

## **1. Anexos**

## 1.1. Instrumentos

### 1.1.1. Versão portuguesa.

### **Consentimento informado**

O presente estudo faz parte de uma investigação desenvolvida no âmbito do Mestrado em Psicologia Social e das Organizações do Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE-IUL). Estamos interessados em saber mais sobre as características do bilinguismo e o processamento emocional.

Pedimos a sua colaboração na realização deste questionário. Nele, pedimos-lhe que faça uma tarefa de narração sobre o tema indicado nas instruções. Pedimos-lhe que escreva 3 dias, 20 minutos por dia.

A informação recolhida é anónima e será utilizada unicamente para os propósitos desta investigação.

Agradecemos a sua participação. Se tiver alguma dúvida ou questão sobre o questionário, pode contactar-nos através do endereço electrónico [joaosantos13@hotmail.com](mailto:joaosantos13@hotmail.com).

Muito obrigado!

**1º dia**

1. Sexo

M\_\_\_\_ F\_\_\_\_

2. Idade

\_\_\_\_\_

3. País de origem

\_\_\_\_\_

4. Qual é a língua em que é mais competente?

\_\_\_\_\_

5. Qual é a segunda língua em que é mais competente?

\_\_\_\_\_

6. Com que idade começou a falar a sua primeira língua? (Marque a sua resposta com um X)

- 1) Entre 0-2 anos
- 2) Entre 2-4 anos
- 3) Mais de 4 anos


7. Com que idade começou a falar a sua segunda língua? (Marque a sua resposta com um X)

- 1) Entre 0-2 anos
- 2) Entre 2-4 anos
- 3) Mais de 4 anos


- Nas seguintes questões pedimos-lhe que considere a seguinte escala, onde 1 = Menos frequente e 7 = Mais frequente..

8. Com que frequência usa/usou a **sua primeira língua em contextos académicos?**

Durante a infância?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Durante a adolescência?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Actualmente?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

9. Com que frequência usa/usou a **sua primeira língua em contextos não académicos?**

Durante a infância?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Durante a adolescência?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Actualmente?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

10. Com que frequência usa/usou a **sua segunda língua em contextos académicos?**

Durante a infância?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Durante a adolescência?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Actualmente?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

11. Com que frequência usa/usou a **sua segunda língua em contextos não académicos?**

Durante a infância?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Durante a adolescência?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Actualmente?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

- Agora, pedimos-lhe que considere a seguinte escala, onde 1 = Menos competente e 4 = Mais Competente.

**12. Qual o seu nível de competência na sua primeira língua?**

Relativamente à compreensão?

1	2	3	4
---	---	---	---

Relativamente à leitura?

1	2	3	4
---	---	---	---

Relativamente ao discurso?

1	2	3	4
---	---	---	---

Relativamente à escrita?

1	2	3	4
---	---	---	---

**13. Qual o seu nível de competência na sua segunda língua?**

Relativamente à compreensão?

1	2	3	4
---	---	---	---

Relativamente à leitura?

1	2	3	4
---	---	---	---

Relativamente ao discurso?

1	2	3	4
---	---	---	---

Relativamente à escrita?

1	2	3	4
---	---	---	---

**14. Estamos interesados em analizar a vida emocional, e por isso pedimos-lhe que indique em que medida sente, neste momento, cada uma das seguintes emoções.**

- (1) = Nada ou muito ligeiramente
- (2) = Um pouco
- (3) = Moderadamente
- (4) = Bastante
- (5) = Extremamente

	Nada ou muito ligeiramente	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1. Interessado	1	2	3	4	5

2. Perturbado	1	2	3	4	5
3. Excitado	1	2	3	4	5
4. Atormentado	1	2	3	4	5
5. Agradavelmente surpreendido	1	2	3	4	5
6. Culpado	1	2	3	4	5
7. Assustado	1	2	3	4	5
8. Repulsa	1	2	3	4	5
9. Entusiasmado	1	2	3	4	5
10. Orgulhoso	1	2	3	4	5
11. Irritado	1	2	3	4	5
12. Caloroso	1	2	3	4	5
13. Remorsos	1	2	3	4	5
14. Inspirado	1	2	3	4	5
15. Nervoso	1	2	3	4	5
16. Determinado	1	2	3	4	5
17. Encantado	1	2	3	4	5
18. Trémulo	1	2	3	4	5
19. Activo	1	2	3	4	5
20. Amedrontado	1	2	3	4	5

