.	0	1	2	3	4
10.	Quando falo com outras pessoas, estou consciente das emoções que experiencio.	0	1	2	3	4

Anexo D: Roteiro do treinamento prototípico de habilidades fenomenológicas

Etapa 1 - Bom dia/tarde/noite, tudo bem? Meu nome é Maurício Majolo. Sou psicólogo, e atualmente faço mestrado em Psicologia pela UFRGS, sob orientação do professor e coordenador Dr. Thiago Gomes de Castro. Antes de iniciarmos o treinamento, gostaria de agradecer por ter participado da primeira etapa da coleta de dados, e por estar dedicando um pouco mais do seu tempo para participar também desta segunda e última etapa. A pesquisa que você está ajudando a realizar é importante para entendermos melhor como estudar e utilizar evidências científicas sobre o fenômeno da autoconsciência. É um tema muito relevante para a Psicologia e para várias outras áreas científicas e profissionais. O treinamento que vamos realizar agora deve durar cerca de meia-hora. Eu lhe ajudarei a se preparar para a coleta e entender como responder. Você terá oportunidades para tirar dúvidas ao longo do treinamento, e também ao final. Podemos começar?

Etapa 2 - Certo. Nesta segunda etapa da coleta de dados, será aplicado um protocolo de amostragem de experiência. Basicamente, estamos pedindo que compartilhe conosco um diário de experiências aleatórias, ao longo de 7 dias. Mas não se preocupe! Essa coleta demandará poucos minutos do seu dia, e não deve interferir em sua rotina. Realize suas atividades diárias normalmente. Enviaremos para seu celular 4 mensagens por dia, sempre com a mesma pergunta: “O que estava na sua experiência logo antes de ler esta mensagem?”. Em breve falaremos mais sobre ela. Cada uma dessas mensagens será enviada em algum momento aleatório, entre as 10hs e 20hs. Você não é obrigado a responder a todas essas mensagens, mas seria importante que estivesse sempre com seu celular por perto, carregado e conectado à internet, para responder tantas quanto possível. Tudo certo até aqui? Alguma dúvida?

Etapa 3 - Ótimo. O aplicativo de mensagens para celular que vamos utilizar é o Telegram, você conhece? Vamos utilizá-lo porque, além de ser leve e seguro, permite configurarmos facilmente o disparo automático das mensagens de solicitação de resposta. Gostaríamos que instalasse agora o aplicativo pela loja oficial de seu celular, pode ser? Você precisa de ajuda? Tudo bem se precisar desligar a chamada, retomamos assim que tiver instalado, ou se precisar de ajuda. Prontinho? Ótimo! Vou enviar uma mensagem de texto para você, me diga se recebeu. É uma conta com a foto do LaFEC? Perfeito. Será sempre essa conta que irá lhe mandar as mensagens solicitando sua resposta. É importante que você deixe as notificações de nossa conversa pelo Telegram sempre ligadas (pelo menos as visuais). Não há problema se perceber a mensagem tempo depois de tê-la recebido: responda como se tivesse recebido no momento em que leu. Caso deixe acumular duas ou mais mensagens, responda apenas a última. Como estamos indo? Tem alguma pergunta?

Etapa 4 - Ok, vamos conversar agora sobre o significado da pergunta que lhe será feita repetidamente, para entender como responder. Preste bastante atenção às orientações a seguir, e não deixe de tirar suas dúvidas quando eu lhe perguntar se podemos prosseguir. A mensagem que lhe será feita repetidamente é “O que estava na sua experiência logo antes de ler esta mensagem?”. Você responderá esta pergunta com mensagens de áudio curtas, podendo ser tão breve quanto alguns segundos, chegando no máximo até 1 ou 2 minutos. Então não se apegue ao tamanho das suas respostas, elas podem ser bastante breves, mas também não há problema se ficarem um pouco mais longas. Tente responder sempre com apenas uma mensagem de áudio. Não se preocupe com o seu jeito de falar. Quero que você tente descrever, com suas palavras e sem parar para pensar muito, a experiência consciente que você estava tendo quando percebeu que havia uma mensagem no Telegram solicitando resposta. Quando falo “experiência consciente”, me refiro às coisas mais marcantes que estavam acontecendo na

