

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE CAMPINAS
ESCOLA DE CIÊNCIAS DA VIDA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU* EM PSICOLOGIA

MARCELO ROBERTO DE BRITO NARDOZZI

**A RELAÇÃO ENTRE CRIATIVIDADE, DESFUSÃO COGNITIVA E
DIFICULDADES EM REGULAÇÃO EMOCIONAL**

CAMPINAS

2025

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE CAMPINAS
ESCOLA DE CIÊNCIAS DA VIDA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU* EM PSICOLOGIA

MARCELO ROBERTO DE BRITO NARDOZZI

**A RELAÇÃO ENTRE CRIATIVIDADE, DESFUSÃO COGNITIVA E
DIFICULDADES EM REGULAÇÃO EMOCIONAL**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Psicologia da Escola de Ciências da Vida, da Pontifícia Universidade Católica de Campinas, como exigência para obtenção do título de Mestre em Psicologia.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Solange Múglia Wechsler.

CAMPINAS

2025

Sistema de Bibliotecas e Informação - SBI
Gerador de fichas catalográficas da Universidade PUC-Campinas
Dados fornecidos pelo(a) autor(a).

N223r

Nardozzi, Marcelo Roberto de Brito

A relação entre Criatividade, Desfusão Cognitiva e Dificuldades em Regulação Emocional / Marcelo Roberto de Brito Nardozzi. - Campinas: PUC-Campinas, 2025.

120 f.

Orientador: Solange Múglia Wechsler.

Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Psicologia, Escola de Ciências da Vida, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Campinas, 2025.

Inclui bibliografia.

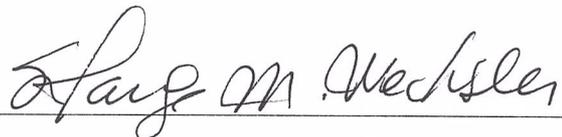
1. Criatividade. 2. Psicoterapia. 3. Regulação Emocional. I. Wechsler, Solange Múglia. II. Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Escola de Ciências da Vida. Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Psicologia. III. Título.

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE CAMPINAS
ESCOLA DE CIÊNCIAS DA VIDA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO *STRICTO SENSU* EM PSICOLOGIA

MARCELO ROBERTO DE BRITO NARDOZZI

A RELAÇÃO ENTRE CRIATIVIDADE, DESFUSÃO COGNITIVA E
DIFICULDADES EM REGULAÇÃO EMOCIONAL

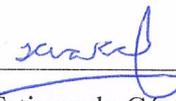
Dissertação defendida e aprovada em 16 de Junho
de 2025 pela Comissão Organizadora



Prof.^a Dr.^a Solange Múglia Wechsler

Orientadora da Dissertação e Presidente da
Comissão Organizadora

Pontifícia Universidade Católica de Campinas
(PUC-Campinas)



Prof.^a Dr.^a Tatiana de Cássia Nakano Primi

Pontifícia Universidade Católica de Campinas
(PUC-Campinas)



Prof.^a Dr.^a Paola Esposito de Moraes Almeida

Pontifícia Universidade Católica de São Paulo
(PUC-SP)

Epígrafe

A gente põe um monte de dúvidas e obstáculos na mente...Para criar, é necessário fazer com que essas dúvidas e obstáculos virem bolhas de sabão. Isto permite abrir espaço para a entrega, a criação e para a redenção.

Eu brigava com minha mente. Aprendi a me observar do lado de fora, o que me levou a entender que eu não sou a minha mente.

Rosely Corbellini Indalêncio, pintora brasileira¹

¹ Para conhecer mais sobre a artista, consultar: Nardozi (2024).

Dedicatória

*Dedico este trabalho à memória daqueles
cujos ensinamentos permanecem vivos em
minha trajetória:*

*Adilson Vitor Nardozi
Alfredo Vitorino de Brito
João Batista Vota*

Agradecimentos

À minha mãe, Maria Cleusa de Brito, e ao meu irmão, Fábio Alexsandro de Brito e Bucheroni. Sou profundamente grato pelo carinho, amor, cuidado, apoio e pela educação que vocês me proporcionaram, sem os quais nenhum *insight* criativo seria possível. Mãe, obrigado por toda dedicação ao longo de minha existência e, especialmente, por aquele cafezinho acolhedor durante os dias em que eu estudava na sua casa, nos momentos finais deste mestrado. Ao meu irmão, agradeço o apoio incondicional e por ser para mim um modelo de ser humano.

À minha esposa, Maristela Sanches de Oliveira, agradeço igualmente por todo carinho, amor, cuidado e incentivo. Mari, você sabe que costumo dizer que o maior título da minha vida eu já conquistei: ser casado com você. Muito obrigado por cuidar de mim, por me acolher e por incentivar o sonho de realizar o mestrado, especialmente nos momentos em que meus próprios pensamentos me diziam que eu não seria capaz. Agradeço também pela ajuda em imprimir e organizar milhares de páginas de materiais de pesquisa. Sem você, este trabalho não teria sido possível e nem faria sentido.

Ao meu querido sobrinho Raian Lobo Bucheroni, cuja criatividade é fonte constante de inspiração. Observar seu desenvolvimento me enche de orgulho e me permite contemplar, na prática, os mecanismos dos modelos teóricos sobre o desenvolvimento do potencial criativo humano.

Ao meu gato, Luke, cuja companhia funciona como uma estratégia de regulação emocional.

À minha orientadora, Profa. Dra. Solange Múglia Wechsler, pela oportunidade e pelos valiosos ensinamentos, especialmente pelo desenvolvimento e ensino de um método para avaliar a criatividade humana.

Aos participantes da pesquisa, fundamentais para o avanço científico.

À Profa. Dra. Tatiana de Cassia Nakano, pelas aulas de estatística, pelos ensinamentos sobre artigos científicos, pela participação em minha qualificação, pelo auxílio na coleta de dados (abrindo espaço em suas aulas para a aplicação dos instrumentos) e pela participação na banca de defesa da presente dissertação.

À Profa. Dra. Paola Esposito de Moraes Almeida pela participação na banca de defesa da presente dissertação, e pelas perguntas excepcionais durante a arguição, as quais me proporcionaram reflexões extremamente interessantes, criativas e satisfatórias.

Ao amigo Mario César Panutto, pela generosidade de me presentear com uma impressora incrível, utilizada para produzir quase cinco mil páginas de materiais de pesquisa de forma prática e ágil. Muito obrigado, Mario.

Ao Prof. Dr. Fabiano Koich Miguel, pela disponibilização da Escala de Dificuldades em Regulação Emocional e por seus esforços na adaptação deste instrumento.

Ao Prof. Dr. Evandro Morais Peixoto, pela disponibilização do Questionário de Fusão Cognitiva e pelo empenho em ampliar as evidências de validade desse instrumento.

Ao Prof. Dr. David Gillanders, criador do Questionário de Fusão Cognitiva, que de forma bem-humorada respondeu ao meu e-mail, informando que eu não precisava de autorização para o uso do instrumento, desejando-me sucesso na pesquisa.

Ao amigo, Prof. Me. Eduardo Henrique Tedeschi, pelo apoio na coleta de dados, mediando autorizações para aplicação da pesquisa, ofertando espaço em sua aula no Centro Universitário UniMetrocamp e proporcionando oportunidades para palestras sobre criatividade nessa instituição. Estendo meus agradecimentos igualmente à instituição e à sua direção.

Ao amigo e colega de pós-graduação João Lucas Soares da Silva, pela colaboração na coleta de dados, mediando autorizações institucionais na Faculdade Anhanguera de Indaiatuba, por sua receptividade e auxílio na obtenção de participantes. Meus agradecimentos se estendem igualmente à instituição e à sua direção.

À Maria Helena Novaes Rodriguez, presidente da Associação para Educação do Homem de Amanhã (Guardinha), e à Amanda Pedrini, coordenadora da proteção social básica nesta instituição, pela colaboração na coleta de dados e pela acolhida sempre aberta a este ex-funcionário que guarda profunda estima e gratidão pelas experiências enriquecedoras vividas enquanto colaborador. Meu muito obrigado também a toda equipe da Guardinha.

À amiga Marcela Egídio de Souza Ferreira, coordenadora da Tigrinhos Comunidade, e à Maria José Ieks, diretora geral da Escola Tigrinhos, pelo apoio essencial na coleta de dados. Agradeço igualmente a toda equipe da Escola Tigrinhos.

Ao Prof. Dr. José Gonzaga Teixeira de Camargo, pela autorização para coletar dados na Escola de Ciências da Vida da Pontifícia Universidade Católica de Campinas, bem como pela abertura para utilização de suas aulas para coleta de dados, e pelo apoio dado ao desenvolvimento científico.

À Profa. Dra. Marly Aparecida Fernandes, pela confiança em disponibilizar uma parte de suas aulas para a coleta de dados com seus alunos e pela oportunidade, anos atrás, de ser monitor da disciplina de Psicopatologia.

À Profa. Dra. Amanda Múglia Wechsler, pela colaboração na coleta de dados, abrindo espaço em suas aulas para a pesquisa.

Ao Prof. Dr. Makilim Nunes Baptista, pela participação em minha qualificação e por toda consultoria sobre instrumentos psicológicos e pesquisa quantitativa.

À Profa. Dra. Iára Bittante de Oliveira, pelo apoio na coleta de dados, disponibilizando parte de sua aula com alunos do curso de Fonoaudiologia.

À Profa. Me. Daniele Kobayashi, pelo apoio na coleta de dados, também disponibilizando espaço em sua sala de aula.

À amiga e colega de laboratório, Dra. Janaina Chnaider Fernandes, pela indicação e empréstimo do livro “Teorias da Criatividade”, que se revelou importante para a minha pesquisa.

Ao amigo e colega de laboratório Luigi Augusto Pereira Botacini pelas dicas com relação aos procedimentos junto ao Comitê de Ética em pesquisa e por todas as trocas. Aos amigos e colegas de laboratório Bruna Fátima dos Santos, Ellen Carolina de Paula Faria, Éllen Martins Salvador e Marcos Delagracia. A escuta e o apoio de todos vocês foram fundamentais.

À bibliotecária Mirian Teixeira, da Escola de Ciências da Vida da PUC-Campinas, pelo apoio essencial no início do mestrado, ensinando proativamente os métodos de buscas de artigos pela Plataforma de Periódicos CAPES.

À Elaine e Maria Amélia, ambas funcionárias da Secretaria do Programa de Pós-graduação *Stricto Sensu* em Psicologia da PUC-Campinas, por todo apoio com os procedimentos acadêmicos.

Ao colega Dr. Edson Elídio Adão pela inspiradora conversa em 26 de novembro de 2022, após o 3º Congresso Internacional de Criatividade e Inovação, que incentivou a entrada no mestrado.

Parafraseando o Prof. Dr. Júlio C. de Rose, reconheço que “tudo que fiz e faço é resultado dos genes que me foram passados e da minha história de interação com os ambientes a que fui exposto. Estes ambientes incluíram inúmeras pessoas. Teria que escrever um livro inteiro para agradecer devidamente a todos” (Perez et al. 2022, p. 8). Expresso, portanto, minha profunda gratidão a todos os amigos (de todos os contextos), colegas e demais pessoas que, cada uma à sua maneira, ajudaram a construir e reconstruir minha existência.

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

Resumo

A criatividade é uma das principais competências demandadas no século XXI e constitui um elemento fundamental da humanidade, com potencial para trazer significado e alegria às pessoas, além de apresentar uma relação positiva com a saúde mental. A desfusão cognitiva é uma estratégia psicoterapêutica típica das terapias cognitivo-comportamentais contextuais, que visa promover o distanciamento de pensamentos desadaptativos. É considerada uma alternativa às intervenções tradicionais e pode ser compreendida como uma forma voluntária de flexibilidade cognitiva. As dificuldades em regulação emocional têm sido associadas a uma ampla gama de transtornos mentais, sendo sua avaliação um indicador clínico relevante. Assim, esta pesquisa teve como objetivo geral investigar as relações entre criatividade, desfusão cognitiva e dificuldades em regulação emocional, bem como os possíveis papéis de mediação entre esses constructos. A amostra foi composta por 202 brasileiros, incluindo pessoas do gênero feminino (81,19%), masculino (17,82%) e outras identidades de gênero (0,99%), com idades entre 18 e 57 anos ($M = 25,25$; $DP = 9,07$). A maioria (51,49%) havia feito psicoterapia por mais de um ano, seguida por 30,20% que fizeram por até um ano e 17,82% que nunca fizeram. Instrumentos utilizados: Teste de Pensamento Criativo da Bateria de Avaliação Intelectual e Criativa para Adultos (PC-BAICA), Questionário de Fusão Cognitiva (CFQ-7), Escala de Dificuldades em Regulação Emocional – versão reduzida (DERS-16) e um questionário sociodemográfico. As análises de dados incluíram testes de correlação de Pearson e Spearman, Modelagem por Equações Estruturais (MEE) e Análises de Variância (ANOVA). Resultados: Quanto maior a criatividade, maior o escore de desfusão ($r = 0,16$; $p < 0,05$) e menores as dificuldades em regular as emoções ($\rho = -0,15$; $p < 0,05$). A desfusão cognitiva apresentou correlação significativa, negativa e de magnitude forte com as dificuldades em regulação emocional ($\rho = -0,73$; $p < 0,001$), atuando como variável mediadora entre criatividade e dificuldades em regular as emoções, o que evidenciou uma direcionalidade de processo: a criatividade influencia a desfusão ($\beta = 0,15$; $p < 0,05$), que, por sua vez, prediz menores dificuldades em regular as emoções ($\beta = -0,82$; $p < 0,001$). Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas médias dos constructos em função do histórico de realização de psicoterapia.

Palavras-Chave: fusão cognitiva, pensamento criativo, flexibilidade, psicoterapia, desregulação emocional.

Abstract

Creativity is one of the core competencies demanded in the 21st century and constitutes a fundamental aspect of humanity, with the potential to bring meaning and joy to people's lives, in addition to showing a positive relationship with mental health. Cognitive defusion is a typical psychotherapeutic strategy in contextual cognitive-behavioral therapies, aimed at promoting psychological distance from maladaptive thoughts. It is considered an alternative to traditional clinical interventions and may be understood as a voluntary form of cognitive flexibility. Difficulties in emotion regulation have been associated with a wide range of mental disorders, and their assessment is considered a relevant clinical indicator. Accordingly, the main objective of this study was to investigate the relationships among creativity, cognitive defusion, and difficulties in emotion regulation, as well as the potential mediating roles among these constructs. The sample consisted of 202 Brazilian participants, including individuals identifying as female (81.19%), male (17.82%), and other gender identities (0.99%), aged between 18 and 57 years ($M = 25.25$; $SD = 9.07$). Most participants (51.49%) had undergone psychotherapy for more than one year, followed by 30.20% who had done so for up to one year, and 17.82% who had never engaged in psychotherapy. The instruments used were: the Creative Thinking Test from the Intelligence and Creativity Adult Battery (PC-BAICA), the Cognitive Fusion Questionnaire (CFQ-7), the Difficulties in Emotion Regulation Scale – short version (DERS-16), and a sociodemographic questionnaire. Data analyses included Pearson and Spearman correlation tests, Structural Equation Modeling (SEM), and Analysis of Variance (ANOVA). Results showed that higher levels of creativity were associated with greater cognitive defusion ($r = 0.16$; $p < .05$) and fewer difficulties in emotion regulation ($\rho = -0.15$; $p < .05$). Cognitive defusion was strongly and negatively correlated with difficulties in emotion regulation ($\rho = -0.73$; $p < .001$), acting as a mediating variable between creativity and emotion regulation difficulties, revealing a directional process: creativity influenced defusion ($\beta = 0.15$; $p < .05$), which in turn predicted fewer difficulties in regulating emotions ($\beta = -0.82$; $p < .001$). No statistically significant differences were found in the construct means based on participants' psychotherapy history.

Keywords: cognitive fusion, creative thinking, flexibility, psychotherapy, emotional dysregulation.

Sumário

Epígrafe	IV
Dedicatória	V
Agradecimentos.....	VI
Resumo.....	IX
Abstract	X
Lista de Figuras	XIII
Lista de Tabelas.....	XIV
Lista de Abreviaturas e Siglas	XVI
Apresentação	XVII
Capítulo 1 - As Múltiplas Dimensões da Criatividade	1
A Importância da Criatividade e a sua Dificuldade de Conceituação	1
A Emergência das Ciências Cognitivas e o Pensamento Divergente	3
O Conceito de Criatividade para Torrance e a sua Avaliação.....	4
Outras Visões e Teorias sobre a Criatividade	6
Capítulo 2 - Desfusão Cognitiva	12
Terapias Cognitivo-Comportamentais: Contexto Histórico	12
A importância da Desfusão Cognitiva.....	14
A Definição de Fusão e Desfusão Cognitiva.....	15
Capítulo 3 - Processos Emocionais	20
A Definição de Regulação Emocional	20
Criatividade e Emoções.....	21
Dificuldades em Regulação Emocional	23
A Desfusão Cognitiva e o Pensamento Criativo como Estratégias de Regulação Emocional	24
Objetivos	27
Objetivo Geral	27
Objetivos Específicos.....	27
Hipóteses	27
Método	29
Participantes	29
Instrumentos.....	30
Teste de Pensamento Criativo da Bateria de Avaliação Intelectual e Criativa para Adultos	30
Questionário de Fusão Cognitiva	31
Escala de Dificuldades em Regulação Emocional	32
Questionário Sociodemográfico	33
Procedimentos	34

Procedimentos de Correção dos Instrumentos	35
Procedimentos de Análise de Dados	38
Resultados	42
Discussão.....	57
Considerações Finais.....	65
Referências.....	67
Anexos.....	85
Anexo A: Carta de Autorização Institucional 1.....	86
Anexo B: Carta de Autorização Institucional 2.....	88
Anexo C: Parecer do Comitê de Ética.....	90
Anexo D: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	96
Anexo E: Termo de Consentimento para Tratamento de Dados Pessoais.....	98
Anexo F: Folheto Para os participantes sobre Criatividade	100

Lista de Figuras

Figura 1 - Representação Teórica da Criatividade Promovendo Desfusão Cognitiva e Regulação Emocional.	25
Figura 2 - Modelos Estruturais de Mediação Entre as Variáveis.....	40
Figura 3 - Diagrama de Modelagem por Equações Estruturais.....	52

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Síntese das Classificações dos Tipos de Estratégias de Regulação Emocional.....	21
Tabela 2 - Distribuição dos Participantes por Escolaridade e Gênero.....	29
Tabela 3 - Distribuição dos Participantes Quanto à Realização de Psicoterapia.....	30
Tabela 4 - Escores de Criatividade Figural	37
Tabela 5 - Escores de Criatividade Verbal.....	37
Tabela 6 - Escores de Criatividade por Dimensões e de Criatividade Total.....	37
Tabela 7 - Fatores e Escore Total da DERS-16	38
Tabela 8 - Estatísticas Descritivas de Criatividade Figural	42
Tabela 9 - Estatísticas Descritivas de Criatividade Verbal	42
Tabela 10 - Estatísticas Descritivas das Dimensões da Criatividade e Escore Total de Criatividade ...	43
Tabela 11 - Estatísticas Descritivas de Desfusão Cognitiva.....	43
Tabela 12 - Estatísticas Descritivas dos Fatores e Escore Total de Dificuldades em Regulação Emocional	44
Tabela 13 - Resultados do Teste de Shapiro-Wilk.....	45
Tabela 14 - Correlações entre os Principais Constructos do Estudo	46
Tabela 15 - Correlações entre as Dimensões da Criatividade, Desfusão Cognitiva e Dificuldades em Regulação Emocional.....	47
Tabela 16 - Correlações Entre os Escores de Criatividade Figural, Desfusão Cognitiva e Dificuldades em Regulação Emocional.....	48
Tabela 17 - Correlações Entre os Escores de Criatividade Verbal, Desfusão Cognitiva e Dificuldades em Regulação Emocional.....	49
Tabela 18 - Correlações Entre os Fatores de Dificuldades em Regulação Emocional, Desfusão Cognitiva, Dimensões da Criatividade e Criatividade Total.	50
Tabela 19 - Significância dos Efeitos Indiretos (Mediação)	51

Tabela 20 - Coeficientes de Regressão.....	53
Tabela 21 - Efeitos Totais (Sem Mediação)	53
Tabela 22 - Estatística Descritiva e Teste de Diferença de Média - ANOVA simples – Criatividade e Desfusão Cognitiva – Grupos (Psicoterapia)	55
Tabela 23 - Estatística Descritiva e Teste de Diferença de Média - ANOVA de Kruskall-Wallis – Dificuldades em Regulação Emocional - Grupos (Psicoterapia)	55

Lista de Abreviaturas e Siglas

ANOVA – Análise de Variância

BAICA - Bateria de Avaliação Intelectual e Criativa para Adultos

CFQ-7 – Questionário de Fusão Cognitiva

DC – Desfusão Cognitiva

DERS – Escala de Dificuldades em Regulação Emocional

DERS-16 – Escala de Dificuldades em Regulação Emocional – Versão Reduzida de 16 itens

DRE – Dificuldades em Regulação Emocional

F1 – Fator nº 1 da DERS-16 (Não aceitação das respostas emocionais)

F2 – Fator nº 2 da DERS-16 (Dificuldade em comportamento objetivo)

F3 – Fator nº 3 da DERS-16 (Dificuldade em controlar impulsos)

F4 – Fator nº 4 da DERS-16 (Acesso limitado a estratégias de regulação)

F5 – Fator nº 5 da DERS-16 (Falta de clareza emocional)

FIGELA - Escore de Elaboração na parte Figural do PC-BAICA

FIGEMO - Escore de Expressão de Emoção na parte Figural do PC-BAICA

FIGFLE - Escore de Flexibilidade na parte Figural do PC-BAICA

FIGFLU – Escore de Fluência na parte Figural do PC-BAICA

FIGORI – Escore de Originalidade na parte Figural do PC-BAICA

MEE – Modelagem por Equações Estruturais

PC-BAICA – Teste de Pensamento Criativo da Bateria de Avaliação Intelectual e Criativa para Adultos

RFT – Teoria das Molduras Relacionais

TOTELA – Escore Total de Elaboração do PC-BAICA

TOTEMO – Escore Total de Expressão de Emoção do PC-BAICA

TOTFLE – Escore Total de Flexibilidade do PC-BAICA

TOTFLU – Escore Total de Fluência do PC-BAICA

TOTORI – Escore Total de Originalidade do PC-BAICA

VERELA - Escore de Elaboração na parte Verbal do PC-BAICA

VEREMO - Escore de Expressão de Emoção na parte Verbal do PC-BAICA

VERFLE - Escore de Flexibilidade na parte Verbal do PC-BAICA

VERFLU - Escore de Fluência na parte Verbal do PC-BAICA

VERORI - Escore de Originalidade na parte Verbal do PC-BAICA

Apresentação

Esta pesquisa teve como objetivo geral investigar as relações entre criatividade, desfusão cognitiva e dificuldades em regulação emocional, bem como os possíveis papéis de mediação entre esses constructos. A criatividade é sinônimo de autorrealização (Wechsler, 2008), apresenta uma relação positiva com a saúde mental (Oliveira et al., 2016) e é uma habilidade que traz alegria e significado à vida das pessoas (Glaveanu et al., 2019). Já a desfusão cognitiva é uma estratégia psicoterapêutica desenvolvida para promover o distanciamento de pensamentos desadaptativos, ao modificar a função dessas cognições (Hayes et al., 2006). Ela tem se mostrado relevante, com achados clínicos e experimentais significativos (Wenzel, 2018), sendo considerada uma alternativa importante para situações em que a modificação de pensamento (reestruturação cognitiva) não é possível ou mesmo clinicamente não recomendável (Assaz, 2019). Assim, procedimentos psicoterapêuticos que alterem as funções dos pensamentos e promovam esse distanciamento podem representar uma via legítima de alívio do sofrimento.

A ideia para a presente pesquisa partiu de uma vivência pessoal, durante uma aula da disciplina “Terapia de Aceitação e Compromisso”, no curso de pós-graduação lato sensu em Terapia Cognitivo-Comportamental da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, ministrada pelo Prof. Dr. Fabian Olaz, no primeiro semestre de 2022. O professor apresentou os conceitos centrais da Teoria das Molduras Relacionais (RFT, do inglês *Relational Frame Theory*), uma abordagem pós-skinneriana para a compreensão da linguagem e da cognição, desenvolvida por Hayes et al. (2001). Naquele momento, ao ouvi-lo afirmar que a linguagem era simultaneamente repertório comportamental e contexto — fruto de relações arbitrárias — e ao introduzir o conceito de desfusão cognitiva, fui imediatamente remetido às aulas da disciplina eletiva “Criatividade e suas aplicações na prática psicológica”, ministrada pela Prof.^a Dr.^a Solange Muglia Wechsler, durante o quarto ano da minha graduação em Psicologia na Pontifícia Universidade Católica de Campinas, no longínquo ano de 2008.

Nessa vivência mnemônica, recordei com entusiasmo as dimensões cognitivas da criatividade propostas por Guilford (1956), que nos foram ensinadas em aula — fluência, flexibilidade, originalidade e elaboração —, bem como alguns modelos de desenvolvimento da criatividade. Lembrei também das discussões em sala sobre a importância da aquisição de repertórios variados como forma de favorecer o surgimento de insights criativos. Não me recordo com precisão das articulações teóricas que fiz em meu pensamento naquele momento

(ou derivações, para usar um termo da RFT), apenas da pergunta enérgica e exasperante que emergiu: *será que a estimulação da criatividade produz desfusão cognitiva?* Afinal, se a criatividade exige repertório, se a linguagem é repertório, se o pensamento apresenta uma estrutura verbal, se medidas de criatividade incluem a avaliação das respostas verbais do indivíduo, se muitos exercícios clínicos de desfusão envolvem a estimulação verbal das cognições, então, deveria haver alguma forma de estimulação verbal criativa das dimensões propostas por Guilford que, talvez, pudessem produzir desfusão cognitiva.

Até o momento, não foram encontradas publicações científicas que relacionem diretamente os conceitos de criatividade e desfusão cognitiva. A flexibilidade, entendida como a capacidade de adotar múltiplas perspectivas para enfrentar um problema, é um componente central da criatividade. Será que a estimulação dessa flexibilidade poderia favorecer a desfusão cognitiva e, com isso, reduzir o sofrimento psicológico? Outra questão que passou pela minha mente foi se a própria desfusão cognitiva facilitaria o envolvimento com a produção criativa, ao reduzir angústias e permitir maior fluidez das cognições. Dessa forma, senti-me motivado a investigar se a criatividade influencia a desfusão — ou, ao contrário, se é a desfusão que possibilita maior criatividade — analisando uma terceira variável: as dificuldades em regulação emocional.

Dada a relevância da criatividade para a saúde mental e da desfusão cognitiva como estratégia de alívio do sofrimento, justifica-se cientificamente a presente pesquisa. Investigar a relação entre esses fenômenos pode abrir caminhos para o desenvolvimento de novas propostas de tratamento psicológico, especialmente por meio da estimulação criativa como prática clínica interventiva. A relevância social dessas ideias também é evidente, uma vez que promover saúde e desenvolver a criatividade são objetivos fundamentais para o aprimoramento da sociedade.

Por fim, outras questões pessoais também foram decisivas para a escolha do tema. Desde a infância, interessei-me pela criatividade, perguntando-me como certos pensamentos surgem em minha mente. Além disso, minha atuação profissional como psicólogo clínico, dentro da abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental, levou-me a me surpreender — positivamente — com os efeitos de exercícios de desfusão aplicados em sessões de psicoterapia. A convergência desses dois interesses fortaleceu a pergunta de pesquisa que orientou este estudo: *será que a criatividade está relacionada com a desfusão cognitiva?* No fim das contas, tudo o que eu precisava era fazer um mestrado sob orientação da Prof. Dra. Solange Múglia Wechsler para que a análise dos dados apaziguasse as angústias geradas pelas

minhas indagações. Enfim, Torrance (1965) estava certo ao descrever o processo criativo como uma forma de aliviar tensões.

Capítulo 1 - As Múltiplas Dimensões da Criatividade

A Importância da Criatividade e a sua Dificuldade de Conceituação

A criatividade manifesta-se em diversas áreas da ação humana, tais como: educação, negócios, saúde, economia, design, artes, ciências, tecnologia, produção comercial, organização empresarial, relações sociais, esportes e em muitos outros domínios (Dias & Moura, 2007; Runco, 2023). É possível afirmar que todo progresso na história da humanidade foi resultado da criatividade e da geração de novas e adequadas ideias (Amabile, 2018). Dessa forma, olhar para a criatividade sob uma perspectiva integrada, multidisciplinar e multidimensional é o caminho mais recomendado para compreender a sua dinâmica (Wechsler, 2008).

Sendo considerada uma das principais competências que serão utilizadas no século XXI (Nakano et al., 2023; Nakano & Wechsler, 2018; Ritter & Mostert, 2017), a criatividade deve ser fomentada em todas as disciplinas e em todas as áreas intelectuais e sociais (Hughes & Acedo, 2017). Ela também se mostra importante no processo de superação de adversidades e de adaptação às mudanças (Bragotto, 2016), e é compreendida como o recurso mais valioso para lidar com os problemas e desafios (Alencar, 1999). O pensamento criativo é considerado uma habilidade indispensável para o bem-estar individual e coletivo (Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico, 2024).

Além disso, a criatividade pode trazer significado de vida e alegria às pessoas, o que a demarca como um elemento fundamental da humanidade (Glaveanu et al., 2019). Outrossim, ela mantém uma relação positiva com a saúde mental (Oliveira et al., 2016), sendo um fator indispensável para o sucesso de uma psicoterapia (Sousa-Filho, 2023). Ademais, a criatividade é sinônimo de autorrealização e ferramenta para melhoramento individual e da sociedade (Wechsler, 2008), além de ser compreendida como uma das possíveis áreas de manifestação das altas habilidades / superdotação (Nakano, 2022).

Os seres humanos têm uma natureza inerentemente criativa (Lubart, 2022). Por ser uma força impulsionadora do crescimento social desde os primórdios do *Homo sapiens* e de nossos ancestrais mais remotos (Botella et al., 2023), a criatividade apresenta distintas e múltiplas conceituações ao longo da História. A questão mais fundamental é a definição de criatividade, a qual tem se mantido persistentemente nebulosa (Green et al., 2023), o que indica a existência de um conjunto diverso de opções teóricas e epistemológicas para

conceituá-la (Neves-Pereira, 2018). Em outras palavras, não existe uma conceituação simples e concisa, o que indica a sua complexidade (Salvador et al., 2024).

Dentre as conceituações mais remotas de criatividade, destaca-se a palavra latina *creare* que significa fazer, e o termo grego *krainen* que significa realizar (Oliveira & Alencar, 2008). Na Grécia antiga, ela era vista como um dom concedido por seres mitológicos (Botella et al., 2023), e associada a certos tipos de doenças mentais (Carson, 2019), enquanto no Egito antigo, a criatividade era vista como uma forma para enviar mensagens aos deuses (Runco, 2023). Na Idade Média, a influência da religião fez a criatividade ser compreendida como algo imutável, reforçando a crença de que dependia de graças divinas e sobre a qual as ações humanas não poderiam influir (Wechsler, 2022). Durante o Renascimento, ressurgiu a associação entre criatividade e doença mental, descrevendo-se os gênios criativos como melancólicos e insanos (Carson, 2019). Esse período marcou o início da longa transição no entendimento sobre a origem da criatividade, passando de uma inspiração divina para uma expressão humana (Glaveanu & Kaufman, 2019). Assim, a criatividade foi por muito tempo considerada um tópico não pertencente à ciência (Ibérico Nogueira et al., 2016), provavelmente em decorrência das crenças tradicionais de que ela possui origens místicas (Ritter & Mostert, 2017).

Apesar das dificuldades de se definir criatividade, há um forte consenso entre os pesquisadores sobre dois componentes principais para delimitá-la: 1. Refere-se a algo que é novo e original; 2. É apropriada à tarefa, isto é, ela atende aos requisitos básicos do que se propõe a fazer (Kaufman & Glaveanu, 2021). Uma definição generalista de criatividade a compreende como a capacidade de gerar ideias ou soluções de problemas que são consideradas originais, úteis e adequadas por um número significativo de pessoas (Neves-Pereira & Alencar, 2018; Ritter & Mostert, 2017). Com relação às teorias psicológicas, existe uma grande diversidade de abordagens que podem ser divididas nas seguintes categorias: (a) teorias desenvolvimentais, (b) psicométricas, (c) econômicas, (d) modelo de estágios e processos componenciais, (e) cognitivas, (f) *problem solving*, (g) *problem finding*, (h) evolucionárias, (i) tipológicas e (j) teorias de sistemas (Neves-Pereira & Fleith, 2020). Um dos enfoques teóricos mais divulgados e internacionalmente aceitos se refere à importância do pensamento divergente na compreensão da criatividade.

