

MELINA CARVALHO TRINDADE

**UM ESTUDO DAS PERCEÇÕES SOBRE A
CONJUGALIDADE: O IMPACTO DA PARTILHA
DE EMOÇÕES NA SATISFAÇÃO CONJUGAL**

Orientadora: Cristina Camilo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2017

MELINA CARVALHO TRINDADE

**UM ESTUDO DAS PERCEÇÕES SOBRE A
CONJUGALIDADE: O IMPACTO DA PARTILHA
DE EMOÇÕES NA SATISFAÇÃO CONJUGAL**

Dissertação defendida em provas públicas para a obtenção de Grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde no Curso de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias no dia 21 de Março de 2018, perante o Júri nomeado pelo Despacho de Nomeação n.º 356/2017, com a seguinte composição:

Presidente: Prof.ª. Doutora Patrícia Pascoal
Arguente: Prof.ª. Doutora Bárbara Nazaré
Orientadora: Prof.ª. Doutora Cristina Camilo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2017

Epígrafe

Let's not forget that the little emotions are the great captains of our lives and we obey them without realizing it.

(Vincent Van Gogh)

Há sempre algo de ridículo nas emoções da pessoa que deixou de se amar.

(Oscar Wilde)

Agradecimentos

Ao final desta etapa, gostaria de agradecer a todos que contribuíram para que eu tivesse motivação e persistência para concluir este estudo. Isto parece ser feito em ordem hierárquica mas a verdade é que todos foram fundamentais à conclusão desta dissertação de Mestrado.

Agradeço aos meus pais, pelo apoio e incentivo quase que diário. Quero dizê-los muito obrigada com todas as letras, vocês sabem!

Agradeço à professora Doutora Cristina Camilo, pela atenção e orientação e por ter-me apresentado a teoria da Partilha Social de Emoções e que, assim, eu consegui aliar os temas que mais gosto na Psicologia num só estudo, que são a conjugalidade, os processos cognitivos e os efeitos sociais.

Agradeço à minha irmã, exemplo que me inspira em querer ser, cada vez mais, uma pessoa melhor e melhor profissional.

Agradeço a todos meus queridos amigos, que durante o percurso deram-me apoio e que foram compreensivos com o meu “sumiço”. A lista é longa e, por isto, não irei citar nomes, mas fica aqui registado o meu agradecimento a cada um.

Agradeço a todos que ajudaram-me a recolher os dados para a amostra, esta lista é ainda mais longa, mas quero dizer que estou a lembrar-me neste momento de cada um e sem vocês eu não teria conseguido realizar este estudo.

Muito obrigada!

Resumo

Na tentativa de integrar a teoria da Partilha Social de Emoções (PSE) com a conjugalidade, este estudo avaliou o impacto da qualidade da PSE na satisfação conjugal e se há diferenças entre homens e mulheres neste processo. Para isto, 185 participantes, com idade igual ou superior a 30 anos, que estavam num relacionamento conjugal, responderam a um questionário sociodemográfico, à Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal (EASAVIC), à *Differential Emotion Scale*, a um conjunto de medidas e de indicadores relacionados à PSE, a questões utilizadas no Inquérito Social Europeu relativos ao bem-estar subjetivo e à versão reduzida da Escala de Apoio Social de Haslam, O'Brien, Jetten, Vormedal e Penna (2005). Os resultados obtidos relacionaram a qualidade da PSE com a satisfação conjugal, sendo que maiores níveis na qualidade da PSE parecem estar relacionados a maiores níveis de satisfação conjugal. Ao contrário do que era esperado, homens e mulheres não demonstraram diferenças significativas em relação ao impacto da PSE na satisfação conjugal. Visto a possível influência da PSE nos níveis de satisfação conjugal, este estudo mostra a importância de serem conduzidas investigações relacionadas à qualidade da PSE nas relações conjugais.

Palavras-chaves: Partilha social de emoções, satisfação conjugal, apoio social percebido

Abstract

In an attempt to integrate the theory of Social Sharing of Emotions (SSE) with conjugality, this study evaluated the impact of SSE quality on marital satisfaction and whether if there is difference between men and women in this process. To do this, 185 participants, aged 30 years or more, who were in a conjugal relationship, responded to a sociodemographic questionnaire, to the Satisfaction Assessment Scale in Areas of Conjugal Life (EASAVIC), to the Differential Emotion Scale, to a set of measures and indicators related to SSE, to European Social Survey questions related to subjective well-being and to a reduced version of the Social Support Scale of Haslam, O'Brien, Jetten, Vormedal and Penna (2005). The obtained results related SSE quality with marital satisfaction, suggesting that higher levels of SSE quality seem to be related to higher levels of marital satisfaction. On the opposite of what was expected, men and women did not demonstrated significant differences regarding to the impact of SSE on marital satisfaction. Considering the possible influence of SSE on the levels of marital satisfaction, this study supports the importance of being conduct researches related to the quality of SSE in marital relationships.

Keywords: Social sharing of emotions, marital satisfaction, perceived social support

Abreviaturas, Siglas e Símbolos

α	Alfa de <i>Cronbrach</i>
%	Porcentagem
χ^2	Qui-quadrado
<i>DP</i>	Desvio-padrão
<i>M</i>	Média
<i>n</i>	Número de participantes
EASAVIC	Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal
<i>p</i>	Nível de significância
SPSS	<i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
PSE	Partilha social de emoções

Índice Geral

Epígrafe	ii
Agradecimentos	iii
Resumo	iv
Abstract.....	v
Abreviaturas, Siglas e Símbolos.....	vi
Índice Geral	vii
Índice de Tabelas e Figuras	ix
1. Introdução.....	10
1.1 Partilha social de emoções	12
1.2 Satisfação conjugal	14
2. Método	17
2.1 Participantes.....	17
2.2 Instrumentos.....	19
2.2.1. Questionário geral de dados sociodemográficos.....	19
2.2.2. Satisfação conjugal	19
2.2.3. Emoções negativas.....	20
2.2.4. Partilha social de emoções	21
2.2.5. Bem-estar subjetivo	22
2.2.6. Apoio social percebido	23
2.3 Procedimentos.....	23
3. Resultados	24
4. Discussão.....	29
4.1 Limitações do estudo	33
4.2 Implicações para a prática clínica e investigação	35
Referências	36
ANEXOS.....	I
ANEXO 1 - Consentimento Informado.....	II
ANEXO 2 - Questionário sócio-demográfico.....	IV
ANEXO 3 - Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal (EASAVIC).....	V
ANEXO 4 - Inquérito Social Europeu.....	VII
ANEXO 5 - Adaptação para casal da Medida construída de Partilha Social de Emoções....	VIII

ANEXO 6 - Questionário de Crenças sobre os efeitos da Partilha Social de Emoções, BSEQ	XII
ANEXO 7 - Versão reduzida e adaptada para casal da Escala de Apoio Social.....	XIV

Índice de Tabelas e Figuras

Tabela 1. - Características sociodemográficas da amostra	18
Tabela 2. - Médias, Desvios-padrões, t, e p.....	25
Tabela 3.- Correlações entre a qualidade da partilha social de emoções, a satisfação conjugal em áreas da vida, as emoções negativas, o bem-estar subjetivo e o apoio social percebido.	26
Tabela 4.- Efeitos principais e de interação da qualidade da partilha social de emoções e do sexo.	27
Figura 1.- Efeito moderador da qualidade da partilha social de emoções e do sexo.....	28

1. Introdução

As emoções dão significado às experiências vividas. Lembram as pessoas das suas necessidades, das suas frustrações e dos seus direitos, incitam à mudança, ao reconhecimento de satisfação ou insatisfação e, ainda, ligam as pessoas entre si. As emoções podem ser compreendidas como um conjunto de processos que envolvem a avaliação da situação, intencionalidade, sensação, sentimento, comportamento motor e, quase sempre, um componente interpessoal (Leahy, Tirsch, & Napolitano, 2013). No entanto, se é verdade que as respostas emocionais se situam ao nível mais básico do ser humano, grande parte das emoções ocorrem em contexto interpessoal (Lazarus, 2006) e têm uma função de comunicação e relação com os outros (Rimé, 2007a). No âmbito das relações familiares, as emoções contribuem com a união dos indivíduos, sendo parcialmente responsáveis por manter as famílias e os casais unidos (Goldman, & Greenberg, 2006).

São notáveis as profundas mudanças familiares que ocorreram na conjugalidade nos últimos anos. O casamento civil cedeu espaço aos relacionamentos em união de facto, sendo que estes são cada vez em maior número (Wall, Atalaia, Leitão, & Marinho, 2013). É possível perceber que o número de casamentos civis reduziu-se significativamente e, quando comparado aos dados dos anos 60, a ocorrência de casamentos em 2016 foi menos de metade dos que ocorreram há 50 anos atrás. Por outro lado, outra mudança significativa é em relação ao expressivo e crescente número de divórcios em Portugal. A cada 100 casamentos, ocorrem 70 divórcios, o que o torna no país onde há maior incidência de divórcios na Europa (Pordata, 2017). O término do casamento é cada vez mais comum e é acompanhado por outra alteração nas configurações familiares, que é o elevado índice de recasamentos (Atalaia, 2011).

O facto é que se casa cada vez menos e se divorcia cada vez mais mas, apesar disto, o casal é ainda a forma predominante de organização da vida familiar portuguesa (Cunha, & Atalaia, 2011). O alto índice de divórcio não demonstra desinteresse pelo casamento, porque muitos casam-se novamente, mas pode refletir uma frustração em relação às expectativas da união (Narciso, & Ribeiro, 2001), ou seja, reflete insatisfação conjugal. A compreensão dos fatores e mecanismos que determinam a insatisfação, bem como, a satisfação conjugal, são importantes para melhorar a qualidade destas relações, independentemente do tempo que duram as uniões ou da sua natureza.

As relações conjugais são o principal cenário em que os adultos vivem a sua vida emocional (Mirgain, & Cordova, 2007). Nestas relações, a comunicação aberta e a expressão de afeto são importantes (Rose-Grandon, Myers, & Hattie, 2004). A saúde conjugal está, de

certa forma, relacionada com habilidades emocionais, ou seja, em como os indivíduos identificam, comunicam e reagem às suas emoções e às dos seus parceiros (Wachs, & Cordova, 2007).

A vivência de um evento traumático ou emocionalmente relevante, positivo ou negativo, gera uma resposta emocional. É comum as pessoas sentirem necessidade de partilhá-la com os outros, visto que a exposição à emoção induz a interação interpessoal (Rimé, Finkenauer, Luminet, Zech, & Philippot, 1998). Deste facto, origina-se um fenómeno denominado Partilha Social de Emoções (PSE), que consiste na necessidade em partilhar o evento, referindo os sentimentos e as principais reações emocionais a alguém, numa linguagem comum. Como as emoções não podem ser consideradas apenas como fenómenos intrapessoais e de curta duração, é considerado que a PSE, além de ser intra e interpessoal, compõe uma parte integral dos processos emocionais (Rimé, Mesquita, Philippot, & Boca, 1991).

A partilha de emoções serve essencialmente uma função de regulação emocional. Por isto, é um fenómeno generalizado. Em estudos realizados por Rimé e seus colaboradores, foi observado que a experiência emocional foi partilhada em 80 a 96% dos casos. Isto ocorreu principalmente no mesmo dia ou na mesma semana do evento emocional, independentemente da idade, do sexo, do nível educacional e da cultura dos participantes (Rimé, Mesquita, Philippot, & Boca, 1991; 1992). Os últimos dois resultados foram replicados por Curci e Rimé (2012) e Jorge, Rimé e Muñoz-Sastre (2013). A ocorrência da PSE também é independente da valência e da intensidade emocional, no entanto, quanto mais intensa a emoção, mais frequentemente ela será partilhada (Luminet, Bouts, Delie, Manstead, & Rimé, 2000; Rimé, 2007b).

O estudo do processo de partilha emocional permite verificar que, geralmente, há a busca por pessoas íntimas para partilhar as emoções (Gleitman, Reisberg, & Gross, 2009). Tal facto é visível e significativo nas investigações da PSE (Christophe, & Rimé, 1997; Rimé, Finkenauer, Luminet, Zech, & Philippot, 1998; Rimé, & Zech, 2001), as quais revelam que os alvos de partilha são maioritariamente pessoas íntimas, sendo elas pessoas da família, amigos próximos ou companheiros conjugais.

O estudo da PSE é recente e geralmente está vinculado a outros contextos sociais, que não o da conjugalidade. No entanto, considerando que este fenómeno, de urgência da partilha emocional, está relacionado nas relações íntimas com o fortalecimento dos vínculos (Zech, & Rimé, 2005), com a regulação emocional e com o processo de comunicação (Rimé, 2009), o

qual é considerado um alicerce para o sucesso conjugal (Gottman, & Levenson, 2000), a PSE pode assumir papel central nas relações de casal.

1.1 Partilha social de emoções

As emoções, tanto aquelas que são provenientes de situações positivas, quanto negativas, causam impacto nas vivências subjetivas do indivíduo, nas suas crenças e esquemas cognitivos (Beck, 1964; 1991). De acordo com Elliot, Watson, Goldman e Greenberg (2003) e Greenberg (2015), as emoções comunicam o que é importante. Através delas é possível reconhecer os desejos e as necessidades e expressar uma ação adequada. Por este motivo, pode dizer-se que elas coordenam as experiências e direcionam ao que é relevante para o bem-estar.