sua mente e/ou no seu corpo. Aquelas coisas que realmente estavam ocupando sua atenção. Quero que tente olhar para os últimos segundos que estava vivendo logo antes de perceber que recebeu uma mensagem, e tente capturar e descrever aquilo que só você pode acessar: a experiência que você estava tendo. Tudo bem até aqui?

Etapa 5 - Essa experiência pode ser composta por diferentes fenômenos, por exemplo: sensações, como dor, coceira ou calor em alguma parte do seu corpo; podem ser sentimentos ou emoções, como raiva, medo, amor, ansiedade; podem ser pensamentos em palavras, como uma conversa acontecendo apenas na sua cabeça; podem ser imagens mentais, como o rosto de alguém ou algum lugar que você estava visualizando; ou podem ser até mesmo coisas que você não sabe descrever direito, sem uma forma bem definida. Quero que tente descrever com o máximo de clareza possível, usando suas palavras. Não há problema se houver mais de uma coisa acontecendo na sua experiência ao mesmo tempo, elas frequentemente se misturam, mesmo. Também não há problema se estiver difícil de descrever, relate apenas o que conseguir e se permita informar que a experiência não está muito clara para você. Você não deve inventar nada. Está conseguindo me acompanhar?

Etapa 6 - É possível que a pergunta faça com que você se sinta tentado a oferecer explicações sobre si mesmo, sua história ou momento de vida, o lugar onde você está no momento ou a atividade que está realizando. Também é possível que se sinta tentado a oferecer um fluxo novo de pensamentos e lembranças que comecem a lhe ocorrer espontaneamente na hora de responder. Não é isso que estou buscando. Quero o que estava efetivamente no centro da experiência que estava tendo e foi interrompida pela mensagem. Vou dar um exemplo: muitas vezes quando estamos lendo um livro, temos em nossa cabeça a vívida imagem das folhas de papel e as palavras impressas nele, mas não estamos realmente lendo, decifrando o texto;

estamos apenas percorrendo os olhos pelas páginas, com sua imagem na cabeça e, ao mesmo tempo, prestando atenção em outras experiências, como uma sensação de barriga roncando e de fome, e a pergunta que estava se fazendo sobre se a pizza que pediu por telefone ainda vai demorar muito para chegar. Numa situação como essa, caso recebesse uma mensagem em seu Telegram bem nessa hora, uma possível descrição de sua experiência interrompida envolveria relatar sobre a imagem das folhas dos livros, sobre suas sensações de fome e de barriga roncando, sobre o sentimento de ansiedade pela chegada da pizza, e a conversa interna em que você se perguntava se a entrega estaria se aproximando. Você até poderia mencionar o fato de ter se sentado no sofá da sala para ler, ou que estava estudando para uma prova, por exemplo, ou que a televisão estava ligada no volume alto, ou que resolveu ler apenas para se distrair enquanto esperava o pedido, mas nenhuma dessas explicações estava realmente na sua experiência consciente naquele momento, quando recebeu a mensagem. Essas explicações podem até oferecer contexto para a descrição da sua experiência interrompida, mas nesse exemplo, não remetem à experiência em si e, portanto, são informações secundárias. Não há problema em me fornecer informações secundárias para contextualizar o seu relato, isso inclusive pode ajudar a se situar melhor enquanto grava sua resposta. Apenas não se esqueça de olhar para a experiência consciente que estava tendo para poder descrevê-la. Este exemplo ajudou a entender melhor o que seria uma descrição de experiência consciente?