A Emergência das Ciências Cognitivas e o Pensamento Divergente

A chamada revolução cognitiva nos anos 1950 assegurou uma série de transformações na ciência psicológica, que passou a priorizar a pesquisa sobre os estudos a respeito dos processos internos ao organismo que contribuem para os fenômenos da atenção, da percepção, da aprendizagem e da memória. Com influência da linguística, das ciências da computação, das neurociências, da teoria da informação e teoria geral dos sistemas, as ciências cognitivas desenvolveram modelos e metodologias que permitiam descrever a mente humana de uma forma cada vez mais sofisticada, e tornaram-se um dos mais importantes marcos do século XX (Mahoney, 1998).

O cognitivismo trouxe uma grande contribuição para os estudos sobre a criatividade, a partir do trabalho do psicólogo americano J. P. Guilford (Runco, 2023). Guilford proferiu em 1950 seu famoso discurso sobre a criatividade na ocasião em que tomou posse como presidente da Associação Americana de Psicologia (Guilford, 1950). Ele afirmou que os estudos sobre criatividade representavam apenas 0,2% de todas as pesquisas psicológicas, desafiando a área a aumentar essa produção, o que impulsionou de fato as pesquisas no campo (Kaufman & Beghetto, 2009).

Guilford deixou sua influência não apenas politicamente, como também por meio de suas pesquisas. O seu Modelo de Estrutura do Intelecto (*Structure of Intellect Model*) apresentou o conceito de operação de pensamento divergente, que foi adotado como uma das definições de criatividade (Nakano, 2016; Wechsler, 2022). Guilford propôs nesse modelo uma divisão tridimensional da mente humana: (1) As operações desenvolvidas ao pensar; (2) O conteúdo sobre o qual se pensa; (3) Os produtos que resultam desse processo. As interpretações e usos do Modelo de Estrutura do Intelecto foram desenvolvidas por Meecker (1969).

O Modelo de Estrutura do Intelecto de Guilford entendia que a criatividade era fruto do pensamento divergente (em oposição às operações como pensamento convergente, cognição, memória e avaliação) (Wechsler & Nakano, 2020). Apenas posteriormente que pesquisadores do campo da criatividade questionaram a informação de que a habilidade criativa fosse decorrente exclusivamente do pensamento divergente (Wechsler et al., 2018). Assim, hoje entende-se que o pensamento criativo seja uma combinação de fases divergentes e convergentes. Durante a fase divergente, os indivíduos produzem uma ampla gama de ideias, enquanto na convergente, o objetivo é filtrar e reduzi-las, utilizando o pensamento

crítico como uma ferramenta para sintetizar, analisar e avaliar as ideias criadas (Qiang et al., 2018; Wechsler, 2008).

Assim, para Guilford, a criatividade estaria na operação do tipo Pensamento Divergente, que é medido de quatro maneiras principais: (1) Fluência, entendida como a capacidade para gerar um grande número de ideias ou soluções diante de um problema ou situação específica; (2) Flexibilidade que se refere à mudanças ou alternâncias no significado, na interpretação ou nas classes / categorias das soluções propostas; (3) Originalidade que relaciona-se com a produção de respostas que são diferentes, infrequentes ou incomuns quando comparadas com o restante da população; (4) Elaboração, compreendida como a habilidade de detalhamento necessária para planejamento e organização (Guilford, 1956; Nakano, 2016; Wechsler, 2008, 2022).

A partir de então muitas definições e diferentes teorias psicológicas foram formuladas para compreender o fenômeno da criatividade. Destaca-se o trabalho de Ellis Paul Torrance, que foi considerado o pai da pesquisa sobre criatividade (Wechsler & Nakano, 2020). A visão de Guilford a respeito da criatividade como pensamento divergente exerceu grande influência sobre o trabalho de Torrance, que foi o responsável por pavimentar o caminho da pesquisa em criatividade (Neves-Pereira & Fleith, 2020).

O Conceito de Criatividade para Torrance e a sua Avaliação

Ellis Paul Torrance é amplamente reconhecido como um dos teóricos mais referenciados no campo dos estudos sobre criatividade. Ele é especialmente famoso por desenvolver testes de pensamento criativo, publicando extensas evidências sobre a confiabilidade e validade de seus instrumentos (Runco, 2023). Torrance definiu a criatividade como o processo de perceber falhas, lacunas, desarmonias, deficiências na informação, dificuldades, elementos faltantes e propor soluções por meio da formulação de hipóteses de modo a preencher a lacuna identificada, testando os resultados encontrados (Torrance, 1965). Desta maneira, o processo criativo para Torrance advém de uma incompletude. Torrance (1965) afirma que essa incompletude dá lugar a uma tensão, e por conseguinte, ações são desenvolvidas para aliviar esse estado, resultando em comportamentos para a investigação, para a feitura de novas perguntas e para o desenrolar dos demais atos criativos. Por fim, a tensão seria finalmente aliviada a partir do momento em que o indivíduo fizer a comunicação das descobertas realizadas.

A definição de criatividade de Paul Torrance destaca-se também porque esse autor a concebe como um fenômeno da vida cotidiana, diferentemente do senso comum que a entende como uma característica presente apenas em indivíduos eminentes ou acima da média. A criatividade é assim uma habilidade potencial em todas as pessoas (Nakano, 2022), e a ideia de que ela é um dom presente em poucos indivíduos foi o mito mais frequentemente endossado em uma pesquisa brasileira que investigou a percepção de 518 adultos sobre os mitos acerca desse constructo (Nakano et al., 2023).

Para o senso comum, a criatividade seria difícil demais de medir, ideia que é consequência da grande variedade de definições do fenômeno (Plucker et al., 2019). A área da avaliação da criatividade possui uma longa e rica história, e diversos métodos, instrumentos e técnicas têm sido utilizados para avaliá-la (Nakano, 2018). As ferramentas existentes podem ser classificadas em várias categorias, incluindo testes de pensamento divergente, inventários de personalidade, inventários de interesses e atitudes, classificações e avaliações feitas por professores, colegas e supervisores, julgamento de produtos criados, estudos de biografias, inventários biográficos, além de atividades e realizações criativas autorrelatadas (Nakano, 2020).

Os Testes de Pensamento Criativo de Torrance (*Torrance's Tests of Creative Thinking - TTCT*) foram baseados nos componentes do pensamento divergente do Modelo de Estrutura do Intelecto de Guilford (fluência, flexibilidade, originalidade e elaboração) e são os instrumentos mais utilizados nas pesquisas em criatividade ao redor do mundo (Neves-Pereira & Fleith, 2020). Isso influenciou a área de modo que a concepção de criatividade como forma de pensamento divergente predomina nas pesquisas até o dia de hoje (Wechsler & Nakano, 2020).

Os TTCT incluem testes verbais e figurativos, e foram refinados e modificados pelo autor ao longo de várias décadas, o que pode explicar sua popularidade duradoura (Plucker et al., 2019). A partir de um estudo de longitudinal realizado ao longo de 22 anos, Torrance destacou a relevância de incorporar indicadores emocionais à avaliação da criatividade para além dos fatores cognitivos (Wechsler & Nakano, 2020). Ele propôs revisões significativas para o teste figurativo, aumentando o número de fatores avaliados de quatro dimensões cognitivas propostas inicialmente para catorze (quatro cognitivas e dez emocionais). Uma reanálise dos dados das pesquisas de Torrance com métodos estatísticos mais recentes evidenciou que os escores dos testes de pensamento divergente eram três vezes melhores do que os escores dos testes de inteligência na previsão do sucesso criativo na vida adulta (Plucker et al., 2019). Contudo, atualmente existem também críticas aos testes de pensamento

divergente, argumentando que eles não são tão significativos quando se consideram as concepções mais recentes da criatividade (Kim, 2011).

Outras Visões e Teorias sobre a Criatividade

Criatividade é um fenômeno com influência de múltiplos fatores, como características individuais e determinantes ambientais, sociais, culturais e históricos (Alencar & Fleith, 2003). Ela pode ser estudada sob diversos ângulos, como por exemplo: filosóficos, históricos, biológicos, psicológicos, psicofisiológicos, sociológicos, psicodélicos, instrumentais, entre outros (Wechsler, 2008). É importante ressaltar que não existe uma única e abrangente teoria da criatividade que considere todas as possíveis variáveis, pois qualquer teoria que tentasse explicar tudo seria tão complexa que se tornaria incompreensível (Kaufman & Glaveanu, 2021).

Dentro de uma abordagem biológica, a Teoria da Evolução de Darwin é reconhecida como uma teoria equipada para explicar os distintos fenômenos da vida, sendo a seleção natural e a seleção sexual como dois de seus mecanismos (Kozbelt, 2019). A criatividade pode estar associada à benefícios evolutivos para a espécie ao que se refere à especialização hemisférica cerebral, que pode ter permitido o surgimento da linguagem, uma ferramenta que não apenas diferenciou a cognição humana de outras espécies, como também proporcionou uma série de conquistas tecnológicas (Tonelli, 2014). Além da linguagem, a emergência filogenética da criatividade está intimamente ligada a outros aspectos da cognição humana, como a consciência e o processamento superior de informações (Kozbelt, 2019). Assim, a retenção de comportamentos criativos estaria relacionada ao processo de adaptação: ela depende de variação e seleção (Runco, 2023), isto é, a variação referindo-se à emergência de comportamentos novos (o ato criativo em si), e a seleção referindo-se à funcionalidade desses comportamentos.

Considerando-se o recorte da ciência psicológica, existe neste campo do conhecimento uma profusão de distintas teorias que vão compreender o processo criativo cada uma a sua maneira. Para uma visão da Gestalt-Terapia, por exemplo, a criatividade tem papel fundamental no processo da autorregulação (Albuquerque Lima, 2009). Nessa abordagem psicológica, a criatividade é resultado da procura de uma solução para uma forma incompleta. O indivíduo criativo perceberia o problema como um todo e tentaria encontrar a solução mais elegante para restabelecer a sua harmonia e, por meio de um impulso inato, obter uma *Gestalt*, isto é, uma forma completa (Wechsler, 2008). Já para a abordagem da Análise do

Comportamento, é relevante investigar os processos que exercem controle sobre o comportamento considerado criativo, que pode ser estudado através da análise das condições que modificam a sua probabilidade de ocorrência (via história de reforçamento do indivíduo) (Hunziker, 2006).

O psicólogo russo Lev Vygotsky também trouxe contribuições para o campo da criatividade. Esse autor revolucionou o entendimento da origem e evolução das funções psicológicas humanas, pavimentando o caminho para o surgimento de diversas teorias sociogenéticas (Neves-Pereira & Chagas-Ferreira, 2020). Vygotsky propôs que, à medida que as crianças se desenvolvem, elas internalizam o conhecimento e adquirem habilidades através da interação com outras pessoas (Kaufman & Glaveanu, 2021). A criatividade foi concebida como uma função psicológica que se desenvolve através de um sistema que integra a imaginação, o brincar e os processos de significação experimentados pelos indivíduos ao longo de suas vidas (Vygotsky, 1930/2012). O entendimento do Vygotsky desenvolveu uma abordagem inovadora sobre as origens das funções psicológicas superiores, explorando o desenvolvimento do indivíduo através de interações socioculturais dinâmicas e discutindo a emergência da criatividade como resultado da interação entre imaginação e pensamento (Neves-Pereira & Chagas-Ferreira, 2020), sendo que os atos criativos surgiriam quando existissem condições sociais favoráveis ao seu desenvolvimento (Wechsler, 2022).

A Psicologia é uma ciência com vasta epistemologia e retratar a compreensão sobre a criatividade para cada uma das suas abordagens teóricas é uma tarefa pouco profícua. Assim, considera-se mais produtivo estudar as teorias específicas do campo da criatividade. Atualmente observa-se uma grande profusão de teorias no campo. As teorias de criatividade estão em constante evolução devido à introdução de novas abordagens epistemológicas e teóricas. Nos últimos anos, o crescimento dessa área de pesquisa resultou em uma grande diversidade (Neves-Pereira, 2018).

Em 1961 foi proposto o modelo dos Quatro P's da criatividade pelo psicólogo americano James Melvin Rhodes. Esse autor coletou 40 definições do constructo e observou que elas se sobrepunham e se entrelaçavam, de forma que poderiam ser identificadas quatro grandes dimensões presentes nas conceituações: (1) *Person* ou “pessoa”, referindo-se à personalidade, ao intelecto, ao temperamento, às características físicas/fisiológicas, aos traços, aos hábitos, às atitudes, ao autoconceito, ao sistemas de valores, aos mecanismos de defesa e ao comportamento; (2) *Process* ou “processo”, referindo-se aos componentes do processo criativo, isto é, à motivação, à percepção, à aprendizagem, ao pensamento e à comunicação; (3) *Press* ou “ambiente”, referindo-se à relação entre seres humanos e seu contexto; (4)

Products ou “produto”, referindo-se à forma tangível do processo criativo (Rhodes, 1961). O modelo oferece uma visão abrangente, com destaque para a importância dada ao ambiente. Assim, a criatividade não seria considerada algo individual, mas um ato sistêmico de interação entre a pessoa e seu ambiente sociocultural. Logo, o contexto desempenha um papel crucial no desenvolvimento e na estimulação do potencial criativo do indivíduo, bem como no seu possível cerceamento (Zamana & Toldy, 2020). Esse modelo foi importante também por considerar a criatividade como uma habilidade que pode ser desenvolvida nas crianças (Rhodes, 1961).

Historicamente, existe uma categorização que compreende a criatividade em diferentes níveis. Ser criativo pode envolver a emissão de um comportamento diferente dos demais emitidos pelo indivíduo (fazer algo nunca feito antes pela pessoa), ou diferir dos comportamentos emitidos pelo sujeito em determinado ambiente (fazer algo nunca feito antes naquele contexto), ou ainda, um comportamento que seja diferente de qualquer outro emitido por um membro da própria espécie (Huzinker, 2006). Assim, a criatividade foi categorizada inicialmente em dois níveis: a pequena criatividade, isto é, a criatividade observada no cotidiano, e a grande criatividade referindo-se às ações que refletem os grandes feitos da Humanidade (Wechsler, 2022). Richards (1990) faz uma discussão sobre esta categorização a partir das seguintes denominações: *Eminent creativity* (criatividade eminente, entendida como empreendimentos que receberam algum tipo de reconhecimento social, como prêmios, citações especiais e honrarias pela sociedade geral ou por grandes grupos de profissionais), e *Everyday creativity* (criatividade cotidiana, que se refere à gama completa de comportamentos originais das atividades diárias de uma pessoa, tanto no trabalho quanto no lazer, a partir de critérios e significados de originalidade determinados pelo ponto de vista do indivíduo).

Kaufman e Beghetto (2009) expandiram essa conceituação, criando o Modelo dos Quatro C's, desenvolvendo as seguintes categorias: *little-c* (para a pequena criatividade ou criatividade do cotidiano), *Big-C* (para a grande criatividade ou criatividade eminente), *mini-c*, (que descreve *insights* criativos emergentes durante processos de aprendizagem), e *Pro-c* (para a criatividade profissional, que se refere aos indivíduos que demonstram criatividade em suas profissões, mesmo sem alcançar o status de eminência na área). Helfand et al. (2017) discutem sobre a importância de expandir o modelo para abranger o complexo espectro das produções criativas, pois a dicotomia entre grandes e pequenas criações é insuficiente para capturar os diferentes níveis das realizações humanas. Além disso, os autores destacam a relevância de um objetivo futuro do Modelo dos Quatro C's: integrar de forma mais eficaz as perspectivas culturais.

Há também o modelo componencial de criatividade de Teresa Amabile, que enfoca o papel da motivação e de fatores sociais em seu desenvolvimento (Fleith et al., 2020). Nesse modelo, destacam-se três componentes essenciais: (1) Habilidades de domínio, que envolvem os conhecimentos e talentos específicos aplicados à tarefa em questão e que são adquiridos por meio da educação formal ou informal); (2) Habilidades relevantes à criatividade, que abrangem os atributos pessoais, os estilos de pensamento e os hábitos de trabalho que a favorecem); (3) Motivação para a tarefa, que se refere ao engajamento com a atividade influenciado pelo ambiente social (Amabile, 1983). As habilidades de domínio e as habilidades relevantes à criatividade são entendidas como as matérias-primas que determinam o que uma pessoa pode fazer, no entanto, é a motivação para a tarefa que determina o que e como o sujeito irá realizá-la (Amabile, 2001). A motivação pode ser intrínseca (desenvolver a ação por prazer ou significado interno), ou extrínseca (desenvolver a ação por razões externas, como dinheiro ou elogios) (Kaufman & Glaveanu, 2021). Por bastante tempo a motivação extrínseca foi considerada prejudicial à criatividade, contudo, revisões no modelo apontaram que a existência de motivações extrínsecas sinérgicas (e.g. ter sua criação reconhecida, ser sensível à opinião dos outros, julgar sua produção comparando-a com a de outras pessoas) pode combinar-se com as motivações intrínsecas e favorecer o processo criativo (Amabile & Pratt, 2016; Fleith et al., 2020; Kaufman & Glaveanu, 2021).

Uma outra teoria é chamada de Teoria do Investimento de Robert Sternberg e Todd Lubart, que utilizam metáforas da economia e das finanças para descrever a criatividade como um fenômeno que pode ser incentivado em diversos contextos (Sousa-Filho, 2020). Sternberg e Lubart (1996) sugerem que se deve "comprar barato e vender caro". Para os autores, "comprar barato" refere-se a ter ideias que ainda são desconhecidas, mas que apresentam grande potencial de desenvolvimento. Mesmo diante de barreiras e resistências sociais, essas ideias devem ser mantidas. A pessoa criativa é aquela que persiste em sua ideia, mesmo que inicialmente ela pareça sem sentido para muitos, e consegue transformá-la em algo compreendido e aceito pela sociedade.

Sternberg (1990) também trouxe contribuições para a pesquisa na área da criatividade por meio de reflexões sobre os motivos pelos quais algumas figuras históricas eram mais reconhecidas por sua inteligência (e.g. Albert Einstein), enquanto outras por sua criatividade (e.g. o poeta inglês John Milton) e outras pela sua sabedoria (e.g. Salomão), e a partir dessas indagações, percebeu que existem algumas sobreposições conceituais, bem como diferenças entre esses constructos. Desta forma, o autor fez distinções entre essas definições em termos de seis variáveis que levam ao uso de um termo em vez de outro para rotular uma pessoa: (1)

conhecimento, (2) processamento cognitivo, (3) estilo intelectual, (4) personalidade, (5) motivação e (6) contexto ambiental. Posteriormente, esse autor fez a proposição de um modelo teórico baseado nessas reflexões e denominado *Wisdom, Intelligence and Creativity Synthesized* (WICS), cuja tradução livre é Sabedoria, Inteligência e Criatividade Sintetizadas (Sternberg, 2003, 2009).

Já a abordagem sistêmica do psicólogo húngaro-americano Mihaly Csikszentmihalyi contribuiu com modificações importantes na visão da criatividade ao destacar o contexto social como origem do processo criativo, seguindo a linha iniciada por Amabile (Neves-Pereira & Fleith, 2020b). Seu trabalho influenciou áreas como ciências educacionais, psicologia organizacional, psicologia dos esportes e psicologia positiva, e tornou o conceito de *flow* amplamente reconhecido, afetando a compreensão dos atos criativos desde então (Neves-Pereira & Fleith, 2020b). *Flow* é entendido como um estado de intensa absorção e prazer experimentado pelo indivíduo durante o processo criativo. (Csikszentmihalyi, 1996). A experiência de *Flow* é recompensadora por si só, referindo-se a um momento de completa absorção, excitante, prazeroso, que ocorre quando as pessoas estão intensamente engajadas em uma atividade, ainda que ela seja desafiadora (Kaufman & Glaveanu, 2021). Segundo Csikszentmihalyi (1999), o estado de fluxo tende a ser mais facilmente atingido por indivíduos com personalidade autotélica, que se refere ao comportamento de realizar atividades pelo prazer intrínseco da experiência, em vez de buscar recompensas externas resultantes da realização dessas atividades.

O pesquisador e professor de Psicologia Todd Lubart introduziu no ano de 2017 um modelo chamado “7 C’s” (Lubart, 2017). São sete parâmetros que oferecem uma estrutura para compreender e identificar o processo criativo em todos os seus aspectos. Os componentes são: (1) criadores (o indivíduo que cria); (2) criação (o processo); (3) colaborações; (4) contextos (o ambiente); (5) criações (os produtos criativos resultantes); (6) consumo (a adoção e utilização dos produtos criativos) e (7) currículos (o desenvolvimento e aprimoramento contínuo da criatividade). O modelo oferece uma estrutura abrangente para entender e fomentar a criatividade, e foi desenvolvido para abranger os principais temas no campo. Segundo o autor, no idioma inglês, o termo “7 C’s” apresenta coincidentemente uma semelhança fonética com a referência histórica e oceanográfica aos "Sete Mares" (*Seven Seas*, em inglês). Nos tempos antigos, aqueles que exploravam todas as regiões do mundo eram considerados como tendo navegado pelos sete mares (Lubart, 2022), o que sugere metaforicamente a sua perspectiva abrangente. Esse modelo abre novas oportunidades para análises históricas e planejamento de pesquisas prospectivas para investigar mais

profundamente o tema da criatividade, como, por exemplo, através da combinação de dois ou mais temas (Lubart, 2017).

Por fim, um modelo denominado Psicologia Cultural da Criatividade (uma das abordagens mais recentes na psicologia da criatividade), influenciado pelas ideias de Vygotsky, que concebe a criatividade como um fenômeno sociogenético emergente das interações sociais e das ações individuais no contexto social. Neste modelo, a criatividade se desenvolve ao longo da história pessoal do indivíduo, onde cultura e identidade se constroem mutuamente (Glaveanu & Neves-Pereira, 2020). Glaveanu (2010) apontou os princípios desse modelo, trazendo críticas às teorias predominantes da área, que focam a atenção exclusivamente no indivíduo. Posteriormente, Glaveanu (2013) propôs o modelo dos cinco A's da Criatividade, que se concentra na maneira como os indivíduos interagem entre si (por dinâmicas dialógicas, dialéticas e distribuídas socialmente). Os cinco A's são: (1) *Actors* (Atores), (2) *Audiences* (Audiências), (3) *Actions* (Ações Criativas), (4) *Artifacts* (Artefatos), e (5) *Affordances* (possibilidades ou recursos sociais e materiais que tornam certas ações possíveis.). A relação de teorias aqui apresentadas não pretende ser exaustiva. Existem vários outros modelos e classificações que aparecem na história do constructo, como observado por Kaufman e Glaveanu (2019) e Runco (2023).

Na presente pesquisa, assume-se a definição de criatividade a partir do conceito de pensamento divergente de Guilford (1956) e da definição de processo criativo proposta por Torrance (1965). Guilford introduziu as dimensões cognitivas (fluência, flexibilidade, originalidade e elaboração) para compreender esse constructo, e por sua vez, Torrance foi influenciado por seu trabalho, e desenvolveu testes que avaliam esses componentes. O presente estudo utilizou um teste de criatividade que foi desenvolvido com base nos testes de Torrance.

Capítulo 2 - Desfusão Cognitiva

Terapias Cognitivo-Comportamentais: Contexto Histórico

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é a abordagem de intervenção psicológica que apresenta o maior corpo de evidências e a maior sustentação empírica (Hofmann & Hayes, 2018), sendo uma das modalidades de atendimento psicossocial mais validada, pesquisada e praticada no mundo (Beck, 2022; Knapp, 2004). TCC é um termo que abarca uma família de diferentes modelos psicoterápicos (Wenzel, 2018), com formulações e ênfases bastante distintas (Beck, 2022), reunindo um arcabouço teórico subjacente que pode ser aplicado de forma flexível (Kazantzis et al., 2021). Estes modelos têm obtido considerável êxito no tratamento de uma ampla gama de dificuldades, como por exemplo a depressão, transtornos de ansiedade, dores crônicas, distúrbios do sono, etc. (Padesky & Mooney, 2012).

A história da TCC pode ser compreendida em três ondas, sendo a primeira delas caracterizada por princípios e terapias comportamentais enquanto a segunda onda foi marcada por modelos psicoterapêuticos vinculados aos princípios cognitivos (Hayes, 2004, 2022). As terapias comportamentais envolvem a aplicação de princípios de aprendizagem e métodos criteriosamente desenvolvidos com o objetivo de alterar comportamentos observáveis (Hayes & Hofmann, 2017). Segundo Rachman (2015), a sua origem pode ser rastreada desde o trabalho fundamental do condicionamento pavloviano. Em seu artigo, Rachman (2015) faz uma retomada histórica detalhada sobre a evolução dos distintos modelos de terapias comportamentais.

É no contexto da revolução cognitiva (Mahoney, 1998) que surgem as primeiras terapias cognitivas. A partir do fim da década de 1940 e durante os anos 1950, o psicólogo americano Albert Ellis desenvolveu a Terapia Racional, depois chamada de Terapia Racional Emotiva e atualmente identificada pela sigla TREC, que significa Terapia Racional Emotiva Comportamental, segundo Wenzel (2018). A Terapia Racional pode ser considerada o primeiro modelo formal de terapia cognitiva e foi desenvolvida após Ellis tecer duras críticas à psicanálise, referida por ele como um tratamento de longa duração, prolixo e ineficiente (Ellis, 2005).

No fim da década de 1950, Aaron Beck, um médico psiquiatra americano que atuava como um psicanalista certificado, resolveu testar o conceito freudiano de que a depressão era resultante de uma hostilidade voltada contra o próprio indivíduo. A falta de evidências desta premissa constatada em sua observação clínica, levaram-no a desenvolver nas décadas de

1960 e 1970 uma psicoterapia estruturada, de curta duração, focada no presente e direcionada para modificação dos pensamentos automáticos negativos, que foi então chamada de “Terapia Cognitiva” (Beck, 2019). Beck iniciou assim um trabalho voltado para ajudar seus clientes a identificarem, avaliarem e responderem a seus pensamentos irrealistas e desadaptativos, criando não somente um modelo de psicoterapia, mas também uma teoria de construção da personalidade (Beck, 2022).

Posteriormente ocorreu um processo de fusão da terapia cognitiva com a terapia comportamental, de forma que a ênfase comportamental no empirismo foi incorporada à terapia cognitiva e os conceitos cognitivos foram absorvidos pela terapia comportamental (Rachman, 2015). Desta forma, um profissional praticante da TCC tem à sua disposição um conjunto de diferentes procedimentos de intervenção (Neufeld & Affonso, 2013), o que implica em uma prática diversa. É devido à essa fusão que o modelo proposto por Beck passou a ser denominado “Terapia Cognitivo-Comportamental”.

A terceira onda das TCC’s trouxe uma mudança de foco do trabalho: os clínicos desta geração estão mais focados em mudar a relação das pessoas com os pensamentos desadaptativos do que a modificação do conteúdo dessas cognições (Wenzel, 2018). Assim sendo, a terceira onda das TCC’s é significativamente sensível ao contexto e às funções dos fenômenos psicológicos, adotando técnicas de mudança contextual e intervenções experienciais (Hayes, 2022). Vários modelos psicoterapêuticos foram desenvolvidos, que são também chamados de Terapias Cognitivo-Comportamentais Contextuais.

Assim, uma quantidade considerável de psicoterapias com origens distintas estão dentro do que hoje é compreendido como campo da TCC. Eles incluem, por exemplo, a Ativação Comportamental (Lewinsohn et al., 1980; Martell et al., 2001), a Terapia Comportamental Dialética de Marsha Linehan (*Dialectical Behavior Therapy – DBT*, Linehan, 1993), a Terapia de Processamento Cognitivo de Resick e Schnicke (Resick & Schnicke, 1993), a Terapia de Exposição de Foa e Rothbaum (Foa & Rothbaum, 1998), a Terapia de Aceitação e Compromisso de Hayes e colegas (*Acceptance and Commitment Therapy – ACT*, Hayes et al., 1999), o Sistema de Psicoterapia de Análise Cognitivo-Comportamental de McCullough (McCullough, 1999), a Terapia de Solução de Problemas de D’Zurilla e Nezu (D’Zurilla & Nezu, 2006), e várias outras (Beck, 2022). Alguns destes modelos apresentam bases comportamentais enquanto outros se desenvolveram a partir do cognitivismo. Segundo Hayes (2022), hoje a maioria dos clínicos cognitivo-comportamentais atuam de uma forma integrativa, sem divisões. Vale destacar ainda duas outras abordagens adicionais de linhagem cognitivista que receberam atenção na literatura empírica e na prática

clínica: A Terapia do Esquema de Jeffrey Young (Young et al., 2008) e a Terapia Cognitiva Processual (Oliveira, 2015), modelo criado pelo psiquiatra brasileiro Irismar Reis de Oliveira.

A importância da Desfusão Cognitiva

A desfusão cognitiva é uma estratégia terapêutica encontrada em terapias cognitivo-comportamentais contextuais, tais como a Terapia de Aceitação e Compromisso e a Terapia Comportamental Dialética, apresentando uma literatura crescente, sofisticada e promissora (Wenzel, 2018). Ela se mostra como uma alternativa interessante às intervenções consideradas mais tradicionais da TCC, como por exemplo a reestruturação cognitiva. Embora as técnicas de reestruturação demonstrem forte evidência de eficácia, é importante notar que alguns pacientes podem não responder a esses procedimentos e, conseqüentemente, não apresentam melhoras (Assaz, 2019). A reestruturação cognitiva, ou em outras palavras, aprender a pensar de forma mais “precisa” por meio da racionalidade e da lógica é um método importante para lidar com pensamentos e melhorar o comportamento humano, mas não é o único (Blackledge, 2015).

A TCC é uma terapia orientada à ação, o que significa que os pacientes têm o potencial de realizar uma grande mudança. Todavia, focar exclusivamente na mudança (como modificação de pensamentos) nem sempre é interessante para determinado caso ou mesmo desejável (Wenzel, 2018). Assim, muitos terapeutas passaram a perceber os relacionamentos das pessoas com os pensamentos negativos como os elementos mais importantes do sofrimento emocional, e não necessariamente o conteúdo desses pensamentos, com o olhar voltado para a função dessas cognições (Masuda et al., 2004).

Desta maneira, em algumas circunstâncias, desfusionar a pessoa de um pensamento que cause sofrimento pode ser muito mais benéfico do que reestruturá-lo. Além disso, uma revisão sistemática dos estudos empíricos sobre desfusão cognitiva, que analisou 25 artigos de pesquisas experimentais controladas e randomizadas conduzida por Nardozzi e Wechsler (2024), indicou que 80% das publicações apresentaram efeitos favoráveis e estatisticamente significativos quando comparou-se o grupo que utilizou estratégias de desfusão com os demais grupos experimentais que utilizaram outras estratégias.

Dentre os efeitos apontados pela referida revisão, destacam-se: redução do desconforto emocional, redução da credibilidade e frequência de pensamentos desconfortáveis, presença de efeitos positivos em amostras de indivíduos com sintomas elevados de depressão, probabilidade aumentada em controlar consumo alimentar, aumento

de flexibilidade psicológica e flexibilidade de respostas, maior ativação comportamental, aumento de conforto associado aos pensamentos, aumento de afeto positivo, diminuição da frequência de pensamentos negativos, diminuição da intrusividade dos pensamentos, diminuição da intensidade e da frequência da fissura alimentar, aumento do autocontrole alimentar, diminuição da autocrítica, menores índices de angústia, maior descentramento de pensamentos desconfortáveis, maiores índices de autocompaixão, menores índices de atitudes disfuncionais, diminuição dos escores de fusão cognitiva, aumento de comportamento proativo, diminuição do medo do escuro em crianças, diminuição da ansiedade em falar em público, maior invariância dos efeitos benéficos das intervenções de desfusão ao longo do tempo quando comparados com os efeitos benéficos de procedimentos de reestruturação cognitiva (Nardozi & Wechsler, 2024).