A PSE ocorre com a finalidade de esclarecer o acontecimento emocional, encontrar significado, reorganizar, ventilar, informar ou alertar, bem como pela procura de empatia e atenção, suporte social, validação, conselhos e soluções (Duprez, Christophe, Rimé, Congard, & Antoine, 2014). A revelação das emoções às pessoas próximas dá-se pelo facto de que, provavelmente, estas escutam de forma empática e providenciam ajuda neste processo (Christophe, & Rimé, 1997). Além disto, a PSE está associada ao processo de vinculação e, neste sentido, a busca ao longo da vida por pessoas íntimas para a partilha é considerada como um processo de vinculação que se perpetua através dos anos e, que, portanto, está relacionada à busca de proximidade e segurança (Rimé, & Zech, 2001).

Embora a PSE seja transversal em termos de género, foi observado que homens e mulheres que estão num relacionamento conjugal diferem em relação aos alvos de partilha emocional. Enquanto os homens partilharam suas emoções quase somente com suas parceiras conjugais, as mulheres possuem uma rede heterogénea de partilha, que vai além do companheiro conjugal e se estende pelos seus relacionamentos sociais com outros membros da família e amigos, sendo que estes últimos são os alvos de partilha mais referidos entre elas. Esta diferença é ainda mais marcante conforme a idade avança, onde cada vez mais, os homens elegem somente suas companheiras conjugais para partilhar as emoções (Rimé, Mesquita, Philippot, & Boca, 1991; Rimé, 2009).

A diferença referida pode estar relacionada a estereótipos e representações de género. Geralmente a educação é diferente para os sexos, sendo que as mulheres são educadas com maior liberdade relativa à expressão emocional e também são orientadas para a sensibilidade e para a escuta. Cria-se um estereótipo que as mulheres expressam mais as suas emoções e são

melhores ouvintes (Brody, & Hall, 2008), o que pode ter impacto no seu comportamento. Outro estereótipo relacionado à questão de género é que as relações dos homens são mais superficiais, com constrangimentos quanto à expressividade emocional com pessoas do mesmo sexo, inclusive pelo medo de serem interpretados como sendo homossexuais se o fizerem (Narciso, & Ribeiro, 2001). Tal facto também pode estar implicado na transgeracionalidade nos relacionamentos conjugais (Bowen, 1978), uma vez que tradicionalmente os casamentos tinham papéis de género bem demarcados e que este modelo ainda pode refletir-se nos modelos familiares e conjugais.

Apenas falar sobre as emoções pode criar alívio por um breve espaço de tempo (Rimé, 2009). A resposta que o outro dará ao ouvir terá um papel fundamental (Brans, Mechelen, Rimé, & Verduyn, 2013), sendo que a pessoa que é alvo da partilha faz parte de um processo complexo (Zech, & Rimé, 2005) e o modo com que ela agirá terá impacto sobre quem partilhou (Gable, Reis, Impett, & Asher, 2004). Na maioria, as pessoas estão dispostas a ouvir e a oferecer o suporte emocional e afetivo procurado (Zech, & Rimé, 2001). No entanto, diferentes processos de partilha podem ter diferentes resultados. A PSE pode decorrer num modo sócio-afetivo e/ou cognitivo (Rimé, 2007b; 2009). O primeiro efeito reporta a partilha como fonte de alívio emocional, de aproximação e de fortalecimento dos laços sociais e, quanto mais intensa for a emoção partilhada, menor serão os comportamentos verbais do ouvinte e maior serão os não-verbais, como abraçar, beijar ou tocar. Além da aproximação, também é esperado que, ao final deste processo, as pessoas gostem mais umas das outras (Christophe, & Rimé, 1997). Já, o efeito cognitivo está relacionado ao facto que, dependendo da resposta que o outro dará à partilha e mediante o grau em que a pessoa que partilhou se encontra disponível para ouvir as outras perspetivas sobre o evento, a partilha poderá dar origem à resignificação da situação e, assim, contribuir para a recuperação emocional (Brans, Mechelen, Rimé, & Verduyn, 2013; Nils, & Rimé, 2012).

Em consequência do que foi referido, a PSE está relacionada com o processo de regulação emocional (Rimé, 2009). Apesar de ser principalmente estudada numa perspetiva individual, a regulação emocional ocorre grande parte das vezes no contexto interpessoal e neste processo estão envolvidas as emoções de ambos indivíduos e seus esforços para obter a regulação (Brans, Mechelen, Rimé, & Verduyn, 2013; Campos, Walle, Dahl, & Main, 2014; Rickette-Wagner et al., 2015; Snyder, Hughes, & Simpson, 2006).

A regulação emocional está associada à saúde (Butler, 2011) e é fundamental para a adaptação humana e para o enfrentamento de situações difíceis (Leahy, Tirsch, & Napolitano, 2013). Ela está relacionada ao melhor funcionamento das relações sociais, incluindo as familiares (Parke, McDowell, Cladis, & Leidy, 2006) e as conjugais (Butler, & Randall, 2013; Fishbane, 2011). Entre casais, uma regulação emocional ineficaz, derivada de uma resposta inadequada, predispõe para a insatisfação conjugal e a dissolução dos casamentos (Fruzzetti, & Iverson, 2006; Goldman, & Greenberg, 2006). É, então, possível afirmar que partilhar emoções pode contribuir para o desenvolvimento e manutenção das relações íntimas (Rimé, 2016). Neste processo, está implicado o apoio oferecido, bem como, o apoio que é percebido. Partilhar emoções também está relacionado aos níveis de bem-estar, enquanto manter emoções em segredo pode estar associado a doenças físicas e a menor nível de bem-estar (Finkenauer, & Rimé, 1998).

Apesar dos estudos iniciais acerca da PSE se dedicarem à observação do fenómeno como um todo, estudos recentes da PSE apontam que a qualidade da partilha é mais relevante que a sua quantidade em relação ao seu impacto no bem-estar (Cantisano, Rimé, Afzali, & Muñoz-Sastre, 2016; Cantisano, Rimé, & Sastre, 2015). Estes estudos tiveram como base uma investigação conduzida por Derlega, Metts, Petronio e Margulis (1993) que referiu a qualidade e o conteúdo do que era partilhado com os(as) parceiros(as) conjugais como mais importantes que a sua quantidade em relação à satisfação conjugal. Posteriormente, este resultado foi replicado por Finkenauer e Hazam (2000).

1.2 Satisfação conjugal

As pessoas consideradas mais felizes demonstram ter relações românticas mais fortes e boa qualidade nos relacionamentos sociais (Diener, & Seligman, 2002). A qualidade da satisfação conjugal tem implicação no bem-estar, na longevidade, na saúde e na vida profissional das pessoas (Butler, & Sbarra, 2013; Kiecolt-Glaser, & Newton, 2001; Sommer, & Bourgeois, 2010). Por este motivo, a satisfação com o relacionamento assume papel fundamental na vida adulta (Norgren, Souza, Kaslow, Hammerschmidt, & Sharlin, 2004). Um relacionamento conjugal de má qualidade, ou seja, o stresse conjugal e a incapacidade de manter uma relação conjugal satisfatória, é um dos motivos mais comuns pelo qual as pessoas procuram os serviços de saúde mental (Schonbrun, & Whisman, 2010).

No entanto, estar num relacionamento conjugal está relacionado com níveis maiores de bem-estar subjetivo, quando comparado com pessoas que estão solteiras (Soons, & Liefbroer,

2008) e estar num relacionamento avaliado como satisfatório está relacionado com níveis elevados de bem-estar (Dush, & Amato, 2005). Além disto, num estudo realizado por Holm, Werner-Wilson, Cook e Berger (2001) com 63 casais heterossexuais, verificou-se que quando o esforço para aumentar o nível de bem-estar do(a) parceiro(a) e para prover suporte emocional é semelhante entre os dois cônjuges, ambos reportam maiores níveis de satisfação com o seu relacionamento.

De facto, a relação com o outro é crucial para o nível de satisfação conjugal: sentir-se compreendido pelo(a) parceiro(a) está associado a maiores níveis de satisfação. A expectativa de que se será bem entendido e aceite é importante nas relações íntimas, sendo que leva à maior percepção positiva do relacionamento num todo (Weger, 2005). Num estudo realizado por Patrick, Sells, Giordano e Tollerud (2007) verificou-se que o nível de intimidade e o suporte recebido do(a) parceiro(a) estão positivamente relacionados com o nível de satisfação conjugal. Nesta investigação, o tempo de casamento, se há filhos, a idade, coabitação prévia, situação profissional e renda não demonstraram ser preditores significativos de satisfação.

A satisfação ou insatisfação com o relacionamento conjugal pode, inclusive, influenciar a forma como é interpretado e descrito o comportamento e as intenções do(a) cônjuge. Ou seja, a percepção da relação conjugal está associada à sua satisfação e esta é afetada pelo impacto das emoções. Pessoas com baixo nível de satisfação são propensas a interpretar negativamente a sua relação ou a falhar na identificação de comportamentos positivos do(a) parceiro(a) (Mirgain, & Cordova, 2007).

A regulação emocional está relacionada com maiores níveis de satisfação conjugal. É possível falar em correção emocional, que é o processo que ocorre na diáde do casal, a qual envolve a elevação ou diminuição afetiva que mantém um bom estado emocional e que, portanto, contribui para a estabilidade emocional e para o bem-estar na vida adulta (Butler, & Randall, 2013).

A qualidade da comunicação conjugal também está relacionada à sua satisfação ou insatisfação (Gottman, & Notarius, 2000; Richmond, 1995). Por este motivo, a comunicação foi tema central de muitas investigações na área de casal. A base da investigação originou em estudos principalmente de Bateson e Watzlawick. Bateson referiu que a comunicação ocorre em níveis verbais e não-verbais, servindo sempre como uma troca de informação e que comunicação é comportamento, e comportamento é sempre comunicação (Bateson, 1978). Watzlawick deu origem à Teoria da Pragmática da Comunicação Humana (Watzlawick,

Beavin, & Jackson, 1973) e um dos axiomas desta teoria é que é impossível não comunicar, que a comunicação afeta o comportamento dos envolvidos e que estes responderão à comunicação com comunicação.

Mais recentemente, os estudos de Gottman têm sido referência neste campo. Gottman e seus colaboradores apresentam, sobretudo, modelos de interação conjugais preditivos de satisfação e de insatisfação relacionados com a comunicação (Gottman, 1993; 1994; Gottman, & Levenson, 2002, Shapiro, & Gottman, 2005). Apesar da comunicação nos casais, ao longo dos anos, ter tido vasta investigação científica, este tema continua a ter necessidade de ser desenvolvido, pela sua complexidade e importância nos relacionamentos íntimos. É notória a necessidade de relacionar este tema a novos fatores e de tentar compreendê-lo através de outros aspetos (Johnson, 2016).

Que seja do nosso conhecimento, não existem investigações que se centrem na urgência de comunicação de emoções no casal e, muito menos, estudos que integrem a teoria da PSE nos modelos de satisfação conjugal. Sendo um processo associado à resposta emocional, a PSE está relacionada à necessidade de comunicar questões emocionais para que seja possível levar a cabo processos regulatórios essenciais para o bem-estar dos indivíduos. No entanto, é um processo que ocorre na relação com o outro, depende da sua resposta e, por este motivo, tem impacto na satisfação com esta relação e no reforço (ou no enfraquecimento) dos laços que se mantém entre os indivíduos. Em função disto, é relevante compreendê-la também nas interações conjugais.

Baseado na teoria da Partilha Social de Emoções desenvolvida por Rimé e seus colaboradores, este estudo investigou a PSE na conjugalidade e teve a finalidade de observar de forma mais próxima o seu impacto na satisfação conjugal. Com base na perspectiva de pessoas que estão num relacionamento heterossexual caracterizado por namoro, união de facto ou casamento, iremos ainda observar se existem diferenças significativas entre homens e mulheres ao impacto que a qualidade da PSE tem na satisfação com a relação mantida com uma parceira ou um parceiro conjugal.

Na tentativa de integrar a teorização existente acerca da PSE no contexto das relações conjugais, foram formuladas as seguintes hipóteses: (H1) indivíduos que reportem melhor qualidade da PSE com o(a) parceiro(a) irão, em consequência, apresentar melhores resultados ao nível de satisfação conjugal; (H2) uma vez que os homens adultos que estão num relacionamento heterossexual referem ter como principal alvo de partilha emocional as suas

parceiras, o impacto da qualidade da PSE na satisfação com o(a) parceiro(a) conjugal deverá ser maior nos homens que nas mulheres.

2. Método

2.1 Participantes

Para a recolha de dados deste estudo, foi utilizada uma amostra por conveniência, constituída por 185 participantes. Os critérios de inclusão da amostra foram ter idade igual ou superior a 30 anos, ter nacionalidade portuguesa e estar num relacionamento conjugal heterossexual há pelo menos um ano. Não houve nível de escolaridade, situação profissional ou religião pré-definidas.