Durante os próximos **três dias**, pedimos-lhe que escreva na sua **primeira língua / segunda língua**<sup>1</sup>, sobre as suas **experiências de vida mais significativas e emocionalmente stressantes**, que viveu ou vive actualmente. Deixe-se levar a explore os seus sentimentos e reflexões. Pode escrever sobre um mesmo tema durante os três dias ou um tema diferente em cada dia. O mais importante é que escreva sobre as suas reflexões e sentimentos mais profundos. Quando começar, escreva continuamente durante **20 minutos**. Não se preocupe com a ortografia ou a gramática, mas apenas em escrever continuamente. Seja qual for o tema que escolha, é muito importante que se deixe levar e explore as suas reflexões e sentimentos mais profundos.

---

<sup>1</sup> Instruções utilizadas nas condições Trauma-P1 e Trauma-P2.

Durante os próximos **três dias**, pedimos-lhe que escreva na **sua primeira língua / segunda língua**<sup>2</sup>, continuamente durante **20 minutos em cada dia**. Em cada dia escreva sobre o dia anterior. Deverá descrever detalhadamente os **factos** relativos a esse dia, sem referir as suas emoções ou pensamentos em relação aos mesmos.

(Utilize as folhas seguintes que estão em branco. Utilize ambos os lados.)<sup>3</sup>

15. Qual/quais foi/foram o(s) **tema(s) narrado(s)**?<sup>4</sup>

(Marque a sua resposta com um X)

- a) Dificuldades na sua relação amorosa
- b) Dificuldades familiares
- c) Separação de pessoas importantes
- d) Saudades de casa
- e) Stress académico
- f) Problemas financeiros
- g) Problemas de saúde mental
- h) Problemas de saúde física
- i) Problemas na infância
- j) Morte de alguém importante


k) Outro tema? Qual? \_\_\_\_\_

16. Agora pedimos-lhe que indique **em que medida sentiu cada um dos seguintes sintomas enquanto realizava a tarefa de narração nos últimos 3 dias.**

- 1 - Nada
- 2 – Muito pouco
- 3 – Ligeiramente
- 4 – Bastante
- 5 – Muito

Por exemplo, se notou o seu coração bastante acelerado enquanto realizava a tarefa, escolheria o número “4” na questão 3.

<sup>2</sup> Instruções utilizadas nas condições Trivial-P1 e Trivial-P2.

<sup>3</sup> Aqui, nas quatro condições, eram disponibilizadas três folhas em branco, a serem utilizadas nas três sessões de escrita.

<sup>4</sup> Questão colocada apenas nas condições Trauma-P1 e Trauma-P2.

- 1. Dor de cabeça
- 2. Olhos lacrimejantes
- 3. Coração acelerado
- 4. Nariz congestionado
- 5. Tensão nos músculos
- 6. Dores no estômago
- 7. Rubores na cara
- 8. Mãos suadas
- 9. Dificuldade em respirar
- 10. Mãos frias
- 11. Tonturas
- 12. Zumbido nos ouvidos

17. Em seguida, pedimos-lhe que volte a indicar em que medida experimentou cada uma das seguintes emoções, enquanto realizava a tarefa de narração nos últimos 3 dias.

(1) = Nada ou muito ligeiramente

(2) = Um pouco

(3) = Moderadamente

(4) = Bastante

(5) = Extremamente

	Nada ou muito ligeiramente	Um Pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1. Interessado	1	2	3	4	5
2. Perturbado	1	2	3	4	5
3. Excitado	1	2	3	4	5
4. Atormentado	1	2	3	4	5
5. Agradavelmente surpreendido	1	2	3	4	5
6. Culpado	1	2	3	4	5
7. Assustado	1	2	3	4	5
8. Repulsa	1	2	3	4	5
9. Entusiasmado	1	2	3	4	5
10. Orgulhoso	1	2	3	4	5
11. Irritado	1	2	3	4	5

