

## **“Fiquei triste/contente com a leitura deste artigo”! A manipulação do estado de espírito através de histórias**

Teresa Garcia-Marques

*Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa, Portugal*

### **Resumo**

*A literatura que estuda o impacto do estado de espírito em vários processos psicológicos tem suscitado um conjunto vasto de estudos que implicam tanto a manipulação, como a mensuração desta variável. Neste artigo abordamos a questão de manipulação da variável estado de espírito. De entre as várias estratégias utilizadas para proceder à manipulação do estado de espírito, destaca-se a utilização de “histórias”, pela sua eficácia e facilidade de utilização. Neste artigo apresentamos um total de 8 histórias que se parecem associar a estados de espírito diferenciais: positivo, neutro e negativo. Dados referentes à eficácia relativa das diferentes histórias são apresentados em dois estudos realizados para o efeito.*

*Palavras-chave:* Estado de espírito, Manipulação.

Todos nós já passamos pela experiência de acabar de ler uma história, ou um breve artigo jornalístico, e sentirmos que esta leitura nos deixou tristes ou contentes. Não são apenas os romancistas e os jornalistas que tiram proveito deste fenómeno. Os psicólogos que estudam as emoções e os estados de espírito também o fazem.

São inúmeros os estudos que, procurando estudar o impacto de um estado de espírito em diferentes processos, pedem aos participantes para lerem um breve texto, uma história, de forma a deixá-los num estado positivo ou negativo, antes de iniciarem a sua participação no estudo propriamente dito (e.g., Gohm, 2003; Garcia-Marques, Mackie, Claypool, & Garcia-Marques, 2004; Kuykendall & Keating, 1990; Queller, Mackie, & Stroessner, 1996; Sedikides, 1992; Wegener & Petty, 1994, Exp. 2; Wegener, Petty, & Smith, 1995, Exp. 2).

É, de certo, uma questão interessante a que procura saber como é isto possível. Que elementos tem uma história para nos deixar um resíduo de bem-estar ou um resíduo de mal-estar mais ou menos duradouro? Que processos estão envolvidos neste fenómeno que o explicam? Estas questões relativas ao

efeito dos diferentes métodos de manipulação do estado de espírito poderão, sem dúvida, ser, elas próprias, foco de estudo e análise de acordos com as diferentes teorias explicativas do fenómeno. Mas o foco deste artigo pretende ser, não o de procurar uma resposta ao porque é que a apresentação de histórias pode ter um impacto mais ou menos forte no modo como os indivíduos se dizem sentir num dado momento, mas sim o de fornecer ao leitor histórias que este poderá utilizar para induzir estes estados diferenciais.

A utilização de histórias como indutoras de um estado de espírito particular ou mesmo uma emoção específica (ver Garcia-Marques, 2001, para a diferenciação destes dois conceitos), está longe de ser o modo mais popular de manipulação dos estados afectivos. São diversas as técnicas utilizadas nos estudos para manipular os estados de espírito (ver Westermann, Spies, Stahl, & Hesse, 1996). Entre estas encontramos técnicas que (a) apresentam aos participantes diversos tipos de estímulos (música, filmes, histórias); (b) induzem a activação de informação auto-biográfica na memória (com ou sem indução hipnótica); (c) induzem feedback muscular; (d) utilizam a imaginação individual, envolvendo o indivíduo mais ou menos activamente na procura de um dado estado de espírito específico (e.g., Velten, 1968; ver Lopes & Garcia-Marques, 2003, para uma adaptação à população portuguesa); (e) envolvem a realização de tarefas com consequências “positivas” ou “negativas” (falsos feedbacks) etc. Assim sendo, a utilização de histórias/artigos é apenas uma entre muitas técnicas de manipulação de estado de espírito dos indivíduos.

A maioria destas técnicas tem-se mostrado eficaz em induzir estados afectivos específicos. Todas elas exercem impacto diferencial em julgamentos emocionais; em auto-avaliações do estado de espírito e mesmo em activações fisiológicas e/ou musculares (ver para referências, Gerrards-Hesse, Spies, Hesse, 1994; Lopes & Garcia-Marques, 2003; Westermann et al., 1996). Assim sendo a decisão de se recorrer a uma ou outra técnica passa por critérios que não tem a ver com a sua validade, mas com a sua disponibilidade; sua eficácia absoluta e relativa; seus efeitos diferenciais nas exigências experimentais; na sua capacidade de tornar obscuro os verdadeiros objectivos do estudo; no tipo de estado afectivo a induzir (emoções ou estado de espírito) e em diversas limitações de ordem praticas.

Ao fornecermos histórias/artigos com capacidade de induzir um estado de espírito específico, tornamos esta técnica disponível ao leitor. A sua eficácia relativa tem sido discutida em diferentes artigos (e.g., Clark, 1982; Martin, 1990; Gerrards-Hesse, Spies, Hesse, 1994; Larsen & Sinnett, 1991; Westermann et al., 1996), mas de acordo com a meta-análise realizada por Westermann e colaboradores, a utilização das histórias (ou filmes), com ou sem instruções específicas para procurar um estado de espírito concordante, é a técnica de manipulação mais potente. Pelo que, uma técnica que induz eficazmente um estado de espírito bem negativo ou bem positivo.

Em termos práticos o uso de histórias envolve a adição de uns 10 a 15 minutos ao tempo total de duração do estudo e necessita apenas que os participantes estejam numa posição que lhe permita ler com atenção a história. Note-se que, relativamente a outras técnicas estes dois aspectos restringem muito pouco a sua utilização. O procedimento Velten (1968), por exemplo, tem uma duração muito maior (ver Lopes & Garcia-Marques, 2003) e os procedimentos quer de indução de feedback muscular, quer de apresentação de filmes, envolvem a existência de aparelhagens que lhes dêem suporte, dificilmente movimentada para qualquer local.

O impacto da leitura de uma história no estado de espírito parece ser moderado por diferentes factores individuais (e.g., Laird & Crosby, 1974) como por exemplo a idade e o género (Gouaux, 1971) do participante. Pelo que é necessário atender às características das amostras com que os estudos de validação das diferentes histórias foram realizados, de forma a garantir a sua eficácia. Um dos factores são as diferenças culturais. Encontrar na literatura do campo (ver por exemplo, Kuykendall & Keating, 1990) algumas histórias que têm sido utilizadas eficazmente para se manipular o estado de espírito dos participantes. Diferenças culturais poderão, porém, invalidar a sua eficácia junto da população portuguesa. Tal impõe a necessidade de realização de estudos de adaptação/validação. O objectivo deste artigo, é assim,

o de fornecer ao leitor os dados associados à demonstração da eficácia de um conjunto de breves histórias que são apresentadas como “artigos de jornal”. Algumas destas histórias foram traduzidas e adaptadas das originalmente construídas por Kuykendall e Keating (1990), tendo as restantes sido adaptadas pela autora de artigos publicados em diferentes jornais (com vista a emprestar realismo à situação).

Num primeiro estudo estuda-se o impacto diferencial na mudança de estado de espírito de seis histórias; duas que visam um estado de espírito negativo (Histórias negativas); duas que visam um estado de espírito positivo (Histórias positivas) e duas que visam não introduzir mudanças no estado de espírito original do indivíduo (Histórias neutras).