Os participantes foram contactados pessoalmente e disponibilizaram-se voluntariamente para a participação no estudo que ocorreu através do preenchimento do protocolo em papel ou *online*. Não foi oferecida qualquer recompensa financeira pela participação.

Do total de 185 participantes, 106 são mulheres e 79 são homens. A idade média é de 42.80 ($DP = 9.19$) anos para as mulheres e de 45.37 ($DP = 11.75$) anos para os homens, com uma amplitude entre 30 e 80 anos. A maioria dos participantes encontravam-se na faixa etária dos 30 aos 39 anos ($n = 69$), seguido por indivíduos com idades compreendidas entre 40 a 49 anos ($n = 61$) e por indivíduos entre 50 a 59 anos ($n = 43$). Houve menos participantes com idade entre 60 a 69 anos ($n = 10$) e de 70 a 79 anos ($n = 2$).

Tabela 1.

Características sociodemográficas da amostra.

Medidas/Variáveis	Mulheres	Homens	Diferenças entre grupos
Sexo, <i>n</i> (%)	106 (57.30)	79 (42.70)	-
Idade, <i>M</i> (<i>DP</i>)	42.80 (9.19)	45.37 (11.75)	$t_{(143.24)} = -1.61$
Estado civil, <i>n</i> (%)			$X^2_{(2)} = .30$
Namoro	6 (5.67)	4 (5.06)	
União de facto	33 (31.13)	22 (27.84)	
Casamento	67 (63.21)	53 (67.08)	
Duração relacionamento em anos/meses, <i>M</i> (<i>DP</i>)	14.07 (10.37)	17.11 (12.84)	$t_{(139.40)} = -1.64$
Escolaridade, <i>n</i> (%)			$X^2_{(7)} = 15.05^*$
0 a 4 anos	0 (0)	2 (2.53)	
5 a 6 anos	2 (1.89)	2 (2.53)	
7 a 9 anos	2 (1.89)	8 (10.13)	
10 a 12 anos	8 (7.54)	11 (13.92)	
Frequência Universitária	4 (3.78)	6 (7.60)	
Ensino Superior	51 (48.11)	31 (39.24)	
Mestrado	30 (28.30)	13 (16.45)	
Doutoramento	9 (8.50)	6 (7.59)	
Filhos, <i>n</i> (%)			$X^2_{(2)} = 2.18$
Sem filhos	37 (34.90)	21 (26.58)	
Gravidez atual	3 (2.83)	1 (1.27)	
Com filhos	66 (62.26)	57 (72.15)	
Com quem reside, <i>n</i> (%)			$X^2_{(3)} = .35$
Companheiro(a)	40 (37.74)	32 (40.51)	
Filhos(as)	2 (1.89)	1 (1.27)	
Companheiro(a) e filhos(as)	62 (58.49)	44 (55.70)	
Outros familiares	2 (1.89)	2 (2.53)	

* $p \leq .05$

Conforme a Tabela 1, é possível observar que a amostra é composta maioritariamente por mulheres e que, na maioria, os participantes são casados ou estão numa união de facto. Há uma predominância de participantes com filhos e que residem com seus/suas companheiros(as) e filhos(as). Também se faz notar que, há uma diferença significativa em relação ao nível de escolaridade, sendo que há prevalência de participantes com ensino superior.

2.2 Instrumentos

2.2.1. Questionário geral de dados sociodemográficos

Para recolher informação acerca das variáveis sociodemográficas dos participantes e para averiguar os critérios de inclusão da amostra, foi elaborado um questionário sociodemográfico que contém oito questões. Estas pretendiam obter informação acerca do sexo, da idade, do nível educacional, profissão, da situação relacional e da duração do relacionamento conjugal. Além disto, também foi questionado se o participante tinha filhos, se sim, o número de filhos e com quem vivia.

2.2.2. Satisfação conjugal

Para avaliar a satisfação conjugal foi utilizada a Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal (EASAVIC). A construção desta escala teve por base o estudo de Thompson, 1988 (citado in Narciso, & Costa, 1996) que percebe a satisfação conjugal como resultante da avaliação pessoal e subjetiva do casamento. A escala foi desenvolvida para a população portuguesa, por Narciso e Costa (1996), com a finalidade, portanto, de avaliar a satisfação conjugal a partir de determinantes subjetivos e pessoais acerca da percepção do indivíduo sobre o seu relacionamento conjugal.

Trata-se de uma escala composta por 44 itens, organizados em duas dimensões, relacionadas com o funcionamento conjugal e amor. Na dimensão do funcionamento conjugal são avaliadas cinco áreas da vida conjugal: funções familiares (e.g., “O modo como gerimos a nossa situação financeira”), tempos livres (e.g., “A quantidade dos tempos livres”), autonomia (e.g., “A privacidade e autonomia do meu cônjuge”), relações extrafamiliares (e.g., “A nossa relação com a profissão do meu cônjuge”) e comunicação/conflito (e.g., “O modo como resolvemos conflitos”). Na dimensão amor são avaliadas as seguintes áreas: sentimentos e expressão de sentimentos (e.g., “A admiração que o meu cônjuge sente por mim”), sexualidade (e.g., “O desejo sexual que sinto pelo meu cônjuge”), intimidade emocional (e.g., “A partilha de interesses e atividades”), continuidade da relação (e.g., “Os nossos projetos para o futuro”) e características físicas e psicológicas (e.g., “A opinião que o meu cônjuge tem sobre as minhas características e hábitos”).

Ainda, dos 44 itens, 16 são focados no casal (itens 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 14, 15, 16, 17, 18, 25, 28, 35, 38; e.g., “O modo como tomamos decisões”), 14 têm o foco no outro (itens 8, 11, 13, 20, 22, 24, 27, 30, 32, 34, 37, 40, 42, 44; e.g., “O apoio emocional que o meu cônjuge me

dá”) e 14 o foco é no próprio indivíduo (itens 9, 10, 12, 19, 21, 23, 26, 29, 31, 33, 36, 39, 41, 43; e.g., “A admiração que sinto pelo meu cônjuge”).

A escala de resposta é do tipo *Likert* de 6 pontos, representando a opção que melhor descreve a satisfação conjugal, sendo 1 – Nada Satisfeito, 2 – Pouco Satisfeito, 3 – Razoavelmente Satisfeito, 4 – Satisfeito, 5 – Muito Satisfeito e 6 – Completamente Satisfeito. Os itens são organizados no sentido positivo e pontuações mais elevadas estão relacionadas com maior satisfação conjugal.

A escala foi originalmente aplicada com 216 participantes casados, demonstrando ter boa consistência interna e precisão, com alfas de *Cronbach* (α) superiores a .90, sendo .97 para a dimensão do funcionamento conjugal e .90 para a dimensão amor.

Numa recente revisão psicométrica da escala pelas suas autoras, foi verificado que devem ser utilizadas as seguintes sub-escalas para avaliar a satisfação conjugal: funções familiares (itens 1, 2, 3, 4; $\alpha = .84$); tempos livres (itens 5, 6; $\alpha = .70$); rede social (itens 7, 8, 9; $\alpha = .73$); autonomia (itens 10, 11, 12, 13; $\alpha = .82$); comunicação/conflito (itens 14, 15, 16, 17, 18, 21, 22; $\alpha = .91$); intimidade emocional (itens 19, 20, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44; $\alpha = .96$) e sexualidade (itens 23, 24, 25, 26, 27, 28; $\alpha = .93$).

Neste estudo foram utilizadas as sub-escalas da EASAVIC em vez do valor total da escala, de modo a observar de maneira discriminada o impacto da PSE nas diferentes facetas da satisfação conjugal. Este instrumento reportou ter boa consistência interna na maioria das dimensões, com alfas de *Cronbach* de (.88) para funções familiares, (.77) para tempos livres, (.82) para rede social, (.88) para autonomia, (.93) para comunicação/conflito, (.97) para intimidade emocional e (.94) para sexualidade.

2.2.3. Emoções negativas

Para avaliar o impacto das emoções negativas foi utilizada a *Differential Emotion Scale* de Izard (1972). Primeiramente, foi solicitado aos participantes que se recordassem de uma situação específica na qual tivessem sentido uma emoção muito forte, não sendo relevante o tipo de emoção, desde que fosse intensa e, então, que respondessem as questões com base no evento recordado.

A medida referida é constituída por 12 itens que avaliam as respostas emocionais como alegria, tristeza, nojo, cólera, surpresa, interesse, desprezo, medo, culpa e angústia. As respostas são dadas através de uma escala de 11 pontos, conforme a variabilidade de intensidade

emocional, onde 0 significa ausência de emoção, 5 significa emoção intermediária e 10 significa que a emoção é a mais forte que pode ter sido sentida. Esta medida encontra-se originalmente em língua inglesa e foi traduzida para o português (Camilo, Lima, & Rimé, 2012), tendo sido aplicada, neste estudo, conforme esta tradução.

Todas as emoções foram igualmente medidas e inicialmente analisadas. Contudo, as emoções positivas foram retiradas porque todos os eventos recordados suscitaram emoções negativas e não positivas, e o processo de partilha de emoções negativas cumpre objetivos diferentes da partilha de emoções positivas (Rimé, 2009). Ainda, emoções negativas e positivas estão associadas a padrões de características diferentes (Diener, & Emmons, 1985).

As emoções que se referem aos afetos negativos representam a maioria dos itens da escala. As emoções aborrecido, furioso, repugnado, soberbo, assustado, envergonhado, arrependido e nervoso foram agregadas através do cálculo de média simples. A emoção tristeza foi retirada da análise para melhorar a consistência interna da escala ($\alpha = .85$).

2.2.4. Partilha social de emoções

Para avaliar a PSE os participantes responderam a um conjunto de indicadores e de medidas, composto por treze itens, que normalmente são usados em estudos que avaliam a partilha emocional (Rimé, Finkenauer, Luminet, Zech, & Philippot, 1998). As respostas foram dadas com base na mesma solicitação utilizada para avaliar o impacto das emoções negativas, onde foi requerido aos participantes que se recordassem de uma situação específica na qual tivessem sentido uma emoção muito forte, não sendo relevante o tipo de emoção, desde que fosse intensa e, então, que respondessem as questões baseando-se no evento recordado. Os itens foram traduzidos da língua inglesa para o português (Camilo, Lima, & Rimé, 2012) e, neste estudo, foram adaptados para serem respondidos considerando o relacionamento conjugal (e.g., “Em que medida, sentiu necessidade de falar sobre o acontecimento?” foi adaptado para “Em que medida, sentiu necessidade de falar com seu/sua companheiro(a) sobre o acontecimento?”).

Inicialmente os participantes responderam a necessidade que sentiram de partilhar o evento com o/a companheiro(a) conjugal (e.g., “Em que medida, sentiu necessidade de falar com seu/sua companheiro(a) sobre o acontecimento?”; Rimé, Finkenauer, Luminet, Zech, & Philippot, 1998). As respostas foram dadas através de uma escala de 11 pontos, em que 0 significa nenhuma necessidade e 10 muitíssima necessidade. A seguir foram verificados os parâmetros da partilha e sua ocorrência (e.g., “Imediatamente a seguir ao acontecimento ou nos

minutos que se seguiram, falou com seu/sua companheiro(a) sobre o que se tinha passado?"; Curci, & Rimé, 2012), medidos com respostas dicotómicas de sim ou não (e.g., Brans, Mechelen, Rimé, & Verduyn, 2013; Duprez, Christophe, Rimé, Congard, & Antoine, 2014). Ainda, perguntou-se o quanto se considerou falar com o(a) parceiro(a) conjugal sobre o evento (Rimé, Finkenauer, Luminet, Zech, & Philippot, 1998) e qual foi o conteúdo da partilha, se foi em relação aos sentimentos e emoções, acontecimento e/ou reflexão acerca do acontecimento (Rimé, Mesquita, Philippot, & Boca, 1991; Rimé, Philippot, Boca, & Mesquita, 1992). As respostas para estes itens foram dadas através de uma escala de resposta de 11 pontos, em que 0 significava nada e 10 muitíssimo.

De seguida, foi utilizada uma medida para avaliar a qualidade da partilha emocional, a qual referiam-se a quatro itens e que avaliaram como o indivíduo se sentiu ao partilhar as emoções, em aspetos emocionais e cognitivos (e.g., "Em que medida, falar com seu/sua companheiro(a) lhe proporcionou alívio"; Nils, & Rimé, 2012; Panagopoulou, Maes, Rimé, & Montgomery, 2006). As respostas foram dadas através de uma escala de 11 pontos, em que 0 significa nada e 10 muitíssimo.

Apesar de ter sido aplicado o conjunto completo de medidas, apenas foram usadas para análise a medida relativa à qualidade da partilha. Esta opção deveu-se aos avanços recentes da pesquisa em PSE, que atribui uma maior importância à qualidade da partilha, comparativamente à sua quantidade em relação ao impacto nos níveis de bem-estar (Cantisano, Rimé, Afzali, & Muñoz-Sastre, 2016; Cantisano, Rimé, & Sastre, 2015). Os itens "Em que medida, falar com seu/sua companheiro(a) lhe proporcionou alívio", "Em que medida, falar com seu/sua companheiro(a) sobre o acontecimento, o ajudou a ultrapassar a situação" e "Em que medida, falar com seu/sua companheiro(a) sobre o acontecimento, o ajudou a ver a situação de uma perspetiva diferente" foram agregados através do cálculo de média simples, apresentando boa consistência interna, com alfa de *Cronbach* de .89. O item "em que medida, falar com seu/sua companheiro(a) lhe causou mal-estar" foi retirado da análise a fim de melhorar a sua fiabilidade.

