



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA
ESCOLA DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA VIDA
PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

**CARACTERIZAÇÃO DO PROCESSO DE
PROCURA DE AJUDA PROFISSIONAL PARA
DIFICULDADES NA RELAÇÃO CONJUGAL EM
PORTUGAL**

Dissertação defendida em provas públicas para obtenção do grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde, orientada pela Professora Doutora Stephanie Raquel
Gonçalves Alves e coorientada pela Professora Doutora Ana Filipa Beato

Marco César de Oliveira

Lisboa

2025

www.ulusofona.pt

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA
ESCOLA DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA VIDA
MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

**CARACTERIZAÇÃO DO PROCESSO DE
PROCURA DE AJUDA PROFISSIONAL PARA
DIFICULDADES NA RELAÇÃO CONJUGAL EM
PORTUGAL**
VERSÃO FINAL

Dissertação defendida em provas públicas na
Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa
no dia 12 de março de 2025, perante o júri, nomeado pelo
Despacho de Nomeação nº 1098/2024, com a seguinte
composição:

Presidente: Prof.^a Doutora Isabel Olímpia Figueiredo
dos Santos;

Arguente: Prof.^a Doutora Teresa Paula Gameiro
Pompeu Mendes;

Orientadora Prof.^a Doutora Stephanie Raquel
Gonçalves Alves

Marco César de Oliveira, nº22207192

Lisboa

2025

Agradecimentos

Quero expressar a minha mais profunda gratidão a Deus, cuja graça e orientação estiveram sempre comigo, sem Sua força e direção, não teria sido possível alcançar este momento. Foram dois anos de muitas batalhas para chegar ao final, não houve um mês sem motivos para parar.

É chegado o tempo de refletir sobre todo o percurso académico, formações anteriores, licenciatura e finalmente o mestrado em psicologia. Este caminho não teria sido possível sem o contributo de algumas pessoas e o apoio mais que especial de uma pessoa, Marina Paranhos, minha esposa, parceira de vida e a minha referência como profissional da psicologia.

As minhas fontes de motivação, meus filhos Pedro Henrique e João Paranhos, vocês são meu motivo e inspiração. Amo vocês.

Aos meus pais, meu eterno agradecimento pela educação e ensinamentos.

À minha orientadora, a professora Dra. Stephanie Raquel Gonçalves Alves, a minha mais profunda gratidão por sua orientação, dedicação incansável, apoio constante, com ensinamentos importantes nos momentos de dúvida.

Resumo

Apesar de as dificuldades nas relações conjugais serem comuns e terem um impacto significativo na vida dos indivíduos, poucos são os casais que procuram ajuda profissional para lidar com esses desafios, o que pode culminar em divórcio. Compreender o processo de procura de ajuda profissional para problemas na relação conjugal em Portugal é especialmente relevante, dado que o país possui uma das mais altas taxas de divórcio da União Europeia. O presente trabalho teve como objetivos: (1) caracterizar a intenção e a prevalência de comportamentos de procura de ajuda profissional para lidar com as dificuldades na relação conjugal; (2) analisar os correlatos sociodemográficos e familiares da intenção e da prevalência de comportamentos de procura de ajuda profissional para lidar com as dificuldades na relação conjugal; e (3) caracterizar as barreiras à procura de ajuda profissional para dificuldades na relação conjugal. Neste estudo quantitativo e transversal, participaram 238 indivíduos que responderam a um conjunto de questionários de autorrespostas, recolhidos num único momento de avaliação, que avaliavam as informações sociodemográficas; intenção, prevalência e barreiras de procura de ajuda e satisfação conjugal. O recrutamento foi feito *online*, através da divulgação do estudo nas redes sociais. A recolha de dados ocorreu entre novembro de 2023 e abril de 2024. Os resultados demonstraram que metade dos participantes (53.4%,) experienciaram ocasionalmente dificuldades na relação conjugal, e apenas 35.7% destes ponderaram procurar ajuda profissional. A maioria dos participantes nunca considerou procurar ajuda (64.3%), e apenas 11.3% efetivamente procuraram ajuda profissional. As pessoas que mais procuram ajuda profissional para lidar com dificuldades na relação são aquelas que apresentam maior intenção de procurar ajuda. As mulheres tendem a procurar mais ajuda que os homens. Quanto menor a satisfação na relação, maior a probabilidade de procurar ajuda. Os indivíduos que já procuraram ajuda para questões de saúde mental também têm maior probabilidade de procurar ajuda. A presença de filhos na relação não se associou significativamente à procura de ajuda. As barreiras mais significativas foram a perceção de que os problemas conjugais são 'normais' e não necessitam de intervenção profissional (41.2%), a falta de recursos financeiros para custear a terapia (20%) e a crença de que a ajuda de amigos e familiares é suficiente (32%). Os resultados destacam a necessidade de estratégias eficazes de divulgação e acesso aos serviços de psicologia para os casais que reportam maiores dificuldades.

Palavras-chave: Procura de ajuda psicológica, Distress conjugal, Terapia de casal, Satisfação conjugal, Barreiras à procura de ajuda psicológica

Abstract

Although difficulties in marital relationships are common and have a significant impact on individuals' lives, few couples seek professional help to deal with these challenges, which can culminate in divorce. Understanding the process of seeking professional help for marital problems in Portugal is especially relevant, given that the country has one of the highest divorce rates in the European Union. The objectives of this study were to: (1) characterize the intention and prevalence of professional help-seeking behaviours to deal with difficulties in the marital relationship; (2) analyze the sociodemographic and family-related correlates of the intention and prevalence of professional help-seeking behaviours to deal with difficulties in the marital relationship; and (3) characterize the barriers to seeking professional help for difficulties in the marital relationship. In this quantitative, cross-sectional study, 238 individuals took part. They answered a set of self-administered questionnaires, collected at a single assessment point, which assessed sociodemographic information; intention, prevalence and barriers to seeking help and marital satisfaction. Recruitment was carried out online, by publicizing the study on social networks. Data collection took place between November 2023 and April 2024. The results showed that half of the participants (53.4%) occasionally experienced difficulties in their marital relationship, and only 35.7% of them have considered seeking professional help. Most participants never considered seeking help (64.3%), and only 11.3% actually sought professional help. The people who most often seek professional help to deal with relationship difficulties are those who have the greatest intention of seeking help. Women tend to seek help more than men. The lower the relationship satisfaction, the greater the likelihood of seeking help. Individuals who have already sought help for mental health issues are also more likely to seek help. The presence of children in the relationship was not significantly associated with seeking help.

The most significant barriers are the perception that marital problems are 'normal' and don't need professional intervention (41.2%), the lack of financial resources to pay for therapy (20%) and the belief that help from friends and family is enough (32%). The results highlight the need for effective strategies to publicize and provide access to psychology services, especially for couples experiencing marital difficulties.

Keywords: Psychological help-seeking, Marital distress, couple therapy, marital satisfaction, Psychological help-seeking barriers

Lista de Abreviaturas, Siglas e Símbolos

% - Percentagem

α – Alfa de Cronbach

DP - Desvio-Padrão

et al. – E outros

M - Média

N – Tamanho da amostra

n – Número de participantes por variável

p – Valor de probabilidade

r – Correlação de Pearson/Tamanho do efeito (ou "effect size")

Índice Geral

Introdução.....	10
A procura de ajuda profissional para dificuldades na relação conjugal.....	11
Fatores associados à procura de ajuda.....	13
Fatores individuais	13
Fatores familiares e relacionais.....	15
Comunicação	15
Satisfação conjugal	16
Barreiras à procura de ajuda	17
Objetivos	20
Método.....	20
Participantes	20
Procedimentos	23
Instrumentos	24
Análise Estatística	25
Resultados	25
Dificuldades na relação conjugal, intenção e prevalência de procura de ajuda profissional para lidar com dificuldades na relação conjugal.....	25
Barreiras à procura de ajuda profissional para lidar com dificuldades na relação conjugal	29
Discussão	32
Forças e Limitações do estudo.....	34
Sugestões para estudos futuros	35
Implicações para a prática	36
Conclusão.....	36
Referências.....	37

Índice de tabelas

Tabela 1- Características sociodemográficas e clínicas da amostra	21
Tabela 2 - Caracterização da intenção e prevalência de procura de ajuda	26
Tabela 3 - Correlações entre as características sociodemográficas e a intenção e prevalência de procura de ajuda	28
Tabela 4 - Barreiras à procura de ajuda profissional para lidar com dificuldades na relação conjugal	30

Introdução

O contexto sociodemográfico em Portugal evidencia uma transformação profunda nas dinâmicas conjugais ao longo das últimas décadas, especialmente no que diz respeito à taxa de divórcios. Nas últimas duas décadas, o número de divórcios tem aumentado significativamente, com o rácio de divórcios por 100 casamentos ultrapassando os 50% a partir de 2006 e atingindo 91.5% em 2020, ano marcado pela pandemia (PORDATA, 2023). Em 2019, Portugal já se destacava como o segundo país da Europa no critério de "número de divórcios por 100 casamentos", com uma taxa de 61.4 divórcios para cada 100 casamentos. Em 2020 o país liderou este *ranking* alcançando uma taxa de 91,5 embora em 2021 tenha recuado para 59,5 divórcios para cada 100 casamentos (PORDATA, 2023). Esse cenário contrasta fortemente com a realidade de vinte anos atrás, quando Portugal ocupava a 17ª posição, com uma taxa de 32,1 divórcios por 100 casamentos. A evolução drástica suscita questões importantes sobre os fatores socioculturais, económicos e psicológicos que podem estar a influenciar essas mudanças substanciais nas dinâmicas da relação conjugal (PORDATA, 2023).

