



LSPA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO

**Dinâmicas Relacionais em
Situações de Confinamento**

Márcia Rita Marques

Orientador de Dissertação:

PROF. DOUTORA ANDREIA DE CASTRO RODRIGUES

Professor de Seminário de Dissertação:

PROF. DOUTORA ANDREIA DE CASTRO RODRIGUES

Dissertação submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Forense

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação da Prof. Doutora Andreia de Castro Rodrigues, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Forense.

Epígrafe

*“Happiness can be found even in the darkest of times,
if one only remembers to turn on the light.”*

JK Rowling

Agradecimentos

Comecei a minha jornada no Ensino Superior em 2015, na FCUL, num curso onde não me identificava nem fazia sentido para o que queria que fosse a minha vida no futuro e, assim sendo, em 2016 entrei no ISPA e a minha vida mudou completamente. Estes últimos 6 anos têm sido uma caminhada incrível e, para me acompanhar na mesma, tive a oportunidade de ter as melhores pessoas ao meu lado, em todos os momentos.

À professora Andreia de Castro Rodrigues, por ser não só a melhor orientadora, mas também uma pessoa e profissional incrível e que dá sempre o seu melhor em tudo o que faz. Obrigada por ter sido inalcançável nestes últimos 2 anos, não haveria outra pessoa no mundo que me fizesse sentido partilhar esta grande aventura que é a dissertação. Espero que saiba a diferença que fez na minha vida, e na vida de todos os seus alunos, e só posso agradecer por todas as partilhas, apoio e paciência que teve, quer no primeiro ano do mestrado, quer neste último. É uma pessoa inestimável e desejo-lhe apenas o melhor.

Aos meus pais e à minha avó, por toda a paciência que têm tido comigo ao longo dos últimos 24 anos e por serem um porto de abrigo para mim, por mais que as coisas pareçam difíceis. Sei que não sou a pessoa mais fácil de lidar e só posso agradecer por acreditarem em mim e nas minhas capacidades, apesar de todas as adversidades. À minha família, por terem sempre uma palavra de força e coragem e por toda a paciência.

À minha madrinha, Márcia, por ser a melhor madrinha deste mundo e a minha alma gémea. Obrigada por todo o apoio incondicional e por estares sempre presente em todas as fases da minha vida. Em todos os universos iria escolher-te sempre a ti, infinitamente.

Às minhas afilhadas, Filipa, Inês, Carolina, Diana, Bruna e Patrícia, por terem sido das melhores coisas que me aconteceram nestes últimos 5 anos. Obrigada por me terem proporcionado esta experiência maravilhosa que é ser vossa madrinha. Cada uma é um reflexo de mim à sua maneira, dir-vos-ia eternamente sim. Vão ser para sempre as minhas pequenas criaturas, com muito amor: adoro-vos daqui até à lua e da lua até aqui, infinitamente.

À Rute, por ter sido a minha companheira dos últimos 5 anos e por todas as aventuras que passámos juntas desde o primeiro dia em que entrámos pela porta do ISPA até ao último dia do mestrado, terás sempre um lugar cá em casa à tua espera. O que o ISPA junta, a vida não separa. À Bri, por ter aparecido na minha vida nestes últimos 2 anos e a ter tornado um lugar melhor e mais quentinho, por me ter ensinado que os amigos estão sempre lá, tanto nos momentos bons como nos momentos menos bons, por estar sempre pronta para me receber com

um abraço enorme e um “vamos conseguir, juntas”. Ao Diogo, por ter tido um papel fundamental neste 2º ciclo, obrigada por toda a ajuda, disponibilidade e por me queres fazer ser uma colega e profissional melhor, por seres o amigo e a pessoa incrível que és.

Aos meus amigos da FCUL, Carina e Urso, por terem sempre um lugar para mim no vosso coração e por terem acreditado em mim, mesmo quando a vida mostrou que os nossos caminhos não seriam iguais. Levo-vos comigo para a vida.

Ao David, por ser o melhor amigo que alguém pode ter, por todas as aventuras que partilhámos na última década, por todas as lágrimas e todos os sorrisos, por seres a pessoa que és hoje. Tenho muito orgulho em ti, por tudo o que passaste e por ainda cá estares, uma década depois, melhor do que nunca. Sou uma sortuda por te ter na minha vida, *always*.

À Adriana, por ser uma alma livre e por me ter ensinado a levar a vida com mais leveza e aceitar que tudo acontece por alguma razão, por me ter mostrado tudo o que eu não sabia que me faltava, por seres a pessoa que és e por me teres tornado uma pessoa mais livre e feliz.

Aos professores e aos meus colegas do CP que tive o prazer de conhecer nesta grande jornada que foi o ISPA. Quero deixar um agradecimento especial à professora Ana Cristina Martins por ter sido a pessoa incrível que foi comigo e por ter sempre uma palavra de apoio e carinho, foi um prazer ser sua aluna.

Ao ISPA por ter sido a minha segunda casa durante estes últimos 5 anos e por todas as pessoas e experiências que me trouxe consigo. A todas as pessoas que se cruzaram comigo, dentro e fora do ISPA e da FCUL, e que, de uma forma ou de outra, deixaram a sua marca e me ensinaram que a vida nem sempre corre como nós queremos, mas que o Universo sabe o que faz e que as coisas estão destinadas a acontecer por uma razão, sempre.

Finalmente, um obrigado a mim própria, por me ter mantido fiel às minhas convicções e valores, por ter feito sempre o que achava melhor, mesmo que isso não me beneficiasse. Por nunca ter desistido do que queria, por ter arriscado e por nunca ter baixado os braços. Estes anos têm sido a maior aventura da minha vida e não podia estar mais orgulhosa da pessoa que sou hoje. Estou pronta para fechar este capítulo e ver o que a vida tem à minha espera.

Resumo

A pandemia do novo coronavírus (SARS-CoV-2), responsável pelo desenvolvimento da doença COVID-19, tem alterado a rotina de grande parte da população a nível mundial, sendo o confinamento uma das medidas mais utilizadas pelos países para diminuir o aparecimento de novos casos. A nova situação pandémica veio trazer à discussão, numa escala global, aspetos relativos à saúde mental e, assim sendo, é necessário que se estudem as reações que a situação de confinamento provocou na população. Desta forma, o presente estudo tem como objetivos caracterizar as dinâmicas familiares, de intimidade e sociais decorrentes do confinamento, e verificar se os participantes de determinadas variáveis sociodemográficas reportam mais potenciadores de stress. A amostra é composta por 726 participantes, entre os 18 e os 81 anos, onde 638 são do sexo feminino e 87 são do sexo masculino. Os participantes responderam a um questionário elaborado de acordo com 4 grandes dimensões: experiência de confinamento na relações familiares, experiência de confinamento nas relações de intimidade, experiência de confinamento nas relações de amizade e potenciadores de stress na experiência de confinamento. Os resultados revelam a existência de conflitos ao nível das relações familiares, de intimidade e de amizade. Por outro lado, foi possível verificar que participantes de determinadas variáveis sociodemográficas (e.g., participantes do sexo feminino, participantes com menos habilitações académicas, participantes com filhos e participantes em situação de *lay-off*) apresentam maiores potenciadores de stress. Foram consideradas as limitações do presente estudo e apontadas algumas sugestões para estudos futuros.

Palavras-chave: dinâmicas relacionais, situação de confinamento, potenciadores de stress.

Abstract

The pandemic of the new coronavirus (SARS-CoV-2), responsible for the development of the disease COVID-19, has changed the routine of a large part of the world's population. A major lockdown was one of the most used measures by countries to reduce the appearance of new cases. The new pandemic situation has brought to discussion, on a global scale, aspects related to mental health and, therefore, it is necessary to study the reactions that the lockdown situation caused in the population. This study aims to characterize the family, intimacy and social dynamics arising from lockdown, and to verify whether participants of certain sociodemographic variables report more stress enhancers. The sample consists of 726 participants, between the ages of 18 and 81, where 638 are female and 87 are male. The participants answered a questionnaire designed according to 4 major dimensions: experience of lockdown in family relationships, experience of lockdown in intimate relationships, experience of lockdown in friendship relationships, and stress enhancers in the experience of lockdown. The results reveal the existence of conflicts at the level of family, intimacy, and friendship relationships. On the other hand, it was possible to verify that participants with certain sociodemographic variables (e.g., female participants, participants with less academic qualifications, participants with children, and participants in lay-off situation) present higher stress enhancers. The limitations of this study were considered and some suggestions for future studies were pointed out.

Keywords: relational dynamics, lockdown experience, stress enhancers.

Lista de Siglas/Abreviaturas

APA – American Psychological Association

DGS – Direção-Geral da Saúde

MERS – Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (Síndrome Respiratória do Médio Oriente)

OMS – Organização Mundial de Saúde

SARS-CoV – Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus (Síndrome Respiratória Aguda Grave)

SARS-CoV-2 – Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (Síndrome Respiratória Aguda Grave 2)

OPP – Ordem dos Psicólogos Portugueses

SNS – Serviço Nacional de Saúde

Índice

Revisão da Literatura	13
Pandemia SARS-CoV-2: Introdução	13
Pandemia SARS-CoV-2: Realidade Portuguesa	15
Situação de Confinamento	16
1.1 Abordagem Geral	16
1.2 Consequências do Confinamento	17
1.3 Fatores de Risco associados a Consequências Negativas do Confinamento	19
1.4 Estratégias de Combate ao Isolamento no Confinamento	20
Pertinência e Objetivos do Estudo	22
Método	23
Participantes	23
Instrumento	23
Delineamento e Procedimento	25
Resultados	27
Dados Sociodemográficos	27
Experiência de Confinamento: Relações Familiares	30
Experiência de Confinamento: Relações de Intimidade	34
Experiência de Confinamento: Relações de Amizade	37
Potenciadores de Stress	40
“Potenciadores de Stress” em função do Sexo	43
“Potenciadores de Stress” em função do Estado Civil	44
“Potenciadores de Stress” em função das Habilitações Literárias	50
“Potenciadores de Stress” em função dos Filhos	52
“Potenciadores de Stress” em função do Lay-off	53
Discussão	55
Limitações e Estudos Futuros	64
Referências Bibliográficas	65

Anexos	68
I – Aprovação da Comissão de Ética.....	68
II – Questionário “Dinâmicas Relacionais em Situações de Confinamento”.....	69

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Habilitações Académicas

Tabela 2 – Residência

Tabela 3 – Estado Civil

Tabela 4 – N° de Filhos

Tabela 5 – Situação Profissional (antes dos confinamentos)

Tabela 6 – Grau de Conflitos Familiares

Tabela 7 – Tipo de Conflitos Familiares

Tabela 8 – Frequência de Conflitos Familiares

Tabela 9 – Facilidade na Gestão de Conflitos Familiares

Tabela 10 – Razões dos Conflitos Familiares

Tabela 11 – Impacto dos Conflitos na Dinâmica Familiar

Tabela 12 – Existência de Conflitos nas Relações de Intimidade

Tabela 13 – Tipo de Conflitos nas Relações de Intimidade

Tabela 14 – Frequência de Conflitos nas Relações de Intimidade

Tabela 15 – Razões dos Conflitos nas Relações de Intimidade

Tabela 16 – Impacto dos Conflitos na Dinâmica das Relações de Intimidade

Tabela 17 – Existência de Conflitos nas Relações de Amizade

Tabela 18 – Tipo de Conflitos nas Relações de Amizade

Tabela 19 – Frequência de Conflitos nas Relações de Amizade

Tabela 20 – Razões dos Conflitos nas Relações de Amizade

Tabela 21 – Impacto dos Conflitos na Dinâmica das Relações de Amizade

Tabela 22 – Estatística Descritiva relativa aos itens dos Potenciadores de Stress

Tabela 23 – Frequência dos itens relativos aos Potenciadores de Stress

Tabela 24 – Apresentação dos Resultados relativos ao Teste de Mann-Whitney para Amostras Independentes (variável sociodemográfica “sexo”) onde existem diferenças significativas

Tabela 25 – Apresentação dos Resultados relativos ao Teste de Kruskal-Wallis para Amostras Independentes (variável sociodemográfica “estado civil”) onde existem diferenças significativas

Tabela 26 – Resultados do Teste de Mann-Whitney com correção de Bonferroni entre o grupo “Solteiro/a” e o grupo “Casado/a ou em União de Facto”

Tabela 27 – Resultados do Teste de Mann-Whitney com correção de Bonferroni entre o grupo “Numa relação de namoro” e o grupo “Casado/a ou em União de Facto”

Tabela 28 – Apresentação dos Resultados relativos ao Teste de Kruskal-Wallis para Amostras Independentes (variável sociodemográfica “habilitações literárias”) onde existem diferenças significativas

Tabela 29 – Apresentação dos Resultados relativos ao Teste de Mann-Whitney para Amostras Independentes (variável sociodemográfica “filhos”) onde existem diferenças significativas

Tabela 30 – Apresentação dos Resultados relativos ao Teste de Mann-Whitney para Amostras Independentes (variável sociodemográfica “lay-off”) onde existem diferenças significativas

Índice de Anexos

Anexo I – Aprovação da Comissão de Ética

Anexo II – Questionário “Dinâmicas Relacionais em Situações de Confinamento”

Revisão da Literatura

Pandemia SARS-CoV-2: Introdução

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2010), uma pandemia pode ser definida como a disseminação global de uma determinada doença (Primo, 2020).

O mundo já esteve sob a alçada de outras pandemias como é o caso da Peste Bubónica, a Gripe Suína (doença causada pelo vírus influenza H1N1), o vírus Zika, entre outras, bem como das conhecidas epidemias SARS-CoV (em português Síndrome Respiratória Aguda Grave) em 2002, e a MERS-CoV (em português Síndrome Respiratória do Médio Oriente) em 2012. Sobral e Lima (2018) referem que um aspeto comum a todas as pandemias é o forte impacto social, económico e político que provocam (Maia & Dias, 2020). Contudo, Matias e colaboradores (2020) relatam que a resposta das populações à ameaça do SARS-CoV-2 não tem precedentes (Primo, 2020).

Como forma de controlar e mitigar os contágios provocados pelos vírus, as medidas mais comuns utilizada pelos países afetados passam pelo isolamento, pelo confinamento e pelo distanciamento social, sendo importante diferenciar estes três aspetos. O isolamento tem como objetivo evitar o contacto social de pessoas que testaram positivo à doença em causa, com ou sem a presença de sintomas, ou de pessoas que tiveram em contacto com pessoas que testaram positivo à doença. Já o confinamento tem sido uma estratégia implementada pela maior parte dos governos a nível mundial que visa a diminuição do contato entre as pessoas, tanto as que foram infetadas pelo vírus, como as que não testaram positivo à doença, como forma de diminuir o contacto com as demais, reduzindo assim os contactos sociais que não são considerados essenciais. Por outro lado, o distanciamento social é uma das grandes medidas consideradas essenciais quando existe contacto com outras pessoas, ou seja, de acordo com o SNS, devemos adotar uma postura de distância de segurança (SNS, 2020).

Foram realizados vários estudos de revisão sobre epidemias e pandemias anteriores como a Síndrome Respiratória do Médio Oriente (MERS-CoV), a Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS-CoV), a Gripe Suína e a pandemia provocada pelo Ébola (Maia & Dias, 2020). O estudo de Reynolds e colaboradores (2008), referente ao SARS-CoV, e o estudo de Liao e colaboradores (2014), referente ao vírus da Influenza A, revelaram a existência de respostas psicológicas severas por parte da população (Paulino et al., 2020). Desta forma, os resultados comuns a estes estudos de revisão revelam a existência de diversos efeitos psicológicos negativos derivados da privação social, nomeadamente, stress, ansiedade, confusão, raiva, depressão e stress pós-traumático. Um estudo realizado um ano depois do surto

do SARS-CoV reportou que os sobreviventes ainda apresentavam alterações no que diz respeito a medidas de stress, depressão e ansiedade (Paulino & Dumas-Diniz, 2020). Relativamente aos fatores de stress identificados, destacam-se “o efeito da duração do período de quarentena, os receios em relação ao vírus ou à infeção, a frustração, a diminuição de rendimentos, a informação inadequada e o estigma associado à doença” (Maia & Dias, 2020; Paulino et al., 2020; Zanon et al., 2020).

Atualmente, a pandemia do novo coronavírus (SARS-CoV-2), responsável pelo desenvolvimento da doença COVID-19, tem alterado a rotina de grande parte da população a nível mundial. Desta forma, existiu (e continua a existir) uma grande preocupação diante de um novo coronavírus que se espalhou aceleradamente pelo planeta, tendo um impacto diferente de país para país (Freitas et al., 2020; Marques et al., 2020).

Contra esta nova ameaça não existiam quaisquer planos ou estratégias para responder à doença e minimizar a sua propagação. Para tentar travar o número de novas infeções pelo SARS-Cov-2, a maioria dos governos decretou a medida de confinamento geral: as escolas e as universidades fecharam, bem como muitas instituições públicas e o comércio no geral. Existiu também a instauração do teletrabalho em muitas empresas de modo a evitar que os colaboradores se deslocassem às mesmas, e existisse uma diminuição no fluxo de circulação de pessoas (Maia & Dias, 2020). Este confinamento que, por um lado, veio potencialmente salvar vidas, por outro, veio provocar um stress acrescido no quotidiano das pessoas, isolando as famílias umas das outras. Nos casos em que o lar se torna um lugar de medo e abuso, esse lugar torna-se ainda menos acessível devido às restrições impostas pelos governos para travar a pandemia (Freitas et al., 2020; Marques et al., 2020). De facto, a crise sanitária, económica e social associada à pandemia, bem como as medidas de segurança implementadas por cada país, podem aumentar o risco de situações de stress e até violência (Marques et al., 2020). As restrições de movimento, limitações financeiras e insegurança associadas à pandemia levam à diminuição da coesão social, do acesso aos serviços públicos e institucionais que compõem a sociedade (Marques et al., 2020).