O segundo estudo é levado a cabo com o duplo objectivo de dar mais estabilidade aos dados do primeiro estudo e de estender o número de histórias positivas e neutras, visto estas duas categorias terem levantado alguns problemas no primeiro estudo.

### Estudo 1

Este estudo foca a capacidade de seis histórias induzirem mudanças diferenciais no estado de espírito dos indivíduos. Três destas seis histórias resultam de traduções adaptadas à realidade portuguesa das histórias desenvolvidas por Kuykendall e Keating (1990). Cada uma destas três histórias demonstrou eficácia na modificação/manutenção do estado de espírito dos indivíduos da população americana. Procurou-se testar se essas histórias traduzidas conseguiriam, uma mudar o estado de espírito para um mais positivo; outra mudá-lo para um mais negativo; e ainda outra manter o estado de espírito prévio (história neutra). A estas histórias adicionaram-se mais outras duas, construídas de propósito para estes fins.

Estado de espírito	Negativo		“Neutro”		Positivo	
Histórias	<i>Camarões</i>	<i>Sida</i>	<i>Estrelas</i>	<i>Blues</i>	<i>Taberna</i>	<i>Casamento</i>

Cada artigo/história (ver anexo) ocupa uma folha A4 e foi apresentado com formato do tipo “notícia de jornal” em duas colunas de forma a aparentar ser um artigo retirado de uma publicação deste tipo.

### Método

#### *Participantes e delineamento*

Um total de 82 estudantes universitários (83% do género feminino)<sup>1</sup> colaborou neste estudo, tendo sido distribuídos aleatoriamente pelas 6 condições experimentais definidas pelo factor entre-sujeitos do delineamento 6 (Histórias) x 2 (Atitude prévia vs. posterior à leitura).

#### *Procedimento*

A recolha de dados foi realizada em ambiente de sala de aula. Pediu-se a colaboração na avaliação de um artigo retirado de um jornal. O objectivo do estudo seria o de se poder diferenciar

<sup>1</sup> Infelizmente o número reduzido de indivíduos do género masculino não permitiu estudar qualquer impacto diferencial das histórias em indivíduos de género masculino e feminino. Note-se porém que a análise dos dados sem o grupo minoritário em nenhum dos estudos modificou os efeitos reportados

diferentes artigos em diferentes dimensões com vista a poderem ser utilizados em futuros experimentos. Seis cadernos experimentais (de 6 folhas) apresentavam as seis histórias em estudo e foram distribuídos aleatoriamente pelos participantes. As instruções referiam o objectivo do estudo e elucidando o participante de que a sua tarefa seria a de ler atentamente um artigo de forma a poder se seguida responder a um conjunto de questões, cujo formato de resposta seria o de indicar com um círculo um número numa escala de 11 pontos. Este número deveria ser tanto maior quanto mais a resposta se aproximasse da afirmação apresentada à direita da escala e menor quanto mais a resposta se aproximasse da afirmação apresentada à esquerda da escala.

Antes da leitura da história foi referido aos participantes que era necessário conhecer as condições em que as histórias eram lidas pelo que algumas breves questões lhe eram colocadas. Estas questões eram: quão cansado se sentia no momento; quanto gostava de ler pequenos artigos de jornal, e como se sente neste preciso momento. Para esta última questão fornecia-se para resposta aos participantes três diferenciais semânticos numa escala de 11 pontos como forma de resposta: triste-contente; negativo-positivo e bem-mal. Estes três itens compõem uma breve medida do estado de espírito actual de cada indivíduo tendo demonstrado ter boas características métricas (ver Garcia-Marques, 2004, para descrição detalhada).

Após a leitura de uma história o participante era questionado sobre o grau de confiança que tinha relativamente a: ter ou não ter lido anteriormente a história; iniciar a leitura do artigo, caso lesse o seu título num jornal; completar a leitura do artigo se o começasse a ler. Todas as respostas foram dadas numa escala de 11 pontos. O objectivo destas questões visou distrair os participantes relativamente aos verdadeiros intuítos do estudo. Subjacente ao título “Medidas de Controlo”, colocaram-se questões relativas ao género, idade, número de anteriores participações em estudos, motivação para participar em futuros estudos e, a questão “Como se sente neste preciso momento? Fornecendo-se os mesmos três diferenciais semânticos utilizados na medida prévia da atitude.

A última folha do caderno agradecia a participação no estudo e convidava o participante a contactar futuramente o investigador para conhecer os seus resultados.

## **Resultados e discussão**

As respostas dos participantes aos três diferenciais semânticos foram submetidas a uma análise factorial em componentes principais de forma a se estudar a suas relações. Os dados desta análise sugerem a existência de um único factor que explica 74,5% do total da variância explicada. Os três itens revelaram igualmente estabelecer uma forte relação, ao apresentarem uma elevada consistência interna, reflectida por um índice alfa de Cronbach de 0,829. Foi assim utilizada, como medida do estado de espírito corrente de cada participante, a média das respostas a estes três itens.

Esta média foi introduzida num modelo de análise de variância definido pelo delineamento 6 (Histórias) x 2 (Atitude prévia vs. posterior à leitura) sendo este último factor de medidas repetidas. Esperava-se não um efeito principal das histórias mas uma interacção significativa, que traduzisse níveis de mudança de atitude diferenciais. Tal como esperado o padrão de diferenciação do impacto das histórias na atitude dos participantes atingiu significância estatística  $F(5,76)=4,77$ ;  $p<0,001$ ;  $Mse=2,47$ . O padrão definido por esta interacção sugere que, enquanto os participantes induzidos a estar num estado de espírito negativo reportaram sentir-se pior após a leitura das histórias; os induzidos a estar num estado de espírito neutro e positivo reportaram sentir-se ou no mesmo estado ou num estado mais positivo (ver Gráfico 1).

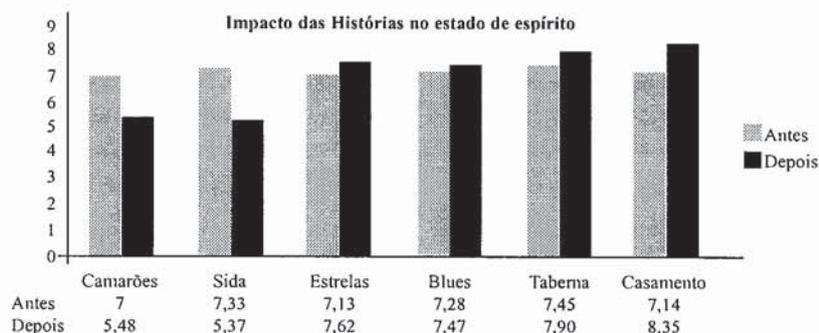


Gráfico 1. Médias associadas ao estado de espírito prévio e posterior à leitura de cada uma das seis histórias

É interessante notar que a maioria dos participantes reportou um estado de espírito positivo antes do início do estudo, tal como é previsto pelos resultados de outros estudos que sugerem ser positiva a resposta comum, da maioria das pessoas, quando inquiridas sobre o modo como se sentem num preciso momento (ao acaso) da sua vida (ver Diener, 1984). A distribuição aleatória das diferentes histórias pelos participantes, de alguma forma, parece ter garantido a homogeneidade do estado de espírito médio reportado pelos participantes das diferentes condições experimentais ( $F < 1$ ).