2.2.5. Bem-estar subjetivo

Para avaliar o bem-estar subjetivo foram utilizados dois itens do Inquérito Social Europeu (Lima, & Novo, 2006; Swift et al., 2014), onde é avaliada a felicidade e a satisfação geral com a vida. Estes itens fazem parte dos módulos de sentimento de bem-estar perante a vida e bem-estar pessoal e são os seguintes: "Considerando todos os aspetos da sua vida, qual o grau de felicidade que sente?" e "Tudo somado, qual é o seu grau de satisfação com a vida

em geral?”. Estas questões são frequentemente utilizadas em inquéritos com amostras representativas como o Inquérito Social Europeu, entretanto, neste estudo a utilização ocorreu de forma transversal. A avaliação é realizada através de uma escala de 11 pontos, podendo a resposta do participante variar entre 0 – Extremamente infeliz/Extremamente insatisfeito a 10 – Extremamente feliz/Extremamente satisfeito. As respostas são organizadas no sentido positivo, sendo que pontuações mais elevadas estão relacionadas a maiores níveis de bem-estar subjetivo. Para a análise dos resultados, os itens foram agregados e apresentaram alfa de *Cronbach* de .95, demonstrando ter boa consistência interna.

2.2.6. Apoio social percebido

Para avaliar a percepção do apoio social recebido do(a) cônjuge, ocupou-se uma versão reduzida da Escala de Apoio Social de Haslam, O’Brien, Jetten, Vormedal e Penna (2005). Ao dar as respostas, pede-se ao participante para que ele considere as pessoas que o rodeiam, entretanto, neste estudo, foi solicitado para que fosse considerado somente seu/sua parceiro(a). Em seguida, foram apresentadas 5 questões como: “Até que ponto acha que tem pessoas com quem falar dos seus problemas?” que foi adaptada para “Até que ponto acha que pode falar com seu/sua companheiro(a) sobre seus problemas?”. A resposta é dada em uma escala de 5 pontos, onde 1 – Nunca, 2 – Raramente, 3 – Algumas vezes, 4 – Muitas vezes e 5 – Quase sempre. As respostas são organizadas em sentido positivo, sendo que pontuações mais elevadas correspondem a maior nível de apoio social percebido. Esta escala apresentou um alfa de *Cronbach* de .88, demonstrando ter boa consistência interna.

2.3 Procedimentos

Esta investigação teve um desenho quantitativo, com natureza transversal. O projeto de investigação foi aprovado pelo Comitê de Ética e Deontologia da Investigação Científica da Escola de Psicologia e Ciências da Vida da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Na sequência, deu-se início ao processo de aplicação do protocolo de investigação.

Os participantes foram contatados pessoalmente e os protocolos foram preenchidos em papel ($n = 60$) e via *online* ($n = 125$). Quando preenchidos em papel, estes ocorreram sempre de forma individualizada e decorreram conforme a disponibilidade dos participantes em relação ao horário e local de aplicação. No caso do preenchimento do protocolo via *online*, foi solicitado que ao dar as suas respostas, os participantes não estivessem na companhia de mais ninguém,

inclusive de seu/sua parceiro(a), para que, deste modo, não houvesse interferência nas suas respostas.

O preenchimento do protocolo levou cerca de 10 a 15 minutos. Em ambos os modos de participação, sempre foi dada importância à leitura e à boa compreensão do Termo de Consentimento da investigação. Nele estavam descritas as questões referentes ao sigilo e às outras questões éticas e esclarecedoras do estudo. As investigadoras também sempre colocaram-se disponíveis para responder às eventuais dúvidas, fornecendo, para isto, o endereço eletrónico.

3. Resultados

Após a aplicação do protocolo de investigação e da consequente recolha de dados, estes foram inseridos numa base de dados única e analisados através do programa de tratamento de dados estatísticos, *Statistical Package for Social Science (SPSS)*, versão 22. Os *missing-values*, correspondentes a menos de 20% do total dos dados recolhidos, foram tratados pelo método de *listwise deletion*. Todas as análises estatísticas foram efetuadas a um intervalo de confiança de 95%.

Esta análise iniciou-se com a determinação da consistência interna dos instrumentos utilizados, que foi avaliada através do cálculo dos coeficientes alfa de *Cronbach*. Todos os instrumentos apresentaram boa consistência interna.

Para analisar o impacto da PSE na satisfação conjugal foram controladas as variáveis emoções negativas, apoio social percebido e bem-estar subjetivo, com base na importância que demonstraram tanto no processo da PSE quanto à satisfação conjugal.

Um teste-t para amostras independentes e um teste qui-quadrado foram conduzidos para comparar os resultados entre homens e mulheres em relação às variáveis do estudo.

Foi realizada análise de correlação de *Pearson* entre as variáveis do estudo para compreender o nível de relação existente entre elas. O grau de correlações foi verificado baseado em Evans (1996), onde o valor de correlações de .00 a .19 são consideradas muito fracas, de .20 a .39 são fracas, de .40 a .59 são moderadas, de .60 a .79 são correlações fortes e de .80 a 1.0 são muito fortes.

Foi realizada análise de moderação para compreender o efeito da interação do sexo na qualidade da PSE e na satisfação conjugal. Esta análise foi realizada com recurso à macro PROCESS (Hayes, 2013).

A Tabela 2 apresenta a média e o desvio-padrão para as variáveis de estudo, diferenciando entre sexo masculino e sexo feminino.

Tabela 2.

Médias, Desvios-padrões, t, e p

Medidas	<i>M (DP)</i>	<i>M (DP)</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
	Feminino	Masculino		
Qualidade da partilha de emoções	6.06 (3.02)	6.97 (2.34)	-2.33	.021
Funções familiares	4.20 (1.11)	4.62 (0.91)	-2.74	.007
Tempos livres	3.94 (1.19)	4.08 (1.01)	-0.80	.425
Rede Social	4.18 (1.23)	4.54 (0.96)	-2.23	.027
Autonomia	4.72 (1.03)	4.64 (0.92)	0.56	.577
Comunicação/Conflito	4.39 (1.10)	4.52 (1.03)	-0.78	.436
Intimidade emocional	4.64 (1.02)	4.82 (0.92)	-1.21	.228
Sexualidade	4.49 (1.20)	4.64 (0.97)	-0.95	.342
Emoções negativas	3.86 (2.21)	4.63 (2.28)	-2.33	.021
Apoio social percebido	4.37 (0.82)	4.59 (0.60)	-1.97	.050
Bem-estar subjetivo	7.05 (1.87)	7.46 (1.71)	-1.55	.123

Como se pode observar na Tabela 2, homens e mulheres diferem em relação à qualidade da PSE, sendo que os homens referem estar mais satisfeitos com a partilha emocional que as mulheres. Da mesma forma, a satisfação com as funções familiares e rede social também são significativamente superiores no sexo masculino. Finalmente, os homens apresentam mais emoções negativas, maior satisfação em relação ao apoio social percebido (recebido da esposa) e maiores níveis de bem-estar subjetivo.

A Tabela 3 apresenta as correlações de *Pearson* entre todas as variáveis incluídas no estudo. Globalmente todas as variáveis de estudo estão significativamente correlacionadas entre si, com exceção das emoções negativas.

Tabela 3.

Correlações entre a qualidade da partilha social de emoções, a satisfação conjugal em áreas da vida, as emoções negativas, o bem-estar subjetivo e o apoio social percebido.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Qualidade da PSE	-									
	Satisfação Conjugal									
2. Funções familiares	.37**	-								
3. Tempos livres	.24**	.64**	-							
4. Rede social	.35**	.63**	.57**	-						
5. Autonomia	.29**	.66**	.64**	.67**	-					
6. Comunicação/Conflito	.47**	.78**	.70**	.67**	.71**	-				
7. Intimidade emocional	.50**	.74**	.64**	.64**	.72**	.89**	-			
8. Sexualidade	.46**	.57**	.52**	.53**	.62**	.73**	.83**	-		
9. Emoções negativas	.12	-.10	-.10	-.10	-.08	-.17*	-.12	-.09	-	
10. Bem-estar subjetivo	.29**	.51**	.40**	.44**	.48**	.56**	.60**	.48**	-.10	-
11. Apoio social percebido	.45**	.61**	.48**	.54**	.51**	.66**	.72**	.54**	-.18*	.49**

* $p < .05$, ** $p < .01$; *** $p < .001$, two-tailed

NOTA: Partilha Social de Emoções (PSE)

Todas as dimensões da satisfação conjugal estão positiva e significativamente correlacionadas entre si, apresentando correlações moderadas, fortes ou muito fortes. As correlações mais elevadas verificam-se entre intimidade emocional e comunicação e conflito, bem como, entre intimidade emocional e sexualidade. As demais correlações entre as variáveis da satisfação conjugal são fortes, com exceção das correlações entre sexualidade e funções familiares, sexualidade e tempos livres e sexualidade e rede social, que são moderadas.

As dimensões da satisfação conjugal correlacionam-se significativamente com a qualidade da PSE. As correlações desta variável com intimidade emocional, comunicação e conflito e sexualidade são moderadas e positivas. Já as correlações entre PSE e funções familiares, rede social, autonomia e tempos livres são fracas.

À exceção das emoções negativas, as restantes das variáveis de controle também estão associadas com as dimensões da satisfação conjugal. A correlação entre bem-estar subjetivo e intimidade emocional é forte. Maior bem-estar subjetivo e mais apoio social percebido associam-se à maior satisfação conjugal. Na correlação entre as variáveis de controle e a qualidade da PSE, foi observado que o apoio social percebido apresenta correlação moderada e positiva. As correlações da qualidade da PSE com bem-estar subjetivo e emoções negativas foi fraca e muito fraca.

Os resultados da análise de regressão hierárquica que testa os efeitos principais da qualidade da partilha emocional e do sexo na satisfação conjugal e o efeito de moderação do sexo na relação entre qualidade da PSE e a satisfação conjugal são apresentados na Tabela 4.

Tabela 4.

Efeitos principais e de interação da qualidade da partilha social de emoções e do sexo.

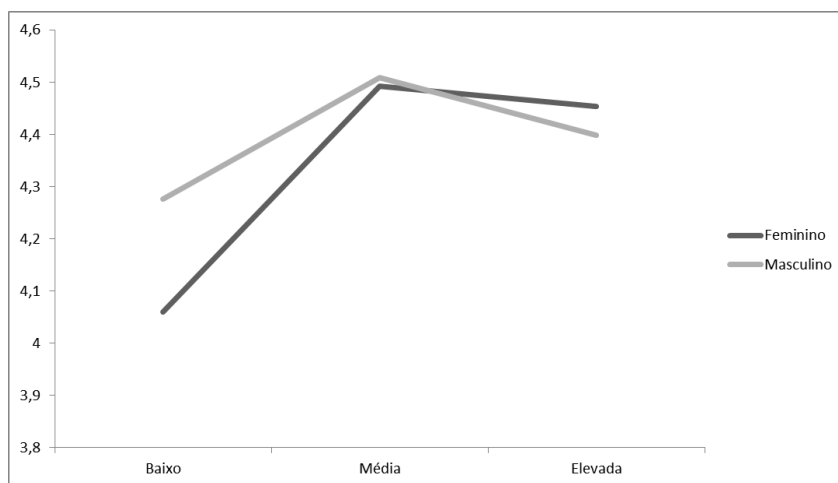
	Bloco 1: Efeitos principais da qualidade da PSE		Bloco 2: Efeitos principais do sexo		Bloco 3: Efeitos de interação entre a qualidade da PSE e do sexo		R^2	ΔR^2
Variáveis	<i>b</i> (SE)	<i>t</i>	<i>b</i> (SE)	<i>t</i>	<i>b</i> (SE)	<i>t</i>		
Funções familiares	.02 (.03)	0.91	.22 (.12)	1.85	- 0.8 (.04)	- 1.79	46***	.01
Tempos livres	-.00 (.03)	-.04	-.03 (.15)	- 0.18	-.06 (.05)	- 1.24	27***	.01
Rede social	.04 (.03)	1.19	.18 (.14)	1.22	-.10 (.05)	- 1.99*	36***	.01*
Autonomia	.02 (.03)	0.61	-.28 (.12)	- 2.24*	-.03 (.05)	- 0.63	35***	.00
Comunicação/Conflito	.08 (.02)	3.29***	-.11 (.11)	- 0.94	-.07 (.04)	- 1.89	56***	.01
Intimidade Emocional	.07 (.02)	3.27***	-.08 (.09)	- 0.92	-.04 (.03)	- 1.31	64***	.00
Sexualidade	.10 (.03)	3.20***	-.09 (.13)	- 0.67	-.02 (.05)	- 0.39	40***	.00

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$, two-tailed

NOTA: Partilha Social de Emoções (PSE)

Neste modelo foram controladas as variáveis emoções negativas, apoio social e bem-estar subjetivo. Foram encontrados efeitos significativos do conjunto das variáveis, que explicaram 46% da variância das funções familiares, 27% da variância dos tempos livres, 36% da variância da rede social, 35% da variância da autonomia, 56% da variância da comunicação e conflito, 64% da variância da intimidade emocional e 40% da variância da sexualidade.

