

Ajustamento psicológico e ajustamento global após rutura conjugal: Análise exploratória de mediadores

Bruna Filipa da Cunha Gonçalves, nº37158

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Orientação: Prof. Doutora Joana Silva

Coorientação: Prof. Doutora Ana Xavier

Julho, 2020



UNIVERSIDADE PORTUCALENSE

Do conhecimento à prática.



Bruna Filipa da Cunha Gonçalves, nº37158

Ajustamento psicológico e ajustamento global após rutura conjugal: Análise exploratória de mediadores

Dissertação apresentada na Universidade Portucalense Infante D. Henrique, para obtenção do grau de mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, sob a orientação da Prof. Doutora Joana Silva e coorientação da Prof. Doutora Ana Xavier.

Departamento de Psicologia e Educação

Julho, 2020





*Não basta dar os passos que nos devem levar um dia aos objetivos,
cada passo deve ser ele próprio um objetivo em si mesmo,
ao mesmo tempo que nos leva para diante.*

Johann Goethe



Agradecimentos

Agradecer é um ato de gratidão perante quem nos apoia incondicionalmente, quem acredita em nós e nos incentiva e ajuda a sermos melhores. Passados 5 anos, pretendo agradecer a todos aqueles que estiveram presentes nesta longa caminhada desde o início e aos que apareceram durante o caminho e que acreditaram plenamente que este dia iria chegar. É com um enorme orgulho que vos deixo o meu maior, profundo e sincero agradecimento.

Às minhas orientadoras, Professora Doutora Joana Silva e Professora Doutora Ana Xavier, um agradecimento muito especial por toda a exigência, sinceridade, disponibilidade, compreensão, energia, motivação, dedicação, apoio e pela partilha de conhecimentos que contribuíram para o meu enriquecimento profissional.

Às minhas companheiras académicas, Tânia e Mendonça: à Tânia, por me compreender melhor do que ninguém, por ser o meu suporte e auxílio desde o primeiro dia, por vibrar com as minhas vitórias e por toda a tranquilidade transmitida; à Mendonça, por toda a partilha, ajuda, presença, força e companheirismo.

Ao meu pai, o pilar da minha vida, por me ter proporcionado esta incrível oportunidade, por depositar em mim toda a confiança, pelo apoio, paciência, encorajamento e amor incondicionais, neste longo e árduo percurso da minha vida académica.

Aos meus irmãos, a minha metade, Diogo e Frederico: ao Diogo, agradeço por todos os abraços abrigo, todas as palavras bonitas e todo o sentido de humor nos momentos mais difíceis, por vibrar comigo e por estar sempre presente; ao Frederico, por mesmo com menos 10 anos do que eu, demonstrar uma preocupação e um alento estonteantes, por festejar como se de uma vitória sua se tratasse; a ambos, por aturarem os meus desesperos e más disposições.

Ao meu namorado e amigo, por ser o meu porto seguro, por ter sempre uma palavra reconfortante, pela presença, amparo e motivação imensuráveis, por me incentivar sempre a nunca desistir, porque “eu sou capaz e vou conseguir”, por todo o seu amor e por tudo.



À minha família: avó, avô, tia, tio e Souto, pelo apoio e preocupação incondicionais, por vibrarem com as minhas conquistas tanto ou mais do que eu, por serem o meu suporte, por me motivarem e torcerem por mim, por tudo o que têm feito por mim e para mim.

Às minhas fiéis amigas e companheiras de vida, Bruna e Brito, por compreenderem todos os “não posso”, por me ouvirem e aconselharem nos momentos mais vitoriosos e dramáticos, pela amizade e por tudo.

Por fim, quero dedicar este trabalho à minha estrela guia, a minha mãe. Tenho a certeza de que estaria muito feliz e orgulhosa por esta vitória.

Muito Obrigada!

Resumo

O presente estudo examinou correlatos e mediadores do ajustamento global e do ajustamento psicológico após a experiência de rutura conjugal. Pretendeu também examinar possíveis diferenças entre sexos relativamente ao ajustamento dos indivíduos no referido período. Participaram neste estudo 122 participantes de ambos os sexos, que experienciaram pelo menos uma rutura conjugal, com idades compreendidas entre os 25 e os 65 anos. O método de amostragem foi não-probabilístico através de uma amostragem “bola de neve” (snowball). Os resultados estão em consonância com os estudos anteriores que mostram que as mulheres reportam níveis mais elevados de sintomatologia depressiva e ansiosa e stress do que os homens e que estes apresentam níveis mais elevados de qualidade de vida. Os resultados salientam também a importância do papel da vinculação ansiedade e confiança nos outros, ruminação e evitamento experiencial no ajustamento psicológico e global dos indivíduos em circunstâncias desafiantes, como poderá ser a rutura conjugal. A ruminação apresenta um efeito indireto na relação entre a vinculação ansiedade e confiança nos outros e a sintomatologia de stress, ansiedade e depressão, satisfação com a vida e qualidade de vida. O ajustamento é multideterminado e depende em grande parte da influência do modelo interno de vinculação do sujeito, onde sujeitos com uma vinculação ansiosa e que tendem a confiar menos nos outros parecem apresentar uma menor perceção de qualidade de vida, e, simultaneamente maior perceção de sintomatologia depressiva e ansiosa e stress quando se envolvem num estilo cognitivo de ruminação e no evitamento experiencial.

Palavras-Chave: Rutura conjugal; ajustamento psicológico; ajustamento global; mediadores.

Abstract

The present study examined correlates and mediators of global adjustment and psychological adjustment after the experience of marital disruption. It also intended to examine possible differences between genders regarding the adjustment of individuals in that period. This study included 122 female and male participants aged between 25 and 65 years who experienced at least one marital break. The sampling method was non-probabilistic through “snowball” sampling. The results are in line with previous studies that show that women report higher levels of depressive and anxious attachment and stress than men and that they have higher levels of quality of life. The results also highlight the importance of the role of linking anxiety and trust in others, rumination and experiential avoidance in the psychological and global adjustment of individuals in challenging circumstances, such as marital disruption. Rumination has an indirect effect on the relationship between linking anxiety and trust in others and the attachment of stress, anxiety and depression, life satisfaction and quality of life. The adjustment is multidetermined and depends largely on the influence of the subject's internal attachment model, where subjects with an anxious attachment and who tend to trust others less seem to have a lower perception of quality of life, and at the same time greater perception depressive and anxious attachment and stress when involved in a cognitive style of rumination and experiential avoidance.

Keywords: Marital disruption; psychological adjustment; global adjustment; mediators.

Índice

Introdução	1
Desenho de Investigação.....	10
Método	12
Descrição dos Participantes	12
Instrumentos.....	14
Procedimento	18
Procedimento de Análise de Dados	19
Resultados	21
Análise Preliminar dos Dados.....	21
Diferenças entre Sexos no Ajustamento Psicológico e Ajustamento Global	22
Associação entre Fatores Associados à Rutura Conjugal, Ajustamento Psicológico e Ajustamento Global	23
Análises de Efeitos Indiretos da Vinculação, Construção de Significado, Ruminação e Evitamento Experiencial na relação entre os Fatores Associados à Rutura Conjugal e Ajustamento Psicológico e Ajustamento Global	24
Associação entre Vinculação e Ajustamento Psicológico e Ajustamento Global	26
Análises de Efeitos Indiretos da Construção de Significado, do Evitamento Experiencial e da Ruminação (cismar) na Relação entre a Vinculação e Ajustamento Psicológico e Ajustamento Global	27
Discussão	32



Referências Bibliográficas37

Anexos48



Lista de Abreviaturas

AG.....	Ajustamento Global
AP.....	Ajustamento Psicológico
RC.....	Rutura Conjugal
AAQ-II.....	Questionário de Aceitação e Ação
EADS-21.....	Escala de Ansiedade, Depressão e Stress
ERR.....	Escala de Respostas Ruminativas
EVA.....	Escala de Vinculação no Adulto
SWLS.....	<i>Satisfaction with Life Scale</i>
WHOQOL-BREF.....	<i>World Health Organization Quality of Life – BREF</i>



Índice de Tabelas

Tabela 1. Médias (M), desvio-padrão (DP) e testes t-Student para o cálculo das diferenças no AP e no AG em função do sexo.....23



Índice de Figuras

Figura 1. Resultados da análise de efeitos indiretos da vinculação ansiedade na relação entre o tempo decorrido desde a RC e a qualidade de vida psicológica.....	25
Figura 2. Resultados da análise de efeitos indiretos da vinculação confiança nos outros na relação entre a permanência de contacto com o ex-cônjuge e os sintomas de ansiedade.....	26
Figura 3. Resultados da análise de efeitos indiretos do evitamento experiencial e ruminação na relação entre a vinculação ansiedade e o stress.....	28
Figura 4. Resultados da análise de efeitos indiretos do evitamento experiencial e ruminação na relação entre a vinculação ansiedade e a depressão.....	28
Figura 5. Resultados da análise de efeitos indiretos do evitamento experiencial e ruminação na relação entre a vinculação ansiedade e ansiedade.....	29
Figura 6. Resultados da análise de efeitos indiretos do evitamento experiencial e ruminação na relação entre a vinculação ansiedade e a satisfação com vida.....	29
Figura 7. Resultados da análise de efeitos indiretos do evitamento experiencial e ruminação na relação entre a vinculação ansiedade e a qualidade de vida.....	29
Figura 8. Resultados da análise de efeitos indiretos do evitamento experiencial e ruminação na relação entre a confiança nos outros e o stress.....	29

Figura 9. Resultados da análise de efeitos indiretos do evitamento experiencial e ruminação na relação entre a confiança nos outros e depressão.....	30
Figura 10. Resultados da análise de efeitos indiretos do evitamento experiencial e ruminação na relação entre a confiança nos outros e a ansiedade.....	30
Figura 11. Resultados da análise de efeitos indiretos do evitamento experiencial e ruminação na relação entre a confiança nos outros e a satisfação com a vida.....	31
Figura 12. Resultados da análise de efeitos indiretos do evitamento experiencial e ruminação na relação entre a confiança nos outros e a qualidade de vida.....	31

Lista de Anexos

Anexo A. Versão Informal para Divulgação do Estudo Online.

Anexo B. Versão Formal para Divulgação do Estudo Online.

Anexo C. Termo de Consentimento Informado.

Anexo D. Questionário Sociodemográfico para Recolha da Amostra.

Anexo E. Correlações de Pearson: Análise da relação entre os fatores associados à rutura conjugal, o ajustamento psicológico e o ajustamento global.

Anexo F. Correlações de Pearson: Análises da relação entre vinculação, construção de significado, ruminação (cismar), evitamento experiencial, os fatores associados à rutura conjugal e ajustamento psicológico e ajustamento global.

Anexo G. Correlações de Pearson: Análise da relação entre vinculação e ajustamento psicológico e ajustamento global.

Anexo H. Correlações de Pearson: Análise da relação entre construção de significado, evitamento experiencial, ruminação (cismar), vinculação e ajustamento psicológico e ajustamento global.

Introdução

Nas últimas décadas, tem-se verificado um grande aumento do número de divórcios na sociedade ocidental. Aliás, foi apenas nas últimas décadas do século XX que este acontecimento começou a tornar-se mais frequente e a ser aceite como uma normalidade social (Auersperg, Vlasak, Ponocny, & Barth, 2019). Em Portugal, a taxa de dissolução de casamentos por divórcios é alta, situando-se em 70.4% no ano de 2011 (INE, 2016) o que contrasta bastante com a média percentual da União Europeia, a qual se situa nos 46.1% (Eurostat, 2017). Embora as estatísticas refiram o termo divórcio, a dissolução conjugal não se restringe apenas ao mesmo, pois há cada vez mais pessoas a viverem em união de facto ou em situação marital sem estarem, efetivamente, casadas. Tal facto significa que estas ruturas não contribuem para a referida taxa, embora os indivíduos que as vivenciam possam experienciar os mesmos desafios que os indivíduos que são casados. Neste estudo entende-se por rutura conjugal (RC) toda a dissolução relacional que ocorra entre duas pessoas que mantiveram entre si uma relação de intimidade em coabitação (i.e., divórcio/separação), pelo que para fazer referência à mesma, serão utilizados os termos divórcio e RC, com igual denotação.

A RC, como rigoroso desafio que é, faz com que o indivíduo necessite de ativar cognições e comportamentos que o ajudem a superar as consequências decorrentes deste processo e que contribuam para que haja uma adaptação saudável no período pós-rutura (Lamela, Figueiredo, & Bastos, 2010). Exige, igualmente, uma adaptação a mudanças significativas que podem ocorrer, simultaneamente, em diversos domínios da vida de adultos divorciados (Lamela, Figueiredo, & Bastos, 2018) como alterações individuais e familiares, sendo por isso descrita, frequentemente, como um período de elevado stress psicossocial para toda a família (Hetherington, 1993). Independentemente das consequências mais ou menos adaptativas para a vida dos indivíduos decorrentes de um processo de divórcio, a investigação sugere a necessidade impreterível de uma adaptação aos novos papéis e desafios que possam surgir desta experiência

de transição (Lamela, 2009). Paralelamente, com a dissolução da identidade conjugal, vai ocorrendo uma resignificação das identidades individuais de cada um dos cônjuges (Féres-Carneiro & Diniz Neto, 2010), envolvendo a procura de equilíbrio por parte dos mesmos, nos seus novos papéis e relacionamentos (Araújo & Lima, 2015)..

Ao longo dos últimos anos, a literatura tem-se preocupado em enunciar e descrever o quão nocivo e disruptivo pode ser o divórcio para o desenvolvimento na vida adulta (Lamela, 2009). No entanto, é cada vez mais notório o surgimento de estudos que refutam esta ideia de que o divórcio está obrigatoriamente associado a problemas graves de ajustamento de quem experiencia este processo. Pelo contrário, defendem que a adaptação ou desadaptação a este período decorrem como resultado da interação de múltiplos mediadores psicossociais, condicionada(s) por características individuais e pelo contexto desenvolvimental (Lamela, 2009). Neste seguimento, parece cada vez mais importante a identificação de fatores que poderão influenciar a associação entre a ocorrência de uma RC e o ajustamento ou desajustamento por parte dos indivíduos.

Em relação às características individuais que podem influenciar a (des)adaptação a uma RC, pode-se considerar os modelos internos de vinculação, ou seja, a visão do eu e do outro que orientam a perceção e o comportamento nas relações interpessoais (Maia, Veríssimo, Ferreira, Silva, & Pinto, 2014). Por definição, a vinculação é caracterizada como uma “relação emocional profunda e duradoura que liga uma pessoa a outra no tempo e espaço” (Bowlby, 1990, pp. 19). No que respeita à investigação acerca das relações íntimas enquanto processo de vinculação, diversos autores (Shaver, Hazan, & Bradshaw, 1988 cit in Fonseca et al., 2006), identificaram três estilos de vinculação no adulto: seguro, inseguro-ambivalente e inseguro-evitante. Indivíduos classificados com um estilo seguro são caracterizados por estabelecerem facilmente relações de proximidade com os outros e por se sentirem confortáveis com a intimidade que lhes é inerente; os indivíduos com um estilo inseguro-ambivalente manifestam

dificuldade na gestão da proximidade com as figuras de vinculação e estão conscientes da sua própria necessidade de uma maior proximidade; por fim, o estilo inseguro-evitante é caracterizado pelo desconforto que os indivíduos percecionam em relação à proximidade e à intimidade que as relações com as figuras significativas podem implicar e tendem a evidenciar dificuldade em confiar no outro.