De forma a perceber se as histórias indutoras de um estado de espírito particular, movimentaram os indivíduos desse estado inicial positivo para um estado mais negativo ou mais positivo realizaram-se os contrastes das médias das medidas de estado de espírito antes e depois da leitura de cada história separadamente. Os resultados destes contrastes estão apresentados na Tabela 1.

Tabela 1

Contrastes planeados envolvendo a comparação do estado de espírito antes e depois da leitura da história

	<i>MS</i> Contraste (Antes-Depois)	F (1, 76)	p
Camarões	17,12	6,91	,010
Sida	28,68	11,57	,001
Estrelas	1,79	,72	,397
Blues	1,67	,67	,414
Taberna	1,13	,45	,500
Casamento	10,32	4,16	,044

Apenas a História da “Taberna” parece não ter funcionado de forma a promover o resultado pretendido, visto não ter induzido uma mudança significativa do estado de espírito original do indivíduo, tornando-o mais positivo. Para tal poderá ter contribuído o facto de ser mais difícil induzir mudanças que visam apenas extremar o estado prévio dos participantes.

Ambas as histórias ditas “neutras” tiveram o efeito pretendido de não modificar o estado de espírito prévio dos participantes.

Uma questão adicional relevante será de que, se estas histórias, independentemente de terem conseguido modificar ou não o estado de espírito original dos participantes os deixam num estado de



Neste estudo, contrariamente ao anterior não foi introduzida uma medida prévia. Conhecendo a mudança diferencial promovida por algumas das histórias, o impacto diferencial destas e das outras, fornece uma medida de mudança relativa, suficiente ao nosso objectivo. Adicionalmente a não introdução desta medida permitiu tornar mais obscuro o verdadeiro intuito do estudo, não chamando a atenção dos participantes para o seu estado de espírito prévio, com o qual poderão ter contrastado as suas avaliações do estado posterior, no Estudo 1.

## **Método**

### *Participantes e delineamento*

Um total de 124 estudantes do ISPA (76,6% do género feminino) participou neste estudo, não tendo, todavia, a sua distribuição pelas oito condições experimentais sido totalmente equilibrada ( $11 < n > 22$ ; ver Tabela 3).

### *Procedimento*

A recolha de dados foi realizada em ambiente de sala de aula e em dois momentos distintos. Foi pedida a participação numa avaliação de um artigo retirado de um jornal em diversas dimensões com o objectivo de averiguar da sua possível utilização em futuros experimentos. Os oito cadernos experimentais (de 4 folhas) foram distribuídos aleatoriamente pelos diferentes participantes. Na primeira folha as instruções repetiam o objectivo do estudo (apresentado oralmente) e elucidava o participante de que a sua tarefa seria a de ler atentamente um artigo retirado de um jornal e de seguida responder a um conjunto de questões, cujo formato de resposta seria essencialmente o de uma escala de 11 pontos. Tornava-se claro para o participante de que as suas respostas deveriam ser assinaladas nessas escalas por um círculo em torno do número que melhor representasse a sua resposta. Este número deveria ser tanto maior quanto mais a resposta se aproximasse da afirmação apresentada à direita da escala e menor quanto mais a resposta se aproximasse da afirmação apresentada à esquerda da escala.

Na segunda folha apresentava-se uma das oito histórias em avaliação. A folha que se seguia questionava o participante sobre o grau de confiança que tinha em “já ter lido ou não ter lido a história”; o grau de certeza que tinha de iniciar a leitura caso tivesse lido o título; o grau de certeza que tinha de acabar de ler o artigo se o comesse a ler. Todas estas respostas foram dadas numa escala de 11 pontos, sendo a sua presença apenas uma forma de não permitir ao participante dar-se conta da verdadeira intenção do estudo.

Na última folha, subjacente ao título “Medidas de Controlo” colocavam-se diversas questões pessoais como: género, idade, número de anteriores participações em estudos, aos quais foi adicionada a questão “Como se sente neste preciso momento? Fornecendo-se três diferenciais semânticos como forma de resposta: triste-contente; negativo-positivo e bem-mal (ver Garcia-Marques, 2004).

## **Resultados e discussão**

As respostas aos três diferenciais semânticos revelaram uma estrutura factorial única que explica 68,2% da variância comum, e uma elevada consistência interna, reflectida por um índice alfa de

Cronbach de 0,814. Assim sendo, os três itens foram agregados num único índice através da computação da sua média.

Com o objectivo de averiguar a existência de um padrão diferencial de impacto das histórias no estado de espírito reportado pelos participantes introduziu-se o índice desta medida numa Análise de variância a um factor definido pelas oito histórias em avaliação. Como esperado, a análise sugere a presença de diferenças significativas entre as oito histórias,  $F(7,116)=15,31$ ;  $p<,001$ ;  $Mse=3,347$  (ver Gráfico 2).

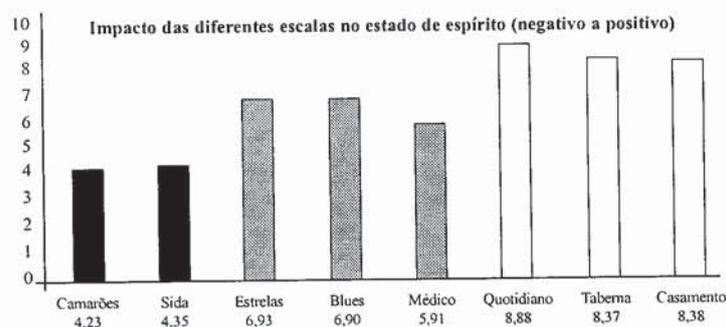


Gráfico 2. Médias associadas ao estado de espírito posterior à leitura de cada uma das oito histórias

A leitura do Gráfico 2 sugere um padrão de diferenças associado às três classificações das histórias: histórias indutoras de um estado de espírito negativo, neutro e positivo. Com o objectivo de corroborar esta leitura realizaram-se as diferentes comparações entre médias utilizando o procedimento HSD sugerido por Tukey para os contrastes entre células de dimensão desigual. Os dados são apresentados na Tabela 3.

Tabela 3

Valores de  $p$  (nível de significância) associados às comparações de duas médias, realizadas pelo método HSD de Tukey

	Camarões	Sida	Estrelas	Blues	Médico	Quotidiano	Taberna	Casamento
Médias	4,23	4,35	6,93	6,90	5,91	8,88	8,37	8,38
Camarões		,839	,000	,000	,005	,000	,000	,000
Sida	,839		,000	,000	,017	,000	,000	,000
Estrelas	,000	,000		,967	,113	,008	,033	,035
Blues	,000	,000	,967		,130	,008	,032	,035
Médico	,005	,017	,113	,130		,000	,000	,000
Quotidiano	,000	,000	,008	,008	,000		,485	,494
Taberna	,000	,000	,033	,032	,000	,485		,996
Casamento	,000	,000	,035	,035	,000	,494	,996	
Desvio Padrão	1,82	1,87	2,03	1,61	1,94	1,24	1,88	1,92
$N$	22	15	15	14	18	11	15	14

Corroborando as análises do primeiro estudo, as duas histórias indutoras de um estado de espírito negativo induziram respostas abaixo do valor médio da escala, que se diferencia significativamente de todas as outras histórias em estudo.