De forma a minimizar os efeitos da pandemia, a Organização Mundial de Saúde (OMS) (2020), tem feito algumas recomendações à população, de modo a que sejam adotados, quer comportamentos, quer atividades que permitam reduzir a ansiedade. Assim, a OMS tem apelado a que se evitem estratégias de *coping* desajustadas como é o caso do uso de tabaco e de outras substâncias (Maia & Dias, 2020). Também a American Psychological Association (APA) (2020), tem facultado inúmeras informações e recursos quer para a população geral quer para os técnicos (Maia & Dias, 2020). Desta forma, uma vez que a nova situação pandémica veio

trazer à discussão, numa escala global, aspetos relativos à saúde mental é fundamental estudar as reações que as situações de confinamento derivadas do SARS-CoV-2 provocaram nas dinâmicas relacionais da população, nomeadamente, a nível familiar, a nível das relações de intimidade e a nível das relações de amizade.

Pandemia SARS-CoV-2: Realidade Portuguesa

No dia 18 de março de 2020 foi decretado o 1º Estado de Emergência em Portugal, através do Decreto do Presidente da República n.º 14-A/2020, de 18 de março. O Estado de Emergência conduziu a medidas de contenção abrangentes, incluindo restrições de movimentação e circulação, a suspensão de serviços considerados não essenciais, a instauração do teletrabalho na maioria das empresas, o cancelamento de eventos públicos e lazer, restrição de viagens internacionais, entre outros (Peixoto et al., 2020).

Portugal atuou cedo, na primeira vaga, adotando medidas de contenção e de mitigação da pandemia COVID-19, num momento em que a situação epidemiológica era bem menos complicada do que as da Espanha, Itália e Reino Unido, quando tomaram medidas equivalentes às tomadas por Portugal. De uma forma geral, a população portuguesa aderiu às medidas implementadas pelo Governo no Estado de Emergência (Peixoto et al., 2020). Existiu uma diminuição na mobilidade da população uma vez que a maioria dos locais de cultura e lazer estavam encerrados e existia o dever cívico de permanecer em casa (Peixoto et al., 2020). Foram lançadas várias campanhas pelas autoridades portuguesas de forma a dar a conhecer as regras de contenção e mitigação implementadas a nível nacional como é o caso das campanhas televisivas da Direção-Geral da Saúde (DGS), onde várias figuras públicas exemplificavam os cuidados que deveríamos ter a nível da utilização da máscara, bem como as medidas de etiqueta respiratória e a distância de segurança (Maia & Dias, 2020; Peixoto et al., 2020).

A nível nacional, a linha da Saúde 24 do Sistema Nacional de Saúde (SNS) passou a disponibilizar, pela primeira vez, aconselhamento psicológico à população portuguesa (Maia & Dias, 2020).

Apesar de já existir um plano de vacinação em vigor, as consequências que advêm da pandemia estão longe de acabar. A saúde mental e o bem-estar da população têm sofrido no último ano, sendo muito provável que exista um agravamento nos próximos tempos, uma vez que “os processos de luto, os sintomas de ansiedade e depressão, o consumo de substâncias e

até o suicídio continuarão a afetar-nos a nós, a quem nos rodeia e às nossas comunidades” (OPP, 2021). As consequências da pandemia continuarão a inquietar o quotidiano da população portuguesa, mesmo depois dos impactos físicos terem sido minimizados. Dados prévios à pandemia, reportavam que mais do que 1 em cada 5 portugueses sofria ou já tinha sofrido de um problema de saúde mental. A pandemia do SARS-CoV-2 veio apresentar e destacar uma grande necessidade já conhecida da saúde portuguesa e que, nos últimos anos, tem sido muito discutida na esfera social: a necessidade de cuidar da saúde mental da população e de existirem os recursos necessários para atender aos problemas e dificuldades da população (OPP, 2021).

Situação de Confinamento

1.1 Abordagem Geral

O isolamento profilático não é uma medida inédita. Antunes (1991) refere que o isolamento de pacientes com doenças infectocontagiosas remonta ao século XVIII, quando doentes passaram a ser isolados em hospitais próprios para o efeito (Duarte et al., 2015).

De acordo com Camon (2003), o processo de adoecimento e consequente hospitalização de pacientes traz diversas mudanças na sua vida como, por exemplo, a rotura das relações interpessoais, das rotinas e atividades do quotidiano, bem como de tudo o que é familiar e seguro (Duarte et al., 2015). Estas mudanças são transversais a outras situações similares, como a de isolamento por doença, mesmo que em contexto domiciliário e não hospitalar.

Brasil (2012) definiu o isolamento como “o leito destinado ao usuário com suspeita ou portador de doenças transmissíveis, instalado em ambiente adequado ao isolamento por meio de barreiras que impeçam a contaminação” (como cit. in Duarte et al., 2015). De acordo com as mesmas autoras, essas barreiras são compostas por um conjunto de medidas que incluem, por exemplo, a redução de visitas e o uso de equipamentos de proteção individual (EPI) (como máscaras, luvas, fatos de proteção), de modo a minimizar o contacto direto com o paciente infetado.

Além de uma doença infecciosa, Taylor (2019) recorda que as pandemias envolvem diversas dificuldades emocionais, bem como situações de desordem social. O distanciamento social, que é imposto como uma medida de prevenção e proteção, leva à rutura das rotinas diárias de cada indivíduo, o que leva a que exista uma diminuição do contacto com as pessoas que lhe são mais próximas, bem como a nível laboral. Esta rutura pode levar a uma eventual

crise no sistema económico a nível global. Uma outra questão relevante passa pela prestação de cuidados a familiares e/ou amigos que se encontrem doentes, sendo que a perda destes pode ser traumatizante pela impossibilidade de realizar as cerimónias fúnebres como eram habitualmente conduzidas, podendo agravar o impacto da perda e, conseqüentemente, o sofrimento emocional (Primo, 2020). Para Matias e colaboradores (2020), o distanciamento social pode, inclusive, agravar a solidão de indivíduos que já experienciavam situações de vulnerabilidade psicológica, como é o caso de idosos que vivem sozinhos e que têm pouco ou nenhum apoio por parte da família (como cit in. Primo, 2020).

Algumas medidas implementadas pelos Governos, de forma a diminuir o contágio e a exposição ao vírus por parte da população, passam pela instauração do teletrabalho, desemprego, dificuldades económicas, aulas online para as crianças e jovens, bem como a convivência ininterrupta com o núcleo familiar (Primo, 2020).

1.2 Consequências do Confinamento

Ward (2000) refere que as respostas ao isolamento são distintas, sendo que os pacientes em isolamento veem a sua rotina interrompida, estão expostos a maiores níveis de stress, têm restrições sobre a sua liberdade de circulação/movimento e uma capacidade de comunicação com os outros diminuída, o que se traduz em manifestações emocionais e corporais (Duarte et al., 2015).

Já nos anos 70, Geelhoed (1978) apontou várias reações negativas ao isolamento. A nível psicológico, faz referência à solidão devido ao confinamento, claustrofobia, medo da doença que levou ao isolamento, receio de contagiar outras pessoas metendo-as sem risco, caso exista contacto direto com as mesmas. A nível social, os pacientes encontram restrições de circulação, diminuição do exercício físico e a limitação das visitas (esta última aquando o internamento hospitalar). Assim, o impacto do isolamento é multidimensional. Esta experiência pode ser significativamente ansiogénica e perturbadora quer para pacientes, quer para familiares e pares, e até para profissionais de saúde (Duarte et al., 2015).

Madeo (2003), Morgan (2013) e Zastrow (2011) referem que pessoas que passam por uma situação de isolamento ficam, de modo geral, mais propensas à solidão e depressão, sentindo-se também estigmatizadas (Duarte et al., 2015).

Uma possível explicação para a grande prevalência de sintomas de trauma em sujeitos que passaram pela experiência de isolamento social pode decorrer do medo e da perceção de risco – que podem aumentar no período inicial do surto devido às informações pouco claras que se tem sobre a doença (Johal, 2009 como cit. in Zanon et al., 2020).

De acordo com Maia e Dias (2020), um estudo importante a salientar é o de Wang et al. (2020). Este estudo foi realizado na China e contou com uma amostra de 1210 participantes entre os 21 e os 30 anos de 194 cidades chinesas. Relativamente aos resultados, 53.8% da amostra classificou como “moderado” ou “severo” o impacto psicológico derivado das medidas impostas para combater a pandemia. Relataram sintomas “moderados” ou “severos” de ansiedade (28.8%), depressão (16.5%) e stress (8.1%), existindo diferenças significativas para o sexo feminino (Maia & Dias, 2020).

Os resultados do estudo conduzido por Maia e Dias (2020) demonstraram que existiu um aumento significativo de perturbação psicológica (ansiedade, depressão e stress), nomeadamente nos estudantes universitários. Estes resultados vão ao encontro de outros estudos internacionais cujo objetivo passou por analisar o impacto psicológico que a Covid-19, bem como o de outras pandemias, tiveram na população (e.g., Wang et al., 2020; Weiss & Murdoch, 2020). De acordo com diversos autores (e.g., Banerjee & Rai, 2020; Golechha, 2020; Pierce et al., 2020; Ustun, 2020), as medidas implementadas pelos Governos trazem consequências, consequências essas que podem contribuir para situações de tédio, stress, ansiedade, obsessão por limpeza, insónia, depressão, raiva, medo, abuso de álcool e drogas e mesmo um aumento de situações de violência doméstica (Primo, 2020).

Vários estudos recentes demonstraram que existem diversos impactos psicológicos devido à implementação do isolamento social como medida de contenção de epidemias e pandemias (e.g., Desclaux et al., 2017; Hawryluck et al., 2004; Jeong et al., 2016; Reynolds et al., 2008) (Zanon et al., 2020). Brooks e colaboradores (2020) revelam que sintomas psicopatológicos como o stress pós-traumático, ansiedade e depressão podem afetar, em especial, profissionais de saúde e pessoas com baixos rendimentos (Zanon et al., 2020).

De acordo com Paulino et al. (2020), são vários os estudos que evidenciam que as respostas psicológicas consequentes da pandemia do SARS-CoV-2 são severas (e.g., Cao et al., 2020; C. Wang et al., 2020; N. Li et al., 2020; S. Li et al., 2020; Y. Zhang & Ma, 2020; Z. Li et al., 2020). Os mesmos autores revelam que uma possível explicação para estas respostas severas passa pelo incremento no número de casos positivos a nível mundial, a pressão que a pandemia causa diariamente nos sistemas/estruturas de saúde, a exposição exaustiva que é feita pelos media e a pouca informação que existia sobre o vírus no início da pandemia (Tan et al., 2020; Hao et al., 2020; Tran et al., 2020).

A Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) disponibilizou, no primeiro aniversário da pandemia em Portugal, uma informação sobre os impactos da mesma na saúde mental dos portugueses. Alguns dos aspetos psicológicos que causam sofrimento que são apontados pela

OPP passam pelo luto, o desemprego e as perdas económicas, o isolamento de familiares e amigos, as exigências que emergiram da alteração das dinâmicas familiares, a preocupação, o medo e a incerteza face ao futuro. São também referidas algumas mudanças nas rotinas diárias que configuram fatores de risco como a diminuição da qualidade de sono, a diminuição da atividade física, o consumo excessivo de tabaco, bem como a exposição mais prolongada a ecrãs ou à internet (OPP, 2021). A Ordem dos Psicólogos Portugueses identificou os seguintes resultados da situação de confinamento: 1) “cerca de metade dos portugueses sentiu impactos psicológicos moderados ou graves e mais de 70% dos que estiveram em situação de isolamento apresentam sofrimento psicológico”; 2) “a prevalência dos sintomas de ansiedade, depressão e perturbação de stress pós-traumático aumentou consideravelmente”; 3) “as crianças e adolescentes revelam estar mais preocupados, frustrados, ansiosos, agitados e tristes”; 4) “quase três em cada quatro profissionais de saúde apresenta níveis médios ou elevados de exaustão emocional e *burnout*” (OPP, 2021). A OPP identificou consequências como a ansiedade, a preocupação e medo intensos e persistentes, sentimentos de tristeza duradouros, baixa autoestima, dificuldades de concentração, falta de prazer nas atividades de lazer habituais, sentimentos de desespero, ficar facilmente irritado e zangado, falta de motivação, alterações nos padrões de sono ou alimentação, evitamento de familiares e amigos, autoisolamento, agressividade contra si próprio ou contra outros (por exemplo, comportamentos de automutilação, envolvimento em lutas e ideação suicida), bem como o consumo excessivo de álcool e drogas (OPP, 2021).

A pandemia da COVID-19 constitui assim uma grave crise que tem afetado a população mundial a todos os níveis, contudo, apesar de todos os aspetos negativos, também é possível retirar alguns aspetos positivos da situação de isolamento social. Assim, alguns aspetos positivos passam por promover “(a) a possibilidade de passar mais tempo consigo mesmo, o que permite refletir sobre novas estratégias para a autorrealização, como a busca de novos hobbies ou atividades que tragam satisfação ou desafios; (b) a oportunidade de estar mais junto dos filhos e poder ter mais tempo para escutar e compreender as suas emoções; e (c) a visualização criativa do futuro, permitindo imaginar novos tempos em que a pandemia já faz parte do passado” (Zanon et al., 2020).

1.3 Fatores de Risco associados a Consequências Negativas do Confinamento

De acordo com o estudo de Brooks e colaboradores (2020), foram identificados alguns fatores preditivos de sofrimento psicológico como, por exemplo, ser profissional de saúde e

apresentar histórico de transtorno psiquiátrico prévio – sendo que estes fatores predisseram emoções negativas duradouras (Zanon et al., 2020).

Relativamente aos profissionais de saúde, o estudo de Hawryluck e colaboradores (2004) demonstrou que, além de apresentarem uma grande diversidade de emoções negativas após o isolamento social (tristeza, nervosismo, culpa), também relataram sofrer maior estigmatização do que outros profissionais (Zanon et al., 2020).

Outros fatores identificados como preditores de maior sofrimento mental no estudo de Brooks e colaboradores (2020) foram a duração do período de isolamento social (superior a 10 dias), o medo de ser infetado ou infetar outras pessoas, frustração, tédio, falta de suprimentos e informações adequadas sobre a doença (Zanon et al., 2020). Assim, segundo os mesmos autores, alguns dos fatores anteriores foram associados a um maior número de sintomas de transtorno de stress pós-traumático, transtornos de ansiedade e afetos negativos após o final do isolamento social (Hawryluck et al., 2004; Reynolds et al., 2008; Jeong et al., 2016; Desclaux et al., 2017).

Bai e colaboradores (2004) e Mihashi e colaboradores (2009) identificaram outras condições adversas que decorrem do isolamento social, tais como perdas financeiras e a estigmatização. Estas condições foram assim determinadas como fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos mentais e afetos negativos (Zanon et al., 2020). Para Hawryluck et al. (2004), os prejuízos financeiros decorrentes, por exemplo, da perda de emprego parecem ser um fator maior de risco no desenvolvimento de transtornos mentais em famílias de nível socioeconómico mais baixo (Zanon et al., 2020). Outros fatores que também podem ter um papel importante na prevalência destes sintomas podem passar pela ausência de vacinas e medicamentos que combatam a doença, bem como o desconhecimento da mesma (Zanon et al., 2020). Já o estudo de Paulino e colaboradores (2020) identificou como fatores de risco o ser mulher, estar desempregado, ter um nível de escolaridade baixo, viver em áreas rurais e ter sintomas de gripe e/ou doenças crónicas.

1.4 Estratégias de Combate ao Isolamento no Confinamento

Com esta nova realidade, o ser humano viu-se obrigado a arranjar estratégias que o ajudassem a minimizar algumas das consequências negativas da pandemia. Alguns autores (e.g., Ustun, 2020) referem que é extremamente comum que os indivíduos desenvolvam várias estratégias de combate ao isolamento, nomeadamente, passar tempo com familiares, aproveitar tempo consigo mesmo, ler, ver filmes, utilizar redes sociais, falar com amigos por telefone ou por videochamada (Primo, 2020).

A OPP destaca a evidência de níveis elevados de resiliência, de capacidade de lidar com o stress, bem como de ultrapassar acontecimentos desgastantes. Os portugueses viram-se na necessidade de desenvolver estratégias para equilibrar quer a sua vida pessoal, quer a sua vida profissional, dando uma maior importância às atividades de lazer e autocuidado, atividades essas que, antes da pandemia, eram consideradas banais pela maior parte da população. A pandemia veio demonstrar a importância desses pequenos momentos, momentos esses que agora se encontram comprometidos, para o bem-estar físico e psicológico das pessoas (OPP, 2021).