12. Caloroso	1	2	3	4	5
13. Remorsos	1	2	3	4	5
14. Inspirado	1	2	3	4	5
15. Nervoso	1	2	3	4	5
16. Determinado	1	2	3	4	5
17. Encantado	1	2	3	4	5
18. Trémulo	1	2	3	4	5
19. Activo	1	2	3	4	5
20. Amedrontado	1	2	3	4	5

**Muito obrigado pela sua participação!**

### 8.1.2. Versão espanhola.

### **Consentimento informado**

Este estudio es parte de una investigación llevada a cabo en el Master de Psicología Social e de las Organizaciones del Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE-IUL). Estamos interesados en saber más acerca de las características del bilingüismo y el procesamiento emocional en los estudiantes universitarios.

Le pedimos su colaboración en la realización de este cuestionario. En él le pedimos que haga una tarea de narración acerca del tema que se indica en las instrucciones. Le pedimos que escriba 3 días, 20 minutos en cada día.

La información recopilada es anónima y se usará únicamente para los propósitos de esta investigación.

Agradecemos su participación. Si tiene alguna duda o pregunta sobre este cuestionario puede contactar con nosotros por el correo electrónico [joaosantos13@hotmail.com](mailto:joaosantos13@hotmail.com).

Muchas gracias!

**1º dia**

1. Sexo

M\_\_\_\_ F\_\_\_\_

2. Edad

\_\_\_\_\_

3. País de origen

\_\_\_\_\_

4. Cual es el idioma en el que es más competente?

\_\_\_\_\_

5. Cual es el segundo idioma en el que es más competente?

\_\_\_\_\_

6. ¿A qué edad empezó a hablar **su primero idioma**? (Marque su respuesta com un X)

- 1) Entre 0-2 años
- 2) Entre 2-4 años
- 3) Más de 4 años


7. ¿A qué edad empezó a hablar **su segundo idioma**? (Marque su respuesta com un X)

- 1) Entre 0-2 años
- 2) Entre 2-4 años
- 3) Más de 4 años


- En las siguientes preguntas le pedimos que considere la siguiente escala, donde 1 = Menos frecuente y 7 = Más frecuente.

8. ¿Con qué frecuencia usa / usó **su primero idioma** en contextos académicos?

¿En la infânciâ?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

¿En la adolescênciâ?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

¿En la actualidad?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

9. ¿Con qué frecuencia usa / usó **su primero idioma** en contextos no académicos?

¿En la infânciâ?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

¿En la adolescênciâ?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

¿En la actualidad?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

10. ¿Con qué frecuencia usa / usó su **segundo idioma** en **contextos académicos**?

¿En la infância?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

¿En la adolescência?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

¿En la actualidad?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

11. ¿Con qué frecuencia usa / usó su **segundo idioma** en **contextos no académicos**?

¿En la infância?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

¿En la adolescência?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

¿En la actualidad?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

- Á continuación, le pedimos que considere la siguiente escala, donde 1 = Menos competente y 4 = Más competente.

12. ¿Cual es su nivel de **competencia** en su **primer idioma**?

¿En la comprensión?

1	2	3	4
---	---	---	---

¿En la lectura?

1	2	3	4
---	---	---	---

¿En el discurso?

1	2	3	4
---	---	---	---

¿Por escrito?

1	2	3	4
---	---	---	---

13. ¿Cual es su nivel de **competencia** en su **segundo idioma**?

¿En la comprensión?

1	2	3	4
---	---	---	---

¿En la lectura?

1	2	3	4
---	---	---	---

¿En el discurso?

1	2	3	4
---	---	---	---

¿Por escrito?

1	2	3	4
---	---	---	---

14. Estamos interesados en analizar la vida emocional de nuestros estudiantes, para ellos le pedimos que indique en qué medida siente en éste momento cada una de las siguientes emociones.