Etapa 7 - É importante que tente responder mesmo que o contexto não seja o mais favorável ou confortável, pois estamos interessados em seus relatos em situações naturais do dia-a-dia, mesmo que interfiram um pouco no conteúdo e na forma de seus relatos. É claro que precisamos evitar acidentes ou conflitos, então não responda se estiver, por exemplo, mexendo com fogo ou dirigindo, ou se isso puder criar problemas no trabalho. Nesse tipo de situação, se puder, busque logo uma condição mais segura para responder, e tente responder normalmente,

falando sobre a experiência que estava tendo quando leu a mensagem. Se não puder ou preferir esperar, deixe para mais tarde, quando se lembrar espontaneamente. Lembrar da mensagem pendente vai ser como recebê-la novamente: fale da experiência que estava tendo logo antes de lembrar de responder. Você tem alguma dúvida, ou gostaria que repetisse alguma informação ou orientação? Pode parar para pensar.

Etapa 8 - Certo. Para finalizar o treinamento, vamos praticar. Assistiremos a um vídeo juntos, e em determinado momento, irei interrompê-lo e solicitar uma descrição de sua experiência, como se fosse uma mensagem em seu Telegram. Conversaremos sobre ela para avaliarmos juntos a qualidade da sua resposta.

(Link do vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=IXwzTc9CB0c>. Acessado pela última vez em 20 de outubro de 2022)

Etapa 9 - Perfeito. Lembre-se que não há descrições boas ou ruins, certas ou erradas, então realmente não se preocupe demais na hora de gravar suas respostas. Gostaria que eu recapitulasse alguma informação? Certo, começaremos amanhã. No dia seguinte ao sétimo dia de coleta, enviaremos uma última mensagem anunciando o fim da coleta. Você pode abandonar ou entrar em contato para anular sua participação durante ou após a coleta se assim desejar, sem prejuízo algum. Para esse fim, ou caso tenha interesse em alguma informação adicional com relação à pesquisa, inclusive retorno futuro quanto aos resultados gerais da pesquisa, envie um e-mail preferencialmente para pesquisas.lafec@gmail.com, ou para algum dos contatos da divulgação. Não responderemos a nenhuma mensagem enviada pelo Telegram, trata-se de um canal de comunicação exclusivo para coleta de dados. Agradeço muito por sua participação, e espero que tenha uma experiência interessante.

Anexo E: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Coleta de dados quantitativos)**Termo de Consentimento Livre e Esclarecido**

Nome do pesquisador responsável: Thiago Gomes de Castro

Nome da instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Você está sendo convidado a participar de um estudo sobre autoconsciência disposicional e situacional, realizado sob coordenação do Prof. Dr. Thiago Gomes de Castro, com a colaboração do mestrando Maurício Majolo, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

O objetivo da pesquisa é investigar como diferentes formas de mensurar o fenômeno da autoconsciência podem contribuir juntas para uma melhor compreensão deste tema histórico da ciência psicológica, com implicações para o desenvolvimento de novos instrumentos de pesquisa e para a interpretação das evidências empíricas nesta área de estudo.

Sua contribuição se dará pela resposta a um questionário sociodemográfico e a três questionários sobre autoconsciência. Estima-se que responder aos questionários leve cerca de 30 minutos.

Você poderá retirar seu consentimento em qualquer momento deste estudo, e suas respostas não serão utilizadas. Sua participação neste estudo é voluntária, sendo assim, você não receberá qualquer valor em dinheiro. Sua participação no estudo é anônima e sigilosa, preservando sua identidade e contemplando fins puramente científicos e acadêmicos. A participação nesta pesquisa oferece riscos mínimos, como cansaço físico ao responder as escalas de autorrelato. Caso sinta qualquer desconforto em responder as escalas de autorrelato, interrompa imediatamente sua participação na pesquisa e contate os pesquisadores responsáveis. Eles são Psicólogos e poderão acolher sua demanda e fazer um encaminhamento a rede de saúde local, caso se perceba necessário.