De forma a mitigar as consequências físicas e psicológicas que advêm da pandemia, é necessário que exista um reforço adicional na saúde mental principalmente nos grupos de risco: “crianças e jovens, idosos e profissionais de saúde, pessoas migrantes ou mais expostas a situações de exclusão, mulheres e pessoas com dificuldades e problemas de saúde psicológica prévios, bem como todos aqueles que vivem, neste momento, situações de perda ou luto, crise pessoal ou financeira”. Desta forma, algumas das estratégias prioritárias de resposta à pandemia e do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) devem contemplar a prevenção, a intervenção e a promoção da saúde mental. Algumas estratégias passam pelo aumento do número de psicólogos nos diversos contextos (saúde/hospitalar, laboral, escolar, comunitário, entre outros), identificar e avaliar quais os indicadores do impacto psicológico, promover estratégias de autocuidado de forma a proteger a saúde física e psicológica do indivíduo e de quem o rodeia, bem como a procura de ajuda profissional de forma a que o indivíduo consiga adaptar-se aos novos contextos e desenvolva a sua capacidade de resiliência (OPP, 2021).

Pertinência e Objetivos do Estudo

A situação pandémica é, numa perspetiva longitudinal, algo que muito provavelmente irá provocar consequências a longo prazo na população. Como referido anteriormente, uma vez que as consequências de uma pandemia afetam a saúde mental, e no seguimento das necessidades apontadas pela literatura, é necessário que se estudem as reações que a situação de confinamento provocou na população. Desta forma, o presente estudo tem dois grandes objetivos, nomeadamente, caracterizar as dinâmicas familiares, de intimidade e sociais decorrentes do confinamento, passando por reportar as reações emocionais e alterações comportamentais na vida dos indivíduos; e, verificar se os participantes de determinadas variáveis sociodemográficas reportam mais potenciadores de stress, destacando o impacto da experiência de confinamento na vida e na rotina do dia a dia.

Método

Participantes

O presente estudo conta com uma amostra de 726 participantes. A recolha de dados ocorreu durante os meses de Março (início a 22 de Março) e Abril (fim a 6 de Abril) de 2021. O processo de amostragem foi não probabilístico, de conveniência e intencional tipo *snowball*, em que se começou por seleccionar participantes de interesse, através das redes sociais e outras plataformas da internet, que poderiam partilhar o inquérito com as pessoas que conhecem, promovendo assim o aumento significativo da amostra.

Obtivemos a participação voluntária de 799 sujeitos, sendo que 5 sujeitos não aceitaram o consentimento informado. Dos 794 sujeitos, 57 não cumpriram o preenchimento total do questionário e 11 não cumpriam os critérios de inclusão, nomeadamente, ter idade igual ou superior a 18 anos. Desta forma, a amostra final é constituída por 726 participantes. Os participantes têm idades compreendidas entre os 18 e os 81 anos, com uma média de 31.14 anos e um desvio-padrão de 12.99 anos; 638 são do sexo feminino (88%) e 87 são do sexo masculino. Foram recolhidos outros dados sociodemográficos, nomeadamente, habilitações académicas, área de formação, residência, estado civil, duração do relacionamento, situação profissional antes dos confinamentos, profissão atual, entre outros, dados esses que irão ser reportados na secção dos resultados.

Instrumento

O presente estudo teve como instrumento um questionário online denominado “Dinâmicas Relacionais em Situações de Confinamento” elaborado para o efeito (Anexo II), uma vez que não existia nenhum instrumento disponível que conseguisse analisar as diversas dimensões da experiência de confinamento ao nível das dinâmicas das relações familiares, de intimidade e de amizade, sendo este um fenómeno novo com muitas especificidades. Outro motivo para a elaboração do questionário foi a questão de não ser possível avaliar o “antes” da experiência de confinamento, mas apenas o “durante” e o “após”, uma vez que o instrumento foi elaborado para se ter em consideração as duas situações de confinamento pelas quais a população portuguesa passou. A escolha destas dimensões parte das necessidades verificadas na revisão da literatura, uma vez que existe pouca informação sobre os impactos das experiências de confinamento, derivadas da situação pandémica, nas dinâmicas relacionais. Este Questionário encontra-se dividido em 6 partes: Consentimento Informado, Dados

Sociodemográficos, Experiência de Confinamento: Relações Familiares, Experiência de Confinamento: Relações de Intimidade, Experiência de Confinamento: Relações de Amizade e Experiência de Confinamento: Potenciadores de Stress.

Relativamente à secção “Dados Sociodemográficos”, foram colocadas diversas questões como a idade, sexo, habilitações académicas, área de formação, residência, estado civil, duração do relacionamento, situação profissional antes dos confinamentos, profissão atual, existência de filhos, idades dos mesmos, entre outras.

Relativamente à secção “Experiência de Confinamento: Relações Familiares”, foram colocadas diversas questões, nomeadamente, sobre o grau de conflitos familiares durante os confinamentos (onde a resposta era apresentada numa escala de Likert onde 1 corresponde a “muito conflituosa” e 5 corresponde a “nada conflituosa”, que tipo de conflitos existiram durante os confinamentos (uma questão de resposta múltipla, onde era possível assinalar várias respostas), a frequência de acontecimento desses conflitos, o grau de facilidade de gestão de conflitos durante os confinamentos, o nível de harmonia familiar durante os conflitos, as razões dos conflitos ocorridos durante os confinamentos, bem como o impacto desses conflitos na dinâmica familiar do participante (onde a resposta era apresentada numa escala de Likert onde 1 corresponde a “nenhum impacto” e 5 corresponde a “grande impacto”).

Relativamente à secção “Experiência de Confinamento: Relações de Intimidade”, foram colocadas diversas questões, nomeadamente, sobre a existência de conflitos nas relações de intimidade durante os confinamentos (uma resposta de escolha múltipla que contemplava N/A caso o participante não tivesse esposa/o, parceira/o ou namorada/o e/ou não tivessem existido conflitos durante os confinamentos), que tipo de conflitos existiram durante os confinamentos (uma questão de resposta múltipla, onde era possível assinalar várias respostas), a frequência de acontecimento desses conflitos, as razões dos conflitos ocorridos durante os confinamentos (uma questão de resposta múltipla, onde era possível assinalar várias respostas), bem como o impacto desses conflitos na dinâmica da relação de intimidade do participante (onde a resposta era apresentada numa escala de Likert onde 1 corresponde a “nenhum impacto” e 5 corresponde a “grande impacto”).

Relativamente à secção “Experiência de Confinamento: Relações de Amizade”, foram colocadas diversas questões, nomeadamente, sobre a existência de conflitos nas relações de amizade durante os confinamentos, que tipo de conflitos existiram durante os confinamentos (uma questão de resposta múltipla, onde era possível assinalar várias respostas), a frequência de acontecimento desses conflitos, as razões dos conflitos ocorridos durante os confinamentos, bem como o impacto desses conflitos na dinâmica das relações de amizade do participante (onde

a resposta era apresentada numa escala de Likert onde 1 corresponde a “nenhum impacto” e 5 corresponde a “grande impacto”).

Relativamente à secção “Experiência de Confinamento: Potenciadores de Stress”, foram apresentadas várias frases onde o participante tinha de responder através de uma escala de Likert onde 1 corresponde a “discordo totalmente” e 5 corresponde a “concordo totalmente” se estas se aplicavam a si e em que medida. Além da escala de Likert, foi adicionado o N/A (Não Aplicável) como opção de resposta. No final desta secção, os participantes foram inquiridos sobre o impacto da experiência de confinamento na sua vida e na rotina do seu dia a dia.

Delineamento e Procedimento

O presente estudo trata-se de um estudo exploratório com um design descritivo. O design descritivo é utilizado para obter informações sobre a situação atual dos fenómenos e descrever os mesmos relativamente às variáveis ou condições de uma situação, neste caso as experiências de confinamento dos participantes (Shaughnessy & Zechmeister, 1990).

De forma a realizar este estudo, num primeiro momento, elaborou-se o Questionário “Dinâmicas Relacionais em Situações de Confinamento” através da plataforma online *Google Forms*. Num segundo momento, foi preenchido um Formulário de Ética sobre o estudo para ser submetido à Comissão de Ética do ISPA – Instituto Universitário.

Após o parecer positivo por parte da mesma (CE: I/045/03/2021), o questionário elaborado para o estudo foi colocado online e partilhado em diversas plataformas como o *facebook*, *instagram*, *twitter*, *linkedin*, bem como através da rede de contactos informais da aluna e da orientadora. O consentimento informado estava em formato de pergunta obrigatória, estando explícito o principal objetivo do estudo e o facto da participação ser voluntária. Os participantes foram informados que a sua participação no estudo não traria nenhuma despesa ou risco, sendo possível interromper a participação a qualquer altura. Mencionou-se que o questionário era anónimo e confidencial, sendo que todas as informações partilhadas pelo participante seriam tratadas apenas pela autora do estudo, supervisionada pela Orientadora deste trabalho, cumprindo assim com os procedimentos éticos e deontológicos e as boas práticas de investigação em Psicologia. Foi disponibilizado o e-mail institucional da aluna caso os participantes tivessem dúvidas sobre o estudo e/ou interesse em receber os resultados do mesmo.

A recolha de dados decorreu entre os meses de março e abril de 2021, tendo o questionário sido encerrado no final da recolha. Os dados foram exportados do *Google Forms* para formato CSV e, posteriormente, importados para o formato SAV. Após a importação para o formato SAV, a base de dados foi limpa de forma a verificar se as condições de inclusão para o estudo tinham sido cumpridas e foram retirados todos os questionários que não cumpriram essas mesmas condições e/ou que não preencheram todas as secções na totalidade devido a um erro inicial da plataforma *Google Forms*. Os dados foram analisados através do *IBM SPSS Statistics* Versão 27 para MacOS. Para a análise de dados, recorreu-se a estatística descritiva para a descrição das variáveis sociodemográficas e dos resultados do instrumento. Recorreu-se a estatística inferencial, nomeadamente, ao Teste de Mann-Whitney para analisar as diferenças nas experiências de confinamento em função do sexo, existência de filhos e situação de lay-off, e ao Teste de Kruskal-Wallis para analisar as diferenças nas experiências de confinamento em função do estado civil, e das habilitações literárias.

Resultados

No presente segmento serão analisadas cinco grandes secções do instrumento aplicado, nomeadamente, a secção “dados sociodemográficos”, a secção “experiência de confinamento: relações familiares”, a secção “experiência de confinamento: relações de intimidade”, a secção “experiência de confinamento: relações de amizade” e a secção “potenciadores de stress”. Será apresentada a estatística descritiva das 5 secções e estatística inferencial da última secção. Nesta última secção serão apresentados vários testes não paramétricos, uma vez que as variáveis em análise são ordinais.

Dados Sociodemográficos

No que diz respeito às habilitações académicas (Tabela 1), 40% dos participantes têm a escolaridade obrigatória (igual ou inferior ao 12º ano) e 60% dos participantes têm o Ensino Superior, sendo a Licenciatura o grau académico que a maior parte dos participantes tem (42.4%).

Tabela 1

Habilitações Académicas

	n	%
1º ciclo do Ensino Básico (4º ano)	3	0.4
3º ciclo do Ensino Básico (9º ano)	26	3.6
Ensino Secundário (12º ano)	261	36.0
Ensino Superior (Licenciatura)	308	42.4
Ensino Superior (Mestrado)	111	15.3
Ensino Superior (Doutoramento)	17	2.3

No que diz respeito à residência dos participantes (Tabela 2), verifica-se que a maior parte se concentra nas grandes áreas metropolitanas, nomeadamente, Lisboa e Porto (60.7%).

Tabela 2
Residência

	n	%
Aveiro	18	2.5
Beja	2	0.3
Braga	20	2.8
Bragança	1	0.1
Castelo Branco	3	0.4
Coimbra	13	1.8
Évora	4	0.6
Faro	61	8.4
Guarda	1	0.1
Leiria	13	1.8
Lisboa	350	48.2
Portalegre	2	0.3
Porto	91	12.5
Santarém	23	3.2
Setúbal	76	10.5
Viana do Castelo	6	0.8
Vila Real	11	1.5
Viseu	14	1.9
Região Autónoma dos Açores	15	2.1
Região Autónoma da Madeira	2	0.3

De acordo com a Tabela 3, relativamente ao estado civil, a maior parte dos participantes encontra-se numa relação, casado/a ou em união de facto (67.8%).

Tabela 3
Estado Civil

	n	%
Solteiro/a	197	27.1
Numa relação de namoro	285	39.3
Casado/a ou em União de Facto	207	28.5
Divorciado/a ou Separado/a	31	4.3
Viúvo/a	6	0.8

No que diz respeito à variável filhos (Tabela 4), a maior parte dos participantes não tem filhos (68.7%), sendo que os restantes têm entre 1 e 5 filhos (31.3%). Relativamente à idade dos mesmos, a média é de 14.72 anos e o desvio-padrão de 11.72 anos.

Tabela 4

Nº de Filhos

	n	%
0	499	68.7
1	109	15.0
2	92	12.7
3	22	3.0
4	2	0.3
5	2	0.3

A Tabela 5 apresenta a situação profissional dos participantes antes dos confinamentos. Relativamente à alteração da situação profissional durante os confinamentos, 604 participantes não sofreram qualquer tipo de alteração (83.2%), 74 participantes ficaram desempregados (10.2%), 45 participantes ficaram empregados (6.2%) e 3 participantes reformaram-se (0.4%). Relativamente à situação de *lay-off* durante os confinamentos, 353 participantes não ficaram em situação de *lay-off* (48.6%), 258 participantes não estavam numa situação em que o *lay-off* fosse aplicável, ou seja, estudantes e/ou reformados (35.5%), e 115 participantes estiveram em situação de *lay-off* (15.8%).

Tabela 5

Situação Profissional (antes dos confinamentos)

	n	%
Desempregado/a	36	5.0
Empregado/a	361	49.7
Estudante	254	35.0
Trabalhador-Estudante	58	8.0
Reformado/a	17	2.3

Experiência de Confinamento: Relações Familiares

Relativamente ao grau de conflitos familiares, de acordo com a Tabela 6, a maioria dos participantes reportou que a sua família era ‘nem muito nem pouco’ ou ‘pouco conflituosa’ (84.7%).

Tabela 6

Grau de Conflitos Familiares

	n	%
Nada conflituosa	36	5.0
Pouco conflituosa	361	49.7
Nem muito nem pouco conflituosa	254	35.0
Conflituosa	58	8.0
Muito conflituosa	17	2.3

Relativamente ao tipo de conflitos familiares, 317 participantes reportaram a existência de apenas 1 tipo de conflito (48.92%), 17 participantes reportaram a existência de 2 tipos de conflitos (2.62%), 24 participantes reportaram a existência de 3 tipos de conflitos (3.70%) e 290 participantes reportaram que não se aplicava à sua situação (44.75%). Uma vez que as categorias não são mutuamente exclusivas, i.e, era possível selecionar várias opções de resposta, o somatório do n de cada categoria apresentada na Tabela 7 será diferente do da amostra deste estudo.

Ainda de acordo com a Tabela 7, foi reportado pelos sujeitos que as discussões verbais moderadas e o ambiente tenso foram os conflitos familiares mais comuns nas dinâmicas familiares durante os confinamentos (60.32%).

Tabela 7

Tipo de Conflitos Familiares

	n	%
Ambiente tenso	239	27.25
Discussões verbais moderadas	290	33.07
Discussões verbais acesas	53	6.04
Violência física moderada	5	0.57
Violência física severa	0	0
NA (Não Aplicável)	290	33.07

Relativamente à frequência de ocorrência de conflitos familiares, de acordo com a Tabela 8, a maior parte dos participantes reportou que os conflitos ocorriam entre 1 e 5 vezes por mês (54.7%). No outro extremo, 13.2% dos participantes reportaram uma ocorrência de conflitos familiares igual ou superior a 6 vezes por mês.

Tabela 8

Frequência de Conflitos Familiares

	n	%
Raramente (1-2 vezes por mês)	227	31.3
Às vezes (3-5 vezes por mês)	170	23.4
Frequentemente (6-8 vezes por mês)	63	8.7
Muito frequentemente (>8 vezes por mês)	33	4.5
N/A (Não Aplicável)	233	32.1

Relativamente à facilidade na gestão de conflitos familiares, de acordo com a Tabela 9, a maior parte dos participantes reportou considerar ‘fácil’ ou ‘muito fácil’ a gestão dos conflitos familiares (43.5%). Contrariamente, 15% dos participantes revelam considerar ‘difícil’ ou ‘muito difícil’ a gestão dos conflitos familiares. No que diz respeito ao grau de harmonia familiar, 20 participantes reportaram uma harmonia familiar ‘muito difícil’ (2.8%), 57 uma harmonia familiar ‘difícil’ (7.9%), 214 uma harmonia ‘nem fácil nem difícil’ (29.5%), 278 uma harmonia familiar ‘fácil’ (38.3%) e 157 uma harmonia familiar ‘muito fácil’ (21.6%).