A literatura tem sugerido que o estilo de vinculação parece relacionar-se com a forma como o indivíduo lida com os stressores em geral (Yárnoz et al., 2008) e, especificamente, com o stress que advém do processo de RC (Finzi et al., 2000). Indivíduos com um estilo de vinculação seguro sofrem angústia após a perda, mas, quando comparados com indivíduos com um estilo de vinculação inseguro, possuem mais recursos para lidar com a mesma, tendem a avaliar os stressores de forma menos ameaçadora e são mais capazes de procurar apoio. No caso dos indivíduos com vinculação insegura-ambivalente, a RC tende a ser experienciada com um aumento do nível de angústia (Yárnoz et al., 2008). Já os indivíduos com estilos de vinculação evitante, geralmente confiam na desvinculação e na autoconfiança nos seus relacionamentos interpessoais e tentam minimizar os efeitos da perda.

No processo de adaptação a uma RC, a literatura tem procurado avaliar a importância de alguns fatores que podem funcionar como mediadores da qualidade desta adaptação, contribuindo para que esta ocorra positiva ou negativamente. Como possíveis mediadores que parecem ser importantes ao nível do ajustamento psicológico (AP) e do ajustamento global (AG) dos indivíduos no período após a RC, a literatura tem-se focado em estudar a influência dos recursos pessoais, como por exemplo os estilos de *coping* do indivíduo (Kołodziej-Zaleska & Przybyła-Basista, 2016), ou os recursos interpessoais como o apoio social (Amato, 2000; Clarke-Stewart & Brentano, 2006; Symoens, Velde, Colman, & Bracke, 2014).

Apesar de alguns estudos sugerirem que a atribuição de significado que os indivíduos fazem a este processo de RC (i.e., tragédia pessoal e fracasso pessoal ou oportunidade de recomeçar a vida) contribui para a qualidade do seu ajustamento (Kołodziej-Zaleska & Przybyła-Basista, 2016), esta não tem recebido muita atenção da literatura. Por outro lado, os processos de construção de significado têm sido analisados como processos importantes no ajustamento a outros acontecimentos de vida que implicam transições e perdas. Por exemplo, a capacidade de o sujeito conseguir reconstruir significados após uma perda significativa tem sido associada a uma melhor adaptação à experiência de luto no geral, como também à resolução de quadros de luto prolongado (Holland, Currier, & Neimeyer, 2006). A construção de significado engloba duas formas, nomeadamente “sense-making” e o “benefit-finding” (Holland et al., 2006). Fazer sentido (*sense-making*) demonstra a compreensão da perda ou a capacidade de quem perdeu de conseguir encontrar algum tipo de explicação favorável para as experiências, que aparentemente, parecem inexplicáveis. Paralelamente, a procura de benefícios (*benefit-finding*) refere-se ao significado da perda e implica a capacidade paradoxal de quem perdeu conseguir descobrir um “lado positivo” nas consequências pessoais e/ou sociais dessa perda, como por exemplo uma empatia aperfeiçoada, a reorganização das prioridades de vida e/ou uma conexão mais próxima com outras pessoas (Holland et al., 2006).

Portanto, a RC, apesar de não envolver a morte de uma pessoa significativa, pode ser percebida como um momento de transição que pode estar associado a várias perdas reais (i.e., ausência física do ex-cônjuge na sua vida) e simbólicas (i.e., perda de identidade, de papel social, de recursos económicos, de uma relação de intimidade). Assume-se que, tal como acontece em quadros de luto após a morte de alguém significativo, a forma como a pessoa se ajusta a esta situação de transição e perda associadas à RC seja influenciada pela forma como ela atribui significado à experiência, nomeadamente através da forma como ela faz sentido e encontra benefícios ou oportunidades de crescimento pessoal na mesma.

Outro dos processos individuais que tem sido associado ao ajustamento dos indivíduos em situações de vida desafiantes é a ruminação. A ruminação integra um conjunto de cognições, estados emocionais e comportamentos que dirigem a atenção do indivíduo para as causas e consequências dos sintomas negativos e para as autoavaliações com estes relacionadas, após a experiência de um evento stressor (Nolen-Hoeksema, 1991). Caracteriza-se por um estilo específico ou método de *coping* para lidar com as emoções negativas, com o humor depressivo e com os sintomas perturbadores (*Response Styles Theory*; Nolen-Hoeksema, 1991). Existem dois tipos distintos de ruminação: a reflexão e o cismar (*brooding*), que apesar de interligados, constituem dois fatores conceitualmente distintos. A reflexão consiste num foco do indivíduo propositado em si mesmo para empenhar-se na resolução de problemas a fim de diminuir os sintomas negativos. O cismar (*brooding*) compreende não só uma comparação passiva do estado atual do indivíduo com um padrão inatingido, como um foco nas consequências negativas dos seus sintomas (Trenor, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003). Este último estilo de pensamento ruminativo é prejudicial e patológico, encontrando-se em diversos estudos fortemente associado à sintomatologia depressiva e ansiosa (Trapnell & Campbell, 1999).

Embora a literatura tenha vindo a debruçar-se no estudo da ruminação após a perda de um ente querido, a vivência de desastres naturais ou até mesmo eventos diários stressantes, é escassa no que refere ao mesmo após uma experiência de RC (Heaton, 2009). A RC implica frequentemente a exposição dos indivíduos a acontecimentos de vida desafiantes ou até traumáticos, acarretando implicações em diversos domínios da vida do indivíduo (Cann, Lindstrom, Calhoun, & Tedeschi, 2013). Assim, durante este período, o indivíduo pode manifestar respostas psicológicas negativas como stress e/ou depressão (Bostock, Sheikh, & Barton, 2009), podendo a ruminação ser adotada como uma estratégia de *coping*. Tal estratégia de coping constitui-se desadaptativa porque intensifica e prolonga os efeitos da depressão e dos

pensamentos negativos, o que afeta a resolução de problemas e o comportamento e que corrói o apoio social a longo prazo (Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008).

O evitamento experiencial, enquanto processo psicológico ou estratégia de *coping* desadaptativa tem também merecido a atenção da literatura, por se mostrar associado ao ajustamento dos indivíduos em situações de vida desafiantes. Enquadrado conceptualmente na Terapia de Aceitação e Compromisso (*Acceptance and Commitment Therapy* – ACT; Hayes, 1999) a sua influência tem sido estudado na literatura, na forma como a pessoa lida com circunstâncias desafiadoras e potencialmente stressantes e em diversas dificuldades psicológicas, como a ansiedade social (Coelho, 2014), a infertilidade (Alves & Galhardo, 2016; Varino, 2018), o comportamento alimentar (Forte, 2012) ou as perturbações emocionais (Daniel, 2014; Sá, 2012; Tomé, 2014). A ACT postula este construto como transdiagnóstico para explicar o sofrimento humano, associando-o à inflexibilidade psicológica (Pinto-Gouveia et al., 2012). Parece haver maior probabilidade de desenvolvimento de psicopatologia quando as pessoas não estão capazes de permanecer em contacto com um conjunto de experiências privadas que são avaliadas negativamente tais como sensações corporais, emoções, pensamentos, sentimentos, memórias, predisposições comportamentais e tendências para a ação (Pinto-Gouveia et al., 2012). Desta forma, as pessoas tendem a evitar ou a suprimir estas experiências (Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996), o que não lhes permite lidar com elas e processá-las, levando-as a envolver-se em esforços para controlar ou alterar os eventos privados internos (i.e., emoções, memórias, sensações, comportamentos), reforçando assim o evitamento num processo cíclico. Apesar da relevância deste construto para o AP dos indivíduos, este não tem merecido a atenção da literatura no sentido da compreensão do seu papel mediador entre a RC e o ajustamento.

No que refere à vinculação, a literatura sugere que pode funcionar não só como um fator mais distal, no sentido de influenciar o ajustamento após RC, mas também como um

construto capaz de mediar relações entre outras variáveis associadas à RC e o AP e AG (Santos & Mota, 2019). A vinculação é uma variável importante principalmente quando tentamos compreender o ajustamento, já que os modelos internos de vinculação são imprescindíveis na orientação do indivíduo e na forma de perceber e comportar-se nos seus relacionamentos interpessoais. Nesta linha, o modelo interno de vinculação do indivíduo tem sido um dos mediadores estudados, contudo, o seu foco tem sido sobretudo na influência que pode exercer na qualidade das relações que os indivíduos estabelecem (Fonseca, Soares, & Martins, 2006; Yárnoz, Plazaola, & Etxeberria, 2008), tendo sido menos estudado o seu papel mediador no ajustamento dos indivíduos no período após a experiência de RC.

No respeitante ao período após a experiência de RC e ao ser analisada a qualidade da adaptação ou ajustamento, a literatura sugere uma distinção entre o Ajustamento Global (AG) e o Ajustamento Psicológico (AP) ao divórcio, considerando-os construções interdependentes, mas distintas (Lamela, Figueiredo, & Bastos, 2014). O AG ao divórcio é um resultado constituído pela procura de estratégias psicológicas, instrumentais e interpessoais desencadeadas pela dissolução conjugal (Clarke-Stewart & Brentano 2006 cit in Lamela et al., 2014), enquanto que o AP ao divórcio depende especificamente de uma resolução bem-sucedida das tarefas psicológicas (emocionais) que surgiram durante todo o processo (Sweeper & Halford, 2006 cit in Lamela et al., 2014). Portanto, o AP ao divórcio é um dos indicadores do construto de AG ao divórcio e não o resultado de um bom AG ao divórcio (Lamela et al., 2014). Porém, não existe uma perspetiva teórica consensual acerca dos indicadores do referido AP (Gray & Shields, 1992 cit in Lamela et al., 2014).

A RC é um período que, para além de acarretar diversas consequências em vários domínios da vida do recém-divorciado, inclui também perdas de muitos benefícios associados ao casamento, nomeadamente a fonte básica de suporte, o apoio emocional, o parceiro sexual regular, a companhia e a segurança afetiva e económica (Amato, 2014). Portanto, o AP no

período após a RC é, um processo de autorreorganização que resulta em sentimentos atenuados de proximidade emocional com o ex-cônjuge e uma perceção de integração social e equilíbrio afetivo (Sweeper & Halford, 2006). Este pode ser caracterizado por níveis mais altos de problemas emocionais e comportamentais tais como angústias, medos, atordoamento, inseguranças, perplexidade (Lamela et al., 2018), depressão (Auersperga et al., 2019; Lamela et al., 2018), ansiedade e stress (Reid & Crisafulli, 1990 cit in Auersperga et al., 2019; Sands, Thompson, Gaysin, 2017), os quais têm elevado impacto negativo no bem-estar (Auersperga et al., 2019).

Amato (2014) constatou que para uma grande parte dos adultos, circunstâncias stressantes relacionadas com a RC manifestam uma tendência decrescente com o tempo e que o AP bem-sucedido a novas condições de vida no período após a dissolução, geralmente requer a adoção de novos papéis. Assim, a prontidão para separar-se do anterior papel de marido/esposa e o facto de o sujeito não se apoiar no casamento anterior, parece ser importante para o processo de adaptação à nova relação de intimidade bem como para o aumento do bem-estar (Kołodziej-Zaleska & Przybyła-Basista, 2016).

A literatura sugere uma associação entre RC e sintomatologia psicopatológica (Braver, Shapiro, & Goodman, 2006; Kołodziej-Zaleska & Przybyła-Basista, 2016; Romaro & Oliveira, 2008; Sands et al., 2017; Symoens et al., 2014), nomeadamente de stress, depressão e ansiedade, identificando diferentes fatores associados à RC que poderão influenciar o ajustamento do indivíduo, tal como o tempo decorrido desde este acontecimento, ou o estabelecimento e manutenção de contacto com o ex-cônjuge. No entanto, estes estudos são ainda escassos e não consideram outras variáveis potencialmente relevantes para o ajustamento como a duração da relação terminada ou o potencial papel do sexo. Nesta linha, parece que mulheres internalizam mais o *distress* do que os homens, o que contribui para dificuldades associadas à depressão, ansiedade e ideação suicida (Baptista, Baptista, & Oliveira, 1999; Hasin, Goodwin, Stinson, &

Grant, 2005; Piccinelli & Wilkinson, 2000; Rabasquinho & Pereira, 2007; Silverstein, 1999; Silverstein, 2002).

A RC pode também ter um elevado impacto no AG, especificamente na satisfação com a vida (SV) e na qualidade de vida (QV) do indivíduo divorciado que a experiencia. A SV não se refere apenas à saúde física, mas também às necessidades de satisfação social e psicológica (Sposito, D'Elboux, Neri, & Guariento, 2013). É uma das medidas do bem-estar subjetivo que reflete a avaliação pessoal do indivíduo sobre determinados domínios. O bem-estar subjetivo relaciona-se com a avaliação que o indivíduo faz acerca da sua própria vida, a qual pode ser feita cognitivamente, quando a pessoa faz julgamentos conscientes sobre a sua vida como um todo ou quando faz julgamentos sobre aspetos específicos (i.e., saúde / próprio corpo). Esta avaliação pode também ser feita através do afeto, quando o indivíduo experiencia emoções prazerosas ou desagradáveis (Giacomoni, 2004).

Já a QV refere-se “à perceção do indivíduo acerca da sua posição na vida, no contexto, cultura e sistema de valores nos quais se insere e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (Whoqol Group, 1998, pp. 552). É uma noção humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial (Minayo, Hartz, & Buss, 2000), sendo, também, multidimensional. Isto porque para além de incluir o bem-estar, inclui também a funcionalidade aos níveis psicológico (perceção sobre condição afetiva e cognitiva), físico (perceção sobre a própria condição física), social (perceção sobre relacionamentos e papéis sociais adotados) e ainda o ambiente (contexto) (Pais-Ribeiro, 2009).

Quanto aos estudos que avaliam a QV após a experiência de RC, são ainda escassos e estudam a QV em simultâneo com outros construtos (i.e., estratégias de *coping*, *stress* familiar) (Amâncio, 2008; Rabelo, 2008). Já no que refere aos estudos que avaliam a SV após a experiência de RC, o foco do estudo tem sido essencialmente a SV e a qualidade dos relacionamentos

íntimos, não havendo evidências para afirmar que estar numa relação de intimidade esteja positivamente associada à satisfação geral com a vida, independentemente da qualidade do relacionamento (Andrade, 2009; Lopes, 2012; Sá Balão, 2012; Silva, 2005). Ainda relativamente à SV parecem existir diferenças entre sexos, sendo que, em termos comparativos, os homens tendem a revelar níveis mais elevados de SV, quando comparados com as mulheres (Aguiar, Matias, & Fontaine, 2017).

