



O Papel da Religião na Regulação Emocional e na Saúde mental

Hemali Madhukar Chandulal

Orientadora de Dissertação:

PROFESSORA DOUTORA TÂNIA BRANDÃO

Professora de Seminário de Dissertação:

PROFESSORA DOUTORA TÂNIA BRANDÃO

Dissertação submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

2023

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação da Professora Doutora Tânia Brandão, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

Agradecimentos

O primeiro e maior agradecimento é dedicado à Professora Doutora Tânia Brandão. Não creio que existam palavras para descrever o apoio e encorajamento demonstrados, quer de forma direta ou indireta. Obrigada por todas as experiências e conhecimentos partilhados, por perceber as minhas dúvidas e dificuldades mesmo antes de mim, e por me orientar até este momento. Muito obrigada, por tudo!

Deixo um enorme agradecimento ao ISPA-IU por todas as oportunidades, aprendizagens e amizades que me proporcionou. O meu percurso foi longo e com intervalos significativos. Faz este ano (2023) 10 anos que desisti da faculdade, no final do meu primeiro ano. Ter a oportunidade de terminar o mestrado nesta altura simboliza sem dúvida o fecho de um ciclo. Nesta sequência deixo ainda um agradecimento muito especial à Dra. Sara Belo do Gabinete de Ação Social do ISPA-IU por todo o seu trabalho, apoio e dedicação aos alunos.

Um enorme agradecimento à minha família! Obrigada, Nana, Nani e Bapuji, por nunca questionarem as minhas escolhas e objetivos e por todo o apoio e encorajamento incondicional. Sei que estariam orgulhosos. Um gigante agradecimento aos meus pais por estarem sempre presentes e me encorajarem a seguir todas as minhas ambições.

Deixo um agradecimento muito especial à minha irmã. Obrigada por me incentivares sempre a ser melhor, por nunca duidares das minhas capacidades e por me apoiares incondicionalmente. Obrigada, também às minhas irmãs e irmãos de coração e aos meus amigos. Pela vossa paciência, a vossa amizade, o carinho, a força e pelo ocasional “*though love*”. Obrigada por estarem sempre ao meu lado.

Ao Rahim e ao Niko - obrigada por acreditarem em mim!

Um agradecimento de coração a toda a minha equipa de trabalho, por todo o incentivo.

Por fim, deixo um agradecimento a todos aqueles que de alguma forma contribuíram no meu percurso até este momento.

Muito obrigada a todos!

Resumo

Existe uma vasta literatura que explora a relação entre religião e bem-estar emocional, bem como as estratégias usadas para regular as emoções de forma adaptativa. Neste estudo, procura-se aprofundar a associação entre diferentes tipos de religiões, o uso de diferentes estratégias de regulação emocional e a saúde mental de um total de 257 participantes de três grupos religiosos (Cristão/Católicos, Protestantes/Evangélicos, Hindus/Ismaelita/Islâmicos), em comparação com um grupo de controlo de Ateus/não religiosos. Foram utilizadas escalas de autorrelato para avaliar perceções de invalidação emocional, estratégias de regulação emocional (supressão expressiva e reavaliação cognitiva) e saúde mental (depressão, ansiedade e stress). As análises diferenciais e correlacionais sugerem que existem diferenças no uso da reavaliação cognitiva, indicando que os Evangélicos recorrem mais a essa estratégia e reportam melhor saúde mental em comparação com os Ateus/não religiosos, tal como os Cristãos/Católicos apresentam melhor saúde mental que os Hindus/Ismaelitas/Islâmicos. Os dados sugerem também uma associação do recurso à supressão com pior saúde mental apenas para os grupos de Protestantes/Evangélicos e Ateus/não religiosos. Sugerem ainda uma associação entre perceção de invalidação emocional e uso de mais supressão e pior saúde mental em todos os grupos religiosos, exceto no grupo de Hindus/Ismaelitas/Islâmicos. Finalmente, verificou-se uma associação negativa entre a reavaliação cognitiva e a saúde mental apenas no grupo de Ateus/não religiosos. De forma geral, este estudo destaca a importância de compreender como diferentes grupos religiosos e não religiosos aplicam estratégias de regulação emocional, fornecendo pistas importantes para abordagens mais eficazes na promoção da saúde mental em contextos diversos.