As duas histórias que se pretendiam não modificar o estado de espírito inicial dos participantes (ficando associadas a um estado “neutro”), e que tinham sido abordadas no estudo anterior (Estrelas e Blues), induziram aqui respostas mais próximas do ponto médio da escala do que no estudo anterior. A nova história em estudo (Médico) parece no entanto ter ainda um melhor desempenho, apesar deste não diferir significativamente das duas anteriores. Importante é o facto destas três histórias induzirem avaliações de estado de espírito significativamente diferentes quer das duas histórias associadas a um estado negativo, quer das três histórias associado a um estado de espírito positivo.

As três histórias indutoras de um estado positivo, suscitaram respostas significativamente diferentes de qualquer das outras três histórias, e estas atingiram valores mais afastados do ponto médio do que as outras histórias.

## Conclusão

As oito histórias que aqui apresentamos parecem ser indutoras de estados diferenciais de espírito, pelo que demonstram ser um modo eficaz de manipular esta variável.

Lembramos que, em todo o processo é provável que tenha sido muito relevante o facto de se procurar “esconder” dos participantes o verdadeiro intuito de lerem as histórias. Assim, sugere-se ao investigador que fizer uso de alguma destas histórias, que siga o protocolo, já habitual dos estudos que focam o impacto do estado de espírito, referindo a leitura destes textos a um objectivo totalmente diferente do objectivo do “estudo em si”. O procedimento de pré-teste aqui descrito pode, assim, ser utilizado, pedindo-se a colaboração dos participantes para um “pré-teste” a ser realizado antes do estudo propriamente dito. A mensuração do estado de espírito poderá ser feita imediatamente após esta manipulação e/ou após a finalização do estudo propriamente dito. Note-se que, se os trabalhos aqui apresentados garantem a eficácia da manipulação, eles nada dizem sobre a sua duração. No entanto, os estudos que habitualmente utilizam este tipo de manipulação, aos quais nos referimos na introdução, sugerem que estes efeitos tendem a ser detectados após a sua finalização. Alguns autores, porém, preferem “jogar pelo seguro” e procuram “manter” o estado pela apresentação simultânea de uma música, igualmente indutora do mesmo estado ao longo da realização de todo o estudo. Apenas a experiência do próprio investigador com a natureza dos seus experimentos poderá elucidá-lo da necessidade deste tipo de procedimento de precaução.

## Referências

- Clark, M. S. (1982). A role for arousal in the link between feelings states, judgments, and behavior. In M. S. Clark & S. T. Fiske (Eds.), *Affect and cognition. The seventeenth annual Carnegie symposium on cognition* (pp. 263-290). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates IncClark, 1983.
- Diener, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

- Garcia-Marques, T. (2004). A Mensuração da variável “Estado de Espírito” na população portuguesa. *Laboratório de Psicologia, 2*(1), 77-94.
- Garcia-Marques, T. (2001). A dimensão afectiva: distinguindo afecto, emoção, estado de espírito e sentimento. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática, 6*(2) 253-268.
- Garcia-Marques, T. Mackie, D. M., Claypool, H. M., & Garcia-Marques, L. (2004). Positivity can cue familiarity. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*, 1-9.
- Gerrards-Hesse A., Spies K., & Hesse F. W. (1994). Experimental inductions of emotional states and their effectiveness: A review. *British Journal of Psychology, 85*, 55-78.
- Gohm, C. L. (2003). Mood regulation and emotional intelligence: Individual differences. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 594-607.
- Gouaux, C. (1971). Induced affective states and interpersonal attraction. *Journal of Personality and Social Psychology, 20*, 37-43
- Kuykendall, D., & Keating, J. P. (1990). Mood and persuasion: Evidence for the differential influence of positive and negative states. *Psychology and Marketing, 7*(1), 1-9.
- Laird, I. D., & Crosby, M. (1974). Individual differences in the self-attribution of emotion. In H. London & R. Nisbett (Eds.), *Thought and feeling: Cognitive alteration of feeling states* (pp. 44-59). Chicago: Aldine.
- Larsen, R. J., & Simnett, L. M. (1991). Meta-analysis of experimental manipulations: Some factors affecting the Velten mood induction procedure. *Personality and Social Psychology Bulletin, 17*, 323-334.
- Lopes, M., & Garcia-Marques, T. (2003). Procedimento de indução de estados de espírito de Velten. Tradução e adaptação à população portuguesa. *Laboratório de Psicologia, 1*(1), 57-66.
- Martin, M. (1990). On the induction of mood. *Clinical Psychology Review, 10*, 669-697.
- Queller, S., Mackie, D. M., & Stroessner, S. J. (1996). Ameliorating some negative effects of positive mood: Encouraging happy people to perceive intragroup variability. *Journal of Experimental Social Psychology, 32*(4), 361-386.
- Sedikides, C. (1992). Changes in the valence of the self as a function of mood. In M. S. Clark (Ed.), *Emotion and social behavior, Review of Personality and social psychology* (vol. 14, pp. 271-311). Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Velten, E. (1968). A laboratory task for induction of mood states. *Behaviour Research and Therapy, 6*, 473-482.
- Wegener, D. T., & Petty, R. E. (1994). Mood management across affective states: The hedonic contingency hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*, 1034-1048.
- Wegener, D. T., Petty, R. E., & Smith, S. M. (1995). Positive mood can increase or decrease message scrutiny: The hedonic contingency view of mood and message processing. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(1), 5-15.
- Westermann, R., Spies, K., Stahl, G., & Hesse, F.W. (1996). Relative effectiveness and validity of mood induction procedures: A meta-analysis. *European Journal of Social Psychology, 26*(4), 557-580.

## A TABERNA ALENTEJANA

**E**sta é uma história onde nada de novo se passa. Mas, se está cansado de ler notícias sobre guerra, crime e desgraças, poderá querer-lhe prestar alguma atenção.

Jorge e Luísa Vasconcelos, residentes numa das zonas suburbanas de Lisboa, conheceram há já alguns anos um casal do Algarve, Luís e Teresa Oliveira. Apesar de viverem relativamente longe uns dos outros, os dois casais procuram encontrar-se algumas vezes por ano, apenas para gozarem a companhia uns dos outros.

Este verão decidiram que gostariam de jantar juntos. Pelo que, fazendo um compromisso de distâncias, escolheram como local de encontro uma vila a meio caminho, algures no Alentejo. Combinaram o jantar para um domingo. Informaram-se sobre os restaurantes da zona, tendo-lhes sido recomendada a "Taberna Paraíso" onde, supostamente a comida era "simplesmente óptima".