Em função das limitações das tecnologias utilizadas em pesquisas de ambiente virtual, não é possível o asseguramento total de que a confidencialidade dos dados não seja violada. Como medida preventiva, todos os dados e documentos coletados pela ou pertinentes à pesquisa serão continuamente exportados de ambientes *online* e armazenados em disco rígido externo, guardado de forma segura e sem conexão a dispositivos e redes quaisquer, no

Laboratório de Fenomenologia Experimental e Cognição (LaFEC), na sala 229 do Instituto de Psicologia da UFRGS (R. Ramiro Barcelos, 2600 - Santa Cecília, Porto Alegre - RS, 90035-003). São benefícios da participação nesta pesquisa ampliar o conhecimento científico sobre como diferentes facetas de autoconsciência estão relacionadas, além de aumentar seu conhecimento sobre como reflete sobre si em diferentes situações.

Este documento está disponibilizado no formato *online*, sendo que uma cópia do mesmo estará disponível ao pesquisador e outra cópia, de igual teor, estará disponível a você. Sugere-se que os participantes imprimam ou salvem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido como forma de manter consigo uma via dele. Caso possua alguma dúvida, poderá entrar em contato com coordenador deste estudo, Prof. Dr. Thiago Gomes De Castro UFRGS (R. Ramiro Barcelos, 2600/sala 229 – Bairro Santa Cecília – Porto Alegre/RS – e-mail: thiago.cast@gmail.com), bem como com o mestrando Maurício Majolo (Rua Ramiro Barcelos, 2600/sala 239 – Bairro Santa Cecília – Porto Alegre/RS – Telefone (51) 981135763 – e-mail: mauricio.majolo@gmail.com), ou com o Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Psicologia da UFRGS (R. Ramiro Barcelos, 2600 – Bairro Santa Cecília - Porto Alegre/RS – Telefone: (51) 3308-5698 – e-mail: cep-psico@ufrgs.br).

Caso tenha interesse em participar da pesquisa, por favor, manifeste concordância ao assinar este documento.

Eu, _____,
li e/ou ouvi o esclarecimento acima e compreendi para que serve o estudo e qual procedimento a que serei submetido. A explicação que recebi esclarece os riscos e benefícios do estudo. Eu entendi que sou livre para interromper minha participação a qualquer momento, sem justificar minha decisão. Sei que minha identidade será preservada.

Eu concordo em participar do estudo.

Assinatura do participante

Documento de Identidade

Assinatura do pesquisador

Anexo F: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Amostragem de experiência)**Termo de Consentimento Livre e Esclarecido**

Nome do pesquisador responsável: Thiago Gomes de Castro

Nome da instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Você está sendo convidado a participar de um estudo sobre autoconsciência disposicional e situacional, realizado sob coordenação do Prof. Dr. Thiago Gomes de Castro, com a colaboração do mestrando Maurício Majolo, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

O objetivo da pesquisa é investigar como diferentes formas de mensurar o fenômeno da autoconsciência podem contribuir juntas para uma melhor compreensão deste tema histórico da ciência psicológica, com implicações para o desenvolvimento de novos instrumentos de pesquisa e para a interpretação das evidências empíricas nesta área de estudo.

Sua participação se dará pela adesão a um protocolo de amostragem de experiência. O protocolo tem a duração de 7 dias, tendo início no dia seguinte ao treinamento agendado de acordo com a sua preferência. O treinamento informará com detalhes os procedimentos da pesquisa. Você participará da coleta de dados de forma remota, sem interferência em sua rotina, através de aplicativo gratuito de mensagens instantâneas a ser instalado em seu dispositivo celular, de posse pessoal. Você responderá a 4 mensagens diárias enviadas em horários aleatórios, entre 10hs e 20hs, com gravações de áudio espontâneas de até cerca de 2 minutos. O conteúdo das mensagens será sempre o mesmo: “O que estava na sua experiência logo antes de ler esta mensagem?”.