Tabela 9

Facilidade na Gestão de Conflitos Familiares

	n	%
Muito difícil	31	4.3
Difícil	78	10.7
Nem fácil nem difícil	198	27.3
Fácil	204	28.1
Muito fácil	112	15.4
N/A (Não Aplicável)	103	14.2

Uma vez que as categorias não são mutuamente exclusivas, i.e, era possível selecionar várias opções de resposta, o somatório do n de cada categoria apresentada na Tabela 10 será diferente do da amostra deste estudo, uma vez que era possível selecionar várias opções de resposta. Relativamente às razões que deram origem a conflitos familiares, os participantes relataram que as dificuldades ao nível da comunicação entre os diferentes membros da família e o desentendimento ao nível da gestão das tarefas domésticas foram as razões pelas quais existiram mais conflitos familiares (47.59%). Outras razões apontadas pelos participantes passam por cansaço, ciúmes, e passar demasiado tempo juntos (nomeadamente por partilharem o quarto com os irmãos, passarem mais tempo do que o habitual devido às medidas de confinamento, entre outras), e a dificuldade em ter tempo de qualidade (nomeadamente dificuldade em chegar a acordo para a realização de atividades lúdicas em família, entre outras).

Foram também apontadas como causadoras de conflitos questões relacionadas com o desemprego, as opções profissionais e os recursos disponíveis (nomeadamente a dificuldade em gerir os aparelhos eletrónicos disponíveis para o teletrabalho e o ensino à distância).

A forma de ser/estar (nomeadamente uma difícil gestão dos limites pessoais entre os diferentes membros da família, a argumentação e contra-argumentação, bem como a cultura relacional, as discussões intergeracionais, as divergências de pensamento, as opiniões discordantes sobre as medidas de contenção da pandemia, entre outras), a privação da liberdade individual (nomeadamente um participante relatar que os pais “acharem por estar em confinamento não poderia ter contato com o meu namorado e privarem-me de sair”, bem como outro participante relatar que “um dos membros familiares queria furar o confinamento”), e situações do dia a dia também foram outras razões apontadas como causadoras de conflitos.

Tabela 10

Razões dos Conflitos Familiares

	n	%
Problemas de saúde	36	3.16
Problemas financeiros	89	7.82
Desentendimento ao nível da gestão de filhos	78	6.85
Desentendimento ao nível da gestão das tarefas domésticas	245	21.53
Dificuldades na conciliação da vida familiar com a vida profissional	137	12.04

Dificuldades ao nível da comunicação entre os diferentes membros da família	300	26.36
Cansaço*	1	0.09
Ciúmes*	1	0.09
Demasiado tempo juntos*	6	0.53
Desemprego*	1	0.09
Dificuldade em ter tempo de qualidade*	3	0.26
Forma de ser/estar*	6	0.53
Opções profissionais*	1	0.09
Privação da liberdade individual*	2	0.18
Recursos disponíveis*	1	0.09
Situações do dia a dia*	2	0.18
NA (Não Aplicável)	229	20.12

*Outros tipos de conflitos relatados pelos participantes

Para além dos motivos subjacentes aos conflitos, procuramos perceber qual a perceção das pessoas relativamente ao impacto destes ao nível do funcionamento da dinâmica familiar (Tabela 11). A maior parte dos participantes reportou considerar haver ‘pouco’ ou ‘nenhum’ impacto dos conflitos nas dinâmicas familiares (42.7%), no entanto 20.9% considerou ter existido ‘algum impacto’ e 3% considerou ter havido ‘grande impacto’.

Tabela 11

Impacto dos Conflitos na Dinâmica Familiar

	n	%
Nenhum impacto	134	18.5
Pouco impacto	176	24.2
Nem pouco nem muito impacto	73	10.1
Algum impacto	152	20.9
Grande impacto	22	3.0
N/A (Não Aplicável)	169	10.1

Experiência de Confinamento: Relações de Intimidade

Relativamente à existência de conflitos nas relações de intimidade durante os confinamentos (Tabela 12), 322 participantes referiram não terem existido conflitos, 222 participantes referiram a existência de conflitos nas suas relações (30.6%) e 182 referiram que não se aplicava à sua situação (25.1%).

Tabela 12

Existência de Conflitos nas Relações de Intimidade

	n	%
Sim	222	30.6
Não	322	44.4
N/A (Não Aplicável)	182	25.1

Uma vez que as categorias não são mutuamente exclusivas, i.e, era possível selecionar várias opções de resposta, o somatório do n de cada categoria apresentada na Tabela 13 será diferente do da amostra deste estudo. Relativamente ao tipo de conflitos nas relações de intimidade, 215 participantes reportaram a existência de apenas 1 tipo de conflito (29.21%), 64 participantes reportaram a existência de 2 tipos de conflitos (8.70%), 8 participantes reportaram a existência de 3 conflitos (1.09%) e 449 participantes reportaram que a situação não se aplicava à sua situação (61.01%).

A maior parte dos participantes relatou que o tipo de conflitos mais comum nas suas relações de intimidade durante os confinamentos foram discussões verbais moderadas e ambiente tenso (40.08%). Além das opções apresentadas no questionário, foram enumeradas pelos participantes outros tipos de conflitos nas suas relações de intimidade como é o caso do afastamento, dos ciúmes e das discordâncias entre o casal (Tabela 13).

Tabela 13

Tipo de Conflitos nas Relações de Intimidade

	n	%
Afastamento*	3	0.37
Ambiente tenso	163	19.98
Ciúmes*	2	0.25
Discordâncias*	6	0.74
Discussões verbais acesas	25	3.06

Discussões verbais moderadas	164	20.10
Violência física moderada	3	0.37
Violência física severa	0	0.00
N/A (Não Aplicável)	450	55.15

*Outros tipos de conflitos relatados pelos participantes

A maior parte dos participantes relatou uma frequência de conflitos nas suas relações de intimidade entre 1 e 5 vezes por mês (52%) (Tabela 14). Relativamente à opção do N/A (Não Aplicável), foi dada a indicação aos participantes para assinalarem esta opção caso não tivessem esposa/o, parceira/o ou namorada/o ou quando não existissem conflitos nas suas relações de intimidade.

Tabela 14

Frequência de Conflitos nas Relações de Intimidade

	n	%
Raramente (1-2 vezes por mês)	284	39.1
Às vezes (3-5 vezes por mês)	94	12.9
Frequentemente (6-8 vezes por mês)	30	4.1
Muito frequentemente (>8 vezes por mês)	18	2.5
N/A (Não Aplicável)	300	41.3

Uma vez que as categorias não são mutuamente exclusivas i.e, era possível selecionar várias opções de resposta, o somatório do n de cada categoria apresentada na Tabela 15 será diferente do da amostra deste estudo. Relativamente às razões que deram origem a conflitos nas relações de intimidade (Tabela 15), os participantes relataram que as dificuldades ao nível da comunicação entre o casal e o desentendimento ao nível da gestão dos filhos foram as razões pelas quais existiram mais conflitos nas suas relações de intimidade (31.04%). A frequência e/ou qualidade das relações sexuais foram a terceira razão mais apontada no que toca à razão da existência de conflitos nas relações de intimidade (7.84%).

Outras razões apontadas pelos participantes passam por cansaço, ciúmes, desentendimentos (nomeadamente, o facto de estarem menos tempo juntos com o/a seu/sua parceiro/a, a carga horária do/a seu/sua parceiro/a que não esteve em teletrabalho e que levou a vários desentendimentos, a dificuldade em comunicar com os diferentes membros da família, o facto de se estar muito tempo fechado em casa e existirem alguns atritos, entre outras). A falta de privacidade, a maneira de ser/estar (nomeadamente, a diferença de opiniões no que toca à

pandemia, bem como a diferença entre personalidades dos elementos do casal, a cultura relacional ser diferente entre os elementos do casal, opiniões diferentes no que toca a várias questões, entre outras), situações do dia a dia (nomeadamente, questões inerentes ao relacionamento) e tensões (nomeadamente, pequenas tensões causadas pelo stress diário) também foram apontadas pelos participantes como causadoras de conflitos.

Tabela 15

Razões dos Conflitos nas Relações de Intimidade

	n	%
Desentendimento ao nível da gestão das tarefas domésticas	83	9.04
Desentendimento ao nível da gestão de filhos	50	5.45
Dificuldades ao nível da comunicação entre o casal	202	22.00
Dificuldades na conciliação da relação amorosa com a vida profissional	62	6.75
Frequência e/ou qualidade das relações sexuais	72	7.84
Problemas de saúde	10	1.09
Problemas financeiros	34	3.70
Afastamento*	9	0.98
Cansaço*	1	0.11
Ciúmes*	2	0.22
Desentendimentos*	4	0.44
Falta de Privacidade*	1	0.11
Maneira de ser/estar*	2	0.22
Situações do dia a dia*	1	0.11
Tensões*	1	0.11
NA (Não Aplicável)	384	41.43

Nota: *Outros tipos de conflitos relatados pelos participantes

Relativamente ao impacto dos conflitos, de acordo com a Tabela 16, a maior parte dos participantes relatou que os conflitos tiveram ‘pouco’ ou ‘nenhum impacto’ na dinâmica das suas relações de intimidade durante os confinamentos (35.8%). No entanto, por outro lado, 18.5% dos participantes reportou que os conflitos tiveram ‘algum’ ou ‘grande impacto’ na dinâmica das suas relações de intimidade durante os confinamentos.

Tabela 16*Impacto dos Conflitos na Dinâmica das Relações de Intimidade*

	n	%
Nenhum impacto	135	18.6
Pouco impacto	125	17.2
Nem pouco nem muito impacto	38	5.2
Algum impacto	95	13.1
Grande impacto	39	5.4
N/A (Não Aplicável)	294	40.5

Experiência de Confinamento: Relações de Amizade

Relativamente à existência de conflitos nas relações de amizade (Tabela 17), a maior parte dos participantes relatou não ter existido conflitos durante as experiências de confinamento (79.2%).

Tabela 17*Existência de Conflitos nas Relações de Amizade*

	n	%
Sim	151	20.8
Não	575	79.2

Uma vez que as categorias não são mutuamente exclusivas, i.e, era possível selecionar várias opções de resposta, o somatório do n de cada categoria apresentada na Tabela 18 será diferente do da amostra deste estudo. Relativamente ao tipo de conflitos nas relações de amizade, 127 participantes reportaram a existência de apenas 1 conflito (17.42%), 18 participantes reportaram a existência de 2 conflitos (2.47%), 6 participantes reportaram a existência de 3 conflitos (0.82%) e 578 participantes reportaram que não se aplicava à sua situação (79.29%).

Ainda de acordo com a Tabela 18, a maioria dos participantes reporta que os tipos de conflitos mais comuns nas suas relações de amizade durante os confinamentos foram ambiente tenso e discussões verbais moderadas (19.63%). Além das opções apresentadas no questionário, foram enumerados pelos participantes outros tipos de conflitos nas suas relações de amizade

como é o caso do abandono, afastamento, desentendimentos e violação de limites pessoais. Relativamente ao N/A, esta resposta foi dada pelos participantes que reportaram não ter existido conflitos nas suas relações de amizade.

Tabela 18

Tipo de Conflitos nas Relações de Amizade

	n	%
Abandono*	5	0.66
Afastamento*	3	0.4
Ambiente tenso	98	12.91
Desentendimentos*	3	0.40
Discussões verbais moderadas	51	6.72
Discussões verbais acesas	17	2.24
Violência física moderada	0	0.00
Violência física severa	2	0.26
Violação de limites pessoais*	2	0.26
NA (Não Aplicável)	578	76.15

*Outros tipos de conflitos relatados pelos participantes

A maioria dos participantes referiu que os conflitos nas relações de amizade aconteciam entre 1 e 2 vezes por mês (17.2%) (Tabela 19). Relativamente ao N/A, esta resposta foi dada pelos participantes que reportaram não ter existido conflitos nas suas relações de amizade.

Tabela 19

Frequência de Conflitos nas Relações de Amizade

	n	%
Raramente (1-2 vezes por mês)	125	17.2
Às vezes (3-5 vezes por mês)	24	3.3
Frequentemente (6-8 vezes por mês)	10	1.4
Muito frequentemente (>8 vezes por mês)	6	0.8
N/A (Não Aplicável)	561	77.3

Uma vez que as categorias não são mutuamente exclusivas, i.e, era possível seleccionar várias opções de resposta, o somatório do n de cada categoria apresentada na Tabela 20 será diferente do da amostra deste estudo. Relativamente às razões que deram origem a conflitos nas

relações de amizade, os participantes relataram que as dificuldades ao nível da comunicação interpessoal com os amigos e as dificuldades na conciliação da vida profissional com a vida social foram as razões pelas quais existiram mais conflitos nas suas relações de amizade (15.31%).

Outras razões apontadas pelos participantes passam pela (não) aceitação das medidas de confinamento (nomeadamente, os amigos não respeitarem o confinamento e realizarem festas, questões relativas ao cumprimento das medidas de segurança determinadas pelo governo, divergência quanto aos comportamentos adotados nos confinamentos, conflitos relacionados com fontes de informação credíveis, e crenças – não acreditarem na pandemia e/ou nos dados fornecidos diariamente pela DGS – bem como posições diferentes no que diz respeito às medidas e posturas comportamentais durante o confinamento). O afastamento, nomeadamente, pelos convívios sociais presenciais estarem mais restritos e/ou não existirem, entre outros, e a maneira de ser/estar, nomeadamente, divergência de opiniões sobre os mais diversos temas/assuntos, questões relacionadas com o egocentrismo do outro, questões relacionadas com política, diferentes pontos de vista sobre o mesmo assunto, bem como uma questão relatada por um participante sobre “o sentir de forma exacerbada faz-nos estar mais autocentrados e desatentos à dor do outro”, também foram apontadas como razões pelas quais existiram conflitos nas relações de amizades.

Tabela 20

Razões dos Conflitos nas Relações de Amizade

	n	%
Problemas de saúde	5	0.66
Problemas financeiros	10	1.31
Dificuldades na comunicação interpessoal com os amigos	114	14.94
Dificuldades na conciliação da vida profissional com a vida social	41	5.37
Aceitação das medidas de confinamento*	6	0.79
Afastamento*	5	0.66
Maneira de ser/estar*	6	0.79
Política*	3	0.39
NA (Não Aplicável)	573	75.10

Dos participantes que se encontravam na condição de existência de conflitos nas relações de amizade, a maior parte reportou que existiu ‘algum impacto’ nas suas relações de amizade (8.8%), bem como 8.3% reportou não considerar haver ‘nenhum impacto’ nas suas relações de amizade (Tabela 21).

Tabela 21

Impacto dos Conflitos na Dinâmica das Relações de Amizade

	n	%
Nenhum impacto	60	8.3
Pouco impacto	43	5.9
Nem pouco nem muito impacto	15	2.1
Algum impacto	64	8.8
Grande impacto	22	3.0
N/A (Não Aplicável)	522	71.9

Potenciadores de Stress

Os potenciadores de stress são fatores de risco que podem levar a que os participantes apresentem níveis de stress e, conseqüentemente, sintomas físicos, cognitivos, emocionais e alterações comportamentais nos sujeitos. Desta forma, as questões de investigação foram formuladas de acordo com alguns dos fatores de risco que a literatura aponta como potenciadores de stress nos indivíduos (e.g., ser mulher, não ter filhos, viver sozinho, ter um nível de escolaridade inferior). A questão de investigação relativa à situação de *lay-off* não se encontra apresentada na literatura uma vez que foi uma situação inédita no país. Assim sendo, nesta secção serão apresentados 5 Testes Não Paramétricos para responder às seguintes questões de investigação:

- Existem diferenças entre sexos ao nível dos potenciadores de stress?
- Existem diferenças entre os estados civis ao nível dos potenciadores de stress?
- Existem diferenças entre as habilitações literárias ao nível dos potenciadores de stress?
- Existem diferenças entre ter e não ter filhos ao nível dos potenciadores de stress?
- Existem diferenças entre ter estado e não ter estado em *lay-off* ao nível dos potenciadores de stress?

Apresenta-se de seguida a estatística descritiva relativa aos itens que constituem os potenciadores de stress (Tabela 22 e Tabela 23). Tendo por base, a média, a mediana, o desvio-padrão e a frequência relativa das respostas ao questionário, é possível verificar que a tendência de resposta dos participantes foi predominantemente “concordo” e “concordo totalmente”.