Verificaram-se alguns efeitos principais e significativos, em particular, melhor qualidade da PSE com o(a) parceiro(a) resulta em maior satisfação com a comunicação, com a intimidade emocional e com a sexualidade. Da mesma forma, as mulheres encontram-se mais satisfeitas com a autonomia, sendo este o único impacto significativo do sexo nas dimensões da satisfação conjugal. Finalmente, a moderação do sexo na associação entre a qualidade da PSE e a satisfação com a rede social é significativa. Como se pode observar na figura 1, quando a qualidade da PSE com o parceiro é baixa, as mulheres percebem a sua satisfação com a rede social como mais reduzida que os homens.

*Figura 1.**Efeito moderador da qualidade da partilha social de emoções e do sexo.*

As variáveis controladas também são preditores significativos da satisfação conjugal. Em particular, o apoio social percebido é um preditor da satisfação com as funções familiares, $t(6) = 5.65, \beta = .59$; com tempos livres, $t(6) = 4.09, \beta = .55$; com rede social, $t(6) = 4.62, \beta = .56$; com autonomia, $t(6) = 3.65, \beta = .48$; com comunicação e conflitos, $t(6) = 6.62, \beta = .60$, com intimidade emocional, $t(6) = 8.29, \beta = .63$ e com sexualidade, $t(6) = 3.56, \beta = .44$.

O bem-estar subjetivo é um preditor significativo da satisfação conjugal com funções familiares, $t(6) = 4.65, \beta = .16$, com tempos livres, $t(6) = 2.91, \beta = .13$, com rede social, $t(6) = 3.08, \beta = .14$, com autonomia, $t(6) = 4.28, \beta = .16$, com comunicação e conflitos, $t(6) = 5.22, \beta = .17$, com intimidade emocional $t(6) = 6.55, \beta = .17$ e com sexualidade, $t(6) = 3.97, \beta = .16$.

Emoções negativas é apenas um preditor significativo da satisfação conjugal com comunicação e conflitos, $t(6) = -1.61, \beta = .04$.

4. Discussão

Este estudo investigou a PSE no contexto de casal e seu impacto na satisfação conjugal. Procurámos observar se a qualidade da PSE está relacionada com os níveis de satisfação conjugal e se homens e mulheres apresentam diferenças significativas em relação à qualidade da PSE na satisfação com a parceiro ou parceira. Além disto, controlamos variáveis anteriormente identificadas como sendo preditores importantes da satisfação conjugal, nomeadamente as emoções negativas, o bem-estar subjetivo e o apoio social percebido. As emoções negativas também foram controladas porque se supôs que a qualidade da PSE é ainda mais importante quando existem mais vivências emocionais negativas.

De acordo com a primeira hipótese colocada, a qualidade da PSE teve impacto nos níveis de satisfação conjugal, sendo que melhor qualidade da PSE com o(a) cônjuge está relacionado a maiores níveis de satisfação conjugal. Que seja do nosso conhecimento, não existem estudos anteriores que relacionem a PSE com a satisfação conjugal. No entanto, esta hipótese foi construída com base nos pressupostos existentes acerca da PSE, que referem a urgência de partilhar emoções, preferindo pessoas íntimas para fazê-lo, o que inclui os parceiros conjugais (Rimé, Finkenauer, Luminet, Zech, & Philippot, 1998), que pode resultar numa aproximação entre as pessoas e fortalecimento destes vínculos (Christophe, & Rimé, 1997) e que assume função de regulação emocional (Rimé, 2007a; 2009; Rockette-Wagner et al., 2015). As emoções (Sanford, 2007), as estratégias de regulação emocional (Fishbane, 2011; Richards, Butler, & Gross, 2003) e o modo de comunicação da emoção (Sanford, 2012) têm impacto nos níveis de satisfação conjugal, o que leva a concluir que esta relação entre a qualidade da PSE e a satisfação conjugal é válida para compreender a interação e o sucesso ou fracasso conjugal e a complexidade deste tema.

Este resultado vai ao encontro de uma investigação realizada por Finkenauer e Hazam (2000). Neste estudo que relaciona a expressão emocional, com o segredo e a satisfação conjugal foi verificado que os indivíduos que se sentem mais confortáveis e capazes de falar sobre assuntos difíceis com seus parceiros e de partilhar suas emoções estão mais satisfeitos com o seu casamento. Igualmente foi apontado que o segredo, de certa forma, também está relacionado com satisfação conjugal. Neste caso, esta relação ocorre somente quando se evita falar sobre determinados tópicos que serão extremamente dolorosos para o outro parceiro conjugal e que não terão utilidade para manter a relação. No entanto, suspeitar que o outro guarda um segredo leva à diminuição da satisfação conjugal. Este estudo também é importante porque demonstra que tanto a auto-revelação como o segredo são mecanismos poderosos no

relacionamento conjugal e que são processos que ocorrem quando os parceiros interagem uns com os outros, não estando relacionado com as características de personalidade dos cônjuges mas sim com o processo de interação conjugal.

Foi possível verificar que a qualidade da PSE na conjugalidade está mais relacionada com as sub-escalas de satisfação conjugal de intimidade emocional, comunicação e conflito e sexualidade, sendo que provavelmente são estes os três fatores que mais estão relacionados aos níveis de satisfação conjugal quando a associamos com a qualidade da PSE. Sendo assim, melhor qualidade da PSE pode refletir em maiores níveis de satisfação nas áreas de intimidade emocional, comunicação e sexualidade. Este resultado provavelmente representa o facto de estas serem variáveis da satisfação conjugal que estão mais intimamente relacionadas com a interação conjugal, sendo fatores próprios da dinâmica de cada casal ou, segundo Narciso (2001), referem-se aos fatores centrípetos, que mais diretamente influenciam a satisfação. O resultado obtido reflete igualmente que a PSE é um fenómeno que está relacionado com vínculos íntimos (Christophe, & Rimé, 1997) e de comunicação e que, portanto, este processo, dependendo de como ocorre, poderá refletir-se no fortalecimento dos vínculos e na aproximação das pessoas (Rimé, & Zech, 2005), neste caso, no fortalecimento do vínculo conjugal e dos cônjuges.

Este resultado também vai ao encontro de investigações anteriores que mencionam a importância destes domínios na satisfação conjugal e os relacionam com emoções e com a dinâmica da comunicação (Brackett, Warner, & Bosco, 2005). Em relação à intimidade emocional, é possível compreendê-la a partir das investigações de Cordova, Gee e Warren (2005) e Mirgain e Cordova (2007). Estes estudos referem-se à habilidade emocional, ou seja, a capacidade de identificar e de comunicar as emoções e a sua relação com a intimidade e satisfação conjugal. A intimidade seria o fator mediador entre a habilidade emocional e a satisfação conjugal de ambos os cônjuges e isto ocorre pelo efeito que a intimidade tem no sentimento de segurança.

Já em relação à comunicação/conflito e sexualidade, Litzinger e Gordon (2005) sublinham a sua relevância aos níveis de satisfação conjugal e que estas variáveis predizem a satisfação conjugal de forma independente, mas que também podem fazê-lo estando relacionadas. Sendo assim, estas variáveis têm uma interação significativa quando os casais conseguem ter uma comunicação mais construtiva e, então, a sexualidade falha em contribuir com a satisfação conjugal. Ou, quando os casais têm dificuldade na comunicação mas sentem-se sexualmente satisfeitos, estes irão experienciar maiores níveis de satisfação. Isto, segundo

este estudo, pode ocorrer porque a satisfação sexual pode compensar parcialmente o efeito negativo da comunicação ou porque nos casais em que há forte habilidade na comunicação, a vida sexual é menos importante para a satisfação conjugal. No entanto, é ressaltada a importância da comunicação construtiva, vista como uma forma de enfrentar problemas conjugais, inclusive os que estão relacionados à sexualidade.

Este estudo também verificou se havia diferenças significativas entre homens e mulheres em relação ao impacto da PSE ocorrida no seio do casal na satisfação conjugal, sendo que se previa que a qualidade da PSE iria influenciar mais a satisfação dos homens. Globalmente, os homens reportaram maiores níveis de satisfação conjugal. No entanto, não se verificou (com uma única exceção) que a relação entre a qualidade da PSE ocorrida com o(a) companheiro(a) e a satisfação conjugal fosse mais visível para os homens que para as mulheres. Não era o que esperávamos. A literatura da PSE demonstra que há diferentes escolhas em relação ao alvo da partilha emocional entre homens e mulheres. Desta forma, os homens referem partilhar suas emoções somente com as suas esposas, enquanto elas o fazem também com outros alvos importantes e íntimos do seu círculo social (Rimé, 2009). Por este motivo, o impacto da qualidade da PSE na satisfação com o(a) companheiro(a) deveria ser maior nos homens, visto que eles parecem depender mais dos recursos fornecidos pelas suas parceiras para obter regulação emocional. Por exemplo, numa investigação realizada por Dykstra e De Jong-Gierveld (2004) a respeito da solidão emocional e social, verificou-se que o vínculo conjugal dos homens é central para o seu bem-estar social, assim como para as mulheres, mas que os homens conseguem encontrar um vínculo de proteção relativamente à solidão emocional no casamento, enquanto as mulheres também procuram esta proteção com outras pessoas, ou seja, que o vínculo conjugal nos homens tem um papel central que desempenha ao nível emocional.

Em relação aos homens terem reportado maiores níveis de satisfação conjugal pode estar relacionado ao facto de eles terem reportado também mais apoio social percebido e maior nível de bem-estar subjetivo. Desta forma, segundo Marks (1996), o apoio social e emocional dos homens está intimamente relacionado com o apoio que é oferecido nos relacionamentos conjugais e portanto, este vínculo é central na contribuição do seu bem-estar. Por este motivo, é possível compreender porque os homens casados reportam maiores níveis de bem-estar em relação aos homens solteiros também porque esta diferença não é observada nas mulheres.

Em relação às mulheres, foi possível observar que quando reportam baixa qualidade da PSE com o parceiro, percebem igualmente a sua satisfação com a rede social como mais

reduzida. Este resultado é incompreensível à luz do modelo testado e deveria ser mais explorado em investigações futuras. Pensamos que poderemos atribuir o impacto da qualidade da PSE na satisfação com a rede social a uma relação espúria. Por exemplo, podemos pensar que as mulheres atribuem mais importância e são mais exigentes com as relações sociais (Umberson, Chen, House, Hopkins, & Slaten, 1996), refletindo-se esta exigência em simultâneo nas duas variáveis em análise.

Através deste estudo foi possível obter maior compreensão da relevância da PSE nos relacionamentos conjugais e do seu impacto na satisfação conjugal. Pode-se observar que melhor qualidade da PSE com o(a) cônjuge, possivelmente resultará na percepção do relacionamento como mais satisfatório, ou seja, contribuirá na obtenção de maiores níveis de satisfação conjugal. Além disto, a qualidade da PSE parece estar mais associada, mais especificamente, às sub-escalas da satisfação conjugal de intimidade emocional, comunicação e conflito e sexualidade. Estes resultados são significativos e que seja do nosso conhecimento a urgência de comunicar um evento emocional ao cônjuge (PSE) não havia sido anteriormente abordada nas relações conjugais e nem relacionada à satisfação conjugal.

Além disto, esta investigação não apontou para a existência de diferenças significativas entre homens e mulheres em relação ao impacto da qualidade da PSE na sua satisfação com o relacionamento conjugal. O impacto da PSE que ocorre com o(a) companheiro(a) deveria ser maior nos homens porque, como mostra a literatura, quando numa relação conjugal, eles partilham suas emoções somente com suas esposas (Rimé, 2009), dependendo mais desta relação para regular suas emoções. Futuras investigações são necessárias para compreender o impacto da qualidade da PSE em relação às diferenças de género, mas é importante evidenciar que, apesar das mulheres sentirem necessidade de partilhar suas emoções com outras pessoas do seu círculo social para além do parceiro, quando o fazem, a qualidade desta partilha também será importante.

Os resultados obtidos nesta investigação apontam a necessidade de serem conduzidos mais estudos que explorem a compreensão da qualidade da PSE nas relações conjugais. Entendemos, ainda, que é necessário compreender os fatores promotores da satisfação conjugal, visto que as relações conjugais fazem parte da vida adulta diária, mais ainda, são responsáveis pelo bem-estar e saúde dos envolvidos. Como demonstram Umberson, Williams, Powers, Liu e Needham (2006), a tensão conjugal parece ter um efeito negativo e acumulativo na saúde ao longo dos anos e este efeito é retroalimentativo, ou seja, quanto mais tensão, maior será a

vulnerabilidade à tensão conjugal. Além disto, este impacto negativo na saúde parece ocorrer de forma semelhante tanto para os homens quanto para as mulheres.