A Definição de Fusão e Desfusão Cognitiva

Primeiramente é importante salientar que existem diferentes terminologias que se referem ao fenômeno da desfusão cognitiva, ocorrendo significativa sobreposição conceitual, como por exemplo: “distanciamento cognitivo”, “*mindfulness* dos pensamentos”, “consciência (ou modo) metacognitiva(o)”, “desliteralização”, e “descentramento”. Na literatura de língua portuguesa ainda é possível verificar uma variação da palavra desfusão, sendo encontrados trabalhos com o termo defusão (sem a letra s). Essa situação acaba sendo problemática pois existe a possibilidade de saturar a literatura com diferentes conceitos para fenômenos que são essencialmente os mesmos (Assaz, 2019).

O termo “distanciamento cognitivo”, por exemplo, é encontrado na Terapia Cognitiva Comportamental clássica de Aaron Beck. Para Beck (2013), olhar as cognições com distanciamento significar encará-las como ideias, não necessariamente como verdades, sendo papel do terapeuta ensinar o paciente a ter distanciamento de suas cognições. Ter distanciamento do pensamento permite ao paciente acreditar com mais convicção de que um pensamento automático não é verdadeiro.

A terminologia “*mindfulness* dos pensamentos” é utilizada na Terapia Comportamental Dialética (Linehan, 2018). Já “consciência metacognitiva” é um conceito encontrado na Terapia Metacognitiva desenvolvida por Adrian Wells (Wells, 2012), enquanto atualmente a expressão desfusão cognitiva é mais encontrada na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), que, tal como assinala Zettle (2005), foi chamada inicialmente de “Terapia do

Distanciamento Compreensivo”, em decorrência do fato de que intervenções de desfusão foram utilizadas desde o seu princípio.

Para entender o processo de desfusão, faz-se necessário primeiramente compreender o conceito de fusão cognitiva. Quando uma pessoa está "fusionada" aos seus pensamentos, ela os percebe como se fossem verdades absolutas e eles tendem a dominar o comportamento e a experiência (Gillanders et al., 2014). Em outras palavras, um estado de fusão implica em ser capturado (enredado) pelos pensamentos, permitindo que eles dominem as ações; enquanto desfusão significa separar ou se distanciar de pensamentos, sem envolver-se com eles e tornando possível o fluxo de cognições (Harris, 2009). A fusão não é necessariamente algo negativo (com sua adaptabilidade variando em função do contexto / situação), contudo, padrões repetitivos de fusão podem tornar o comportamento rígido, limitado e menos focado no momento presente (Hayes et al., 2012b).

Desta maneira, a desfusão cognitiva tem por objetivo diminuir o controle que os pensamentos têm sobre o comportamento, sendo compreendida como uma modificação na forma com que o paciente tem de se relacionar com suas cognições (Wenzel, 2018). Ela pode ser descrita como a capacidade de criar uma distância psicológica das experiências internas, como pensamentos, sentimentos e memórias, e assim, permitir que os pacientes vejam seus pensamentos como "apenas palavras na mente", modificando a forma de interação com suas experiências subjetivas (Lucena-Santos et al., 2015).

Em uma descrição analítico-comportamental, a desfusão cognitiva busca alterar as funções indesejáveis de eventos privados (Hayes et al., 2006). Sua utilização enquanto estratégia psicoterapêutica envolve o processo de recriar contextos sobre determinado evento privado por meio da linguagem (Luoma et al., 2007). Há evidências de que exercícios de desfusão cognitiva são capazes de produzir mudanças importantes nos comportamentos dos indivíduos e de reduzir o desconforto emocional (Brandrick et al., 2021; Levin et al., 2012, 2018; Nardozi & Wechsler, 2024; Masuda et al., 2010a, 2010b; Yovel & Shkarov, 2014).

Os métodos de desfusão modificam o contexto da cognição, permitindo experimentar os pensamentos de maneira mais aberta, curiosa e autocompassiva, ao mesmo tempo em que evitam que eles limitem o comportamento explícito de forma desnecessária (Hofmann et al., 2023). Existe uma grande diversidade de diferentes exercícios de desfusão cognitiva. Algumas técnicas incluem por exemplo solicitar que o paciente repita os pensamentos em voz alta várias vezes, até que pareçam uma sequência de sons que não apresentem significado, ou imaginá-los como folhas movendo-se em um riacho (Wenzel, 2018). Outro exemplo de intervenção está em identificar o pensamento desadaptativo e solicitar que o paciente cante a

frase correspondente a ele ao som de uma melodia conhecida, ou que repita essa frase imitando-se a voz de um personagem conhecido por seu timbre incomum (Blackledge, 2015).

Além disso, muitas metáforas são utilizadas pelos terapeutas para ensinar e aplicar o exercício de desfusão cognitiva, como por exemplo: a metáfora dos “passageiros no ônibus” (Hayes et al., 2021), a metáfora da “programação de computador” ou do “mestre contador de histórias” (Blackledge, 2015).

A metáfora dos “passageiros no ônibus” solicita ao paciente que se imagine como um motorista de ônibus e os pensamentos como seus passageiros. A experiência passa por refletir sobre o fato de que os passageiros podem até ser hostis e gritarem palavras cruéis, mas a pessoa pode escolher entre diminuir a velocidade para se envolver e discutir com eles, ou seguir o seu caminho. Por sua vez, a metáfora da “programação de computador” compara o pensamento a um código computacional, de forma a identificar um padrão arraigado de pensar; e a metáfora do “mestre contador de histórias”, compara a mente a um excelente narrador de histórias, que deve ser questionado. Esses exercícios fazem com que os pacientes percebam os eventos privados como eles são, e assim suas funções verbais imediatas são diminuídas, facilitando o engajamento com atividade verbal e ações valorosas para a pessoa (Ruiz et al., 2023).

Segundo o modelo psicoterapêutico da Terapia de Aceitação e compromisso (ACT), a desfusão cognitiva é um dos seis componentes da flexibilidade psicológica, seguido por aceitação, atenção flexível ao momento presente, o self como contexto, valores e ações de compromisso (Hayes et al., 1999). O modelo da ACT tem como objetivo geral de tratamento promover a flexibilidade psicológica (Saban, 2015). Logo, a fusão cognitiva contribui para a inflexibilidade psicológica e identificar os pensamentos com os quais uma pessoa está fusionada é fundamental na prática clínica (Lucena-Santos et al., 2015). Assim sendo, a desfusão envolve a capacidade de adotar uma flexibilidade cognitiva de forma voluntária (Hayes et al., 2021). Uma meta-análise, conduzida com 66 estudos laboratoriais que avaliaram componentes desse modelo de terapia, concluiu que foram observados efeitos positivos e significativos para a prática de desfusão cognitiva, em comparação com condições controle (Levin et al., 2012).

Embora existam evidências de efeitos positivos nesses exercícios, ainda não está claro quais mecanismos ou processos comportamentais básicos estão envolvidos no processo de desfusão cognitiva (Uralde-Selva & Valero-Aguayo 2021). O artigo de Assaz et al. (2018) traz contribuições nesse sentido ao propor uma definição de desfusão baseada em processos comportamentais elementares tais como: extinção de respondentes, contracondicionamento,

aprendizagem inibitória, reforçamento diferencial e recontextualizações. Por sua vez, em seu trabalho seguinte, Assaz et al. (2023) propõem uma definição mais refinada e multifacetada, baseada em múltiplos processos comportamentais. Segundo Mello e Almeida (2021), ainda há lacunas na pesquisa empírica, especialmente no que diz respeito à análise dos processos comportamentais básicos associados ao conceito da desfusão cognitiva.

Uma forma de compreender a desfusão cognitiva é por meio da Teoria das Molduras Relacionais (RFT, sigla em inglês para *Relational Frame Theory*; Ritzert et al., 2015). A RFT constitui uma abordagem pós-skinneriana para o entendimento da linguagem e da cognição, que foi desenvolvida por Hayes et al. (2001). Essa teoria entende a linguagem como resultado de relações estímulo-resposta aprendidas, bidirecionais e combinatórias, que alteram as funções de eventos que participam de redes relacionais (Masuda et al., 2004). A RFT ampliou as concepções de Skinner sobre comportamento verbal e é considerada uma das bases de intervenções da Terapia de Aceitação e Compromisso (Barbosa & Murta, 2014). Ela fundamenta-se no Contextualismo Funcional, um pressuposto filosófico alinhado ao Behaviorismo Radical, e tem como principal foco de estudo o responder relacional derivado (DDR, do inglês *Derived Relational Responding*; de Moraes et al., 2023). Para entender o DDR, faz-se necessário compreender alguns conceitos básicos inicialmente.

A RFT propõe que a habilidade de relacionar estímulos de maneira arbitrária e abstrata é a base da linguagem humana e das funções cognitivas (Barnes-Holmes et al., 2002). Diversos animais demonstram a capacidade de responder a relações entre estímulos com base em propriedades físicas, como características relativas ao tamanho, por exemplo. Os seres humanos, por outro lado, são capazes de responder a relações que não dependem dessas propriedades, mas sim de convenções estabelecidas — relações consideradas, portanto, arbitrárias (de Rose et al., 2022). Este tipo de responder é chamado pela teoria como Responder Relacional Arbitrariamente Aplicável (RRAA), entendido como um comportamento operante sob controle de relações entre eventos ambientais (Mello & Almeida, 2021).

O responder relacional derivado (DDR), é, portanto, um tipo de Responder Relacional Arbitrariamente Aplicável, em que um indivíduo, após aprender um conjunto de relações diretas entre estímulos, pode derivar novas relações entre esses estímulos sem treinamento adicional (Stewart et al., 2013). Por exemplo, após aprender que o estímulo A é igual ao estímulo B e que B é igual ao C, o indivíduo pode derivar a relação $A = C$. Esses estímulos podem formar uma classe de equivalência, o que pode fazer com que as funções de um

estímulo específico se estendam aos demais estímulos da mesma classe, um fenômeno conhecido como transferência de função (Perez et al., 2013).

A transferência de função é uma propriedade mais geral das relações coordenadas entre estímulos. Há também uma propriedade chamada de transformação de função, que é observada quando relações outras que não de coordenação são estabelecidas, de modo a produzir efeitos concernentes às funções derivadas (de Rose et al., 2022). A transformação de função acontece a partir do momento em que as funções de um determinado estímulo são modificadas de acordo com relações derivadas com outros estímulos (Barnes-Holmes et al., 2002).

É neste fenômeno (transformação de função) que a defusão cognitiva se estabelece, pois ela diminui ou interrompe processos verbais que geram a transformação de funções através das relações simbólicas entre estímulos e respostas, reduzindo, o controle verbal que um pensamento exerce sobre o comportamento (Blackledge & Barnes-Holmes, 2009). Desta forma, fusão cognitiva é entendida como um estado de controle rígido do comportamento por funções derivadas concernentes a um determinado estímulo, e a defusão cognitiva se refere à quebra ou enfraquecimento dos processos verbais que transformam funções de estímulos de maneira desadaptativa (Blackledge, 2007).

Assaz et al. (2022) argumentam que, para além da redução do controle verbal (enfraquecimento da transformação de função), a defusão cognitiva engloba também mecanismos de ampliação de outras fontes de controle. Além disso, esses autores discutem o fato de que o conceito de defusão cognitiva se refere, simultaneamente, a estratégias clínicas psicoterapêuticas (procedimentos), a mecanismos psicológicos (processos) e a seus resultados. Nesse sentido, Hayes et al. (2012a) conceituam a expressão defusão cognitiva como um termo de nível médio, útil para orientar a prática clínica mesmo sem corresponder, ponto a ponto, à precisão conceitual dos processos comportamentais.

Capítulo 3 - Processos Emocionais

A Definição de Regulação Emocional

Existem inúmeras definições conceituais e operacionais de regulação emocional (Gratz et al., 2015). Uma delas a define como um processo dinâmico relacionada às ações para controlar comportamentos, sentimentos e emoções a fim de alcançar um determinado objetivo (Gratz & Roemer, 2004). Ela também pode ser compreendida como as tentativas dos indivíduos de influenciar quais emoções sentem, quando as sentem, e como as experimentam e expressam, podendo ser um processo automático ou controlado, bem como consciente ou inconsciente (Gross, 1998). Atualmente, regulação emocional é um constructo que ganha cada vez mais espaço na psicologia (Gross, 2015), e além dos fenômenos cognitivos e comportamentais, ela também envolve processos neurofisiológicos (Gondim et al., 2015). Em outras palavras, regulação emocional se refere à implementação de estratégias de enfrentamento para modificar experiências emocionais, expressões, fisiologia e as situações que desencadeiam estados afetivos (Gross, 1998).

O crescimento das pesquisas na área da regulação emocional pode ser reflexo do fato de que déficits nesta habilidade estão associados a vários transtornos psiquiátricos, demonstrando a importância da regulação emocional ser conceitualizada como um fator transdiagnóstico (Aldao, 2012). A capacidade de regular emoções é uma habilidade de suma importância para o desenvolvimento humano e diferentes estratégias podem ser adotadas (Barros et al., 2015).

De acordo com Gross e John (2003), existem basicamente dois conjuntos de estratégias de regulação emocional: (1) Focadas no antecedente; (2) Focadas na resposta. O primeiro refere-se às ações que são realizadas antes que as tendências de resposta emocional tenham sido completamente ativadas de forma a modificar o comportamento e resposta fisiológica periférica. Já o segundo tipo envolve os esforços desenvolvidos uma vez que a emoção já está em andamento, após o eliciamento da tendência de resposta.

O primeiro conjunto, (1) Focadas no antecedente, engloba quatro tipos de estratégias: (a) Seleção de situação; (b) Modificação de situação, (c) Desdobramento atencional; (d) Reavaliação cognitiva. Cada tipo de ação compreende diferentes métodos, por exemplo, a Seleção de situação pode ser alcançada por meio da evitação comportamental; a Modificação de situação por meio da resolução de problemas; o Desdobramento atencional por meio da distração (Diers et al., 2021; Gross, 1998).

O tipo de estratégias de Reavaliação cognitiva pode ser ainda subdividido em outras duas categorias: “Distanciamento” e “Reinterpretação” (Diers et al., 2021). O “Distanciamento” se refere à capacidade de adotar uma perspectiva independente, em terceira pessoa, ao avaliar um evento emocional, facilitando o processamento de estímulos negativos e reduzindo a ativação das emoções (Barros et al., 2015). A “Reinterpretação” é uma estratégia onde as pessoas tentam mudar o significado de um estímulo ou situação que provoca emoção, como imaginar que a situação tem um final melhor, por exemplo (Hermann et al., 2021).

Já o segundo grande conjunto de estratégias, Focadas na resposta, se refere a um tipo de táticas denominado modulação de resposta. Este tipo engloba esforços de supressão emocional, que se caracterizam por ações que visam inibir o comportamento expressivo de uma emoção (Diers et al., 2021; Pellisson & Boruchovitch, 2022). A Tabela 1 sintetiza as classificações dos tipos de estratégias de regulação emocional.

Tabela 1

Síntese das Classificações dos Tipos de Estratégias de Regulação Emocional

Conjuntos de estratégias	Subdivisão 1	Subdivisão 2
Focadas no antecedente	Seleção de situação	Distanciamento Reinterpretação
	Modificação de situação	
	Desdobramento atencional	
	Reavaliação cognitiva	
Focadas na resposta	Modulação de resposta	

Criatividade e Emoções

Existe uma relação interligada entre as competências emocionais e as competências criativas (Hernández-Jorge et al., 2020). A literatura indica que a capacidade de perceber os sentimentos está positivamente associada com o desempenho criativo, sendo de moderada a forte a correlação entre inteligência emocional e personalidade criativa (Botella et al., 2013). Além disso, tanto as emoções positivas quanto as negativas desempenham um papel importante no processo criativo, sendo as primeiras associadas ao aumento da produtividade, ao pensamento divergente e às fases iniciais do processo, e as últimas relacionadas às suas fases finais (Vuichard et al., 2023). Desta forma, as emoções são vistas como um combustível para a criatividade, e as habilidades de regulação emocional são indispensáveis para lidar com decepções e frustrações decorrentes de obstáculos do processo de criação (Ivcevic & Hoffmann, 2019).

Historicamente, houve um foco predominante nas dimensões cognitivas do processo criativo, contudo, com o passar dos anos, a relevância dos estados afetivos para a criatividade passou a ser cada vez mais reconhecida (Sanchez-Ruiz & Hernández-Torrano, 2014). Um exemplo deste reconhecimento está no fato de que Ellis Paul Torrance incorporou indicadores emocionais para avaliação da criatividade em seus testes de pensamento divergente (Wechsler & Nakano, 2020), tornando mais complexo o entendimento sobre a arquitetura dimensional desse constructo.

A criatividade também promove estados emocionais que favorecem o bem-estar subjetivo, bem como a experiência de emoções positivas contribui para o aumento dos índices de criatividade (Chnaider & Nakano, 2021). A ideia tradicional de que estados positivos de humor sempre facilitam a criatividade foi questionada pelo estudo de Kaufmann e Vosburg (1997), que pesquisaram os efeitos de diferentes estados emocionais sobre o desempenho em tarefas criativas, e os resultados obtidos demonstraram que o humor positivo prejudicou a resolução criativa de problemas, enquanto o negativo facilitou. A mesma pesquisa indicou que a ansiedade piorou a fase analítica da criatividade.

Historicamente, a criatividade foi amplamente associada à psicopatologia por meio do controverso mito do “gênio e louco”, que sugere que pessoas criativas tenderiam à insanidade e a maiores índices de desregulação emocional (Runco, 2023). Tal como destacado anteriormente, as dificuldades em regular as emoções tem sido vinculada a uma ampla gama de transtornos psicopatológicos, incluindo transtorno de personalidade borderline, depressão maior, transtorno bipolar, transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de ansiedade social, transtornos alimentares, transtornos relacionados ao uso de substâncias, entre outros. (Aldao et al., 2010).

Embora ainda não exista consenso acerca do vínculo entre criatividade e transtornos mentais (Nogueira & Fleith, 2019), a relação entre criatividade e desregulação emocional não tem se sustentado nos estudos, tal como aponta uma pesquisa conduzida por Verger et al. (2021), que evidenciou que conquistas artísticas elevadas se correlacionaram com baixa desregulação das emoções. Por outro lado, uma pesquisa conduzida por Thomson e Jaque (2023) evidenciou que a ansiedade criativa (emoção negativa presente durante o processo criativo, especialmente quando há um aumento na sensação de vulnerabilidade durante a criação) foi um preditor positivo associado às dificuldades em regulação emocional, enquanto a sensação de poder e prazer durante o processo criativo esteve associada a uma maior capacidade de regular as emoções.

A capacidade de reconhecer e compreender as próprias emoções favorece a identificação de problemas a partir de diferentes perspectivas, promovendo a flexibilidade cognitiva essencial ao processo criativo (Sánchez Hernández et al., 2015). Assim sendo, a flexibilidade cognitiva estaria associada a um processo de regulação emocional. Portanto, levanta-se como hipótese que a estimulação e o treinamento da criatividade poderiam promover flexibilidade, que facilitaria a desfusão cognitiva, resultando em menores dificuldade na regulação das emoções. Essa ideia reflete uma das hipóteses da presente pesquisa.

Dificuldades em Regulação Emocional

Estudos tem demonstrado que as dificuldades em regulação das emoções são um mecanismo subjacente à diversas formas de psicopatologia e à comportamentos de relevância clínica (Gratz et al., 2015). É importante salientar a multiplicidade de definições de regulação emocional e a ausência de consenso sobre a adaptabilidade vs. desadaptabilidade dos comportamentos entendidos como estratégias para o seu alcance. Essa ausência de consenso promoveu debates que culminaram em conceituações de regulação que levam em consideração o contexto. Aldao (2013) discute essa questão, trazendo exemplos de comportamentos referentes às estratégias de regulação emocional que podem ser adaptativos em um contexto, mas desadaptativos em outro.

Um constructo elaborado especificamente para ser útil na atividade clínica, e orientar o desenvolvimento e a modificação de tratamentos, foi proposto por Gratz e Roemer (2004), que consideraram aspectos funcionais e contextuais do processo de regulação emocional. Assim, foi desenvolvido o conceito de “dificuldades em regulação emocional” a fim de se avaliar desregulação emocional de uma maneira mais precisa do que as demais. Este constructo foi considerado mais interessante para avaliar a desregulação emocional pois leva em consideração o contexto, de forma a aumentar o consenso quanto ao que é desadaptativo vs. o que é adaptativo em termos de regulação emocional.

Gratz e Roemer (2004) também desenvolveram um instrumento para medir esse constructo, intitulado como “Escala de dificuldades em regulação emocional” (*Difficulties in Emotion Regulation Scale* – DERS). Evidências de validade de estrutura fatorial apontaram que a DERS, originalmente com 36 itens, apresentou uma composição de seis fatores: (a) dificuldade em aceitar respostas emocionais; (b) falta de consciência emocional; (c) acesso limitado a estratégias de regulação emocional; (d) dificuldades em se envolver em

comportamentos direcionados a objetivos quando emocionalmente ativado; (e) dificuldades de controle de impulsos; (f) falta de clareza emocional (ibid).

Desta forma, o constructo de “dificuldades em regulação emocional” parece ser mais contextual e mais funcional do que o conceito amplo de ‘regulação emocional’. Este problema de contextualização e funcionalidade pode ser observado em outros instrumentos que avaliam a regulação das emoções, como por exemplo, o Questionário de Regulação Emocional (ERQ). Este instrumento foi criado por Gross e John (2003), e um estudo brasileiro que visou investigar suas propriedades psicométricas (Gouveia et al., 2018), discutiu a problemática de que a livre expressão de emoções negativas pode variar de acordo com ambientes sociais e contextos culturais, podendo ser ora valorizada ora desaprovada. Assim, um questionário que tenha itens referentes a estratégias de supressão emocional parece ser insuficiente para se chegar a um escore de regulação emocional que seja generalizável. Portanto, instrumentos cujos itens refiram-se a estratégias isoladas de regulação emocional parecem não fornecer medidas adequadas. Logo, o constructo de “dificuldades em regulação emocional” oferece uma solução elegante para a referida situação problema. Em seguida, são apresentadas as relações entre desfusão cognitiva, criatividade e regulação das emoções.

A Desfusão Cognitiva e o Pensamento Criativo como Estratégias de Regulação Emocional

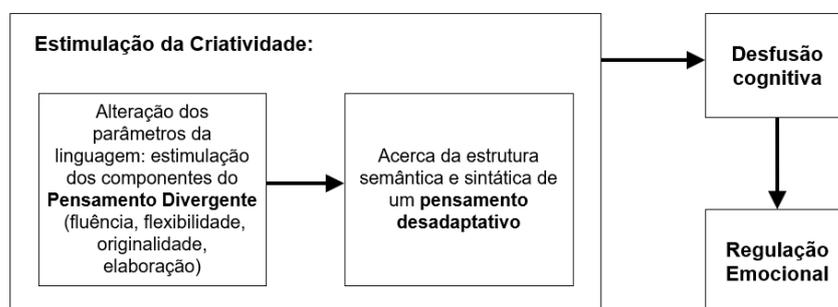
A categoria de estratégias de regulação emocional de “Distanciamento” aparenta ser uma classe de resposta com uma multiplicidade de distintos procedimentos. Trata-se da categoria que apresenta maior sinergia com a definição de desfusão cognitiva. Tal como visto anteriormente, o fenômeno da desfusão apresenta diferentes terminologias, como por exemplo, distanciamento cognitivo. Assim, é plausível assumir que muitos procedimentos de regulação emocional dessa categoria de estratégias mostrem similaridades com exercícios de desfusão. Assim sendo, pode ser considerado que as estratégias de regulação emocional de “Distanciamento”, isto é, adotar uma perspectiva independente, em terceira pessoa (Barros et al., 2015), se assemelham com as instruções de exercícios de desfusão cognitiva encontrados na literatura da prática clínica, como por exemplo, a técnica de desfusão intitulada “observador”. Nesse exercício, o psicoterapeuta solicita ao paciente que observe seu fluxo de pensamentos em situações presentes e passadas, de modo a se colocar no lugar da figura de um observador, que está testemunhando as experiências pessoais (Assaz, 2019).

Por sua vez, a categoria “Reinterpretação”, se assemelharia às técnicas de reestruturação cognitiva, que são intervenções clássicas da TCC. Uma meta-análise que investigou a eficácia dos procedimentos de regulação emocional evidenciou que as estratégias de distanciamento foram mais vantajosas do que estratégias de reinterpretação (Webb et al., 2012). Além disso, estudos conduzidos por Nook et al. (2017) sugerem que a mudança de componentes da linguagem pode promover a eficaz regulação emocional, uma vez que pessoas que mostraram maior distanciamento linguístico regularam melhor suas emoções. Esse dado corrobora a ideia compartilhada por Wenzel (2018), que compreende ser possível a obtenção de desfusão alterando-se os parâmetros da linguagem. Logo, essa alteração proporcionaria a desfusão cognitiva, que culminaria na regulação emocional. Entende-se assim a desfusão como o mecanismo psicológico responsável pelo efeito nesse processo específico, funcionando como uma variável mediadora.

A alteração dos parâmetros da linguagem poderia ser compreendida como advinda de uma estimulação criativa. Os componentes do pensamento Divergente, isto é, fluência, flexibilidade, originalidade e elaboração (Guilford, 1956), poderiam funcionar como os parâmetros para uma propor uma intervenção verbal criativa sobre determinado pensamento alvo (que gere emoções desconfortáveis). Desta forma, o pensamento criativo levaria a um estado de desfusão que regularia as emoções. Assim, propomos que há uma relação entre essas variáveis, representada graficamente na Figura 1.

Figura 1

Representação Teórica da Criatividade Promovendo Desfusão Cognitiva e Regulação Emocional.



A Figura 1 indica uma possibilidade de direcionalidade de eventos. A estimulação criativa poderia gerar a interrupção ou enfraquecimento da transformação de função (i.e., desfusão cognitiva) entre estímulos, de forma a produzir regulação emocional. É importante destacar que, nessa perspectiva, pode ocorrer uma sobreposição dos conceitos de desfusão e

criatividade, uma vez que a alteração dos parâmetros da linguagem pode ser tanto entendida como procedimento de estimulação criativa, quanto como procedimento de desfusão. Tal como mencionado no capítulo anterior, segundo Assaz et al. (2022), desfusão cognitiva é um fenômeno que se refere tanto a procedimentos (estratégias clínicas), quanto a processo psicológico (enfraquecimento da transformação de função), como a resultado (estado final da pessoa distanciada de seus pensamentos). O mesmo pode ser dito da criatividade, dada a natureza multidimensional desse constructo (Wechsler, 2022).

Diversos estudos já constaram a correlação positiva entre criatividade e regulação emocional, como por exemplo a pesquisa de Hoffmann e Russ (2012), que investigou esta relação em 61 crianças de 5 a 10 anos. Nessa pesquisa, os autores verificaram que quanto maior a fluência, flexibilidade e originalidade dos participantes, maiores os escores de regulação emocional, com coeficientes variando entre 0,29 e 0,31 ($p < 0,05$). Além disso, um estudo conduzido com 78 estudantes universitários com idade média de 21 anos (Kopcsó & Láng, 2017), constatou uma correlação negativa relevante entre criatividade e o uso de estratégias mal adaptativas de regulação emocional ($r = -0,25$; $p = 0,029$).

A pesquisa conduzida por Ivcevic e Brackett (2015) analisou também essa interação em uma amostra composta por 223 estudantes do ensino médio (idade média = 17 anos), e obteve que a habilidade de regulação emocional se associou significativamente à criatividade ($r = 0,23$; $p < 0,001$). Por sua vez, o estudo de Rogier et al. (2025), conduzido com uma amostra de 4.140 adultos italianos com idades entre 18 e 92 anos, identificou que a utilização de estratégias de regulação emocional estava significativamente correlacionada à criatividade ($r = 0,26$; $p < 0,001$). Estes resultados fortalecem a associação positiva observada entre regulação emocional e processos criativos.

Além do possível processo delineado na Figura 1, outro mecanismo psicológico possível é que os obstáculos na produção criativa gerem emoções desconfortáveis o suficiente para interromper a atividade criativa. Nesse contexto, essas emoções poderiam ser reguladas através de exercícios de desfusão, o que proporcionaria condições internas favoráveis para a retomada do *flow* criativo que havia sido paralisado.

Objetivos

Objetivo Geral

Investigar as relações entre criatividade, desfusão cognitiva e dificuldades em regulação emocional, bem como os possíveis papéis de mediação entre esses constructos.

Objetivos Específicos

1. Investigar se existem relações entre os constructos de criatividade e desfusão cognitiva.
2. Investigar se existem relações entre os constructos de criatividade e dificuldades em regulação emocional.
3. Investigar se existem relações entre os constructos de desfusão cognitiva e dificuldades em regulação emocional.
4. Investigar se desfusão cognitiva atua como variável mediadora entre criatividade e dificuldades em regulação emocional, ou se a criatividade atua como variável mediadora entre desfusão cognitiva e dificuldades em regulação emocional.
5. Investigar se existem diferenças estatisticamente significativas nas médias de criatividade, desfusão cognitiva e dificuldades em regulação emocional em função da realização de psicoterapia.

Hipóteses

1. Existem correlações positivas entre os escores de criatividade e desfusão cognitiva.
2. Existem correlações negativas entre os escores de criatividade e dificuldades em regulação emocional.
3. Existem correlações negativas entre os escores de desfusão cognitiva e dificuldades em regulação emocional.
4. A criatividade atua como variável mediadora na relação entre a desfusão cognitiva e dificuldades em regulação emocional.

5. A desfusão cognitiva atua como variável mediadora na relação entre a criatividade e dificuldades em regulação emocional.
6. A média do escore de criatividade é significativamente maior no grupo de pessoas que já realizaram psicoterapia.
7. A média do escore de desfusão cognitiva é significativamente maior no grupo de pessoas que já realizaram psicoterapia.
8. A média do escore de dificuldades em regulação emocional é significativamente menor no grupo de pessoas que já realizaram psicoterapia.

Método

Participantes

A amostra foi composta por 202 brasileiros adultos, moradores de cidades do interior do estado de São Paulo, Brasil, sendo 81,19% do gênero feminino (n = 164); 17,82% do gênero masculino (n = 36) e 0,99% de pessoas pertencentes à outras identidades de gênero, sendo especificamente gênero fluído (n=1), e gênero não binário (n=1). A idade variou entre 18 e 57 anos (Média = 25,25; Desvio Padrão = 9,07; Moda = 20).

Com relação à escolaridade, 65,84% eram estudantes de Psicologia (n=133); 8,42% estudantes de Fonoaudiologia (n=17); 2,97% estudantes de outros cursos superiores; 0,50% com ensino médio completo (n=1); 7,42% com ensino superior completo (n=15); 4,45% com pós-graduação (especialização) incompleta (n=9); 8,91% com pós-graduação (especialização) completa (n=18); 1,49% (n=3) com mestrado ou doutorado completo. A Tabela 2 indica a distribuição da escolaridade dos participantes em função da escolaridade e do gênero.

Tabela 2

Distribuição dos Participantes por Escolaridade e Gênero

Escolaridade	Gênero						Total	
	OIG ^a		Masculino		Feminino		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Ensino Médio Completo			1	0,50			1	0,50
Estudantes de Psicologia	2	0,99	22	10,89	109	53,96	133	65,84
Estudantes de Fonoaudiologia					17	8,42	17	8,42
Estudantes de outros cursos superiores			2	0,99	4	1,98	6	2,97
Curso Superior Completo			5	2,47	10	4,95	15	7,42
Pós-graduação (especialização) incompleta			1	0,50	8	3,96	9	4,45
Pós-graduação (especialização) completa			5	2,47	13	6,43	18	8,91
Pós-graduação (mestrado/doutorado) completo					3	1,49	3	1,49
Total	2	0,99	36	17,82	164	81,19	202	100

^a OIG refere-se à 'Outras Identidades de Gênero'.

Com relação à realização de psicoterapia, 82,18% dos participantes (n=166) declararam já ter feito esta modalidade de atendimento psicológico, enquanto 17,82% responderam que nunca fizeram este tipo de tratamento (n=36). A alta incidência de pessoas que já fizeram psicoterapia pode ser explicada pelo fato de a maior parte da amostra ser

composta por estudantes de psicologia. A Tabela 3 discrimina os participantes quanto à realização da psicoterapia em função da duração e do gênero.

Tabela 3

Distribuição dos Participantes Quanto à Realização de Psicoterapia

Grupo	Gênero						Total	
	OIG ^a		Masculino		Feminino			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Nunca fez psicoterapia	1	0,50	8	3,96	27	13,37	36	17,82
Fez psicoterapia por até 1 ano			9	4,46	52	25,74	61	30,20
Fez psicoterapia por mais de 1 ano	1	0,50	19	9,41	84	41,58	104	51,49
Fez psicoterapia, mas não respondeu a duração		0,00			1	0,50	1	0,50
Total	2	0,99	36	17,82	164	81,19	202	100

^a OIG refere-se à 'Outras Identidades de Gênero'.