(2) = En absoluto

(2) = Poco

(3) = Moderadamente

(4) = Bastante

(5) = Mucho

	<b>En absoluto</b>	<b>Poco</b>	<b>Moderadamente</b>	<b>Bastante</b>	<b>Mucho</b>
21. Interes	1	2	3	4	5
22. Tension	1	2	3	4	5
23. Animo	1	2	3	4	5
24. Disgusto	1	2	3	4	5
25. Energia	1	2	3	4	5
26. Culpa	1	2	3	4	5
27. Susto	1	2	3	4	5
28. Enojo	1	2	3	4	5
29. Entusiasmo	1	2	3	4	5
30. Orgullo	1	2	3	4	5
31. Irritacion	1	2	3	4	5
32. Disposicion	1	2	3	4	5
33. Verguenza	1	2	3	4	5
34. Inspiracion	1	2	3	4	5
35. Nerviosismo	1	2	3	4	5
36. Decision	1	2	3	4	5
37. Atencion	1	2	3	4	5
38. Intranquilidad	1	2	3	4	5
39. Activacion	1	2	3	4	5
40. Temor	1	2	3	4	5

Durante los proximos **tres dias**, te pido que escribas en **tu primero idioma / segundo idioma<sup>5</sup>** acerca de las **experiencias mas significativas personalmente, todavía estresantes**, que has tenido o que estas experimentando en la actualidade en tu vida.

Dejáte llevar y explora tus sentimientos y pensamientos al su respecto. Puedes escribir sobre el mismo tema durante los tres dias o un tema diferente cada dia. El más importante es que escribas sobre tus pensamientos y sentimientos mas profundos. Una vez que empiezas, escribe continuamente durante **20 minutos**. No te preocupes com la ortografia o la gramática. Solo en escribir continuamente. Sea cual sea el tema sobre el

---

<sup>5</sup> Instrucções utilizadas nas condições Trauma-P1 e Trauma-P2.

que decidas escribir, **es muy importante que te dejes llevar y explores tus pensamientos y sentimientos mas profundos.**

Durante los proximos **tres dias**, le pidimos que escriba en **su primero idioma / segundo idioma<sup>6</sup> 20 minutos en cada dia**. En cada dia escriba acerca de el dia anterior. Deberá informar en detalle los **hechos** sin referir sus emociones o pensamientos sobre los mismos.

(Utilice las hojas siguientes que están en blanco. Escriba en ambos os lados.)<sup>7</sup>

**15. ¿Cuál/cuáles fue/fueron el/los tema(s) narrado(s)?<sup>8</sup>**

(Marque su(s) respuesta(s) con un X)

- l) Dificultades con su pareja
  - m) Dificultades familiares
  - n) Separación de personas importantes
  - o) Echar de menos tu casa
  - p) Estrés académico
  - q) Problemas financieros
  - r) Problemas de salud mental
  - s) Problemas de salud física
  - t) Problemas en la infância
  - u) Muerte de alguien importante
- v) Otro tema. ¿Cuál? \_\_\_\_\_


**16. Ahora le pedimos que indique en qué medida has sentido cada uno de estos síntomas mientras realizabas la tarea de narración en los últimos 3 días.**

- 1 - En absoluto
- 2 - Muy poco
- 3 – Ligeramente
- 4 – Bastante
- 5 – Mucho

<sup>6</sup> Instruções utilizadas nas condições Trivial-P1 e Trivial-P2.

<sup>7</sup> Aqui, nas quatro condições, eram disponibilizadas três folhas em branco, a serem utilizadas nas três sessões de escrita.

<sup>8</sup> Questão colocada apenas nas condições Trauma-P1 e Trauma-P2.

Por ejemplo, si ha notado que se tenía su corazón bastante acelerado mientras realizaba la tarea escogería el numero “4” en la pregunta 3.

- 1. Dolor de cabeza
- 2. Ojos llorosos
- 3. Corazón acelerado
- 4. Nariz congestionada
- 5. Los musculos tensos
- 6. Malestar estomacal
- 7. Enrojecimiento de la cara
- 8. Manos sudorosas
- 9. Falta de aliento
- 10. Las manos frías
- 11. Mareos
- 12. Zumbido en los oídos

17. Le pedimos que vuelve a indicar en qué medida experimentó cada uno de los sentimientos mientras realizabas la tarea de narración en los últimos 3 días.