4.1 Limitações do estudo

Por se tratar de uma investigação exploratória, os resultados devem ser considerados com algumas limitações. A primeira limitação do estudo é que este não foi realizado com a diáde conjugal, sendo um estudo baseado na percepção de indivíduos que estavam num relacionamento conjugal, a partir de suas percepções individuais sobre a relação. É importante que em investigações futuras a teoria da PSE na conjugalidade seja testada com ambos os membros do vínculo conjugal.

Além disto, não foram consideradas algumas variáveis que em alguns estudos parecem ter relação com a satisfação conjugal, como a duração da relação (Acitelli, & Antonucci, 1994; Johnson, & Anderson, 2015; Kurdek, 2005), estágios do ciclo de vida familiar (Markman, Renick, Floyd, Stanley, & Clements, 1993), se o casal possui filhos (Olson, 2000), se é o primeiro ou segundo casamento (Mirecki, Chou, Elliott, & Scheneider, 2013), nem outras características como, a religião (Olson, Marshall, Goddard, & Schramm, 2015), situação profissional e satisfação laboral (Caroll, Hill, Yorgason, Larson, & Sandberg, 2013; Rogers, & May, 2003). A discussão sobre a influência destas variáveis na satisfação conjugal é incongruente e apesar da PSE ser um fenómeno que acontece a todos os indivíduos, por se tratar do impacto ao nível da satisfação conjugal, a qual é multidimensional, seria importante realizar estudos que as abordassem.

A hipótese colocada de que a qualidade da partilha iria produzir um efeito positivo no grau de satisfação conjugal seria melhor avaliada através de um estudo longitudinal. No entanto, os resultados obtidos indicam uma provável relação de causalidade entre a qualidade da PSE e os níveis de satisfação conjugal, que se justifica pela natureza teórica das variáveis implicadas no modelo testado. As emoções e a regulação emocional estão associadas a respostas automáticas e menos deliberativas, enquanto que a satisfação conjugal se caracteriza por respostas avaliativas, cognitivamente controladas. Outros estudos transversais sobre PSE testam igualmente o impacto desta variável sobre outras (e.g., Cantisano, Rimé, Afzali, Muñoz-Sastre, 2016; Cantisano, Rimé, & Muñoz-Sastre, 2012; Cantisano, Rimé, & Sastre, 2015; Sánchez, Larrieux, Rovira, & Ball, 2013). Esta não deixa, no entanto, de ser uma limitação. O desenvolvimento de um estudo longitudinal permitiria compreender melhor a interação dinâmica entre as variáveis consideradas neste estudo.

Apesar das qualidades psicométricas dos instrumentos utilizados serem satisfatórios e deste estudo ter sido realizado em conformidade ao que usualmente é aplicado nas investigações que avaliam a PSE, o modo de coleta de dados a partir da recordação de um evento em específico pode estar enviesado, devido ao facto do participante ter usado memória seletiva e também porque eventos que foram previamente partilhados são mais fáceis de serem recordados e de sofrerem com enviesamentos a partir do processamento de esquemas. No entanto, investigações foram conduzidas para testar se este método de recolha de dados é eficaz, sendo o evento recordado significativo, no sentido em que revela o padrão natural de regulação emocional através da interação com o outro (Rimé, 2009). Talvez um método que se baseasse numa maior amostragem de acontecimentos, como um método de diário, por exemplo, pudesse aumentar a fiabilidade da medida utilizada. Outras medidas poderiam ser tomadas face a este estudo, mas que implicariam a alteração das medidas originais. Por exemplo, poderia ter sido imposto um limite temporal ou um tipo de conteúdo para o evento recordado.

4.2 Implicações para a prática clínica e investigação

Este estudo demonstrou ter relevância ao aproximar a teoria da PSE da conjugalidade. A investigação é útil para a prática clínica não só conjugal mas também individual, quando muitos são os indivíduos que buscam a psicoterapia reportando dificuldades conjugais.

As emoções e a regulação emocional são imprescindíveis no entendimento do ser humano, visto que têm relação com o bem-estar e, por este motivo, têm sido cada vez mais associadas à prática do profissional de Psicologia. Tal facto é possível de ser percebido no avanço de investigações científicas que abordam estes temas e que têm sido frequentemente utilizadas nas psicoterapias com abordagem sistémica e cognitivo-comportamental, tanto que em relação a esta última, isto é refletido no aparecimento e desenvolvimento da Terapia Focada nas Emoções, que pode ser utilizada em psicoterapias individuais e conjugais.

A PSE além de representar um mecanismo de regulação emocional, quando relacionada à conjugalidade, também está associada ao tema da comunicação dos casais e de habilidades comunicacionais, sendo estes últimos assuntos já explorados mas que ainda demandam maior compreensão. Diante da possibilidade da PSE poder contribuir com o fortalecimento conjugal e com a aproximação entre os cônjuges, a realização de investigações futuras que relacionam estes temas parecem ser importantes. É sugerido, ainda, que estes estudos sejam realizados com a diade conjugal e que incluam as diversas variáveis que compõem a satisfação conjugal.

Referências

- Acitelli, L. K., & Antonucci, T. C. (1994). Gender differences in the link between marital support and satisfaction in older couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(4), 688-698.
- Atalaia, S. (2011). As famílias recompostas em Portugal: dez anos de evolução (2001-2011). In A. Delgado & K. Wall (Eds.), *Famílias nos censos 2011: diversidade e mudança*. (pp. 225-239). Lisboa: Instituto Nacional de Estatística / Imprensa de Ciências Sociais.
- Bateson, G. (1978). *Steps to an ecology of mind*. London: Granada.
- Brackett, M. A., Warner, R. M., & Bosco, J. S. (2005). Emotional intelligence and relationship quality among couples. *Personal Relationships*, 12(2), 197-212. doi: 10.1111/j.1350-4126.2005.00111.x
- Brans, K., Mechelen, I. V., Rimé, B., & Verduyn, P. (2013). The relation between social sharing and the duration of emotional experience. *Cognition and Emotion*, 27(6), 1023-1041. doi: 10.1080/02699931.2012.762758
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10, 561-571.
- Beck, A. T. (1991). Cognitive therapy: A 30-year retrospective. *American Psychologist*, 46, 368-375.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Aronson.
- Brody, L. R., & Hall, J. A. (2008). Gender and emotion in context. In: M. Lewis, J. M. Haviland-Jones & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3^a ed., pp. 395-407). New York: Guilford.
- Butler, E. A. (2011). Three views of emotion regulation and health. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(8), 563-577. doi: 10.1111/j.1751-9004.2011.00372.x
- Butler, E. A., & Randall, A. K. (2013). Emotional coregulation in close relationships. *Emotion Review*, 5(2), 202-210. doi: 10.1177/1754073912451630
- Butler, E. A., & Sbarra, D. A. (2013). Health, emotion, and relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(2), 151-154. doi: 10.1177/0265407512453425
- Cantisano, N., Rimé, B., Afzali, M. H., & Muñoz-Sastre, M. T. (2016). Health outcomes resulting from the quality of emotional expression in HIV/AIDS patients. *Revue européenne de psychologie appliquée*, 66, 95-100.
- Cantisano, N., Rimé, B., & Sastre, M. T. (2015). The importance of quality over in quantity in the social sharing of emotions (SSE) in people living with HIV/AIDS. *Psychology, Health and Medicine*, 20(1), 103-113. doi: 10.1080/13548506.2014.901544

- Camilo, C., Lima, L., & Rimé, B. (2012). Riscos ameaçadores e as suas consequências. Tese apresentada ao Departamento de Psicologia Social e das Organizações do Instituto Universitário de Lisboa, ISCTE-IUL, Lisboa, Portugal.
- Campos, J. J., Gee, C. B., & Warren, L. Z. (2005). Emotional skillfulness in marriage: intimacy as a mediator of relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 218-235.
- Caroll, S. J., Hill, E. J., Yorgason, J. B., Larson, J. H., & Sandberg, J. G. (2013). Couple communication as a mediator between work-family conflict and marital satisfaction. *Contemporary Family Therapy*, 35, 530-545. doi: 10.1007/s10591-013-9237-7
- Cunha, V., & Atalaia, S. (2011). A evolução da conjugalidade em Portugal: principais tendências e modalidades da vida em casal. In A. Delgado & K. Wall (Eds), *Famílias nos censos 2011: diversidade e mudança* (pp.155-175). Lisboa: Instituto Nacional de Estatística / Imprensa de Ciências Sociais.
- Curci, A., & Rimé, B. (2012). The temporal evolution of social sharing of emotions and its consequences on emotional recovery: a longitudinal study. *Emotion*, 12(6), 1404-1414. doi: 10.1037/a0028651
- Derlega, V. J., Metts, S., Petronio, S. & Margulis, S. T. (1993). *Self-disclosure*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1985). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1105-1117. doi: 10.1037/0022-3514.47.5.1105
- Diener, E., & Seligman, E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Dykstra, P. A., & De Jong-Gierveld, J. (2004). Gender and marital-history differences in emotional and social loneliness among dutch older adults. *Canadian Journal on Aging*, 23(2), 141-155.
- Dush, C. M. K., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607-627. doi: 10.1177/0265407505056438
- Duprez, C., Christophe, V., Rimé, B., Congard, A., & Antoine, P. (2014). Motives for the social sharing of an emotional experience. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(6), 757-787. doi: 10.1177/0265407514548393
- Elliott, R., Watson, J., Goldman, R. N., & Greenberg, L. S. (2003). *Learning emotion-focused therapy: the process-experiential approach to change*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Evans, J. D. (1996). *Straightforward statistics for the behavioral sciences*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Finkenauer, C., & Hazam, H. (2000). Disclosure and secrecy in marriage: do both contribute to marital satisfaction? *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(2), 245-263. doi: 10.1177/02654075000172005
- Finkenauer, C., & Rimé, B. (1998). Keeping emotional memories secret: health and subjective well-being when emotions are not shared. *Journal of Health Psychology*, 3(1), 47-58. doi: 10.1177/135910539800300104
- Fishbane, M. D. (2011). Facilitating relational empowerment in couple therapy. *Family Process*, 50(3), 337-352. doi: 10.1111/j.1545-5300.2011.01364.x
- Fruzzetti, A. E., & Iverson, K. M. (2006). Intervening with couples and families to treat emotion dysregulation and psychopathology. In: D. K. Snyder, J. Simpson & J. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: pathways to dysfunction and health* (pp. 249-267). Washington, DC: American Psychological Association.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228-245. doi: 10.1037/0022-3514.87.2.228
- Gleitman, H., Reisberg, D., & Gross, J. (2009). *Psicologia*. (7ª ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Greenberg, L. S. (2015). *Emotion-focused therapy: coaching clients to work through their feelings*. (2ª ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
- Goldman, R. N., & Greenberg, L. S. (2006). Promoting emotional expression and emotion regulation in couples. In: D. K. Snyder, J. A. Simpson, J. N. & Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: pathways to dysfunction and health* (pp. 231-248). Washington, DC: American Psychological Association.
- Gottman, J. M. (1993). A theory of marital dissolution and stability. *Journal of Marital and Family Therapy*, 17, 3-7.
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital process and marital outcomes*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and Family*, 62(2), 737-745. doi: 10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x

- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2002). A two-factor model for predicting when a couple will divorce: exploratory analyses using 14-year longitudinal data. *Family Process Journal*, 41(1), 83-96.
- Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2000). Decade review: observing marital interaction. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 929-947. doi: 10.1111/j.1741-3737.2000.00927.x
- Haslam, S. A., O'Brien, A., Jetten, J., Vormedal, K., & Penna, S. (2005). Taking the strain: social identity, social support, and the experience of stress. *British Journal of Psychology*, 44(3), 355-370.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach*. New York, NY: Guilford.
- Holm, K., Werner-Wilson, R. J., Cook, A. S., & Berger, P. S. (2001). The association between emotion work balance and relationship satisfaction of couples seeking therapy. *American Journal of Family Therapy*, 29, 193-205.
- Izard, C. E. (1972). *Patterns of emotions: a new analysis of anxiety and depression*. New York: Academic Press.
- Johnson, M. D. (2016). *Great myths of intimate relationships: dating, sex, and marriage*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Johnson, M. D., & Anderson, J. R. (2015). Temporal ordering of intimate relationship efficacy and conflict. *Journal of Marriage and Family*, 77(4), 968-981. doi: 10.1111/jomf.12198
- Jorge, N. C., Rimé, B. & Muñoz-Sastre, M. T. (2013). The social sharing of emotions (SSE) in the Dominican Republic's cultural context: autobiographical descriptive data. *Universitas Psychologica*, 13(2), 457-466. doi: 10.11144/Javeriana.UPSY13-2.ssed
- Kiecolt-Glaser, J. K., & Newton, T. L. (2001). Marriage and health: his and hers. *Psychology Bulletin*, 127(4), 472-503.
- Kurdek, L. A. (2005). Gender and marital satisfaction early in marriage: a growth curve approach. *Journal of Marriage and Family*, 67(1), 68-84. doi: 10.1111/j.0022-2445.2005.00006x
- Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 74, 9-46. doi: 10.1111/j.1467-6494.2005.00368.x
- Leahy, L. R., Tirch, D., & Napolitano, A. L. (2013). *Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental*. Porto Alegre: Artmed.