Você poderá retirar seu consentimento em qualquer momento deste estudo, e suas respostas não serão utilizadas. Sua participação neste estudo é voluntária, sendo assim, você não receberá qualquer valor em dinheiro. Sua participação no estudo é anônima e sigilosa, preservando sua identidade e contemplando fins puramente científicos e acadêmicos. A participação nesta pesquisa oferece riscos restritos, como cansaço físico na gravação dos áudios ou desconforto em compartilhar experiências pessoais com os pesquisadores. Caso sinta qualquer desconforto durante sua participação, interrompa imediatamente sua participação na pesquisa e contate os pesquisadores responsáveis. Eles são Psicólogos e poderão acolher sua demanda e fazer um encaminhamento a rede de saúde local, caso se perceba necessário.

Em função das limitações das tecnologias utilizadas em pesquisas de ambiente virtual, não é possível o asseguramento total de que a confidencialidade dos dados não seja violada. Como medida preventiva, todos os dados e documentos coletados pela ou pertinentes à

pesquisa serão continuamente exportados de ambientes *online* e armazenados em disco rígido externo, guardado de forma segura e sem conexão a dispositivos e redes quaisquer, no Laboratório de Fenomenologia Experimental e Cognição (LaFEC), na sala 229 do Instituto de Psicologia da UFRGS (R. Ramiro Barcelos, 2600 - Santa Cecília, Porto Alegre - RS, 90035-003). São benefícios da participação neste estudo aumentar o conhecimento científico sobre o como o fenômeno da autoconsciência situacional pode estar relacionado a medidas estáveis de autoconsciência, além de ampliar seu conhecimento sobre como funciona sua atenção para si em diferentes contextos interacionais.

Este documento está disponibilizado no formato *online*, sendo que uma cópia do mesmo estará disponível ao pesquisador e outra cópia, de igual teor, estará disponível a você. Sugere-se que os participantes imprimam ou salvem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido como forma de manter consigo uma via dele. Caso possua alguma dúvida, poderá entrar em contato com coordenador deste estudo, Prof. Dr. Thiago Gomes De Castro UFRGS (R. Ramiro Barcelos, 2600/sala 229 – Bairro Santa Cecília – Porto Alegre/RS – e-mail: thiago.cast@gmail.com), bem como com o mestrando Maurício Majolo (Rua Ramiro Barcelos, 2600/sala 239 – Bairro Santa Cecília – Porto Alegre/RS – Telefone (51) 981135763 – e-mail: mauricio.majolo@gmail.com), ou com o Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Psicologia da UFRGS (R. Ramiro Barcelos, 2600 – Bairro Santa Cecília - Porto Alegre/RS – Telefone: (51) 3308-5698 – e-mail: cep-psico@ufrgs.br).

Caso tenha interesse em participar da pesquisa, por favor, manifeste concordância ao assinar este documento.

Eu, _____, li e/ou ouvi o esclarecimento acima e compreendi para que serve o estudo e qual procedimento a que serei submetido. A explicação que recebi esclarece os riscos e benefícios do estudo. Eu entendi que sou livre para interromper minha participação a qualquer momento, sem justificar minha decisão. Sei que minha identidade será preservada.

Eu concordo em participar do estudo.