Os conflitos na relação conjugal podem muitas vezes conduzir ao divórcio e têm normalmente impacto na saúde física e mental dos indivíduos Hewitt & Turrell (2011), e associando-se a sintomas de depressão, ansiedade, somatização e *stress* (Cipric et al., 2020; Hald et al., 2023). Por exemplo, no estudo de Cipric et al. (2020) verificou-se que o *stress* relacionado com o divórcio compromete o estado de saúde mental. Apoiar os casais na solução destes conflitos na relação conjugal pode assim reduzir os custos de saúde, da pessoa e do setor público (Cipric et al., 2020).

Estudos têm consistentemente demonstrado que a terapia de casal contribui significativamente para a redução da angústia nos momentos de crise e para uma melhoria substancial na satisfação conjugal (Abbott & Snyder, 2012). Estudos anteriores indicam que pessoas mais satisfeitas nos seus relacionamentos tendem a reportar maior satisfação em outras áreas de sua vida, além de apresentarem melhor saúde e uma menor probabilidade de divórcio (Bühler et al., 2021; Fischer et al., 2016). Nos estudos realizados por Friedlander et al. (2019) observou-se que, após algumas sessões em terapia de casal, os indivíduos passaram a descrever de forma mais positiva o comportamento dos seus cônjuges. Em contraste, casais que não procuraram ajuda terapêutica estão mais

vulneráveis à persistência ou agravamento dos seus problemas, o que aumentam as probabilidades de divórcio (Williamson et al., 2018).

Dado o elevado índice de divórcio em muitos países ocidentais, particularmente em Portugal, é crucial compreender e caracterizar a procura de ajuda profissional para dificuldades nos relacionamentos conjugais no contexto português.

Procura de ajuda profissional

A procura de ajuda profissional psicológica pode ser definida como a probabilidade de uma pessoa procurar ajuda profissional durante uma crise pessoal, estado emocional ou mesmo na sua relação com outras pessoas (Westerhof et al., 2008; Yee & Ceballos, 2023). Embora existam várias formas de intervenção disponíveis para ajudar os casais que enfrentam dificuldades na relação, os índices de procura de ajuda profissional continuam baixos em muitos contextos. Diferentes estudos destacam a variação nas formas e na frequência com que os casais procuram ajuda para melhorar as suas relações. Um estudo realizado por Doss et al. (2009), nos Estados Unidos da América, acompanharam casais durante os primeiros 5 anos de casamento e observaram que 36% da amostra procuraram uma ou mais formas de ajuda. Desses, 23% leram algum tipo de literatura sobre como melhorar a sua relação, 19% participaram em *workshops* e apenas 14% procuraram terapia de casal. De forma semelhante, Trillingsgaard et al. (2019) na Dinamarca, observaram que apesar das elevadas taxas de divórcio no país, apenas 10% dos casais procuraram ajuda profissional para lidar com os seus problemas na relação conjugal.

Um estudo realizado por Williamson et al. (2018) confirmou que, embora muitos casais manifestem a intenção em procurar ajuda, poucos de facto o fazem. A investigação conduzida com 231 casais nos seus primeiros doze meses de relacionamento, no Texas, revelou que 32% dos homens e 47% das mulheres consideraram procurar ajuda profissional para lidar com as dificuldades na relação. No entanto, apesar do número expressivo de participantes que mencionaram essa intenção em procurar ajuda, apenas um terço dos homens e menos de um terço das mulheres procuraram e receberam efetivamente ajuda profissional.

A partir dos dados apresentados sobre a baixa procura de ajuda profissional, a Teoria do Comportamento Planeado Ajzen (1991) fornece uma estrutura teórica para

perceber as intenções e atitudes por trás desse comportamento. Segundo esta teoria, a disposição comportamental, a atitude social e os traços de personalidade desempenham um papel importante na tentativa de prever e explicar o comportamento humano (Ajzen, 1991; Pheko & Kgathi, 2014; Widyatmiko & Surjaningrum, 2022). A disposição comportamental refere-se à intenção de um indivíduo em realizar um comportamento específico, sendo moldada por fatores como a percepção de controle e a importância atribuída à realização dessa ação (Ajzen, 1991; Pheko & Kgathi, 2014). A atitude social, por sua vez, envolve as normas sociais percebidas e as expectativas de outros em relação ao comportamento, influenciando se o indivíduo se sentirá pressionado ou apoiado a agir de determinada forma. Os traços de personalidade, como características estáveis e duradouras, afetam como as pessoas interpretam e respondem às situações, desempenhando um papel crucial na formação de atitudes e intenções comportamentais. Esses conceitos interagem de maneira complexa, ajudando a explicar por que as pessoas comportam-se de determinada maneira e como elas podem ser influenciadas a mudar as suas ações. A intenção é central nessa teoria, refletindo a probabilidade de uma pessoa procurar ajuda profissional, tomar certas ações com base nas suas atitudes, personalidade e predisposições (Ajzen, 1991; Pheko & Kgathi, 2014; Shi & Hall, 2021). Ou seja, quanto mais forte for a intenção de adotar um comportamento, maior será a probabilidade de essa pessoa efetivamente agir, desde que o comportamento seja voluntário (Ajzen, 1991).

A atitude da pessoa relativamente à procura ajuda está associada à norma subjetiva quanto a pressão social para este comportamento, e é influenciada pela percepção de facilidade ou dificuldade em agir dessa forma (Westerhof et al., 2008). Um estudo que avaliou a atitude de procura ajuda para qualquer problema de saúde mental revelou que 49.1% dos participantes não consideraram a possibilidade de frequentar um curso e 72.5% reportaram não querer falar sobre os seus problemas com um profissional (Westerhof et al., 2008).

Além disso, a atitude favorável de uma pessoa relativamente à procura de ajuda está positivamente associada à formação de intenções de procura de ajuda (Pheko & Kgathi, 2014). Isto significa que, quanto mais positiva é a atitude, maior a probabilidade de desenvolver a intenção procurar ajuda. Entretanto, normas subjetivas e o controle percebido sobre o comportamento podem influenciar negativamente a formação dessas intenções, criando barreiras adicionais para a tomada de decisão (Pheko & Kgathi, 2014).

A Teoria do Comportamento Planeado sugere que a intenção de realizar um comportamento oferece *insights* sobre as razões subjacentes às ações das pessoas, e permite prever comportamentos futuros (Ajzen, 1991; Pheko & Kgathi, 2014). Relativamente a procura de ajuda psicológica a intenção é moldada por atitudes, normas subjetivas e percepções de controle a influenciar a intenção de procurar ajuda profissional (Widyatmiko & Surjaningrum, 2022).

Fatores associados à procura de ajuda

Conhecer os principais fatores que podem influenciar a procura de ajuda profissional para as dificuldades enfrentadas na relação conjugal permite intervir na promoção dos serviços de terapia de casal e intervenção na relação conjugal (Hubbard & Anderson, 2021; Parnell et al., 2018; Willianson et al., 2018). Uma forma efetiva de redução das dificuldades na relação conjugal é a terapia de casal (Leavitt & Karremans, 2023; Lebow et al., 2012).

Assim como na saúde mental em geral, a procura de ajuda para dificuldades conjugais também é influenciada por uma série de fatores que podem ser categorizados em individuais, familiares e sociais (Lebow et al., 2012; Tebeka et al., 2016). Esses fatores interagem entre si e podem variar conforme o contexto e as circunstâncias de cada indivíduo.

Fatores individuais

Sexo

Relativamente ao sexo, estudos prévios observaram que as mulheres são mais propensas a procurar ajuda para lidar com os problemas na relação conjugal do que os homens (Doss et al., 2003; Parnell et al., 2019; Roddy et al., 2018). As mulheres muitas vezes apresentam uma percepção mais rápida de problemas existentes e são mais propensas a considerar a terapia como uma opção válida (Tomczyk et al., 2020). Mesmo em países onde a equidade nos papéis de género é alta, são as mulheres que mais procuram ajuda (Parnell et al., 2018; Trillingsgaard et al., 2019). Em geral, quando se trata de questões relacionadas com a relação conjugal, os homens apresentam maior relutância em utilizar serviços de saúde em comparação com as mulheres (Spiker et al., 2020). Além de serem significativamente menos ativos na procura de ajuda, os homens tendem a procurar ajuda após longos períodos e frequentemente focados em problemas mais severos (Hubard &

Anderson, 2021). A noção de que é responsabilidade da mulher a manutenção do relacionamento pode ter implicações significativas na intenção das mulheres de procurar terapia de casal. Esta conceção tradicional de papéis pode criar uma pressão adicional sobre as mulheres para resolverem os desafios na relação conjugal por conta própria, muitas vezes desencorajando-as a procurar ajuda profissional (Doss et al., 2003; Spiker et al., 2020).