Tendo em consideração o referencial teórico acima apresentado, o presente estudo pretende colmatar as lacunas existentes relativamente à compreensão do AP (sintomatologia psicopatológica) e AG (SV e QV) após a rutura conjugal, nomeadamente no que respeita à relação existente entre estes indicadores de ajustamento e a qualidade da vinculação dos indivíduos e outras variáveis associadas à rutura (permanência de contacto com o ex-cônjuge, tempo de duração da relação e tempo decorrido desde a RC). Pretende-se, igualmente, perceber o papel mediador da construção de significado, da ruminação, do evitamento experiencial e da vinculação, de modo a perceber se o seu contributo origina uma melhor ou pior a adaptação ao período após a RC. Por último serão exploradas (possíveis) diferenças de sexo nas variáveis indicadoras de ajustamento em estudo.

Desenho de Investigação

O presente estudo tem como objetivo global:

1) Explorar correlatos e mediadores do AG e do AP após experiência de rutura conjugal.

Já como objetivos específicos pretende:

a) Perceber se existem diferenças entre homens e mulheres no AP (sintomatologia depressiva e ansiosa e stress) e no AG (satisfação com a vida e qualidade de vida) após RC.

b) Analisar a relação entre fatores associados à RC (tempo decorrido desde a rutura conjugal, o tempo de duração da relação e a existência de contacto com o ex-cônjuge) e o AP

(sintomatologia depressiva e ansiosa, stress) e o AG (satisfação com a vida e qualidade de vida) dos indivíduos no período após a rutura.

c) Analisar se a vinculação, o evitamento experiencial, ruminação e a construção de significado funcionam como mediadores da relação entre fatores associados à RC (tempo decorrido desde a rutura conjugal, o tempo de duração da relação e a existência de contacto com o ex-cônjuge) e o AP (sintomatologia depressiva e ansiosa) e o AG (satisfação com a vida e qualidade de vida) dos indivíduos no período após a rutura.

d) Perceber a relação entre a vinculação (ansiedade e confiança nos outros) e o AP (sintomatologia depressiva, ansiosa e stress) e o AG (satisfação com a vida e qualidade de vida).

e) Perceber se o evitamento experiencial, ruminação e a construção de significado funcionam como mediadores da relação entre a vinculação (ansiedade e confiança nos outros) e o AP (sintomatologia depressiva e ansiosa) e o AG (satisfação com a vida e qualidade de vida) dos indivíduos no período após a rutura.

Procura-se ainda testar as seguintes hipóteses de investigação, formuladas com base na revisão de literatura efetuada para cada um dos objetivos específicos correspondentes:

a) Hipótese 1. Espera-se obter diferenças entre os sexos, sendo que o sexo feminino apresenta níveis mais elevados de sintomatologia depressiva, ansiosa e stress e menores níveis de satisfação com a vida e qualidade de vida.

b) Hipótese 2. Prevê-se que os fatores associados à RC se encontrem associados ao AP e ao AG dos indivíduos no período após a rutura. Dada a natureza exploratória deste objetivo, não serão formuladas hipóteses direcionais.

c) Hipótese 3. Prevê-se que a vinculação, evitamento experiencial, ruminação e construção de significado funcionem como mediadores da relação entre fatores associados à RC e

o AP e AG. Dada a natureza exploratória deste objetivo, não serão formuladas hipóteses direcionais.

d) Hipótese 4. Prevê-se que a vinculação se encontre associada ao AP e AG dos indivíduos no período após a rutura. Dada a natureza exploratória deste objetivo, não serão formuladas hipóteses direcionais.

e) Hipótese 5. Prevê-se que o evitamento experiencial, a ruminação e a construção de significado funcionem como mediadores da relação entre a vinculação e o AP e o AG dos indivíduos no período após a rutura. Dada a natureza exploratória deste objetivo, não serão formuladas hipóteses direcionais.

Método

Descrição dos Participantes

A amostra deste estudo é constituída por 122 participantes, 96 do sexo feminino (78.7%) e 26 do sexo masculino (21.3%). A idade dos participantes está compreendida entre os 25 e os 65 anos ($M = 43.54$; $DP = 8.37$). Verificou-se que não há diferenças na idade em função do sexo, $\chi^2(36) = 41.79$, $p = .234$.

No referente ao estado civil, 85.2% dos participantes não vivem em conjugalidade e 14.8% dos participantes encontram-se noutra relação (casados/ união de facto). No que refere às habilitações literárias, 56 participantes possuem a licenciatura (45.9%), 33 o ensino secundário (27%), 15 o mestrado (13.3%), 8 o 3º ciclo (6.6%), 5 possuem o doutoramento (4.1%), 4 o 2º ciclo (3.3%) e, por fim, 1 participante possui o 1º ciclo (0.8%).

No que concerne à situação profissional, 93 indivíduos estão empregados a tempo inteiro (76.2%), 12 estão empregados a tempo parcial (9.8%), 12 estão desempregados (9.8%) e 5 estão aposentados (4.1%). Verificou-se que não há diferenças na situação profissional em função do sexo, $\chi^2(3) = 5.88$, $p = .118$. No que respeita à composição do agregado familiar, 48 participantes afirmaram ser composto por três elementos (39.3%), 32 por dois elementos

(26.2%), 20 por quatro elementos (16.4%), 12 vivem sozinhos (9.8%), 6 por cinco elementos (4.9%) e, por fim, 4 por seis elementos (3.3%).

Quanto à existência de filhos, 111 indivíduos são pais (91%) e 11 (9%) não têm filhos. Quanto ao número de filhos, a maior parte dos participantes ($n = 48$) tem dois filhos (43.2%). A maioria dos participantes tem filhos menores ($n = 73$; 65.8%) a viverem com eles a tempo inteiro ($n = 57$; 51.4%). Quanto à regulação do poder paternal, a maior parte dos participantes encontra-se em guarda partilhada ($n = 62$; 59%). Dos 111 participantes pais, 91 afirmaram que a regulação do poder paternal foi amigável (83.5%). Verificou-se que não há diferenças na regulação do poder paternal em função do sexo, $\chi^2(1) = 1.49$, $p = .222$.

Quando questionados se mantêm, atualmente, uma relação cordial com o ex-cônjuge, 78 participantes responderam que sim (63.9%) e 44 responderam que não (36.1%). Quanto ao estabelecimento de contacto com o ex-cônjuge, 82 afirmaram que sim (67.2%) e 4 afirmaram que não (32.8%). Verificou-se que não há diferenças na existência de contacto com o ex-cônjuge em função do sexo, $\chi^2(1) = 1.41$ $p = .234$.

Quanto ao número de anos de casamento, a média situa-se nos 11.47 anos ($DP = 7.16$), sendo o número mínimo de anos 1 e o número máximo de anos 40. No que refere ao tempo em que a rutura decorreu, a média situa-se nos 6.21 anos, sendo o mínimo um mês e o máximo 35 anos.

No que concerne à construção de significado que os participantes fizeram da rutura, quando questionados qual o sentido que conseguiram fazer da experiência de rutura conjugal, 48 responderam total sentido (39.3%), 38 responderam bastante sentido (31.1%), 20 responderam algum sentido (16.4%), 11 responderam nenhum sentido (9%) e, por fim, 5 responderam pouco sentido (4.1%). Já no referente aos benefícios encontrados, 53 responderam bastante benefício (43.4%), 33 responderam total benefício (27%), 19 responderam algum benefício

(15.6%), 12 participantes responderam nenhum benefício (9.8%) e, por fim, 5 responderam pouco benefício (4.1%).

Instrumentos

Questionário sociodemográfico. Para a recolha de dados e de informação sociodemográfica utilizou-se um questionário sociodemográfico, desenvolvido no âmbito do corrente estudo, o objetivo principal de obter informação acerca das características sociodemográficas dos participantes, tais como sexo, idade, habilitações literárias, situação profissional, entre outros (cf. Anexo D).

Escala de Vinculação no Adulto (EVA; Collins & Read, 1990; adaptada e traduzida por Canavarro, 1995). Esta escala é composta por 18 itens, que são respondidos numa escala tipo Likert de 5 pontos (*1 - Nada característico em mim; 2 - Pouco característico em mim; 3 - Característico em mim; 4 - Muito característico em mim; 5 - Extremamente característico em mim*). Pretende avaliar a vinculação do adulto, através de três dimensões, todas compostas por seis itens: a Ansiedade (i.e., “Preocupo-me frequentemente com a possibilidade dos meus parceiros me deixarem.”), diz respeito ao grau de ansiedade que o indivíduo sente em relação a questões interpessoais como o medo do abandono ou de não ser bem querido; o Conforto com a Proximidade, (i.e., “Sinto-me bem quando me relaciono de forma próxima com outras pessoas.”), que se refere ao grau em que o indivíduo se sente confortável com a proximidade e intimidade; e a Confiança nos Outros (i.e., “Acho que as pessoas nunca estão presentes quando são necessárias.”), ou seja, o grau de confiança nos outros e na sua disponibilidade, quando necessária. A escala apresenta uma razoável consistência interna quer na versão original, ($\alpha = .75$ para a dimensão Confiança nos Outros; $\alpha = .72$ para a dimensão Ansiedade; e $\alpha = .69$, para a dimensão Contacto com a Proximidade) quer na versão adaptada para a população portuguesa (α a variar entre .84 e .54, sendo de .84 para a dimensão Ansiedade, .67 para a dimensão Conforto com a Proximidade e .54 Confiança nos Outros) (Canavarro, Dias, & Lima, 2006). No

presente estudo, os valores de alfa Cronbach foram de .86 para a dimensão Ansiedade, .52 Confiança nos Outros e .53 para a dimensão Conforto com a Proximidade. com base nestes valores decidiu-se excluir a subescala de conforto com a proximidade. Quanto à subescala Confiança nos Outros verificou-se que este valor de alfa poderia ser incrementado através da remoção do item 5, o qual já se tinha revelado problemático e excluído das análises noutros estudos com população portuguesa (i.e. Canavarro, 1995). Através deste procedimento, a consistência interna da escala subiu para .62, revelando-se minimamente adequada para inclusão no presente estudo (DeVellis, 2003).

Construção de Significado e Benefícios Encontrados. Construção de significado (*“sense-making”*) e benefícios encontrados (*“benefit-finding”*), referem-se a dois construtos principais de construção de significado (Davis & Nolen-Hoeksema, 2001; Davis, Nolen-Hoeksema, & Larson, 1998; Gillies & Neimeyer, 2006; Janoff-Bulman & Frantz, 1997; Neimeyer & Anderson, 2002 cit in Holland et al., 2006). Para obter informação relativamente ao processo de construção de significado do sujeito sobre a experiência de RC, especificamente em que medida o sujeito conseguiu fazer sentido e encontrar benefícios decorrentes desta experiência, foram incluídas duas questões acerca das referidas componentes, a partir da adaptação de uma metodologia de Holland (Holland et al., 2006), as quais são respondidas segundo uma escala tipo Likert de 5 pontos (1 - *Nenhum sentido/benefício*; 2 - *Pouco sentido/benefício*; 3 - *Algum sentido/benefício*; 4 - *Bastante sentido/benefício*; 5 - *Total sentido/ benefício*). Pontuações mais elevadas indicam que a pessoa conseguiu fazer sentido e encontrar benefícios da experiência de RC.

Escala de Respostas Ruminativas (ERR; Treynor et al., 2003; adaptada e traduzida por Dinis, Gouveia, Duarte, & Castro, 2011). Esta escala é composta por 10 itens e permite avaliar dois estilos ruminativos de pensamento, o cismar (*brooding*), que reflete a comparação passiva da situação corrente com algum padrão não alcançado e o reflexivo (*reflection*), que se refere ao

esforço ativo para ganhar insight sobre o problema e consiste no uso de estratégias cognitivas com o intuito de aliviar os sintomas depressivos (Treyner et al., 2003; p. 256 cit in Dinis et al., 2011). A resposta a esta escala é feita de acordo com uma escala de tipo *Likert* de 4 pontos que varia entre 0 (*quase nunca*) e 3 (*quase sempre*). Pontuações mais elevadas indicam níveis mais elevados de ruminação. A escala apresenta uma elevada consistência interna, quer na versão original ($\alpha = .85$), quer na versão adaptada para a população portuguesa (α a variar entre .88 e .92) (Dinis et al., 2011). No presente estudo, este instrumento revelou uma consistência interna elevada, quer para a escala total ($\alpha = .90$), quer para as subescalas cismar ($\alpha = .86$) e reflexivo ($\alpha = .81$). No presente estudo utiliza-se apenas a subescala cismar, uma vez que foi a mais referida na literatura como estando associada a experiências difíceis na vida do ser humano, como poderá ser a experiência de RC.

Questionário de Aceitação e Ação II (AAQ-II; Bond et al., 2011; adaptado e traduzido por Pinto-Gouveia et al., 2012). Este instrumento é composto por 7 itens, que são respondidos numa escala tipo Likert de 7 pontos (*1 - Nunca Verdadeiro; 2 - Muito Raramente Verdadeiro; 3 - Pouco Verdadeiro; 4 - Algumas Vezes Verdadeiro; 5 - Frequentemente Verdadeiro; 6 - Quase Sempre Verdadeiro; 7 - Sempre Verdadeiro*) e pretende avaliar o evitamento experiencial (Bond et al., 2011 cit in Pinto-Gouveia et al., 2012). Pontuações mais elevadas indicam níveis mais elevados de evitamento experiencial. Em termos das suas características psicométricas, o instrumento apresentou quer na versão original ($\alpha = .89$), quer na versão adaptada para a população portuguesa ($\alpha = .90$), uma elevada consistência interna (Pinto-Gouveia et al., 2012). No presente estudo, este instrumento revelou uma elevada consistência interna ($\alpha = .95$).

Escala de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21; Lovibond & Lovibond, 1995; adaptada e traduzida por Ribeiro, Honrado, & Leal, 2004) é composta por três subescalas (depressão, ansiedade e stress), cada uma com 7 itens, que são respondidos segundo uma escala tipo Likert de 4 pontos (*0 - Não se aplicou a mim; 1 - Aplicou-se um pouco a mim, ou durante uma parte*

do tempo; 2 - Aplicou-se bastante a mim, ou durante uma boa parte do tempo; 3 - Aplicou-se muito a mim, ou durante a maior parte do tempo). Pontuações mais elevadas indicam níveis mais elevados de ansiedade, depressão e stress, respetivamente. A escala apresenta elevada consistência interna, quer na versão original (α a variar entre .93 e .83) quer na versão adaptada para a população portuguesa (α a variar entre .85 e .74, sendo de .74 para a subescala de ansiedade, .81 para a subescala stress e .85 para a subescala depressão) (Pais-Ribeiro, Honrado, & Leal, 2004). No presente estudo, este instrumento revelou igualmente elevada consistência interna, com valores de alfa Cronbach de .89 para a subescala ansiedade, .91 para a subescala stress e .90 para a subescala depressão.