De acordo com a Tabela 3, foi observado que 30,20% dos participantes fizeram psicoterapia por até um ano de duração, enquanto 51,49% fizeram psicoterapia com duração superior a um ano. Não foram obtidos dados sobre o tipo de abordagem teórica utilizado.

Os critérios de inclusão da amostra foram: (1) ter entre 18 e 59 anos de idade; (2) possuir, no mínimo, ensino fundamental completo; e (3) concordar em participar do estudo, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Já os critérios de exclusão envolveram: (1) desistência do participante, mesmo após ter autorizado sua participação; (2) erros de preenchimento ou rasuras que inviabilizassem a apuração dos dados; (3) ausência de respostas às escalas e questionários psicológicos; (4) ausência de resposta aos itens de número 1 a 4 do questionário sociodemográfico; e (5) tempo insuficiente para a realização do teste de criatividade durante a aplicação.

Instrumentos

Teste de Pensamento Criativo da Bateria de Avaliação Intelectual e Criativa para Adultos

A Bateria de Avaliação Intelectual e Criativa para Adultos (BAICA, Wechsler, 2014) possui cinco testes que avaliam a área da inteligência (memória, habilidade verbal, pensamento lógico, pensamento viso espacial, rapidez de raciocínio) e um teste que mede o pensamento criativo. Este instrumento surgiu por meio da necessidade de avaliar distintos processos cognitivos em sua completude e preencher uma lacuna no contexto brasileiro de

avaliação psicológica, integrando inteligência e criatividade (Silva & Wechsler, 2022). A BAICA teve a estrutura fatorial de seus testes de inteligência inicialmente verificada por Wechsler et al. (2014), que constatou a presença de dois grandes fatores (inteligência cristalizada e inteligência fluida). Posteriormente, um outro estudo analisou uma nova composição fatorial, a partir de uma investigação integrada com o teste de pensamento criativo (Wechsler et al., 2021). Os resultados indicaram a presença de um fator geral composto por três outros fatores: Inteligência Cristalizada – Gc (0,71), Inteligência Fluida - Gf (0,80) e Criatividade-Cr (0,61), demonstrando assim que a criatividade é um componente importante para a compreensão do potencial cognitivo humano. Na presente pesquisa, apenas o teste de pensamento criativo (PC-BAICA) da bateria foi utilizado.

O PC-BAICA foi elaborado a partir dos Testes de Criatividade de Torrance (verbal e figural), validados para o Brasil por Wechsler (2004, 2006). Ele apresenta três atividades: (1) “Imaginando Figuras”, que se refere à criatividade figurativa e envolve oito pares de linhas em diferentes posições que devem ser completados por desenhos livres; (2) “Expressando Curiosidade”, tarefa relacionada à criatividade verbal, em que uma imagem é apresentada e os participantes devem formular perguntas a respeito; e (3) “Pensando no futuro”, atividade também relacionada à criatividade verbal, em que uma situação hipotética a respeito da sobrevivência do ser humano no planeta Terra é apresentada, e os participantes são solicitados a escreverem as consequências dessa circunstância.

Foram encontradas evidências de validade convergente entre o PC-BAICA e os Testes de Criatividade de Torrance (Milian & Wechsler, 2018). As correlações foram estatisticamente significativas com coeficientes variando entre 0,26 e 0,54 ($p \leq 0,05$) para a comparação entre a maioria das dimensões cognitivas (fluência, flexibilidade, originalidade e elaboração) verbais e figurais entre os dois testes.

Questionário de Fusão Cognitiva

O Questionário de Fusão Cognitiva (*Cognitive Fusion Questionnaire - CFQ-7*) foi desenvolvido por Gillanders et al. (2014) para medir a extensão na qual uma pessoa tende a ser capturada por suas experiências internas (como pensamentos, emoções e memórias), isto é, fusão cognitiva. Trata-se de um instrumento de autorrelato com sete itens, em que o participante marca o grau de concordância com cada afirmação, utilizando uma escala *Likert* de sete pontos (1 = Nunca Verdadeira; 7 = Sempre Verdadeira). A versão original obteve valores de Alfa de Cronbach entre $\alpha = 0,88$ e $\alpha = 0,93$ (em diferentes amostras), além de

apresentar evidências de estabilidade temporal medida por meio de teste-reteste com intervalo de quatro semanas.

O CFQ-7 foi traduzido e adaptado no Brasil por Lucena-Santos et al. (2017), que confirmaram a sua estrutura unifatorial, além de apresentar evidências de validade convergente com ruminação, depressão, ansiedade, estresse e inflexibilidade psicológica, e evidências de validade divergente com *mindfulness* e descentramento. Os dados correspondentes à consistência interna do instrumento no estudo da adaptação brasileira também foram satisfatórios com valores de Alfa de Cronbach variando entre $\alpha = 0,92$ e $\alpha = 0,94$, em diferentes amostras de mulheres (Lucena-Santos et al., 2017).

O estudo de Peixoto et al. (2019) ampliou as evidências de validade do instrumento com uma amostra de participantes brasileiros, dos quais 23,2% correspondiam a pessoas do sexo masculino, e utilizou a Teoria de Resposta ao Item (TRI) como modelo psicométrico complementar de análise. Além disso, o referido estudo analisou a invariância dos parâmetros do questionário, comparando a amostra brasileira com uma amostra de universitários franco-canadenses. Os resultados obtidos nesta pesquisa foram: a estrutura unifatorial do CFQ-7 foi novamente confirmada; existência de consistência interna com um Alfa de Cronbach de $\alpha = 0,89$; boa qualidade dos itens; limitação quanto à faixa de *theta* coberta pelos itens, isto é, pouca acurácia para identificar indivíduos que apresentam escores fora do intervalo da média (porém, o instrumento demonstra-se adequado para avaliação de populações não clínicas); análise de invariância sugerindo funcionamento diferencial para dois itens: nº 1 (“*Meus pensamentos me causam angústia ou sofrimento emocional*”) recebeu pontuações mais altas por parte dos participantes brasileiros, e nº 3 (“*Eu analiso tanto as situações, que chega ao ponto em que esta análise passa a não ser mais útil para mim*”) recebeu maiores escores por parte dos participantes franco-canadenses; Não houve funcionamento diferencial de itens em função do gênero (Peixoto et al., 2019).

Escala de Dificuldades em Regulação Emocional

A Escala de Dificuldades em Regulação Emocional (*Difficulties in Emotion Regulation Scale* - DERS) é um instrumento de autorrelato com o objetivo de avaliar problemas na regulação das emoções, desenvolvida originalmente por Gratz e Roemer (2004), com 36 itens e seis fatores. Bjureberg et al. (2016) introduziram uma nova versão mais breve da DERS, composta por apenas 16 dos 36 itens incluídos na versão original. O instrumento utilizado nesta pesquisa se refere à versão reduzida de 16 itens (DERS-16). No Brasil, a

DERS-16 foi traduzida e adaptada por Miguel et al. (2017), que investigaram sua consistência interna, estrutura fatorial e evidências de validade. A versão brasileira da DERS-16 apresentou valores de Alfa de Cronbach variando entre $\alpha = 0,80$ e $\alpha = 0,87$ e evidências de validade convergente com alexitimia (correlação positiva), empatia (correlação negativa) e traços de personalidade desadaptativos (correlação positiva). Além disso, como evidência de validade divergente, a DERS-16 não apresentou correlações estatisticamente significativas com a realização de tarefas cognitivas, o que dá suporte para seu constructo como um fenômeno distinto. A escala apresentou uma estrutura composta por 5 fatores: (1) Não aceitação das respostas emocionais; (2) Dificuldade em comportamento objetivo; (3) Dificuldade em controlar impulsos; (4) Acesso limitado a estratégias de regulação; (5) Falta de clareza emocional. Os respondentes da DERS-16 indicam com que frequência as afirmações ocorrem, utilizando uma escala *Likert* de 5 pontos (1= Quase Nunca; 5 = Quase Sempre).

Questionário Sociodemográfico

Instrumento criado pelo autor para a caracterização da amostra e composto por sete itens, a saber: (1) Nacionalidade [“Qual a sua nacionalidade?”]; (2) Idade [“Qual a sua idade?”]; (3) Gênero [“Qual é seu gênero?”: Feminino, Masculino, Outro (especifique)]; (4) Escolaridade [“Qual o seu maior nível de escolaridade?”: Ensino Fundamental incompleto / em andamento, Ensino Fundamental completo, Ensino Médio incompleto / em andamento, Ensino Médio completo, Ensino Superior incompleto / em andamento, Ensino Superior completo, Pós-graduação (especialização) incompleta / em andamento, Pós-graduação (especialização) completa, Pós-graduação (mestrado/doutorado) incompleto / em andamento, Pós-graduação (mestrado/doutorado) completo]; (5) Curso de formação [“Caso possua ensino superior completo ou em andamento, qual é o seu curso?”]; (6) Histórico de tratamento psicológico [“Você já fez tratamento psicológico (psicoterapia)?”: Sim, Não]; e (7) Duração do tratamento [“Caso já tenha feito tratamento psicológico anteriormente, qual foi a sua duração aproximada?”: Menos de 1 mês, 1 a 2 meses, 3 a 6 meses, 7 a 12 meses, 1 a 2 anos, 3 a 4 anos, Mais de 5 anos].

Procedimentos

Foram desenvolvidos contatos com três instituições particulares de ensino superior, uma organização da sociedade civil que atua na área da assistência social, e uma escola particular de educação infantil / ensino fundamental, todas localizadas em cidades do interior do estado de São Paulo. O pesquisador se apresentou e forneceu os detalhes dos objetivos da pesquisa, bem como informou a duração estimada de sua aplicação e as justificativas acerca de sua importância. A permissão para a realização dos procedimentos de coleta de dados foi formalmente solicitada às organizações por meio do envio de Cartas de Autorização Institucional (ANEXOS A e B) destinada à coordenação, diretoria ou responsável pelo respectivo contexto, nas quais se explicitaram os objetivos e procedimentos da pesquisa. As cartas incluíam um formulário, que deveria ser preenchido e assinado por responsável competente, garantindo a permissão para a realização da coleta de dados.

Após o aceite por parte das organizações, o projeto e as Cartas de Autorização foram submetidos ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, e o estudo se iniciou após a sua aprovação, registrada sob o número CAAE 84037324.3.0000.5481, Nº do Parecer: 7.195.727 (ANEXO C). A coleta de dados ocorreu entre os meses de novembro de 2024 a fevereiro de 2025. Nos contextos das instituições de ensino superior, a pesquisa foi realizada com estudantes, enquanto nos contextos da escola de educação infantil / ensino fundamental e na organização da sociedade civil, a coleta de dados ocorreu com os funcionários.

No caso das instituições de ensino superior, após a concessão da autorização, alguns professores foram contatados com o intuito de apresentar a proposta e consultar a possibilidade de aplicação da pesquisa em sala de aula. Uma vez obtido o consentimento, procedeu-se ao agendamento da coleta de dados, com a devida verificação dos critérios de inclusão e exclusão relativos ao perfil dos participantes.

Os dados foram coletados de forma presencial, utilizando-se materiais como caneta, lápis e folhas de papel sulfite com os instrumentos impressos. A aplicação foi realizada de forma coletiva ou individual, com duração total média de 60 minutos. Cada atividade do PC-BAICA teve tempo cronometrado de 10 minutos, totalizando 30 minutos para a aplicação desse instrumento. Os demais instrumentos não possuíam tempo previamente estabelecido para resposta. Inicialmente, o pesquisador fez uma breve apresentação da pesquisa e, em seguida, explicou os detalhes do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXO D) e do Termo de Consentimento para Tratamento de Dados Pessoais (ANEXO E), coletando a assinatura dos(as) candidatos(as) que concordaram em participar do estudo. Por fim,

procedeu-se à aplicação dos instrumentos na seguinte ordem: PC-BAICA, CFQ-7, DERS-16 e o questionário sociodemográfico.

As aplicações ocorreram nas dependências das organizações que autorizaram a realização do estudo com seus colaboradores ou estudantes. Em todas as aplicações, foram assegurados espaços como salas ou salões adequados em termos de privacidade, luminosidade, ventilação e demais condições necessárias para a garantia do bem-estar geral dos participantes e para a adequada condução do estudo.

Como forma de devolutiva e agradecimento, o pesquisador ofereceu palestras aos contextos contatados, abordando temas relacionados à criatividade e saúde mental. Duas palestras foram realizadas em duas instituições participantes da pesquisa. Outras palestras poderão ser agendadas futuramente para contemplar os demais contextos. Além dessa ação, todos os participantes receberam um folheto com informações gerais sobre a criatividade (ANEXO F) e formas de desenvolvê-la, material produzido pelo pesquisador com base na literatura científica. O folheto também incluiu os dados de contato do pesquisador. Essa estratégia buscou assegurar uma forma de devolutiva e agradecimento a todos os participantes.

Procedimentos de Correção dos Instrumentos

PC-BAICA. A correção do teste de criatividade foi realizada pelo pesquisador, com base nas diretrizes do manual do instrumento (Wechsler, 2014), conforme descrito no documento intitulado “Guia Prático do Teste de Pensamento Criativo da BAICA”, que foi disponibilizado pela Prof.^a Dr.^a Solange Múglia Wechsler. Para assegurar a precisão do processo, o pesquisador participou de treinamentos e supervisões conduzidos por sua orientadora e autora do instrumento, com o objetivo de esclarecer os procedimentos de correção e sanar eventuais dúvidas. Uma amostra composta por 10 testes previamente corrigidos pelo pesquisador foi submetida à revisão pela orientadora, com o objetivo de verificar a fidedignidade das correções e realizar o desenvolvimento de orientações complementares, quando necessárias. Abaixo encontram-se as dimensões cognitivas do instrumento e os procedimentos gerais de pontuação:

- **Fluência:** Refere-se à quantidade de ideias produzidas, sendo computada por meio da contagem do número de respostas relevantes. É avaliada nas atividades n.º 1, 2 e 3.

- **Flexibilidade:** Diz respeito à diversidade de ideias, ou seja, à alternância entre diferentes categorias de significados. É calculada com base na contagem das distintas categorias identificadas nas respostas relevantes. É avaliada nas atividades n.º 1, 2 e 3.
- **Originalidade:** Relaciona-se à capacidade de gerar ideias incomuns. Sua pontuação é baseada nas tabelas de correção do teste: respostas que ocorrem em 5% ou mais da população recebem valor zero; aquelas que aparecem entre 0% e 5% recebem valor um. É avaliada nas atividades n.º 1, 2 e 3.
- **Elaboração:** Refere-se à capacidade de enriquecer uma ideia por meio do acréscimo de detalhes e informações adicionais. Cada detalhamento suplementar recebe um ponto, conforme os critérios estabelecidos no manual do teste. É avaliada nas atividades n.º 1, 2 e 3.

Além das dimensões cognitivas, existem também indicadores que compõem a dimensão emocional para a avaliação da criatividade (Wechsler & Nakano, 2020), que incluem: Expressão de Emoção, Fantasia, Movimento, Perspectiva Incomum, Perspectiva Interna, Uso de Contexto, Combinações, Extensão de Limites e Títulos Expressivos (Nakano et al., 2015). Neste estudo, foi considerado apenas um único indicador para a dimensão emocional, pois a BAICA tem o seu enfoque sobre o pensamento divergente (dimensões fluência, flexibilidade, originalidade e elaboração). O indicador emocional utilizado foi:

- **Expressão de Emoção:** pontuado quando existe a ocorrência de representações de emoções nos desenhos ou em seus títulos (atividade n.º 1) ou presente nos escritos (atividades n.º 2 e 3).

O escore total de criatividade considerado neste estudo foi composto pela somatória das pontuações nas quatro dimensões cognitivas (Fluência, Flexibilidade, Originalidade e Elaboração) e no indicador emocional (Expressão de Emoção) nas três atividades do teste. Além disso, é possível dividir o escore total em outros índices conforme indicado nas Tabelas 4, 5 e 6.

Tabela 4*Escores de Criatividade Figural*

Índice	Legenda	Escore
Fluência Figural	FIGFLU	Pontuação de Fluência na Atividade nº 1
Flexibilidade Figural	FIGFLE	Pontuação de Flexibilidade na Atividade nº 1
Originalidade Figural	FIGORI	Pontuação de Originalidade na Atividade nº 1
Elaboração Figural	FIGELA	Pontuação de Elaboração na Atividade nº 1
Expressão de Emoções Figural	FIGEMO	Pontuação de Expressão de Emoção na Atividade nº 1
Criatividade Figural		Somatória da pontuação de todas as dimensões na Atividade nº 1

Tabela 5*Escores de Criatividade Verbal*

Índice	Legenda	Escore
Fluência Verbal	VERFLU	Pontuação de Fluência nas Atividades nº 2 e 3
Flexibilidade Verbal	VERFLE	Pontuação de Flexibilidade nas Atividades nº 2 e 3
Originalidade Verbal	VERORI	Pontuação de Originalidade nas Atividades nº 2 e 3
Elaboração Verbal	VERELA	Pontuação de Elaboração nas Atividades nº 2 e 3
Expressão de Emoções Verbal	VEREMO	Pontuação de Expressão de Emoção nas Atividades nº 2 e 3
Criatividade Verbal		Somatória da pontuação de todas as dimensões nas Atividades nº 2 e 3

Tabela 6*Escores de Criatividade por Dimensões e de Criatividade Total*

Índice	Legenda	Escore
Escore total de Fluência	TOTFLU	Pontuação de Fluência nas Atividades nº 1, 2 e 3
Escore total de Flexibilidade	TOTFLE	Pontuação de Flexibilidade nas Atividades nº 1, 2 e 3
Escore total de Originalidade	TOTORI	Pontuação de Originalidade nas Atividades nº 1, 2 e 3
Escore total de Elaboração	TOTELA	Pontuação de Elaboração nas Atividades nº 1, 2 e 3
Escore total de Expressão de Emoções	TOTEMO	Pontuação de Expressão de Emoção nas Atividades nº 1, 2 e 3
Criatividade - Total		Somatória da pontuação de todas as dimensões nas Atividades nº 1, 2 e 3

CFQ-7. O instrumento apresenta uma estrutura unifatorial (Gillanders et al., 2014; Lucena-Santos et al., 2017; Peixoto et al., 2019) e a medida de desfusão cognitiva empregada nesta pesquisa foi resultado da somatória dos pontos dos itens corrigidos com a escala *Likert* quantificada de forma inversa. A inversão da escala do CFQ-7 para representar uma medida de desfusão cognitiva já foi utilizada em estudos anteriores (Donald et al., 2017; Kent et al., 2019; Zhang et al., 2021).

DERS-16. A Escala de Dificuldades em Regulação Emocional (versão reduzida, de 16 itens, Miguel et al., 2017), fornece um índice geral da dificuldade percebida pelo indivíduo para regular as emoções, que é composto pela somatória dos pontos de 5 fatores. A Tabela 7 discrimina os itens considerados para cada fator, bem como a maneira de computar seu escore total.

Tabela 7

Fatores e Escore Total da DERS-16

Fator	Legenda	Escore
Não aceitação das respostas emocionais	F1	Somatória: itens nº 9,10 e 13.
Dificuldade em comportamento objetivo	F2	Somatória: itens nº 3, 7 e 15.
Dificuldade em controlar impulsos	F3	Somatória: itens nº 4, 8 e item nº 11 codificado inversamente
Acesso limitado a estratégias de regulação	F4	Somatória: itens nº 5, 6, 12, 14 e 16.
Falta de clareza emocional	F5	Somatória: itens nº 1 e 2
Dificuldades em Regulação Emocional - Total		Somatória dos escores de cada um dos fatores.

Procedimentos de Análise de Dados

Os instrumentos foram corrigidos, apurados e utilizados para alimentar um banco de dados digital. O programa Microsoft Excel foi utilizado para a organização inicial do banco, enquanto o software JASP (JASP Team, 2024) foi empregado para o desenvolvimento das análises estatísticas.

Inicialmente, foram realizadas análises descritivas com o objetivo de caracterizar o perfil da amostra e descrever os dados das variáveis investigadas. Os resultados das variáveis

investigadas foram apresentados em tabelas contendo valores mínimo e máximo, média e desvio padrão.

Em seguida, foram conduzidas análises inferenciais. Primeiramente, aplicou-se o teste de Shapiro-Wilk para verificar a normalidade da distribuição dos dados. A partir dessa avaliação, as relações entre as variáveis criatividade (escore total), desfusão cognitiva e dificuldades em regulação emocional (escore total) foram investigadas por meio de testes de correlação de Pearson (para variáveis com distribuição normal) e de Spearman (para variáveis com distribuição não normal). Também foram conduzidos testes de correlação entre as dimensões da criatividade (TOTFLU, TOTFLE, TOTORI, TOTELA, TOTEMO) e as variáveis desfusão cognitiva e dificuldades em regulação emocional (escore total). Igualmente, análises de correlação foram desenvolvidas entre os escores de criatividade figural (FIGFLU, FIGFLE, FIGORI, FIGELA, FIGEMO) e as demais variáveis, além também dos escores de criatividade verbal (VERFLU, VERFLE, VERORI, VERELA, VEREMO). Por fim, os fatores da DERS-16 (F1, F2, F3, F4, F5) também tiveram as possíveis correlações investigadas na interação com as dimensões da criatividade e com desfusão cognitiva.

Os coeficientes de correlação tiveram sua magnitude avaliada de acordo com a classificação proposta por Schober et al. (2018). Segundo esses autores, as magnitudes dos coeficientes podem ser interpretadas em cinco categorias distintas. Correlações entre 0,00 e 0,10 são consideradas desprezíveis, indicando ausência ou mínima associação entre as variáveis. Valores entre 0,10 e 0,39 são classificados como correlação fraca, enquanto correlações entre 0,40 e 0,69 representam uma associação moderada. Quando os coeficientes variam de 0,70 a 0,89, a relação é interpretada como forte. Por fim, correlações entre 0,90 e 1,00 são classificadas como muito fortes, sugerindo uma associação quase perfeita entre os dados analisados. Os tamanhos de efeito das análises de correlação foram calculados a partir do Z de Fisher e avaliados com base na classificação proposta por Cohen (1992), segundo a qual valores em torno de 0,10 são considerados pequenos, em torno de 0,30 são médios e em torno de 0,50 ou mais são considerados grandes.

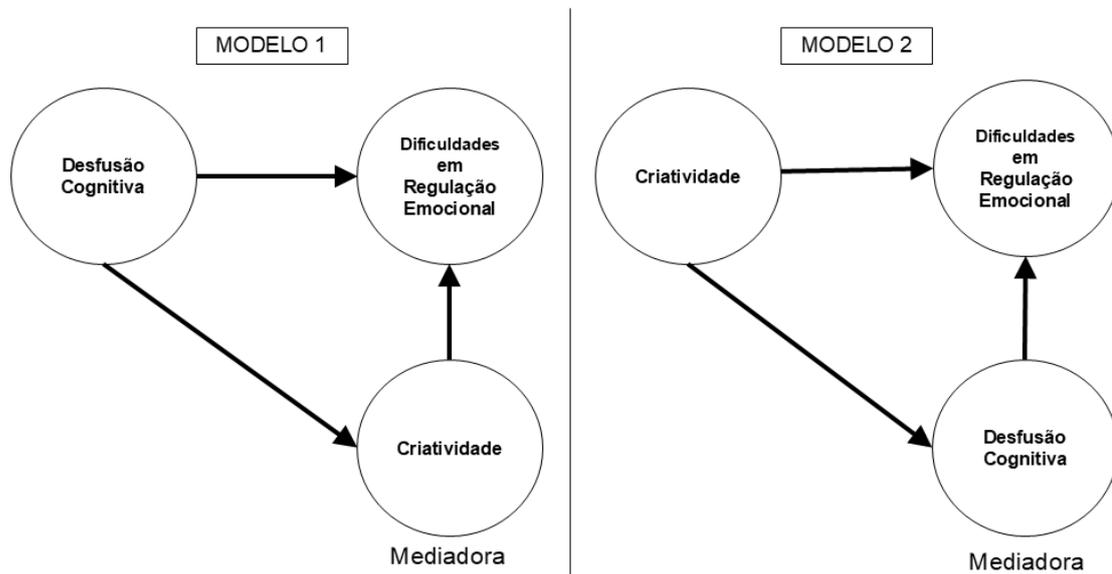
Posteriormente, conduziram-se duas Modelagens por Equações Estruturais (MEE), técnica estatística que permite a investigação de constructos latentes formados por conjuntos de variáveis observadas, bem como das relações estruturais entre eles (Thakkar, 2020). A MEE, amplamente empregada nas pesquisas em Ciências Humanas e Sociais, é definida como uma técnica de modelagem estatística que faz uma integração da análise fatorial com a regressão (Kline, 1998; Neves, 2018). Os dois modelos testados foram provenientes das

hipóteses nº 4 (a criatividade atua como variável mediadora na relação entre a desfusão cognitiva e dificuldades em regulação emocional) e nº 5 (a desfusão cognitiva atua como variável mediadora na relação entre a criatividade e dificuldades em regulação emocional) levantadas na presente pesquisa.

Para a condução das MEEs, foram utilizados o software JASP e comandos na linguagem de programação R. A MEE possui um modelo de mensuração e um modelo estrutural. O modelo de mensuração foi elaborado por meio de análises fatoriais dos itens da escala CFQ-7, que, codificados inversamente, compuseram a variável latente “desfusão cognitiva”; e dos itens da escala DERS-16, que compuseram os 5 fatores de primeira ordem do referido instrumento, que por sua vez, formaram a variável latente “dificuldades em regulação emocional”. A variável latente “criatividade” foi composta com base na análise fatorial de suas cinco dimensões (TOTFLU, TOTFLE, TOTORI, TOTELA, TOTEMO). Com base nessas composições para a formação das variáveis latentes, os dois modelos estruturais de mediação que foram testados encontram-se representados na Figura 2.

Figura 2

Modelos Estruturais de Mediação Entre as Variáveis



A estimação dos modelos foi realizada por meio do método *Diagonally Weighted Least Squares* (DWLS), considerado apropriado para variáveis ordinais e situações de possível violação da normalidade, conforme recomendações metodológicas disponíveis na literatura especializada (Li, 2016). Embora o banco de dados da presente pesquisa não apresente informações faltantes nas variáveis investigadas pelas MEEs, é importante informar

que o método de tratamento dos dados ausentes utilizado foi *exclusão listwise*, que considera apenas os casos com informações completas para todas as variáveis analisadas.

Em seguida, foi verificada a significância estatística dos efeitos indiretos (papel de mediação) de cada um dos modelos. Valores de efeitos indiretos com $p > 0,05$ foram considerados sem mediação e seu modelo foi descartado. A MEE que apresentou papel de mediação estatisticamente significativa foi representada em um diagrama.

Na elaboração do diagrama, foram utilizados os coeficientes de regressão e cargas fatoriais padronizados pelo desvio padrão. A MEE foi avaliada por meio da identificação dos graus de liberdade, do valor de qui-quadrado (χ^2), da razão qui-quadrado pelos graus de liberdade (χ^2/df), pelos índices de ajuste absolutos (RMSEA e SRMR) e pelos índices de ajuste comparativos (CFI e NNFI), com o objetivo de verificar sua adequação estatística.

Por fim, foram realizadas análises de variância (ANOVAs) para investigar diferenças estatisticamente significativas nas médias das variáveis criatividade (score total), desfusão cognitiva e dificuldades em regulação emocional (score total), entre três grupos distintos: (1) indivíduos que nunca fizeram psicoterapia; (2) indivíduos que realizaram psicoterapia por até um ano; (3) indivíduos que realizaram psicoterapia por mais de um ano. Variáveis com distribuição paramétrica foram analisadas por meio de ANOVAs simples, enquanto aquelas com distribuição não paramétrica foram submetidas ao teste de Kruskal-Wallis. Nas ANOVAs realizadas, possíveis diferenças entre os grupos foram examinadas por meio do teste post hoc com valor de p ajustado de Tukey.

Resultados

Os resultados foram obtidos por meio da análise dos dados referentes ao grupo total de participantes ($n = 202$). Primeiramente, são apresentadas abaixo as Tabelas 8, 9, 10, 11 e 12, que contêm as estatísticas descritivas das variáveis estudadas.

Tabela 8

Estatísticas Descritivas de Criatividade Figural

Variável	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
FIGFLU	6,12	1,59	2	8
FIGFLE	5,64	1,49	2	8
FIGORI	4,21	1,61	1	8
FIGELA	28,11	13,18	1	76
FIGEMO	0,54	0,95	0	5
Criatividade Figural	44,62	14,62	19	96

Nota. FIGFLU: Escore de Fluência na Atividade Figural; FIGFLE: Escore de Flexibilidade na Atividade Figural. FIGORI = Escore de Originalidade na Atividade Figural; FIGELA = Escore de Elaboração na Atividade Figural; FIGEMO = Escore de Expressão de Emoções na Atividade Figural.

A Tabela 8 apresenta as estatísticas descritivas das variáveis relacionadas à Criatividade Figural. Observa-se que a média da pontuação total de Criatividade Figural foi de 44,62 (DP = 14,62), com valores variando de 19 a 96. Dentre os componentes, a elaboração (FIGELA) apresentou a maior média ($M = 28,11$; $DP = 13,18$), enquanto a expressão de emoções (FIGEMO) obteve a menor ($M = 0,54$; $DP = 0,95$). As demais variáveis — fluência (FIGFLU), flexibilidade (FIGFLE) e originalidade (FIGORI) — apresentaram médias próximas entre si, variando entre 4,21 e 6,12.

Tabela 9

Estatísticas Descritivas de Criatividade Verbal

Variável	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
VERFLU	36,08	12,76	9	69
VERFLE	16,78	4,25	6	27
VERORI	22,43	9,77	4	48
VERELA	19,80	9,32	1	46
VEREMO	1,86	2,12	0	11
Criatividade Verbal	96,96	32	26	175

Nota. VERFLU = Escore de Fluência nas Atividades Verbais; VERFLE = Escore de Flexibilidade nas Atividades Verbais; VERORI = Escore de Originalidade nas Atividades Verbais; VERELA = Escore de Elaboração nas Atividades Verbais; VEREMO = Escore de Expressão de Emoções nas Atividades Verbais.

A Tabela 9 apresenta as estatísticas descritivas das variáveis relacionadas à Criatividade Verbal. A pontuação total média observada foi de 96,96 (DP = 32), com valores variando entre 26 e 175. Entre os componentes, a fluência (VERFLU) apresentou a maior média (M = 36,08; DP = 12,76), seguida pela originalidade (VERORI), elaboração (VERELA) e flexibilidade (VERFLE), com médias variando de 16,78 a 22,43. A menor média foi observada na variável expressão de emoções (VEREMO), com M = 1,86 (DP = 2,12).

Tabela 10

Estatísticas Descritivas das Dimensões da Criatividade e Escore Total de Criatividade

Variável	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
TOTFLU	42,21	13,04	14	77
TOTFLE	22,42	4,67	11	33
TOTORI	26,64	10,06	5	53
TOTELA	47,91	18,95	5	109
TOTEMO	2,41	2,47	0	13
Criatividade – Total	141,58	41,12	45	257

Nota. TOTFLU = Escore total de Fluência; TOTFLE = Escore total de Flexibilidade; TOTORI = Escore total de Originalidade; TOTELA = Escore total de Elaboração; TOTEMO = Escore total de Expressão de Emoções.

A Tabela 10 apresenta os escores totais das dimensões da criatividade e do seu escore total geral, resultante da soma das produções figurais e verbais. A pontuação média geral de criatividade foi de 141,58 (DP = 41,12), com escores variando de 45 a 257. Entre os componentes, a elaboração (TOTELA) apresentou a maior média (M = 47,91; DP = 18,95), seguida pela fluência (TOTFLU), originalidade (TOTORI) e flexibilidade (TOTFLE), com médias entre 22,42 e 42,21. A menor média foi observada na dimensão expressão de emoções (TOTEMO), com M = 2,41 (DP = 2,47).

Tabela 11

Estatísticas Descritivas de Desfusão Cognitiva

Variável	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
Desfusão cognitiva	27	9,35	7	48

A Tabela 11 apresenta as estatísticas descritivas da variável desfusão cognitiva. A média observada foi de 27 (DP = 9,35), com pontuações variando entre 7 e 48. Esses

resultados indicam uma variação considerável entre os participantes quanto à capacidade de se desidentificar de seus próprios pensamentos, característica central da desfusão cognitiva.