Rendimentos

Outro fator individual que pode influenciar a procura de ajuda é o rendimento. Casais que possuem rendimentos mais elevados têm maior disposição para frequentar terapia de casal (Hubbard & Anderson, 2021). Por outro lado, casais com baixos rendimentos, embora estejam em maior risco de experimentar resultados negativos nos relacionamentos (Papp et al., 2009), tendem a procurar menos ajuda antes do divórcio, sendo o custo para as pessoas com baixos rendimentos, uma das barreiras que impedem a procura ou acesso aos serviços terapêuticos (Jouanny et al., 2024; Tomczyk et al., 2020; Williamson et al., 2023; Williamson et al., 2020).

Experiência prévia de procura de ajuda

Pessoas que tiveram a experiência de intervenção psicológica anteriormente têm uma perceção mais favorável quanto à procura de ajuda em relação aos que nunca tiveram a experiência de intervenção psicológica (Gulliver et al., 2010; Jennings et al., 2015; Spiker, 2020; Tomczyk et al., 2020; Vogel et al., 2006). A perceção de que procurar ajuda profissional demonstra uma falta de capacidade de resolver os próprios problemas, não saber onde procurar ajuda, pensar que um profissional seria incapaz de ajudar nos conflitos na relação conjugal são ultrapassados quando a pessoa já teve uma experiência prévia de ajuda psicológica (Cornally & McCarthy, 2011; Tomczyk et al., 2020). Estudos anteriores demonstram que pessoas que procuraram ajuda psicológica no passado são mais propensas a voltar a procurar ajuda em caso de necessidade (Jennings et al., 2015; Tomczyk et al., 2020; Vogel et al., 2006).

Fatores familiares e relacionais

Presença de filhos

A literatura apresenta resultados contraditórios no que diz respeito à relação entre a presença de filhos e a efetiva procura de ajuda para dificuldades enfrentadas pelos casais. Enquanto uns estudos demonstraram que casais com filhos tendem a procurar mais ajuda (Doss et al., 2004; Zhang, 2022). Outros autores tais como Papp et al., (2009) e Trillingsgaard et al., (2019) mostraram que a presença de filhos não influencia a procura de ajuda.

Os reflexos do conflito conjugal na saúde mental dos filhos (insegurança emocional, gestão do comportamento, relacionamentos, entre outros) influenciam os casais a procurar ajuda profissional para as dificuldades na sua relação (Doss et al. 2004; Zhang, 2022). Casais com filhos apresentam maiores dificuldades no relacionamento devido às divergências na forma de educar os filhos, o que indicaria ser um fator decisivo na procura de ajuda profissional (Doss et al., 2004; Papp et al., 2009). Esses conflitos relacionados com o desempenho escolar dos filhos são percebidos pelos pais como um reflexo das dificuldades parentais ou relação conjugal, o que motiva a procura por ajuda profissional. Em outros estudos, apesar da previsibilidade de se procurar ajuda para casais com filhos, não se verificou uma associação entre a presença de filhos e a procura de ajuda profissional, indicando haver outros fatores decisivos na procura de ajuda profissional, tais como a infidelidade, recursos financeiros e comportamento de procura de ajuda (Ajzen, 1991; Papp et al., 2009; Trillingsgaard et al., 2019). A decisão de procurar ajuda não está associada ao facto de ter filhos (Pflieger et al., 2022; Trillingsgaard et al., 2019)

Comunicação

Ao investigar os motivos que levam os casais a procurarem ajuda, Roddy et al. (2018) identificaram como principais fatores os resultados contraditórios no que diz respeito à relação entre a presença de filhos e a efetiva procura de ajuda, tempo de qualidade em casal, problemas com infidelidade e confiança (Doss et al., 2004). Ao surgirem os primeiros problemas na relação conjugal, a tendência são as pessoas recorrerem a uma pessoa da sua rede social para falar sobre as dificuldades na relação, ao passo que o recurso à ajuda profissional ocorre posteriormente (Lind Seal et al., 2016).

No estudo de Hubbard & Anderson (2021), os dados revelam que 28% dos indivíduos que passaram por um divórcio não confidenciaram a um familiar ou amigo os problemas que levaram à separação, 63% dos indivíduos que solicitaram o divórcio não procuraram aconselhamento sobre relacionamentos antes da decisão final. Esses números sugerem que a hesitação em partilhar as dificuldades na relação conjugal é uma barreira significativa para a procura de ajuda.

Satisfação conjugal

O nível de satisfação no relacionamento desempenha um papel significativo na decisão de procurar terapia de casal (Doss et al., 2004; Spiker et al., 2020). A satisfação no relacionamento, incluindo aspetos como felicidade, afetividade, perceção do nível de satisfação, sensação de recompensa no relacionamento e instabilidade conjugal, está fortemente associada à intenção de procurar ajuda. Quanto maior a perceção de instabilidade ou insatisfação nessas áreas, maior é a probabilidade de os indivíduos considerarem procurar ajuda profissional (Lind Seal et al., 2016; Trillingsgaard et al., 2019). Indivíduos com baixa satisfação têm maior probabilidade de procurar ajuda profissional, indicando que a insatisfação serve como um motivador para procurar ajuda (Eubanks Fleming & Córdova, 2012; Lind Seal et al., 2016). Também neste contexto do sexo parece influenciar a procura de ajuda. A satisfação no relacionamento parece influenciar especialmente as decisões das mulheres em procurar ajuda. Em relacionamentos percebidos como menos satisfatórios, podem sentir uma maior necessidade de intervenção terapêutica. Por outro lado, casais altamente satisfeitos tendem a perceber maior controlo sobre a resolução de problemas na sua relação, sugerindo que a satisfação não apenas afeta a decisão de procurar ajuda, mas também a perceção de autonomia na resolução de conflitos (Eubanks Fleming & Córdova, 2012; Spiker et al., 2020).

Duração da relação conjugal

Os resultados de Lind Seal et al. (2016) sugerem que casais que estão numa relação de longo prazo, tinham menos probabilidades de procurar ajuda, e que a procura de ajuda é tardia, em média 6 anos (Trillingsgaard et al., 2019). A procura de ajuda para casais que estão nos primeiros 5 anos de casamento é 14% e em média acabam em divórcio com 25 anos de relação (Doss et al., 2009; Trillingsgaard et al., 2019).

O alto índice de insatisfação conjugal está relacionado com o aumento da duração da relação. A parentalidade apresenta-se como um fator importante dado a mudança na dinâmica do casal e o alto índice de instabilidade no relacionamento, por outro lado, a satisfação conjugal está diretamente ligada à qualidade da comunicação, estabilidade conjugal, ciclo de vida em que cada um dos parceiros se encontra (Hubard & Anderson, 2021; Karney & Bradbury, 1995). À medida que os anos se passam nas relações, espera-se encontrar níveis de satisfação mais elevados, dado que as relações com alto nível de insatisfação terminaram em divórcio (Henry et al., 2007).

Barreiras à procura de ajuda

A procura de ajuda para dificuldades na relação conjugal pode ser limitada por diversas barreiras que operam em diferentes níveis. Estudos como o de Carbonell et al. (2020) e O'Mahen e Flynn (2008) destacam a complexidade dessas barreiras, que podem ser categorizadas em três dimensões principais: atitudinais, de conhecimento e estruturais. É importante identificar e compreender estas barreiras, pois influenciam a disposição do casal para procurar ajuda (Carbonell et al., 2020).

Barreiras atitudinais

Entre as barreiras atitudinais, destaca-se a relutância masculina em procurar ajuda profissional. Verificou-se que os homens evitam a terapia de casal por receio de serem julgados ou de que a participação seja interpretada como uma falha na sua capacidade de manter o relacionamento (Hubbard & Anderson, 2022; Parnell et al., 2018; Spiker, 2020). Em contrapartida, as mulheres tendem a procurar ajuda profissional mais que os homens. Essa discrepância de atitudes revela um desafio adicional para os homens, que tendem a preferir a terapia individual e muitas vezes recorrem a amigos ou familiares em vez de buscar ajuda profissional (Hubbard & Harris, 2020; Williamson et al., 2018).

Barreiras de conhecimento

A informação, oferta de serviços e acessibilidade apresentam-se como barreiras importantes no processo de procura de ajuda profissional (Hubbard & Harris, 2020; Williamson et al., 2018). Há barreiras quanto ao desconhecimento das pessoas em relação a onde ou como procurar ajuda, além de outros fatores como o contexto sociocultural, etnia e cultura (Hubbard et al., 2024). Os autores indicam ainda que pessoas que

participam em organizações religiosas, quando procuram ajuda, tendem a fazê-lo junto aos serviços disponíveis nessas organizações (Hubbard & Harris, 2020; Williamson et al., 2018). Casais que participam em programas de educação pré-marital mostram-se mais inclinados a receber terapia conjugal, sendo que a grande maioria desses programas são disponibilizados em contexto religioso (Williamson et al., 2018). A acessibilidade fica ainda mais restrita em países europeus com pouca ênfase em padrões familiares tradicionais e religiosidade, acrescidos de rara oferta de serviços voltados para a conjugalidade nas organizações religiosas (Trillingsgaard et al., 2019). O estigma associado à procura de ajuda para problemas na relação conjugal e a falta de conhecimento sobre os serviços disponíveis são barreiras destacadas (Carbonell et al., 2020).