Palavras-chave: Regulação Emocional, Supressão, Reavaliação Cognitiva
Invalidação emocional Percebida, Religião.

Abstract

There is a vast literature that explores the relationship between religion and emotional well-being, as well as the strategies used to regulate emotions adaptively. This study seeks to deepen the association between distinct types of religions, the use of different emotion regulation strategies and the mental health of a total of 257 participants from three religious' groups (Christian/Catholic, Protestant/Evangelical, Hindu/Ismaili/Islamic) and a control group of Atheists/non-religious. Self-report scales were used to assess perceptions of emotional invalidation, emotion regulation strategies (expressive suppression and cognitive reappraisal) and mental health (depression, anxiety, and stress). Differential and correlational analyses suggest that there are differences in the use of cognitive reappraisal, indicating that evangelicals use this strategy more and report better mental health compared to atheists/non-religious, just as Christians/Catholics have better mental health than Hindus/Ismailis/Muslims. The data also suggest an association of the use of suppression with poorer mental health only for the Protestant/Evangelical and Atheist/non-religious groups. The results also suggest an association between perceived emotional invalidation and use of more suppression and poorer mental health in all religious groups except the Hindu/Ismaili/Islamic group. Finally, there was a negative association between cognitive reappraisal and mental health only in the atheist/non-religious group. Overall, this study highlights the importance of understanding how different religious and non-religious groups apply emotion regulation strategies, providing important clues for more effective approaches to mental health promotion in diverse contexts.

Keywords: Emotional Regulation, Suppression, Cognitive Reappraisal, Perceived Emotional Invalidation, Religion.

Índice

INTRODUÇÃO	9
ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	11
EMOÇÕES	11
REGULAÇÃO EMOCIONAL	14
Regulação emocional e saúde-mental: Ansiedade, Stress, Depressão	16
INVALIDAÇÃO EMOCIONAL PERCEBIDA	17
RELIGIÃO	18
As Religiões em Portugal.....	18
O Cristianismo e o Catolicismo em Portugal.....	19
O Protestantismo/Evangelismo em Portugal	19
O Hinduísmo, Ismaelismo e o Islamismo em Portugal.....	20
A Religião, a Regulação Emocional e a Saúde mental	22
OBJETIVO DE ESTUDO	23
METODOLOGIA	24
PARTICIPANTES	24
INSTRUMENTOS	24
Questionário Sociodemográfico.....	24
Regulação emocional	25
<u>Invalidação Emocional Percebida</u>	25
<u>Sofrimento Emocional</u>	26
PROCEDIMENTO	26
ANALISE DE DADOS	27
RESULTADOS	28
ANÁLISES DIFERENCIAIS.....	28
ANÁLISES CORRELACIONAIS	29

DISCUSSÃO	32
LIMITAÇÕES E SUGESTÕES PARA ESTUDOS FUTUROS	38
IMPLICAÇÕES PRÁTICAS	39
REFERÊNCIAS.....	40
ANEXOS	48
ANEXO 1 – <i>APRESENTAÇÃO DE ESTUDO</i>	48
ANEXO 2 - <i>QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO</i>	49

Índice de Figuras

Figura 1 - *Esquema exemplificativo: Teoria das Emoções de James-Lange (James, 1884; Lange, 1885 – citado por, Cannon, 1927)*

Figura 2 - *Esquema exemplificativo do processo de resposta emocional (Cannon, 1927)*

Figura 3 - *Esquema exemplificativo do processo de resposta emocional (Schachter-Singer, 1962)*

Índice de Tabelas

Tabela 1 - *Estatísticas Descritivas dos Instrumentos*

Tabela 2 - *Grau de envolvimento religioso. (N= 192)*

Tabela 3 - *Envolvimento mediante grupo religioso*

Tabela 4 - *Correlações entre variáveis para Cristãos*

Tabela 5 - *Correlações entre variáveis para Protestantes/Evangélicos*

Tabela 6 - *Correlações entre variáveis para hindu, ismaelitas e islâmicos*

Tabela 7 - *Correlações entre variáveis para ateus/não religiosos*

Introdução

A noção de que podemos alterar ou regular a forma como nos expressamos emocionalmente, vem datada com milhares de anos (McRae & Gross, 2020). Desde as perspectivas da filosofia ocidental, como as de Aristóteles e Hume, que enfatizavam o papel das emoções de forma positiva e com menos necessidade de regulação (Gross, 1998); como a ideologia de desenvolvimento da percepção das emoções como um aspeto universal entre humanos e animais, por Darwin (1872); ou ainda a definição de emoções universais básicas por Paul Ekman (1999). Sabe-se atualmente que este processo é influenciado por diversos fatores individuais, como o contexto biopsicossocial, a personalidade do indivíduo, a forma como este se relaciona com os outros e como percebe estas relações, bem como a presença de informações antecipatórias (McRae & Gross, 2020).