Tabela 12

Estatísticas Descritivas dos Fatores e Escore Total de Dificuldades em Regulação Emocional

Variável	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo
F1	7,47	3,61	3	15
F2	9,32	3,25	3	15
F3	7,02	2,97	3	15
F4	13,47	5,28	5	25
F5	4,92	1,96	2	10
Dificuldades em Regulação Emocional - Total	42,19	13,64	20	76

Nota. F1 = Não aceitação das respostas emocionais; F2 = Dificuldade em comportamento objetivo; F3 = Dificuldade em controlar impulsos; F4 = Acesso limitado a estratégias de regulação; F5 = Falta de clareza emocional.

A Tabela 12 indica que a pontuação média total de dificuldades em regulação emocional foi de 42,19 (DP = 13,64), com valores variando de 20 a 76. Dentre os fatores avaliados, o maior escore médio foi observado em “acesso limitado a estratégias de regulação” (F4; M = 13,47; DP = 5,28), seguido de “dificuldade em comportamento objetivo” (F2; M = 9,32; DP = 3,25), “não aceitação das respostas emocionais” (F1; M = 7,47; DP = 3,61), “dificuldade em controlar impulsos” (F3; M = 7,02; DP = 2,97) e “falta de clareza emocional” (F5; M = 4,92; DP = 1,96).

Para verificar se os dados das variáveis investigadas apresentam uma distribuição que se aproxima da curva normal foi realizado o teste de Shapiro-Wilk. Os resultados da análise aparecem na Tabela 13.

Tabela 13*Resultados do Teste de Shapiro-Wilk*

Variável	Teste de Shapiro-Wilk	P-valor de Shapiro-Wilk	Classificação da distribuição dos dados
Desfusão cognitiva	0,987	0,07	Paramétrica
Criatividade - Total	0,994	0,60	Paramétrica
TOTFLU	0,992	0,33	Paramétrica
TOTFLE	0,990	0,15	Paramétrica
TOTORI	0,985	0,03	Não Paramétrica
TOTELA	0,991	0,22	Paramétrica
TOTEMO	0,834	< 0,001	Não Paramétrica
Criatividade Figural	0,973	< 0,001	Não Paramétrica
FIGFLU	0,898	< 0,001	Não Paramétrica
FIGFLE	0,941	< 0,001	Não Paramétrica
FIGORI	0,961	< 0,001	Não Paramétrica
FIGELA	0,973	< 0,001	Não Paramétrica
FIGEMO	0,625	< 0,001	Não Paramétrica
Criatividade Verbal	0,993	0,47	Paramétrica
VERFLU	0,990	0,19	Paramétrica
VERFLE	0,986	0,04	Não Paramétrica
VERORI	0,982	0,01	Não Paramétrica
VERELA	0,980	0,01	Não Paramétrica
VEREMO	0,793	< 0,001	Não Paramétrica
Dificuldades em regulação emocional - Total	0,973	< 0,001	Não Paramétrica
F1	0,920	< 0,001	Não Paramétrica
F2	0,964	< 0,001	Não Paramétrica
F3	0,935	< 0,001	Não Paramétrica
F4	0,964	< 0,001	Não Paramétrica
F5	0,935	< 0,001	Não Paramétrica

Nota. Paramétrica: dados se aproximam de uma distribuição normal. Não Paramétrica: não assume uma forma específica de distribuição dos dados.

FIGFLU: Escore de Fluência na Atividade Figural; FIGFLE: Escore de Flexibilidade na Atividade Figural. FIGORI = Escore de Originalidade na Atividade Figural; FIGELA = Escore de Elaboração na Atividade Figural; FIGEMO = Escore de Expressão de Emoções na Atividade Figural; VERFLU = Escore de Fluência nas Atividades Verbais; VERFLE = Escore de Flexibilidade nas Atividades Verbais; VERORI = Escore de Originalidade nas Atividades Verbais; VERELA = Escore de Elaboração nas Atividades Verbais; VEREMO = Escore de Expressão de Emoções nas Atividades Verbais. TOTFLU = Escore total de Fluência; TOTFLE = Escore total de Flexibilidade; TOTORI = Escore total de Originalidade; TOTELA = Escore total de Elaboração; TOTEMO = Escore total de Expressão de Emoções; F1 = Não aceitação das respostas emocionais; F2 = Dificuldade em comportamento objetivo; F3 = Dificuldade em controlar impulsos; F4 = Acesso limitado a estratégias de regulação; F5 = Falta de clareza emocional.

Foram realizados testes de correlação entre as variáveis investigadas na pesquisa. O coeficiente de correlação de Pearson (r) foi considerado nas análises que envolveram exclusivamente variáveis paramétricas, enquanto o coeficiente de Spearman (ρ) foi empregado nas análises que incluíram ao menos uma variável não paramétrica. Todos os

testes de correlação foram desenvolvidos com a amostra total da pesquisa (n=202). A Tabela 14 apresenta os resultados das análises para os constructos principais do estudo.

Tabela 14

Correlações entre os Principais Constructos do Estudo

Variável		Criatividade - Total	Desfusão Cognitiva	Dificuldades em Regulação Emocional - Total
Criatividade - Total	Coeficiente	—		
	Tamanho de Efeito (Fisher's z)	—		
Desfusão Cognitiva	Coeficiente	r = 0,16*	—	
	Tamanho de efeito (Fisher's z)	0,16	—	
Dificuldades em Regulação Emocional - Total	Coeficiente	rho = -0,15*	rho = -0,73***	—
	Tamanho de efeito (Fisher's z)	-0,15	-0,91	—

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Nota. 'r' refere-se à utilização do teste de Pearson; 'rho' refere-se à utilização do teste de Spearman

Os resultados da Tabela 14 demonstram que criatividade está correlacionada positivamente com desfusão cognitiva, visto que um coeficiente de correlação de $r = 0,16$ ($p < 0,05$) foi encontrado. Embora exista significância estatística, a correlação foi considerada fraca (Schober et al., 2018), com tamanho de efeito (Z de Fisher = 0,16) classificado como pequeno (Cohen, 1992). É possível verificar que criatividade está correlacionada negativamente com dificuldades em regulação emocional ($\rho = 0,15$; $p < 0,05$), isto é, quanto maior a criatividade de uma pessoa, menores as dificuldades em regular as emoções. Igualmente, a correlação foi considerada fraca, com tamanho de efeito (Z de Fisher = 0,15) pequeno. Por fim, os dados revelam que desfusão cognitiva se correlaciona negativamente com dificuldades em regular as emoções, apresentando um coeficiente de correlação de $\rho = -0,73$ ($p < 0,001$), sendo classificado como forte, além de um grande tamanho de efeito (Z de Fisher = -0,91). Esta análise revela que quanto maior a capacidade de uma pessoa se distanciar de pensamentos desadaptativos, menores são as dificuldades em regular as emoções.

Tabela 15

Correlações entre as Dimensões da Criatividade, Desfusão Cognitiva e Dificuldades em Regulação Emocional

Variável		Desfusão Cognitiva	Dificuldades em Regulação Emocional - Total
TOTFLU	Coeficiente	$r = 0,15^*$	$\rho = -0,15^*$
	Tamanho de Efeito (Fisher's z)	0,15	-0,15
TOTFLE	Coeficiente	$r = 0,07$	$\rho = -0,09$
	Tamanho de Efeito (Fisher's z)	0,07	-0,09
TOTORI	Coeficiente	$\rho = 0,08$	$\rho = -0,15^*$
	Tamanho de Efeito (Fisher's z)	0,09	-0,15
TOTELA	Coeficiente	$r = 0,16^*$	$\rho = -0,14^*$
	Tamanho de Efeito (Fisher's z)	0,16	-0,14
TOTEMO	Coeficiente	$\rho = 0,05$	$\rho = -0,14^*$
	Tamanho de Efeito (Fisher's z)	0,05	-0,14

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Nota. 'r' refere-se à utilização do teste de Pearson; 'rho' refere-se à utilização do teste de Spearman
TOTFLU = Escore total de Fluência; TOTFLE = Escore total de Flexibilidade; TOTORI = Escore total de Originalidade; TOTELA = Escore total de Elaboração; TOTEMO = Escore total de Expressão de Emoções;

Os resultados da Tabela 15 indicam que a dimensão de fluência (TOTFLU) da criatividade apresentou correlação positiva com desfusão cognitiva ($r = 0,15$; $p < 0,05$), com tamanho de efeito classificado como pequeno, e correlação negativa com dificuldades em regulação emocional ($\rho = -0,15$; $p < 0,05$), também com pequeno tamanho de efeito. A flexibilidade (TOTFLE) não apresentou correlações significativas com desfusão cognitiva ($r = 0,07$; $p > 0,05$) ou com dificuldades em regulação emocional ($\rho = -0,09$; $p > 0,05$). Já a originalidade (TOTORI) correlacionou-se negativamente com dificuldades em regulação emocional ($\rho = -0,15$; $p < 0,05$). A elaboração (TOTELA) demonstrou correlação positiva significativa com desfusão cognitiva ($r = 0,16$; $p < 0,05$), com pequeno tamanho de efeito, e correlação negativa significativa com dificuldades em regulação emocional ($\rho = -0,14$; $p < 0,05$). Por fim, a expressão de emoções (TOTEMO) não apresentou correlação significativa com desfusão cognitiva ($r = 0,05$; $p > 0,05$), mas correlacionou-se negativamente com dificuldades em regulação emocional ($\rho = -0,14$; $p < 0,05$), também com efeito pequeno.

É importante destacar que todas as correlações identificadas na Tabela 15 são classificadas como fracas. Os resultados sugerem que, quanto maiores os índices de desfusão cognitiva, maior o número e o detalhamento de ideias; por sua vez, quanto maiores as dificuldades em regular as emoções, menor a expressividade emocional nas produções criativas, menor o detalhamento, a originalidade e o número de ideias. A Tabela 16 avalia as

correlações entre os escores de criatividade figural e os constructos de desfusão cognitiva e dificuldades em regulação emocional.

Tabela 16

Correlações Entre os Escores de Criatividade Figural, Desfusão Cognitiva e Dificuldades em Regulação Emocional

Variável		Desfusão Cognitiva	Dificuldades em Regulação Emocional - Total
FIGFLU	Coeficiente	-0,02	0,03
	Tamanho de Efeito (Fisher's z)	-0,02	0,03
FIGFLE	Coeficiente	-0,06	0,08
	Tamanho de Efeito (Fisher's z)	-0,06	0,08
FIGORI	Coeficiente	-0,10	0,10
	Tamanho de Efeito (Fisher's z)	-0,10	0,10
FIGELA	Coeficiente	0,10	-0,08
	Tamanho de Efeito (Fisher's z)	0,10	-0,08
FIGEMO	Coeficiente	-0,05	0,00
	Tamanho de Efeito (Fisher's z)	-0,05	0,00
Criatividade Figural	Coeficiente	0,07	-0,05
	Tamanho de Efeito (Fisher's z)	0,07	-0,05

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Nota. Todas as análises utilizaram o teste de Spearman, por envolverem interações com variáveis não paramétricas.

FIGFLU: Escore de Fluência na Atividade Figural; FIGFLE: Escore de Flexibilidade na Atividade Figural. FIGORI = Escore de Originalidade na Atividade Figural; FIGELA = Escore de Elaboração na Atividade Figural; FIGEMO = Escore de Expressão de Emoções na Atividade Figural;

Como pode-se observar na Tabela 16, não foram encontradas correlações estatisticamente significativas entre os escores de criatividade figural com os constructos de desfusão cognitiva e dificuldades em regulação emocional. Todas as análises resultaram em p -valor $> 0,05$. A seguir, a Tabela 17 traz as análises de correlação entre os escore de criatividade verbal, desfusão cognitiva e o escore total da DERS-16.

Tabela 17

Correlações Entre os Escores de Criatividade Verbal, Desfusão Cognitiva e Dificuldades em Regulação Emocional

Variável		Desfusão Cognitiva	Dificuldades em Regulação Emocional - Total
VERFLU	Coeficiente	$r = 0,16^*$	$\rho = -0,15^*$
	Tamanho de Efeito (Fisher's z)	0,16	-0,15
VERFLE	Coeficiente	$\rho = 0,07$	$\rho = -0,11$
	Tamanho de Efeito (Fisher's z)	0,07	-0,11
VERORI	Coeficiente	$\rho = 0,10$	$\rho = -0,15^*$
	Tamanho de Efeito (Fisher's z)	0,10	-0,15
VERELA	Coeficiente	$\rho = 0,16^*$	$\rho = -0,16^*$
	Tamanho de Efeito (Fisher's z)	0,16	-0,17
VERMO	Coeficiente	$\rho = 0,07$	$\rho = -0,15^*$
	Tamanho de Efeito (Fisher's z)	0,07	-0,15
Criatividade Verbal	Coeficiente	$r = 0,17^*$	$\rho = -0,17^*$
	Tamanho de Efeito (Fisher's z)	0,17	-0,17

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Nota. 'r' refere-se à utilização do teste de Pearson; 'rho' refere-se à utilização do teste de Spearman

VERFLU = Escore de Fluência nas Atividades Verbais; VERFLE = Escore de Flexibilidade nas Atividades Verbais; VERORI = Escore de Originalidade nas Atividades Verbais; VERELA = Escore de Elaboração nas Atividades Verbais; VEREMO = Escore de Expressão de Emoções nas Atividades Verbais.

Os dados presentes na Tabela 17 indicam que a desfusão cognitiva se correlaciona positivamente ($r = 0,16$; $p < 0,05$) com a fluência verbal (VERFLU), com elaboração verbal (VERELA; $\rho = 0,16$; $p < 0,05$) e com o índice geral de criatividade verbal ($r = 0,17$; $p < 0,05$). Assim sendo, quanto maior o distanciamento que uma pessoa mantém de pensamentos difíceis, mais facilmente ela tem e escreve respostas verbais, com maior nível de detalhamento das ideias. Embora a significância estatística tenha sido constatada, todas estas correlações foram classificadas como fracas, com tamanhos de efeito considerados pequenos.

O escore total de dificuldades em regulação emocional apresentou correlação estatisticamente significativa com quase todos os índices de criatividade verbal, sendo possível afirmar que, quanto maior a dificuldade na regulação das emoções, menor quantidade de ideias ($\rho = -0,15$; $p < 0,05$), menor originalidade das respostas verbais, ($\rho = -0,15$; $p < 0,05$); menor enriquecimento dos escritos ($\rho = -0,16$; $p < 0,05$), menor incidência de expressão de emoções nas sentenças ($\rho = -0,15$; $p < 0,05$). Igualmente, as correlações apresentadas são classificadas como fracas e com tamanhos de efeito considerados pequenos.

Com o objetivo de avaliar os fatores da DERS-16 (F1, F2, F3, F4, F5) isoladamente, foi desenvolvida uma análise de correlação combinando-os com desfusão cognitiva, com as dimensões de criatividade e a criatividade total. A Tabela 18 traz os resultados da testagem.

Tabela 18

Correlações Entre os Fatores de Dificuldades em Regulação Emocional, Desfusão Cognitiva, Dimensões da Criatividade e Criatividade Total.

Variável		Desfusão Cognitiva	TOTFLU	TOTFLE	TOTORI	TOTELA	TOTEMO	Criatividade - Total
F1	Coeficiente	-0,58***	-0,05	-0,03	-0,02	-0,07	-0,13	-0,05
	Tamanho de Efeito (Fisher's z)	-0,67	-0,05	-0,03	-0,02	-0,07	-0,13	-0,05
F2	Coeficiente	-0,55***	-0,10	-0,06	-0,12	-0,08	-0,13	-0,09
	Tamanho de Efeito (Fisher's z)	-0,62	-0,10	-0,06	-0,12	-0,08	-0,14	-0,09
F3	Coeficiente	-0,33***	-0,09	-0,03	-0,11	-0,13	0,03	-0,10
	Tamanho de Efeito (Fisher's z)	-0,34	-0,09	-0,03	-0,11	-0,13	0,03	-0,10
F4	Coeficiente	-0,74***	-0,15*	-0,09	-0,15*	-0,12	-0,13	-0,14*
	Tamanho de Efeito (Fisher's z)	-0,94	-0,15	-0,09	-0,15	-0,12	-0,13	-0,14
F5	Coeficiente	-0,60***	-0,17*	-0,16*	-0,16*	-0,20**	-0,10	-0,19**
	Tamanho de Efeito (Fisher's z)	-0,69	-0,17	-0,16	-0,17	-0,20	-0,10	-0,19

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Nota. Todas as análises utilizaram o teste de Spearman, por envolverem interações com variáveis não paramétricas

F1 = Não aceitação das respostas emocionais; F2 = Dificuldade em comportamento objetivo; F3 = Dificuldade em controlar impulsos; F4 = Acesso limitado a estratégias de regulação; F5 = Falta de clareza emocional.

TOTFLU = Escore total de Fluência; TOTFLE = Escore total de Flexibilidade; TOTORI = Escore total de Originalidade; TOTELA = Escore total de Elaboração; TOTEMO = Escore total de Expressão de Emoções;

Os resultados da Tabela 18 evidenciam que todos os fatores de dificuldades em regulação emocional se correlacionaram negativamente e de forma significativa com a desfusão cognitiva. O fator de não aceitação das respostas emocionais (F1) apresentou correlação negativa com a desfusão cognitiva, sendo classificada como moderada ($\rho = -0,58$; $p < 0,001$) e com tamanho de efeito grande (Z de Fisher = -0,67), assim como o fator de dificuldade em comportamento objetivo (F2; $\rho = -0,55$; $p < 0,001$; Z de Fisher = -0,62).

A dificuldade em controlar impulsos (F3) também apresentou correlação negativa significativa com desfusão ($\rho = -0,33$; $p < 0,001$), sendo classificada como fraca, mas com tamanho de efeito moderado (Z de Fisher = -0,34). O acesso limitado a estratégias de regulação (F4) apresentou uma correlação forte e tamanho de efeito grande ($\rho = -0,74$; $p < 0,001$; Z de Fisher = -0,94) com a desfusão cognitiva. Já a falta de clareza emocional (F5)

apresentou correlação negativa moderada, mas tamanho de efeito grande ($\rho = -0,60$; $p < 0,001$; Z de Fisher = -0,69).

No que tange às correlações entre os fatores da DERS-16 e as dimensões da criatividade, observaram-se algumas correlações negativas de fraca magnitude e tamanho de efeito pequeno. A falta de clareza emocional (F5) foi o fator que mais se destacou, correlacionando-se negativamente de maneira significativa com a fluência (TOTFLU; $\rho = -0,17$; $p < 0,05$), a flexibilidade (TOTFLE; $\rho = -0,16$; $p < 0,05$), a originalidade (TOTORI; $\rho = -0,16$; $p < 0,05$), a elaboração (TOTELA; $\rho = -0,20$; $p < 0,01$) e o escore total de criatividade ($\rho = -0,19$; $p < 0,01$). O segundo fator emocional associado à criatividade foi o acesso limitado a estratégias de regulação (F4), que se correlacionou de forma estatisticamente significativa com a fluência (TOTFLU; $\rho = -0,15$; $p < 0,05$; Z de Fisher = -0,15), a originalidade (TOTORI; $\rho = -0,15$; $p < 0,05$; Z de Fisher = -0,15) e com o escore total de criatividade ($\rho = -0,14$; $p < 0,05$; Z de Fisher = -0,14). Os demais fatores da DERS-16 (F1, F2 e F4) não se associaram com criatividade.

Com o objetivo de identificar papéis de mediação na relação entre os constructos estudados, foram desenvolvidas duas modelagens por equações estruturais. Após a elaboração das modelagens, os efeitos indiretos foram analisados para verificar a existência de mediações. A Tabela 19 sintetiza os modelos e reporta as respectivas significâncias estatísticas.

Tabela 19

Significância dos Efeitos Indiretos (Mediação)

Nº do Modelo	Relação entre as variáveis	Estimativa padronizada	Erro padrão	Escore Z	p
1	DC → CRIATIVIDADE → DRE	-0,01	0,01	-1,17	0,24
2	CRIATIVIDADE → DC → DRE	-0,12	0,06	-2,14	0,03

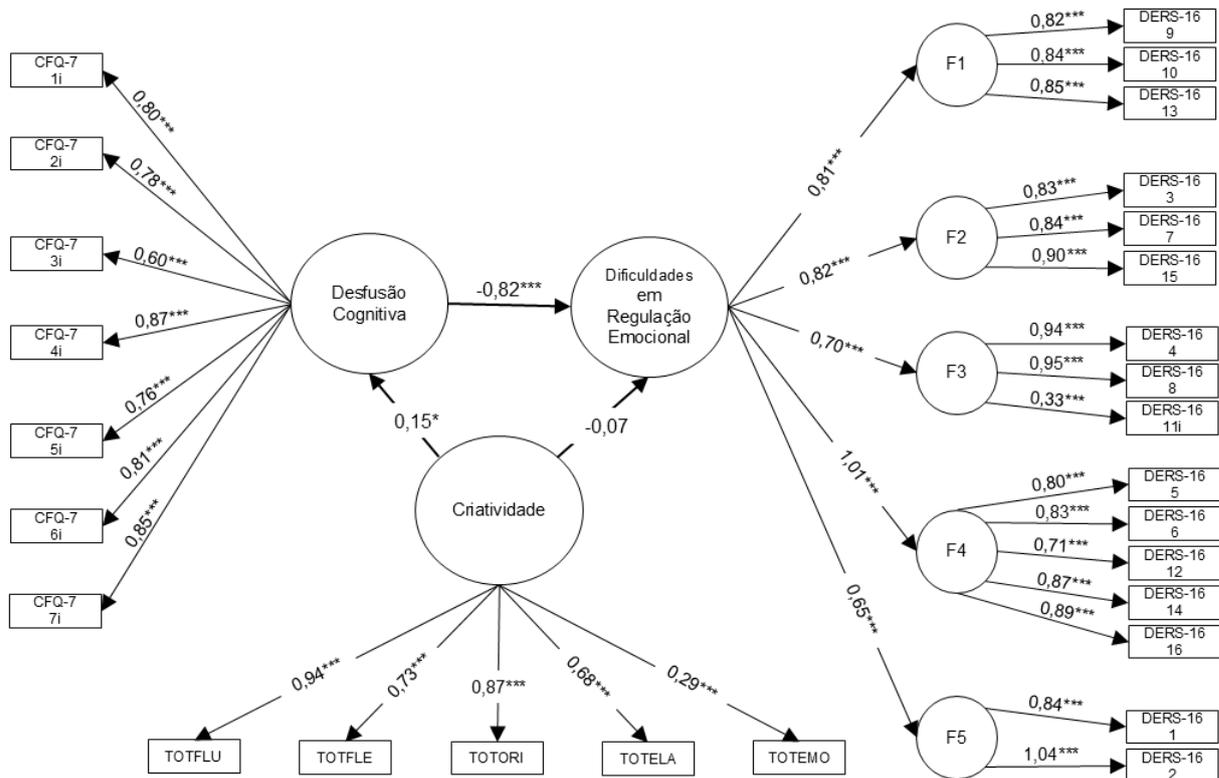
Nota. DC = Desfusão Cognitiva. DRE = Dificuldades em Regulação Emocional

Tal como os resultados da Tabela 19 evidenciam, apenas o Modelo 2 apresentou efeitos de mediação na combinação entre as variáveis ($p < 0,05$). O Modelo 2 descreve que a desfusão cognitiva atua como variável mediadora e ambas predizem, de maneira negativa, as dificuldades de regulação emocional. Desta forma, é possível afirmar que maiores níveis de criatividade reduzem as dificuldades em regulação emocional, por meio do processo psicológico da desfusão cognitiva. No Modelo 1 não foi observada mediação estatisticamente

relevante ($p = 0,24$) e sua MEE foi descartada. Abaixo encontra-se a Figura 3, que apresenta o diagrama da Modelagem por Equações Estruturais do Modelo 2.

Figura 3

Diagrama de Modelagem por Equações Estruturais



Nota. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

TOTFLU = Escore total de Fluência; TOTFLE = Escore total de Flexibilidade; TOTORI = Escore total de Originalidade; TOTELA = Escore total de Elaboração; TOTEMO = Escore total de Expressão de Emoções; F1 = Não aceitação das respostas emocionais; F2 = Dificuldade em comportamento objetivo; F3 = Dificuldade em controlar impulsos; F4 = Acesso limitado a estratégias de regulação; F5 = Falta de clareza emocional.

Os índices de ajuste da MEE foram considerados satisfatórios ($\chi^2 = 609,06$; $df = 342$; $\chi^2/df = 1,78$; CFI = 0,99; NNFI = 0,99; RMSEA (IC 90%) = 0,062 [0,054 ; 0,070]; SRMR = 0,068), sugerindo a aceitabilidade do modelo. Abaixo encontram-se a Tabela 20, com os detalhamentos sobre os coeficientes de regressão, e a Tabela 21, com dados relativos aos efeitos totais (sem mediação).

Tabela 20*Coefficientes de Regressão*

Resultado	Preditor	Estimativa padronizada	Erro padrão	Escore Z	p
DC	CRIATIVIDADE	0,15	0,07	2,15	0,03
DRE	DC	-0,82	0,03	-31,87	< 0,001
DRE	CRIATIVIDADE	-0,07	0,05	-1,32	0,19

Nota. DC = Desfusão Cognitiva. DRE = Dificuldades em Regulação Emocional

Tabela 21*Efeitos Totais (Sem Mediação)*

Relações	Estimativa padronizada	Erro padrão	Escore Z	p
CRIATIVIDADE → DRE	-0,19	0,07	-2,64	0,01
CRIATIVIDADE → DC	0,15	0,07	2,15	0,03
DC → DRE	-0,82	0,03	-31,87	< ,001

Nota. DC = Desfusão Cognitiva. DRE = Dificuldades em Regulação Emocional

A Tabela 20 e a Figura 3 apresentam os coeficientes de regressão obtidos no modelo de mediação proposto. Observa-se que a criatividade prediz positivamente a desfusão cognitiva ($\beta = 0,15$; $p = 0,03$), e que a desfusão cognitiva, por sua vez, prediz negativamente as dificuldades em regulação emocional ($\beta = -0,82$; $p < 0,001$). No entanto, a relação direta entre criatividade e dificuldades em regulação emocional não se mostrou significativa no modelo mediado ($\beta = -0,07$; $p = 0,19$), o que reforça o efeito de mediação de desfusão cognitiva nessa relação. A mediação entre variáveis é evidenciada quando a adição do fator mediador ao modelo reduz o efeito de uma variável sobre a outra. Pode-se constatar na Tabela 21 que o efeito total (sem mediação) de criatividade sobre dificuldades em regulação emocional é presente e significativo, embora seja considerado pequeno ($\beta = -0,19$, $p < 0,05$).

Todas as cargas fatoriais tiveram valor estatisticamente significativo ($p < 0,001$). É possível verificar que as cargas fatoriais dos itens que compuseram a desfusão cognitiva, medida pelos sete itens do CFQ-7 codificados de forma inversa, variaram entre 0,60 e 0,87, indicando adequada representatividade para o constructo. Da mesma forma, os indicadores de criatividade, compostos pelas dimensões TOTFLU, TOTFLE, TOTORI, TOTELA e TOTEMO, apresentaram cargas em sua maioria variando de 0,68 a 0,94. Observa-se, contudo, que o indicador TOTEMO apresentou uma carga inferior aos demais (0,29), o que sugere uma menor contribuição para a variável criatividade.

Em relação à variável dificuldades em regulação emocional, foi utilizada uma estrutura composta por cinco fatores (F1 a F5), cada um medido por itens da DERS-16. Os fatores F1 a F5 apresentaram cargas fatoriais consideradas adequadas. O fator F4 teve uma carga fatorial maior do que um (1,01), o que pode indicar alta colinearidade ou forte relação entre os itens e o construto latente. As cargas fatoriais entre os itens da escala e seus respectivos fatores foram elevadas, com a maioria variando de 0,70 a 0,95. Observou-se que o item 11 da DERS-16 apresentou uma carga fatorial de 0,33 com seu respectivo fator (F3). Este valor é consideravelmente inferior aos demais itens. O item 2 da DERS-16 apresentou carga fatorial de 1,04 para com seu fator (F5), o que igualmente pode indicar alta colinearidade ou forte relação entre os itens e o constructo. Em ambos os casos em que a carga fatorial apresentou valor maior do que um, optou-se por manter o modelo, dado que o baixo valor desse desvio pode ser tolerado.

Avaliação da Criatividade, Desfusão Cognitiva e Dificuldades em Regulação Emocional em Função da Realização de Psicoterapia

Foram conduzidos testes para verificar diferenças de médias nas variáveis criatividade, desfusão cognitiva e dificuldades em regulação emocional, entre três grupos: (1) indivíduos que nunca fizeram psicoterapia; (2) indivíduos que realizaram psicoterapia por até um ano; (3) indivíduos que realizaram psicoterapia por mais de um ano. Foi conduzida uma Análise de Variância (ANOVA) simples para as variáveis criatividade e desfusão cognitiva e a utilização da ANOVA de Kruskal-Wallis para a variável dificuldades em regulação emocional (por ser comportar de forma não paramétrica). O Grupo A, composto por 36 participantes, foi formado por aqueles que nunca haviam feito psicoterapia. O Grupo B incluiu 61 participantes que realizaram psicoterapia por até um ano. Já o Grupo C foi composto por 104 participantes que estiveram em psicoterapia por mais de um ano. As Tabelas 22 e 23 indicam os resultados obtidos.

Tabela 22

Estatística Descritiva e Teste de Diferença de Média - ANOVA simples – Criatividade e Desfusão Cognitiva – Grupos (Psicoterapia)

Variável	Grupos	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo	F	gl	p	η^2
Criatividade - Total	A	143,33	45,79	45	256	0,606	2	0,547	0,01
	B	137,21	34,89	56	213				
	C	144,33	42,33	60	257				
Desfusão Cognitiva	A	29,06	8,49	13	47	2,261	2	0,107	0,02
	B	28,10	9,90	11	48				
	C	25,74	9,18	7	47				

Nota. A = Nunca fizeram psicoterapia; B = Fizeram psicoterapia por até um ano; C = Fizeram psicoterapia por mais de um ano.

A Tabela 22 evidencia que, para a variável criatividade, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos A, B e C ($p = 0,547$). O teste post hoc de Tukey foi realizado para comparar os grupos e nenhuma das comparações apresentou diferenças estatisticamente significativas, com valores de p ajustados variando entre 0,53 e 0,99. Esses resultados reforçam a ausência de diferenças significativas entre os grupos quanto à variável analisada.

De modo semelhante, a variável desfusão cognitiva também não apresentou diferença significativa entre os grupos ($p = 0,107$). O teste post hoc foi conduzido para examinar as comparações entre grupos e nenhuma diferença foi estatisticamente significativa, com os valores de p de Tukey variando de 0,16 a 0,88. Esses resultados indicam que o histórico de participação em psicoterapia não influenciou significativamente os níveis de criatividade e desfusão cognitiva entre os participantes da amostra. A Tabela 23 traz os dados com relação às dificuldades em regulação emocional.

Tabela 23

Estatística Descritiva e Teste de Diferença de Média - ANOVA de Kruskal-Wallis – Dificuldades em Regulação Emocional - Grupos (Psicoterapia)

Variável	Grupos	Média	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo	χ^2	gl	p	η^2
DRE - Total	A	40,69	11,87	20	61	2,563	2	0,277	0,003
	B	40,23	14,05	20	68				
	C	43,84	13,94	20	76				

Nota. A = Nunca fizeram psicoterapia; B = Fizeram psicoterapia por até um ano; C = Fizeram psicoterapia por mais de um ano; DRE = Dificuldades em Regulação Emocional

A Tabela 23 indica que não há diferenças estatisticamente significativas entre os grupos para a variável dificuldades em regulação emocional ($p=0,277$). Igualmente, o teste post hoc de Tukey não revelou diferenças estatisticamente significativas na comparação entre os grupos com diferentes históricos de psicoterapia. Os valores de p ajustados variaram entre 0,23 e 0,98, indicando que nenhuma das comparações apresentou significância estatística. Esses resultados reforçam a ausência de efeito da psicoterapia sobre essa variável na amostra analisada.

Discussão

A presente pesquisa teve como objetivo geral estudar as relações entre a criatividade, a desfusão cognitiva e as dificuldades em regulação emocional. Concernente à hipótese nº01, que considerava sobre uma correlação positiva entre criatividade e desfusão cognitiva, os resultados indicaram que quanto maiores os escores relativos ao pensamento criativo, maior a capacidade do indivíduo de se distanciar de pensamentos desadaptativos, com uma correlação positiva, estatisticamente significativa e de magnitude fraca. Este achado reitera a importância da criatividade no que se refere à sua associação com saúde mental e bem-estar subjetivo.