Barreiras estruturais

No que diz respeito às barreiras estruturais, as políticas de saúde pública carentes de planeamento, recursos financeiros e pessoas, e a baixa prioridade dada a essas questões, são identificadas como obstáculos importantes. Além disso, destaca-se o abandono da procura de ajuda, por parte dos indivíduos com problemas na relação conjugal, devido a uma falta de suporte adequado, tais como escassez de profissionais no serviço público, logística com filhos, entre outros (Carbonell et al., 2020; Hubbard et al., 2024; Roddy et al., 2018). A falta de planeamento, e acreditar que outras fontes de ajuda são suficientes para alcançarem a solução para os conflitos na relação conjugal, são outras barreiras importantes. Também é difícil conciliar as atividades do quotidiano (trabalho, filhos, atividades da casa entre outros) com a terapia de casal (Trillingsgaard et al., 2019). Além disso, a não disposição em procurar e/ou participar de processos de acompanhamento e ajuda é outro fator (Williamson et al., 2018). A capacidade individual de lidar com os problemas é também destacada como barreira

Relativamente aos custos, o processo terapêutico é muitas vezes financeiramente inacessível para muitos casais, especialmente porque os serviços são predominantemente oferecidos na rede privada; assim para procurar ajuda profissional, os casais, na maioria das vezes, necessitam dispor de recursos financeiros que impactam diretamente o orçamento familiar (Carbonell et al., 2020; Williamson et al., 2018).

No caso de famílias que enfrentam restrições mais significativas ou mesmo dificuldades financeiras, o tratamento em regime privado torna-se inviável (Carbonell et al., 2020; O'Mahen e Flynn 2008; Willianson et al., 2018). Quando comparados às famílias de altos rendimentos, as famílias com baixos rendimentos relatam maiores índices de precariedade nas condições de saúde, o que pode influenciar o acesso e a presença nas sessões terapêuticas (Carbonell et al., 2020; Hubbard et al., 2024).

A maioria dos seguros saúde não contempla modalidades de atendimento especializados para casais com dificuldades na relação conjugal (Carbonell et al., 2020; Willianson et al., 2018). A instabilidade financeira e situações laborais precárias por vezes inviabilizam a presença nas sessões terapêuticas por parte de ambos os cônjuges. Todas essas barreiras podem explicar porque é que os casais com baixos rendimentos apresentam maiores índices de insatisfação conjugal e problemas relacionais e menor índice de estabilidade nas relações quando comparados com casais com rendimentos superiores (Hubbard et al., 2024; Willianson et al., 2020). Outra característica que pode apresentar-se como um obstáculo é que tais famílias frequentemente possuem mais crianças e dificuldade de conseguirem cuidadores para ficar com os filhos durante as sessões de terapia de casal pode ser difícil e dispendioso (Hubbard & Harris, 2020; Willianson et al., 2020).

Superar essas barreiras requer abordagens que considerem não apenas as limitações financeiras, mas também as perceções culturais e as condições práticas que influenciam a tomada de decisão de procurar ajuda terapêutica por parte de casais com baixo poder económico (Hubbard et al., 2024; Hubbard & Harris, 2020; Williamson et al., 2018). Em Portugal, a baixa procura de ajuda psicológica pode ser atribuída principalmente a questões estruturais (Xavier et al., 2024). Há escassez de profissionais de psicologia, baixo financiamento público destinado ao sistema de saúde mental, desigualdade geográfica quanto à oferta dos serviços, e ainda, os elevados custos das respostas disponíveis nos serviços privados (OPP, 2014; Xavier et al., 2024). Enquanto os programas de redução de *stress* ou psicoterapia para ansiedade e depressão têm recebido alguma cobertura pela segurança social, a terapia de casal ou o aconselhamento familiar não são contemplados atualmente (Xavier et al., 2024). Essa disparidade nas opções de suporte financeiramente acessíveis pode contribuir para a relutância dos indivíduos em procurar ajuda para questões da relação conjugal, resultando numa

subutilização dos recursos disponíveis (Xavier et al., 2024). Um melhor entendimento dos fatores que restringem o acesso aos serviços de terapia individual, casal e familiar é essencial para serem desenvolvidas estratégias e políticas de intervenção pública eficazes que promovam a saúde mental e o bem-estar dos indivíduos e casais em Portugal.

A complexidade do tema e os diversos fatores que o permeiam revelam a importância da compreensão do fenómeno da procura de ajuda profissional para questões relacionadas com a conjugalidade em Portugal, um tema que ainda não foi explorado no nosso país.

Objetivos

Esta dissertação teve como objetivo geral caracterizar a procura de ajuda profissional para dificuldades enfrentadas na relação conjugal entre indivíduos em relacionamento heterossexual em Portugal. Os objetivos específicos foram: (1) caracterizar a intenção e a prevalência de comportamentos de procura de ajuda profissional para lidar com as dificuldades na relação conjugal; (2) analisar os correlatos sociodemográficos e familiares da intenção e da prevalência de comportamentos de procura de ajuda profissional para lidar com as dificuldades na relação conjugal; e, (3) caracterizar as barreiras à procura de ajuda profissional para dificuldades na relação conjugal.

Método

Participantes

Os dados sociodemográficos e clínicos estão descritos na Tabela 1. A amostra é composta por 238 participantes com idades compreendidas entre os 18 e os 79 anos ($M = 31.77$; $DP = 12.87$). A maioria da amostra é do sexo feminino ($n = 169$; 71%), não tem filhos ($n = 155$; 65.1%) e completou o ensino superior ($n = 149$; 62.6%). Observou-se que a maioria dos participantes ($N = 201$; 84.5%) é de nacionalidade portuguesa e no que concerne a situação socioeconómica, a maioria dos participantes apresenta rendimentos mensal familiar até 2.000€ ($n = 98$; 41.2%) ou perfazem rendimento mensal acima de 2001€ ($n = 94$; 39.5%).

A duração média da relação conjugal foi de 8.1 anos ($DP = 9.38$). Aproximadamente metade dos participantes reportou não ter conhecimento sobre ou nunca ter tido problemas psiquiátricos ou psicológicos ($n = 117$; 49.2%), ou procurou

algum tipo de ajuda para os problemas psicológicos individuais ($n = 99$; 41.6%). Relativamente à situação profissional, cerca de um terço dos participantes reportou estar empregado ($n = 92$; 38.7%).

Ao nível da saúde mental, 50.8% dos participantes reportaram ter ou já terem tido problemas psiquiátricos/psicológicos, como depressão ou ansiedade. Dentre estes, 28.6% ($n = 68$) indicaram atualmente lidar com algum problema psicológico, enquanto 22.3% ($n = 53$) reportaram ter enfrentado problemas no passado. Além disso, 9.7% ($n = 23$) dos participantes afirmaram não saber se têm ou tiveram problemas psicológicos. Apenas 39.5% ($n = 94$) dos participantes afirmaram nunca ter tido nenhum problema psiquiátrico ou psicológico. Relativamente à procura de ajuda, aproximadamente metade dos participantes que reportaram terem tido problemas psicológicos procurou ajuda profissional 41.9% ($n = 99$). Somente uma pequena parcela dos participantes 8.8% ($n = 21$) responderam que não procuraram ajuda para problemas psicológicos.

Tabela 1

Características sociodemográficas e clínicas da amostra ($N = 238$)

Características	<i>n</i>	%
Sexo		
Masculino	69	29.0
Feminino	169	71.0
<i>Missings</i>	0	0
Nacionalidade:		
Portuguesa	201	84.5
Outras	37	15.5
<i>Missings</i>	0	0
Situação profissional		
Empregado/a	92	38.7
Desempregado/a	7	2.9
Não trabalho por opção própria	3	1.3
Estudante	79	33.2
Trabalhador/a – estudante	41	17.2

Reformado/a	4	1.7
Outra	12	5.0
<i>Missings</i>	0	0
Habilitações literárias		
Ensino básico	6	2.5
Ensino secundário	83	34.9
Ensino superior	149	62.6
<i>Missings</i>	0	0
História de problemas de saúde mental		
Sim	121	50.8
Não	94	39.5
<i>Missings</i>	23	9.7
Procura de ajuda para problemas de saúde mental		
Sim	99	41.6
Não	21	8.8
<i>Missings</i>	118	49.6
Presença de filhos		
Sim	83	34.9
Não	155	65.1
<i>Missings</i>	0	0
Rendimento		
Até 2000€	98	41.2
Acima de 2001€	94	39.5
<i>Missings</i>	46	19.3
	M	DP
Idade (anos)	31.77	12.87
Duração da relação atual (anos completos)	8.17	9.38

Procedimentos

Esta dissertação faz parte de um projeto alargado designado “Recursos da Conjugalidade: Avaliação, compreensão e Procura de ajuda”, que foi aprovado pela Comissão de Ética e Deontologia para a Investigação Científica da Escola de Psicologia e Ciências da Vida da Universidade Lusófona "(ref. CEDIC-2023-17-15)". A recolha de dados foi realizada entre novembro de 2023 e abril de 2024, e utilizámos o método de amostragem por conveniência, não probabilística.