Escala de Satisfação com a Vida (SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; adaptada e traduzida por Neto, Barros, & Barros, 1990). Esta escala é composta por 5 itens e utilizada para avaliar o bem-estar subjetivo, ou seja, pretende avaliar o juízo subjetivo que os indivíduos fazem sobre a qualidade das próprias vidas. Utiliza uma escala de tipo *likert* de cinco pontos, que varia entre 1 (*Discordo Totalmente*) e 5 (*Concordo Totalmente*). Pontuações mais elevadas indicam níveis mais elevados de satisfação com a vida. Revela uma estrutura unifatorial e boa qualidade psicométrica com valores adequados de consistência interna, quer na versão original ($\alpha = .87$), quer na versão Portuguesa ($\alpha = .77$) (Neto et al., 1992). No presente estudo, este instrumento revelou um valor de alfa Cronbach de .88, indicando uma elevada consistência interna.

Instrumento Abreviado de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-BREF; Skevington, Lotfy, & O'Connell, 2004; adaptado e traduzido por Canavarro, 2006). Este instrumento, criado pela Organização Mundial da Saúde, é constituído por 26 das 100 questões que compõe o WHOQOL – 100, sendo, por isso, uma versão reduzida do mesmo. Esta versão tem obtido bom desempenho psicométrico e a sua estrutura tem subjacente quatro domínios: Físico, Psicológico, Relações Sociais e Ambiente. A versão portuguesa

representa as facetas específicas dos diferentes domínios, sendo que duas perguntas são mais gerais, relativas à percepção geral da Qualidade de Vida e à percepção geral de saúde (Vaz Serra et al., 2006). Os itens que o compõe estão organizados em escalas do tipo Likert de 5 pontos: intensidade (*nada a muitíssimo*), capacidade (*nada a completamente*), frequência (*nunca a sempre*) e avaliação (*muito insatisfeito a muito satisfeito, muito pobre a muito boa, muito mal a muito bem*). Pontuações mais elevadas indicam níveis mais elevados de qualidade de vida. O instrumento apresenta um alfa de Cronbach para os 26 itens de .92, para o domínio Físico de .87, para o domínio Psicológico de .84, para o domínio Relações Sociais de .64 e para o domínio Ambiente de .78 e para o conjunto dos domínios de .79 (Vaz Serra et al., 2006). No presente estudo, o instrumento apresentou um alfa de Cronbach para os 26 itens de .91, para o domínio Físico de .75, para o domínio Psicológico de .77, para o domínio Relações Sociais de .78 e para o domínio Ambiente de .81 e para o conjunto dos domínios de .82, revelando uma consistência interna adequada quer para escala total, quer para os quatro domínios que a compõe. No presente estudo, optou-se por utilizar apenas a QV total.

Procedimento

O presente estudo empírico, de carácter quantitativo com um desenho transversal, teve como objetivo recolher uma amostra de sujeitos que tenham vivenciado uma experiência de RC (divórcio/separação), através de uma divulgação online, pelas redes sociais. O método de amostragem foi não-probabilístico, através de uma amostragem “bola de neve” (*snowball*). O período temporal no qual foi feita a recolha online dos dados coincidiu com o estado de emergência decretado pelo estado Português no âmbito das medidas de contenção associadas à pandemia COVID-19. Com efeito, registou-se na base de dados as datas do preenchimento do protocolo de questionário, de modo a controlar o potencial efeito do preenchimento antes e depois do estado de emergência. Tomou-se o dia da implementação do estado de emergência em Portugal, como ponto de referência.

Para a realização do estudo foram cumpridos os procedimentos éticos necessários. Foi solicitada a autorização para a realização desta investigação à Comissão de Ética da Universidade Portucalense. Obteve-se o consentimento informado dos participantes desta investigação, garantindo a privacidade e confidencialidade no tratamento e análise dos resultados. A participação dos envolvidos foi voluntária, tendo sido referido que a não participação ou cessação da mesma, não teria quaisquer implicações. Os objetivos do estudo foram apresentados aos participantes, referindo que o mesmo se encontrava inserido no projeto do mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade Portucalense Infante D. Henrique.

O recrutamento dos participantes foi realizado por convite (cf. Anexo A e Anexo B). Um dos convites (cf. Anexo A), mais informal, foi realizado com a finalidade de ser partilhado na rede social Facebook, através de uma publicação na página pessoal dos investigadores, na secção de comentários de *posts* de páginas oficiais de Faculdades, de grupos de estudantes e em mensagens privadas. O objetivo foi alcançar o maior número de participantes e promover o *snowballing*. O segundo convite (cf. Anexo B), mais formal, foi realizado com a finalidade de ser partilhado via e-mail, com associações de apoio aos indivíduos que passaram pela experiência de RC, como a Associação de Apoio aos Pais Divorciados e Filhos Desprotegidos e a Associação Pais para Sempre (APpS). No final de cada um dos convites constou um link, o qual os participantes deveriam consultar, no sentido de lhes serem apresentadas as condições do estudo e solicitada a confirmação do consentimento informado.

Os critérios de inclusão utilizados no recrutamento dos participantes foram: a) ser cidadão português; b) ter mais de 18 anos; c) ter experienciado, pelo menos, uma RC.

Procedimento de Análise de Dados

Para o tratamento estatístico dos resultados obtidos utilizou-se o programa estatístico IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versão 26 e a macro do *PROCESS* para

SPSS (versão 334; Hayes, 2013; retirado de <http://www.processmacro.org/index.html>). Proce-
deu-se ao cálculo das estatísticas descritivas, tais como frequências, médias e desvios-padrão,
para descrever as características sociodemográficas da amostra. As consistências internas das
escalas foram analisadas com recurso ao cálculo de coeficientes alfa de Cronbach. Relativa-
mente aos pontos de referência para as consistências internas, será referenciado o autor De-
Vellis (2003), o qual refere que nas ciências sociais podemos considerar que uma escala tem
uma consistência interna adequada a partir de um alfa de Cronbach de .60.

Para avaliar os pressupostos da normalidade foram realizados os testes de Kolmogo-
rov-Smirnov em todas as variáveis contínuas. Quando estes pressupostos não estavam cumpri-
dos, a análise dos mesmos foi complementada pela verificação dos valores de assimetria e
kurtose. Quanto aos valores de assimetria (Sk) e curtose (Ku), seguiram-se as recomendações
de Kline (2005), o qual refere que os valores recomendados de assimetria e curtose são < 3 e $<$
8, respetivamente.

Para avaliar as diferenças de sexo nas variáveis em estudo, foi realizado o teste t para
amostras independentes. Para avaliar a relação entre a RC e o AP (sintomatologia depressiva e
ansiosa e ruminação) e o AG (satisfação com a vida e qualidade de vida), utilizaram-se Corre-
lações de Pearson, tendo em conta os valores de referência de Pestana e Gageiro (2014): $r <$
0.2 Muito fraca; $0.2 \leq r < 0.4$ Fraca; $0.4 \leq r < 0,7$ Moderada; $0.7 \leq r < 0.9$ Elevada; $0.9 \leq r \leq 1$
Muito elevada. No que se refere à análise da medida do efeito, serão tidos em conta os seguintes
valores recomendados por Cohen (1988): > 0.01 trata-se de um efeito pequeno, > 0.06 efeito
médio, > 0.14 efeito grande. Para testar o contributo significativo de cada variável indepen-
dente nas variáveis dependentes e os seus possíveis mediadores, utilizou-se a macro do *PRO-*
CESS para SPSS (Field, 2013), especificamente, a análise dos efeitos indiretos dos mediadores
na relação entre as VI's e as VD's foi realizada com recurso ao modelo 4. Este modelo permite

perceber o efeito direto e/ou indireto de uma variável independente (X) numa variável dependente (Y) através de dois mediadores (M1 e M2). O procedimento de *bootstrapping* foi utilizado para testar a significância dos efeitos diretos e indiretos, uma vez que este procedimento é considerado um método preciso para obter intervalos de confiança em comparação com outros métodos padrão (Byrne 2010; Hayes & Preacher 2010 cit in Hayes, 2013).

Resultados

Análise Preliminar dos Dados

Primeiramente, e tendo em consideração o período temporal no qual foi feita a recolha online dos dados, dividiu-se a amostra entre os participantes que responderam até ao dia 18 de março de 2020 e aqueles que responderam após o dia 18 de março de 2020. Dos 122 sujeitos que compõe o estudo, 41 participaram antes de ser decretado o estado de emergência em Portugal (33.6%) e 81 participaram após ter sido decretado o estado de emergência em Portugal (66.4%). Analisou-se as diferenças nas variáveis em estudo em função do período temporal no qual decorreu a recolha (i.e., antes e durante o estado de emergência) através de testes t para amostras independentes e os resultados indicaram que não há diferenças estatisticamente significativas, pelo que nas análises subsequentes tratou-se a amostra na sua globalidade.

Em relação ao pressuposto da normalidade dos dados, os resultados indicaram a violação do pressuposto para o sexo feminino nas seguintes variáveis: vinculação confiança nos outros, $K-S_{(96)} = .09, p = .043$, evitamento experiencial $K-S_{(96)} = .12, p = .002$, ansiedade, $K-S_{(96)} = 0.20, p < .001$, depressão, $K-S_{(96)} = 0.16, p < .001$ e stress, $K-S_{(96)} = 0.16, p < .001$, cismar $K-S_{(96)} = 0.17, p < .001$, e qualidade de vida – domínio físico, $K-S_{(96)} = .12, p = .001$, domínio psicológico, $K-S_{(96)} = .13, p < .001$, domínio relações sociais, $K-S_{(96)} = .16, p < .001$ e domínio ambiente, $K-S_{(96)} = .14, p < .001$. Para o sexo masculino, o pressuposto da normalidade dos dados também não está cumprido nas seguintes variáveis: evitamento experiencial, $S-W_{(26)} = .76, p < .001$, ansiedade, $S-W_{(26)} = .72, p < .001$, depressão, $S-W_{(26)} = 0.81, p < .001$

e stress, $S-W_{(26)} = 0.86$, $p = .002$, ruminação (cismar), $S-W_{(26)} = .91$, $p = .020$, qualidade de vida domínio psicológico, $S-W_{(26)} = .91$, $p = .032$ e domínio relações sociais, $S-W_{(26)} = .91$, $p = .033$. Desta forma, foram verificados os resultados de assimetria e curtose os quais se encontram dentro dos valores recomendados por Kline (2005; $Sk < 3$ e $Ku < 8$).

Para os testes t de Student, os resultados do pressuposto da homogeneidade da variância, através do Teste de Levene, indicam que para a maioria das variáveis o pressuposto está cumprido, exceto para as variáveis relativas à construção de significado, fazer sentido $F_{(120)} = 4.34$, $p = .04$ e encontrar benefícios $F_{(120)} = 7.24$, $p = .008$ e à Escala de Ansiedade, Depressão e Stress, subescala ansiedade à $F_{(120)} = 10.6$, $p = .001$.

A multicolinearidade foi examinada para as variáveis incluídas nas análises de mediação, através da verificação do fator de inflação de tolerância e variância (VIF), e não foi encontrada multicolinearidade e singularidade entre as variáveis. O pressuposto da independência dos erros analisados através dos valores de Durbin-Watson (a variar entre 0.225 e 1) não foi violado (Field, 2013).

Diferenças entre Sexos no Ajustamento Psicológico e Ajustamento Global

Foram realizados testes t para amostras independentes para avaliar as diferenças de sexo nas variáveis em estudo. Os resultados (ver tabela 1) indicam que existem diferenças estatisticamente significativas, com tamanhos do efeito a variar entre moderados a forte (Cohen, 1988), com as mulheres a apresentarem níveis mais elevados de sintomatologia depressiva e ansiosa e stress, do que os homens. Em contrapartida, os resultados indicam que existem diferenças estatisticamente significativas na qualidade de vida psicológica, com um tamanho do efeito forte, especificamente com os homens a apresentarem níveis mais elevados comparativamente com as mulheres. Relativamente às variáveis satisfação com a vida, qualidade de vida física, qualidade de vida relações sociais, qualidade de vida ambiente e qualidade de vida total, não existem diferenças estatisticamente significativas entre mulheres e homens.

Tabela 1. Médias (*M*), desvio-padrão (*DP*) e testes *t*-Student para o cálculo das diferenças no AP e no AG em função do sexo.

Variáveis	Mulheres (<i>n</i> = 96)		Homens (<i>n</i> = 26)		<i>t</i> (gl)	ϵ^2
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>		
AP						
Stress	1.01	0.73	0.54	0.52	3.02 ₍₁₁₉₎ **	0.16
Depressão	0.36	0.66	0.65	0.43	2.14 ₍₁₂₀₎ *	0.14
Ansiedade	0.23	0.62	0.57	0.34	3.70 _(74.37) **	0.09
AG						
SV	5.04	1.36	4.91	1.29	0.42 _(38.02)	-
QV F	4.02	0.56	4.13	0.63	0.81 _(36.54)	-
QV P	3.82	0.63	4.13	0.55	1.26 ₍₁₂₀₎ *	0.14
QV RS	3.66	0.93	3.77	0.81	0.59 _(44.62)	-
QV A	3.76	0.61	3.82	0.67	0.39 _(37.05)	-
QV T	3.81	0.50	3.95	0.55	1.18 _(36.95)	-

Nota. AP = Ajustamento Psicológico. Stress = Sintomas de Stress. Depressão = Sintomas de Depressão. Ansiedade = Sintomas Ansiedade. AG = Ajustamento Global. SV = Satisfação com a Vida. QV F = Qualidade de Vida Física. QV P = Qualidade de Vida Psicológica. QV RS = Qualidade de Vida Relações Sociais. QV A = Qualidade de Vida Ambiente. QV T = Qualidade de Vida Total. * $p \leq .05$, ** $p \leq .01$.

Associação entre Fatores Associados à Rutura Conjugal, Ajustamento Psicológico e Ajustamento Global

Foram realizadas correlações de Pearson para explorar a relação entre os fatores associados à RC (tempo decorrido desde a rutura conjugal, o tempo de duração da relação e a per-

manênciã de contacto com o ex-cônjuge), o AP (sintomatologia depressiva e ansiosa e ruminação) e o AG (satisfação com a vida e qualidade de vida) dos indivíduos no período após a rutura (cf. Anexo E).

Os resultados indicam que há uma correlação estatisticamente significativa, positiva baixa, entre o tempo decorrido desde a RC e a QV psicológica ($r = .20$, $p = .024$). Assim, quanto mais tempo decorrer desde a experiência de RC, maiores níveis de qualidade de vida psicológica a pessoa apresenta.