Tabela 22

Estatística Descritiva relativa aos itens dos Potenciadores de Stress

	Mínimo	Máximo	Média (DP)	Mediana	N
“senti-me mais triste do que o habitual”	1	5	3.69 (1.224)	4.00	718
“senti-me mais feliz do que o habitual”	1	5	2.15 (0.946)	2.00	715
“senti-me mais irritada/o do que o habitual”	1	5	3.79 (1.143)	4.00	717
“senti-me mais ansioso/a do que o habitual”	1	5	3.92 (1.145)	4.00	717
“senti-me mais angustiado/a do que o habitual”	1	5	3.73 (1.197)	4.00	717
“senti-me mais aborrecido/a do que o habitual”	1	5	3.83 (1.215)	4.00	713
“tive mais pensamentos negativos do que o habitual”	1	5	3.43 (1.316)	4.00	712
“consumi mais açúcar do que o habitual”	1	5	3.32 (1.372)	4.00	710
“fumei mais do que o habitual”	1	5	2.32 (1.607)	1.00	472
“bebi mais bebidas alcoólicas do que o habitual”	1	5	1.99 (1.301)	1.00	550
“consumi mais estupefacientes do que o habitual”	1	5	1.45 (0.989)	1.00	445
“tive mais dificuldades em dormir do que o habitual”	1	5	3.24 (1.428)	3.00	699
“tive mais dificuldades em concentrar-me do que o habitual”	1	5	3.56 (1.333)	4.00	699

“passei mais tempo ligado/a à internet ou a ecrãs do que o habitual”	1	5	4.28 (1.091)	5.00	664
“fiz menos exercício físico do que o habitual”	1	5	3.29 (1.462)	4.00	674
“impacto do confinamento na vida dos sujeitos”	1	5	4.05 (0.927)	4.00	726
“impacto do confinamento na rotina dos sujeitos”	1	5	4.15 (0.933)	4.00	726

Tabela 23

Frequências dos itens relativos aos Potenciadores de Stress

	Discordo Totalmente n (%)	Discordo n (%)	Não Concordo nem Discordo n (%)	Concordo n (%)	Concordo Totalmente n (%)
“senti-me mais triste do que o habitual”	52 (7.2)	97 (13.4)	78 (10.7)	283 (39.0)	208 (28.7)
“senti-me mais feliz do que o habitual”	194 (26.7)	285 (39.3)	181 (24.9)	43 (5.9)	12 (1.7)
“senti-me mais irritada/o do que o habitual”	39 (5.4)	76 (10.5)	99 (13.6)	289 (39.8)	214 (29.5)
“senti-me mais ansioso/a do que o habitual”	37 (5.1)	71 (9.8)	64 (8.8)	283 (39.0)	262 (36.1)
“senti-me mais angustiado/a do que o habitual”	45 (6.2)	88 (12.1)	101 (13.9)	264 (36.4)	219 (30.2)
“senti-me mais aborrecido/a do que o habitual”	55 (7.6)	62 (8.5)	81 (11.2)	267 (36.8)	248 (34.2)
“tive mais pensamentos negativos do que o habitual”	84 (11.6)	100 (13.8)	129 (17.8)	223 (30.7)	176 (24.2)
“consumi mais açúcar do que o habitual”	105 (14.5)	105 (14.5)	125 (17.2)	205 (28.2)	170 (23.4)
“fumei mais do que o habitual”	252 (34.7)	44 (6.1)	31 (4.3)	65 (9.0)	80 (11.0)
“bebi mais bebidas alcoólicas do que o habitual”	296 (40.8)	97 (13.4)	65 (9.0)	52 (7.2)	40 (5.5)
“consumi mais estupefacientes do que o habitual”	346 (47.7)	43 (5.9)	27 (3.7)	13 (1.8)	16 (2.2)

“tive mais dificuldades em dormir do que o habitual”	122 (16.8)	103 (14.2)	137 (18.9)	158 (21.8)	179 (24.7)
“tive mais dificuldades em concentrar-me do que o habitual”	79 (10.9)	86 (11.8)	110 (15.2)	213 (29.3)	211 (29.1)
“passei mais tempo ligado/a à internet ou a ecrãs do que o habitual”	31 (4.3)	32 (4.4)	45 (6.2)	166 (22.9)	390 (53.7)
“fiz menos exercício físico do que o habitual”	122 (16.8)	96 (13.2)	111 (15.3)	157 (21.6)	188 (25.9)
“impacto do confinamento na vida dos sujeitos”	12 (1.7)	59 (8.1)	44 (6.1)	374 (51.5)	237 (32.6)
“impacto do confinamento na rotina dos sujeitos”	16 (2.2)	46 (6.3)	34 (4.7)	344 (47.4)	286 (39.4)

“Potenciadores de Stress” em função do Sexo

De forma a responder à questão de investigação “*existem diferenças entre sexos ao nível dos potenciadores de stress?*” realizou-se um Teste Não Paramétrico de Mann-Whitney.

Relativamente às diferenças encontradas entre homens e mulheres (Tabela 24), as mulheres relatam sentirem-se mais tristes, mais ansiosas, mais angustiadas, terem pensamentos mais negativos, mais dificuldades em dormir e mais dificuldades em concentrar-se face aos confinamentos do que os homens. Por outro lado, os homens relatam terem fumado mais, ter consumido mais bebidas alcoólicas, ter consumido mais estupefacientes e ter feito menos exercício físico do que o habitual face aos confinamentos do que as mulheres.

Tabela 24

Apresentação dos Resultados relativos ao Teste de Mann-Whitney para Amostras Independentes (variável sociodemográfica “sexo”) onde existem diferenças significativas

Item	N (mulheres)	Ordem Média	N (homens)	Ordem Média	U
“senti-me mais triste do que o habitual”	634	365.36	84	315.26	22911.500*
“senti-me mais ansioso/a do que o habitual”	633	369.35	84	281.01	20034.500***

“senti-me mais angustiado/a do que o habitual”	633	365.03	84	313.58	22770.500**
“tive mais pensamentos negativos do que o habitual”	630	364.39	82	295.88	20859.500**
“fumei mais do que o habitual”	416	232.32	56	267.58	9907.500*
“bebi mais bebidas alcoólicas do que o habitual”	474	270.36	76	307.57	15574.500*
“tive mais dificuldades em dormir do que o habitual”	615	356.50	84	302.38	21830.000*
“fiz menos exercício físico do que o habitual”	529	331.65	82	379.76	20806.500*

Nota: *p < 0.05, **p < 0.01, ***p < 0.001

Verificou-se que não existem diferenças significativas entre os sexos no que diz respeito aos itens “senti-me mais feliz do que o habitual”, “senti-me mais irritada/o do que o habitual”, “senti-me mais aborrecido/a do que o habitual”, “consumi mais açúcar do que o habitual”, “passei mais tempo ligado/a à internet ou a ecrãs do que o habitual”, “impacto do confinamento na vida dos sujeitos” e “impacto do confinamento na rotina dos sujeitos” durante os confinamentos.

“Potenciadores de Stress” em função do Estado Civil

De forma a responder à questão de investigação “*existem diferenças entre os estados civis ao nível dos potenciadores de stress?*” realizou-se um Teste Não Paramétrico de *Kruskal-Wallis* onde se utilizou os estados civis “solteiro/a”, “numa relação de namoro” e “casado/a ou em união de facto”, uma vez que as restantes categorias (“divorciado/a ou separado/a” e “viúvo/a”) não apresentaram uma amostra igual ou superior a 30 em todos os itens.

Existem diferenças significativas entre os estados civis ao nível dos potenciadores de stress (Tabela 25) relativamente aos itens “senti-me mais triste do que o habitual”, “senti-me mais irritada/o do que o habitual”, “senti-me mais ansioso/a do que o habitual”, “senti-me mais angustiado/a do que o habitual”, “senti-me mais aborrecido/a do que o habitual”, “tive mais

pensamentos negativos do que o habitual”, “consumi mais açúcar do que o habitual”, “fumei mais do que o habitual”, “consumi mais estupefacientes do que o habitual”, “tive mais dificuldades em dormir do que o habitual”, “tive mais dificuldades em concentrar-me do que o habitual”, “passei mais tempo ligado/a à internet ou a ecrãs do que o habitual”, bem como ao nível do impacto do confinamento na vida e na rotina dos sujeitos. Verificou-se que não existem diferenças significativas entre os estados civis no que diz respeito aos itens “senti-me mais feliz do que o habitual”, “bebi mais bebidas alcoólicas do que o habitual e “fiz menos exercício físico do que o habitual” durante os confinamentos.

Tabela 25

Apresentação dos Resultados relativos ao Teste de Kruskal-Wallis para Amostras Independentes (variável sociodemográfica “estado civil”) onde existem diferenças significativas

Item	n (solteiro/a)	Ordem Média	n (numa relação de namoro)	Ordem Média	n (casado/a ou em união de facto)	Ordem Média	H
“senti-me mais triste do que o habitual”	195	354.35	285	374.28	202	282.84	29.264***
“senti-me mais irritada/o do que o habitual”	196	334.20	284	382.23	202	291.32	28.284***
“senti-me mais ansioso/a do que o habitual”	195	349.45	283	367.62	203	295.76	18.430***
“senti-me mais angustiado/a do que o habitual”	195	350.74	284	367.28	202	294.65	18.346***
“senti-me mais aborrecido/a do que o habitual”	196	355.52	279	378.06	202	269.02	42.685***
“tive mais pensamentos negativos do que o habitual”	193	351.30	281	368.13	202	285.05	23.797***
“consumi mais açúcar do que o habitual”	195	335.49	279	364.02	200	302.46	12.293**
“fumei mais do que o habitual”	126	216.51	198	240.13	124	207.66	6.581*

“consumi mais estupefacientes do que o habitual”	116	215.72	188	221.20	119	193.84	7.493*
“tive mais dificuldades em dormir do que o habitual”	91	344.21	275	358.09	198	285.65	18.250***
“tive mais dificuldades em concentrar-me do que o habitual”	191	360.66	272	372.24	200	249.90	56.750***
“passei mais tempo ligado/a à internet ou a ecrãs do que o habitual”	182	342.28	257	335.73	191	262.76	30.109***
“impacto do confinamento na vida dos sujeitos”	197	348.61	285	378.69	207	295.17	26.647***
“impacto do confinamento na rotina dos sujeitos”	197	354.54	285	370.98	207	300.15	19.028***

Nota: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Os *Testes de Mann-Whitney*, com correção de *Bonferroni* evidenciaram diferenças entre o grupo “Solteiro/a” e o grupo “Numa relação de namoro” ao nível do item “senti-me mais irritado/a do que o habitual” [$U = 23845.000$; $z = -2.829$; $p = 0.005$]. De acordo com a comparação múltipla de média das ordens, os participantes que se encontravam numa relação de namoro [$OM = 254.54$; $n = 284$] relataram sentir-se mais irritados do que o habitual face aos confinamentos do que os participantes que se encontravam solteiros [$OM = 220.16$; $n = 196$]. Não foram encontradas diferenças significativas nos restantes itens.

Os *Testes de Mann-Whitney*, com correção de *Bonferroni* evidenciaram diferenças entre o grupo “Solteiro/a” e o grupo “Casado/a ou em União de Facto” (Tabela 26) ao nível dos itens “senti-me mais triste do que o habitual”, “senti-me mais irritada/o do que o habitual”, “senti-me mais ansioso/a do que o habitual”, “senti-me mais angustiado/a do que o habitual”, “senti-me mais aborrecido/a do que o habitual”, “tive mais pensamentos negativos do que o habitual”, “consumi mais estupefacientes do que o habitual”, “tive mais dificuldades em dormir do que o habitual”, “tive mais dificuldades em concentrar-me do que o habitual”, “passei mais tempo ligado/a à internet ou a ecrãs do que o habitual” bem como ao nível do impacto do confinamento na vida e na rotina dos sujeitos. Não foram encontradas diferenças significativas nos restantes

itens. De acordo com a comparação múltipla de média das ordens, os participantes que se encontravam solteiros sentiram-se mais tristes, mais irritados, mais angustiados, mais aborrecidos, tiveram mais pensamentos negativos, consumiram mais estupefacientes, tiveram mais dificuldades em dormir, mais dificuldades em concentrar-se, passaram mais tempo ligados à internet ou a ecrãs do que o habitual face aos confinamentos, bem como um maior impacto do confinamento na sua vida e rotina do que os participantes que se encontravam casados ou em união de facto.

Tabela 26

Resultados do Teste de Mann-Whitney com correção de Bonferroni entre o grupo “Solteiro/a” e o grupo “Casado/a ou em União de Facto”

	U	z	Solteiro/a		Casado/a ou em União de Facto	
			Ordem Média	n	Ordem Média	n
“senti-me mais triste do que o habitual”	15517.000***	-3.835	220.43	195	178.32	202
“senti-me mais irritada/o do que o habitual”	17241.000	-2.328	212.54	196	186.85	196
“senti-me mais ansioso/a do que o habitual”	16653.500**	-2.906	215.60	195	184.04	203
“senti-me mais angustiado/a do que o habitual”	16423.500**	-2.992	215.78	195	182.80	202
“senti-me mais aborrecido/a do que o habitual”	14737.000***	-4.614	225.31	196	174.46	202
“tive mais pensamentos negativos do que o habitual”	15461.000***	-3.660	218.89	193	178.04	202
“consumi mais estupefacientes do que o habitual”	6176.500*	-2.087	124.25	116	111.90	119
“tive mais dificuldades em dormir do que o habitual”	15674.000**	-2.981	211.94	191	178.66	198
“tive mais dificuldades em concentrar-me do que o habitual”	12670.500***	-5.919	229.66	191	163.85	200
“passei mais tempo ligado/a à internet ou a ecrãs do que o habitual”	13002.000***	-4.687	211.06	182	164.07	191

“impacto do confinamento na vida”	17194.500**	-3.028	218.72	197	187.07	207
“impacto do confinamento na rotina”	17122.500**	-3.078	219.08	197	186.72	207

Nota: *p < 0.05, **p < 0.01, ***p < 0.001

Os *Testes de Mann-Whitney*, com correção de *Bonferroni* evidenciaram diferenças entre o grupo “Numa relação de namoro” e o grupo “Casado/a ou em União de Facto” (Tabela 27) ao nível dos itens “senti-me mais triste do que o habitual”, “senti-me mais irritada/o do que o habitual”, “senti-me mais ansioso/a do que o habitual”, “senti-me mais angustiado/a do que o habitual”, “senti-me mais aborrecido/a do que o habitual”, “tive mais pensamentos negativos do que o habitual”, “consumi mais açúcar do que o habitual”, “fumei mais do que o habitual”, “consumi mais estupefacientes do que o habitual”, “tive mais dificuldades em dormir do que o habitual”, “tive mais dificuldades em concentrar-me do que o habitual”, “passei mais tempo ligado/a à internet ou a ecrãs do que o habitual”, bem como ao nível do impacto do confinamento na vida e na rotina dos sujeitos. Não foram encontradas diferenças significativas nos restantes itens. De acordo com a comparação múltipla de média das ordens, os participantes que se encontravam numa relação de namoro relatam sentir-se mais tristes, mais irritados, mais ansiosos, mais angustiadados, mais aborrecidos, ter tido mais pensamentos negativos, ter consumido mais açúcar, ter fumado mais, ter consumido mais estupefacientes, ter mais dificuldades em dormir, ter mais dificuldades em concentrarem-se, terem passado mais tempo ligados à internet e/ou a ecrãs do que o habitual face aos confinamentos, bem como um maior impacto do confinamento na vida e rotina do que os participantes que se encontravam casados ou em união de facto.

Tabela 27

Resultados do Teste de Mann-Whitney com correção de Bonferroni entre o grupo “Numa relação de namoro” e o grupo “Casado/a ou em União de Facto”

	U	z	Numa relação de namoro		Casado/a ou em União de Facto	
			Ordem Média	n	Ordem Média	n
“senti-me mais triste do que o habitual”	21114.500***	-5.239	270.91	285	206.03	202
“senti-me mais irritada/o do que o habitual”	21102.500***	-5.242	270.20	284	205.97	202
“senti-me mais ansioso/a do que o habitual”	22680.500***	-4.207	264.86	283	213.73	203
“senti-me mais angustiado/a do que o habitual”	22593.000***	-4.170	264.95	284	213.35	202
“senti-me mais aborrecido/a do que o habitual”	19103.000***	-6.361	273.53	279	196.07	202
“tive mais pensamentos negativos do que o habitual”	21617.000***	-4.593	266.07	281	208.51	202
“consumi mais açúcar do que o habitual”	22868.500***	-3.458	258.03	279	214.84	200
“fumei mais do que o habitual”	10482.000*	-2.410	170.56	198	147.03	124
“consumi mais estupefacientes do que o habitual”	9750.500*	-2.704	161.64	188	141.94	119
“tive mais dificuldades em dormir do que o habitual”	21184.000***	-4.215	258.97	275	206.49	198
“tive mais dificuldades em concentrar-me do que o habitual”	17210.000***	-7.034	273.23	272	186.55	200
“passei mais tempo ligado/a à internet ou a ecrãs do que o habitual”	18849.500***	-4.701	246.66	257	194.69	191
“impacto do confinamento na vida”	22378.500***	-5.029	271.48	285	212.11	207
“impacto do confinamento na rotina”	23481.500***	-4.223	267.61	285	217.44	207

Nota: *p < 0.05, **p < 0.01, ***p < 0.001

“Potenciadores de Stress” em função das Habilitações Literárias

De forma a responder à questão de investigação “*existem diferenças entre as habilitações literárias ao nível dos potenciadores de stress?*” realizou-se um Teste Não Paramétrico de Kruskal-Wallis onde se utilizou as habilitações académicas “12º ano”, “licenciatura” e “mestrado”, uma vez que as restantes categorias não apresentaram uma amostra igual ou superior a 30 em todos os itens.

As únicas diferenças significativas encontradas entre as habilitações literárias referem-se ao item “senti-me mais aborrecido/a do que o habitual” (Tabela 30).

Por outro lado, não existiram diferenças significativas entre as habilitações literárias no que diz respeito aos itens “senti-me mais triste do que o habitual”, “senti-me mais feliz do que o habitual”, “senti-me mais irritada/o do que o habitual”, “senti-me mais ansioso/a do que o habitual”, “senti-me mais angustiado/a do que o habitual”, “tive mais pensamentos negativos do que o habitual”, “consumi mais açúcar do que o habitual”, “fumei mais do que o habitual”, “bebi mais bebidas alcoólicas do que o habitual”, “consumi mais estupefacientes do que o habitual”, “tive mais dificuldades em dormir do que o habitual”, “tive mais dificuldades em concentrar-me do que o habitual”, “passei mais tempo ligado/a à internet ou a ecrãs do que o habitual”, “fiz menos exercício físico do que o habitual”, “impacto do confinamento na vida dos sujeitos” e “impacto do confinamento na rotina dos sujeitos” durante os confinamentos.