Assinatura do participante

Documento de Identidade

Assinatura do pesquisador

Anexo G: Parecer Consubstanciado do Comitê de Ética em Pesquisa

INSTITUTO DE PSICOLOGIA
DA UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL -

**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

Título da Pesquisa: Autoconsciência disposicional e situacional: relações entre níveis de evidência estáveis e transitórios

Pesquisador: Thiago Gomes de Castro

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 48286821.6.0000.5334

Instituição Proponente: Instituto de Psicologia - UFRGS

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.837.306

Apresentação do Projeto:

Este projeto visa investigar se padrões narrativos de autoconsciência situacional transitória estão relacionados a perfis de autoconsciência disposicional estáveis mensurados através de escalas de autorrelato. Para tanto será realizado um estudo de natureza mista em que evidências de autoconsciência disposicional serão analisadas a partir da identificação de perfis narrativos de autoconsciência situacional, coletados através de um protocolo verbal de emissão naturalística de respostas. O estudo ocorrerá em sua totalidade de forma remota. O estudo possui perfil teórico-metodológico e a aplicação de seus resultados voltam-se à literatura de mensuração de autoconsciência.

Trata-se de uma pesquisa de métodos mistos de delineamento paralelo convergente (Creswell, 2014). Neste tipo de delineamento, os procedimentos de coleta e análise dos dados quantitativos e os procedimentos dos dados qualitativos acontecem primeiramente em separado, encaminhando uma posterior análise conjunta dos resultados. Para que a triangulação de métodos seja possível e responda aos objetivos da pesquisa, dados qualitativos serão transformados em variáveis categóricas.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário: A pesquisa tem como objetivo geral investigar como padrões de autodescrição

Endereço: Rua Ramiro Barcelos, 2600 Sala 116

Bairro: Santa Cecília

CEP: 90.035-003

UF: RS

Município: PORTO ALEGRE

Telefone: (51)3308-5698

Fax: (51)3308-5698

E-mail: cep-psico@ufrgs.br



Continuação do Parecer: 4.837.306

experiential de autoconsciência situacional se relacionam com escores de escalas de autorrelato de autoconsciência disposicional.

Objetivo Secundário: (1) verificar a distribuição dos índices de autoconsciência disposicional coletados e correlações estatísticas entre os índices; (2) verificar se descrições de autoconsciência situacional permitem identificar perfis narrativos de autoconsciência; e (3) identificar se tipos temáticos de autoconsciência situacional predizem diferença estatística entre grupos para os índices de autoconsciência disposicional.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

O pesquisador evidencia como riscos que a participação nesta pesquisa oferece riscos mínimos, como cansaço físico ao responder as escalas de autorrelato. Menciona-se que caso ocorra qualquer desconforto em responder as escalas de autorrelato, poderá se interromper imediatamente a participação na pesquisa e poderá ser feito contato com os pesquisadores responsáveis.

Na etapa qualitativa da pesquisa a participação nesta pesquisa oferece riscos restritos, como cansaço físico na gravação dos áudios ou desconforto em compartilhar experiências pessoais com os pesquisadores. Caso sinta qualquer desconforto durante sua participação, interrompa imediatamente sua participação na pesquisa e contate os pesquisadores responsáveis. Eles são Psicólogos e poderão acolher sua demanda e fazer um encaminhamento a rede de saúde local, caso se perceba necessário. Estes são Psicólogos e poderão acolher a demanda e fazer um encaminhamento a rede de saúde local, caso se perceba necessário.

Em função das limitações das tecnologias utilizadas em pesquisas de ambiente virtual, o pesquisador menciona que não é possível o asseguramento total de que a confidencialidade dos dados não seja violada. O pesquisador menciona como medida preventiva, que todos os dados e documentos coletados pela ou pertinentes à pesquisa serão continuamente exportados de ambientes online e armazenados em disco rígido externo, guardado de forma segura e sem conexão a dispositivos e redes quaisquer, no Laboratório de Fenomenologia Experimental e Cognição (LaFEC), na sala 229 do Instituto de Psicologia da UFRGS . São benefícios da participação nesta pesquisa ampliar o conhecimento científico sobre como diferentes facetas de autoconsciência estão relacionadas, além de aumentar seu conhecimento sobre como reflete sobre si em diferentes situações; Aumentar o conhecimento científico sobre o como o fenômeno da autoconsciência situacional pode estar relacionado a medidas estáveis de autoconsciência, além de ampliar seu conhecimento sobre como funciona sua atenção para si em diferentes contextos interacionais.