(2) = En absoluto

(2) = Poco

(3) = Moderadamente

(4) = Bastante

(5) = Mucho

	En absoluto	Poco	Moderada mente	Bastante	Mucho
1. Interes	1	2	3	4	5
2. Tension	1	2	3	4	5
1. Animo	1	2	3	4	5
2. Disgusto	1	2	3	4	5
3. Energia	1	2	3	4	5
4. Culpa	1	2	3	4	5
5. Susto	1	2	3	4	5
6. Enojo	1	2	3	4	5
7. Entusiasmo	1	2	3	4	5
8. Orgullo	1	2	3	4	5

9. Irritacion	1	2	3	4	5
10. Disposicion	1	2	3	4	5
11. Verguenza	1	2	3	4	5
12. Inspiracion	1	2	3	4	5
13. Nerviosismo	1	2	3	4	5
14. Decision	1	2	3	4	5
15. Atencion	1	2	3	4	5
16. Intranquilidad	1	2	3	4	5
17. Activacion	1	2	3	4	5
18. Temor	1	2	3	4	5

**¡Muchas gracias por su participación!**

### 8.1.3. Versão inglesa.

### **Consentimento informado**

This study is part of an investigation developed in the Master of Organizational and Social Psychology of Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE-IUL). We are interested in knowing more about the bilingual characteristics and emotional processing of college students.

We ask your cooperation in completing this questionnaire. In it, we ask you to do a written task about the subject that is assigned in the instructions. We ask you to write during 3 days, 20 minutes each day.

The information gathered is anonymous and will only be used for this investigation purposes.

We thank you very much for your cooperation. If you have any doubt or question about this questionnaire you can contact us through the email [joaosantos13@hotmail.com](mailto:joaosantos13@hotmail.com)

Thank you!

**1st day**

1. Sex

M\_\_\_\_ F\_\_\_\_

2. Age

\_\_\_\_\_

3. Country of origin

\_\_\_\_\_

4. In which language are you more competent?

\_\_\_\_\_

5. Which is the second language in which you are more competent?

\_\_\_\_\_

6. At what age did you start speaking **your first language**? (Check your answer with an X)


- 1) Between 0-2 years
- 2) Between 2-4 years
- 3) More than 4 years

7. At what age did you start speaking **your second language**? (Check your answer with an X)


- 1) Between 0-2 years
- 2) Between 2-4 years
- 3) More than 4 years

- For the next questions we ask you to consider the following scale, where 1 = Less frequent and 7 = More frequent

8. How frequently do/have you use/used **your first language in academic contexts?**

In childhood?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

In adolescence?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Currently?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

9. How frequently do/have you use/used **your first language in non-academic contexts?**

In childhood?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

In adolescence?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Currently?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

10. How frequently do/have you use/used **your second language in academic contexts?**

In childhood?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

In adolescence?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Currently?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

11. How frequently do/have you use/used **your second language in non-academic contexts?)**

In childhood?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

In adolescence?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Currently?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Now we ask you to consider the following scale, where 1 = Less competent and 4 = More competent

**12. What is your competence level in your first language?**

Comprehension?

1	2	3	4
---	---	---	---

Reading?

1	2	3	4
---	---	---	---

Speaking?

1	2	3	4
---	---	---	---

Writing?

1	2	3	4
---	---	---	---

**13. What is your competence level in your second language?**

Comprehension?

1	2	3	4
---	---	---	---

Reading?

1	2	3	4
---	---	---	---

Speaking?

1	2	3	4
---	---	---	---

Writing?

1	2	3	4
---	---	---	---

**14. We are interested in analysing our students emotional life, so we ask you to indicate to what extent do you feel right now each one of the following emotions.**

(3) = Not at all

(2) = A little

(3) = Moderately

(4) = Quite a bit

(5) = Extremely

	<b>Not at all</b>	<b>A Little</b>	<b>Moderately</b>	<b>Quite a bit</b>	<b>Extremely</b>
41. Interested	1	2	3	4	5
42. Distressed	1	2	3	4	5
43. Excited	1	2	3	4	5
44. Upset	1	2	3	4	5
45. Strong	1	2	3	4	5
46. Guilty	1	2	3	4	5
47. Scared	1	2	3	4	5
48. Hostile	1	2	3	4	5
49. Enthusiastic	1	2	3	4	5
50. Proud	1	2	3	4	5
51. Irritable	1	2	3	4	5
52. Alert	1	2	3	4	5
53. Ashamed	1	2	3	4	5
54. Inspired	1	2	3	4	5
55. Nervous	1	2	3	4	5
56. Determined	1	2	3	4	5
57. Attentive	1	2	3	4	5
58. Jittery	1	2	3	4	5
59. Active	1	2	3	4	5
60. Afraid	1	2	3	4	5