Todos os participantes cumpriram os seguintes critérios de inclusão: (1) idade igual ou superior a 18 anos; (2) estar numa relação amorosa heterossexual exclusiva (i.e., casado/a, em união de facto, ou situação de namoro); (3) bom domínio da língua portuguesa; e (4) residir em Portugal. Os participantes foram recrutados por dois métodos: *online* e em papel. O recrutamento foi feito *online*, através da divulgação do estudo nas redes sociais, por exemplo, o *Facebook* e *Instagram* e Fóruns. O questionário encontrava-se alojado na plataforma Qualtrics.

A recolha em papel consistiu na entrega a casais de um envelope contendo dois questionários, um para cada elemento do casal; após preencherem, tinham de colocar os questionários num envelope selado e entregar ao investigador. Tanto um elemento do casal ou os dois poderiam participar no estudo. O emparelhamento dos dados na díade foi possível através da atribuição de um código. Quando os casais preenchiam *online*, era pedido que colocassem um código composto pelas iniciais do primeiro e último nome da pessoa mais velha do casal, seguidas do dia e mês de aniversário desse elemento. Quando os casais preenchiam em papel, os investigadores colocaram um código no envelope antes de entregar ao casal. Os questionários eram preenchidos num único momento, com uma duração média de 30 minutos.

Todos os participantes deste estudo deram o seu consentimento informado, que continha os objetivos deste estudo, o papel dos participantes e dos investigadores, indicação da natureza voluntária e anónima da participação, e informação sobre o tratamento coletivo dos dados.

Instrumentos

Informação sociodemográfica e clínica. Foi recolhida informação sociodemográfica e clínica, tais como o sexo, idade, nacionalidade, situação profissional, rendimentos, estado civil, habilitações literárias, presença de filhos e duração da relação atual.

Intenção de procura de ajuda. A intenção de procura de ajuda foi avaliada através da questão desenvolvida para este estudo “Desde que está numa relação com o/a seu/sua atual companheiro/a, com que frequência ponderou procurar ajuda profissional (por exemplo, psicólogo, psiquiatra, terapeuta de casal) para lidar com as dificuldades sentidas na sua relação?”, respondida através de uma escala de Likert de 5 pontos variando de Nunca (1) a Muito frequentemente (5).

Prevalência de procura de ajuda. A prevalência de procura de ajuda foi avaliada através da questão “Desde que está numa relação com o/a seu/sua atual companheiro/a, procurou efetivamente ajuda profissional para lidar com as dificuldades sentidas na sua relação?” respondida através da escala de resposta: Não (0) / Sim (1).

Barreiras à procura de ajuda profissional para lidar com dificuldades na relação conjugal. As barreiras de procura de ajuda profissional para lidar com dificuldades na relação conjugal foram avaliadas através de 13 itens desenvolvidos para este estudo, que avaliam barreiras atitudinais (por exemplo, “Não me sinto à vontade para pedir ajuda profissional nestas questões”; de conhecimento (por exemplo, “Não sei onde procurar”) e estruturais (por exemplo, “Não tenho com quem deixar os meus filhos para ir às consultas/sessões”). Os itens foram respondidos numa escala de tipo Likert de 3 pontos: Não se aplica nada a mim (0); Aplica-se moderadamente a mim (1); e Aplica-se muito a mim (2).

Satisfação conjugal. A satisfação conjugal foi medida através do Índice de Satisfação Conjugal – 4 (CSI-4; Funk & Rogge, 2007). A versão portuguesa apresentou excelentes valores de consistência interna ($\alpha = 0.91$) (Lamela et al., 2020). Para avaliar a consistência interna das medidas, calculou-se o Alfa de Cronbach de 0.8. É um instrumento de autorresposta composto por quatro itens que avaliam a satisfação que os indivíduos sentem na sua relação conjugal. Os itens são respondidos numa escala de Likert de 6 pontos sendo que o primeiro item é para que o participante indique o grau de

felicidade na sua relação conjugal que vai de 0 - Extremamente infeliz a 5 - Perfeito). O segundo item, numa escala de Likert de 6 pontos que vai de 0 - nada verdadeiro a 5 - completamente verdadeiro para afeto e conforto e os itens restantes numa escala de Likert de 6 pontos que vai de 0 – nada verdadeiro a 5 – completamente verdadeiro para satisfação no relacionamento e quão recompensador é o relacionamento.

Análise Estatística

Os dados foram analisados através do *software* IBM SPSS v. 28 (SPSS Inc., Chicago, IL, EUA). Para responder ao objetivo 1 (caracterizar a intenção e a prevalência de comportamentos de procura de ajuda profissional para lidar com as dificuldades na relação conjugal) foram calculadas estatísticas descritivas (Média, Desvio Padrão, Mínimo, Máximo) para caracterizar a amostra. Para responder ao objetivo 2 (analisar os correlatos sociodemográficos e familiares da intenção e da prevalência de comportamentos de procura de ajuda profissional para lidar com as dificuldades na relação conjugal) foram realizadas correlações entre intenção e prevalência de procura de ajuda profissional para lidar dificuldades na relação e variáveis sociodemográficas e relacionais. As correlações foram interpretadas da seguinte forma: efeito trivial ($r < .10$), efeito pequeno ($.10 < r < .30$), efeito médio ($.30 < r < .50$) a efeito grande ($r \geq .50$) (Cohen, 1988). Foi estabelecido um nível de significância de 5% ($p < .05$). Para responder ao objetivo 3 (caracterizar as barreiras à procura de ajuda profissional para dificuldades na relação conjugal) foram calculadas estatísticas descritivas (Média, Desvio Padrão, Mínimo, Máximo) para caracterizar a amostra.

Resultados

Dificuldades na relação conjugal, intenção e prevalência de procura de ajuda profissional para lidar com dificuldades na relação conjugal

A Tabela 2 apresenta as estatísticas descritivas das dificuldades experienciadas na relação conjugal atual, bem como da intenção e prevalência de procura de ajuda. Cerca de metade dos participantes reportaram experienciar dificuldades na relação conjugal ocasionalmente. Apenas os participantes que responderam ter experienciado dificuldades na sua relação conjugal responderam às perguntas sobre a intenção e prevalência da

procura de ajuda ($n = 85$; 35.7%). A maioria dos participantes ponderou procurar ajuda profissional ocasionalmente ($n = 34$; 14.3%), e uma minoria ponderou procurar ajuda profissional frequentemente (3; 1.3%).

Tabela 2

Caracterização da intenção e prevalência de procura de ajuda ($N = 238$)

Característica	<i>n</i>	%
Frequência com que experienciou dificuldades na relação conjugal		
Raramente	79	33.2
Ocasionalmente	127	53.4
Frequentemente	28	11.8
Muito frequentemente	4	1.7
Frequência com que ponderou procurar ajuda profissional		
Nunca	153	64.3
Raramente	35	14.7
Ocasionalmente	34	14.3
Frequentemente	13	5.5
Muito frequentemente	3	1.3
Procurou ajuda para lidar com dificuldades na relação conjugal		
Não	58	24.4
Sim	27	11.3
Missings	0	0

Correlatos sociodemográficos e familiares da intenção e da prevalência de comportamentos de procura de ajuda profissional para lidar com as dificuldades na relação conjugal

A Tabela 3 apresenta as correlações entre as características sociodemográficas e a intenção e prevalência de procura de ajuda. Observou-se uma correlação moderada e positiva entre a intenção de procura de ajuda para as dificuldades na relação conjugal e a

procura efetiva de ajuda para problemas na relação. Ou seja, quanto maior a intenção de procura de ajuda profissional, maior é a efetiva procura de ajuda profissional. Adicionalmente, observou-se uma correlação negativa e fraca entre a intenção de procura de ajuda para dificuldades na relação e a satisfação conjugal. Neste caso, quanto menor satisfação conjugal, maior será a intenção de procura de ajuda profissional para as dificuldades na relação. Verificou-se uma correlação negativa e fraca entre os rendimentos e a satisfação conjugal. Isso significa que, à medida que os rendimentos aumentam, há uma tendência de a satisfação conjugal diminuir. Observou-se uma correlação negativa e fraca entre a duração da relação conjugal atual e prevalência de procura efetiva de ajuda profissional. Isso indica que, quanto maior a duração do relacionamento menor será a procura efetiva por ajuda profissional para questões conjugais. Também se verificou uma correlação moderada e positiva entre a procura efetiva de ajuda para problemas na relação e procura de ajuda para problemas de saúde mental. Isto indica que quanto maior é a procura de ajuda profissional para problemas de saúde mental, maior é a procura de ajuda profissional para as dificuldades na relação conjugal. Por fim, observou-se uma correlação positiva e fraca entre a intenção de procura de ajuda para as dificuldades na relação e a procura de ajuda para problemas de saúde mental. Ou seja, quanto maior é a procura de ajuda para problemas de saúde mental, maior é a intenção de procura de ajuda para as dificuldades na relação.