No dia combinado o Jorge e a Luísa dirigiram-se ao restaurante. Este situava-se num local bem isolado e com uma vista deslumbrante. O casal amigo já os esperava junto à porta. "Nem queiram imaginar o que aconteceu", disse o Luís no momento em que saíam do carro. Já tinham entrado no restaurante e ficaram a saber que este estava encerrado ao público. O dia de folga era a segunda-feira, mas uma festa da família do dono tinha levado a fecharem as suas portas aos clientes. A festa iria começar daí a uma hora e os convidados já estavam a chegar.

Os quatro entraram no restaurante para verem o seu interior, que para além de original e típico era bastante agradável. O dono, que anteriormente já tinha falado com o casal Oliveira, dirigiu-se-lhes oferecendo-lhes uma bebida. "Sinto-me mal por não vos servir jantar" disse "gostaria, por tal, que ficassem para a festa. Convido-vos para ficarem, comerem e beberem do que vos apetecer". E chamando-os de lado, num tom de voz mais baixo, retorquiu: "Sei que não se devem sentir lá muito confortáveis no meio de estranhos, pelo que vou colocar uma mesa naquele terraço onde poderão estar sozinhos a conviver uns com os outros como originalmente pretendiam."

Assim o dono e sua esposa colocaram uma mesa no magnífico terraço, onde a temperatura era até bem mais agradável do que no interior e a vista esplêndida. O bufete e bebidas estavam na sala principal e eles

poderiam dirigir-se-lhes quantas vezes o desejassem, sem que um tostão lhes fosse cobrado.

A festa começou. Os quatro não podiam deixar de se sentir um pouco incomodados visto serem uns estranhos, no meio de pessoas que se pareciam conhecer muito bem. A certa altura um dos convidados que já tinha um certo avanço em termos de bebida sentou-se na sua mesa dirigindo-se em alto e bom som aos 4 amigos: "Vocês parecem ser os mais divertidos desta festa... Posso sentar-me?". Sem esperar resposta pegou numa cadeira, conseguindo apenas realizar a façanha de se sentar após alguns minutos. De seguida virou-se para o Luís e disse "Olhe amigo, isto não é por ser alentejano... eu demorei-me a sentar porque a cadeira não se mantinha no mesmo lugar" e pegando no copo do Luís despejou-o num trago, dizendo de seguida "Vá lá agora dizer que nós alentejanos somos lentos". E começou a contar algumas das anedotas de que mais se gostava de se sentir alvo. Rapidamente, se foram juntando pessoas que se iam apresentando aos dois casais. Sem que se apercebessem bem como foram totalmente integrados naquela festa. E quando o Tio Joaquim se afastou à procura de "outra cadeira", o próprio dono do restaurante dirigiu-se ao terraço mantendo uma agradável conversa que acabou em contar a história daquele estabelecimento que remonta quase à idade média. Divertiram-se imenso de uma forma inesperada e experienciaram um ambiente familiar bem acolhedor.

Quando partiram era já madrugada... Tinham ouvido um bom reportório de anedotas alentejanas, comido das melhores refeições de suas vidas e bebido o bom e particular vinho português. A hospitalidade alentejana tinha ultrapassado todas as suas expectativas. Afinal aquele era um restaurante caríssimo e eles saíam mais ricos do que lá tinham entrado.

É realmente uma história onde não acontece nada de extraordinário, mas que faz desejarmos ter sido os seus protagonistas.

## UM SIMPLES CASAMENTO

**A**creditem ou não, mas ainda há coisas destas que acontecem. Maria Fernandes, solteira aos setenta e sete anos de idade, contraiu matrimónio na passada segunda-feira. Ao longo do tempo, que poderia ser o de uma vida inteira, foi chamada de Menina ou Senhora Fernandes, e agora há que se acostumar a ser tratada por Sra. Lopes. Um acontecimento como este pode não ser uma notícia de primeira página, mas não deixa de ser uma notícia que nos espanta a todos fazendo-nos esboçar, nem que seja, um leve sorriso.

“Eu e o Sr. Lopes frequentamos este centro de terceira idade há já algum tempo” explica a actual Sra. Lopes. E explicou-nos como conheceu o seu marido que tem actualmente 75 anos. “Um dia, há cerca de 4 anos atrás, eu estava a trabalhar no jardim” disse-nos. “O Sr. Lopes, sentado numa cadeira parecia que me observava atentamente. A certa altura disse-me ‘Se cortar desse modo as rosas vai acabar por magoar as suas bonitas mãos’”. A partir daí ficaram amigos. O sr. Lopes já tinha sido casado, mas a morte da sua mulher tinha-o deixado viúvo por 5 anos. Maria Fernandes envolveu-se numa relação com o companheiro sem nunca pensar como poderia vir a acabar – o casamento estava longe do seu pensamento há já alguns anos e pela sua idade avançada via-se irremediavelmente como uma solteirona. No entanto os dois começaram a participar cada vez mais em actividades conjuntas e esta solteirona começou a sentir emoções que nunca sentira antes.

“Eu não sabia o que era estar apaixonada” disse-nos. “Mas as outras pessoas começaram a dizer-me ‘Estás apaixonada!’. Diziam-me que se percebia claramente no meu olhar que eu tinha caído nas teias da paixão”.

Aos setenta e sete anos de idade os dias e noites de Maria Fernandes ir-se-iam modificar totalmente.

“De manhãzinha levantava-me e tomava sozinha o meu pequeno-almoço, um café com leite e uma torrada. Tinha o costume de ligar o rádio para me sentir acompanhada”. “Os meus dias eram passados aqui, no centro de terceira idade, com todos estes amigos. Eles são uma boa companhia. Mas, sempre percebi que contrariamente à maioria, eu estava sozinha. À noite, antes de me deitar, sentia-o mais do que nunca. Ligava o rádio, para sentir ruído de fundo, ao mesmo tempo que lia um dos meus livros. Quando os meus olhos se fechavam, e o livro começava a cair-me das mãos, fechava o rádio e adormecia”.

Mas cada vez mais, se ia dando conta de que ansiava pelos momentos que passava na companhia do Sr. Lopes. “Temos tanto em comum” disse-nos. “Gostamos de jardinagem, música clássica e religiosa, e gostamos de ir à igreja rezar. Mas mais do que tudo, estejamos a fazer o que fizermos, gostamos de estar na companhia um do outro.”

Quando finalmente aconteceu, ela foi apanhada totalmente de surpresa. “Ele acompanhou-me a uma consulta médica.” disse ela. “Esperou por mim e fomos juntos no mesmo autocarro. Quando passámos no jardim da vila, ele insistiu que apeássemos. Perguntei porquê visto estar-se a aproximar a hora do almoço. Ele insistiu e eu saí. Sentámo-nos num banco sem dizer uma palavra. Passado uns minutos, ele tira do bolso uma caixa com um anel e muito simplesmente perguntou-me: ‘Aceitas ser minha esposa? Casas comigo?’”

“Olhei para ele e dei-lhe a mão, foi o modo como disse que sim, que aceitava ser sua esposa”.

Assim, na tarde de uma segunda-feira, em frente a mais de cem pessoas, que incluíam os frequentadores do centro de terceira idade, Maria Fernandes contraiu matrimónio com Albino Lopes.

“Senti-me como uma criança” disse-nos ela. “Sinto-me como se os anos não tivessem passado, sinto-me como se tivesse começado, outra vez, a viver.”