During each of the **three writing days**, I want you to write in your **first language / second language**<sup>9</sup> about the **most personally significant yet distressing experiences** you have had or are currently experiencing in your life. Really let go and explore your feelings and thoughts about it. You can write on different topics on each day or on the same topic for all three days. The most important thing is that you write about your deepest thoughts and feelings. Once you begin writing, we would like you to write continuously for **20 minutes**. Don't worry about grammar or spelling. Just write

---

<sup>9</sup> Instruções utilizadas nas condições Trauma-P1 e Trauma-P2.

continuously. Whatever you choose to write about, **it is critical that you really let go and explore your very deepest emotions and thoughts.**

During the next **three days**, we ask you to write in **your first language / second language<sup>10</sup>** **for 20 minutes each day**. Each day you should write about your last day. **You should write only about the detailed facts without reference to your emotions or thoughts about them.**

(Use this page and the next ones. Please use both sides to write)<sup>11</sup>

15. Which is/were the **subject(s) narrated?**<sup>12</sup>

(Signal your answer(s) with an X)

- w) Difficulties in your relationship
- x) Family difficulties
- y) Being separated from important people
- z) Missing home
- aa) Academic stress
- bb) Financial problems
- cc) Mental-health problems
- dd) Physical-health problems
- ee) Problems in childhood
- ff) Losing someone

gg) Other subject. Which? \_\_\_\_\_


16. Now we ask you to indicate **at what extent have you felt each one of this symptoms while you were writing during this last 3 days.**

- 1 - Not at all
- 2 - A little
- 3 - Moderately
- 4 - Quite a bit
- 5 - Extremely

<sup>10</sup> Instruções utilizadas nas condições Trivial-P1 e Trivial-P2.

<sup>11</sup> Aqui, nas quatro condições, eram disponibilizadas três folhas em branco, a serem utilizadas nas três sessões de escrita.

<sup>12</sup> Questão colocada apenas nas condições Trauma-P1 e Trauma-P2.

If you notice that your heart was beating very fast while you were writing, you choose number “4” in question 3.

- 1. Headache
- 2. Watering eyes
- 3. Racing heart
- 4. Congested nose
- 5. Tense muscles
- 6. Upset stomach
- 7. Flushed face
- 8. Sweaty hands
- 9. Shortness of breath
- 10. Cold hands
- 11. Dizziness
- 12. Raging in ears

17. Now we ask you again to tell, to what extent have you felt each one of the following emotions during the writing task.

(3) = Not at all

(2) = A little

(3) = Moderately

(4) = Quite a bit

(5) = Extremely

	Not at all	A Little	Moderately	Quite a bit	Extremely
1. Interested	1	2	3	4	5
2. Distressed	1	2	3	4	5
1. Excited	1	2	3	4	5
2. Upset	1	2	3	4	5
3. Strong	1	2	3	4	5
4. Guilty	1	2	3	4	5
5. Scared	1	2	3	4	5
6. Hostile	1	2	3	4	5
7. Enthusiastic	1	2	3	4	5

8. Proud	1	2	3	4	5
9. Irritable	1	2	3	4	5
10. Alert	1	2	3	4	5
11. Ashamed	1	2	3	4	5
12. Inspired	1	2	3	4	5
13. Nervous	1	2	3	4	5
14. Determined	1	2	3	4	5
15. Attentive	1	2	3	4	5
16. Jittery	1	2	3	4	5
17. Active	1	2	3	4	5
18. Afraid	1	2	3	4	5