A permanência de contacto com o ex-cônjuge está associada negativamente aos sintomas de ansiedade (EADS-21) ($r = -.21$, $p = .018$). Assim, quanto menos a pessoa estabelece contacto com o ex-cônjuge, maiores níveis de ansiedade relata.

Não foram encontradas correlações estatisticamente significativas entre o tempo de duração da relação, o tempo desde que a rutura ocorreu e a permanência de contacto com o ex-cônjuge e as restantes variáveis de AP ou AG.

Análises de Efeitos Indiretos da Vinculação, Construção de Significado, Ruminação e Evitamento Experiencial na relação entre os Fatores Associados à Rutura Conjugal e Ajustamento Psicológico e Ajustamento Global

Com base nas correlações encontradas entre o tempo decorrido desde a rutura e a qualidade de vida psicológica e entre a permanência de contacto com o ex-cônjuge e os sintomas de ansiedade, procedeu-se à exploração de potenciais mediadores destas duas relações. Analisaram-se em primeiro lugar as correlações de cada um deste par de variáveis com a vinculação, a construção de significado, a ruminação e o evitamento experiencial (cf. Anexo F).

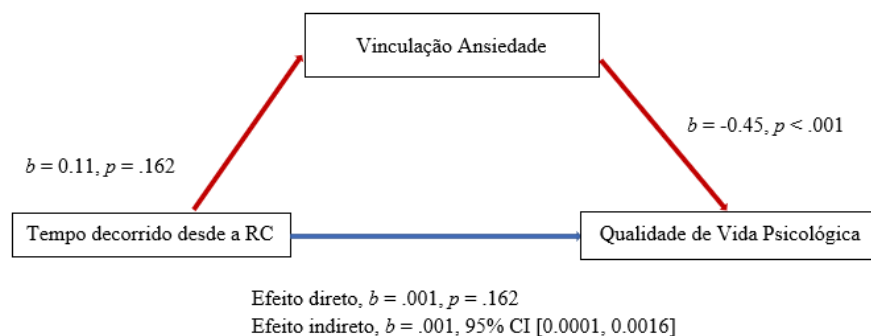
Verificou-se que apenas a vinculação ansiedade se correlacionava quer (negativamente) com o tempo decorrido desde a rutura ($r = -.20$, $p = .029$), quer (positivamente) com a qualidade de vida psicológica, ($r = -.20$, $p = .024$). Por sua vez, unicamente a vinculação confiança nos

outros se correlacionava negativamente quer com a permanência de contacto com o ex-cônjuge ($r = -.23, p = .007$) quer com os sintomas de ansiedade ($r = -.21, p = .018$).

Deste modo, com base nos resultados das correlações e nas hipóteses propostas, realizaram-se duas análises de efeitos indiretos (mediação) procurando: 1) analisar o efeito da vinculação (ansiedade) na relação entre o tempo decorrido desde a RC e a qualidade de vida psicológica e, 2) analisar o efeito da vinculação (confiança nos outros) na relação entre a permanência de contacto ex-cônjuge e os sintomas de ansiedade.

Relativamente ao primeiro modelo (cf. figura 1), este explica, no total, 43.9% da variância da qualidade de vida psicológica. A vinculação (ansiedade) apresenta um efeito direto na qualidade de vida psicológica, sendo que o tempo decorrido desde a rutura exerce apenas um efeito indireto estatisticamente significativo sobre a qualidade de vida psicológica através da vinculação (ansiedade), sendo este efeito considerado pequeno, $\kappa^2 = 0.09$, IC 95% BCa [0.012, 0.173] (Field, 2013).

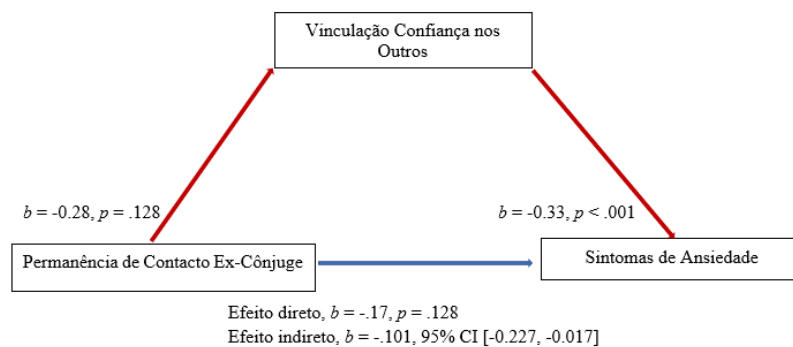
Figura 1. Resultados da análise de efeitos indiretos da vinculação ansiedade (mediador) na relação entre o tempo decorrido desde a RC (VI) e a qualidade de vida psicológica (VD). São apresentados coeficientes estandardizados de regressão.



Relativamente ao segundo modelo testado (cf. figura 2), os resultados indicam que este explica 14.9% da variância dos sintomas de ansiedade. A vinculação (confiança nos outros) apresenta um efeito direto nos sintomas de ansiedade sendo que a permanência de contacto exerce apenas um efeito indireto estatisticamente significativo sobre os sintomas de ansiedade

através da vinculação (confiança nos outros), sendo este efeito considerado médio, $\kappa^2 = -0.17$, IC 95% BCa [-0.373, -0.032] (Field, 2013).

Figura 2. Resultados da análise de efeitos indiretos da vinculação confiança nos outros (mediador) na relação entre a permanência de contacto com o ex-cônjuge (VI) e os sintomas de ansiedade (VD). São apresentados coeficientes estandardizados de regressão.



Associação entre Vinculação e Ajustamento Psicológico e Ajustamento Global

Os resultados (cf. Anexo G) indicam correlações estatisticamente significativas positivas moderadas entre a vinculação ansiedade e os sintomas de stress ($r = .50, p < .001$), os sintomas de depressão ($r = .44, p < .001$) e os sintomas de ansiedade ($r = .24, p = .007$). Verificaram-se ainda correlações estatisticamente significativas, negativas e moderadas, entre a vinculação ansiedade e a SV, ($r = -.40, p < .001$), a QV física ($r = -.26, p = .004$), a QV psicológica, ($r = -.48, p < .001$), a QV relações sociais ($r = -.31, p < .001$) e a QV total ($r = -.36, p < .001$). A vinculação ansiedade não se correlaciona com a QV ambiente.

No que refere à vinculação confiança nos outros, os resultados sugerem correlações estatisticamente significativas negativas e moderadas entre a vinculação confiança nos outros e os sintomas de stress ($r = -.48, p < .001$), os sintomas de depressão ($r = -.43, p < .001$) e os sintomas de ansiedade ($r = -.36, p < .001$). Verificaram-se ainda correlações estatisticamente significativas positivas e baixas com a SV, ($r = -.22, p = .016$), a QV física ($r = .39, p < .001$), a QV psicológica, ($r = .29, p = .001$), a QV relações sociais ($r = .23, p = .001$), QV ambiente ($r = .25, p = .005$) e a QV total ($r = .36, p < .001$).

Análises de Efeitos Indiretos da Construção de Significado, do Evitamento Experiencial e da Ruminação (cismar) na Relação entre a Vinculação e Ajustamento Psicológico e Ajustamento Global

Com base nas correlações significativas encontradas entre a vinculação ansiedade e a vinculação confiança nos outros e os sintomas de stress, depressão e ansiedade, satisfação com a vida e qualidade de vida, procedeu-se à exploração dos potenciais mediadores (construção de significado, ruminação e evitamento experiencial) da relação de cada uma destas relações. Por uma questão de simplificação de resultados, no que respeita à QV, esta análise foi realizada apenas para o *score* total.

Verificou-se que a ruminação (cismar) e que o evitamento experiencial se correlacionavam quer com a vinculação ansiedade e vinculação confiança nos outros, quer com os sintomas de stress, depressão e ansiedade, satisfação com a vida e qualidade de vida. Deste modo, realizaram-se dez análises de efeitos indiretos da ruminação (cismar) e do evitamento experiencial para explorar a relação entre a vinculação e o AP e o AG (cf. figuras 3 a 12). Importa salientar que uma vez que se verificaram diferenças nas variáveis dependentes entre os sexos, procedeu-se ao controlo desta variável, introduzindo-a no modelo como co-variável

Nesta linha, testou-se o efeito indireto do evitamento experiencial e da ruminação (cismar) na relação entre a vinculação ansiedade e os sintomas de stress (cf. figura 3), de ansiedade (cf. Figura 5) e depressão (cf. Figura 4), separadamente para cada variável dependente. Os resultados mostram que o modelo explica 41.5% da variância do stress, 19.8% da variância da ansiedade e 29.7% da variância da depressão, respetivamente. A vinculação ansiedade apresenta um efeito direto na sintomatologia de stress e depressão. O efeito direto da vinculação ansiedade nos sintomas de ansiedade não é estatisticamente significativo. Apenas a ruminação apresenta um efeito indireto estatisticamente significativo na relação entre a vinculação ansiedade e a sintomatologia de stress, ansiedade e depressão. O efeito indireto no primeiro modelo

é um efeito considerado grande, $\kappa^2 = 0.23$, IC 95% BCa [0.100, 0.373] (Field, 2013). Ainda no primeiro modelo a variável controlo é estatisticamente significativa, $b = -.16$, $p = .033$, o que parece indicar que a pertença ao sexo feminino apresenta um efeito expressivo para o modelo. No segundo modelo o efeito indireto é um efeito considerado pequeno, $\kappa^2 = 0.04$, IC 95% BCa [-0.102, 0.219] (Field, 2013). No terceiro modelo o efeito indireto é um efeito considerado médio, $\kappa^2 = 0.15$, IC 95% BCa [0.019, 0.340] (Field, 2013).

Figura 3.

Resultados da análise de efeitos indiretos do evitamento experiencial (mediador 1) e ruminação (cismar) (mediador 2) na relação entre a vinculação ansiedade (VI) e o stress (VD). São apresentados coeficientes estandardizados de regressão.

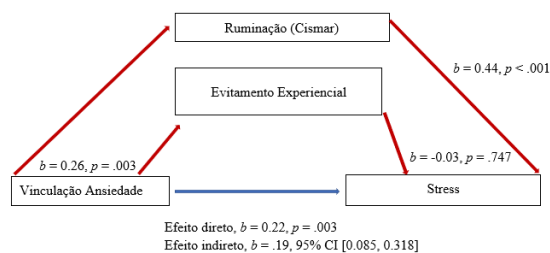
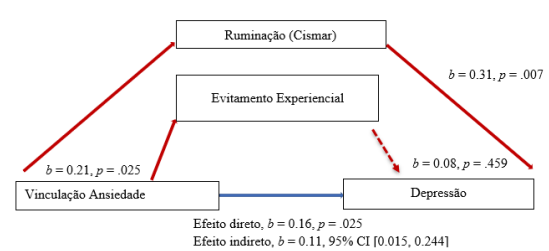


Figura 4.

Resultados da análise de efeitos indiretos do evitamento experiencial (mediador 1) e ruminação (cismar) (mediador 2) na relação entre a vinculação ansiedade (VI) e a depressão (VD). São apresentados coeficientes estandardizados de regressão.



Na quarta análise, testou-se o efeito indireto do evitamento experiencial e da ruminação (cismar) na relação entre a vinculação ansiedade e a satisfação com a vida (cf. figura 6), sendo que este modelo explica 26.1% da variância da satisfação com a vida. Apenas a ruminação exerce um efeito estatisticamente significativo negativo na relação entre a vinculação ansiedade e a satisfação com a vida. Este efeito indireto é considerado médio, $\kappa^2 = -0.15$, IC 95% BCa [-0.308, -0.020] (Field, 2013). A variável sexo não se mostrou estatisticamente significativa, $b = -.07$, $p = .422$.

Na quinta análise foi testado o efeito indireto do evitamento experiencial e da ruminação (cismar) na relação entre a vinculação ansiedade e a qualidade de vida (cf. figura 7), sendo

que este modelo explica 29.9% da variação da qualidade de vida. O efeito direto da vinculação ansiedade na qualidade de vida não é estatisticamente significativo. Quer a ruminação quer o evitamento experiencial apresentam um efeito indireto estatisticamente significativo e negativo na relação entre a vinculação ansiedade e a qualidade de vida. Este efeito indireto é considerado grande, $\kappa^2 = -0.28$, IC 95% BCa [-0.460, -0.149] (Field, 2013). A variável sexo não se mostrou estatisticamente significativa, $b = -.003$, $p = .971$.

Figura 5.

Resultados da análise de efeitos indiretos do evitamento experiencial (mediador 1) e ruminação (cismar) (mediador 2) na relação entre a vinculação ansiedade (VI) e ansiedade (VD). São apresentados coeficientes estandardizados de regressão.

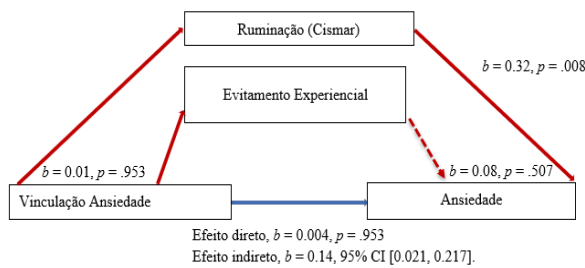


Figura 7.

Resultados da análise de efeitos indiretos do evitamento experiencial (mediador 1) e ruminação (cismar) (mediador 2) na relação entre a vinculação ansiedade (VI) e a qualidade de vida (VD). São apresentados coeficientes estandardizados de regressão.



Figura 6.

Resultados da análise de efeitos indiretos do evitamento experiencial (mediador 1) e ruminação (cismar) (mediador 2) na relação entre a vinculação ansiedade (VI) e a satisfação com a vida (VD). São apresentados coeficientes estandardizados de regressão.

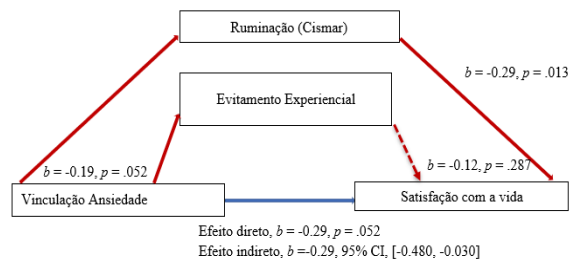
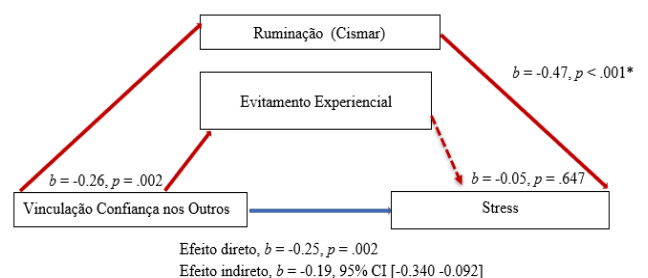


Figura 8.