Não foram encontrados estudos anteriores que correlacionassem diretamente a desfusão cognitiva com a criatividade. Contudo, uma pesquisa que guarda maior proximidade com essa relação foi o estudo de Fang et al. (2022), que investigou os efeitos da Terapia de Aceitação e Compromisso relacionados à desfusão cognitiva, flexibilidade psicológica e imagem corporal negativa. Na fase de pós-teste, observou-se uma correlação significativa, positiva e forte entre flexibilidade psicológica e desfusão cognitiva. Considerando que a flexibilidade é um dos componentes da criatividade, essa correlação representa um parâmetro relevante para reflexão, embora não possa ser generalizada como representação da criatividade em sua totalidade. Além disso, o estudo de Aydın e Yerin Güneri (2022), que avaliou a interação entre inflexibilidade psicológica e desfusão, evidenciou uma correlação negativa, estatisticamente significativa e de magnitude moderada.

A correlação entre desfusão cognitiva e o escore total de criatividade na presente pesquisa apresentou um coeficiente estatisticamente significativo, com magnitude fraca e tamanho de efeito considerado pequeno. O valor do coeficiente ao quadrado é de $r^2 = 0,0256$, o que significa dizer que a correlação observada explica apenas 2,56% dos dados coletados. Embora sua magnitude seja considerada fraca, ressalta-se que, do ponto de vista teórico, a desfusão cognitiva é considerada uma forma voluntária de flexibilidade psicológica (Hayes et al., 2021), cujo efeito pode resultar em um maior fluxo de cognições (Harris, 2009). O fluxo de cognições possibilitaria uma maior capacidade generativa de ideias e desta forma, faz sentido afirmar que quanto maiores os índices de desfusão cognitiva, maior a capacidade criativa do indivíduo. Esta ideia é corroborada quando avaliamos as correlações das dimensões cognitivas criativas com desfusão no presente estudo. Os resultados apontam que a capacidade de gerar ideias (fluência), bem como o nível de detalhamento (elaboração), foram as únicas dimensões da criatividade correlacionadas significativamente, de forma positiva, com desfusão cognitiva. No entanto, contraditoriamente, a flexibilidade enquanto dimensão

da criatividade, não se correlacionou de maneira significativa com desfusão, mesmo considerando as associações entre esses conceitos, tal como anteriormente pontuado.

A hipótese nº 2 do estudo também foi confirmada, pois os dados evidenciaram que quanto maior a criatividade, menores as dificuldades em regulação emocional, ou seja, as medidas do PC-BAICA se correlacionaram negativamente, de forma significativa, com os escores da DERS-16. Estudos anteriores já apontaram correlação estatisticamente significativa entre criatividade e processos de regulação emocional (Hoffmann & Russ, 2012; Kopcsó & Láng, 2017; Ivcevic & Brackett, 2015; Rogier et al., 2025), com coeficientes de correlação variando entre 0,23 e 0,31 ($p < 0,05$). O coeficiente de correlação da presente pesquisa, que compara o escore geral de criatividade com o escore geral de dificuldades em regulação emocional foi de -0,15 ($p < 0,05$), sendo considerado com magnitude fraca e marginalmente inferior aos coeficientes apresentados nos estudos citados. Apesar de a magnitude da correlação ser fraca, a significância estatística do resultado está de acordo com a literatura, que destaca o papel interligado entre competências emocionais e competências criativas (Hernández-Jorge et al., 2020).

Esse resultado sugere que o desenvolvimento criativo pode impactar sobre o bem-estar subjetivo, por meio da contribuição à regulação emocional, tal como verificado na revisão conduzida por Chnaider e Nakano (2021). O fato de o coeficiente de correlação ter apresentado magnitude fraca poderia ser explicado pela justaposição estabelecida nos papéis tanto de emoções positivas quanto de emoções negativas para o processo criativo. Ambas as categorias emocionais podem apresentar funções importantes para o desenvolvimento da criatividade (Vuichard et al., 2023). Assim, a incidência de emoções negativas poderia, em certa medida, levar o respondente da escala de dificuldades em regulação emocional a apresentar pontuações mais elevadas. Essa pode ser uma possível explicação para a existência de um limiar observado na magnitude das correlações entre criatividade e regulação emocional, frequentemente classificadas nas pesquisas como fracas segundo os critérios propostos por Schober et al. (2018). Dessa forma, dada a importância das emoções negativas no processo criativo, talvez nunca encontremos coeficientes de correlação com magnitude forte ou muito forte em pesquisas sobre esses constructos.

A hipótese nº 3 levantada na presente pesquisa também foi corroborada, haja visto que a desfusão cognitiva se correlacionou, de forma negativa e significativa, com as dificuldades em regulação emocional, isto é, quanto maior a capacidade de uma pessoa se distanciar de pensamentos desadaptativos, menores são suas dificuldades emocionais. Os resultados da pesquisa concordam com o artigo de Aydın e Yerin Güneri (2022), que verificou uma

correlação negativa e estatisticamente significativa entre a desfusão cognitiva e níveis de ansiedade. Esse resultado está em consonância com o presente estudo, em que foi observada uma correlação de forte magnitude entre essas duas variáveis (rho de Spearman de -0,73; $p < 0,001$).

A ideia de uma associação entre regulação dos processos emocionais e flexibilidade cognitiva foi apontada no artigo de Sánchez Hernández et al. (2015), em que é afirmado que a capacidade de reconhecer e compreender as emoções favorece o processo de tomada de perspectiva, e promove a flexibilidade cognitiva, um componente indispensável do processo criativo. Assim, essa seria outra forma pela qual processos regulatórios das emoções se associariam com flexibilidade, e por sua vez, igualmente com desfusão cognitiva, já que esse constructo é um componente do modelo psicoterapêutico de flexibilidade psicológica da Terapia de Aceitação e Compromisso (Hayes et al., 1999). É importante destacar que flexibilidade cognitiva e flexibilidade psicológica são conceitos desenvolvidos em contextos teórico-epistemológicos distintos, não apresentando, portanto, a mesma definição. O primeiro está associado à capacidade executiva de alternar entre diferentes categorias ou perspectivas, enquanto o segundo se refere a um modelo componencial de bem-estar subjetivo utilizado no contexto da psicoterapia (Grant & Cassidy, 2022).

As hipóteses nº 4 e nº 5 discorrem sobre o papel de mediação entre esses constructos, sendo que a primeira estabeleceu a criatividade como variável mediadora na relação entre desfusão e dificuldades emocionais, ao passo que a segunda definiu a desfusão cognitiva cumprindo esse papel mediador. Essas hipóteses foram testadas por meio de Modelagens por Equações Estruturais. A hipótese nº 4 não se confirmou, uma vez que os resultados não evidenciaram significância estatística no modelo mediado pela criatividade ($p > 0,05$).

Por sua vez, a hipótese nº 5 foi confirmada, e a desfusão faz a mediação entre os demais constructos. Assim, resultados da pesquisa apontam que a estimulação da criatividade prediz o fenômeno da desfusão cognitiva, que por sua vez contribui para um estado de regulação emocional. A compreensão das relações entre esses fenômenos é de suma importância para a prática clínica do psicólogo, uma vez que pode elucidar os mecanismos pelos quais os eventos e os processos psicológicos acontecem, e com isso, aprimorar a atividade do profissional de Psicologia.

Assim sendo, existe uma relação de influência entre esses fenômenos. Há uma direcionalidade dos processos estudados de forma que criatividade promove desfusão cognitiva ($\beta = 0,15$; $p = 0,03$), que por sua vez diminui as dificuldades em regular as emoções ($\beta = -0,82$; $p < 0,001$).

Não foram encontrados estudos anteriores que investigassem papéis de mediação na relação entre criatividade e desfusão cognitiva. No entanto, uma pesquisa conduzida por Yousaf e Taylor (2022) identificou que o processo de *mindfulness* mediou significativamente a relação entre regulação emocional e criatividade autorreferida. Os resultados desse autor apresentam sinergia com os resultados do presente estudo, considerando que a desfusão cognitiva é considerada um componente do *mindfulness*. Em outra pesquisa realizada com praticantes de meditação (Zorn et al., 2021) foi demonstrado que a desfusão cognitiva atua como um mecanismo regulatório dos processos de *mindfulness*. Além disso, outro estudo (Hashemi et al., 2019) evidenciou que a flexibilidade psicológica mediou a relação entre *mindfulness* e desfusão cognitiva, reforçando a interconexão entre esses constructos. Yousaf e Taylor (2022) também demonstraram que a regulação emocional era capaz de influenciar significativamente a criatividade autorreferida.

Ainda sobre a mediação, um estudo conduzido por Lin et al. (2013) comprovou que estados emocionais positivos podem reduzir os custos cognitivos da alternância de tarefas, aumentando a flexibilidade cognitiva e produzindo efeitos positivos sobre as atividades criativas em tarefas de *insight* de resolução de problemas. Nesse caso, a flexibilidade cognitiva mediou a relação entre emoção positiva e criatividade. Entretanto, em atividades criativas abertas (medidas por um teste de pensamento divergente baseado nos testes de Torrance), embora as emoções agradáveis tenham influenciado positivamente a criatividade, não se observou mediação da flexibilidade cognitiva nesse processo, indicando que diferentes mecanismos cognitivos e emocionais estão envolvidos e variam em função do tipo de atividade criativa proposto. Nota-se que o presente estudo utilizou um teste de criatividade de atividade aberta (o PC-BAICA é também baseado nos testes de criatividade de Torrance). Desta maneira, pode-se entender que, por desfusão cognitiva ser um componente do modelo de flexibilidade psicológica (Hayes et al., 1999), e a uma forma de flexibilidade cognitiva voluntária (Hayes et al., 2021), o seu papel como variável mediadora apresenta uma leve divergência para com o estudo de Lin et al. (2013), embora, não sejam exatamente os mesmos constructos envolvidos.

A elucidação desse mecanismo psicológico de mediação é importante para psicólogos clínicos e destaca a relevância da estimulação da criatividade, inclusive na atividade psicoterapêutica. A relação da criatividade com saúde mental foi demonstrada em uma revisão desenvolvida por Oliveira et al. (2016), o que ratifica o papel da criatividade nesse contexto. Uma pergunta que pode ser levantada em próximas pesquisas é se a estimulação criativa sobre pensamentos desadaptativos produz desfusão cognitiva. Em uma linguagem dentro da Teoria

das Molduras Relacionais (RFT – *Relational Frame Theory*), o conhecimento a respeito da criatividade poderia, desta forma, contribuir para a criação de intervenções psicológicas que busquem enfraquecer processos verbais que gerem a transformação de função desadaptativa de estímulos, isto é, que gerem desfusão cognitiva, para proporcionar regulação emocional e bem-estar subjetivo.

Nesse sentido, programas de treinamento da criatividade podem gerar efeitos positivos relevantes para o desenvolvimento humano global, conforme apontado na revisão de Nakano (2011). Sob a perspectiva da RFT, humanos verbalmente competentes são capazes de estabelecer novas e múltiplas relações entre estímulos, derivadas daquelas previamente aprendidas (Perez et al., 2023), o que evidencia a importância de desenvolver fluência na capacidade de relacionar eventos em diferentes contextos (Perez et al., 2013). Assim, os programas de treinamento em criatividade podem configurar-se como uma forma de treino de múltiplos exemplares, processo comportamental necessário para ocorrer a desfusão cognitiva (Mello & Almeida, 2021). Em suma, tais programas podem promover nas pessoas a fluência necessária para derivar novas relações, e aumentar a probabilidade de utilizarem este repertório para lidarem com as vicissitudes da existência humana.

Outras considerações importantes dizem respeito às diferenças entre criatividade figural (escore referente à atividade de desenho do PC-BAICA) e a criatividade verbal (escore referente às atividades escritas do PC-BAICA). A criatividade figural não apresentou correlações estatisticamente significativas com desfusão e nem com dificuldades em regulação emocional. Por sua vez, a criatividade verbal apresentou correlações significativas com a desfusão cognitiva nas dimensões de fluência, elaboração e no índice total. Já a variável dificuldades em regulação emocional correlacionou-se de forma negativa e significativa com todas as dimensões verbais. Essa discrepância nas correlações entre as medidas de criatividade pode ser compreendida pelo fato de que, ao longo da vida, o ser humano é estimulado verbalmente de maneira muito mais intensa do que por meios figurativos. Em outras palavras, é comum encontrar adultos que deixaram de desenhar ainda na infância, enquanto a escrita os acompanhou sistematicamente durante todo o processo de escolarização, de forma a apresentar maior facilidade para emitir respostas verbais.

No que se refere às cargas fatoriais que compõem as variáveis latentes na modelagem por equações estruturais, observa-se, de modo geral, que os constructos apresentam representatividade adequada. Em relação à criatividade, verificou-se que o indicador emocional (TOTEMO) apresentou uma carga inferior aos demais, sugerindo uma menor contribuição para a variável. Uma possível explicação para esse resultado está no fato de a

dimensão emocional dos testes de pensamento divergente ser composta por múltiplos indicadores e, nesta pesquisa, conforme descrito no método, apenas o indicador Expressão de Emoção foi utilizado para representar essa dimensão no PC-BAICA. A inclusão dos demais indicadores que integram o fator emocional — como Fantasia, Movimento, Perspectiva Incomum, Perspectiva Interna, Uso de Contexto, Combinações, Extensão de Limites e Títulos Expressivos (Nakano et al., 2015) — poderia alterar essa contribuição fatorial, além de ampliar as possibilidades de análise. No presente estudo, foi utilizado apenas um único indicador emocional pois o teste de pensamento criativo utilizado faz parte da Bateria de Inteligência e Criatividade para Adultos, em que é focado o pensamento divergente (dimensões cognitivas correspondentes à fluência, flexibilidade, originalidade e elaboração).

As hipóteses nº 6, 7 e 8, que conjecturam sobre a existência de diferenças estatisticamente significativas nas médias dos constructos estudados em função da realização de psicoterapia, não foram confirmadas. Esperava-se que os escores de criatividade e desfusão cognitiva pudessem ser maiores, e que a média do escore de dificuldades em regulação emocional pudesse ser menor nos grupos que fizeram psicoterapia. No entanto, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas nas médias dos constructos em função do histórico de realização desse atendimento psicológico. Trata-se de um dado relevante, que merece a atenção de clínicos e pesquisadores.

É importante destacar que não foi possível coletar informações sobre o tipo de tratamento ou abordagem psicológica utilizada. Também é importante destacar o fato de o grupo composto por pessoas que não fizeram psicoterapia ser pequeno em comparação com os demais. O questionário também não ofereceu algum tipo de controle para verificar se a pessoa entendia o que era psicoterapia, podendo os respondentes conceberem alguma confusão sobre esse serviço em comparação com outras atividades profissionais. Ressalta-se ainda que, esses resultados não devem ser interpretados como um questionamento à eficácia da psicoterapia, uma vez que métodos com delineamentos específicos são mais adequados para essa finalidade. Todavia, chama a atenção o fato de que a realização de psicoterapia não provocou diferenças nas dificuldades em regular as emoções, na criatividade e na desfusão cognitiva. Novos estudos são necessários para aprofundar essa investigação.

Quanto às limitações do estudo, é importante salientar algumas problemáticas relativas aos itens dos instrumentos. O item 11 da DERS-16 foi o que apresentou carga fatorial consideravelmente inferior aos demais. Esse item (“Quando estou chateado, sinto como se pudesse manter o controle das minhas ações”) é o único da escala cuja pontuação é invertida. Essa característica pode explicar sua menor contribuição fatorial, uma vez que os

respondentes da DERS-16 podem acabar respondendo ao item de forma automática, baseando-se no padrão dos itens anteriores, sem atentar-se à redação específica ou confundindo-se com o formato diferenciado. A possibilidade de confusão nesse item foi observada durante a aplicação do estudo, quando um participante solicitou auxílio ao pesquisador, questionando se a formulação do item estava correta, dado seu contraste com os demais itens da escala. Uma sugestão de reformulação que o tornaria mais alinhado aos demais itens (eliminando a necessidade de codificação inversa) seria: “Quando estou chateado, tenho dificuldade em controlar minhas ações”.

No que se refere à medida de desfusão cognitiva, convém observar que ela resulta da inversão de uma escala originalmente desenvolvida para avaliar a fusão cognitiva, constructo compreendido como oposto à desfusão. É importante salientar que o método de inverter a pontuação do CFQ-7 para representar uma medida de desfusão já foi utilizado em pesquisas anteriores (Donald et al., 2017; Kent et al., 2019; Zhang et al., 2021). Até o momento, não existem escalas específicas voltadas exclusivamente para a avaliação da desfusão cognitiva no cenário brasileiro. Como sugestão para estudos psicométricos futuros, propõe-se a adaptação brasileira da Escala de Desfusão de *Drexel* (*Drexel Defusion Scale*; de autoria de Forman et al., 2012) ou a criação de uma escala de autorrelato originalmente desenvolvida no contexto brasileiro.

Cabe destacar que, segundo a classificação de testes psicológicos proposta por Bornstein (2007), esses instrumentos (CFQ-7 e Escala de Desfusão de Drexel) pertencem à categoria nº 1 (autoatribuição), em que o escore é baseado na percepção que o próprio respondente tem sobre si mesmo (Carvalho & Ambiel, 2017). Nesse sentido, seria relevante para os campos da psicomетria e da ciência comportamental contextual que medidas de desfusão cognitiva fossem desenvolvidas a partir de testes da categoria nº 3 (baseados em desempenho), em que o escore é derivado da performance do indivíduo em uma tarefa específica (ibid). Isso permitiria, por exemplo, a criação de um teste padronizado que avaliasse o processo de enfraquecimento da transformação de função de estímulos por meio de uma tarefa, oferecendo uma medida objetiva de desfusão cognitiva. Isso poderia ser feito, por exemplo, a partir de um teste com estímulos visuais, em que ocorressem procedimentos de treinos comportamentais, e uma forma de aferir a redução da transformação de função entre esses estímulos. Tal iniciativa representaria uma área promissora de pesquisa, contribuindo para a produção de conhecimento nesses campos e subsidiando o desenvolvimento de instrumentos com potencial aplicação clínica.

Ademais, no que se refere às limitações da pesquisa, é importante citar que o perfil da amostra é predominantemente feminino (81,19%), composto sua maioria por estudantes de psicologia (65,84%). A pouca diversidade da amostra é certamente uma limitação para a generalização dos dados. Além disso, a alta incidência de correlações com magnitudes fracas impõe uma necessidade de cautela para com os resultados. Assim, novos estudos que investiguem a relação entre estes constructos com amostras que apresentem maior diversidade são necessários. Finalmente, uma limitação também reside no fato de que nenhum controle de desejabilidade social foi empregado na presente pesquisa, o que é indicado para métodos que utilizam medidas de autorrelato. Faz-se necessário que estudos futuros empreguem esse tipo de controle ao analisar os resultados.

Como possíveis direções futuras, ressalta-se a realização dos seguintes estudos: (1) Pesquisas clínicas que utilizem estimulação ou programas de treinamento da criatividade e seus efeitos sobre a saúde mental; (2) Pesquisas clínicas e experimentais para verificar relação de causa e efeito entre a estimulação da criatividade e produção de desfusão cognitiva; (3) Pesquisas para o desenvolvimento de novas medidas de desfusão cognitiva (tal como detalhado anteriormente); (4) Novos estudos que testem as hipóteses da presente pesquisa, com amostras maiores e mais diversas; (5) Novos estudos que avaliem a significância estatística de constructos relevantes para a prática clínica em função do histórico de realização de psicoterapia; (6) Estudos que versem sobre a descrição operacional do comportamento criativo, sob a luz da Teoria das Molduras Relacionais.

Considerações Finais

A presente pesquisa teve como objetivo principal estudar as relações entre a criatividade, a desfusão cognitiva e as dificuldades em regulação emocional. Os resultados demonstram que quanto maior a criatividade, maior a capacidade que um indivíduo tem de se distanciar de pensamentos desadaptativos de forma a desenvolver um tipo de flexibilidade cognitiva voluntária (desfusão cognitiva), e menores as dificuldades em regular as emoções. Embora estas correlações tenham sido encontradas, é importante pontuar que suas magnitudes foram classificadas como fracas, com um tamanho de efeito considerado pequeno.

Além disso, foi evidenciado que quanto maior a desfusão cognitiva, isto é, quanto maior a capacidade que um indivíduo tem de diminuir o controle verbal que os pensamentos exercem sobre os comportamentos, menores as dificuldades na regulação emocional. Esta correlação foi marcada por uma magnitude classificada como forte, com um grande tamanho de efeito. Os dados sugerem a interconexão entre esses constructos no sentido de promoverem o bem-estar subjetivo e a saúde mental.

Outro ponto de destaque se refere ao entendimento de um dos possíveis mecanismos psicológicos envolvidos no desenvolvimento do bem-estar subjetivo por meio da criatividade. Foi evidenciado que a desfusão cognitiva atua como variável mediadora na relação entre criatividade e as dificuldades em regulação emocional. Isso demonstra um caminho, ou seja, uma direcionalidade de eventos: é possível afirmar que a estimulação criativa influencia o fenômeno da desfusão cognitiva, que por sua vez, leva a um efeito de diminuição das dificuldades em regular as emoções. É importante ressaltar que esse provavelmente não é um mecanismo exclusivo, podendo existir outros processos e eventos neste fluxo. Esse resultado é especialmente importante pois ressalta a relevância da estimulação da criatividade, além de destacar a importância da desfusão cognitiva como procedimento psicoterapêutico que proporciona alívio do sofrimento humano. A relação de desfusão com dificuldades em regulação emocional não mostra apenas uma correlação, mas uma relação de predição e influência de alto impacto.

Outros resultados observados envolvem: (1) quanto maior a criatividade de uma pessoa, mais abrangente é o acesso à estratégias de regulação emocional e maior o entendimento das emoções; (2) Quanto maiores as dificuldades em regular as emoções, menor a expressividade emocional nas produções criativas, menor a quantidade de ideias, menor a originalidade e menor o detalhamento das produções; (3) Quanto mais limitado o acesso à estratégias de regulação emocional, menor a incidência de pensamentos criativos e menor a

originalidade; (4) Quanto menor o entendimento das emoções, menor a fluência de pensamentos, menor a flexibilidade e menor o grau de detalhamento das ideias; (5) Quanto maior a desfusão cognitiva, maior a aceitação das respostas emocionais, menores dificuldades em comportamento objetivo; menores as dificuldades em controlar impulsos, maior o acesso a estratégias de regulação e maior entendimento das ativações emocionais; (6) Quanto maior o número e a elaboração de ideias, maior a capacidade de se distanciar de pensamentos desadaptativos; (7) inexistência de diferenças de médias estatisticamente significativas para os escores de criatividade, desfusão cognitiva e dificuldades em regulação emocional em função do histórico de realização de psicoterapia.

Essa pesquisa apresenta uma contribuição para a área da psicologia clínica no sentido de ressaltar a importância da desfusão cognitiva enquanto estratégia psicoterapêutica. A relevância da estimulação, desenvolvimento, treinamento e promoção da criatividade é ratificada como fenômeno necessário e intrinsecamente ligado à natureza humana, à autorrealização, à saúde, ao bem-estar, à alegria e ao aprimoramento da sociedade. Esta pesquisa contribui para trazer luz a evidências que subsidiem o desenvolvimento de intervenções criativas na prática clínica, além de colaborar com o campo da psicometria e da ciência comportamental contextual.

Entretanto, tal como detalhado anteriormente na discussão, as limitações concernentes ao perfil da amostra (no sentido de ser pouco diversa) podem atrapalhar a generalização dos resultados. Além disso, as magnitudes de boa parte das correlações são classificadas como fracas, sendo necessária cautela por parte do leitor. Novos estudos são necessários para verificar a reprodutibilidade dos resultados.

Finalmente, espera-se que, com esta pesquisa, fique cada vez mais evidente o papel da criatividade na construção de um caminho em direção à saúde mental. A escolha da palavra “caminho” não é aleatória: ela retoma uma das descobertas do presente estudo, que aponta para uma direcionalidade nos processos psicológicos, em que a criatividade favorece a desfusão cognitiva, a qual, por sua vez, direciona a menores dificuldades na regulação das emoções.

Referências

- Albuquerque Lima, P. (2009). Criatividade na gestalt-terapia. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 9(1), 87-97. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=451844628008>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Aldao, A. (2012). Emotion regulation strategies as transdiagnostic processes: A closer look at the invariance of their form and function. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 17(3), 261-277. <http://dx.doi.org/10.5944/rppc.vol.17.num.3.2012.11843>
- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155–172. <https://doi.org/10.1177/1745691612459518>
- Alencar, E. M. L. S. (1999). Prefácio. In A. M. R. Virgolim, D. S. Fleith & M. S. Neves-Pereira (Eds.), *Toc, toc... plim, plim!: Lidando com as emoções, brincando com o pensamento através da criatividade* (pp. 7). Papirus.
- Alencar, E. M., & Fleith, D. S. (2003). Contribuições teóricas recentes ao estudo da criatividade. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 19(1), 1-8. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722003000100002>
- Amabile, T. M. (1983). The social psychology of creativity: A componential conceptualization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(2), 357–376. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.2.357>
- Amabile, T. M. (2001). Beyond talent: John Irving and the passionate craft of creativity. *American Psychologist*, 56(4), 333–336. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.4.333>
- Amabile, T. M. (2018). Creativity and the labor of love. In R. J. Sternberg & J. C. Kaufman (Eds.), *The Nature of Human Creativity* (pp. 1-15). Cambridge University Press.
- Amabile, T. M., & Pratt, M. G. (2016). The dynamic componential model of creativity and innovation in organizations: Making progress, making meaning. *Research in Organizational Behavior*, 36, 157-183. <https://doi.org/10.1016/j.riob.2016.10.001>
- Assaz, D. A. (2019). *Desfusão cognitiva na terapia de aceitação e compromisso (ACT): O processo de mudança clínica* [Tese doutorado, Universidade de São Paulo]. <https://doi.org/10.11606/T.47.2020.tde-24122021-113814>

- Assaz, D.A., Roche, B., Kanter, J.W., Oshiro, C. K. B. (2018). Cognitive Defusion in Acceptance and Commitment Therapy: What Are the Basic Processes of Change?. *The Psychological Record*, 68, 405–418. <https://doi.org/10.1007/s40732-017-0254-z>
- Assaz, D. A., Perez, W. F., & Kovac, R. (2022). Desfusão cognitiva: uma estratégia clínica para modular a transformação de função. In W. F. Perez, R. Kovac, J. H. de Almeida, & J. C. de Rose (Eds.), *Teoria das Molduras Relacionais (RFT): Conceitos, pesquisas e aplicações* (pp. 255–274). Centro Paradigma Ciências do Comportamento.
- Assaz, D. A., Tyndall, I., Oshiro, C. K. B., & Roche, B. (2023). A process-based analysis of cognitive defusion in Acceptance and Commitment Therapy. *Behavior Therapy*, 54(6), 1020–1035. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2022.06.003>
- Aydın, G., & Yerin Güneri, O. (2022). Exploring the role of psychological inflexibility, rumination, perfectionism cognitions, cognitive defusion, and self-forgiveness in cognitive test anxiety. *Current Psychology*, 41, 1757–1766. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00805-1>
- Barbosa, L. M., & Murta, S. G. (2014). Terapia de aceitação e compromisso: História, fundamentos, modelo e evidências. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 16(3), 34–49. <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v16i3.711>
- Barnes-Holmes, Y., Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2002). Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition. In H. W. Reese & R. Kail (Eds.), *Advances in child development and behavior* (Vol. 28, pp. 101–138). JAI. [https://doi.org/10.1016/S0065-2407\(02\)80063-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2407(02)80063-5)
- Barros, L., Goes, A. R., & Pereira, A. I. (2015). Parental self-regulation, emotional regulation and temperament: Implications for intervention. *Estudos de Psicologia*, 32(2), 295–306. <https://doi.org/10.1590/0103-166X2015000200013>
- Beck, J. S. (2013). *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática* (2nd ed.). Artmed.
- Beck, A. T. (2019). A 60-Year Evolution of Cognitive Theory and Therapy. *Perspectives on Psychological Science*, 14(1), 16-20. <https://doi.org/10.1177/1745691618804187>
- Beck, J. S. (2022). *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática* (3rd ed.). Artmed.
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., Bjärehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Gumpert, C. H., & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38, 284-296. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>

- Blackledge, J. T. (2007). Disrupting verbal processes: Cognitive defusion in Acceptance and Commitment Therapy and other mindfulness-based psychotherapies. *The Psychological Record*, 57, 555–576. <https://doi.org/10.1007/BF03395595>
- Blackledge, J. T. (2015). *Cognitive defusion in practice: A clinician's guide to assessing, observing & supporting change in your client*. Context Press.
- Blackledge, J. T., & Barnes-Holmes, D. (2009). Core processes in acceptance and commitment therapy. In J. T. Blackledge, J. Ciarrochi, & F. P. Deane (Eds.), *Acceptance and commitment therapy: Contemporary theory, research and practice* (pp. 41–58). Australian Academic Press.
- Bornstein, R. F. (2007). Toward a process-based framework for classifying personality tests: Comment on Meyer and Kurtz (2006). *Journal of Personality Assessment*, 89(2), 202–207. <https://doi.org/10.1080/00223890701518776>
- Botella, M., Glaveanu, V., Zenasni, F., Storme, M., Myszkowski, N., Wolff, M., & Lubart, T. (2013). How artists create: Creative process and multivariate factors. *Learning and Individual Differences*, 26, 161-170. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.02.008>
- Botella, M., Bourgeois-Bougrine, S., Burkhardt, J. M., Caroff, X., Guegan, J., Mercier, M., Vinchon, F., & Lubart, T. (2023). Homo creativus: Um panorama da pesquisa sobre criatividade. *Revista Ibero-Americana de Criatividade e Inovação*, 4, Article e042302.
- Bragotto, D. (2016). Inovação existencial: entre adversidades e oportunidades criativas. In Z. G. Giglio, S. M. Wechsler & D. Bragotto (Eds.), *Da criatividade à inovação* (pp. 71-83). Papirus.
- Brandrick, C., Hooper, N., Roche, B., Kanter, J., & Tyndall, I. (2021). A Comparison of Ultra-Brief Cognitive Defusion and Positive Affirmation Interventions on the Reduction of Public Speaking Anxiety. *The Psychological Record*, 71(1), 109-117. <https://doi.org/10.1007/s40732-020-00432-z>
- Carvalho, L. F., & Ambiel, R. A. M. (2017). Construção de instrumentos psicológicos. In B. F. Damásio & J. C. Borsa (Eds.), *Manual de desenvolvimento de instrumentos psicológicos* (1ª ed., pp. 39–56). Vetor.
- Carson, S. H. (2019). Creativity and mental illness. In J. C. Kaufman & R. J. Sternberg (Eds.), *The Cambridge handbook of creativity* (2nd ed., pp. 296–318). Cambridge University Press.
- Chnaider, J., & Nakano, T. C. (2021). Revisão de pesquisas internacionais sobre a relação entre criatividade e bem-estar subjetivo. *Psicologia Argumento*, 39(104), 321–338. <https://doi.org/10.7213/psicolargum.39.104.AO05>

- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, *112*(1), 155–159.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: flow and the psychology of discovery and invention*. HarperCollins Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). *A descoberta do fluxo: A psicologia do envolvimento com a vida cotidiana*. Rocco.
- de Moraes, G. J., Assaz, D. A., & Oshiro, C. K. B. (2023). Teoria das molduras relacionais (RFT): Apresentação para analistas do comportamento. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, *25*(1), 1–21. <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v25i1.1745>
- de Rose, J. C., Perez, W. F., & de Almeida, J. H. (2022). Teoria das molduras relacionais: Compreendendo os conceitos básicos. In W. F. Perez, R. Kovac, J. H. de Almeida, & J. C. de Rose (Eds.), *Teoria das molduras relacionais (RFT): Conceitos, pesquisas e aplicações* (pp. 23–45). Centro Paradigma Ciências do Comportamento.
- Dias, A. A. C., & Moura, K. S. (2007). Criatividade na rede: a potencialização de ideias criativas em ambientes hipertextuais de aprendizagem. *Ciências e Cognição*, *12*, 62–71. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/cc/v12/v12a07.pdf>
- Diers, K., Dörfel, D., Gärtner, A., Schönfeld, S., Walter, H., Strobel, A., & Brocke, B. (2021). Should we keep some distance from distancing? Regulatory and post-regulatory effects of emotion downregulation. *Plos One*, *16*(9), e0255800.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255800>
- Donald, J. N., Atkins, P. W. B., Parker, P. D., Christie, A. M., & Guo, J. (2017). Cognitive defusion predicts more approach and less avoidance coping with stress, independent of threat and self-efficacy appraisals. *Journal of Personality*, *85*(5), 716–729. <https://doi.org/10.1111/jopy.12279>
- D’Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (2006). *Problem-solving therapy: A positive approach to clinical intervention (3rd ed.)*. Springer.
- Ellis, A. (2005). Why I (really) became a therapist. *Journal of Clinical Psychology*, *61*(8), 945–948. <https://doi.org/10.1002/jclp.20166>
- Fang, S., Ding, D., Ji, P., Huang, M., & Hu, K. (2022). Cognitive defusion and psychological flexibility predict negative body image in the Chinese college students: Evidence from Acceptance and Commitment Therapy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(24), 16519. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416519>