Disse-se realista quanto ao futuro: “Sei que não existe nenhuma garantia relativamente ao tempo que podemos ficar juntos. Mas temo-nos um ao outro e estaremos juntos até ser possível. Amar-nos-emos e gozaremos a companhia um do outro até que a morte nos leve. Espero que possamos ter ainda alguns bons anos para gozar tão grande felicidade. Estou grata aos céus por não ter mais noites sozinhas e poder ter a experiência maravilhosa de estar apaixonada”.

Como afirmei no início, não se trata de uma notícia de primeira página. A nova Sra. Lopes, e seu marido, viverão no seu apartamento daqui a duas semanas, porque por agora estão em Lua-de-mel numa posada do interior de Portugal. Gozam momentos que, para alguns bem mais jovens, seriam vistos como impossíveis de serem vividos, por “já ter passado a hora”. Afinal parece que a vida, em todas as suas características, pode ser vivida até ao último momento.

## O VALE DA MORTE NOS CAMARÕES

Os pacientes, que deram entrada no hospital, pareciam sobreviventes de uma guerra química. Mais de 260 pessoas atafalhavam-se num pequeno e mal equipado hospital de Wum. Uma pequena cidade perto do Lago Nios nos Camarões. Alguns pacientes tinham graves lesões pulmonares, outros tinham os membros totalmente paralisados. Uma mulher teve um aborto; outra deu à luz um feto prematuro, que acabou por morrer. "Tivemos mortes por pneumonia, ou talvez por edema pulmonar – é difícil dizer", disse o doutor Christophore Pishoh, o director do hospital. "E ainda estão a chegar." Seis dias depois da nuvem de gás vulcânico letal invadir o vale que cerca Wum, centenas de sobreviventes queimados e feridos estavam ainda à espera de serem socorridos. Para algumas pessoas a sorte foi melhor: mais de 1700 sujeitos morreram de imediato.

Algumas de vítimas morreram de imediato. "O que todos ouviram foi a explosão" disse o presidente Paul Biya. "Ninguém sabia que a acompanhava a expulsão de uma grande massa de gás tóxico que os matou enquanto dormiam." Francis Fang, um agricultor de 36 anos de idade residente na vila de Cha, estava na cama no momento da explosão. "A minha mulher caiu logo no chão a vomitar sangue" disse-nos. "As crianças ficaram a arder de febre e gritavam com dores e dificuldades em respirar. Numa questão de segundos a minha mulher estava morta. Peguei nas minhas duas filhas e corri para o hospital. Havia gente morta caída na estrada. Os corpos eram tantos que eu tropeçava frequentemente. Nem sei como aqui cheguei."

Após a catástrofe, Maj. Victor Ngengue comandou as tropas de ajuda em Subum, uma vila que perdeu mais de metade dos seus 600 habitantes. O cheiro de carne em decomposição cobria toda a vila. "Tivemos de retirar todos os sobreviventes imediatamente daquele lugar" disse-nos Ngengue. "Os corpos dos animais já tinham contaminado as águas". Jongi Zong foi encontrado numa casa nos arredores da vila. Tinha vindo a Subum, de um povoamento vizinho que escapara aos efeitos dos fumos tóxicos em busca dos seus. Enterrou o seu irmão e cunhada numa campa e os seus sete sobrinhos noutra campa, depois afastou-se da vila. Sentia-se fraco e com fortes dores de cabeça, os seus pulmões tinham ficado afectados. "Foi tudo tão rápido" disse "Foram-se todos, toda a família".

"Precisamos de ajuda internacional para conseguir lidar com a situação", disse o presidente Biya.

"Precisamos de tendas, de cobertores e de remédios". Mais de uma dúzia de países responderam a este apelo. O primeiro-ministro Shimon Peres em visita aos Camarões para celebrar o reatamento das relações diplomatas entre os Camarões e Israel, trouxe consigo uma equipa médica de dezassete elementos. A Agência para o Desenvolvimento Internacional dos EUA, disse que o seu país estaria disposto a enviar 15 toneladas de mantimentos de emergência, incluindo tendas para as famílias desalojadas. Mas o exército dos Camarões dispondo apenas de alguns aviões de transporte está a encontrar grandes dificuldades na gestão do fluxo de mantimentos. Um diplomata ocidental nos camarões disse: "O governo nunca teve de enfrentar nada a uma escala semelhante".

A preocupação mais imediata foi a de enterrar os mortos. Receando que a contaminação, devida ao apodrecimento dos cadáveres humanos e animais, pudesse despoletar uma epidemia, centenas de soldados dos Camarões escavaram milhares de sepulturas. Até ao fim de semana a maior parte das vítimas humanas tinha sido sepultada, mas milhares de carcaças de gado e outros animais permaneciam espalhadas pelo vale. Apesar da tragédia, apenas alguns habitantes consideraram a hipóteses de abandonarem a cidade. A maioria iria, provavelmente, permanecer ali para tomar conta das suas explorações agrícolas – e das sepulturas de seus familiares.

## BEBÉS NASCEM COM SIDA

"A maioria do grande número de crianças com Sida, foram contaminadas no ventre das suas mães infectadas" disse-nos o Dr. James Oleske, director do departamento de doenças alérgicas, imunológicas e infecto-contagiosas da Universidade de medicina de Nova Jersey. De início alguns investigadores pensaram que as crianças contraíam o vírus durante um processo sanguíneo na altura do parto. Mas alguns médicos do Albert Einstein College of Medicine de Nova York, recentemente identificaram algumas características faciais que caracterizam os bebés com Sida (cabeça) que dá grande suporte à hipótese de infecção pré-natal. A transmissão ocorrer provavelmente quando o fornecimento de sangue da mãe passa à placenta, que nem sempre é uma barreira eficaz entre os dois sistemas sanguíneos. Algumas crianças que nascem infectadas não parecem de imediato doentes, mas acabam por desenvolver sintomas ao fim de seis meses. Mais de dois terços das 150 crianças que O Dr. Oleske tratou têm sérias anormalidades neurológicas. Se a criança sobreviver o tempo suficiente, acaba por desenvolver a doença cerebral degenerativa que caracteriza os adultos infectados em fase terminal.

O problema de lidar e tomar conta de crianças com uma doença fatal incurável é enorme. Embora algumas das crianças com Sida sejam oriundas da classe média, a maioria vem de classes baixas muito pobres que, já por si tem sérias dificuldades, sem contar com o fardo que é uma criança doente. Quando, um ou ambos os pais, são toxicodependentes ou são eles próprios doentes com Sida, é frequente abandonarem a criança no hospital. É muito difícil encontrar pais adoptivos, ou quem tome conta de crianças com Sida. Estas crianças requerem uma atenção médica constante e a sua esperança de vida é muito curta. Ninguém se quer envolver emocionalmente com uma vida que está prestes a acabar. O Dr. Oleske dirige igualmente um centro de dia onde 25 crianças podem fugir às suas patológicas famílias, durante metade do dia. Num quarto, alegremente decorado, estas crianças, que vêm a morte à porta, brincam e cantam como se nada se passasse." Aqui ao menos têm uma boa refeição e brinquedos para brincar" disse-nos o Dr. Oleske. "Para estas crianças esta insignificante sala é o paraíso".