Um dos fatores que tem sido alvo de estudo nas últimas décadas é a relação entre a religião e a regulação emocional. Diferentes autores expõem a relação entre a religião e a forma como nos regulamos emocionalmente, colocando em destaque a devoção e a disciplina como meio condicionador, como mencionado por Vishkin et al. (2016, 2021). Relacionar a religião com o conceito de Regulação Emocional revela-se extremamente pertinente quando nos debruçamos sobre a forma como a religião expressa os conceitos entre os polos dicotômicos do bem e do mal. Polos estes que no conceito da regulação emocional podem ser percebidos como parte do processo de tomada de decisão sobre uma reação mais ou menos adaptativa. Uma das estratégias mencionada por Gross e John (2003) é a reavaliação cognitiva, que consiste na adaptação ou mudança do significado de um evento de forma a alterar o impacto da experiência emocional (Vishkin et al., 2019). Gross e John (2003) fazem a distinção entre esta estratégia, considerada adaptativa, com a supressão expressiva, que consiste na inibição de comportamentos expressivos das emoções, que podem ter efeitos menos positivos e menos adaptativos. Ambas as estratégias serão exploradas ao longo desta dissertação.

Além da religião poder ter um papel na regulação emocional dos indivíduos, pode também o seu papel estender-se indiretamente à forma como as pessoas percebem o quanto as suas emoções são (in)validadas. Entenda-se que a percepção do próprio, isto é, a forma como o indivíduo se vê, parte muitas vezes da forma como o indivíduo acredita ser percebido pelo outro. Brandão et al., (2021) explicam que a percepção da resposta de outrem face à partilha de emoções por um indivíduo serve um papel de aceitação, rejeição ou como uma validação dessas emoções. Logo, assumindo que esta percepção do indivíduo pode ser percebida como positiva

ou negativa. Nesta dissertação explorar-se-á o papel da religião não apenas na influência que esta pode ter regulação emocional, mas também na forma como as pessoas percebem as respostas dos outros face à sua partilha emocional. Finalmente, pretende-se perceber qual o impacto destes processos no sofrimento emocional dos indivíduos (i.e., em termos de sintomas de depressão, ansiedade e stress); bem como a relação entre as variáveis de estudo em função da religião.

Esta dissertação está organizada da seguinte forma: enquadramento teórico, onde se irá explorar os conceitos essenciais sobre as temáticas em estudo, como as emoções, a regulação emocional, a invalidação emocional e os contextos das religiões em análise na sociedade portuguesa. De seguida a metodologia, onde são apresentados os participantes, os instrumentos utilizados, e os procedimentos. Seguem-se os resultados diferenciais e correlacionais. Termina-se com a discussão dos resultados, limitações do estudo e pistas para investigação futura, e implicações práticas.

Enquadramento Teórico

Emoções

“As emoções são um processo, um tipo particular de avaliação automática influenciada pelo nosso passado evolutivo e pessoal, em que sentimos que algo importante para o nosso bem-estar está a ocorrer, e um conjunto de alterações psicológicas e comportamentos emocionais começam a lidar com a situação.”

- Paul Ekman (Ekman Group, 2023)

Pensar no conceito de emoção pede inevitavelmente que se recorde os conceitos de Darwin (1872), cujas observações permitiram criar uma ligação entre as expressões faciais humanas e animais (Leahy et al., 2013). A importância desta ligação, leva a uma revisão do conceito de emoção, uma vez que ao longo da história, esta tem sido percebida de formas diferentes. Esta noção é reforçada por Celeghin et al. (2017), ao mencionar uma expressão dos autores Fehr e Russell (1984, p. 464), indicando que: *“Todos sabem o que é uma emoção, até que lhes seja pedido para dar uma definição. É então que se percebe que ninguém sabe.”* (Celeghin et al., 2017, p.2).