**Thank you very much for your participation!**

## 8.2. Curriculum Vitae

**DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

Nome: João Manuel Lampreia de Almeida Santos

Data de Nascimento: 13 de Julho de 1981

Morada: Rua Mártyres da Guerra Colonial, nº 20, 2º andar,  
2835-429 Barreiro

Telefone: 96 280 50 11

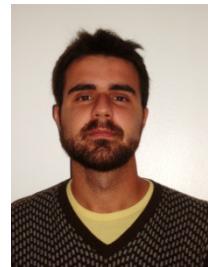
Email: [joaosantos13@hotmail.com](mailto:joaosantos13@hotmail.com)

Estado Civil: Solteiro

Nacionalidade: Português

Sexo: Masculino

Carta de condução: B

**EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO**

Data	Diploma	Instituição	Classificação
2009	Mestrado em Psicologia Social e das Organizações	ISCTE-IUL	Em conclusão
2006 a 2009	Licenciatura em Psicologia	ISCTE-IUL	13 valores
2002 a 2005	Licenciatura em Comunicação Social	ISCSP-UTL	Licenciatura incompleta

**EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL**

**Outubro de 2010 a Maio de 2011:** Estágio Curricular em Investigação no Departamento de Psicologia da Universidade do País Basco (EHU-UPV), San Sebastian, Espanha

Projecto:

- “ O impacto da escrita expressiva nos bilingues: O efeito da língua de expressão”. Orientadores: Professora Doutora Carla Moleiro (ISCTE-IUL) e Professor Doutor Agustín Echebarria (EHU-UPV).

**Dezembro de 2009 a Junho de 2010:** Estagiário de investigação no CIS-ISCTE

Projectos:

- “ Promover ambientalmente o bem-estar em unidades de saúde “.  
Supervisores: Professora Doutora Luisa Lima e Professor Doutor Marino Bunajuto; Aluna de Doutoramento Cláudia Andrade;
- “ Validação da escala YP-CORE para a população portuguesa “.  
Supervisores: Professora Doutora Célia Sales, Professor Doutor Chris Evans e Professora Doutora Carla Moleiro;
- “ Comportamentos de reciclagem em Lisboa: Construção de um Guia de resíduos urbanos – Indicadores técnicos, económicos e Sociais “. Coordenação: Professora Doutora Luisa Lima e Doutora Susana Batel;
- “ Aproveitamento Hidroeléctrico Ribeiradio-Ermida (AHR-E): Inquérito de satisfação sobre o processo de expropriação do AHR-E “. Coordenação: Professora Doutora Luisa Lima.

**Maio de 2005 a Agosto de 2010:** Assistente telefónico no Serviço de Apoio ao Cliente Vodafone

**Setembro a Dezembro 2005:** Editor/Jornalista no Jornal “Notícias de Loures”

## **COMPETÊNCIAS PESSOAIS**

**Primeira Língua:** Portugês;

**Línguas Estrangeiras:** Bons níveis de Inglês e conhecimentos razoáveis em Espanhol (compreensão, conversação e escrita);

**Competências Informáticas:** Bom domínio do Software Microsoft Office Word, Excel, Powerpoint e Outlook; SPSS – Statistical Package for Social Sciences; Internet;

**Competências Sociais:** Boas capacidades de comunicação e escuta activa, adquiridas durante a minha experiência como jornalista e assistente telefónico, bem como por técnicas aprendidas no âmbito da licenciatura de Psicologia. Espírito de equipa, desenvolvido quer no âmbito profissional, através da minha participação em estágios de investigação, quer no âmbito académico, através da realização de trabalhos de grupo;

**Competências de Organização:** Capacidades de organização e gestão de objectivos, adquiridas no âmbito da minha experiência enquanto Chefe de Redacção no

Jornal "Notícias de Loures" onde tinha a meu cargo a sua redacção e edição semanal e na participação em actividades de apoio à investigação;

**Outras Aptidões e Competências:** Gosto particular por leitura, escrita e pintura e desenho. Gosto ainda de fotografia, cinema. Praticante federado de futebol 11 (5 anos) e praticante ocasional de natação;

**Informação Adicional:** Workshop de "Introdução ao ABA - Applied Behavioral Analytic", decorrido no dia 21 de Fevereiro de 2009 no Ideiaba - Centro de Terapias Comportamentais.