- Fleith, D. S., Vilarinho-Rezende, D., & Alencar, E. M. L. S. (2020). O modelo componencial de criatividade de Teresa Amabile. In M. S. Neves-Pereira & D. S. Fleith (Eds.), *Teorias da criatividade* (pp. 47-69). Alínea.
- Foa, E. B., & Rothbaum, B. O. (1998). *Treating the trauma of rape: Cognitive-behavioral therapy for PTSD*. Guilford Press.
- Forman, E. M., Herbert, J. D., Juarascio, A. S., Yeomans, P. D., Zebell, J. A., Goetter, E. M., & Moitra, E. (2012). The Drexel defusion scale: A new measure of experiential distancing. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1(1–2), 55–65.
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2012.09.001>
- Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L., Kerr, S., Tansey, L., Noel, P., Ferenbach, C., Masley, S., Roach, L., Lloyd, J., May, L., Clarke, S., & Remington, B. (2014). The development and initial validation of the cognitive fusion questionnaire. *Behavior Therapy*, 45(1), 83-101.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.09.001>
- Glaveanu, V. P. (2010). Principles for a cultural psychology of creativity. *Culture & Psychology*, 16(2), 147-163. <https://doi.org/10.1177/1354067X10361394>
- Glaveanu, V. P. (2013). Rewriting the language of creativity: The five A's framework. *Review of General Psychology*, 17(1), 69–81. <https://doi.org/10.1037/a0029528>
- Glaveanu, V. P., & Kaufman, J. C. (2019). Creativity: A historical perspective. In J. C. Kaufman & R. J. Sternberg (Eds.), *The Cambridge handbook of creativity* (2nd ed., pp. 9–26). Cambridge University Press.
- Glaveanu, V. P., Hanson, M. H., Baer, J., Barbot, B., Clapp, E. P., Corazza, G. E., Hennessey, B., Kaufman, J. C., Lebuda, I., Lubart, T., Montuori, A., Ness, I. J., Plucker, J., Reiter-Palmon, R., Sierra, Z., Simonton, D. K., Neves-Pereira, M. S., & Sternberg, R. J. (2019). Advancing creativity theory and research: a socio-cultural manifesto. *Journal of Creative Behavior*, 54(3), 741-745. <https://doi.org/10.1002/jocb.395>
- Glaveanu, V. P., & Neves-Pereira, M. S. (2020). Psicologia cultural da criatividade. In M. S. Neves-Pereira & D. S. Fleith (Eds.), *Teorias da criatividade* (pp. 141-168). Alínea.
- Grant, A., & Cassidy, S. (2022). Exploring the relationship between psychological flexibility and self-report and task-based measures of cognitive flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 23, 144–150. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.12.006>
- Gondim, S. M. G., Pereira, C. R., Hirschle, A. L. T., Palma, E. M. S., Alberton, G. D., Paranhos, J., Santana, V., & Ribeiro, W. R. B. (2015). Evidências de validação de uma

- medida de características pessoais de regulação das emoções. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 28(4), 659–667. <https://doi.org/10.1590/1678-7153.201528403>
- Gouveia, V. V., Moura, H. M. D., Oliveira, I. C. V. D., Ribeiro, M. G. C., Rezende, A. T., & Brito, T. R. D. S. (2018). Emotional regulation questionnaire (ERQ): Evidence of construct validity and internal consistency. *Psico-USF*, 23(3), 461-471. <https://doi.org/10.1590/1413-82712018230306>
- Guilford, J. P. (1950). Creativity. *American Psychologist*, 5(9), 444–454. <https://doi.org/10.1037/h0063487>
- Guilford, J. P. (1956). The structure of intellect. *Psychological Bulletin*, 53(4), 267–293. <https://doi.org/10.1037/h0040755>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gratz, K. L., Weiss, N. H., & Tull, M. T. (2015). Examining emotion regulation as an outcome, mechanism, or target of psychological treatments. *Current Opinion in Psychology*, 3, 85–90. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.010>
- Green, A. E., Beaty, R. E., Kenett, Y. N., & Kaufman, J. C. (2023). The process definition of creativity. *Creativity Research Journal*, 36(3), 544–572. <https://doi.org/10.1080/10400419.2023.2254573>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative view. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J., & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Harris, R. (2009). *ACT made simple: an easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hashemi, S. E., Asheghi, M., & Naami, A. (2019). Relationship of mindfulness and cognitive defusion to burnout, openness to change and adaptive performance with mediating role of psychological flexibility: A case study of Iran South Railway Company. *NeuroQuantology*, 17(6), 22–29. <https://doi.org/10.14704/nq.2019.17.06.2344>

- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639–665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S. C. (2022). Acceptance and defusion. *Cognitive and Behavioral Practice*, 29(3), 571-574. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2022.01.005>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (Eds.) (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Wilson, K. G. (2012a). Contextual Behavioral Science: Creating a science more adequate to the challenge of the human condition. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1(1–2), 1–16. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2012.09.004>
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012b). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976–1002. <https://doi.org/10.1177/0011000012460836>
- Hayes, S. & Hofmann, S. (2017). The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care. *World Psychiatry*, 16(3), 245-246.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2021). *Terapia de aceitação e compromisso: o processo e a prática da mudança consciente* (2nd ed.). Artmed.
- Helfand, M., Kaufman, J. C., & Beghetto, R. A. (2017). The four C model of creativity: Culture and context. In V. P. Glaveanu (Ed.), *Palgrave handbook of creativity and culture research* (pp. 15-360). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1057/978-1-137-46344-9_2
- Hermann, A., Neudert, M. K., Schäfer, A., Zehner, R. I., Fricke, S., Seinsche, R. J., & Stark, R. (2021). Lasting effects of cognitive emotion regulation: Neural correlates of reinterpretation and distancing. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 16(3), 268–279. <https://doi.org/10.1093/scan/nsaa159>
- Hernández-Jorge, C. M., Rodríguez-Hernández, A. F., Kostiv, O., Gil-Frías, P. B., Domínguez Medina, R., & Rivero, F. (2020). Creativity and emotions: A descriptive

- study of the relationships between creative attitudes and emotional competencies of primary school students. *Sustainability*, 12(11), Article 4773.
<https://doi.org/10.3390/su12114773>
- Hoffmann, J., & Russ, S. (2012). Pretend play, creativity, and emotion regulation in children. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 6(2), 175–184. <https://doi.org/10.1037/a0026299>
- Hofmann, S. G. & Hayes, S. C. (2018). TCC moderna CBT: Movendo-se em direção a terapias baseadas em processos. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 14(2), 77-84. <https://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20180012>
- Hofmann, S. G., Hayes, S. C., & Lorscheid, D. N. (2023). *Aprendendo a terapia baseada em processos: Treinamento de habilidades para mudança psicológica na prática clínica*. Artmed.
- Hughes, C., & Acedo, C. (2017). *Guiding principles for learning in the twenty first century*. UNESCO International Bureau of Education.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000262678>
- Hunziker, M. H. L. (2006). Comportamento criativo e análise do comportamento I: variabilidade comportamental. In: H. J. Guilhardi & N. C. Aguirre (Eds.). *Sobre comportamento e cognição: Vol 18. Expondo a variabilidade* (pp. 156-165). ESETec Editores Associados.
- Ibérico Nogueira, S., Almeida, L., Garcês, S., Pocinho, M., & Wechsler, S. (2016). The Style Troika Model: A structural model of the Thinking and Creating Styles Scale. *Journal of Creative Behavior*, 50, 333–346. <https://doi.org/10.1002/jocb.81>
- Ivcevic, Z., & Brackett, M. A. (2015). Predicting creativity: Interactive effects of openness to experience and emotion regulation ability. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 9(4), 480–487. <https://doi.org/10.1037/a0039826>
- Ivcevic, Z., & Hoffmann, J. (2019). Emotions and creativity: From process to person and product. In J. C. Kaufman & R. J. Sternberg (Eds.), *The Cambridge handbook of creativity* (2nd ed., pp. 273–295). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316979839.015>
- JASP Team. (2024). *JASP (Version 0.19.3) [Computer software]*. <https://jasp-stats.org/>
- Kaufmann, G., & Vosburg, S. K. (1997). ‘Paradoxical’ mood effects on creative problem solving. *Cognition and Emotion*, 11, 151–170.
<https://doi.org/10.1080/026999397379971>

- Kaufman, J. C., & Beghetto, R. A. (2009). Beyond big and little: The big model of creativity. *Review of General Psychology, 13*(1), 1–12. <https://doi.org/10.1037/a0013688>
- Kaufman, J. C., & Glaveanu, V. P. (2019). A review of creativity theories: What questions are we trying to answer? In J. C. Kaufman & R. J. Sternberg (Eds.), *The Cambridge handbook of creativity* (2nd ed., pp. 27–43). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316979839.004>
- Kaufman, J. C., & Glaveanu, V. P. (2021). An overview of creativity theories. In J. C. Kaufman & R. J. Sternberg (Eds.), *Creativity: An introduction* (pp. 17-30). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108776721.003>
- Kazantzis, N., Luong, H. K., McDonald, H. M, & Hofmann, S. G. (2021). Contemporary cognitive behavioral therapy. In A. Wenzel (Ed.), *Handbook of cognitive behavioral therapy: Overview and approaches* (pp. 731–756). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000218-025>
- Kent, W., Hochard, K. D., & Hulbert-Williams, N. J. (2019). Perceived stress and professional quality of life in nursing staff: How important is psychological flexibility? *Journal of Contextual Behavioral Science, 14*, 11–19. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.08.004>
- Kim, K. H. (2011). The APA 2009 division 10 debate: Are the Torrance tests of creative thinking still relevant in the 21st century? *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 5*(4), 302–308. <https://doi.org/10.1037/a0021917>
- Kline, R. B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Press.
- Knapp, P. (2004). Prefácio. In P. Knapp (Ed.), *Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica* (pp. IX – X). Artmed.
- Kopcsó, K., & Láng, A. (2017). Regulated divergence: Textual patterns, creativity and cognitive emotion regulation. *Creativity Research Journal, 29*(2), 218–223. <https://doi.org/10.1080/10400419.2017.1303318>
- Kozbelt, A. (2019). Evolutionary approaches to creativity. In J. C. Kaufman & R. J. Sternberg (Eds.), *The Cambridge handbook of creativity* (2nd ed., pp. 109–131). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316979839.008>
- Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., & Hayes, S. C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: a meta-analysis of laboratory-based component studies. *Behavior therapy, 43*(4), 741–756. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.05.003>
- Levin, M., Haeger, J., An, W., & Twohig, M. (2018). Comparing Cognitive Defusion and Cognitive Restructuring Delivered Through a Mobile App for Individuals High in

- Self-Criticism. *Cognitive Therapy and Research*, 42(6), 844-855.
<https://doi.org/10.1007/s10608-018-9944-3>
- Lewinsohn, P. M., Sullivan, J. M., & Grosscup, S. J. (1980). Changing reinforcing events: An approach to the treatment of depression. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 17(3), 322–334. <https://doi.org/10.1037/h0085929>
- Li, C. H. (2016). The performance of ML, DWLS, and ULS estimation with robust corrections in structural equation models with ordinal variables. *Psychological Methods*, 21(3), 369–387. <https://doi.org/10.1037/met0000093>
- Lin, W. L., Tsai, P. H., Lin, H. Y., & Chen, H. C. (2013). How does emotion influence different creative performances? The mediating role of cognitive flexibility. *Cognition and Emotion*, 28(5), 834–844. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.854195>
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Linehan, M. M. (2018). *Treinamento de habilidades em DBT: Manual de terapia comportamental dialética para o terapeuta* (2ª ed.). Artmed.
- Lubart, T. (2017). The 7 C's of creativity. *The Journal of Creative Behavior*, 51(4), 293-296. <https://doi.org/10.1002/jocb.190>
- Lubart, T. (2022). Homo creativus: Introduction. In T. Lubart, M. Botella, S. Bourgeois-Bougrine, X. Caroff, J. Guegan, C. Mouchiroud, J. Nelson, & F. Zenasni (Eds.), *Homo creativus: The 7 C's of Human Creativity* (pp. 1-11). Springer.
https://doi.org/10.1007/978-3-030-99674-1_1
- Lucena-Santos, P., Pinto-Gouveia, J., Zancan, R. K., & Oliveira, M. S. (2015). Escalas que avaliam construtos da Terapia de Aceitação e Compromisso e sua disponibilidade para uso no Brasil. In P. Lucena-Santos, J. Pinto-Gouveia, & M. S. Oliveira (Eds.), *Terapias comportamentais de terceira geração: Guia para profissionais* (Vol. 1, pp. 273-309). Sinopsys.
- Lucena-Santos, P., Carvalho, S., Pinto-Gouveia, J., Gillanders, D., & Oliveira, M. S. (2017). Cognitive fusion questionnaire: Exploring measurement invariance across three groups of brazilian women and the role of cognitive fusion as a mediator in the relationship between rumination and depression. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 53-62. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.02.004>
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger Publications.

- Mahoney, M. J. (1998). *Processos humanos de mudança: As bases científicas da psicoterapia*. Artmed.
- Martell, C., Addis, M., & Jacobson, N. (2001). *Depression in context: Strategies for guided action*. Norton.
- Masuda, A., Hayes, S. C., Sackett, C. F., & Twohig, M. P. (2004). Cognitive defusion and self-relevant negative thoughts: Examining the impact of a ninety-year-old technique. *Behaviour Research and Therapy*, 42(4), 477-485.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.10.008>
- Masuda, A., Twohig, M., Stormo, A., Feinstein, A., Chou, Y., & Wendell, J. (2010a). The effects of cognitive defusion and thought distraction on emotional discomfort and believability of negative self-referential thoughts. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(1), 11-17. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2009.08.006>
- Masuda, A., Feinstein, A., Wendell, J., & Sheehan, S. (2010b). Cognitive Defusion Versus Thought Distraction: A Clinical Rationale, Training, and Experiential Exercise in Altering Psychological Impacts of Negative Self-Referential Thoughts. *Behavior Modification*, 34(6), 520-538. <https://doi.org/10.1177/0145445510379632>
- McCullough, J. P. Jr. (1999). *Treatment for chronic depression: Cognitive behavioral analysis system of psychotherapy*. Guilford Press.
- Meeker, M. (1969). *The structure of intellect: Its interpretation and uses*. Charles E. Merrill Publishing
- Mello, M. H. S., & Almeida, P. E. M. (2021). Teoria das molduras relacionais e desfusão cognitiva: Discussões e direções para a pesquisa experimental. *Perspectivas em Análise do Comportamento*, 12(1), 105–124.
<https://doi.org/10.18761/PAC.2021.v12.RFT.15>
- Miguel, F. K., Giromini, L., Colombarolli, M. S., Zuanazzi, A. C., & Zennaro, A. (2017). A brazilian investigation of the 36- and 16-item difficulties in emotion regulation scales. *Journal of Clinical Psychology*, 73(9), 1146-1159. <https://doi.org/10.1002/jclp.22404>
- Milian, Q. G., & Wechsler, S. M. (2018). Avaliação integrada de inteligência e criatividade. *Revista de Psicología (PUCP)*, 36(2), 525-548.
<https://dx.doi.org/10.18800/psico.201802.00>
- Nakano, T. C. (2011). Programas de treinamento em criatividade: Conhecendo as práticas e resultados. *Psicologia Escolar e Educacional*, 15(2), 311–322.
<https://doi.org/10.1590/S1413-85572011000200013>

- Nakano, T. C. (2016). Avaliação psicométrica das habilidades cognitivas: Relação entre inteligência e criatividade. In A. M. R. Virgolim & E. C. Konkiewitz (Eds.), *Altas habilidades/superdotação inteligência e criatividade: uma visão multidisciplinar* (pp. 99-118). Papirus.
- Nakano, T. C. (2018). A criatividade pode ser medida? Reflexões sobre métodos utilizados e questões envolvidas. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 70(1), 128-145.
- Nakano, T. C. (2020). Métodos atuais para avaliação da criatividade: Vantagens e questionamentos. *Avaliação Psicológica*, 19(1), 97-105.
<https://doi.org/10.15689/ap.2020.1901.14269.11>
- Nakano, T. C. (2022). Criatividade: Importante competência do século XXI. In S. M. Wechsler, T. C. Nakano & S. F. Zavarize (Eds.), *Criatividade: Implicações, aplicações e impacto Social* (pp. 103-122). Artesã.
- Nakano, T. C., Siqueira, L. G. G., Mundim, M. C. B., & Wechsler, S. M. (2015). *Guia prático de avaliação da criatividade: Teste Figural de Torrance - Versão brasileira* (2ª ed.). LAMP/PUC-Campinas.
- Nakano, T. C., & Wechsler, S. M. (2018). Creativity and innovation: Skills for the 21st century. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 35(3), 237–246.
<https://doi.org/10.1590/1982-02752018000300002>
- Nakano, T. C., Romancini, L. G., Silva, A. L. P., & Couto, V. C. (2023). Mitos sobre criatividade: percepção de adultos brasileiros. *Revista Iberoamericana de Psicologia*, 1(2), 1-12. <https://doi.org/10.55391/2763-7883.2023.2949>
- Nardozzi, M. R. B. (2024). ‘A ideia vem de graça’: o processo criativo de Rosely Corbellini Indalêncio. *Revista Ibero-Americana de Criatividade e Inovação*, 5, e052404.
- Nardozzi, M.R.B., & Wechsler, S. M. (2024). *Desfusão cognitiva: revisão sistemática dos estudos controlados e randomizados* (Manuscrito não publicado).
- Neufeld, C. B. & Affonso, G. (2013). FTBC: uma jornada de 15 anos em prol das terapias cognitivas no Brasil. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 9(2), 136-139.
<https://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20130018>
- Neves, J. A. B. (2018). *Modelo de equações estruturais: uma introdução aplicada* (1ª ed.). ENAP. <https://repositorio.enap.gov.br/handle/1/3334>.
- Neves-Pereira, M. S. (2018). Posições conceituais em criatividade. *Psicologia em Estudo*, 23, Article e39223, 1-15. <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v23i0.39223>
- Neves-Pereira, M. S., & Alencar, E. M. L. S. (2018). A educação no século XXI e o seu papel na promoção da criatividade. *Revista Psicologia e Educação On-Line*, 1(1). 1-10.

- Neves-Pereira, M. S., & Chagas-Ferreira, J. F. (2020). O modelo da imaginação criativa de Lev Vygotsky. In M. S. Neves-Pereira & D. S. Fleith (Eds.), *Teorias da criatividade* (pp. 109-139). Alínea.
- Neves-Pereira, M. S. & Fleith, D. de S. (2020a). Introdução. In M. S. Neves-Pereira & D. de S. Fleith (Eds.), *Teorias da criatividade* (pp. 5-13). Alínea
- Neves-Pereira, M. S., & Fleith, D. S. (2020b). O modelo sistêmico da criatividade de Mihaly Csikszentmihalyi. In M. S. Neves-Pereira & D. S. Fleith (Eds.), *Teorias da criatividade* (pp. 87-108). Alínea.
- Nogueira, M., & Fleith, D. de S. (2019). Qual é a relação entre criatividade e transtorno mental? *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 21(3), 317–331. <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v21i3.1315>
- Nook, E. C., Schleider, J. L., & Somerville, L. H. (2017). A linguistic signature of psychological distancing in emotion regulation. *Journal of Experimental Psychology: General*, 146(3), 337–346. <https://doi.org/10.1037/xge0000263>
- Oliveira, I. R. (2015). *Terapia Cognitiva Processual: Manual para Clínicos*. Artmed.
- Oliveira, Z. M. F., & Alencar, E. M. L. S. (2008). A criatividade faz a diferença na escola: O professor e o ambiente criativos. *Contrapontos*, 08(02), 295-306.
- Oliveira, K. S., Nakano, T. C., & Wechsler, S. M. (2016). Criatividade e saúde mental: uma revisão da produção científica na última década. *Temas em Psicologia*, 24(4), 1493-1506. <http://dx.doi.org/10.9788/TP2016.4-16>
- Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (2024). *PISA 2022 results (Volume III): Creative minds, creative schools*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/765ee8c2-en>
- Padesky, C., & Mooney, K. (2012). Strengths-based cognitive-behavioural therapy: A four-step model to build resilience. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19(4), 283-290.
- Peixoto, E. M., Honda, G. C., Gagnon, J., Nakano, T. C., Rocha, G. M. A., Zanini, D. S., & Balbinotti, M. A. A. (2019). Questionário de fusão cognitiva (CFQ): novas evidências de validade e invariância transcultural. *Psico*, 50(1), Article e27851. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2019.1.27851>
- Pellisson, S., & Boruchovitch, E. (2022). Estratégias de regulação emocional de futuros professores: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Educação e Formação*, 7(1), e7152. <https://doi.org/10.25053/redufor.v7i1.7152>

- Perez, W. F., Nico, Y. C., Kovac, R., Fidalgo, A. P., & Leonardi, J. L. (2013). Introdução à Teoria das Molduras Relacionais (Relational Frame Theory): Principais conceitos, achados experimentais e possibilidades de aplicação. *Perspectivas em Análise do Comportamento*, 4(1), 32–50. <https://doi.org/10.18761/perspectivas.v4i1.105>
- Perez, W. F., Kovac, R., Almeida, J. H., & de Rose, J. C. (Eds.). (2022). *Teoria das molduras relacionais (RFT): Conceitos, pesquisas e aplicações*. Centro Paradigma Ciências do Comportamento.
- Perez, W. F., Harte, C., Barnes-Holmes, D., Gomes, C. T., Mohor, B., & de Rose, J. C. (2023). Generalized contextual control based on nonarbitrary and arbitrary transfer of stimulus functions. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 119(3), 448–460. <https://doi.org/10.1002/jeab.839>
- Plucker, J. A., Makel, M. C., & Qian, M. (2019). Assessment of creativity. In J. C. Kaufman & R. J. Sternberg (Eds.), *The Cambridge handbook of creativity* (2nd ed., pp. 44–68). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316979839.005>
- Qiang, R., Han, Q., Guo, Y., Bai, J., & Karwowski, M. (2018). Critical thinking disposition and scientific creativity: The mediating role of creative self-efficacy. *Journal of Creative Behavior*, 54(1), 90-99. <https://doi.org/10.1002/jocb.347>
- Rachman S. (2015). The evolution of behaviour therapy and cognitive behaviour therapy. *Behaviour research and therapy*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.10.006>
- Resick, P. A., & Schnicke, M. K. (1993). *Cognitive processing therapy for rape victims: A treatment manual*. SAGE.
- Rhodes, M. (1961). An analysis of creativity. *The Phi Delta Kappan*, 42(7), 305-310. <https://www.jstor.org/stable/20342603>
- Richards, R. (1990). Everyday creativity, eminent creativity, and health: "Afterview"; for CRJ Issues on creativity and health. *Creativity Research Journal*, 3(4), 300-326. <https://doi.org/10.1080/10400419009534363>
- Ritter, S. M. & Mostert, N. (2017). Enhancement of creative thinking skills using a cognitive-based creativity training. *Journal of Cognitive Enhancement*, 1, 243–253. <https://doi.org/10.1007/s41465-016-0002-3>
- Ritzert, T. R., Forsyth, J. P., Berghoff, C. R., Barnes-Holmes, D., & Nicholson, E. (2015). The impact of a cognitive defusion intervention on behavioral and psychological flexibility: An experimental evaluation in a spider fearful non-clinical sample. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(2), 112–120. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.04.001>

- Rogier, G., Bertolini, M., Bruno, S., Cataudella, S., & Velotti, P. (2025). Emotion regulation process in creative context: The role of dysregulation of both positive and negative emotions. *Thinking Skills and Creativity*, 57, Article 101838.
<https://doi.org/10.1016/j.tsc.2025.101838>
- Ruiz, F. J., Gil-Luciano, B., & Segura-Vargas, M. A. (2023). Cognitive defusion. In M. P. Twohig, M. E. Levin, & J. M. Petersen (Eds.), *The Oxford handbook of acceptance and commitment therapy* (pp. 206-229). Oxford Academic.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197550076.013.9>
- Runco, M. A. (2023). *Creativity: research, development, and practice* (3rd ed.). Academic Press
- Saban, M. T. (2015). *Introdução à terapia de aceitação e compromisso* (2ª ed.). Artesã
- Salvador, E. M.; Wechsler, S. M., & Rocha, K. N. (2024). Processos criativos em diversas áreas: Uma relação com a teoria dos 7 Cs da criatividade. *Revista Trama Interdisciplinar*, 15(1), 213–226. <https://doi.org/10.5935/2177-5672/trama.v15n1p213-226>
- Sánchez Hernández, Ó., Méndez, F. X., & Garber, J. (2015). Producción divergente explicativa: La relación entre resiliencia y creatividad. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 13(3), 551–568. <https://doi.org/10.14204/ejrep.37.14126>
- Sanchez-Ruiz, M. J., & Hernández-Torrano, D. (2014). The complex relationship between creativity and affect / La compleja relación entre creatividad y afecto. *Studies in Psychology*, 35(2), 239–265. <https://doi.org/10.1080/02109395.2014.922263>
- Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L. A. (2018). Correlation coefficients: Appropriate use and interpretation. *Anesthesia & Analgesia*, 126(5), 1763–1768.
<https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000002864>
- Silva, G. T., & Wechsler, S. M. (2022). Comparação entre a versão informatizada e impressa da bateria de avaliação intelectual e criativa para adultos (BAICA). *Meta: Avaliação*, 14 (45), 774-797. <http://dx.doi.org/10.22347/2175-2753v14i45.3809>
- Sousa-Filho, P. G. (2020). A teoria do investimento em criatividade de Robert Sternberg e Todd Lubart. In M. S. Neves-Pereira & D. S. Fleith (Eds.), *Teorias da criatividade* (pp. 71-86). Alínea.
- Sousa-Filho, P. G. (2023). Criatividade na relação terapêutica. In P. R. Abreu & J. H. S. S. Abreu (Eds.), *Atualizações em terapia comportamental contextual* (pp. 114-127). Manole.

- Sternberg, R. J. (1990). Wisdom and its relations to intelligence and creativity. In R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (pp. 142–159). Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J. (2003). *Wisdom, intelligence, and creativity synthesized*. Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J. (2009). Wisdom, intelligence, and creativity synthesized: A new model for liberal education. *Liberal Education*, 95(4), 10-15.
- Sternberg, R. J., & Lubart, T. I. (1996). Investing in creativity. *American Psychologist*, 51(7), 677–688. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.51.7.677>
- Stewart, I., McElwee, J., & Ming, S. (2013). Language generativity, response generalization, and derived relational responding. *The Analysis of Verbal Behavior*, 29, 137–155. <https://doi.org/10.1007/BF03393131>
- Thakkar, J. J. (2020). *Structural equation modelling: Application for research and practice (with AMOS and R)*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-981-15-3793-6>
- Thomson, P., & Jaque, S. V. (2023). Creativity, emotion regulation, and maladaptive daydreaming. *Creativity Research Journal*, 37(1), 94–103. <https://doi.org/10.1080/10400419.2023.2230022>
- Tonelli, H. A. (2014). How semantic deficits in schizotypy help understand language and thought disorders in schizophrenia: a systematic and integrative review. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 36(2), 75-88. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2013-0053>
- Torrance, E. P. (1965). *Rewarding creative behavior*. Prentice-Hall.
- Uralde-Selva, M. A. L., & Valero-Aguayo, L. (2021). Cognitive defusion as a verbal exercise: An experimental approach. *Psicothema*, 33(1), 77-85. <https://doi.org/10.7334/psicothema2020.103>
- Verger, N. B., Shankland, R., & Sudres, J. L. (2021). High artistic achievements and low emotion dysregulation: The moderating and mediating role of self-compassion. *Creativity Research Journal*, 34(1), 68–84. <https://doi.org/10.1080/10400419.2021.1962104>
- Vuichard, A., Botella, M., & Puozzo, I. C. (2023). Creative process and multivariate factors through a creative course “Keep Calm and Be Creative”. *Journal of Intelligence*, 11(5), 83. <https://doi.org/10.3390/jintelligence11050083>
- Vygotsky, L. S. (2012). *Imaginação e criatividade na infância: Ensaio de psicologia* (J. P. Fróis, Trans.). Dinalivro. (Original work published 1930).

- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775–808. <https://doi.org/10.1037/a0027600>
- Wechsler, S. M. (2004). Avaliação da criatividade verbal no contexto brasileiro. *Avaliação Psicológica*, 3(1), 21-31.
- Wechsler, S. M. (2006). Validity of the Torrance tests of creative thinking to the Brazilian culture. *Creativity Research Journal*, 18(1), 15-25. https://doi.org/10.1207/s15326934crj1801_3
- Wechsler, S. M. (2008). *Criatividade: descobrindo e encorajando* (3ª ed.). LAMP/PUC-Campinas.
- Wechsler, S. M. (2014). *Bateria de avaliação intelectual e criativa para adultos*. LAMP/PUC-Campinas.
- Wechsler, S. M. (2022). Compreendendo a criatividade: Formas e dimensões. In S. M. Wechsler, T. C. Nakano & S. F. Zavarize (Eds.), *Criatividade: Implicações, aplicações e impacto social* (pp. 17-58). Artesã.
- Wechsler, S. M., Vendramini, C. M. M., Schelini, P. W., Lourençoni, M. A., Ferreira de Souza, A. A., & Mundim, M. C. B. (2014). Investigating the factorial structure of the Brazilian Adult Intelligence Battery. *Psychology & Neuroscience*, 7(4), 559–566. <https://doi.org/10.3922/j.psns.2014.4.15>
- Wechsler, S. M., Saiz, C., Rivas, S. F., Vendramini, C. M. M., Almeida, L. S., Mundim, M. C., & Franco, A. (2018). Creative and critical thinking: Independent or overlapping components? *Thinking Skills and Creativity*, 27, 114-122. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2017.12.003>
- Wechsler, S. M., & Nakano, T. C. (2020). Dimensões da criatividade segundo Paul Torrance. In M. S. Neves-Pereira & D. S. Fleith (Eds.), *Teorias da criatividade* (pp. 15-46). Alínea.
- Wechsler, S. M., Peixoto, E. M., Gibim, Q. G. M. T., Mundim, M. C. B., Ribeiro, R. K. S. M., & Souza, A. F. (2021). Assessment of intelligence with creativity: The need for a comprehensive approach. *Creativity Research Journal*, 34(1), 14–27. <https://doi.org/10.1080/10400419.2021.1996750>
- Wells, A. (2012). Metacognition and psychological therapy. In P. Briñol & K. DeMarree (Eds.), *Social metacognition* (pp. 323–342). Psychology Press.
- Wenzel, A. (2018). *Inovações em terapia cognitivo-comportamental: Intervenções estratégicas para uma prática criativa*. Artmed.

- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2008). *Terapia do esquema: guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras* (2ª ed.). Artmed.
- Yousaf, O., & Taylor, J. (2022). Dispositional mindfulness mediates the relationship between emotion regulation and creativity. *Journal of Creativity in Mental Health, 18*(4), 511–521. <https://doi.org/10.1080/15401383.2022.2074182>
- Yovel, I., Mor, N., & Shakarov, H. (2014). Examination of the Core Cognitive Components of Cognitive Behavioral Therapy and Acceptance and Commitment Therapy: An Analogue Investigation. *Behavior Therapy, 45*(4), 482-494. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.02.007>
- Zamana, F., & Toldy, T. (2020). Creativity's guidelines: Building creative thinking. *Revista Ibero-Americana de Criatividade e Inovação, 1*(1), 04-12.
- Zettle, R. D. (2005). The evolution of a contextual approach to therapy: From comprehensive distancing to ACT. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy, 1*(2), 77–89. <https://doi.org/10.1037/h0100736>
- Zhang, C. Q., Li, X., Chung, P. K., Huang, Z., Bu, D., Wang, D., Guo, Y., Wang, X., & Si, G. (2021). The effects of mindfulness on athlete burnout, subjective well-being, and flourishing among elite athletes: A test of multiple mediators. *Mindfulness, 12*, 1899–1908. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01644-2>
- Zorn, J., Abdoun, O., Sonié, S., & Lutz, A. (2021). Cognitive defusion is a core cognitive mechanism for the sensory-affective uncoupling of pain during mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine, 83*(6), 566–578. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000938>

Anexos

Anexo A: Carta de Autorização Institucional 1

CARTA DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL

[Identificação da Instituição de Ensino]

Magnífico Reitor [Nome do Reitor]

Prezado(a) Diretor(a) / Coordenador(a) de Curso

Assunto: Solicitação de Autorização para Realização de Pesquisa com estudantes.

Eu, Marcelo Roberto de Brito Nardozi, psicólogo inscrito no Conselho Regional de Psicologia do Estado de São Paulo sob o número 06/99550, estudante do curso de Mestrado em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Campinas, sob orientação da Prof.^a Dr.^a Solange Múglia Wechsler, gostaria de solicitar sua autorização para realizar uma pesquisa intitulada “A Relação entre Criatividade, Desfusão Cognitiva e Dificuldades em Regulação Emocional” com os estudantes desta estimada instituição.

O objetivo da pesquisa é compreender a relação entre criatividade e processos cognitivos e emocionais. O estudo pressupõe a participação de adultos com idade igual ou superior a 18 anos e inferior a 60 anos, e envolve o preenchimento de quatro instrumentos: um teste de avaliação da criatividade, um questionário de fusão cognitiva, uma escala de dificuldades em regulação emocional e um questionário sociodemográfico. Os instrumentos serão aplicados de forma coletiva com duração estimada em 60 minutos.

Gostaria de salientar que a participação dos estudantes será totalmente voluntária e anônima, sem nenhum custo para a instituição ou para os participantes. Todos os dados coletados serão tratados com estrita confidencialidade e utilizados exclusivamente para fins acadêmicos. O nome da instituição e dos estudantes não serão divulgados.

Após a permissão, os professores serão contatados a fim de se obter autorização para a realização da pesquisa com os alunos em dia e horário favoráveis e devidamente combinados. Havendo a licença por parte dos professores para a condução da pesquisa, o pesquisador apresentará a proposta aos estudantes os convidará. Havendo o aceite, os instrumentos serão aplicados de forma coletiva, nas dependências das salas de aula e após a autorização de cada estudante, por meio do preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Após a autorização da organização, esta será submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Pontifícia Universidade Católica de Campinas para assegurar que o estudo esteja dentro dos padrões éticos esperados. Os contatos do Comitê estão disponíveis abaixo.

Como forma de devolutiva e agradecimento, ofereço palestras sobre a importância da criatividade e dos demais temas pesquisados para a vida cotidiana. Essas palestras poderão ser agendadas de acordo com o interesse e a disponibilidade da instituição.

Estou à disposição para fornecer quaisquer informações adicionais ou esclarecimentos que se façam necessários. Agradeço desde já pela atenção e pela consideração desta solicitação. Se concordar com a autorização do presente estudo, por favor, preencha e assine o termo abaixo, em duas vias, devolvendo uma ao pesquisador e mantendo outra para consulta futura, se necessário.

Atenciosamente,

Marcelo Roberto de Brito Nardozzi

Mestrando em Psicologia – PUC-Campinas

Psicólogo – CRP 06/99550

Telefone: (19) 99166-0082 - E-mail: marcelopsico@gmail.com

Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da PUC-Campinas

Telefone: (19) 3343-6777 - E-mail: comitedeetica@puc-campinas.edu.br

Endereço: Rua Prof. Dr. Euryclides de Jesus Zerbini, 1.516, Parque Rural Fazenda Santa Cândida

CEP 13087-571 – Campinas – SP

Horário de funcionamento: segunda a sexta-feira, das 08h00 às 12h00 e das 13h00 às 17h00.

Eu, _____,
abaixo assinado, autorizo a realização da presente pesquisa nas dependências da instituição abaixo
identificada.

Nome da Instituição: _____

Cargo do(a) Responsável: _____

Local e data: _____, _____ de _____ de 20_____.

Assinatura

Carimbo institucional (se houver):

Anexo B: Carta de Autorização Institucional 2

CARTA DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL

[Identificação da Organização / Empresa]

Prezado(a) Diretor(a) / Coordenador(a) ou Responsável

Assunto: Solicitação de Autorização para Realização de Pesquisa com os funcionários

Eu, Marcelo Roberto de Brito Nardozzi, psicólogo inscrito no Conselho Regional de Psicologia do Estado de São Paulo sob o número 06/99550, estudante do curso de Mestrado em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Campinas, sob orientação da Prof.^a Dr.^a Solange Múglia Wechsler, gostaria de solicitar sua autorização para realizar uma pesquisa intitulada “A Relação entre Criatividade, Desfusão Cognitiva e Dificuldades em Regulação Emocional” com os funcionários desta estimada organização.

O objetivo da pesquisa é compreender a relação entre criatividade e processos cognitivos e emocionais. O estudo pressupõe a participação de adultos com idade igual ou superior a 18 anos e inferior a 60 anos, e envolve o preenchimento de quatro instrumentos: um teste de avaliação da criatividade, um questionário de fusão cognitiva, uma escala de dificuldades em regulação emocional e um questionário sociodemográfico. Os instrumentos serão aplicados de forma coletiva com duração estimada em 60 minutos.

Gostaria de salientar que a participação dos funcionários será totalmente voluntária e anônima, sem nenhum custo para a organização ou para os participantes. Todos os dados coletados serão tratados com estrita confidencialidade e utilizados exclusivamente para fins acadêmicos. O nome da organização e dos funcionários não serão divulgados.

Após a permissão, será agendado dia e horário favorável à aplicação da pesquisa. Solicita-se que a organização possa disponibilizar um espaço em suas dependências para a condução do estudo. Os funcionários serão então convidados a participarem da pesquisa, sendo comunicados sobre o dia e horário de sua condução, bem como de sua duração. Na data e horário combinados, o pesquisador apresentará a proposta aos funcionários e os instrumentos serão aplicados de forma coletiva, após a autorização de cada funcionário por meio do preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Após a autorização da organização, esta será submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Pontifícia Universidade Católica de Campinas para assegurar que o estudo esteja dentro dos padrões éticos esperados. Os contatos do Comitê estão disponíveis abaixo.

Como forma de devolutiva e agradecimento, ofereço palestras sobre a importância da criatividade e dos demais temas pesquisados para a vida cotidiana. Essas palestras poderão ser agendadas de acordo com o interesse e a disponibilidade da organização.

Estou à disposição para fornecer quaisquer informações adicionais ou esclarecimentos que se façam necessários. Agradeço desde já pela atenção e pela consideração desta solicitação. Se concordar com a autorização do presente estudo, por favor, preencha e assine o termo abaixo, em duas vias, devolvendo uma ao pesquisador e mantendo outra para consulta futura, se necessário.

Atenciosamente,

Marcelo Roberto de Brito Nardozzi

Mestrando em Psicologia – PUC-Campinas

Psicólogo – CRP 06/99550

Telefone: (19) 99166-0082 - E-mail: marcelopsico@gmail.com

Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da PUC-Campinas

Telefone: (19) 3343-6777 - E-mail: comitedeetica@puc-campinas.edu.br

Endereço: Rua Prof. Dr. Euryclides de Jesus Zerbini, 1.516, Parque Rural Fazenda Santa Cândida

CEP 13087-571 – Campinas – SP

Horário de funcionamento: segunda a sexta-feira, das 08h00 às 12h00 e das 13h00 às 17h00.

Eu, _____,
abaixo assinado, autorizo a realização da presente pesquisa nas dependências da instituição abaixo
identificada.

Nome da Organização: _____

Cargo do(a) Responsável: _____

Local e data: _____, _____ de _____ de 20_____.

Assinatura

Carimbo institucional (se houver):

Anexo C: Parecer do Comitê de Ética



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE
CATÓLICA DE CAMPINAS -
PUC/ CAMPINAS



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: A Relação entre Criatividade, Desfusão Cognitiva e Dificuldades em Regulação Emocional

Pesquisador: MARCELO ROBERTO DE BRITO NARDOZZI

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 84037324.3.0000.5481

Instituição Proponente: Pontifícia Universidade Católica de Campinas - PUC/ CAMPINAS

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 7.195.727

Apresentação do Projeto:

Trata-se de um projeto de pesquisa do aluno Marcelo Roberto de Brito NardoZZi, mestrando do Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Psicologia da PUC-Campinas.

Vemos aqui três palavras-chave principais: Criatividade, desfusão cognitiva e regulação emocional.

A criatividade é uma competência essencial, com potencial para proporcionar significado, alegria e saúde mental às pessoas.

A desfusão cognitiva é uma estratégia terapêutica típica das terapias cognitivo-comportamentais contextuais, que visa alterar as funções indesejáveis de pensamentos dos indivíduos.

A regulação das emoções envolve as tentativas dos indivíduos de influenciar quais emoções sentem, quando as sentem, e como as experimentam e expressam.

A pesquisa tem como hipótese de que a criatividade poderá atuar como uma variável mediadora entre desfusão cognitiva e dificuldades em regulação emocional ou se a desfusão

Endereço: Rua Professor Doutor Euryclides de Jesus Zerbini, nº 1516 - Bloco D
Bairro: Parque Rural Fazenda Santa Cândida **CEP:** 13.087-571
UF: SP **Município:** CAMPINAS
Telefone: (19)3343-6777 **E-mail:** comitedeetica@puc-campinas.edu.br



Continuação do Parecer: 7.195.727

cognitiva cumpre esse papel de mediação.

O autor pressupõe de que os resultados da pesquisa poderão ser úteis para discutir a utilização da estimulação criativa e o emprego de estratégias de desfusão cognitiva na prática clínica, o que pode trazer à luz novas intervenções psicológicas.

Trata-se de estudo observacional transversal, com delineamento correlacional e metodologia quantitativa.

Serão 300 participantes adultos, de gêneros variados, com idade igual ou superior a 18 anos e inferior a 60 anos, escolaridade mínima ensino fundamental completo, residentes em cidades do interior do Estado de São Paulo, Brasil. A amostra será recrutada por conveniência.

Os participantes serão das seguintes instituições:

- 1) Escola de Ciências da Vida da PUC-Campinas;
- 2) Associação de Educação do Homem de Amanhã - AEDHA Guardinha;
- 3) Centro Universitário Unimetrocamp Wyden;
- 4) Universidade Anhanguera - Unidade Indaiatuba.

Serão utilizados 04 instrumentos para a coleta de dados:

- 1) Teste de Pensamento Criativo da Bateria de Avaliação Intelectual e Criativa para Adultos (PC-BAICA);
- 2) Questionário de Fusão Cognitiva (CFQ-7);
- 3) Escala de Dificuldades em Regulação Emocional (DERS-16);
- 4) Questionário sócio demográfico.

Os dados serão analisados por meio de Modelagem de Equações Estruturais (MEE), conduzida através de análises fatoriais, testes de regressão e correlação.

Objetivo da Pesquisa:

Estudar a relação entre criatividade, desfusão cognitiva e dificuldades em regulação emocional.

Endereço: Rua Professor Doutor Euryclides de Jesus Zerbini, nº 1516 - Bloco D
Bairro: Parque Rural Fazenda Santa Cândida **CEP:** 13.087-571
UF: SP **Município:** CAMPINAS
Telefone: (19)3343-6777 **E-mail:** comitedeetica@puc-campinas.edu.br



Continuação do Parecer: 7.195.727

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

O estudo apresenta risco mínimo aos participantes.

O risco se encontra na possibilidade de algum constrangimento durante a realização dos testes e questionários com os participantes. Neste caso, o participante poderá suspender e/ou interromper sua participação quando desejar, sem necessidade de qualquer explicação, sem que isso lhes cause quaisquer prejuízos ou implicações. Poderá ainda receber acolhimento psicológico da parte do pesquisador.

A participação nos testes e questionários é voluntária e o participante não terá nenhuma compensação financeira.

Os dados serão coletados de forma presencial, individual ou coletiva, utilizando-se materiais como caneta, lápis e folhas de papel sulfite com os instrumentos impressos. A aplicação será desenvolvida de forma individual ou coletiva, com duração estimada em 60 minutos.

Os dados coletados e analisados serão utilizados exclusivamente com finalidade acadêmica. Resultados individuais não serão divulgados.

Os resultados da pesquisa poderão ser publicados e divulgados em contextos científicos, garantindo-se o sigilo e anonimato dos participantes.

As informações coletadas serão mantidas pelo tempo de duração máximo de 5 anos a contar do término da pesquisa e depois serão descartadas. As informações coletadas serão guardadas de forma sigilosa e confidencial, em poder do pesquisador responsável.

O custo para a realização das entrevistas em grupo é inteiramente de responsabilidade do pesquisador. Da mesma forma, o custo com os materiais impressos é inteiramente de responsabilidade do pesquisador.

Benefícios da pesquisa para os participantes: todos os participantes de pesquisa receberão um folheto contendo informações gerais sobre a criatividade e formas de desenvolvê-la, material este produzido pelo pesquisador de acordo com a literatura. Esse material poderá orientar os participantes quanto à eventual necessidade de buscar ajuda por meio de intervenções psicológicas.

Benefícios da pesquisa para a sociedade: o pesquisador oferecerá palestras nas instituições e organizações parceiras sobre criatividade e saúde mental. Essas palestras mostram-se como um benefício para a sociedade, uma vez que são ações de divulgação científica e configuram-se como uma forma de difundir conhecimento relevante para o desenvolvimento de repertório comportamental que culmine no aprimoramento do bem-estar individual e coletivo.

Endereço: Rua Professor Doutor Euryclides de Jesus Zerbini, nº 1516 - Bloco D
Bairro: Parque Rural Fazenda Santa Cândida **CEP:** 13.087-571
UF: SP **Município:** CAMPINAS
Telefone: (19)3343-6777 **E-mail:** comitedeetica@puc-campinas.edu.br



Continuação do Parecer: 7.195.727

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

- A proposta metodológica atende aos objetivos perseguidos.
- Os instrumentos de coleta de dados utilizados seguem as normas éticas e oferecem desconfortos mínimos aos participantes.
- O cronograma da pesquisa apresenta coerência nas datas e atividades propostas.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Os documentos apresentados estão em conformidade com as normas correspondentes.

Recomendações:

Considerando que a confidencialidade, o modo de armazenamento das informações e o tempo de posse das mesmas foram explicitados apenas no TCLE, sugere-se que tais informações constem também no projeto de pesquisa.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O projeto se encontra em conformidade com as normas éticas, sendo considerado aprovado.

Considerações Finais a critério do CEP:

Dessa forma, e considerando a Resolução CNS nº. 466/12, Resolução CNS nº 510/16, Norma Operacional 001/13 e outras Resoluções vigentes, e, ainda que a documentação apresentada atende ao solicitado, emitiu-se o parecer para o presente projeto: Aprovado. Conforme a Resolução CNS nº. 466/12, Resolução CNS nº 510/16, Norma Operacional 001/13 e outras Resoluções vigentes, é atribuição do CEP "acompanhar o desenvolvimento dos projetos, por meio de relatórios semestrais dos pesquisadores e de outras estratégias de monitoramento, de acordo com o risco inerente à pesquisa". Por isso o/a pesquisador/a responsável deverá encaminhar para o CEP PUC-Campinas os Relatórios Parciais a cada seis meses e o Relatório Final de seu projeto, até 30 dias após o seu término.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2417174.pdf	05/10/2024 00:27:40		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	07_ProjetoMarceloNardozzill.pdf	05/10/2024 00:20:21	MARCELO ROBERTO DE BRITO NARDOZZI	Aceito
Outros	03_4_CAI_FAIND.pdf	05/10/2024	MARCELO	Aceito

Endereço: Rua Professor Doutor Euryclides de Jesus Zerbini, nº 1516 - Bloco D
Bairro: Parque Rural Fazenda Santa Cândida **CEP:** 13.087-571
UF: SP **Município:** CAMPINAS
Telefone: (19)3343-6777 **E-mail:** comitedeetica@puc-campinas.edu.br



Continuação do Parecer: 7.195.727

Outros	03_4_CAI_FAIND.pdf	00:15:59	ROBERTO DE BRITO NARDOZZI	Aceito
Outros	03_3_CAI_UNIMETROCAMP.pdf	05/10/2024 00:15:09	MARCELO ROBERTO DE BRITO NARDOZZI	Aceito
Outros	03_2_CAI_AEDHA.pdf	05/10/2024 00:14:08	MARCELO ROBERTO DE BRITO NARDOZZI	Aceito
Outros	03_1_CAI_PUCC.pdf	05/10/2024 00:13:17	MARCELO ROBERTO DE BRITO NARDOZZI	Aceito
Outros	09_TCTDP.pdf	05/10/2024 00:08:49	MARCELO ROBERTO DE BRITO NARDOZZI	Aceito
Outros	12_Instrumentos3.pdf	05/10/2024 00:07:38	MARCELO ROBERTO DE BRITO NARDOZZI	Aceito
Orçamento	04_Declaracao_Custos.pdf	05/10/2024 00:06:24	MARCELO ROBERTO DE BRITO NARDOZZI	Aceito
Declaração de Pesquisadores	11_DRespOrientadorII.pdf	05/10/2024 00:03:49	MARCELO ROBERTO DE BRITO NARDOZZI	Aceito
Declaração de Pesquisadores	10_DRespPesquisador.pdf	05/10/2024 00:03:31	MARCELO ROBERTO DE BRITO NARDOZZI	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	08_TCLE.pdf	05/10/2024 00:01:38	MARCELO ROBERTO DE BRITO NARDOZZI	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	05_Declaracaodeinfra.pdf	05/10/2024 00:00:51	MARCELO ROBERTO DE BRITO NARDOZZI	Aceito
Cronograma	06_Cronogramall.pdf	05/10/2024 00:00:01	MARCELO ROBERTO DE BRITO NARDOZZI	Aceito
Folha de Rosto	02_FolhaDeRosto3.pdf	04/10/2024 23:56:58	MARCELO ROBERTO DE BRITO NARDOZZI	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Rua Professor Doutor Euryclides de Jesus Zerbini, nº 1516 - Bloco D
Bairro: Parque Rural Fazenda Santa Cândida **CEP:** 13.087-571
UF: SP **Município:** CAMPINAS
Telefone: (19)3343-6777 **E-mail:** comitedeetica@puc-campinas.edu.br



Continuação do Parecer: 7.195.727

CAMPINAS, 31 de Outubro de 2024

Assinado por:
Sérgio Luiz Pinheiro
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Professor Doutor Euryclides de Jesus Zerbini, nº 1516 - Bloco D
Bairro: Parque Rural Fazenda Santa Cândida **CEP:** 13.087-571
UF: SP **Município:** CAMPINAS
Telefone: (19)3343-6777 **E-mail:** comitedeetica@puc-campinas.edu.br

Anexo D: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

VIA - PARTICIPANTE

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado(a) senhor(a),

Você está sendo convidado(a) a participar de uma pesquisa intitulada "A Relação entre Criatividade, Desfusão Cognitiva e Dificuldades em Regulação Emocional", desenvolvida pelo psicólogo Marcelo Roberto de Brito Nardozi, aluno do curso de Mestrado em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Campinas, sob orientação da Prof.^a Dr.^a Solange Múglia Wechsler.

O objetivo da pesquisa é compreender a relação entre criatividade e processos cognitivos e emocionais. O estudo pressupõe a participação de adultos com idade igual ou superior a 18 anos e inferior a 60 anos, que concordem em participar através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Sua participação será de grande importância e envolve o preenchimento de quatro instrumentos: um teste de avaliação da criatividade, um questionário de fusão cognitiva, uma escala de dificuldades em regulação emocional e um questionário sociodemográfico. Os instrumentos serão aplicados de forma coletiva ou individual em local de conveniência para o participante, com duração estimada em 60 minutos.

Sua participação é voluntária e pode ser retirada a qualquer momento, mesmo após ter concedido autorização. Não há nenhum custo ou pagamento envolvido. O risco psicológico nesta pesquisa é mínimo. Caso sinta algum desconforto durante o processo, por favor, informe ao examinador para receber acolhimento psicológico e esclarecimento de dúvidas, e decidir se deseja continuar ou não na pesquisa.

Os dados coletados serão analisados mantendo o sigilo das informações. Resultados individuais não serão divulgados. Os participantes poderão entrar em contato com o pesquisador responsável pelo estudo sempre que julgarem necessário, através dos contatos abaixo. Os resultados da pesquisa poderão ser publicados e divulgados em contextos científicos, garantindo-se o sigilo e anonimato dos participantes.

O material coletado será guardado por 5 anos e posteriormente descartado. Como forma de devolutiva e agradecimento, o pesquisador oferecerá palestras sobre a importância da criatividade na saúde mental. Essas palestras poderão ser agendadas de acordo com o interesse e a disponibilidade das partes.

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Pontifícia Universidade Católica de Campinas, que poderá ser contatado para quaisquer esclarecimentos

quanto à avaliação de caráter ético do projeto. Os contatos do Comitê estão disponíveis abaixo. Se concordar com a participação nesta pesquisa, por favor, preencha e assine este termo, em duas vias, devolvendo uma ao pesquisador e mantendo outra para consulta futura, se necessário.

Atenciosamente,



Marcelo Roberto de Brito Nardozzi
Mestrando em Psicologia – PUC-Campinas
Psicólogo – CRP 06/99550

Telefone: (19) 99166-0082 - E-mail: marcelo.rbn@puccampinas.edu.br

Eu, _____
declaro que após ter sido esclarecido(a) sobre objetivos e procedimentos, concordo em participar da presente pesquisa.

Local e data: _____, _____ de _____ de 20 _____.

Assinatura

Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da PUC-Campinas

Telefone: (19) 3343-6777 - E-mail: comitedeetica@puc-campinas.edu.br

Endereço: Rua Prof. Dr. Euryclides de Jesus Zerbini, 1.516, Parque Rural Fazenda Santa Cândida
CEP 13087-571 – Campinas – SP

Horário de funcionamento: segunda a sexta-feira, das 08h00 às 12h00 e das 13h00 às 17h00.

Anexo E: Termo de Consentimento para Tratamento de Dados Pessoais

VIA - PARTICIPANTE

TERMO DE CONSENTIMENTO PARA TRATAMENTO DE DADOS PESSOAIS

TITULAR: _____

Este documento visa registrar a manifestação livre, informada e inequívoca pela qual o(a) Titular concorda com o tratamento de seus dados pessoais para finalidade específica, em conformidade com a Lei nº 13.709 – Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD).

Ao declarar que concorda com o presente termo, o(a) Titular consente que a **SOCIEDADE CAMPINEIRA DE EDUCAÇÃO E INSTRUÇÃO (SCEI)**, Mantenedora da **PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE CAMPINAS (PUC-Campinas)**, sediada à Rua Professor Doutor Euryclides de Jesus Zerbini, nº 1.516, Parque Rural Fazenda Santa Cândida, CEP 13087-571, Campinas/SP, inscrita no CNPJ sob o nº 46.020.301/0001-88, doravante denominada Controladora, tome decisões referentes ao tratamento de seus dados pessoais, bem como realize o tratamento de seus dados pessoais, envolvendo operações como as que se referem à coleta, produção, recepção, classificação, utilização, acesso, reprodução, transmissão, distribuição, processamento, arquivamento, armazenamento, eliminação, avaliação ou controle da informação, modificação, comunicação, transferência, difusão ou extração deles.

Dados Pessoais

A Controladora fica autorizada a tomar decisões referentes ao tratamento e a realizar o tratamento dos seguintes dados pessoais do(a) Titular:

- Nome completo
- Nacionalidade
- Idade
- Gênero
- Escolaridade
- Identificação da formação (curso) superior
- Identificação se já fez psicoterapia
- Duração da psicoterapia

Finalidades do Tratamento dos Dados

O tratamento dos dados pessoais listados neste termo tem a finalidade de:

- possibilitar que a Controladora utilize tais dados em Pesquisas Acadêmicas e de Mercado;
- possibilitar que a Controladora preste contas aos órgãos governamentais e/ou judiciais responsáveis por fiscalizar as Pesquisas Acadêmicas;
- possibilitar que a Controladora utilize tais dados na elaboração de relatórios e emissão de Pesquisa Acadêmica.

Compartilhamento de Dados

A Controladora fica autorizada a compartilhar os dados pessoais do(a) Titular com outros agentes de tratamento de dados, caso seja necessário para as finalidades listadas neste termo, observados os princípios e as garantias estabelecidas pela Lei nº 13.709/18.

Segurança dos Dados

A Controladora responsabiliza-se pela manutenção de medidas de segurança, técnicas e administrativas aptas a proteger os dados pessoais de acessos não autorizados e de situações acidentais ou ilícitas de destruição, perda, alteração, comunicação ou qualquer forma de tratamento inadequado ou ilícito.

Em conformidade com o art. 48 da Lei nº 13.709, a Controladora comunicará ao(a) Titular e à Autoridade Nacional de Proteção de Dados (ANPD) a ocorrência de incidente de segurança, que possa acarretar risco ou dano relevante ao(a) Titular.

Término do Tratamento dos Dados

A Controladora poderá manter e tratar os dados pessoais do(a) Titular durante todo o período em que estes forem pertinentes ao alcance das finalidades listadas neste termo. Dados pessoais anonimizados, sem possibilidade de associação ao indivíduo, poderão ser mantidos por período indefinido.

O(A) Titular poderá solicitar via e-mail (dpo@puc-campinas.edu.br) ou correspondência à Controladora, a qualquer momento, que sejam eliminados os dados pessoais não anonimizados do(a) Titular.

O(A) Titular ficará ciente de que, com a eliminação de seus dados pessoais, ficará excluído da Pesquisa Acadêmica.

Direitos do(a) Titular

O(A) Titular tem o direito de obter da Controladora, em relação aos dados por ela ele tratados, a qualquer momento e mediante requisição:

1. confirmação da existência de tratamento;
2. acesso aos dados;
3. correção de dados incompletos, inexatos ou desatualizados;
4. anonimização, bloqueio ou eliminação de dados desnecessários, excessivos ou tratados em desconformidade com o disposto na Lei nº 13.709/18;
5. portabilidade dos dados a outro fornecedor de serviço ou produto, mediante requisição expressa e observados os segredos comercial e industrial, de acordo com a regulamentação do órgão controlador;
6. portabilidade dos dados a outro fornecedor de serviço ou produto, mediante requisição expressa, de acordo com a regulamentação da autoridade nacional, observados os segredos comercial e industrial;
7. eliminação dos dados pessoais tratados com o consentimento do(a) Titular, para as seguintes finalidades: (i) cumprimento de obrigação legal ou regulatória pela Controladora; (ii) estudo por órgão de pesquisa, garantida, sempre que possível, a anonimização dos dados pessoais; (iii) transferência a terceiro, desde que respeitados os requisitos de tratamento de dados dispostos nesta Lei; ou (iv) uso exclusivo da Controladora, vedado seu acesso a terceiro, e desde que anonimizados os dados, excetuada a hipótese do inciso VII do artigo 18 da Lei nº 13.709/18, com relação à informação das entidades públicas e privadas, com as quais a Controladora realizou uso compartilhado de dados;
8. informação sobre a possibilidade de não fornecer consentimento e sobre as consequências da negativa;
9. revogação do consentimento, nos termos do § 5º do art. 8º da Lei nº 13.709/18.

Direito de Revogação do Consentimento

Este consentimento poderá ser revogado pelo(a) Titular, a qualquer momento, mediante solicitação via e-mail dpo@puc-campinas.edu.br para a Controladora.

Por ser esta a expressão da verdade, firma o presente em **duas vias** de igual teor e forma, na presença das testemunhas abaixo identificadas, para que produza seus efeitos jurídicos e legais.

Local e data: _____, ____ de _____ de 20 ____.

TITULAR

Testemunhas:

1) _____ 2) _____

Nome: _____ Nome: _____

CPF: _____ CPF: _____

Anexo F: Folheto Para os participantes sobre Criatividade

Conheça a



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE CRIATIVIDADE E INOVAÇÃO (CRIABRASILIS), é uma associação científica e cultural sem fins lucrativos, que visa agregar profissionais, estudiosos e interessados em criatividade e inovação como meio para o desenvolvimento da sociedade brasileira.

@criabrasilis

criabrasilis.org.br



Siga nosso Instagram e acompanhe nossos congressos internacionais sobre criatividade!

Mas afinal, o que é a CRIATIVIDADE?




PUC CAMPINAS

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA

ESCOLA DE CIÊNCIAS DA VIDA

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO STRICTO SENSU EM PSICOLOGIA

Linha de Pesquisa: Instrumentos e Processos em Avaliação Psicológica

Grupo de Pesquisa: Avaliação Psicológica do Potencial Humano



Laboratório de Avaliação e Medidas Psicológicas PUC-CAMPINAS

Dados do Pesquisador:

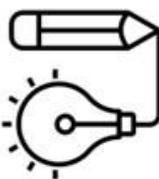
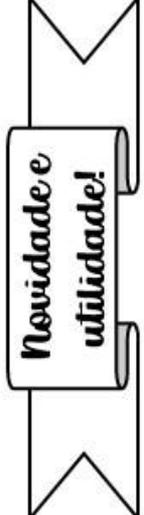
Marcelo Roberto de Brito Nardozzi
Mestrando em Psicologia – PUC-Campinas
Psicólogo – CRP 06/99550
Telefone: (19) 991.66-0082
E-mail: marcelo.br@puccampinas.edu.br
Instagram: @marcelobritopsi

Orientação:

Prof.ª Dr.ª Solange Múglia Wechsler



Este estudo foi financiado em parte pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) - Brasil

<p>A criatividade está presente em diferentes áreas e é compreendida como um fenômeno multidimensional e multidisciplinar, sinônimo de autorrealização e saúde mental. Ela é um elemento fundamental da natureza humana, e uma das principais competências que serão utilizadas no século XXI, com potencial de trazer significado e alegria à vida das pessoas!</p>   <p>Muitos acreditam que a criatividade está presente apenas nas artes, mas, na realidade, ela se manifesta em todas as áreas da ação humana, como educação, negócios, saúde, economia, design, ciências, tecnologia, produção comercial, organização empresarial, relações sociais, esportes e muitos outros domínios!</p>  <p>Conceituação de Criatividade</p> <p>A definição de criatividade ao longo da história é considerada difícil, complexa e persistentemente nebulosa.</p> <p>O consenso dos estudiosos é a existência de 2 componentes elementares para defini-la:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Refere-se a algo que é novo e original. 2 É relevante, isto é, apresenta uma utilidade.  <p>Assim, a criatividade envolve a capacidade de gerar ideias ou solucionar problemas de maneira original, útil e adequada para uma ou mais pessoas.</p>	<p>Método SCAMPER</p> <p>É uma técnica para estimular a geração de ideias. Ela envolve pensar em um produto, ideia ou processo existente e explorar diferentes formas de modificá-lo, usando sete estratégias:</p> <p>S Substituir: Substitua uma parte, material ou processo por outra coisa.</p> <p>C Combinar: junte dois ou mais elementos, ideias ou funções de novas maneiras, ou uma combinação de categorias diferentes, sem associação inicial aparente.</p> <p>A Adaptar: Ajuste algo para que funcione em um novo contexto.</p> <p>M Modificar: Amplie, reduza, mude a forma ou altere aspectos como cor, tamanho, peso, cheiro, textura, etc.</p> <p>P Pôr em outro uso: Em vez de mudar a coisa em si, considere encontrar novas funções.</p> <p>E Eliminar: Retire elementos desnecessários para simplificar.</p> <p>R Reverter: Inverta o cenário, reverta o significado, reorganize suas prioridades, inverta causa e efeito, e vire tudo de cabeça para baixo.</p> <p>Referências:</p> <ul style="list-style-type: none"> KAUFMAN, J. C.; STERNBERG, R. J. (orgs.). The Cambridge handbook of creativity. 2. ed. Cambridge: Cambridge University Press, 2019. RUNCO, M. A. Creativity: research, development, and practice. 3. ed. San Diego: Academic Press, 2023. WECHSLER, S. M.; NAKANO, T. C.; ZAVARIZE, S. F. (orgs.). Criatividade: implicações, aplicações e impacto social. Belo Horizonte: Artesã, 2022.
--	---