Tabela 3

Correlações *entre as características sociodemográficas e a intenção e prevalência de procura de ajuda* (N = 238)

Variável	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 Intenção de Procura de ajuda para dificuldades na relação	-									
2 Prevalência de Procura efetiva de ajuda profissional para lidar com dificuldades sentidas na relação	.40**	-								
3 Satisfação conjugal	-.17*	.10	-							
4 Presença de filhos ¹	-.02	.03	-.24**	-						
5 Rendimentos ²	.06	.04	-.19*	.35**	-					
6 Idade	.05	-.07	-.28**	.72**	.44**	-				
7 Duração da relação conjugal atual	-.08	-.18	-.09	.68**	.32**	.77**	-			
8 Procura de ajuda profissional para problemas de saúde mental ³	.13	.34*	.01	.03	.05	.09	-.01	-		
9 Sexo ⁴	-.08	.08	.02	.21**	.24**	.29**	.22**	.01	-	
10 Estado civil ⁵	.10	-.22*	-.26**	.67**	.29**	.69**	.62**	.09	.21**	-

Nota: ** $p < .01$; * $p < .05$; ¹ 0 = Sem filhos, 1 Com filhos; ² 0 = Até 2.000, 1 = Acima de 2.000; ³ 0 = Não procurou ajuda para problemas de saúde mental, 1 = Procurou ajuda para problemas de saúde mental; ⁴ 0 = Feminino, 1 = Masculino; ⁵ 0 = Não vive com o/a companheiro/a, 1 = Vive com o/a companheiro/a

Barreiras à procura de ajuda profissional para lidar com dificuldades na relação conjugal

A Tabela 4 apresenta as barreiras à procura de ajuda profissional para lidar com dificuldades na relação conjugal. Apenas os participantes que responderam entre raramente e muito frequentemente à intenção de procura de ajuda profissional para lidar com dificuldades na relação conjugal ($n = 85$; 35.7%), responderam à questão sobre as barreiras.

Entre as principais barreiras identificadas, destaca-se a percepção de que “estas dificuldades são normais e não requerem ajuda profissional”, o que se aplica moderadamente a 41.2% dos participantes. “Não ter a possibilidade de pagar ajuda profissional” foi mencionado por 20% dos participantes como uma barreira significativa. Outra barreira que se aplica moderadamente a cerca de 32% dos participantes é a percepção de que a ajuda obtida junto de outras fontes, por exemplo, amigos, família, recursos da Internet é suficiente. Além disso, 29.4% dos participantes consideram moderadamente que é responsabilidade do casal resolver os problemas da relação sozinhos, enquanto 7.1% acreditam fortemente nisso. Por fim, a falta de tempo para frequentar as consultas/sessões foi relatado como uma barreira moderada por 15.3% dos participantes, e como barreira significativa por 10.6%.

As barreiras identificadas com menor relevância foram: “não ter com quem deixar os filhos para ir às consultas/sessões”, “Os serviços disponíveis de ajuda a casais (por exemplo, terapia de casal) não vão conseguir ajudar-nos”, e “tenho vergonha de assumir que a nossa relação tem problemas”.

Tabela 4

Barreiras à procura de ajuda profissional para lidar com dificuldades na relação conjugal (N = 85)

	Não se aplica nada a mim	%	Aplica-se moderadamente a mim	%	Aplica- se muito a mim	%	Missings	%
Não sei onde procurar	39	45.9	13	15.3	3	3.5	30	35.3
Não me sinto à vontade para pedir ajuda profissional nestas questões	42	49.4	9	10.6	5	5.9	29	34.1
Tenho vergonha de assumir que a nossa relação tem problemas	47	55.3	6	7.1	2	2.4	30	35.3
O/A meu/minha companheiro/a não concorda em pedir ajuda profissional	36	42.4	15	17.6	4	4.7	30	35.3
Considero que estas dificuldades são normais e não requerem ajuda profissional	8	9.4	35	41.2	13	15.3	29	34.1
Não tenho possibilidades de pagar ajuda profissional	20	19.0	19	22.4	17	20.0	29	34.1
Não tenho tempo para frequentar as consultas/sessões	34	40.0	13	15.3	9	10.6	29	34.1
Não tenho com quem deixar os meus filhos para ir às consultas/sessões	49	57.6	5	5.9	2	2.4	29	34.1

A ajuda obtida junto de outras fontes (por exemplo, amigos, família, recursos da Internet) é suficiente	22	25.9	27	31.8	7	8.2	29	34.1
Os serviços disponíveis de apoio a casais (por exemplo, terapia de casal) não vão conseguir ajudar-nos	43	50.6	13	15.3	0	0.0	29	34.1
Não existem serviços de apoio a casais perto de onde vivo	41	48.2	8	9.4	5	5.9	31	36.5
É da minha/nossa responsabilidade resolver os problemas da nossa relação sozinhos, sem envolver terceiros	25	29.4	25	29.4	6	7.1	29	34.1
Frequentar as consultas/sessões juntos poderia piorar as dificuldades existentes na nossa relação	41	48.2	9	10.6	5	5.9	30	35.3

Discussão

O presente estudo teve como objetivo caracterizar a procura de ajuda profissional para dificuldade na relação conjugal em indivíduos que estão num relacionamento heterossexual em Portugal.

Neste estudo, a maioria dos participantes nunca considerou procurar ajuda profissional, enquanto uma pequena parte indicou ter pensado nessa possibilidade. No entanto, uma pequena parte procurou ajuda. Esses resultados sugerem que, embora alguns participantes tenham reconhecido dificuldades na relação conjugal, uma proporção ainda menor procurou efetivamente ajuda profissional, o que está em consonância com os estudos de Hubbard & Anderson (2021), Lind Seal et al. (2016), Spiker et al. (2020) e Trillingsgaard et al. (2019). Esses autores também encontraram uma baixa procura por ajuda profissional, mesmo em contexto de conflito ou insatisfação conjugal.

Os resultados deste estudo corroboram com a literatura existente, ao revelar uma baixa procura de ajuda profissional, mesmo quando enfrentando dificuldades na relação conjugal. Embora mais da metade dos participantes terem relatado dificuldades nos relacionamentos, apenas uma pequena parte dos participantes efetivamente procurou ajuda profissional, o que evidencia uma discrepância significativa entre a intenção de procurar ajuda e a procura efetiva. Essa diferença pode ser explicada por fatores como satisfação conjugal, estigma, falta de perceção sobre a gravidade dos problemas e barreiras financeiras ou estruturais que desempenha um papel significativo na tomada de decisão.

Os resultados sugerem que quanto maior a insatisfação conjugal, maior a intenção de procurar ajuda. Os participantes com a experiência prévia de ajuda psicológica individual demonstraram maior efetividade na procura de ajuda profissional para dificuldades nas suas relações o que demonstra haver associação entre a experiência anterior na decisão de procurar ajuda. Contrariamente ao estudo de Lind Seal et al. (2016), que associou a procura de ajuda à duração da relação conjugal, o nosso estudo não encontrou essa correlação. Isso pode estar relacionado à predominância de estudantes universitários na amostra e a curta duração das relações conjugais na nossa amostra.

A intenção de procurar ajuda não está associada à idade e aos rendimentos dos participantes, enquanto a prevalência de procura efetiva correlacionou-se mais fortemente com experiência anteriores de procura de ajuda para problemas de saúde mental. Esses resultados corroboram os resultados obtidos nos estudos de Vogel et al. (2006) e Gulliver et al. (2010), que também observaram que pessoas com experiências anteriores em terapia têm maior probabilidade de procurar ajuda novamente. A experiência anterior pode reduzir barreiras iniciais e aumentar a intenção para procurar ajuda profissional, tanto para problemas individuais quanto na relação conjugal.

Observou-se uma correlação moderada e positiva entre a intenção de procurar ajuda para problemas na relação conjugal e a procura efetiva de ajuda profissional. A insatisfação conjugal pode ser um motivador importante, enquanto a idade apresenta ser relevante para a intenção de procurar de ajuda profissional, por estar relacionada a fatores como maturidade emocional e estabilidade financeira, aspetos que tendem a crescer com o tempo e influenciam na tomada de decisões relacionadas com a satisfação conjugal (Hubbard & Anderson, 2021). Entretanto, o estudo de Roddy et al. (2018) aponta que a influência dos rendimentos sobre a procura de ajuda profissional pode variar, uma vez que barreiras financeiras são mais significativas mesmo quando há intenção de procurar ajuda.

A presença de filhos na relação não apresentou ser um fator decisivo para a procura de ajuda profissional, o que reflete os resultados de Trillingsgaard et al. (2019), mas contrasta com os resultados do estudo realizado por Doss et al. (2004) e Zhang (2022) que observaram uma relação entre ter filhos e a procura de ajuda profissional. A ausência dessa associação no nosso estudo pode estar relacionada ao fato de a maioria dos participantes serem estudantes universitários sem filhos.

Os resultados desse estudo confirmam que o sexo tem pouca influencia a procura de ajuda profissional para as dificuldades na relação conjugal. Em estudos anteriores observou-se que as mulheres têm uma maior propensão a procurar ajuda profissional. Os resultados dos estudos realizados por Roddy et al. (2018) e Trillingsgaard et al. (2019), verificaram que as mulheres identificam os problemas na relação conjugal mais rapidamente e são mais propensas a procurar ajuda profissional comparativamente aos homens.