- Lima, M. L., & Novo, R. (2006). So far, so good? Subjective and social well-being in Portugal and in Europe. *Portuguese Journal of Social Science*, 5(1), 5-33. doi: 10.1386/pjss.5.1.5/1
- Litzinger, S., & Gordon, K. C. (2005). Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 31(5), 409-424. doi: 10.1080/00926230591006719
- Luminet, O., Bouts, P., Delie, F., Manstead, A. S. R., & Rimé, B. (2000). Social sharing of emotion following exposure to a negatively valenced situation. *Cognition and Emotion*, 14(5), 661-688.
- Marks, N. F. (1996). Flying solo at midlife: gender, marital status, and psychological well-being. *Journal of Marriage and Family*, 58(4), 919-932.
- Markman, H. J., Renick, M. J., Floyd, F. J. Stanley, S. M. & Clements, M. (1993). Preventing marital distress through communication and conflict management training: a 4- and 5- year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1), 70-77.
- Mirecki, R. M., Chou, J. L., Elliott, M., & Scheneider, M. S. (2013). What facts influence marital satisfaction? Differences between first and second marriages. *Journal of Divorce & Remarriage*, 54(1), 78-93. doi: 10.1080/10502556.2012.743831
- Mirgain, S. A., & Cordova, J. V. (2007). Emotion skills and marital health: the association between observed and self-reported emotion skills, intimacy, and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 983-1009. Doi: 10.1521/jscp.2007.26.9.983
- Narciso, I. & Costa, M. N. (1996). Amores satisfeitos, mas não perfeitos. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 12, 115-130.
- Narciso, I. (2001). Conjugalidades satisfeitas mas não perfeitas – à procura do padrão que liga. Tese apresentada ao Departamento de Psicologia de Família da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Narciso, I., & Ribeiro, M. T. (2001). *Olhares sobre a conjugalidade*. Lisboa: Coisas de Ler.
- Nils, F., & Rimé, B. (2012). Beyond the myth of venting: social sharing modes determine the benefits of emotional disclosure. *European Journal of Social Psychology*, 42(6), 672-681. doi: 10.1002/ejsp.1880
- Norgren, M. B. P., Souza, R. M., Kaslow, F., Hammerschmidt, H., & Sharlin, S. A. (2004). Satisfação conjugal em casamentos de longa duração: uma construção possível. *Estudos de Psicologia*, 9(3), 575-584.

- Olson, D. H. (2000). Circumplex model of marital and family systems. *Journal of Family Therapy*, 22, 144-167.
- Olson, J. R., Marshall, J. P., Goddard, H. W., & Schramm, D. G. (2015). Shared religious beliefs, prayer, and forgiveness as predictors of marital satisfaction. *Family Relations*, 64, 519-533. doi: 10.1111/fare.12129
- Panagopoulou, E., Maes, S., Rimé, B., & Montgomery, A. (2006). Social sharing of emotion in anticipation on cardiac surgery. *Journal of Health Psychology*, 11(5), 809-820. doi: 10.1177/1359105306066644
- Parke, R. D., McDowell, D. J., Cladis, M., & Leidy, M. S. (2006). Family and peer relationships: the role of emotion regulatory processes. In.: D. K. Snyder, J. S. Simpson & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: pathways to dysfunction and health* (pp. 143-162). Washington, DC: American Psychological Association.
- Patrick, S., Sells, J. N., Giordano, F. G., & Tollerud, T. R. (2007). Intimacy, differentiation, and personality variables as predictors of marital satisfaction. *The Family Journal*, 15(4), 359-367. doi: 10.1177/1066480707303754
- Pordata. (2017). Retrato de Portugal. Acedido em 21 de julho de 2017, em <https://www.pordata.pt/Todos+os+Retratos>
- Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2003). Emotion regulation in romantic couples: the cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20, 599-620.
- Richmond, V. P. (1995). Amount of communication in marital dyads as a function of dyad and individual marital satisfaction. *Communication Research Reports*, 12(2), 152-159, doi: 10.1080/08824099509362051
- Rimé, B. (2007a). Interpersonal emotion regulation. In.: J. J. Gross (Ed.), *Handbook Of Emotion Regulation* (pp. 466-68). New York: Guilford.
- Rimé, B. (2007b). The social sharing emotion as an interface between individual and collective process in the construction of emotional climates. *Journal of Social Issues*, 63(2), 307-322. doi: 10.1111/j.1540-4560.2007.00510.x
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: theory and empirical review. *Emotion Review*, 1(1), 60-85. doi: 10.1177/1754073908097189
- Rimé, B. (2016). Self-disclosure. In.: H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of Mental Health*, (2ª ed., vol. 4, pp. 66-74). Waltham, MA: Academic. doi: 10.1016/B978-0-12-397045-9.00075-6

- Rimé, B., & Christophe, V. (1997). How individual emotional episodes feed collective memory. In: J. W. Pennebaker, D. Paez, & B. Rimé (Eds.). *Collective memory of political events: social and psychological perspectives* (pp. 131-146). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Rimé, B., Finkenauer, C., Luminet, O., Zech, E., & Philippot, P. (1998). Social sharing of emotion: new evidence and new questions. *European Review of Social Psychology*, 9(1), 145-189. doi: 10.1080/14792779843000072
- Rimé, B., Mesquita, B., Philippot, P., & Boca, S. (1991). Beyond the emotional event: six studies on the social sharing of emotion. *Cognition and Emotion*, 5, 435-465.
- Rimé, B., Philippot, P., Boca, S., & Mesquita, B. (1992). Long-lasting cognitive and social consequences of emotion: social sharing and rumination. *European Review of Social Psychology*, 3(1), 225-258. doi: 10.1080/14792779243000078
- Rimé, B., & Zech, E. (2001). The social sharing of emotion: interpersonal and collective dimensions. *Boletín de Psicología*, 70, 97-108.
- Rockette-Wagner, B., Edelstein, S., Venditti, E. M., Reddy, D., Bray, G. A., Carrion-Petersen, M. L., Davelea, D., Delahanty, L. M., Florez, H., Franks, P. W., Montez, M. G., Rubin, R., & Kriska, A. M. (2015). The impact of lifestyle intervention on sedentary time in individuals at risk of diabetes. *Diabetologia*, 58(6), 1198-1202. doi: 10.1007/s0015-015-3565-0
- Rogers, S. J., & May, D. C. (2003). Spillover between marital quality and job satisfaction: long-term patterns and gender differences. *Journal of Marriage and Family*, 65, 482-495.
- Rose-Grandon, J. R., Myers, J. E., & Hattie, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction process, and marital satisfaction. *Journal of Counseling and Development*, 82(1), 58-68. doi: 10.1002/j.1556-6678.2004.tb00286.x
- Sánchez, M. F., Larrieux, M. L. B., Rovira, D. P., & Ball, D. C. (2013). Beliefs about the effects of social sharing of emotion in alexithymia. *Psicothema*, 25(2), 179-184. doi: 10.7334/psicothema2012.142
- Sanford, K. (2007). Hard and soft emotion during conflict: investigating married couples and other relationships. *Personal Relationships*, 14(1), 65-90. doi: 10.1111/j.1475-6811.2006.00142.x
- Sanford, K. (2012). The communication of emotion during conflict in married couples. *Journal of Family Psychology*, 26(3), 297-307. doi: 10.1037/a0028139
- Shapiro, A. F., & Gottman, J. M. (2005). Effects on marriage of psycho-communicative educational intervention with couples undergoing the transition to parenthood, evaluation at 1-year post-intervention. *Journal of Family Communication*, 5(1), 1-24.

- Shonbrun, Y. C., & Whisman, M. A. (2010). Marital distress and mental health care service utilization. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(5), 732-236. doi: 10.1037/a0019711
- Snyder, D. K., Hughes, J. N., & Simpson, J. A. (2006). Family emotion regulation process: implications for research and intervention. In D. K. Snyder, J. A. Simpson & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: pathways to dysfunction and health*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Sommer, K. L., & Bourgeois, M. J. (2010). Linking the perceived ability to influence others to subjective well-being: a need-based approach. *Social Influence*, 5(3), 200-244. doi: 10.1080/15534510903513860
- Soons, J. P. M., & Liefbroer, A. C. (2008). Together is better? Effects of relationship status and resources on young adults' well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25, 603-624. doi: 0.1177/0265407508093789
- Swift, H. J., Vauclair, C. M., Abrams, D., Bratt, C., Marques, S., & Lima, M. L. (2014). Revisiting the paradox of well-being: the importance of national context. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(6), 920-929. doi: 10.1093/geronb/gbu011
- Umberson, D., Chen, M., House, J. S., Hopkins, K., & Slaten, E. (1996). The effect of social relationships on psychological well-being: are men and women really so different? *American Sociological Review*, 61(5), 837-857. doi: 10.2307/2096456
- Umberson, D., Williams, K., Powers, D. A, Liu, H., & Needham, B. (2006). You make me sick: marital quality and health over the life course. *Journal of Health and Social Behavior*, 47(1), 1-16. doi: 10.1177/002214650604700101
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital Family Therapy*, 33(4), 464-481. doi: 10.1111/j.1752-0606.2007.00032.x
- Wall, K., Atalaia, S., Leitão, M., & Marinho, S. (2012). *Observatório das famílias e das políticas de família – relatório*. Lisboa: Instituto de Ciências Sociais. Acedido em 18 de julho de 2017, em <http://www.observatoriofamilias.ics.ul.pt/images/relatio%20%verso%completa%2019%20de%dezembro.pdf>
- Watzlawick, P., Beavin, J. H., & Jackson, D. (1973). *Pragmática da comunicação humana: um estudo dos padrões, patologias e paradoxos da interação*. (9ª ed.). São Paulo: Cultrix.

- Weger, H. (2005). Disconfirming communication and self-verification in marriage: associations among the demand/withdraw interaction pattern, feeling understood, and marital satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(1), 19-31. doi: 10.1177/0265407505047835
- Zech, E., & Rimé, B. (2005). Is talking about an emotional experience helpful? Effects on emotional recovery and perceived benefits. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 12, 270-287.

ANEXOS

ANEXO 1

Consentimento Informado

Caro(a) Participante:

Sou estudante do Mestrado de Psicologia Clínica e da Saúde na Universidade Lusófona de Humanidade e Tecnologias (ULHT). Neste âmbito, estou desenvolvendo uma dissertação sob orientação da professora Dra. Cristina Camilo, que tem por objetivo verificar e compreender a relação entre a satisfação conjugal e a partilha das emoções com o companheiro(a), a partir do processo de bem-estar subjetivo e do apoio social percebido em relação ao cônjuge.

As pessoas convidadas a participar deste estudo são mulheres e homens adultos que estejam em um relacionamento conjugal há pelo menos um ano. Entretanto, os participantes deverão ter idade igual ou acima de 30 anos e nacionalidade portuguesa. O relacionamento conjugal pode ser caracterizado por namoro, união de facto ou casamento, em relações heterossexuais, com ou sem filhos.

A sua colaboração consistiria na autorização e no preenchimento de seis questionários, sendo um questionário geral de dados sociodemográficos para a recolha dos dados necessários que sustentam este estudo. Os outros questionários a serem respondidos são a Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal, EASAVIC (Narciso, & Costa, 1996) para avaliar a satisfação conjugal; duas questões do Inquérito Social Europeu (Lima, & Novo, 2006; Swift et al., 2014) para avaliar o bem-estar subjetivo; a adaptação para casal da Medida construída de Partilha Social de Emoções para avaliar a partilha das emoções com o(a) companheiro(a); o Questionário de Crenças sobre os efeitos da Partilha Social de Emoções, BSEQ (Martínez-Sánchez, Zech, & Rovira, 2004) para avaliar o processo de partilha das emoções; e a versão reduzida e adaptada para casal da Escala de Apoio Social (Haslam, O'Brien, Jetten, Vormedal, & Penna, 2005) para avaliar o apoio social percebido na relação conjugal.

O tempo total previsto para o preenchimento dos questionários é de 15 minutos. Serão dadas todas as instruções para que você os responda, mas se você ainda tiver alguma dúvida, por favor, não hesite em perguntar. Sua participação é voluntária, caso decidir não participar ou se quiser desistir de participar em qualquer momento, tem absoluta liberdade de fazê-lo. A sua identidade será mantida em sigilo, sendo omitidas todas as informações que permitam

identificá-lo neste estudo. Além disto, a informação recolhida será introduzida em uma base de dados geral, sendo que não há possibilidade de identificação individual.

Não há reembolso financeiro pela participação. Entretanto, mesmo não tendo benefícios diretos em participar, indiretamente você estará contribuindo para a compreensão do fenómeno estudado e para a produção de conhecimento científico.

Caso houver alguma dúvida, poderá contactar a investigadora a qualquer momento pelo e-mail melctrindade@hotmail.com.

Agradeço desde já a atenção prestada.

Eu, _____ aceito participar de livre vontade no presente estudo, autorizando a utilização dos dados para fim científico, com a garantia de que será mantida a confidencialidade da identidade do participante.

Assinatura da Investigadora

Assinatura do(a) Participante

Data: ____/____/____

ANEXO 2

Questionário sóciodemográfico

É muito importante que leia atentamente e responda a todas as questões. Coloque uma cruz (X) na resposta que mais se identifica.