Resultados da análise de efeitos indiretos do evitamento experiencial (mediador 1) e ruminação (cismar) (mediador 2) na relação entre a confiança nos outros (VI) e o stress (VD). São apresentados coeficientes estandardizados de regressão.



Nas análises seguintes, testou-se o efeito indireto do evitamento experiencial e da ruminação (cismar) na relação entre a vinculação confiança nos outros e a sintomatologia de stress (cf. Figura 8), ansiedade (cf. Figura 10) e depressiva (cf. Figura 9), separadamente para cada variável dependente. Os resultados mostram que o modelo explica 41.8% da variância do stress, 22.6 % da variância da ansiedade e 30.3% da variância dos sintomas depressivos, respetivamente. A confiança nos outros apresenta um efeito direto na sintomatologia de stress, ansiedade e depressão. Para os três modelos, apenas a ruminação exerce um efeito indireto na relação entre a vinculação confiança e a sintomatologia de stress (com um efeito grande, $\kappa^2 = 0.21$, IC 95% BCa [-0.340 -0.092]), ansiedade (médio, $\kappa^2 = -0.13$, IC 95% BCa [-0.257, -0.010]) e depressão (com um efeito médio, $\kappa^2 = -0.14$, IC 95% BCa [-0.304, -0.020]) (Field, 2013). A variável sexo não se mostrou estatisticamente significativa em nenhum destes modelos.

Figura 9.

Resultados da análise de efeitos indiretos do evitamento experiencial (mediador 1) e ruminação (cismar) (mediador 2) na relação entre a confiança nos outros (VI) e depressão (VD). São apresentados coeficientes estandardizados de regressão.

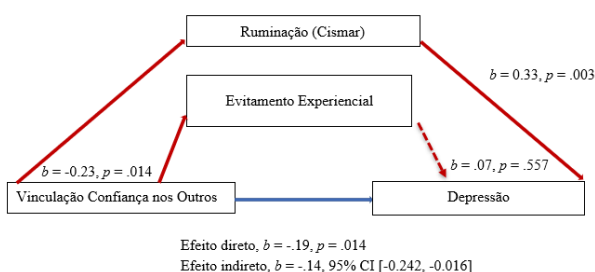
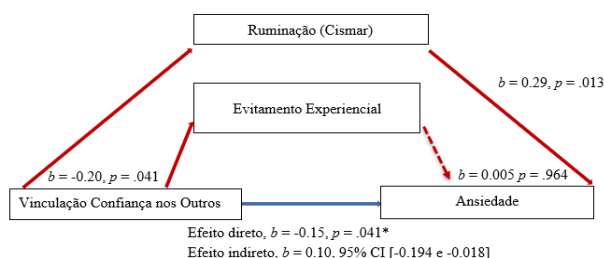


Figura 10.

Resultados da análise de efeitos indiretos do evitamento experiencial (mediador 1) e ruminação (cismar) (mediador 2) na relação entre a confiança nos outros (VI) e ansiedade (VD). São apresentados coeficientes estandardizados de regressão



Na nona análise, testou-se efeito indireto do evitamento experiencial e da ruminação (Cismar) na relação entre a vinculação confiança nos outros e a satisfação com a vida (figura

11), sendo que este modelo explica 23.7% da variação da satisfação com a vida. O efeito direto da vinculação confiança nos outros na satisfação com a vida não é estatisticamente significativo. Apenas a ruminação exerce um efeito indireto significativo na relação entre vinculação confiança nos outros na satisfação com a vida, com um efeito considerado médio, $\kappa^2 = 0.15$, IC 95% BCa [0.038, 0.319] (Field, 2013). A variável sexo não se mostrou estatisticamente significativa, $b = -.05$, $p = .515$.

Por fim, na décima análise testou-se o efeito indireto do evitamento experiencial e da ruminação (cismar) na relação entre a vinculação confiança nos outros e a qualidade de vida (figura 12), sendo que este modelo explica 30.4% da variação da qualidade de vida. O efeito direto da vinculação confiança nos outros na qualidade de vida não é estatisticamente significativo. Quer a ruminação quer o evitamento experiencial exercem um efeito indireto significativo e negativo na relação entre a vinculação confiança nos outros e a qualidade de vida, com um efeito considerado grande, $\kappa^2 = 0.25$, IC 95% BCa [0.127, 0.406] (Field, 2013). A variável sexo não se mostrou estatisticamente significativa, $b = -.006$, $p = .936$.

Figura 11.

Resultados da análise de efeitos indiretos do evitamento experiencial (mediador 1) e ruminação (cismar) (mediador 2) na relação entre a confiança nos outros (VI) e a satisfação com a vida (VD). São apresentados coeficientes estandardizados de regressão.

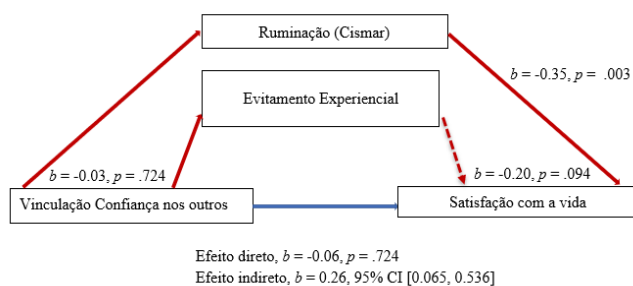
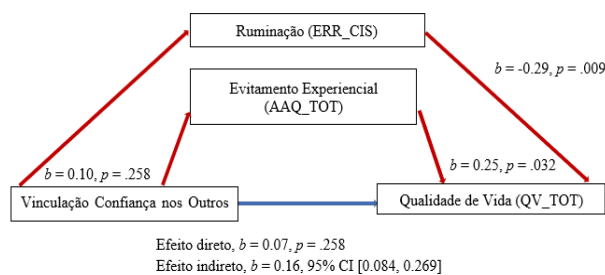


Figura 12.

Resultados da análise de efeitos indiretos do evitamento experiencial (mediador 1) e ruminação (cismar) (mediador 2) na relação entre a confiança nos outros (VI) e a qualidade de vida (VD). São apresentados coeficientes estandardizados de regressão.



Discussão

O presente estudo procurou compreender o AP e o AG após RC nomeadamente ao nível da sua associação com a qualidade da vinculação e com fatores associados à rutura, explorando possíveis efeitos indiretos destas relações. Pretendeu-se igualmente analisar as diferenças entre sexos ao nível do AP e AG.

Quanto às diferenças entre sexos nas variáveis em estudo, os resultados estão em concordância com a literatura e com as hipóteses propostas, que indicam que as mulheres apresentam uma maior vulnerabilidade para responder a acontecimentos stressores (onde se pode incluir a RC), o que aumenta a sua propensão para sintomas internalizantes como a depressão, ansiedade e stress (Baptista, Baptista, & Oliveira, 1999; Hasin, Goodwin, Stinson, & Grant, 2005; Piccinelli & Wilkinson, 2000; Rabasquinho & Pereira, 2007; Silverstein, 1999; Silverstein, 2002) e que os homens adotam uma perspetiva mais positiva, que lhes permite experimentar uma maior satisfação com vida (Aguiar, Matias, & Fontaine, 2017).

Relativamente às relações entre as variáveis associadas à rutura e ao ajustamento, os resultados mostraram que quanto mais tempo decorre desde a experiência de RC, maiores níveis de qualidade de vida os indivíduos reportam. Tais resultados, estão em consonância com a literatura (Amato, 2014), já que para uma grande parte dos adultos, circunstâncias stressantes relacionadas com a RC manifestam uma tendência decrescente com o tempo. Verificou-se também que quanto maior contacto a pessoa estabelece com o ex-cônjuge, menos sintomatologia ansiosa apresenta. Este resultado vai contra a literatura que defende que o facto de o sujeito não se apoiar no casamento anterior, parece ser importante para o processo de adaptação à nova relação de intimidade, bem como para o aumento do bem-estar (Kołodziej-Zaleska & Przybyła-Basista, 2016).

Os resultados das análises de efeitos indiretos podem ajudar a compreender estes resultados dado que estas duas associações só se verificam de forma indireta através da qualidade da

vinculação dos sujeitos. Segundo a literatura, a vinculação parece funcionar não só como um fator mais distal, no sentido de influenciar o ajustamento, mas também como um possível mediador (Santos & Mota, 2019), e os resultados do presente estudo mostraram precisamente isso. Apesar de se terem encontrado algumas relações entre o tempo decorrido desde a RC e a permanência de contacto com o ex-cônjuge e o ajustamento, estas são complexas. Isto porque quando a vinculação ansiedade e a vinculação confiança nos outros foram incluídas no modelo, percebeu-se que deixou de existir um efeito direto destas variáveis no ajustamento, passando estas a exercer um efeito indireto, através da vinculação (ansiedade e confiança nos outros). Tais resultados estão em concordância com a literatura, uma vez que a forma como o sujeito concetualiza o seu modelo interno de vinculação é muito importante para se entender a si, aos outros e ao mundo, bem como para lidar com situações desafiantes (como poderá ser a RC) e, em particular, para conseguir proceder ao ajustamento da nova condição em que se encontra (Gross & John, 2003).

Por outro lado, os resultados indicaram que apesar de existir uma relação prevalente e consistente entre a qualidade da vinculação (ansiedade e confiança nos outros) e o AP e AG, o evitamento experiencial e, maioritariamente, a ruminação (cismar) desempenham uma grande influência, mostrando-se variáveis importantes naquelas relações. Os resultados confirmam, à semelhança da literatura, que a qualidade da vinculação (ansiedade versus confiança nos outros) está associada a sintomas depressivos, ansiedade e stress e à perceção de qualidade de vida. Os resultados acrescentam o papel indireto da ruminação nestas relações. De um modo geral, estes dados sugerem que os indivíduos com uma vinculação ansiosa e menor confiança nos outros tendem a apresentar sintomas ansiosos, depressivos e de stress e menor perceção de qualidade de vida, quando se envolvem num estilo cognitivo de ruminação. De facto, a ruminação mostrou ser uma variável importante na relação entre a vinculação e o ajustamento, o que vai ao encontro da literatura, já que é vista como uma forma desadaptativa e malsucedida

de o indivíduo pensar sobre si mesmo, onde o seu foco é unicamente a causa e as consequências decorrentes de acontecimentos stressores e avaliados como negativos, como percebidos pelo próprio indivíduo (Nolen-Hoeksema, Parker & Larso, 1994), como poderá ser a RC.

Para além do contributo da ruminação, os resultados do presente estudo mostram também o papel indireto do evitamento experiencial na relação entre a vinculação (ansiedade e confiança nos outros) e a qualidade de vida. Este resultado sugere, genericamente, que os indivíduos com uma vinculação ansiosa e menor confiança nos outros tendem a apresentar uma menor perceção de qualidade de vida, quando se envolvem num estilo cognitivo de ruminação e no evitamento experiencial. A influência do evitamento experiencial é também facilmente explicada pela literatura. Diversos estudos têm apontado que o evitamento experiencial ou a inflexibilidade psicológica pode funcionar como um importante mediador, como por exemplo, na relação entre memórias de vergonha e a depressão (Carvalho, Dinis, Pinto-Gouveia, & Estanqueiro, 2015), constituindo-se como um processo crucial na compreensão da etiologia e manutenção da psicopatologia em geral.

Embora os resultados obtidos neste estudo tenham trazido um contributo relevante para futuras investigações, este estudo acarreta algumas limitações, nomeadamente o seu desenho transversal, que é em si mesmo uma limitação. Outra das limitações passa pela constituição e características da amostra. Esta inclui diferenças entre os sexos, ao nível do número de sujeitos, uma vez que foi maioritariamente constituída por mulheres, pelo que não podemos afirmar que as conclusões aqui encontradas são representativas da população portuguesa. Considera-se a necessidade de incluir uma amostra maior, mais homogénea e equilibrada no que diz respeito ao sexo dos participantes, já que a presente amostra poderá ter enviesado os resultados obtidos.

Uma outra limitação centra-se na forma escolhida para a recolha dos dados. Os questionários foram aplicados através de uma plataforma online que poderá ter comprometido as respostas devido à impossibilidade de o participante poder tirar dúvidas ou esclarecer algumas

ambiguidades que poderiam estar presentes no questionário. No referente aos questionários, as escalas selecionadas foram todas de autopreenchimento, o que pode levar a uma maior subjetividade nas respostas. Neste sentido, apela-se à necessidade de futuramente se adicionar a este, outros métodos de investigação (i.e., entrevista clínica) que possam colmatar possíveis lacunas e explorar aspetos que, de outro modo não seriam passíveis de ser explorados, através da criação de uma atmosfera de confiança com o entrevistado e aumentando a credibilidade da informação recolhida.

Complementarmente, o presente estudo poderia ter ainda beneficiado da inclusão de outras questões relativas à experiência de RC, podendo o indivíduo incluir todas as experiências de RC prévias assim como todas as questões a estas associadas (i.e., tipo de relações estabelecidas com os ex-cônjuges; comparação da forma de adaptação às diferentes experiências de RC). Estudos futuros poderiam igualmente avaliar os correlatos e mediadores do AP e AG pós RC noutras orientações sexuais e até explorar comparações entre amostras com diferentes orientações sexuais (i.e., heterossexuais e homossexuais).

Não obstante estas limitações, este estudo forneceu alguns contributos importantes. Por um lado, poderá contribuir para informar o desenvolvimento de programas que permitam a intervenção e prevenção precoces empiricamente validadas, de forma a minimizar as consequências menos adaptativas advindas do processo de RC. De acordo com os resultados do corrente estudo, este tipo de intervenções seria particularmente relevante com a população feminina, a qual demonstrou níveis mais elevados de *distress* psicológico. O presente estudo sugere igualmente a importância do foco destas intervenções se centrar no desenvolvimento e promoção de estratégias de *coping* mais adaptativas que permitam aos sujeitos lidar com as adversidades decorrentes da experiência de RC, reduzindo assim o evitamento experiencial e a ruminação que parecem estar direta ou indiretamente associadas ao desajustamento psicológico e global no período pós rutura.

Por fim, é importante referir que os resultados, de uma forma geral, vão ao encontro do estado da arte, o qual nos diz que o ajustamento é multideterminado, dependendo não só da influência dos recursos pessoais, como por exemplo os estilos de *coping* do indivíduo (Kołodziej-Zaleska & Przybyła-Basista, 2016), mas também do modelo interno de vinculação do sujeito (Gross & John, 2003), onde os indivíduos com uma vinculação ansiosa e que tendem a confiar menos nos outros parecem apresentar uma menor perceção de qualidade de vida, e, simultaneamente maior perceção de sintomatologia depressiva e ansiosa e stress quando se envolvem num estilo cognitivo de ruminação e no evitamento experiencial.