Endereço: Rua Ramiro Barcelos, 2600 Sala 116

Bairro: Santa Cecília

CEP: 90.035-003

UF: RS

Município: PORTO ALEGRE

Telefone: (51)3308-5698

Fax: (51)3308-5698

E-mail: cep-psico@ufrgs.br



Continuação do Parecer: 4.837.306

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O referido projeto apresenta uma proposta de pesquisa relevante, estruturada e fundamentada através de revisão de literatura e que articula os objetivos da investigação com fundamentação, instrumento utilizado e a perspectiva de envolvimento dos sujeitos da pesquisa. Há preocupação do pesquisador com a dimensão ética

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os termos foram anexados. Apresentamos na recomendação alteração necessária a ser feita no TCLE.

Recomendações:

Recomenda-se que o TCLE se inicie no formato de convite ao participante para compor este estudo. Fazer alteração na escrita do TCLE quando ocorre a apresentação do mesmo, que o projeto está sob coordenação do pesquisador Thiago Gomes de Castro e conta com a colaboração do mestrando Maurício Majolo; Da mesma forma, no penúltimo parágrafo onde consta “ entrar em contato com o pesquisador do estudo” substituir por pesquisador, coordenador deste estudo e referir o prof Thiago Gomes de Castro podendo na sequência mencionar também o mestrando.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Aprova-se o presente projeto mas destaca-se a necessidade de fazer alteração na escrita do TCLE quando ocorre a apresentação do mesmo, que o projeto está sob coordenação do pesquisador Thiago Gomes de Castro e conta com a colaboração do mestrando Maurício Majolo; Da mesma forma, no penúltimo parágrafo onde consta “ entrar em contato com o pesquisador do estudo” substituir por pesquisador, coordenador deste estudo e referir o prof Thiago Gomes de Castro podendo na sequência mencionar também o mestrando.

Considerações Finais a critério do CEP:

Ressalta-se que cabe ao pesquisador responsável encaminhar os relatórios parciais e finais da pesquisa, por meio de plataforma Brasil, via notificação do tipo “relatório”, para que sejam devidamente apreciados no CEP, conforme norma operacional CNS 001/13.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Endereço: Rua Ramiro Barcelos, 2600 Sala 116
Bairro: Santa Cecília **CEP:** 90.035-003
UF: RS **Município:** PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3308-5698 **Fax:** (51)3308-5698 **E-mail:** cep-psico@ufrgs.br

**INSTITUTO DE PSICOLOGIA
DA UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL -**



Continuação do Parecer: 4.837.306

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1770591.pdf	09/06/2021 08:51:10		Aceito
Folha de Rosto	folhaderostomauricio.pdf	09/06/2021 08:50:27	Thiago Gomes de Castro	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	07/06/2021 17:46:55	Thiago Gomes de Castro	Aceito
Cronograma	Cronograma.docx	07/06/2021 17:45:42	Thiago Gomes de Castro	Aceito
Orçamento	Orcamento.docx	07/06/2021 17:45:31	Thiago Gomes de Castro	Aceito
Outros	COMPESQ.pdf	07/06/2021 17:42:30	Thiago Gomes de Castro	Aceito
Outros	Curriculo.docx	07/06/2021 17:41:47	Thiago Gomes de Castro	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto.docx	07/06/2021 17:40:55	Thiago Gomes de Castro	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

PORTO ALEGRE, 09 de Julho de 2021

**Assinado por:
Oriana Holsbach Hadler
(Coordenador(a))**

Endereço: Rua Ramiro Barcelos, 2600 Sala 116
Bairro: Santa Cecília **CEP:** 90.035-003
UF: RS **Município:** PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3308-5698 **Fax:** (51)3308-5698 **E-mail:** cep-psico@ufrgs.br