Muitas famílias infectadas com o vírus da Sida necessitam de receber apoio psicológico após serem

afastadas por amigos e mesmo parentes próximos. O pai de uma criança com Sida disse recentemente à assistente social do hospital de crianças em Boston, Pat Smaha: "Vocês aqui são seres de outro mundo. Fizeram a opção e o compromisso de lutar contra esta doença e ajudar-nos, mas a comunidade lá fora é outro mundo. As suas atitudes e comportamentos não têm nada a ver com os vossos". A maioria das famílias fica revoltada e até mesmo zangada, sentindo uma forte culpa, quando sabe do destino a que submeteu o seu filho. Smaha diz-nos "a maioria dos pais tem a noção que uma coisa é ser-se auto-destrutivo outra coisa é ter destruído a vida dos seus, e então entram num processo de culpa, à qual é muitas vezes difícil fazer face."

O ver os seus jovens pacientes sucumbir a tão fatal doença necessita de muita coragem e dedicação pela parte do pessoal do hospital. "Fui para pediatria por adorar crianças" suspirou o Dr. Oleske que sofre de insónias e emagreceu 10 quilos desde que começou a tratar bebés com Sida. "Com a Sida existem demasiadas tragédias, são, demasiadas mortes. Às vezes desejava fugir daqui e abrir uma loja de hardware em Miami". O desejo de fuga é inegável para todo o pessoal do hospital mas, exactamente como os familiares das crianças, eles sabem que não existe qualquer caminho para fugir ao pesadelo constante que é a SIDA.

## A ANÁLISE QUÍMICA DAS ESTRELAS

É muito provável que o leitor faça parte do número de pessoas que se mostrarão surpreendidas se lhes for dito que há astrónomos especializados em fazer análises químicas das estrelas. Que se analise a água que nos entra em casa pelas torneiras ou o sangue que nos corre nas veias, não é nada que estranhemos, mas analisar um astro que se encontra, em geral, a milhões de quilómetros de nós e do qual não podemos obter um pedaço, é coisa que nos poderá intrigar e com razão!

No entanto, há alguma coisa que os corpos celestes nos enviam – a luz. Em muitos casos, trata-se da luz que eles próprios emitem, como as nebulosas, as estrelas ou as galáxias e, noutros, mais raros – como os planetas – da luz reflectida pela sua superfície e/ou atmosfera. No século XVII, Newton realizou algumas experiências que, actualmente, o leitor pode facilmente repetir, fazendo passar a luz do sol ou de uma lâmpada através de um prisma ou mesmo de um simples pedaço de vidro convenientemente orientado. Cento e cinquenta anos depois de Newton, Fraunhofer descobriu que no espectro solar haviam algumas riscas que apareciam sempre na mesma posição. A curiosidade deste cientista levaria assim à descoberta do mais importante processo de analisar a luz dos corpos celestes – a análise espectral.

Entretanto o desenvolvimento dos estudos sobre o electromagnetismo “alargaram” o espectro muito para além da luz visível. Este termo é agora aplicado ao conjunto de todas as radiações conhecidas, o qual é normalmente representado por uma espécie de faixa em que de um lado se colocam as de menor comprimento de onda (mais baixas frequências em direcção às “ondas de rádio”). Sensivelmente a meio de uma região correspondente à luz visível, a qual – convenientemente ampliada – permite ver as riscas características dos elementos químicos que emitem. Na verdade sabe-se hoje muito bem – teórica e praticamente – que tipo de riscas se podem observar na luz emitida por um elemento químico excitado, seja ele o hidrogénio, o oxigénio, o ferro ou mesmo o ouro. Sabe-se também porque razão nenhum deles pode apresentar riscas em posições iguais à do outro. Obviamente, se em determinado ambiente – uma ampola de laboratório ou um objecto celeste qualquer – existir uma mistura de hidrogénio, hélio e mercúrio, todas as riscas correspondentes aparecerão sobre a mesma faixa, havendo apenas que identificar as relativas a cada um

deles. Naturalmente que perante fontes luminosas em que se encontre uma grande variedade de elementos químicos, a tarefa de identificação torna-se complexa, o que justifica a existência de especialistas em análise espectral e a necessidade de instrumentos e locais de trabalho altamente sofisticados.

Hoje em dia existem versões simplificadas de espectroscópios – instrumentos que permitem visualizar os espectros – que podem aplicar-se a telescópios mesmo modestos. Alguns deles permitem apenas a identificação dos elementos preponderantes das estrelas mas, mesmo assim, revelam-se interessantes para, mesmo os iniciados em Astronomia ou em matérias relacionadas, conhecerem como a constituição de uma estrela azul não é igual à de uma amarela ou de uma vermelha.

## UM MUSEU PARA AMANTES DOS BLUES

A melhor maneira de começar um itinerário de revisão dos blues é ir a Clarksdale e visitar o Delta Blues Museum, bem como conversar com o seu responsável, John Ruskey, um amante veterado dos blues que toca numa banda local. O museu nasceu em 1979, quando o então director da Biblioteca Pública, Sid Graves, reservou um espaço na própria biblioteca para a preservação do património dos blues e a sua divulgação. Hoje o museu atrai 30 mil visitantes por ano, o que colocou a sonolenta Clarksdale no roteiro de muitos turistas, essencialmente dos amantes dos blues.

"Alguns visitantes europeus disseram-me que vêm aos estados Unidos ver três coisas: o Empire State Building, o Grand Canyon e o Delta", explica Ruskey – que é também o responsável pelas exposições no museu, onde se pode encontrar gravações dos artistas, centenas de discos, obras de investigação, fotos, guitarras, como a famosa "Lucide", de B.B.King. "O museu mesmo sendo ainda pequenino, veio aumentar a auto-estima dos locais. Têm ouvido, durante anos a fio, que os seus antecessores eram pobres e oprimidos, mas, graças ao museu, podem orgulhar-se dos seus grandes artistas e da sua música. O museu ajuda-os a apreciar a sua própria cultura."

Os jovens, sobretudo, pouco ou nada sabiam dessa cultura. "Lembro-me de, uma vez, estar sentado com Jim O'Neal, à porta da sua loja de discos e de aparecer um miúdo de 12 anos a perguntar: 'Afinal, quem é esse Muddy Waters de que toda a gente anda a falar?' Uns anos mais tarde andava a guiar um grupo de estudantes pelo museu e um deles descobriu que tínhamos as datas referentes ao Robert Johnson erradas. Isto mostra o progresso conseguido!".

As instalações do museu, no segundo andar do edifício da biblioteca local, estão longe de agradar a Ruskey, que conta iniciar a sua renovação. No futuro museu espera dispor de uma sala com isolamento acústico, onde quem quiser pode tocar instrumentos eléctricos, com um auditório e um pequeno palco para actuações.

Os músicos do grupo texano ZZ Top têm sido dos mais dedicados fãs do museu, tendo mesmo lançado uma campanha para conseguir um milhão de dólares para ajudar a instituição. Em 1984 quando um tornado devastou a cabana onde viveu Muddy Waters, os ZZ Top

mandaram fazer uma guitarra com bocados de madeira da cabana, fizeram com ela uma "tournee" mundial e ofereceram-na depois ao museu.