Tabela 28

Apresentação dos Resultados relativos ao Teste de Kruskal-Wallis para Amostras Independentes (variável sociodemográfica “habilitações literárias”) onde existem diferenças significativas

Item	12º ano (n=259) Ordem Média	Licenciatura (n=303) Ordem Média	Mestrado (n=111) Ordem Média	H ₍₂₎
“senti-me mais aborrecido/a do que o habitual”	351.97	325.60	333.19	11.003*

Nota: *p < 0.05

Existem diferenças significativas entre as habilitações literárias ao nível do potenciador de stress. Os *Testes de Mann-Whitney*, com correção de *Bonferroni* evidenciaram diferenças entre o grupo “Ensino Secundário (12º ano)” e o grupo “Ensino Superior (Licenciatura)” ao nível do item “senti-me mais aborrecido do que o habitual” [$U = 33269.000$; $z = -3.136$; $p = 0.002$]. De acordo com a comparação múltipla de média das ordens, os participantes que têm o 12º ano [$OM = 302.55$; $n = 257$] sentiram-se mais aborrecidos do que o habitual durante os confinamentos quando comparados com os que têm uma licenciatura [$OM = 261.80$; $n = 303$].

Os *Testes de Mann-Whitney*, com correção de *Bonferroni* evidenciaram diferenças entre o grupo “Ensino Secundário (12º ano)” e o grupo “Ensino Superior (Mestrado)” ao nível do item “senti-me mais aborrecido do que o habitual” [$U = 12019.000$; $z = -2.276$; $p = 0.002$]. De acordo com a comparação múltipla de média das ordens, os participantes que têm o 12º ano [$OM = 191.23$; $n = 257$] sentiram-se mais aborrecidos do que o habitual durante os confinamentos quando comparados com os que têm um mestrado [$OM = 165.27$; $n = 109$].

Os *Testes de Mann-Whitney*, com correção de *Bonferroni* não evidenciaram diferenças entre o grupo “Ensino Superior (Licenciatura)” e o grupo “Ensino Superior (Mestrado)”.

“Potenciadores de Stress” em função dos Filhos

De forma a responder à questão de investigação “*existem diferenças entre ter e não ter filhos ao nível dos potenciadores de stress?*” realizou-se um Teste Não Paramétrico de Mann-Whitney, onde a variável independente utilizada foi a existência de filhos.

Relativamente às diferenças encontradas entre ter e não ter filhos (Tabela 31), os participantes que não têm filhos relatam sentir-se mais tristes, mais irritados, mais ansiosos, mais angustiados, mais aborrecidos, terem tido mais pensamentos negativos, terem consumido mais açúcar, terem tido mais dificuldades em dormir, terem mais dificuldades em concentrar-se e terem passado mais tempo ligados à internet do que o habitual face aos confinamentos do que os participantes que têm filhos. Relativamente ao impacto dos confinamentos na vida e na rotina dos sujeitos, os participantes que não têm filhos relatam um maior impacto do confinamento na sua vida e na sua rotina do que os participantes que têm filhos.

Verificou-se que não existem diferenças significativas entre ter e não ter filhos no que diz respeito aos itens “senti-me mais feliz do que o habitual”, “fumei mais do que o habitual”, “bebi mais bebidas alcoólicas do que o habitual”, “consumi mais estupefacientes do que o habitual” e “fiz menos exercício físico do que o habitual” durante os confinamentos.

Tabela 29

Apresentação dos Resultados relativos ao Teste de Mann-Whitney para Amostras

Independentes (variável sociodemográfica “filhos”) onde existem diferenças significativas

Item	N (tem filhos)	Ordem Média	N (não tem filhos)	Ordem Média	U
“senti-me mais triste do que o habitual”	222	311.30	496	381.07	44356.500***
“senti-me mais irritada/o do que o habitual”	221	304.05	496	383.48	42664.500***
“senti-me mais ansioso/a do que o habitual”	223	299.92	494	385.67	41906.500***
“senti-me mais angustiado/a do que o habitual”	222	308.04	495	381.85	43632.000***
“senti-me mais aborrecido/a do que o habitual”	222	284.61	491	389.73	38430.500***
“tive mais pensamentos negativos do que o habitual”	222	300.71	490	381.78	42004.000***

“consumi mais açúcar do que o habitual”	221	320.61	489	371.27	46324.500**
“tive mais dificuldades em dormir do que o habitual”	216	293.57	483	375.24	39974.500***
“tive mais dificuldades em concentrar-me do que o habitual”	218	266.67	481	387.77	34263.000***
“passei mais tempo ligado/a à internet ou a ecrãs do que o habitual”	208	272.57	456	359.84	34959.000***
“impacto do confinamento na vida dos sujeitos”	228	319.83	498	383.49	46815.000***
“impacto do confinamento na rotina dos sujeitos”	228	332.41	498	377.73	49684.000**

Nota: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

“Potenciadores de Stress” em função do *Lay-off*

De forma a responder à questão de investigação “*existem diferenças entre estar e não estar em lay-off ao nível dos potenciadores de stress?*” realizou-se um Teste Não Paramétrico de Mann-Whitney, onde a variável independente utilizada foi a situação de *lay-off* (esteve em *lay-off* e não esteve em *lay-off*).

Relativamente às diferenças encontradas entre estar e não estar em *lay-off* (Tabela 32), os participantes que se encontravam numa situação de *lay-off* relataram sentirem-se mais tristes, mais irritados, mais ansiosos, mais angustiados, mais aborrecidos, terem mais pensamentos negativos e mais dificuldades em dormir face aos confinamentos do que os participantes que não se encontravam numa situação de *lay-off*.

Relativamente ao impacto do confinamento na vida e na rotina dos sujeitos, os participantes que se encontravam numa situação de *lay-off* relataram que a sua vida e a sua rotina sofreram mais impacto face aos confinamentos do que os participantes que não se encontravam numa situação de *lay-off*.

Verificou-se que não existem diferenças significativas entre a estar e não estar em *lay-off* no que diz respeito aos itens “senti-me mais feliz do que o habitual”, “consumi mais açúcar do que o habitual”, “fumei mais do que o habitual”, “bebi mais bebidas alcoólicas do que o habitual”, “consumi mais estupefacientes do que o habitual”, “tive mais dificuldades em

concentrar-me do que o habitual”, “passei mais tempo ligado/a à internet ou a ecrãs do que o habitual” e “fiz menos exercício físico do que o habitual” durante os confinamentos.

Tabela 30

Apresentação dos Resultados relativos ao Teste de Mann-Whitney para Amostras

Independentes (variável sociodemográfica “lay-off”) onde existem diferenças significativas

Item	n (estava em lay-off)	Ordem Média	n (não estava em lay-off)	Ordem Média	U
“senti-me mais triste do que o habitual”	114	257.10	348	223.11	16917.500*
“senti-me mais irritado/a do que o habitual”	113	258.09	347	221.52	16488.000**
“senti-me mais ansioso/a do que o habitual”	113	253.59	347	223.66	17109.000*
“senti-me mais angustiado/a do que o habitual”	113	266.12	347	219.60	15693.500***
“senti-me mais aborrecido/a do que o habitual”	111	253.91	347	221.69	16549.000*
“tive mais pensamentos negativos do que o habitual”	112	253.47	348	223.11	16915.000*
“tive mais dificuldades em dormir do que o habitual”	111	239.45	341	222.28	15781.000*
“impacto do confinamento na vida dos sujeitos”	115	254.88	353	227.86	17954.000*
“impacto do confinamento na rotina dos sujeitos”	115	260.21	353	226.12	17340.500**

Nota: *p < 0.05, **p<0.01, ***p<0.001

Discussão

O presente estudo teve como objetivos analisar e caracterizar as dinâmicas familiares, de intimidade e sociais decorrentes do confinamento, passando por reportar as reações emocionais e alterações comportamentais na vida dos indivíduos e verificar se os/as participantes de determinadas variáveis sociodemográficas reportam mais potenciadores de stress, destacando o impacto da experiência de confinamento na vida e na rotina do dia a dia dos participantes.

Os resultados obtidos no estudo, relativamente à experiência de confinamento nas relações familiares, revelam que as razões mais apontadas pelos participantes para a ocorrência de conflitos familiares foram as dificuldades ao nível da comunicação entre os diferentes membros da família e o desentendimento ao nível da gestão das tarefas domésticas. Os conflitos mais reportados pelos participantes foram as discussões verbais moderadas e o ambiente tenso, sendo que estes conflitos ocorriam, mais frequentemente, entre 1 e 5 vezes por mês. Apesar desta frequência, a maior parte dos participantes relata ter alguma ou muita facilidade na gestão dos conflitos, bem como uma harmonia familiar pouco ou nada conflituosa. Estes aspetos revelam-se congruentes com o facto de os participantes terem reportado que os conflitos ocorridos durante os confinamentos terem tido pouco ou nenhum impacto nas suas dinâmicas familiares. Terres-Trindade e Mosmann (2016) referem que os conflitos familiares podem ser divididos em conflitos entre pais e filho(s) e conflitos conjugais, sendo que os primeiros são muito comuns no início da adolescência e têm origem nos mais diversos motivos, principalmente nos que estão relacionados com o quotidiano familiar (Bernal, 2012). Os conflitos conjugais são referidos pelos participantes ao nível da existência de ciúmes, dificuldade em ter tempo de qualidade, nomeadamente, dificuldade em chegar a acordo para a realização de atividades lúdicas em família. A figura maternal é vista como a maior responsável pelas atividades ligadas ao contexto familiar (e.g., Wagner et al., 2002; Wagner et al., 2005) e por essa razão, os conflitos com ela são os mais comuns (Terres-Trindade & Mosmann, 2016), o que é suportado pelos nossos resultados, uma vez que vários participantes relataram a existência de conflitos com os seus progenitores, referindo sentirem-se privados da sua liberdade individual uma vez que os mesmos não os deixavam sair de casa. Sabe-se também que as diferenças entre os relacionamentos dos diferentes progenitores com os filhos são um ponto-chave para o relacionamento entre os diferentes elementos da família, sendo também importante ressaltar que as práticas parentais também têm um papel fundamental no que diz respeito à origem e frequência dos conflitos familiares (Terres-Trindade & Mosmann, 2016),

podendo as mesmas estar na origem das dificuldades ao nível da comunicação entre os diferentes membros da família e nos desentendimentos ao nível da gestão das tarefas domésticas reportados pelos participantes. Um outro estudo, conduzido por Bezerra e colaboradores (2020), divulgou alguns fatores que contribuía para o aumento de conflitos familiares, como é o caso do número de pessoas com quem se partilhou a habitação nos confinamentos, a qualidade da habitação em si e a expectativa em relação ao tempo de confinamento. O mesmo estudo concluiu que quanto maior era o número de pessoas na mesma habitação, maior a probabilidade de existir conflitos familiares, o que é verificado pelos nossos resultados, uma vez que foi reportado por vários participantes que partilharem o espaço com outros elementos da família durante muito tempo era uma das razões pelas quais existiram conflitos familiares. A cultura relacional, as discussões intergeracionais e as divergências de pensamento também têm um papel fundamental na existência de conflitos familiares, uma vez que é através da partilha e troca de experiências que comunicamos com os outros e, estando essa partilha e troca condicionada pelo ambiente tenso e as discussões verbais apontadas pelos participantes, a existência de conflitos familiares torna-se mais propícia.

Os resultados obtidos no estudo, relativamente à experiência de confinamento nas relações de intimidade, revelam que as razões mais apontadas pelos participantes para a ocorrência de conflitos nas suas relações durante os confinamentos passam pelas dificuldades ao nível da comunicação entre o casal e o desentendimento ao nível da gestão de filhos. Os conflitos mais reportados pelos participantes durante os confinamentos foram as discussões verbais moderadas e o ambiente tenso. Estes conflitos ocorriam, frequentemente, entre 1 e 5 vezes por mês, contudo, os participantes reportaram que os conflitos tiveram pouco ou nenhum impacto nas dinâmicas das suas relações de intimidade. Castro (2015) refere que o conflito é inerente a todas as relações, independentemente do seu tipo. Fisher (1990) caracteriza o conflito como “uma incompatibilidade de objetivos e/ou valores entre dois ou mais elementos numa relação nos quais são frequentes tentativas de controlo” (cit. in Castro, 2015). Nas relações de intimidade a existência de conflitos e divergências é inerente à natureza das mesmas (Gottman & Krokoff, 1989 cit. in Castro, 2015), o que é congruente com os resultados obtidos no nosso estudo, uma vez que os participantes referem que o ambiente tenso e as discussões verbais tiveram na sua origem questões como os ciúmes, o afastamento e as discordâncias entre o casal. Já Deutsch e Coleman (2000) referem que, uma vez que cada indivíduo possui a sua própria identidade, não existem duas pessoas iguais e, assim sendo, a não existência de conflitos poderia significar a ausência de uma interação significativa. Os mesmos autores relatam que os conflitos, por si só, não são necessariamente bons ou maus, mas sim a forma como cada

elemento da relação lida com os mesmos os torna mais ou menos positivos para a relação de intimidade (Castro, 2015). Outros autores (e.g., Duarte, 2011; Esere, 2003; Fernandes, 2010; Fitzsimons & Barg, 2003) referem que os conflitos são essenciais para a construção das relações de intimidade pois é na origem dos mesmos que se vai construindo a intimidade entre os elementos do casal, bem como ao crescimento e ao desenvolvimento da relação entre os mesmos (Castro, 2015). Contudo, nem todos os conflitos são positivos para as relações de intimidade e, desta forma, a literatura aponta várias razões para a existência de conflitos como é o caso da situação financeira do casal (Cummings et al., 2009), a gestão das tarefas domésticas, a relação com os amigos, familiares e eventuais filhos, a comunicação entre o casal, a frequência e/ou qualidade das relações sexuais e mesmo a intimidade, ou falta dela, que o casal tem (Dennison et al., 2014), o que é congruente com o que é relatado pelos participantes, nomeadamente, dificuldades ao nível da comunicação entre os membros do casal, desentendimentos ao nível da gestão dos filhos, falta de privacidade e a frequência e/ou qualidade das relações sexuais. Desta forma, podemos ver os conflitos de várias perspetivas: conflitos com consequências positivas para a relação como as apontadas pela literatura – desenvolvimento da intimidade entre os elementos do casal, contribuírem para o crescimento da relação, entre outras – e conflitos com consequências negativas para a relação – saturação, stress, baixa autoestima, entre outras (Castro, 2015; Dennison et al., 2014), sendo que as consequências negativas podem estar na origem de conflitos nas relações de intimidade como os reportados pelos participantes deste estudo.

Os resultados obtidos no estudo, relativamente à experiência de confinamento nas relações de amizade revelam que as razões mais apontadas pelos participantes para a ocorrência de conflitos nas suas relações de amizade durante os confinamentos passam pelas dificuldades ao nível da comunicação interpessoal com os amigos e as dificuldades na conciliação da vida profissional com a vida social. Os conflitos mais reportados pelos participantes durante os confinamentos foram o ambiente tenso e discussões verbais moderadas. Estes conflitos ocorriam entre 1 e 2 vezes por mês, contudo, apesar da frequência baixa com que estes aconteciam, os participantes reportaram que os conflitos tiveram algum ou grande impacto nas dinâmicas das suas relações de amizade. A literatura é consensual quanto à importância do papel dos amigos no ciclo da vida traduzindo-se, maioritariamente, em melhorias na qualidade de vida dos sujeitos. A amizade pode ser definida como “uma forma de relacionamento que praticamente todos vivenciam com diferentes pessoas ao longo da vida” (DeSousa & Cerqueira-Santos, 2012). Argyle (2001) refere que as relações de amizade são significativas para os indivíduos, uma vez que promovem felicidade e satisfação com a vida através de

agradecimentos, apoio emocional e/ou companheirismo (DeSousa & Cerqueira-Santos, 2012). A literatura, de acordo DeSousa e Cerqueira-Santos (2012), categoriza os relacionamentos de amizade em três esferas – uma de carácter social, outra de carácter instrumental e outra de carácter afetivo. Relativamente à esfera do carácter social, os autores referem que estão inseridas diversas características como o companheirismo, a lealdade e o comprometimento. Relativamente à esfera do carácter instrumental, os autores referem que estão inseridas as funções de ajuda, aconselhamento e trocas entre amigos. Relativamente à esfera do carácter afetivo, os autores referem que estão inseridas características como a intimidade, o apreço mútuo e a afeição. Desta forma, uma vez que as relações de amizade constituem um suporte essencial ao dia a dia dos sujeitos e, estando os mesmos privados do contacto pessoal devido às situações de confinamento, é natural que as três esferas características das relações de amizade não estejam a ser preenchidas, existindo um impacto negativo significativo na dinâmicas relacionais dos sujeitos com os seus pares (DeSousa & Cerqueira-Santos, 2012; Souza & Hutz, 2008), o que é congruente com os resultados do nosso estudo, uma vez que os participantes relatam que durante os confinamentos tiveram conflitos (e.g., ambiente tenso e discussões verbais) com os seus amigos devido ao abandono, afastamento, dificuldades ao nível da comunicação interpessoal e na conciliação da vida profissional, e desentendimentos inerentes à situação de confinamento que experienciavam e que diminuiu ou impossibilitou a existência de convívios sociais presenciais. Souza e Hutz (2008) apontam uma questão inerente às relações de amizade – elas estão sujeitas a mudanças constantes ao longo da vida – sendo que estas mudanças podem ser originadas por diferentes fatores, sejam eles aspetos individuais, situacionais ou ambientais. DeSousa e Cerqueira-Santos (2012) referem que os relacionamentos de amizade desempenham um papel muito importante na vida das pessoas, melhorando a qualidade de vida das mesmas, sendo particularmente importantes como um mecanismo de *coping* nas mais variadas situações que ocorrem no dia a dia. Desta forma, os participantes que relatam a existência de conflitos nas suas relações podem ter visto a sua qualidade de vida reduzida, uma vez que as respostas às suas necessidades podem ter sido comprometidas pela existência de conflitos nas suas relações de amizade.