1. **Sexo:** F ☐ M ☐

2. **Idade:** _____ anos

3. **Nacionalidade:** _____

4. **Zona de residência habitual:** _____

5. **Escolaridade:**

0 a 4 anos de escolaridade ☐

Frequência Universitária ☐

5 a 6 anos de escolaridade ☐

Ensino superior ☐

7 a 9 anos de escolaridade ☐

Mestrado ☐

10 a 12 anos de escolaridade ☐

Doutoramento ☐

6. **Profissão:** _____

7. **Situação relacional:**

Namoro ☐

União de facto ☐

Casamento ☐

Duração da relação: _____

8. **Filhos:**

Sem filhos ☐

Gravidez atual ☐

Com filhos ☐

Número de filhos: _____

9. **Habita com:**

Filhos ☐

Filhos e companheiro(a) ☐

Companheiro(a) ☐

Outros familiares ☐

ANEXO 3

Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal (EASAVIC)

(Narciso, & Costa, 1996)

Pense na sua relação conjugal. Utilize a seguinte escala de modo a expressar o que sente relativamente a cada expressão:

- 1- **Nada satisfeito(a)**
- 2- **Pouco satisfeito(a)**
- 3- **Razoavelmente satisfeito(a)**
- 4- **Satisfeito(a)**
- 5- **Muito satisfeito(a)**
- 6- **Completamente satisfeito(a)**

Para cada um dos itens, deverá escolher a afirmação da escala que melhor descreve o que sente, circulando o número correspondente.

Por exemplo, se em relação ao item 6, “Quantidade de tempos livres”, você se sente completamente satisfeito(a), deverá circular o número 6 da escala.

- | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| 1. O modo como gerimos nossa situação financeira | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. A distribuição de tarefas domésticas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. O modo como tomamos decisões | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. A distribuição de responsabilidades | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. O modo como passamos os tempos livres | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. A quantidade de tempos livres | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. O modo como nos relacionamos com os amigos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. O modo como nos relacionamos com a família do meu cônjuge | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. O modo como nos relacionamos com a minha família | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. A minha privacidade e autonomia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. A privacidade e autonomia do meu cônjuge | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. A nossa relação com a minha profissão | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. A nossa relação com a profissão do meu cônjuge | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. A frequência com que conversamos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

15. O modo como conversamos	1	2	3	4	5	6
16. Os assuntos sobre os quais conversamos	1	2	3	4	5	6
17. A frequência dos conflitos que temos	1	2	3	4	5	6
18. O modo como resolvemos os conflitos	1	2	3	4	5	6
19. O que sinto pelo meu cônjuge	1	2	3	4	5	6
20. O que o meu cônjuge sente por mim	1	2	3	4	5	6
21. O modo como expresso o que sinto pelo meu cônjuge	1	2	3	4	5	6
22. O modo como o meu cônjuge expressa o que sente por mim	1	2	3	4	5	6
23. O desejo sexual que sinto pelo meu cônjuge	1	2	3	4	5	6
24. O desejo sexual que o meu cônjuge sente por mim	1	2	3	4	5	6
25. A frequência com que temos relações sexuais	1	2	3	4	5	6
26. O prazer que sinto quando temos relações sexuais	1	2	3	4	5	6
27. O prazer que o meu cônjuge sente quando temos relações sexuais	1	2	3	4	5	6
28. A qualidade das nossas relações sexuais	1	2	3	4	5	6
29. O apoio emocional que dou ao meu cônjuge	1	2	3	4	5	6
30. O apoio emocional que o meu cônjuge me dá	1	2	3	4	5	6
31. A confiança que tenho no meu cônjuge	1	2	3	4	5	6
32. A confiança que o meu cônjuge tem em mim	1	2	3	4	5	6
33. A admiração que sinto pelo meu cônjuge	1	2	3	4	5	6
34. A admiração que o meu cônjuge sente por mim	1	2	3	4	5	6
35. A partilha de interesses e atividades	1	2	3	4	5	6
36. A atenção que dedico aos interesses do meu cônjuge	1	2	3	4	5	6
37. A atenção que o meu cônjuge dedica aos meus interesses	1	2	3	4	5	6
38. Os nossos projetos para o futuro	1	2	3	4	5	6
39. As minhas expectativas quanto ao futuro da nossa relação	1	2	3	4	5	6
40. As expectativas do meu cônjuge quanto ao futuro da nossa relação ...	1	2	3	4	5	6
41. O aspeto físico do meu cônjuge	1	2	3	4	5	6
42. A opinião que o meu cônjuge tem sobre o meu aspeto físico	1	2	3	4	5	6
43. As características e hábitos do meu cônjuge	1	2	3	4	5	6
44. A opinião do meu cônjuge sobre as minhas características e hábitos ..	1	2	3	4	5	6

ANEXO 4

Inquérito Social Europeu

(Lima, & Novo, 2006; Swift et al., 2014)

Considerando todos os aspetos da sua vida, qual o grau de felicidade que sente?

Responda, por favor, utilizando esta escala em que 0 significa extremamente infeliz e 10 extremamente feliz.

Extremamente						Extremamente					
infeliz						feliz					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Tudo somado, qual é o seu grau de satisfação com a vida em geral?

Responda, por favor, utilizando esta escala em que 0 significa extremamente insatisfeito e 10 extremamente satisfeito.

Extremamente						Extremamente					
insatisfeito						satisfeito					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

ANEXO 5

Adaptação para casal da Medida construída de Partilha Social de Emoções

Por favor, tente recordar-se de uma situação específica na qual tenha sentido uma emoção bastante forte. Não é importante o tipo de emoção que sentiu, pode ter sido raiva, medo, tristeza, alegria, ou qualquer outra. O importante é que pense em uma situação e que a emoção tenha sido intensa. Por favor, responda às seguintes questões relativamente a essa questão.

1. O que sentiu nessa situação? (Assinale a sua resposta na escala apresentada: zero significa ausência de emoção; 5 significa uma emoção intermediária, e 10 significa que a emoção é a mais forte que pode ter sentido).

Senti-me:

1. Vagamente chateado, aborrecido	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Atento, concentrado, alerta	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Contente, alegre, feliz	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Surpreso, espantado, impressionado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Triste, deprimido, desanimado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Zangado, enraivecido, furioso	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Desagradado, enjoado, repugnado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Desdenhoso, altivo, soberbo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Receoso, com medo, assustado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Tímido, embaraçado, envergonhado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11. Culpado, censurável, arrependido	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12. Ansioso, tenso, nervoso	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Differential Emotion Scale (Izard, 1972)

2. Em que medida, sentiu necessidade de falar com seu/sua companheiro(a) sobre o acontecimento?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nenhuma necessidade									Muitíssima Necessidade	

3. Imediatamente a seguir ao acontecimento ou nos minutos que se seguiram, falou com seu/sua companheiro(a) sobre o que se tinha passado?

Sim ☐ Não ☐

4. Nas horas que se seguiram ao acontecimento, falou com seu/sua companheiro(a) sobre o que se tinha passado?

Sim ☐ Não ☐

5. No mesmo dia que ocorreu o acontecimento, falou com seu/sua companheiro(a) sobre o que se tinha passado?

Sim ☐ Não ☐

6. Nos dois dias seguintes após o acontecimento, falou com seu/sua companheiro(a) sobre o que se tinha passado?

Sim ☐ Não ☐

7. Durante a semana que ocorreu o acontecimento, falou com seu/sua companheiro(a) sobre o que se tinha passado?

Sim ☐ Não ☐

8. Depois da semana que ocorreu o acontecimento, falou com seu/sua companheiro(a) sobre o que se tinha passado?

Sim ☐ Não ☐

9. Em que medida, considerou falar acerca do acontecimento com:

Companheiro(a)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Muitíssimo	

10. Quando partilhou o que lhe tinha sucedido com seu/sua companheiro(a) (caso o tenha feito), falou sobre:

Sentimentos e Emoções

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Muitíssimo	

Acontecimento

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Muitíssimo	

Reflexão acerca do acontecimento

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Muitíssimo	

11. Em que medida, falar com seu/sua companheiro(a) lhe proporcionou alívio:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Muitíssimo	

12. Em que medida, falar com seu/sua companheiro(a) lhe causou mal-estar:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Muitíssimo	

13. Em que medida, falar com seu/sua companheiro(a) sobre o acontecimento, o ajudou a ultrapassar a situação:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Muitíssimo	

14. Em que medida, falar com seu/sua companheiro(a) sobre o acontecimento, o ajudou a ver a situação de uma perspetiva diferente:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Muitíssimo	

ANEXO 6

Questionário de Crenças sobre os efeitos da Partilha Social de Emoções, BSEQ

(Martínez – Sanchez, Zech, & Rovira, 2004)

Faça um círculo (somente um para cada resposta) em volta do número que melhor corresponde ao que você pensa sobre a partilha social de emoções, conforme este significado:

1. **Totalmente em desacordo.**
2. **Bastante em desacordo.**
3. **Nem de acordo nem em desacordo.**
4. **Bastante de acordo.**
5. **Totalmente de acordo.**

1. É útil falar sobre eventos emocionais	1	2	3	4	5
2. Quando alguém fala sobre suas emoções, as outras pessoas não costumam compreender	1	2	3	4	5
3. As pessoas necessitam partilhar as suas experiências emocionais com os outros	1	2	3	4	5
4. Falar com as outras pessoas sobre as suas emoções torna-o vulnerável	1	2	3	4	5
5. Contar um evento emocional provoca alívio	1	2	3	4	5
6. Falar sobre um evento emocional permite conhecer-se melhor	1	2	3	4	5
7. Falar com as outras pessoas sobre suas próprias emoções é revoltante	1	2	3	4	5
8. Falar sobre suas próprias emoções faz sentir-se melhor	1	2	3	4	5
9. Falar sobre suas emoções permite-lhe saber a opinião das outras pessoas	1	2	3	4	5
10. Os eventos emocionais deveriam ser omitidos para evitar que os outros lhes retirem a sua importância	1	2	3	4	5
11. Falar de um evento emocional permite-lhe saber se reagiu corretamente em relação a ele	1	2	3	4	5
12. Contar um evento emocional permite-lhe informar as outras pessoas sobre o que aconteceu	1	2	3	4	5
13. Manter em segredo um evento emocional evita que as outras pessoas o possam rejeitar	1	2	3	4	5
14. Manter em segredo um evento emocional evita que os outros o censurem	1	2	3	4	5

15. Falar sobre um evento emocional ajuda a vê-lo de modo mais claro	1	2	3	4	5
16. Falar sobre um evento emocional permite-lhe saber se justificava sentir as emoções que sentiu	1	2	3	4	5
17. Falar com os outros sobre um evento emocional facilita criar boas relações e fazer amigos	1	2	3	4	5
18. Contar um evento emocional faz com que reviva as emoções que sentiu	1	2	3	4	5
19. Falar sobre um evento emocional ajuda a lidar melhor com as próprias emoções	1	2	3	4	5
20. Manter em segredo um evento emocional ajuda-o a pensar menos sobre ele	1	2	3	4	5
21. Manter em segredo um evento emocional evita que o ridicularizem	1	2	3	4	5
22. Omitir um evento emocional evita que as outras pessoas o olhem de forma estranha	1	2	3	4	5
23. Quando alguém fala sobre um evento emocional gera simpatia em quem escuta	1	2	3	4	5
24. Revelar aos demais as próprias emoções é um sinal de fraqueza	1	2	3	4	5
25. Falar sobre um evento emocional permite que você se conheça melhor	1	2	3	4	5
26. Falar sobre um evento emocional faz com que você veja de modo mais claro o que aconteceu	1	2	3	4	5
27. Contar um evento emocional permite criar vínculos de confiança com os outros	1	2	3	4	5
28. Falar sobre um evento emocional permite sentir-se compreendido pelos outros	1	2	3	4	5
29. Falar sobre um evento emocional sobrecarrega a pessoa que escuta	1	2	3	4	5
30. Falar sobre um evento emocional permite verbalizar o que sentimos	1	2	3	4	5
31. Contar um evento emocional permite-lhe desabafar	1	2	3	4	5

ANEXO 7

Versão reduzida e adaptada para casal da Escala de Apoio Social

(Haslam, O'Brien, Jetten, Vormedal, & Penna, 2005)

Faça um círculo (somente um para cada resposta) em volta do número que melhor corresponde ao que você pensa sobre o apoio social recebido do seu/sua companheiro(a), conforme este significado:

- 1. Nunca**
- 2. Raramente**
- 3. Algumas vezes**
- 4. Muitas vezes**
- 5. Quase sempre**

Até que ponto você acha que ...

Pode falar com seu/sua companheiro(a) sobre seus problemas?	1	2	3	4	5
Quando está doente consegue a ajuda de que precisa do seu/sua companheiro(a)?	1	2	3	4	5
Se precisar de algum dinheiro, possa recorrer a seu/sua companheiro(a)?	1	2	3	4	5
Se precisar de conselhos, possa falar com seu/sua companheiro(a)?	1	2	3	4	5
Pode confiar totalmente em seu/sua companheiro(a)?	1	2	3	4	5