Referências Bibliográficas

- Auersperga, F., Vlasak, T., Ponocny, I., & Barth, A. (2019). Long-term effects of parental divorce on mental health – A meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 119, 107-115. doi: 10.1016/j.jpsychires.2019.09.011
- Aguiar, J., Matias, M., & Fontaine, A. M. (2017). Desemprego, satisfação com a vida e satisfação conjugal em portugueses e brasileiros. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 17(4). doi: 10.17652/rpot/2017.4.13751
- Alves, J. C. N. R., & Galhardo, A. O. (2016). *Estudo exploratório do papel mediador do evitamento experiencial na relação entre o stress relacionado com a infertilidade e a depressão*. Dissertação de Mestrado. Instituto Superior Miguel Torga. Retirado de: <http://repositorio.ismt.pt/jspui/handle/123456789/677>
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of marriage and family*, 62(4), 1269-1287. doi: 10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x
- Amato, P. R. (2014). The consequences of divorce for adults and children: An update. *Journal for General Social Issues*, 23(1), 5–24. doi: 10.5559/di.23.1.01
- Araújo, J. A. T., & Lima, O, A. (2015). Perda por divórcio: Desconstruindo a conjugalidade. *Atas CIAIQ - Investigação Qualitativa em Saúde*, 1, 99-103. Retirado de: <https://proceedings.ciaiq.org/index.php/ciaiq2015/article/view/23>
- Baptista, M. N., Baptista, A. S. D., & Oliveira, M. D. G. D. (1999). Depressão e sexo: por que as mulheres deprimem mais que os homens?. *Temas em psicologia*, 7(2), 143-156. Retirado de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v7n2/v7n2a05.pdf>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688. doi: 10.1016/j.beth.2011.03.007

- Braver, S. L., Shapiro, J. R., & Goodman, M. R. (2006). Consequences of divorce for parents. *Handbook of divorce and relationship dissolution*, 313-337.
- Bostock, L., Sheikh, A. I., & Barton, S. (2009). Posttraumatic growth and optimism in health-related trauma: A systematic review. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 16(4), 281–296. doi: 10.1007/s10880-009-9175-6
- Bowlby, S. (1990). Women, work and the family: Control and constraints. *Geography*, 75(1), 17-26. Retirado de: <https://www.jstor.org/journal/teageog>
- Canavarro, M. C. (1995). *Relações afectivas ao longo do ciclo de vida e saúde mental* (Dissertação de doutoramento não publicada). Universidade de Coimbra: Coimbra. Retirado de: <http://hdl.handle.net/10316/980>
- Canavarro, M. C., Dias, P., & Lima, V. (2006). A avaliação da vinculação do adulto: Uma revisão crítica a propósito da aplicação da Adult Attachment Scale-R (AAS-R) na população portuguesa. *Psicologia*, 20(1), 11-36. Retirado de: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S087420492006000100008
- Canavarro, M. C., Vaz Serra, A., Pereira, M., Simões, M. R., Quartilho, M. J., Rijo, D., & Paredes, T. (2010). WHOQOL disponível para Portugal: Desenvolvimento dos instrumentos de avaliação da qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-100 e WHOQOL-BREF). In Canavarro, M. C. & Vaz Serra, A. (Eds.), *Qualidade de vida e saúde: Uma abordagem na perspectiva da Organização Mundial de Saúde* (pp. 171-190). Fundação Calouste Gulbenkian,
- Cann, A., Lindstrom, C. M., Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2013). The relationship of core belief challenge, rumination, disclosure, and sociocultural elements to posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 50. Retirado de: <https://psycnet.apa.org/buy/2011-06103-001>

- Carvalho, S., Dinis, A., Pinto-Gouveia, J., & Estanqueiro, C. (2015). Memories of shame experiences with others and depression attachment: the mediating role of experiential avoidance. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 22(1), 32–44. doi: 10.1002/cpp.1862
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. New York: Academic Press.
- Collins, N., & Read, S. (1990). Adult attachment relationships, working models and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–683. doi: 10.1037/0022-3514.58.4.644
- Coelho, D. C. S. (2014). *O papel protetor da aceitação experiencial no processamento pós situacional em adolescentes com perturbação de ansiedade social*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação. Coimbra. Retirado de: <http://hdl.handle.net/10316/27207>
- Clarke-Stewart, A., & Brentano, C. (2006). *Divorce: Causes and consequences*. Yale University Press.
- Daniel, A. M. C. C. (2014). *Inflexibilidade psicológica relativa aos comportamentos alimentares: o seu papel no grau de severidade da psicopatologia alimentar*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação. Coimbra. Retirado de: <http://hdl.handle.net/10316/27342>
- DeVellis, R.F. (2003). *Scale development: Theory and applications*. (2nd ed.) Newbury Park: Sage Publications.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
- Dinis, A., Pinto-Gouveia, J., Duarte, C., & Castro, T. (2011). Estudo de validação da versão portuguesa da Escala de Respostas Ruminativas–Versão Reduzida. *Psychologica*, 54,

- 175-202. Retirado de: <https://impactum-journals.uc.pt/index.php/psychologica/article/view/1105>
- Eurostat Divorces Indicators. (2017). (Online). Retirado de: <http://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/submitViewTableAction.do>
- Hasin, D. S., Goodwin, R. D., Stinson, F. S., & Grant, B. F. (2005). Epidemiology of major depressive disorder: Results from the National Epidemiologic Survey on Alcoholism and Related Conditions. *Archives of general psychiatry*, 62(10), 1097-1106. doi:10.1001/archpsyc.62.10.1097
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168. doi: 10.1037/0022-006X.64.6.1152
- Féres-Carneiro, T., & Diniz Neto, O. (2010). Construção e dissolução da conjugalidade: Padrões relacionais. *Paidéia*, 20(46), 269-278. Retirado de: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-863X2010000200014&script=sci_arttext
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. sage.
- Finzi, R., Cohen, O., & Ram, A. (2000). Attachment and divorce. *Journal of family psychotherapy*, 11(1), 1-20. doi: 10.1300/J085v11n01_01
- Fonseca, M., Soares, I., & Martins, C. (2006). Estilos de vinculação, orientação para o trabalho e relações profissionais. *Psicologia*, 20(1), 187-208. Retirado de: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S08742049200600010009

- Forte, T. C. D. N. (2012). *O papel da vergonha, evitamento experiencial e regulação emocional na psicopatologia: implicações na patologia do comportamento alimentar*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação. Coimbra. Retirado de: <http://hdl.handle.net/10316/23288>
- Giacomoni, C. H. (2004). Bem-estar subjetivo: Em busca da qualidade de vida. *Temas em Psicologia da SBP*, 12(1), 43-50. Retirado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413389X2004000100005
- Gustavson, K., Røysamb, E., Tilmann, V.S., Helland, M. J., & Mathiesen, K. S. (2012). Longitudinal associations between relationship problems, divorce, and life satisfaction: Findings from a 15-year population-based study. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3),188. doi: 10.1080/17439760.2012.671346
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348
- Heaton, C. E. (2009). *Rumination in the Context of Divorce*. Retirado de: https://repository.arizona.edu/bitstream/handle/10150/192466/azu_etd_mr20090101_sip1_m.pdf?sequence=1
- Hetherington, E. (1993). An overview of the Virginia longitudinal study of divorce and remarriage with a focus on early adolescence. *Journal of Family Psychology*, 7(1), 39-56. doi: 10.1037/0893-3200.7.1.39
- Holland, J, M., Currier, J, M., Neimeyer, R, A. (2006). Meaning reconstruction in the first two years of bereavement: The role of sense-making and benefitfinding. *Omega-Journal of Death and Dying*, 53(3), 175-191. doi: 10.2190/FKM2-YJTY-F9VV-9XWY
- Instituto Nacional de Estatística. (2016).

- Kołodziej-Zaleska, A., & Przybyła-Basista, H. (2016). Psychological well-being of individuals after divorce: The role of social support. *Current Issues in Personality Psychology*, 4(4), 207-215. doi:10.5114/cipp.2016.62940
- Kline, R. B. (2005). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (2nd ed.). New York: Guilford
- Lamela, D. J. P. D. V. (2009). Desenvolvimento após o divórcio como estratégia de crescimento humano. *Journal of Human Growth and Development*, 19(1), 114-121. Retirado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S010412822009000100012&script=sci_abstract&tlng=es
- Lamela, D., Figueiredo, B., Bastos, A. (2010). Adaptação ao divórcio e relações coparentais: Contributos da teoria da vinculação. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 23(3), 562-574. Retirado de: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79722010000300017&script=sci_arttext&tlng=pt
- Lamela, D., Figueiredo, B., & Bastos, A. (2014). The Portuguese version of the Psychological Adjustment to Separation Test-Part A (PAST-A): A study with recently and non-recently divorced adults. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 387-406. Retirado de: <http://hdl.handle.net/1822/41489>
- Lamela, D., Figueiredo, B., Bastos, A. (2018). A moderated cumulative model of personality adjustment in divorced adults: Implications for counselling. *British Journal of Guidance & Counselling*, 46(6), 679-693. doi: 10.1080/03069885.2017.1335854
- Lansford, J. E., (2009). Parental divorce and children's adjustment. *Perspectives on Psychological Science*, 4(2), 140-152. doi: 10.1111/j.1745-6924.2009.01114.x
- Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety *stress* scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety

- Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343. doi: 10.1016/0005-7967(94)00075-U
- Maia, J., Veríssimo, M., Ferreira, B., Silva, F., & Pinto, A. (2014). Modelos internos dinâmicos de vinculação: Uma metáfora conceptual?. *Análise Psicológica*, 32(3), 279-288. doi: 10.14417/ap853
- Marx, B. & Sloan, D. (2005). Peritraumatic dissociation and experiential avoidance as predictors of posttraumatic stress symptomatology. *Behavior Research and Therapy*, 43, 569-583. doi: 10.1016/j.brat.2004.04.004
- Minayo, M. C. D. S., Hartz, Z. M. D. A., & Buss, P. M. (2000). Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciência & Saúde Coletiva*, 5, 7-18. doi: 10.1590/S1413-81232000000100002
- Neto, F., Barros, J., & Barros, A. (1990). Satisfação com a vida. In L. Almeida, R. Santiago, P. Silva, L. Oliveira, O. Caetano, & J. Marques (Eds.), *4 Acção Educativa: Análise Psicossocial* (pp. 91-100). Leiria: ESEL. /APPOR. Retirado de: <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/97793>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. Retirado de: <http://pubmed.cn/1757671>
- Nolen-Hoeksema, S. & Jackson, B. (2001). Mediator of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 37-47. doi: 10.1111%2F1471-6402.00005
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 92-104. doi: 10.1037/0022-3514.67.1.92

- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. doi: 10.1111%2Fj.1745-6924.2008.00088.x
- Pais-Ribeiro, J. (2009). A importância da qualidade de vida para a psicologia da saúde. In: J.P.Cruz, S.N. de Jesus, & C Nunes (Coords.). *Bem-Estar e Qualidade de Vida*, 31-49. Alcochete: Textiverso. Retirado de: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/17785/2/85385.pdf>
- Pais-Ribeiro, J. L., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e *stress* (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, saúde & doenças*, 5(2), 229-239. Retirado de: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S164500862004000200007&script=sci_arttext&tlng=en
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2008). *Análise de dados para Ciências Sociais: A complementaridade do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo. Retirado de: http://www.silabo.pt/conteudos/7752_PDF.pdf
- Piccinelli, M., & Wilkinson, G. (2000). Gender differences in depression: Critical review. *The British Journal of Psychiatry*, 177(6), 486-492. doi: 10.1192/bjp.177.6.486
- Pinto-Gouveia, J., Gregório, S., Dinis, A., & Xavier, A. (2012). Experiential avoidance in clinical and non-clinical samples: AAQ-II Portuguese version. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(2), 139-156. Retirado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56023336002>
- Rabasquinho, C., & Pereira, H. (2007). Sexo e saúde mental: Uma abordagem epidemiológica. *Análise Psicológica*, 25(3), 439-454. Retirado de: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v25n3/v25n3a10.pdf>

- Romaro, R. A., & Oliveira, P. E. C. L. (2008). Identificação das queixas de adultos separados atendidos em uma clínica-escola de Psicologia. *Psicologia: Ciência e profissão*, 28(4), 780-793. Retirado de: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932008000400010
- Sá, C. A. A. D. (2012). *Que processos psicológicos contribuem para a psicopatologia?: Relação entre auto-criticismo, fusão cognitiva e evitamento experiencial*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação. Coimbra. Retirado de: <http://hdl.handle.net/10316/21781>
- Sands, A., Thompson, E.J., Gaysina, D. (2017). Long-term influences of parental divorce on offspring affective disorders: A systematic review and meta-analysis. *J. Affect. Disord.* 218, 105–114. doi: 10.1016/j.jad.2017.04.015
- Santos, A. M & Castro, J. J. (1998). Stress. *Análise Psicológica*, 16(4), 675-690.
- Santos, B., & Mota, C. P. (2019). Personalidade e resiliência em pais de filhos com doenças raras: Efeito mediador da vinculação. *Congresso Internacional de Psicologia*, 10, 165-167. Retirado de: <http://actas.lis.ulsiada.pt/index.php/cipca/article/viewFile/794/782>
- Silverstein, B. (1999). Gender difference in the prevalence of clinical depression: The role played by depression associated with somatic attachment. *American Journal of Psychiatry*, 156(3), 480-482. Retirado de: <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/pdf/10.1176/ajp.156.3.480>
- Silverstein, B. (2002). Gender differences in the prevalence of somatic versus pure depression: A replication. *American Journal of Psychiatry*, 159(6), 1051-1052. doi: 10.1176/appi.ajp.159.6.1051
- Skevington, S., Lotfy, M., & O'Connell, K. (2004). The World Health Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: Psychometric properties and results of the

- international field trial. A Report from the WHOQOL Group. *Quality of Life Research*, 13(2), 299-310. doi: 10.1023/b:qure.0000018486.91360.00
- Sposito, G., D'Elboux, M. J., Neri, A. L., & Guariento, M.E. (2013). A satisfação com a vida e a funcionalidade em idosos atendidos em um ambulatório de geriatria. *Ciência & Saúde Coletiva*, 18(12), 3475-3482. Retirado de: <https://www.scielo.org/articulo/csc/2013.v18n12/3475-3482/>
- Sweeper, S., & Halford, K. (2006). Assessing adult adjustment to relationship separation: The Psychological Adjustment to Separation Test (PAST). *Journal of Family Psychology*, 20(4), 632-640. doi: 10.1037/0893-3200.20.4.632
- Symoens, S., Velde, S., Colman, E., & Bracke, P. (2014). Divorce and the multidimensionality of men and women's mental health: The role of so-cial-relational and socio-economic conditions. *Applied Research in Quality of Life*, 9(2), 197-214. doi: 10.1007/s11482-013-9239-5
- Tomé, F. R. (2014). *Como estar entre os outros?: O álcool como uma estratégia de evitamento experiencial na ansiedade social*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação. Coimbra. Retirado de: <http://hdl.handle.net/10316/27518>
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of personality and social psychology*, 76(2), 284. doi: 10.1037/0022-3514.76.2.284
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: a psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259. doi: 10.1023/A:102391031 5561

- Varino, M. C. (2018). *A vinculação evitante e ansiosa e a ansiedade e depressão na infertilidade: O efeito mediador do evitamento experiencial em homens e mulheres com infertilidade*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação. Coimbra. Retirado de: <http://hdl.handle.net/10316/85308>
- Vaz Serra, A., Canavarro, M. C., Simões, M., Pereira, M., Gameiro, S., Quartilho, M. J., ... & Paredes, T. (2006). Estudos psicométricos do instrumento de avaliação da qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-Bref) para Português de Portugal. *Psiquiatria Clínica*, 27(1), 41-49. Retirado de: <https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/21539/1/2006%20Estudos%20psicom%C3%A9tricos%20do%20WHOQOL-Bref.pdf>
- Whoqol Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological medicine*, 28(3), 551-558. doi: 10.1017/S0033291798006667
- Yárnoz, S., Plazaola, M., & Etxeberria, J. (2008). Adaptation to divorce: An attachment-based intervention with long-term divorced parents. *Journal of Divorce & Remarriage*, 49(3-4), 291-307. doi: 10.1080/10502550802222246

Anexos

Anexo A. Versão Informal para Divulgação do Estudo Online.