Relativamente à questão de investigação “será que existem diferenças entre sexos ao nível dos potenciadores de stress”, os resultados obtidos neste estudo revelam que as mulheres tiveram tendência para concordar mais nos itens com uma conotação mais negativa do que os homens (e.g. “senti-me mais triste do que o habitual”, “senti-me mais ansioso/a do que o habitual”), exceto nos itens “fumei mais do que o habitual”, “bebi mais bebidas alcoólicas do que o habitual”, “consumi mais estupefacientes do que o habitual” e “fiz menos exercício físico

do que o habitual”, onde os homens concordaram mais do que as mulheres nestes 4 itens. Estes resultados vão ao encontro da literatura, sendo que esta refere que as mulheres configuram um grupo de risco no que diz respeito às consequências negativas do isolamento, neste caso causado pela Covid-19. Relativamente ao maior consumo de tabaco, álcool e estupefacientes por parte dos homens, os resultados também vão ao encontro do que foi encontrado noutros estudos (e.g., Banerjee & Rai, 2020; Golechha, 2020; Pierce et al., 2020; Ustun, 2020) mencionados por Primo (2020), bem como o estudo realizado por Paulino e colaboradores (2020).

Relativamente à questão de investigação “será que existem diferenças entre os estados civis ao nível dos potenciadores de stress”, as diferenças encontradas nos vários itens revelam que foram os participantes que se encontravam numa relação de namoro que revelaram sentir-se mais tristes, mais irritados, mais ansiosos, mais angustiados, mais aborrecidos, ter tido mais pensamentos negativos, ter consumido mais açúcar, ter fumado mais, ter consumido mais estupefacientes, ter mais dificuldades em dormir, ter mais dificuldades em concentrarem-se, terem passado mais tempo ligados à internet e/ou a ecrãs do que o habitual face aos confinamentos, bem como um maior impacto do confinamento na vida e rotina do que os participantes que se encontravam casados ou em união de facto. Estes resultados podem ser explicados pela idade média dos participantes, uma vez que nos dias que correm os jovens têm menos poder de compra e ficam em casa dos pais até mais tarde o que, conseqüentemente, acabou por levar a um afastamento do/a seu/sua companheiro/a devido às restrições de circulação e medidas de contenção pandémicas, estando menos tempo presencial com os mesmos. Outra possível explicação passa pela resiliência e estratégias de *coping*, uma vez que os indivíduos mais jovens têm, normalmente, menos resiliência e estratégias de *coping* menos ajustadas que, possivelmente, indivíduos mais velhos. Antoniazzi e colaboradores (1998), referem que as estratégias de *coping* são direccionadas para a diminuição do stress em conjunturas adversas, envolvendo várias reações, físicas ou emocionais (Busnello et al., 2009). Busnello e colaboradores (2009) consideram que situações eventuais, como é o caso de morte repentina, casos de abuso ou violação, acidentes e catástrofes naturais, têm normalmente um grande impacto na vida do indivíduo. Tendo em conta que estes eventos são situações eventuais, diversos estudos apontam que é mais fácil identificar o potenciador de stress que origina reações de stress no indivíduo e que têm um grande impacto na sua vida nas situações pontuais do que nos eventos do dia a dia (e.g., Gerrig & Zimbardo, 2005; Kanner et al., 1981; Margis et al., 2003). Desta forma, será nas relações de namoro, normalmente com uma duração menor em comparação com o casamento e/ou união de facto, que os indivíduos apresentam maiores potenciadores de stress, uma vez que estas relações ainda se encontram numa fase mais instável

da vida, onde os elementos do casal, na sua maioria, ainda vivem em casa dos pais e não apresentam estabilidade financeira, contrariamente aos indivíduos que estão casados e/ou em união de facto, que já apresentam uma rotina mais estável. Já os participantes que se encontravam solteiros reportaram solteiros sentiram-se mais tristes, mais irritados, mais angustiados, mais aborrecidos, tiveram mais pensamentos negativos, consumiram mais estupefacientes, tiveram mais dificuldades em dormir, mais dificuldades em concentrar-se, passaram mais tempo ligados à internet ou a ecrãs do que o habitual face aos confinamentos, bem como um maior impacto do confinamento na sua vida e rotina do que os participantes que se encontravam casados ou em união de facto. Estes resultados podem ser explicados pela ausência de um parceiro significativo, uma vez que as relações de intimidade podem ter um impacto significativo no bem-estar dos indivíduos. Estas relações são pautadas por um forte apoio, nomeadamente, em questões relacionadas com a sensação de ter alguém que cuide do indivíduo, de este ser ouvido, amado e apreciado por outrem (Kansky, 2018). Cohen (2004), refere que este apoio foi identificado como um estimulante crítico associado a benefícios para a saúde física e mental, ou seja, a existência de relações de intimidade não é, por si só, um indicador de bem-estar, mas a presença, a qualidade, a satisfação percebida e o nível de apoio dessas relações para o indivíduo são indicadores de bem-estar, não só físico, mas também psicológico (Kansky, 2018). Desta forma, os resultados obtidos no nosso estudo, relativamente aos potenciadores de stress que os indivíduos solteiros apresentaram, podem ser explicados pela ausência deste apoio de outrem, estando as necessidades associadas às relações de intimidade comprometidas, uma vez que não existe alguém significativo para as satisfazer. Outra possível explicação para os resultados passa pela questão apresentada acima relacionada com a resiliência e as estratégias de *coping*. Novamente, indivíduos mais jovens têm, normalmente, menos resiliência e estratégias de *coping* menos ajustadas que, possivelmente, indivíduos mais velhos.

Relativamente à questão de investigação “será que existem diferenças entre as habilitações literárias ao nível dos potenciadores de stress”, as únicas diferenças encontradas referem-se ao item “senti-me mais aborrecido/a do que o habitual” em que os participantes com o 12º ano relataram sentirem-se mais aborrecidos do que os que têm uma licenciatura ou um mestrado. Estes resultados podem ser explicados através da utilização do ensino à distância nos restantes graus de escolaridade, isto é, os estudantes que se encontram a tirar uma licenciatura ou um mestrado continuaram com as aulas em modo de ensino à distância e os participantes que têm o 12º ano viram a sua entrada na faculdade completamente alterada do que o que era habitual, contemplando um panorama de ensino à distância, onde a parte social ficou

comprometida. Os indivíduos que têm uma licenciatura ou um mestrado poderiam estar à procura de emprego no mercado de trabalho, ou mesmo já empregados, uma situação em que não se sentiriam tão aborrecidos uma vez que estariam ativos na procura de trabalho ou mesmo a trabalhar. Contudo, uma situação que é importante referir passa pela questão de o mercado de trabalho ter ficado mais parado, uma vez que Portugal se encontrava em Estado de Emergência com confinamento geral, o que não contribuiu para a empregabilidade dos jovens que acabaram o 12º ano e procuravam o seu primeiro emprego. Os resultados também podem ser explicados pela resiliência emocional e estratégias de *coping*, novamente, indivíduos mais jovens têm, normalmente, menos resiliência e estratégias de *coping* menos ajustadas que, possivelmente, indivíduos mais velhos (Busnello et al., 2009). As questões relativas à resiliência emocional e estratégias de coping também são importantes no panorama de, eventualmente, os indivíduos com o 12º ano terem sido despedidos e/ou postos em situação de *lay-off* devido ao confinamento geral imposto pelos Estados de Emergência. Esta situação também pode ser aplicada aos indivíduos que têm uma licenciatura e/ou um mestrado, contudo, tendo por base a idade, estes teriam mais resiliência emocional e estratégias de coping mais ajustadas do que os indivíduos com o 12º ano que, normalmente, têm uma idade mais jovem.

Relativamente à questão de investigação “será que existem diferenças significativas entre ter e não ter filhos ao nível dos potenciadores de stress”, os resultados revelam que os participantes que não têm filhos foram os que concordaram mais negativamente nos itens em que existiram diferenças significativas (e.g., “senti-me mais triste do que o habitual”, senti-me mais irritada/o do que o habitual”, “senti-me mais ansioso/a do que o habitual”, “senti-me mais angustiado/a do que o habitual”). Os autores Vindegaard e Benros (2020) identificam fatores sociodemográficos como viver sozinho e não ter filhos como fatores de risco, estando associados a uma maior vulnerabilidade de sintomas psiquiátricos ou bem-estar psicológico reduzido na sequência da pandemia (Paulino & Dumas-Diniz, 2020). Estes resultados podem ser explicados através do estudo italiano de Mazza e colaboradores (2020) com 2812 participantes. Este estudo encontrou uma associação entre a existência de mais sintomas depressivos em participantes que não tinham filhos. Contudo, seria de esperar que os participantes com filhos demonstrassem uma maior prevalência de potenciadores de stress uma vez que, na sua maioria, viram a sua rotina ser completamente alterada e sobrecarregada. Fatores como a disponibilização de tempo extra para os filhos durante os confinamentos, seja pela tenra idade dos mesmos, seja pelo ensino à distância, pela instauração do teletrabalho, pela criação de novas rotinas, pela dificuldade em gerir o teletrabalho com o ensino à distância, bem como a criação de uma rotina e vida familiar diferente que se adaptasse à nova realidade seriam

revelantes para despoletar determinados potenciadores de stress. É certo que esta questão de investigação deveria ser analisada de outra forma (e.g., análise qualitativa através de uma entrevista) com o objetivo de obter os diversos ângulos de análise possíveis. Contudo, uma possível explicação para os resultados será o exercício em simultâneo dos diferentes papéis que os participantes com filhos têm feito, ou seja, com a necessidade de fazer tudo em simultâneo pode ainda não se ter dado o espaço de identificarem estas questões em si próprios pela necessidade constante de responderem às diversas solicitações desta nova rotina e por ainda se sentirem assoberbados com todas as alterações que a sua vida e a sua rotina tiveram devido às situações de confinamento.

Os resultados do presente estudo, no que diz respeito à questão de investigação “será que existem diferenças entre estar e não estar em *lay-off* ao nível dos potenciadores de stress”, revelam que os itens onde existiram diferenças significativas foram cotados mais negativamente pelos participantes que se encontravam numa situação de *lay-off*. Estes resultados demonstram-se congruentes com o que é apontado pelo Banco de Portugal, uma vez que os participantes que se encontram em *lay-off* e provinham de agregados familiares com menos posses estariam, eventualmente, numa situação financeira mais complicada do que os participantes que não estavam em *lay-off*, despoletando assim mais potenciadores de stress, uma vez que a sua situação financeira e, conseqüentemente, familiar seria mais preocupante. O *lay-off* foi uma medida implementada pelo Governo durante os confinamentos, sendo “o período de redução ou suspensão do contrato onde os trabalhadores têm direito a receber um montante mínimo igual a dois terços do salário líquido (sem descontos) que receberia se estivesse a trabalhar normalmente”. Esta questão traz várias conseqüências uma vez que as famílias recebem menos do que receberiam se estivessem a trabalhar normalmente, o que acaba por trazer situações de tensão e mesmo dificuldades ao nível da gestão financeira das mesmas, uma vez que as despesas se mantêm e os ordenados diminuem, o que é congruente com o Boletim Económico divulgado pelo Banco de Portugal. Este Boletim, que inclui um estudo sobre os efeitos da crise da pandemia Covid-19 no rendimento das famílias e que teve em conta as medidas de apoio à família como medidas de apoio ao rendimento (“*lay-off*”), revelou que “metade das famílias podem financiar no máximo três meses e meio das despesas associadas a consumo de bens não duradouros e serviços e a encargos com dívida e rendas na ausência de qualquer rendimento”. Este mesmo Boletim Económico revela que as famílias de rendimentos mais baixos conseguem apenas “pagar pouco mais de um mês de despesas recorrendo a riqueza disponível no curto prazo”, enquanto “com rendimentos mais elevado as famílias dispõem de recursos suficientes para financiar mais de um ano de despesas na ausência de rendimento” (SIC Notícias, 2020). A

situação de *lay-off* foi um fenómeno inédito em Portugal, não existindo estudos relativos ao mesmo. Desta forma, o fenómeno similar que podemos utilizar para discutir os dados é o despedimento e as consequências que o mesmo traz para o indivíduo e para a sua família. Pereira (2015), refere que a posse de um emprego contribui para melhores níveis de saúde e bem-estar do sujeito, uma vez que, nos dias de hoje, o trabalho tem um papel fundamental na organização do ser humano por ser um critério fundamental na estratificação social das sociedades mais avançadas. Sendo o trabalho um fator importante na vida dos sujeitos, é certo que a falta dele (desemprego) irá causar alterações no bem-estar dos mesmos. Vários estudos (e.g., Ervasti & Venetoklis, 2010; Hanisch, 1999; McKee-Ryan et al., 2005) verificaram que os seguintes efeitos positivos associados ao emprego deixavam de ser vivenciados pelos sujeitos que ficaram desempregados: oportunidade para o controlo; oportunidade para o uso de competências; objetivos externos; variedade; clareza ambiental; disponibilidade de dinheiro; segurança física; oportunidade para contactos interpessoais e posição social. Desta forma, estudos realizados sobre os aspetos psicológicos inerentes ao desemprego (e.g., Hanisch, 1999; Vinokur et al., 1996) vieram afirmar que os sintomas mais frequentes são a depressão, o transtorno psiquiátrico e a angústia (Pereira, 2015). Os resultados dos estudos referidos anteriormente podem ser, de certa forma, extrapolados para a situação de *lay-off*, uma vez que os resultados do nosso estudo demonstram que indivíduos que se encontram nessa mesma situação relataram sentirem-se mais tristes, mais irritados, mais ansiosos, mais angustiados, mais aborrecidos, terem mais pensamentos negativos e mais dificuldades em dormir do que os sujeitos que não se encontravam em situação de *lay-off*. Assim, verificou-se que os indivíduos que se encontraram em situação de *lay-off* apresentaram mais potenciadores de stress do que os indivíduos que não se encontraram em situação de *lay-off*.

É certo que a pandemia ainda não acabou e todos os efeitos que advêm da mesma estão longe de serem conhecidos. Desta forma, o presente estudo é importante, uma vez que poderá ser um ponto de partida para eventuais ações de formação de saúde mental com o objetivo de diminuir ou mesmo mitigar alguns dos inúmeros danos conhecidos que a pandemia do SARS-CoV-2 provocou na sociedade. Apesar deste ser um tema recente e não existirem muitos estudos sobre o mesmo, é importante aumentar o conhecimento científico sobre o tema através do presente estudo e futuros estudos relacionados com a temática.

Limitações e Estudos Futuros

O presente estudo conta com algumas limitações, nomeadamente ao nível da amostra obtida. A amostra é predominantemente do sexo feminino, o que pode influenciar os resultados obtidos, uma vez que os participantes do sexo masculino apresentam, no geral, menos predisposição para responder a questionários e a sua representação no estudo é inferior quando comparada com a dimensão da amostra do sexo feminino. Uma outra limitação relacionada com a amostra passa por esta ser por conveniência, uma vez que os participantes foram abordados pelas investigadoras do estudo quer diretamente, quer indiretamente, presencialmente e através das redes sociais. Desta forma, sugere-se que o estudo seja replicado em diferentes contextos de forma a aumentar a amostra do sexo masculino, bem como aumentar significativamente o n final, de forma a poder ser considerado como um estudo representativo da população portuguesa.

No que diz respeito a estudos futuros, seria importante analisar as restantes variáveis sociodemográficas no que diz respeito aos potenciadores de stress, bem como testar e analisar eventuais diferenças ao nível dos conflitos nos vários domínios da vida dos sujeitos. Um outro estudo fundamental passaria por verificar se a condição de ser profissional de saúde pode influenciar as respostas ao nível do impacto das situações de confinamento na vida dos mesmos através de uma comparação entre grupos (profissionais de saúde vs. não profissionais de saúde). Seria também vantajoso utilizar uma metodologia qualitativa através da realização de entrevistas para aprofundar as razões e os tipos de conflito nas diferentes áreas da vida do(s) participante(s), bem como analisar fatores psicológicos de vulnerabilidade que contribuam para a disseminação de doenças e sofrimento emocional.

Ao nível longitudinal, seria interessante verificar que impacto é que as situações de confinamento tiveram na saúde mental da população portuguesa e, dessa forma, além da metodologia qualitativa com a aplicação de entrevistas, seria interessante aplicar um questionário que avaliasse o bem-estar dos participantes antes e depois da experiência de confinamento através de, por exemplo, a Escala de Bem-Estar Subjetivo (Subjective Well-Being Scale – SWBS) de Lawrence e Liang (1988).