A existência deste museu veio contribuir ainda para a manutenção daquela que é já uma das instituições locais, a editora Rooster Blues Records, e que todo o amante dos Blues conhece bem. "Nós não estaríamos aqui se os amantes dos blues não viessem constantemente, de toda a parte do mundo, ao museu e com o objectivo de ouvir os blues" afirma Jim O'Neil, o seu proprietário. "Fazemos negócio quando eles cá estão, mas essencialmente através das encomendas que recebemos, porque vendemos discos para todo o mundo através do correio."

## UM NOVO CONCEITO DE FORMAÇÃO MÉDICA

Na maioria das escolas americanas, o curso de medicina contempla o contacto com o paciente, apenas no final do segundo ano lectivo. Uma alternativa considerada, desde há já alguns anos, converteu-se neste ano num programa com o estatuto de experimental, onde os estudantes não só contactam com pacientes desde o início do primeiro ano, como começam a discutir histórias clínicas desde o seu primeiro dia do curso.

Este programa é concebido de forma a potencializar a eficácia da comunicação entre médico e paciente. Formas de comunicação mais eficientes reduzirão de certo o tempo de cada consulta permitindo aos médicos realizar um maior número de atendimentos diários.

Em vez de obter a sua formação via a memorização e seminários formais, os estudantes em New Pathway, descobrem os princípios da medicina através da resolução dos problemas que lhes vão surgindo. O tempo dispendido em aulas formais é de apenas uma hora diária, sendo a maioria da sua formação feita em pequenos grupos de 6 a 8 pessoas que se organizam de forma a discutir casos clínicos diversos. Orientados pelo seu professor, os alunos discutem as histórias clínicas levantando a questão dos conhecimentos necessários à sua análise e resolução. Com o período da tarde livre, os alunos podem trabalhar por si, as questões que foram levantadas durante as sessões da manhã. Cada estudante tem ao seu dispor um computador de forma a poder consultar a literatura médica relevante, discutir com outros estudantes o caso e até resolver problemas clínicos simulados no computador.

Tendo sido emparelhados, no momento de início das aulas, com um médico específico, cada aluno acompanha-o nas suas consultas diárias e visitas de rotina aos doentes do hospital. Fazem-no durante os seus 4 anos de formação.

Para além do programa experimental envolver mudanças no modo como os estudantes aprendem, o material tradicional que acompanha habitualmente os cursos de medicina foi igualmente alterado. O curriculum é ensinado por blocos que cobrem uma grande diversidade de disciplinas. Por exemplo, o

primeiro bloco do curriculum, "O Corpo", inclui anatomia, radiologia, exame físico, três áreas que têm sido até então ensinadas de forma totalmente separada. O bloco "Ciclo de Vida" cobre os estádios de desenvolvimento que vão desde a concepção à geriatria. Por criar categorias ou blocos mais vastos de aprendizagem, os que conceberam o programa esperam, tornar a informação recebida mais pertinente para os estudantes e evitar a falta de coerência que muitas vezes advém dos tópicos serem tratados como informações estanques e isoladas.

A adopção deste programa por outras escolas americanas ou mesmo por cursos estrangeiros dependerá do quão preparados para os deveres futuros se encontrarem os estudantes seleccionados para este programa piloto, no final da sua formação. Por agora nada garante nem um sucesso exemplar, nem um fracasso.

## REFLECTINDO O QUOTIDIANO

As pessoas perguntam-me com frequência porque é que deixei de usar cuecas. A razão é simples. Porque já não há cuecas para usar. Nos últimos tempos ainda fiz um esforço no sentido de me habituar aos calções, apesar de ser difícil encontrá-los sem coelhinhos, foices e martelos ou chupa-chupas. Mas são ridículos e pouco masculinos. É certo que as raparigas acham uma certa graça aos calções, mas não é por serem sexy – é por inspirarem ternura. De facto ao olharem para um homem adulto e peludo à hora de deitar e verificar que enverga calcitas do My Little Pony, é impossível resistir a uma pontinha de comoção. Mas essa é a única pontinha possível.

Alguns calções chegam a ser desprovidos de abertura vertical, obrigando-nos a manobras-de-moçoila de campo, profundamente martirizantes para o frágil ego masculino. Nenhum homem gosta de arrear as calças só para fazer chichi. É como uma pessoa ter de se despir toda para tomar um comprimido.

Mas antes dos calções havia ainda uma coisa mais ordinária chamada slips ou tangas. Também não eram masculinas – eram iguais às cuecas das raparigas, só que com cores piores. Eram demasiado elásticas e constringiam o estilo natural dum rapaz. Os únicos homens que as usavam eram electricistas e veraneantes de rio: os Tarzans da Cruz Quebrada e de Algés. Durante os anos 70, os fabricantes conseguiram convencer os homens que estas cuequinhas de trapezista de circo faziam arfar o peito feminino. Na verdade as mulheres sempre se riram das cuecas dos homens, como se lhes têm sido apresentadas ao longo dos tempos, sobretudo se forem acompanhadas exclusivamente por sapatos pretos e peúgas. (Fiquem avisados, homens que gostam de usar calças “largeironas”: nunca mas mesmo nunca tirem a camisa e as calças antes de descalçar as meias e os sapatos. A visão pode prejudicar de uma vez por todas o libido da sua namorada ou esposa).

A meio dos anos 80 houve um relâmpago de bom senso. Em Manhattan subiam enormes cartazes, fotografados por Bruce Weber, em que aparecia um homem normal com umas cuecas normais. Bilhões de homens suspiraram de alívio. Obrigado Calvin Klein. As cuecas normais são brancas, têm a fachada em Ipsilon e cobrem adequadamente as nádegas sem apertá-las (como fazem os slips) ou deixá-las abandonadas ao relento (como fazem os calções). O problema é que em

Portugal não há cuecas Calvin Klein. Há cuecas tradicionais fabricadas em sítios sólidos como Braga e Guimarães, mas estas, em termos sociais são investíveis. E porquê? Porque as cuecas portuguesas devido a um trauma religioso ou a 48 anos de fascismo ou lá o que é, são sempre de gola alta. Puxa-se um pouco pelos rebordos e as cuecas chegam-nos aos sovacos. Não pode ser.

Deve haver muitos rapazes que como eu reagem a este estado de coisas desistindo de usar cuecas. Não havendo dinheiro para comprar as cuecas do senhor Klein, é melhor andar à mercê dos elementos, sofrendo as correntes de ar que nos sopram pelas bainhas das calças acima e morrendo de vergonha nos gabinetes de prova quando o, ou a, empregada espreita para perguntar se as calças sempre assentam bem, do que estar a colaborar no genocídio erótico da nossa população.

A roupa interior portuguesa foi decerto concebida pelos pescadores da Nazaré e secretários do Santo Ofício em conluio com os mercadores de panos de Famalicão e nós temos a obrigação de nos revoltarmos. E porque não formar um partido – o Partido Bem Trajado Estético e Nacional – com a sigla PBTEN? PBTEN também tem a vantagem de significar Por Baixo Estou Todo Nu.