As principais barreiras para a procura de ajuda profissional identificadas foram: a dificuldade financeira, a perceção de que os problemas são normais e podem ser resolvidos pelo casal e a crença de que as ajudas obtidas por outras fontes são suficientes. As barreiras atitudinais e estruturais identificadas no nosso estudo também foram observadas por Parnell et al. (2018) e Spiker (2020). O estigma, principalmente entre homens, foi um fator significativo observado (Hubbard & Anderson, 2022). As barreiras estruturais, como o custo elevado e a falta de acessibilidade dos serviços públicos, também podem explicar a discrepância observada entre a intenção de procurar ajuda e a ação efetiva (Williamson et al., 2018). Em Portugal, a oferta de serviços públicos para a terapia conjugal é limitada, o que pode desmotivar casais com menores rendimentos a procurar ajuda. As barreiras estruturais, como o elevado custo da terapia e a falta de acessibilidade, têm um impacto significativo na decisão de procurar ajuda profissional. Casais com baixos rendimentos, enfrentam maiores dificuldades em suportar os custos dos serviços privados, dado que o apoio público é escasso ou inexistente. Além disso, em áreas mais distantes dos centros urbanos, a escassez de profissionais especializados torna o acesso à terapia conjugal ainda mais restrito. Por outro lado, as barreiras atitudinais incluem o estigma associado à procura de ajuda e a crença de que as dificuldades na relação conjugal são normais e devem ser resolvidas pelo casal. Esta perceção cultural desmotiva muitos casais a procurar apoio externo, mesmo quando enfrentam conflitos significativos.

Assim, os nossos resultados não apenas refletem uma falta de suporte adequado, como também reforçam a necessidade de intervenções direcionadas para reduzir essas barreiras, tanto no nível individual como estrutural. Estes resultados estão em linha com os estudos de Carbonell et al. (2020) e Roddy et al. (2018) que apontam para inadequação do sistema de saúde pública em responder às necessidades da população, bem como demonstra a falta de população. A crença de que a ajuda não profissional pode ser suficiente para resolver os conflitos descritos no estudo de Trillingsgaard et al. (2019) também merece uma atenção especial.

Forças e Limitações do estudo

O estudo aborda um tema relevante, uma vez que explora a procura de ajuda profissional para dificuldades na relação conjugal em Portugal, um país com uma das mais altas taxas de divórcio na União Europeia. Uma das forças deste estudo está na sua

relevância social e contextual. O estudo apresenta informações significativas para a compreensão das dinâmicas na relação conjugal e as principais barreiras que limitam a procura de ajuda. Assim, tornam os resultados aplicáveis tanto para o desenvolvimento de estratégias pelos profissionais da saúde mental quanto para casais que enfrentam desafios na sua relação conjugal. Estratégias estas que podem incluir programas de intervenção e a melhoria do acesso a serviços psicológicos, especialmente para casais que enfrentam dificuldades financeiras ou logísticas, aumentando a eficácia da terapia de casal.

Este estudo apresentou algumas limitações, sendo a primeira relativamente ao tamanho da amostra ser reduzido, o que não nos permite extrapolar resultados representativos da População Portuguesa. Uma segunda limitação deste estudo é o facto de incluir tanto os participantes que procuraram terapia como os que não procuraram, uma vez que não ter procurado ajuda não era um fator de exclusão, pois o presente estudo é parte de um projeto maior designado “Recursos da Conjugalidade: Avaliação, compreensão e Procura de ajuda”. O uso de instrumentos de autorresposta, que pode ter introduzido um viés de desejabilidade social. Isso significa que alguns participantes podem ter respondido de forma mais favorável, visando apresentar uma imagem positiva de si ou das suas relações. Este viés pode afetar a precisão dos dados, especialmente em questões sensíveis, como a procura de ajuda para dificuldades na relação conjugal, e deve ser levado em consideração ao interpretar os resultados.

Sugestões para estudos futuros

Para estudos futuros, sugere-se a replicação deste estudo com uma amostra mais representativa, considerando o casal e relacionamentos entre pessoas de mesmo sexo. Futuros investigadores poderão utilizar esses resultados como ponto de partida para expandir a compreensão das barreiras estruturais e atitudinais e identificar estratégias de mudança de comportamento para reduzir essas barreiras e promover o bem-estar conjugal. Considerar nos estudos futuros a viabilidade de restringir a amostra com a participação para casais casados e o questionário ser aplicado individualmente, porém contemplando o casal, com isto, poder identificar fatores da procura de ajuda e barreiras que os casais possam enfrentar.

Implicações para a prática

Apesar das limitações destacadas, este estudo traz resultados relevantes que podem orientar as atividades dos profissionais de psicologia e entidades que oferecem serviços de terapia, tanto no âmbito geral quanto específico para casais. Uma das principais implicações é a necessidade de intensificar os esforços de divulgação desses serviços, utilizando diferentes canais de comunicação, por meio de *workshops*, palestras, mídias sociais e média em geral. Assim, expor os resultados positivos da terapia de casal, contribuir para redução da crença da não necessidade de procurar ajuda profissional para ajudar na solução das dificuldades e elucidar sobre a acessibilidade destes serviços quer na rede privada ou pública. Este trabalho é um indicativo para os profissionais da psicologia para casais, quanto ao desenvolvimento de estratégias mais acessíveis e direcionadas, especialmente para populações com baixos rendimentos. Isso pode ainda incluir a criação e implementação de políticas públicas que garantam maior acesso aos serviços de saúde mental para casais.

Conclusão

Apesar da frequência de dificuldades na relação conjugal, a procura efetiva por ajuda profissional permanece baixa. Variáveis sociodemográficas como a idade, o rendimento e experiências prévias com procura de ajuda psicológica influenciam a procura de ajuda, enquanto as barreiras atitudinais e financeiras impedem um maior acesso a esses serviços. Identificar e mitigar essas barreiras é essencial para promover uma maior procura de ajuda e, potencialmente, reduzir a incidência de divórcios em Portugal.

Referências

- Abbott. B. V. & Snyder. D. K. (2012). Integrative approaches to couple therapy: a clinical case illustration. *Journal of Family Therapy*. 34(3). 306–320. <https://b-on.ual.pt:2238/10.1111/j.1467-6427.2012.00597.x>
- Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Bühler. J. L., Krauss. S. & Orth. U. (2021). Development of relationship satisfaction across the life span: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 147(10). 1012–1053. <https://doi.org/10.1037/bul0000342>
- Carbonell. A., Navarro-Pérez J.J., Mestre. M.V. (2020). Challenges and barriers in mental healthcare systems and their impact on the family: A systematic integrative review. *Health & Social Care in the Community*. Volume 28. Issue 5. DOI: 10.1111/hsc.12968
- Cipric. A., Strizzi. J. M., Øverup. C. S., Lange. T., Štulhofer A., Sander. S., Gad-Kjeld. S. & Hald. G. M. (2020). Cooperation after divorce: An RCT study of the effects of a digital intervention platform on self-perceived stress. *Psychosocial Intervention*. 29(2). 113–123. <https://doi.org/10.5093/pi2020a7>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Routledge.
- Cornally, N., & McCarthy, G. (2011). Help-seeking behaviour: A concept analysis. *International Journal of Nursing Practice*, 17(3), 280–288. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172x.2011.01936.x>
- Doss, B. D., Atkins, D. C., & Christensen, A. (2003). Who's Dragging you feet? Husbands and wives seeking marital therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(2), 165–177. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01198.x>
- Doss, B. D., Simpson, L. E., & Christensen, A. (2004). Why do couples seek marital therapy? *Professional Psychology: Research and Practice*, 35(6), 608–614. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.35.6.608>

- Doss. B. D., Rhoades. G. K., Stanley. S. M. & Markman. H. J. (2009). Marital therapy. retreats. and books: The who. what. when. and why of relationship help-seeking. *Journal of Marital and Family Therapy*. 35(1). 18-29-29. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2008.00093.x>
- Eubanks Fleming, C. J., & Córdova, J. V. (2012). Predicting Relationship Help Seeking Prior to a Marriage Checkup. *Family Relations*, 61(1), 90 – 100. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2011.00686.x>
- Fischer. M. S., Baucom. D. H. & Cohen. M. J. (2016). Cognitive-Behavioral Couple Therapies: Review of the Evidence for the Treatment of Relationship Distress. Psychopathology. and Chronic Health Conditions. *Family Process*. 55(3). 423–442. <https://doi.org/10.1111/famp.12227>
- Friedlander. M. L., Muetzelfeld. H., Re. S., Colvin. K. F., Quinn-Nilas. C. & Smoliak. O. (2019). Introducing the Expectations and Preference Scales for Couple Therapy (EPSCT): Development. Psychometric Evaluation. and Suggested Use in Practice and Research. *Family Process*. 58(4). 855-872–872. <https://doi.org/10.1111/famp.12446>
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/1471-244x-10-113>
- Hald. G. M., Wimmelmann. C. L., Øverup. C. S., Cipric. A., Sander. S. & Strizzi. J. M. (2023). Mental health trajectories after juridical divorce: Does personality matter? *Journal of Personality*. 91(2). 426–440. <https://doi.org/10.1111/jopy.12737>
- Henry. N. J. M., Berg. C. A., Smith. T.W. & Florsheim. P. (2007). Positive and negative characteristics of marital interaction and their association with marital satisfaction in middle-aged and older couples. *Psychology and Aging*. 22(3). 428-441. doi:10.1037/0882-7974.22.3.428
- Hewitt. B. & Turrell. G. (2011). Short-term functional health and well-being after marital separation: Does initiator status make a difference? *American Journal of Epidemiology*. 173(11). 1308-1318. <https://doi.org/10.1093/aje/kwr007>