Referências Bibliográficas

- Bezerra, A. C. V., Silva, C. E. M. da, Soares, F. R. G., & Silva, J. A. M. (2020). Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 2411–2421.
- Busnello, F., Schaefer, L. & Kristensen, C. (2009). Eventos estressores e estratégias de coping em adolescentes: implicações na aprendizagem. *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, 2(13), 315-323.
- Castro, T. R. (2015). *Intimidade, regulação emocional e conflito nas relações amorosas* (Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto, Porto). Recuperado de: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/83219/2/120502.pdf>.
- Dennison, R. P., Koerner, S. S., & Segrin, C. (2014). A dyadic examination of family-of-origin influence on newlyweds' marital satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 28(3), 429–435.
- DeSousa, D. A., & Cerqueira-Santos, E. (2012). Relacionamentos de amizade e coping entre jovens adultos. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 28(3), 345-356.
- Duarte, T. L., Fernandes, L. F., Freitas, M. M., & Monteiro, K. C. (2015). Repercussões psicológicas do isolamento de contato: uma revisão. *Psicologia Hospitalar*, 13(2), 88-113.
- Hanisch, K. A. (1999). Job loss and Unemployment research from 1994 to 1998: a review and recommendations for research and intervention. *Journal of Vocational Behavior*, 55, 188-220.
- Kansky, J. (2018). What's love got to do with it?: Romantic relationships and well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. DEF Publishers.

- Lawrence, R. H. & Liang, J. (1988). Structural integration of the Affect Balance Scale and the Life Satisfaction Index A: Race, sex, and age differences. *Psychology and Aging*, 3, 375-384.
- Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, 1-8.
- Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colasanti, M., Ferracuti, S., Napoli, C., & Roma, P. (2020). A Nationwide Survey of Psychological Distress among Italian People during the COVID-19 Pandemic: Immediate Psychological Responses and Associated Factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9).
- Nascimento, S., Pereira, C., Caldas, I., Silva, M., Mendonça, T., Lourenço, B., . . . Nobre, A. (2020). Pandemia COVID 19 e Perturbação Mental: Breve Revisão da Literatura. *Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental*, 6(2), 67-76.
- Papp, L. M., Cummings, E. M., Goeke-Morey, M. C. (2009). For Richer, for Poorer: Money as a Topic of Marital Conflict in the Home. *Fam Relat*, 58(1), 91-103.
- Paulino, M., Dumas-Diniz, R., Brissos, S., Brites, R., Alho, L., Simões, M., & Silva, C. F. (2020). COVID-19 in Portugal: exploring the immediate psychological impact on the general population. *Psychology, Health & Medicine*, 26(1), 44-55.
- Peixoto, V. R., Vieira, A., Aguiar, P., Carvalho, C., & Thomas, D. R. (2020). Avaliação inicial do impacto das medidas de confinamento do estado de emergência na primeira onda da epidemia de COVID-19 em Portugal. *Revista Científica da Ordem dos Médicos*, 33(11), 733-741.
- Pereira, P. (2015). *O Impacto do Desemprego na Saúde Física e Psicológica* (Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra, Coimbra). Recuperado de: <https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/31776/1/O%20impacto%20do%20desemprego%20na%20saúde%20f%C3%ADsica%20e%20psicol%C3%B3gica.pdf>.
- Primo, A. (2020). Afetividade e relacionamentos em tempos de isolamento social: intensificação do uso de mídias sociais para interação durante a pandemia de COVID-19. *Comunicação & Inovação*, 21(47), 176-198.

- Shaughnessy, J. J., & Zechmeister, E. B. (1990). *Research methods in psychology*. McGraw-Hill.
- SIC Notícias. (2020). *Famílias entre 35 e 44 anos são as mais afetadas pela queda de rendimentos*. [On-line]. Recuperado de: <https://sicnoticias.pt/especiais/coronavirus/2020-05-06-Familias-entre-35-e-44-anos-sao-as-mais-afetadas-pela-queda-de-rendimentos>.
- Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2008). Relacionamentos pessoais e sociais: Amizade em adultos. *Psicologia em Estudo*, 13(2), 257-265.
- Terres-Trindade, M., & Mosmann, C. P. (2016). Conflitos Familiares e Práticas Educativas Parentais como Preditores de Dependência de Internet. *Psico-USF*, 21(3), 623–633.
- Vinokur, A. D., Price, R. H., & Caplan, R. D. (1996). Hard times and hurtful partners: how financial strain affects depression and relationship satisfaction of unemployed persons and their spouses. *Journal of personality and social psychology*, 71(1), 166–179.
- Zanon, C., Dellazzana-Zanon, L. L., Wechsler, S. M., Fabretti, R. R., & Rocha, K. N. (2020). COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37.

Anexos

I – Aprovação da Comissão de Ética



Comissão de Ética de Investigação
ISPA - Instituto Universitário de Ciências
Psicológicas, Sociais e da Vida
Rua Jardim do Tabaco, 34,
1149-041 Lisboa
Telefone: (351) 218 811 700
Fax: (351) 218 860 954

I/045/03/2021

COMISSÃO DE ÉTICA

PARECER

Título do projeto: “Dinâmicas Relacionais Familiares em Situações de Confinamento”.

Investigadora responsável: Andreia de Castro Rodrigues.

Instituição/Curso: ISPA- Instituto Universitário.

O protocolo do estudo apresenta objetivos relevantes. Foram descritos adequadamente os métodos e procedimentos a adotar e estes respeitam os direitos humanos e as recomendações constantes nos documentos nacionais e internacionais relativos à ética em investigação.

Assim, o parecer da Comissão de Ética do ISPA-Instituto Universitário é favorável à realização do estudo em epígrafe.

Qualquer alteração futura aos procedimentos descritos do estudo que possam colidir com os critérios éticos de investigação dos regulamentos acima referidos, exige uma reapresentação do pedido de apreciação a esta Comissão.

Comissão Ética do ISPA – Instituto Universitário

(Assinatura do Presidente da CE)

Lisboa, 5 de Março de 2021.

II – Questionário “Dinâmicas Relacionais em Situações de Confinamento”

Dinâmicas Relacionais em Situações de Confinamento

No âmbito da minha Dissertação de Mestrado, em conjunto com a minha Orientadora, Professora Doutora Andreia de Castro Rodrigues, estou a elaborar um estudo sobre as Dinâmicas Relacionais em Situações de Confinamento. Assim sendo, se tem ≥ 18 anos e tem como língua materna a língua portuguesa, peço que leia e valide o Consentimento Informado abaixo e que, de seguida, preencha o questionário. Gostaria de salientar que não existem respostas certas nem erradas, uma vez que o que nos interessa é a sua opinião sincera. A sua participação é fundamental para este estudo, obrigada!

***Obrigatório**

Consentimento Informado

O presente trabalho de investigação, intitulado “Dinâmicas Relacionais em Situações de Confinamento”, insere-se num estudo que decorre no âmbito do Mestrado em Psicologia Forense e tem como principal objetivo verificar o impacto que os confinamentos tiveram nas relações interpessoais.

Este estudo não lhe trará nenhuma despesa ou risco. As informações serão recolhidas através do questionário que se segue. Este questionário é anónimo e confidencial. Todas as informações que partilhe serão tratadas apenas pela autora do estudo, supervisionada pela Orientadora deste trabalho.

A sua participação neste estudo é voluntária e pode retirar-se a qualquer altura, ou recusar participar, sem que tal facto tenha consequências para si. Contudo, venho ressaltar que a sua participação é fundamental de modo a que seja possível analisar e caracterizar o impacto que o confinamento teve na vida das pessoas.

Se tiver interesse em receber os resultados do estudo envie um e-mail para 24925@alunos.ispa.pt.

1. Consentimento Informado *

Marcar apenas uma oval.

Aceito participar *Avançar para a pergunta 2*

Não aceito participar

Dados
Sociodemográficos

Para as próximas questões, quando for mencionado o confinamento, peço que considere a sua experiência APENAS durante os confinamentos que vivemos em Portugal.

2. Idade *

3. Sexo *

Marcar apenas uma oval.

- Feminino
 Masculino

4. Habilitações Literárias *

Marcar apenas uma oval.

- 1º ciclo do Ensino Básico (4º ano)
 3º ciclo do Ensino Básico (9º ano)
 Ensino Secundário (12º ano)
 Ensino Superior (Licenciatura)
 Ensino Superior (Mestrado)
 Ensino Superior (Doutoramento)

5. Qual a sua área de formação da Licenciatura/Mestrado/Doutoramento? Caso não se aplique à sua situação responda N/A *

6. Residência (distrito/ilha) *

Marcar apenas uma oval.

- Aveiro
- Beja
- Braga
- Bragança
- Castelo Branco
- Coimbra
- Évora
- Faro
- Guarda
- Leiria
- Lisboa
- Portalegre
- Porto
- Santarém
- Setúbal
- Viana do Castelo
- Vila Real
- Viseu
- Açores
- Madeira

7. Estado Civil (durante os confinamentos) *

Marcar apenas uma oval.

- Solteiro/a
- Numa relação de namoro
- Casado/a ou em União de Facto
- Divorciado/a ou Separado/a
- Viúva/o

8. Qual a duração do relacionamento? Caso seja solteiro/a responda N/A *

9. A sua situação alterou-se entretanto? *

Marcar apenas uma oval.

Sim (fiquei solteira/o)

Sim (entrei num relacionamento)

Não

Outra: _____

Dados Sociodemográficos

10. Profissão (atual) *

11. Situação Profissional (antes dos confinamentos) *

Marcar apenas uma oval.

Empregado/a

Desempregado/a

Estudante

Trabalhador-Estudante

Reformado/a

12. A sua situação profissional alterou-se durante algum dos confinamentos? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim (fiquei desempregado/a)
- Sim (fiquei empregado/a)
- Sim (fiquei reformado/a)
- Não

13. Durante os confinamentos qual foi a sua situação laboral? *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Empregado/a (teletrabalho)
- Empregado/a (trabalhar presencialmente)
- Empregado/a (teletrabalho e presencialmente)
- Desempregado/a
- Estudante
- Trabalhador-Estudante
- Reformado/a

Outra: _____

14. Esteve em lay-off em algum dos confinamentos? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- N/A (Não Aplicável)

Dados Sociodemográficos

15. Tem filhos/as? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

16. Se respondeu sim na pergunta anterior, quantos filhos/as tem? (se não tem filhos/as escreva N/A) *

17. Se tem filhos/as, quais as idades? (se não tem filhos/as escreva N/A) *

18. Com quantas pessoas viveu durante os confinamentos? *

19. Com quem viveu durante os confinamentos? *

Marcar tudo o que for aplicável.

Sozinho/a

Pais

Filho(s)/a(s)

Companheiro/a ou esposo/a

Avós

Tios

Primos

Amigos

Colegas de casa

Outra: _____

Experiência de Confinamento: Relações Familiares

20. Em que medida definiria a sua família ao nível do grau de conflitos durante os confinamentos? *

Marcar apenas uma oval.

- Muito conflituosa
- Conflituosa
- Nem muito nem pouco conflituosa
- Pouco conflituosa
- Nada conflituosa

21. Que tipo de conflitos existiram durante os confinamentos? *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Ambiente tenso
- Discussões verbais moderadas
- Discussões verbais acesas
- Violência física moderada
- Violência física severa
- N/A (Não Aplicável)

22. Com que frequência é que esses conflitos aconteciam durante o confinamento? *

Marcar apenas uma oval.

- Raramente (1-2 vezes por mês)
- Às vezes (3-5 vezes por mês)
- Frequentemente (6-8 vezes por mês)
- Muito frequentemente (mais de 8 vezes por mês)
- N/A (Não Aplicável)

23. Em que medida definiria a sua família ao nível da facilidade de gestão de conflitos durante os confinamentos? *

Marcar apenas uma oval.

- Muito difícil
- Difícil
- Nem fácil nem difícil
- Fácil
- Muito fácil
- N/A (Não Aplicável)

24. Em que medida definiria a sua família ao nível da harmonia familiar durante os confinamentos? *

Marcar apenas uma oval.

- Muito difícil
- Difícil
- Nem fácil nem difícil
- Fácil
- Muito fácil

25. Quais as razões dos conflitos ocorridos durante os confinamentos? *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Problemas de saúde
- Problemas financeiros
- Desentendimentos ao nível da gestão de filhos
- Desentendimentos ao nível da gestão das tarefas domésticas
- Dificuldades na conciliação da vida familiar com a vida profissional
- Dificuldades ao nível da comunicação entre os diferentes membros da família
- N/A (Não Aplicável)

Outra: _____

26. Que impacto tiveram esses conflitos na dinâmica familiar durante os confinamentos? *

Marcar apenas uma oval.

- Nenhum impacto
- Pouco impacto
- Nem pouco nem muito impacto
- Algum impacto
- Grande impacto
- N/A (Não Aplicável)

Experiência de Confinamento: Relações de Intimidade

27. Existiram conflitos nas suas relações de intimidade durante os confinamentos? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- N/A (não tenho esposa/o, parceira/o ou namorada/o)

28. Que tipo de conflitos existiram durante os confinamentos? *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Ambiente tenso
- Discussões verbais moderadas
- Discussões verbais acesas
- Violência física moderada
- Violência física severa
- N/A (Não Aplicável)

Outra: _____

29. Com que frequência é que esses conflitos aconteceram durante os confinamentos? *

Marcar apenas uma oval.

- Raramente (1-2 vezes por mês)
- Às vezes (3-5 vezes por mês)
- Frequentemente (6-8 vezes por mês)
- Muito frequentemente (mais de 8 vezes por mês)
- N/A (não tenho esposa/o, parceira/o ou namorada/o)

30. Quais as razões dos conflitos ocorridos durante os confinamentos? Caso não tenha esposa/o, parceira/o ou namorada/o responda N/A *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Problemas de saúde
- Problemas financeiros
- Desentendimentos ao nível da gestão dos filhos
- Frequência e/ou qualidade das relações sexuais
- Desentendimentos ao nível da gestão das tarefas doméstica
- Desentendimentos ao nível da comunicação interpessoal entre o casal
- Dificuldades na conciliação da relação amorosa com a vida profissional
- N/A (Não Aplicável)

Outra: _____

31. Que impacto tiveram esses conflitos na dinâmica da relação durante os confinamentos? Caso não tenha esposa/o, parceira/o ou namorada/o responda N/A *

Marcar apenas uma oval.

- Nenhum impacto
- Pouco impacto
- Nem pouco nem muito impacto
- Algum impacto
- Grande impacto
- N/A (Não Aplicável)
- Outra: _____

Experiência de Confinamento: Relações de Amizade

32. Existiram conflitos nas suas relações de amizade durante os confinamentos? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

33. Que tipo de conflitos existiram durante os confinamentos? *

Marcar tudo o que for aplicável.

Ambiente tenso

Discussões verbais moderadas

Discussões verbais acesas

Violência física moderada

Violência física severa

N/A (Não Aplicável)

Outra: _____

34. Com que frequência é que esses conflitos aconteceram durante o confinamento? *

Marcar apenas uma oval.

Raramente (1-2 vezes por mês)

Às vezes (3-5 vezes por mês)

Frequentemente (6-8 vezes por mês)

Muito frequentemente (mais de 8 vezes por mês)

N/A (Não Aplicável)

35. Quais as razões dos conflitos ocorridos durante os confinamentos? Caso não tenham existido conflitos responda N/A *

Marcar tudo o que for aplicável.

- Problemas de saúde
 Problemas financeiros
 Dificuldades na comunicação interpessoal com os amigos
 Dificuldades na conciliação da vida profissional com a vida social
 N/A (Não Aplicável)

Outra: _____

36. Que impacto tiveram esses conflitos na dinâmica das suas relações de amizade? Caso não tenham existido conflitos responda N/A *

Marcar apenas uma oval.

- Nenhum impacto
 Pouco impacto
 Nem pouco nem muito impacto
 Algum impacto
 Grande impacto
 N/A (Não Aplicável)
 Outra: _____

Experiência de Confinamento: Potenciadores de Stress

37. Durante o confinamento... *

Marcar apenas uma oval por linha.

	1 - Discordo Totalmente	2 - Discordo	3 - Não Concordo nem Discordo	4 - Concordo	5 - Concordo Totalmente	N/A (Nã Aplicáve
Senti-me mais triste do que o habitual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senti-me mais feliz do que o habitual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Senti-me mais irritada/o do que o habitual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senti-me mais ansioso/a do que o habitual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senti-me mais angustiado/a do que o habitual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senti-me mais aborrecido/a do que o habitual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tive mais pensamentos negativos do que o habitual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consumi mais açúcar do que o habitual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fumei mais do que o habitual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bebi mais bebidas alcoólicas do que o habitual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consumi mais estupefacientes do que o habitual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tive mais dificuldades em dormir do que o habitual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tive mais dificuldades em concentrar-me do que o habitual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Passei mais tempo ligada/o à internet ou a ecrãs do que o habitual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Fiz menos exercício físico do que o habitual

38. Que impacto teve a experiência de confinamento na sua vida? *

Marcar apenas uma oval.

- Nenhum impacto
- Pouco impacto
- Nem muito nem pouco impacto
- Algum impacto
- Grande impacto

39. Que impacto teve a experiência de confinamento na sua rotina do dia a dia? *

Marcar apenas uma oval.

- Nenhum impacto
- Pouco impacto
- Nem muito nem pouco impacto
- Algum impacto
- Grande impacto

Fim do
Questionário

Se tiver dúvidas sobre o estudo e/ou interesse em receber os resultados do mesmo envie um e-mail para 24925@alunos.ispa.pt. Obrigada pela sua participação!

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários