

Atividade do Sistema Nervoso Parassimpático Durante a Escrita Expressiva Distanciada

Teresa Jacques e Rui A. Alves
Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da
Universidade do Porto, Portugal



Introdução

Escrita expressiva
(Escrever sobre eventos traumáticos)

Oportunidade de significação do evento?

Perspetiva distanciada (3ª pessoa;
ele/ela) influência os benefícios?

Oportunidade de regulação emocional?

(Appelhans & Luecken, 2008; Frattaroli, 2016; Jacques et al., 2020; Levenson, 2014)

Objectivos

- ❑ Vários estudos (ver Frattaroli et al., 2006) têm mostrado os benefícios da escrita expressiva.
- ❑ Não se sabe qual a influência de diferentes perspetivas de escrita nos benefícios associados.
- ❑ Perceber a influência da escrita expressiva distanciada na regulação emocional.

Método

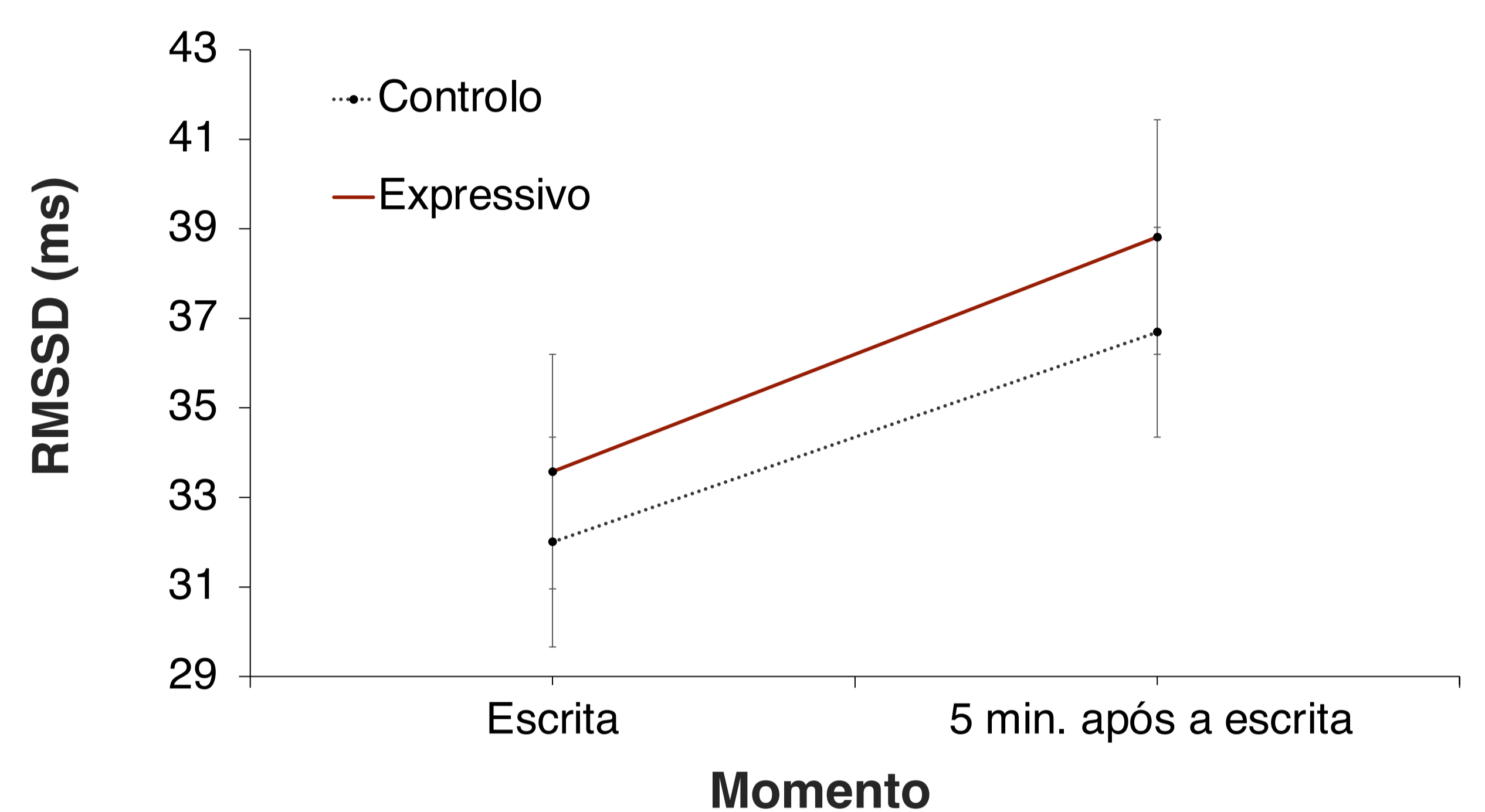
- ❑ 53 estudantes do primeiro ano da Universidade
- ❑ Grupo expressivo: “Escreve sobre o evento mais traumático da tua vida”
- ❑ Grupo de Controlo: “Escreve sobre a tua rotina diária”
- ❑ Ambos os grupos escreveram na 3ª pessoa do singular (perspetiva distanciada do evento).

Medidas:

- ❑ Recolha do electrocardiograma em simultâneo com a escrita
- RMSSD – uma medida de heart-rate variability que representa actividade do sistema nervoso parassimpático
- Um *index* de regulação emocional

Resultados

O grupo expressivo teve valores de RMSSD significativamente superiores ao grupo de controlo



$$F(1, 30) = 5.02, p = .033, \eta^2_p = .14$$

Figure 2: Changes in RMSSD during the first five minutes of writing and five minutes after writing

Discussão

Aumento do RMSSD grupo expressivo

Aumento de *Reappraisal*? (Knepp et al., 2015)

Escrita Expressiva Distanciada

Mecanismo de regulação emocional?

Reconhecimentos

O primeiro autor tem uma bolsa de doutoramento financiada pela Fundação para Ciência e a Tecnologia (2020.05024.BD)

Contacto

Teresa Jacques
tjacques@fpce.up.pt

References: Appelhans, B. M., & Luecken, L. J. (2008). Heart rate variability and pain: Associations of two interrelated homeostatic processes. *Biological Psychology*, 77(2), 174-182. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2007.10.004>; Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132(6), 823-865. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.823>; Jacques, T., Alves, R. A., Fadaei, S., & Barbosa, F. (2020). Real-Time psychophysiological and writing correlates of expressive writing. *Experimental Psychology*, 67(4), 237-245. <https://doi.org/10.1027/1618-3169/a000495>; Knepp, M. M., Krafska, E. R., & Druzina, E. M. (2015). The impact of trait worry and emotion regulation on heart rate variability. *Cogent Psychology*, 2(1), 1038896. <https://doi.org/10.1080/23311908.2015.1038896>; Levenson, R. W. (2014). The autonomic nervous system and emotion. *Emotion Review*, 6(2), 100-112. <https://doi.org/10.1177/1754073913512003>.

Encontro Ciência 2021