- Hubbard, A. K., & Anderson, J. R. (2022). Understanding barriers to couples therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*. <https://doi.org/10.1111/jmft.12589>
- Hubbard, A., & Harris, S. (2020). A Critical Review of Help-Seeking for Couples Therapy: Clinical Implications and Next Steps. *Contemporary Family Therapy*, 42(2), 152–162. <https://doi.org/10.1007/s10591-019-09521-w>
- Hubbard, A., Harris, S., Dick, M., & McGee, D. (2024). Understanding African American help-seeking for romantic relationships: Advocacy, barriers, and considerations. *Journal of Marital and Family Therapy*, 50(2), 348–367. <https://doi.org/10.1111/jmft.12692>
- Hubbard, A. K. & Anderson, J. R. (2021). The moderating effect of gender on expectations and threats related to relationship help-seeking. *Journal of Couple e Relationship Therapy*. 20(1). 76–98. <https://doi.org/10.1080/15332691.2020.1757546>
- Jennings, K. S., Cheung, J. H., Britt, T. W., Goguen, K. N., Jeffirs, S. M., Peasley, A. L., & Lee, A. C. (2015). How are perceived stigma, self-stigma, and self-reliance related to treatment-seeking? A three-path model. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 38(2), 109–116. <https://doi.org/10.1037/prj0000138>
- Jouanny, C., Abhyankar, P., & Maxwell, M. (2024). A mixed methods systematic literature review of barriers and facilitators to help-seeking among women with stigmatised pelvic health symptoms. *BMC Women's Health*, 24(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s12905-024-03063-6>
- Karney, B. R. & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*. 118(1). 3–34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>
- Lamela, D., Figueiredo, B., Morais, A., Matos, P. & Jongenelen, I. (2020). Are measures of marital satisfaction valid for women with depressive symptoms? The examination of factor structure and measurement invariance of the Couple Satisfaction Index-4 across depression levels in Portuguese women. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 27(2). 214–219. <https://doi.org/10.1002/cpp.2420>

- Lebow, J. L., Chambers, A. L., Christensen, A., & Johnson, S. M. (2012). Research on the Treatment of Couple Distress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(1), 145–168. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2011.00249.x>
- Leavitt, C. E., & Karremans, J. C. (2023). Mindfulness and Relationships: A Special Issue on Recent Developments. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(5), 1319–1331. <https://doi.org/10.1177/02654075231166711>
- Lind Seal. K., Doherty. W. J. & Harris. S. M. (2016). Confiding About Problems in Marriage and Long-Term Committed Relationships: A National Study. *Journal of Marital e Family Therapy*. 42(3). 438–450. <https://doi.org/10.1111/jmft.12134>
- O'Mahen H. A. Flynn H.A. (2008). Preferences and perceived barriers to treatment for depression during the perinatal period. *J Womens Health (Larchmt)*. Oct;17(8):1301-9. doi: 10.1089/jwh.2007.0631. PMID: 18816202.
- OPP - Ordem dos Psicólogos de Portugal (2014). *A Saúde Psicológica em Portugal | Ordem dos Psicólogos*. [Ordemdospsicologos.pt. https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/noticia/1243](https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/noticia/1243)
- Papp. L. M., Cummings. E. M. & Goeke-Morey. M. C. (2009). For richer. for poorer: Money as a topic of marital conflict in the home. *Family Relations*. 58(1). 91-103–103. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2008.00537.x>
- Parnell. K. J., Scheel. M. J., Davis. C. K. & Black. W. W. (2018). An Investigation of Couples' Help-Seeking: A Multiple Case Study. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*. 40(1). 110–117. <https://doi.org/10.1007/s10591-017-9427-9>
- Pflieger, J. C., Richardson, S. M., Stander, V. A., & Allen, E. S. (2022). Risk and protective factors predictive of marital instability in US military couples. *Journal of Family Psychology*, 36(5), 791–802. <https://doi.org/10.1037/fam0000949>
- Pheko. M. M. & Kgathi. C. (2014). Application of Theory of Planned Behaviour on Batswana Men's Psychological Help-seeking Behaviours. *Journal of Counseling and Development in Higher Education Southern Africa*. 2(1). 63–75.
- Pordata. (2023) <https://www.pordata.pt/europa/numero+de+divorcios+por+100+casamentos-1566>

- Roddy. M. K., Rothman. K., Cicila L. N. & Doss. B. D. (2018). Why do couples seek relationship help online? Description and comparison to in-person interventions. *Journal of Marital and Family Therapy*. 45(3). 369–379. <https://doi.org/10.1111/jmft.12329>
- Shi. W. & Hall. B. J. (2021). Help-seeking intention among Chinese college students exposed to a natural disaster: an application of an extended theory of planned behavior (E-TPB). *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*. 56(7). 1273–1282. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01993-8>
- Spiker. D. A. (2020). *What Do You and I Have to Lose? Influence of Relationship Factors on Couple Help Seeking*. <https://doi.org/10.13023/etd.2020.266>
- Spiker. D. A., Berney. E. C., Hammer. J. H. & Jensen. K. C. (2020). Maintaining the relationship: Relational schemas and women’s intent to seek couple therapy. *The Counseling Psychologist*. 48(6). 801–825. <https://doi.org/10.1177/0011000020918400>
- Tebeka, S., Hoertel, N., Dubertret, C., & Le Strat, Y. (2016). Parental Divorce or Death During Childhood and Adolescence and Its Association with Mental Health. *The Journal of nervous and mental disease*, 204(9), 678–685. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000549>
- Tomczyk, S., Schmidt, S., Muehlan, H., Stolzenburg, S., & Schomerus, G. (2020). A prospective study on structural and attitudinal barriers to professional help-seeking for currently untreated mental health problems in the community. *The Journal of Behavioral Health Services & Research*, 47(1), 54–69. <https://doi.org/10.1007/s11414-019-09662-8>
- Trillingsgaard T., Trine K. Sørensen. and Hanne N. Fentz. 2019. “Relationship Help-seeking in a Danish Population Sample.” *Journal of Marital and Family Therapy* 45 (3): 380–94. doi:10.1111/jmft.12347.
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma Associated with Seeking Psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 325–337. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.325>

- Xavier M, Barreto H, Cruz MC, Domingos P, Gago J, Maia Correia T, Marques C, Marques MJ, Matos Pires A, Morgado P, Narigão M, Pereira S, Redondo J, Santos T, Vieira F, Sena e Silva F (2024). A Reforma da Saúde Mental em Portugal: três anos de transformação. Lisboa: Coordenação Nacional das Políticas de Saúde Mental, Ministério da Saúde. doi:10.34619/1n9a-yb44
- Westerhof, G. J., Maessen, M., de Bruijn, R., & Smets, B. (2008). Intentions to seek (preventive) psychological help among older adults: An application of the theory of planned behaviour. *Aging & Mental Health*, 12(3), 317–322. <https://doi.org/10.1080/13607860802120797>
- Widyatmiko, S. V. & Surjaningrum, E. R. (2022). Predicting the Intention of Seeking Psychological Help among Emerging Adults with Divorced Parents using the Theory of Planned Behavior. *Psychological Thought*, 15(2), 204–217. <https://doi.org/10.37708/psyc.v15i2.652>
- Williamson, H. C., Chen, P.-H., & Lavner, J. A. (2023). Enhancing fathers' parenting through strengthening couple functioning: A randomized controlled trial of low-income couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 91(1), 43–49. <https://doi.org/10.1037/ccp0000781>
- Williamson. H. C., Karney. B. R., & Bradbury. T. N. (2018). Barriers and facilitators of relationship help-seeking among low-income couples. *Journal of Family Psychology*. 33(2). 234–239. <https://doi.org/10.1037/fam0000485>
- Williamson. H. C., Nguyen. T. T. T., Rothman. K. & Doss. B. D. (2020). A Comparison of Low-Income Versus Higher-Income Individuals Seeking an Online Relationship Intervention. *Family Process*. 59(4). 1434–1446. <https://doi.org/10.1111/famp.12503>
- Yee, T., & Ceballos, P. (2023). Examining the help-seeking intentions of Chinese individuals in the United States. *Journal of Multicultural Counseling & Development*, 51(1), 69–79. <https://doi.org/10.1002/jmcd.12269>
- Zhang. W. (2022). How Do Different Education Levels of Couples Affect Marriage? In 2022 7th International Conference on Financial Innovation and Economic Development (ICFIED 2022) (pp. 2543-2548). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/aebmr.k.220307.415>