A percepção do que é a emoção foi consecutivamente reinventada ao longo dos tempos. De facto, e como mencionado, a ideia do que é a emoção tomou uma proporção inigualável após a rebuscada observação de Charles Darwin (1872) no seu livro *The Expression of the Emotions in Man and Animals*, acerca das similaridades entre as expressões faciais presentes em ambos animais e humanos, remetendo para uma suposição de que ambos partilhavam um fator essencial: as emoções (Darwin, 1872). Já no final do século XIX, Darwin tratava as emoções como *“entidades separadas, ou modulares, como raiva, medo, nojo”* (Ekman, 2009, p. 3449). Woodworth (1921), partilhava de uma perspetiva idêntica, apresentando a seguinte definição de emoção: *“Alegria, tristeza, medo, raiva, diversão(felicidade), nojo e curiosidade ilustram o significado do termo "emoção"(...)”* (p.128), o autor continua afirmando que: *“Uma emoção é um estado de espírito "movido" ou agitado”* (Woodworth, 1921, p. 128), idealizando a emoção como uma resposta a algo.

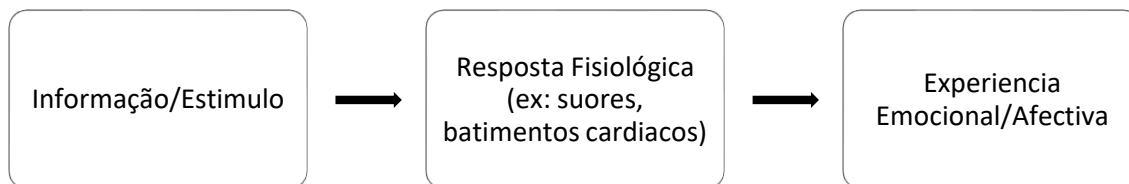
Destaca-se de seguida, três teorias que explicam o processo da expressão de uma emoção, de forma a também se perceber melhor a evolução do conceito de emoção ao longo dos tempos. Assim sendo, destacam-se de forma progressiva as seguintes: a Teoria das Emoções de James-Lange (James, 1884; Lange, 1885, citado por Cannon, 1927/1987); a teoria de Walter B. Cannon (1927/1987) que vem como uma crítica a James-Lange; seguidas, da

teoria "cognitivo-fisiológica" ou "cognitiva-excitação" de Schachter-Singer (1962, citado por Dror, 2016).

Os autores William James e Carl Lange apresentaram a ideia de que na presença de uma informação antecedente, desenvolve-se um processo fisiológico de resposta que leva à expressão de emoção (Cannon, 1927/1987). Esta ideia ficou conhecida como a Teoria das Emoções de James-Lange (Figura 1). Cannon (1927/1987) explica que William James apresentava a ideia da seguinte forma: *“Um objeto de estímulo, cria uma reação em um ou mais órgão e sentidos, impulsionando a sua passagem ao córtex, onde o objeto é percebido; correndo esta informação até aos músculos e vísceras, sendo alterada de formas complexas; a informação alterada destes órgãos é impulsionada de volta ao córtex, transformando a percepção do "objeto-simplesmente-apreendido" em "objeto-emocionalmente sentido”.*” (p.568). A dupla, James-Lange, relacionavam a afetividade ao centro vasomotor, reforçando a ideia da base fisiológica nas respostas do processo emocional (Cannon, 1927/1987).

Figura 4

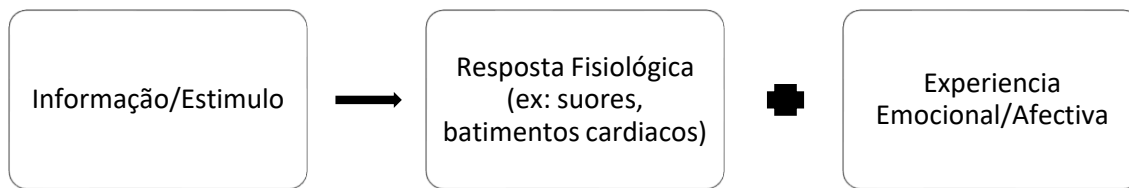
Esquema exemplificativo: Teoria das Emoções de James-Lange (James, 1884; Lange, 1885 – citado por, Cannon, 1927/1987).



Cannon (1927/1987), refutou a perspectiva dos autores James-Lange, indicando a existência de informações que permitiam retirar conclusões mais atualizadas. Desta forma, Cannon (1927/1987) apresentou a sua sugestão, inferindo que era no hipotálamo e no tálamo onde se desencadeavam as expressões orgânicas das emoções, sendo a informação igualmente percebida fisiológica e emocionalmente. O autor apresenta a sua ideia indicando: *“A teoria que naturalmente se apresenta é que a qualidade peculiar da emoção é adicionada à simples sensação quando os processos talâmicos são despertados”* (Cannon, 1927/1987, p. 582), indicado a simultaneidade dos mesmo e retirando o processo de causalidade imposto pelos seus antecessores (Figura 2).

Figura 5

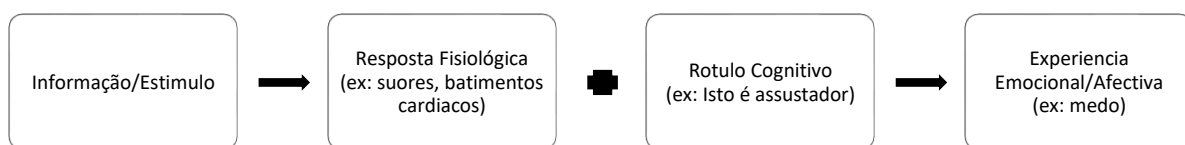
Esquema exemplificativo do processo de resposta emocional (Cannon, 1927/1987),



Schachter-Singer (1962) vem por sua vez apresentar um conceito diferente. Remetem para uma percepção bifatorial, onde se destaca as respostas físicas e cognitivas. Expressam ainda que outros autores já teriam enfatizado o papel dos fatores cognitivos como determinantes dos estados emocionais (Ruckmick, 1936; Hunt, Cole, & Reis, 1958; Schachter 1959; citado por Schachter & Singer, 1962). Schachter-Singer (1962), vem assim complementar os modelos até então estudados, integrando o conceito da cognição, interpretando-a da seguinte forma: “Atendendo a um estado fisiológico de excitação para a qual um indivíduo não tenha uma explicação imediata, este irá "rotular" este estado e descrever os seus sentimentos em termos das cognições este que dispõe. É a cognição que determina se o estado de excitação fisiológica será rotulado como "raiva", "alegria", "medo" ou o que quer que seja.” (Schachter & Singer, 1962, p.381). Desta forma acrescentando um novo passo aos modelos teóricos anteriores (Figura 3).

Figura 6

Esquema exemplificativo do processo de resposta emocional (Schachter-Singer, 1962)



Emoção tornou-se um conceito de desenvolvimento progressivo, alvo de continuo escrutínio e aprendizagem sob diferentes tipos de visões, sendo as teorias aqui apresentas vistas com extrema relevância em diferentes áreas de investigação. Por exemplo, considerando que Ekman (2009) refere que os antecedentes de Darwin acreditavam perceberem traços de personalidade e de inteligência através das expressões faciais (Ekman, 2009), pode-se constatar o exímio desenvolvimento de perspectiva sobre a expressão de emoções por vias não-verbais.

Ao longo da sua carreira Paul Ekman, apresentou evidências que permitiram corroborar com o conceito de Darwin relativamente às expressões faciais, apresentando o conceito das *emoções básicas*. Estas são, segundo o autor, dependentes do conceito do que é o “básico” (Ekman, 1999) não obliterando os enviesamentos do contexto biopsicossocial das diferentes populações e comunidades. Ou seja, tornando estas emoções universais, que são a felicidade, o desprezo, a surpresa, o medo, a tristeza, o nojo e a raiva (Ekman Group, 2023).

Apesar de não se referir unicamente às emoções não verbais, Damásio (1994), considera que as emoções e sentimentos sobre um estímulo não são necessariamente inatos, uma vez que segundo o autor, nenhuma criança nasce com receio de um urso ou uma águia (Damásio, 1994). Não obstante o autor afirma que com o tempo as características do objeto de estímulo podem criar reações, ao que afirma: *“Tais características, individual ou conjuntivamente, seriam processadas e, em seguida, detetadas por um componente do sistema límbico do cérebro, digamos, a amígdala; onde os seus núcleos neurais possuem uma representação disposicional que desencadeia a encenação de um estado físico característico do medo emocional e altera o processamento cognitivo de forma a que este se encaixe no estado de medo”* (Damásio, 1994, p.131). Neste cenário o autor explica que é necessário o reconhecimento do objeto de estímulo para que exista uma resposta adequada (Damásio, 1994).