Olá colegas,

Sou finalista de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade Portucalense e venho por este meio pedir que participem e/ou partilhem este *post* do meu estudo. Este trabalho é orientado pela Professora Doutora Joana Silva (Universidade Portucalense) e pela Doutora Ana Xavier (Universidade Portucalense) e tem como objetivo compreender os processos psicológicos associados à rutura conjugal.

Neste sentido, a vossa colaboração ocorrerá através do preenchimento de alguns questionários, com uma duração aproximada de 15 minutos. Esta participação ocorrerá exclusivamente à distância, através de uma plataforma digital, à qual poderás aceder através do seguinte link:

[LINK]

Anexo B. Versão Formal para Divulgação do Estudo Online.

Caros colegas,

O meu nome é Bruna Filipa da Cunha Gonçalves e encontro-me neste momento a frequentar o Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde na Universidade Portucalense Infante D. Henrique. Venho por este meio solicitar a divulgação e/ou a sua participação num projeto de investigação, por mim desenvolvido. Este trabalho é orientado pela Prof. Doutora Joana Silva (INPP, UPT) e pela Prof. Doutora Ana Xavier (INPP, UPT) e tem como objetivo compreender os processos psicológicos associados à rutura conjugal.

Neste sentido, a colaboração dos participantes ocorrerá através do preenchimento de alguns questionários, com uma duração aproximada de 15 minutos. Esta participação ocorrerá exclusivamente à distância, através de uma plataforma digital, à qual poderá aceder através do seguinte link:

[LINK]

Anexo C. Termo de Consentimento Informado.

Exmo. Sr/Exm.Sra.,

O meu nome é Bruna Filipa da Cunha Gonçalves e encontro-me neste momento a realizar o Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde na Universidade Portucalense Infante D. Henrique (Porto, Portugal), sob orientação da Prof. Doutora Joana Silva e coorientação da Prof. Doutora Ana Xavier. Estou presentemente a desenvolver uma investigação com o objetivo de compreender os processos psicológicos associados à rutura conjugal.

Assim sendo, gostaria de pedir a sua colaboração para o preenchimento de um conjunto de questionários de autorresposta (o qual tem a duração de, aproximadamente, 15 minutos), de forma a que a referida investigação possa ser realizada. Para participar neste estudo deverá ter tido pelo menos uma experiência de rutura conjugal, ou seja, divórcio ou separação.

Saliento que os dados recolhidos serão apenas utilizados para fins de investigação e tratados de modo a proteger a confidencialidade e o anonimato das respostas. A participação é voluntária e pode desistir se assim entender.

Estarei disponível para esclarecer eventuais dúvidas sobre este estudo. Se, posteriormente, desejar conhecer os resultados gerais do estudo, pode contactar-me através do endereço eletrónico 37158@alunos.uportu.pt.

Agradeço desde já a sua colaboração,

Bruna Gonçalves,

**Anexo D. Questionário Sociodemográfico para Recolha da
Amostra.**

1. Li o presente consentimento informado e, voluntariamente, aceito participar no estudo. *
 - Aceito participar
 - Não aceito participar

2. Idade: * _____.

3. Género: *
 - Masculino
 - Feminino

4. Estado Civil: *
 - Casado (a) / Em união de facto
 - Divorciado (a)
 - Separado (a)
 - Solteiro (a)
 - Viúvo (a)

5. Escolaridade: *
 - 1º ciclo
 - 2º ciclo
 - 3º ciclo
 - Ensino Secundário
 - Licenciatura
 - Mestrado
 - Doutoramento

6. Situação Profissional: *
 - Empregado (a) a tempo inteiro
 - Empregado (a) a tempo parcial

- Desempregado (a)
- Aposentado (a)

7. Tem filhos? *

- Sim
- Não

7.1. Qual a idade dos seus filhos?

7.2. Se sim, quantos?_____.

7.3. Os seus filhos vivem consigo?

- Sim, a tempo inteiro.
- Sim, a tempo parcial.
- Não

7.4. Indique em que moldes se encontra a Regulação do Poder Paternal

- Guarda Exclusiva
- Guarda Conjunta

7.5. A Regulação do Poder Paternal foi amigável?

- Sim
- Não

8. Mantém uma relação cordial com o(a) seu(sua) ex-companheiro(a)? *

- Sim
- Não

8.1. Atualmente estabelece algum contacto com o(a) seu(sua) ex-companheiro(a)? *

- Sim
- Não

8.2. No último mês, estabeleceu algum contacto com o(a) seu(sua) ex-companheiro(a)?

*

- Nunca
- Raramente
- Algumas Vezes
- Frequentemente
- Sempre

8.3. Se estabelece algum contacto, este é, habitualmente, de que forma?

- Presencialmente
- Via telefónica
- Via sms
- Via e-mail
- Outro

9. Quantos elementos constituem o seu agregado familiar? * _____.

10. Quanto anos esteve casado (a) / em união de facto com o (a) seu (sua) ex
companheiro (a)? *

_____.

11. Há quanto tempo está divorciado (a) / separado (a)? Especifique em meses e/ou
anos. *

_____.

12. “How much sense would you say you have made of the loss?” - Em que
medida conseguiu dar um sentido à rutura conjugal que experienciou? *

- 1 - Nenhum sentido
- 2 - Pouco sentido
- 3 - Algum sentido
- 4 - Bastante sentido
- 5 - Total sentido

12.1. Se respondeu entre 2-5, por favor descreva qual o sentido que fez desta
experiência de rutura conjugal.

13. “Despite your loss, have you been able to find any benefit from your experience of the loss?” - Apesar dos desafios associados à rutura conjugal, em que medida conseguiu encontrar benefícios decorrentes dessa experiência? *

- 1 - Nenhum benefício
- 2 - Pouco benefício
- 3 - Algum benefício
- 4 - Bastante benefício
- 5 - Total benefício

13.1. Se respondeu entre 2-5, por favor descreva os benefícios que conseguiu encontrar nesta experiência de rutura conjugal.

Anexo E. Correlações de Pearson: Análise da relação entre os fatores associados à rutura conjugal, o ajustamento psicológico e o ajustamento global.

Tabela 2. Correlações de Pearson: Análise da relação entre os fatores associados à RC, o ajustamento psicológico e o ajustamento global.

Variáveis	Cont Ex	Tempo RC	Dur Rel	Stress	Dep	Ans	SV	QV F	QV P	QV RS	QV A	QV T
Cont Ex	1											
Tempo RC	-.26*	1										
Dur Rel	-.06	.17	1									
Stress	-.26	-.07	.05	1								
Dep	-.14	.12	.21*	.74**	1							
Ans	-.21*	.04	.04	.73**	.69**	1						
SV	-.09	.03	-.12	-.36**	-.50**	-.28**	1					
QV F	-.001	-.11	-.004	-.41**	-.43**	-.42**	.29**	1				
QV P	-.010	-.02	.20*	-.46**	-.46**	-.35**	.41**	.56**	1			
QV RS	-.05	.04	.11	-.23*	-.31**	-.20*	.37**	.54**	.54**	1		
QV A	-.06	.10	.08	-.31**	-.37**	-.32**	.44**	.62**	.61**	.54**	1	
QV T	-.06	-.01	.12	-.45**	-.49**	-.41**	.48**	.83**	.82**	.74**	.88**	1

Nota. Cont Ex = Permanência Contacto Ex-Cônjuge. Tempo RC = Há quanto tempo ocorreu a RC. Dur Rel = Duração da Relação. Vinc Ans = Vinculação Ansiedade. Vinc CO = Vinculação Confiança nos Outros. Stress = Sintomas de Stress. Dep = Sintomas de Depressão. Ans = Sintomas Ansiedade. SV = Satisfação com a Vida. QV F = Qualidade de Vida Física. QV P = Qualidade de Vida Psicológica. QV RS = Qualidade de Vida Relações Sociais. QV A = Qualidade de Vida Ambiente. QV T = Qualidade de Vida Total. * $p \leq .05$, ** $p \leq .01$.

Anexo F. Correlações de Pearson: Análises da relação entre vinculação, construção de significado, ruminação (cismar), evitamento experiencial, os fatores associados à rutura conjugal e ajustamento psicológico e ajustamento global.

Tabela 3. Correlações de Pearson: Análises de efeitos indiretos da vinculação, construção de significado, ruminação e evitamento experiencial na relação entre os fatores associados à rutura conjugal e (des)ajustamento psicológico e ajustamento global.

Variáveis	Tempo RC	Cont Ex	QV P	Ans	Vinc Ans	Vinc CO	Fazer Sent	Enc Benef	Cismar	Evit Exp
Tempo RC	1									
Cont Ex	-.26**	1								
QV P	.20*	-.10	1							
Ans	.04	-.21*	-.35**	1						
Vinc Ans	-.20*	.009	-.48**	.24**	1					
Vinc CO	.07	.24**	.29**	-.36**	-.56**	1				
Fazer Sent	.05	-.06	.13	.05	-.16	.05	1			
Enc Benef	.01	-.02	.13	.05	-.05	.07	.55**	1		
Cismar	-.22*	.02	-.52**	.41**	.53**	-.46**	-.16	-.12	1	
Evit Exp	-.21*	.8	-.52**	.33**	.54**	-.52**	-.22*	-.25**	.70**	1

Nota. Tempo RC = Há quanto tempo ocorreu a RC. Cont Ex = Permanência Contacto Ex-Cônjuge. QV P = Qualidade de Vida Psicológica. Ans = Sintomas Ansiedade. Vinc Ans = Vinculação Ansiedade. Vinc CO = Vinculação Confiança nos Outros. Fazer Sent = Fazer Sentido. Enc Benef = Encontrar Benefícios. Cismar = Estilo de Pensamento Ruminativo Cismar. Evit Exp = Evitamento Experiencial. * $p \leq .05$, ** $p \leq .01$.

Anexo G. Correlações de Pearson: Análise da relação entre vinculação e ajustamento psicológico e ajustamento global.

Tabela 4. Correlações de Pearson: Análise da relação entre vinculação e ajustamento psicológico e ajustamento global.

Variáveis	Vinc Ans	Vinc CO	Stress	Dep	Ans	SV	QV F	QV P	QV RS	QV A	QV T
Vinc Ans	1										
Vinc CO	-.56**	1									
Stress	.50**	-.48**	1								
Dep	.44**	-.43**	.74**	1							
Ans	.24**	-.36**	.73**	.69**	1						
SV	-.40**	.22*	-.36**	-.50**	-.28**	1					
QV F	-.26**	.39**	-.41**	-.43**	-.42**	.29**	1				
QV P	-.48**	.29**	-.46**	-.46**	-.35**	.41**	.56**	1			
QV_RS	-.31**	.23*	-.23*	-.31**	-.20*	.37**	.54**	.54**	1		
QV A	-.15	.25**	-.31**	-.37**	-.32**	.44**	.62**	.61**	.54**	1	
QV T	-.36**	.36**	-.45**	-.49**	-.41**	.48**	.83**	.82**	.74**	.88**	1

Nota. Vinc Ans = Vinculação Ansiedade. Vinc CO = Vinculação Confiança nos Outros. Stress = Sintomas de Stress. Dep = Sintomas de Depressão. Ans = Sintomas Ansiedade. SV = Satisfação com a Vida. QV F = Qualidade de Vida Física. QV P = Qualidade de Vida Psicológica. QV RS = Qualidade de Vida Relações Sociais. QV A = Qualidade de Vida Ambiente. QV T = Qualidade de Vida Total. * $p \leq .05$, ** $p \leq .01$.

Anexo H. Correlações de Pearson: Análise da relação entre construção de significado, evitamento experiencial, ruminação (cismar), vinculação e ajustamento psicológico e ajustamento global.

Tabela 5. Correlações de Pearson: Análise da relação entre construção de significado, evitamento experiencial, ruminação (cismar), vinculação e ajustamento psicológico e ajustamento global.

Variáveis	Fazer Sent	Enc Benef	Evit Exp	Cismar	Vinc Ans	Vinc CO	Stress	Dep	Ans	SV	QV T
Fazer Sent	1										
Enc Benef	.56**	1									
Evit Exp	-.22*	-.25**	1								
Cismar	-.16	-.12	.69**	1							
Vinc Ans	-.16	-.05	.54**	.53**	1						
Vinc CO	.05	.07	-.52**	-.46**	-.56**	1					
Stress	.02	-.01	.44**	.58**	.50**	-.48**	1				
Dep	-.05	-.15	.43**	.49**	.44**	-.43**	.74**	1			
Ans	.05	.05	.33**	.41**	.24**	-.36**	.73**	.69**	1		
SV	.28**	.30**	-.42**	-.47**	-.40**	.22*	-.36**	-.50**	-.28**	1	
QV T	.26**	.22*	-.50**	-.51**	-.36**	.36**	-.45**	-.49**	-.41**	.48**	1

Nota. Fazer Sent = Fazer Sentido. Enc Benef = Encontrar Benefícios. Evit Exp = Evitamento Experiencial. Cismar = Estilo de Pensamento Ruminativo Cismar. Vinc Ans = Vinculação Ansiedade. Vinc CO = Vinculação Confiança nos Outros. Stress = Sintomas de Stress. Dep = Sintomas de Depressão. Ans = Sintomas Ansiedade. SV = Satisfação com a Vida. QV T = Qualidade de Vida Total. * $p \leq .05$, ** $p \leq .01$.



Universidade Portucalense Infante D. Henrique | Rua Dr. António
Bernardino de Almeida, 541 4200-072 Porto | Telefone: +351 225
572 000 | email: upt@upt.pt