Pode-se afirmar que os desenvolvimentos dos conceitos não invalidaram as perspetivas dos autores. Por exemplo, Damásio (1994) considera a teoria das emoções de James-Lange uma perspetiva *“à frente do seu tempo e do nosso”* (Damásio, 1994, p.129). Da mesma forma que Dror (2016) considera a Teoria de Schachter-Singer (1962) notável, não só pela inclusão de uma componente cognitiva, como pela associação ao sistema nervoso simpático como um elo essencial das emoções (Dror, 2016). Estas continuam a ser um suporte essencial nas mais diversas áreas académicas e de investigação, inclusive no que respeita ao subtema seguinte, que se foca nas estratégias de regulação emocional.

Regulação Emocional

As primeiras investigações no âmbito da regulação emocional derivam da Psicologia do Desenvolvimento, tendo vindo a ser explorado igualmente mais recentemente em investigações com adultos (Gross & Muñoz, 1995). Gross e Muñoz (1995) apresentavam a ideia de dois tipos de processos de regulação emocional: A regulação emocional focada no antecedente, isto é, antes de se formar uma resposta emocional; e a regulação emocional focada

na resposta, que se refere aos atos uma vez tendo já processado a informação e se esteja a formar uma emoção (Srivastava et al., 2009).

Apesar de ser uma temática presente em estudos anteriores, é com James Gross (1998) que surge uma definição mais concreta do conceito da regulação emocional. No seu estudo de 1998, Gross apresenta uma revisão das descobertas sobre a regulação emocional até então. O autor apresenta inicialmente a sua perspetiva sobre os contextos de emergência do conceito de afetividade e emoção ao longo dos tempos, inclusive entre perspetivas culturais. Gross (1998) no mesmo estudo, e numa segunda instância, apresenta o valor transdisciplinar da regulação emocional indicando a sua pertinência nas seguintes áreas associadas à psicologia: Desenvolvimento; Social; Cognitiva; Biologia; Saúde; Clínica e Personalidade (Gross, 1998). Gross (1998) explica ainda que no que respeita à regulação emocional as respostas alteram-se em conformidade com o desenvolvimento do conceito da emoção, acrescenta que a regulação emocional trata o sistema nervoso como múltiplos subsistemas de processamento de informação parcialmente independentes (e.g., Fodor, 1983; Gazzaniga, 1985; LeDoux, 1989; Maclean, 1975; Malmö, 1975; Panksepp, 1982 – citado por, Gross, 1998), desta forma podendo responder de forma mais ou menos adaptativa conforme o contexto e objeto de estímulo. É importante reforçar o conceito base do processamento das emoções, pois as estratégias de regulação emocional influenciam a forma como a resposta da experiência emocional é vivida.

Numa perspetiva atual, é uma forma de autorregulação, que implica uma alteração de um estado emocional, para outro estado emocional desejado pelo indivíduo (Vishkin, et al., 2018). Segundo Webb et al. (2012), é composta por conjuntos de estratégias que podem diferir na sua eficácia (Vishkin, et al., 2018). Num estudo mais recente Vishkin et al. (2019) afirma existir as seguintes estratégias de regulação emocional: a reavaliação cognitiva, a aceitação, a supressão expressiva, o evitamento experimental, o evitamento comportamental, a ruminação e uma forma de *mindfulness*-não-crítico ou sem julgamento (Vishkin et al., 2019). Atendendo ao contexto deste estudo, destacam-se os seguintes processos: a Supressão Expressiva e a Reavaliação Cognitiva.

A supressão expressiva é uma forma de modulação de resposta que resulta na inibição de comportamentos expressivos de emoções (Gross, 1998). Num dos estudos enunciados por Gross e John (2003) explora-se o facto de a supressão de emoções negativas manter a experiência de emoções negativas intacta, enquanto a supressão de emoções positivas leva à diminuição da experiência destas emoções negativas (Gross & John, 2003). Os autores sugerem que a supressão tem um maior potencial de minar o funcionamento social numa medida

superior em comparação à reavaliação (Gross & John, 2003). Também Han et al. (2022) encontram no seu estudo que a supressão de emoções negativas tem efeitos menos deteriorantes face à supressão de emoções positivas, mantendo em consideração valências culturais (Han et al., 2022). Não obstante, existe ainda uma corrente de investigadores, que apuraram os aspetos adaptativos positivos da supressão, associando esta estratégia à capacidade de manter harmonia e estabilidade nas relações interpessoais (An et al., 2022).

A reavaliação cognitiva, consiste numa forma de alteração da perceção cognitiva que envolve a interpretação de uma situação potencialmente geradora de emoções de uma forma que altera o seu impacto emocional (Gross & John, 2003). De forma simplificada, resulta numa estratégia que permite reformular a perceção sobre um objeto de estímulo de forma a gerar uma resposta mais adaptativa, sendo por isso uma estratégia focada no antecedente (Gross & John, 2003). Troy et al. (2018) remete para diversos autores ao explicar que “*altos níveis de uso habitual de reavaliação têm sido associados a uma melhor saúde psicológica em estudos transversais, bem como estudos longitudinais*” (Troy et al, 2018, p.2).

Regulação emocional e saúde-mental: Ansiedade, Stress, Depressão

Se as emoções podem ser processadas de forma fisiológica e cognitiva, e se a regulação emocional pode resultar na alteração ou flexibilização de uma experiência emocional, teoriza-se que estes processos terão um impacto no que respeita à saúde psicológica do indivíduo. Neste sentido, aborda-se de que forma as estratégias de regulação se relacionam com a saúde psicológica. A meta-análise de Aldao et al. (2010), explora diferentes estudos onde encontra uma associação entre as diferentes estratégias de regulação emocional e diferentes psicopatologias. Aldao et al. (2010) sugerem na sua discussão que tal como esperado, verifica-se uma associação entre perturbações relacionadas com o humor, como a depressão e a ansiedade e dificuldades no processo de regulação emocional (Aldao et al., 2010). Existem, não obstante, estratégias provenientes da regulação emocional que se teoriza serem protetores face a diferentes psicopatologias, sendo uma delas a reavaliação cognitiva; por outro lado, estratégias como a supressão apresentam-se como fatores de risco (Aldao et al., 2010).

Desta forma, entenda-se que as estratégias de regulação emocional podem atuar de diferentes formas, sendo esta ideia suportada pela literatura. Se por um lado, Troy et al. (2018), expressa, na sua revisão de literatura que, “*(...) a reavaliação desempenha um papel importante na saúde psicológica*” (Troy et al, 2018, p.2); por outro, Leahy et al. (2013) indicam

que a ruminação e a supressão são fatores de risco no desenvolvimento de psicopatologias como a depressão, apesar de indicarem o cariz adaptativo da supressão face ao estímulo. Elhai et al. (2018) reforça ao inferir que *“Indivíduos com maior reavaliação cognitiva e diminuição da supressão na regulação emocional devem evidenciar uma relação menos significativa com psicopatologias”* (p. 29), apresentando estas estratégias como polos distintos. Kraft et al. (2023) reforçam que estratégias como a ruminação, a supressão e o evitamento tem uma ligação significativa com sintomas de depressão em jovens. Kraft et al. (2023) explicam ainda que segundo Aldao et al. (2010) estas três estratégias sugerem um cariz menos adaptativo, enquanto a reavaliação cognitiva, aceitação e a resolução de problemas são adaptativos.

Os estímulos são um fator importante a considerar na regulação emocional. Autores como Vishkin et al. (2021) consideram o contexto do indivíduo como algo crucial, e isso inclui as relações interpessoais. Neste sentido, apresenta-se um breve contexto do conceito da invalidação emocional percebida e a sua pertinência neste estudo.

Invalidação Emocional Percebida

O conceito de invalidação emocional foi primeiramente estudado nas interações entre crianças e cuidadores (Linehan, 1993, citado por - Brandão et al, 2021). Em idade adulta, Zielinski e Veilleux (2018) definem a invalidação emocional percebida como o resultado de *“uma interação onde um indivíduo expressa as suas crenças ou emoções e é deparado com a resposta de outro indivíduo, no entanto, percecionando essa resposta como se implicasse que a sua expressão afetiva fosse errónea ou inapropriada”* (Zielinski & Veilleux, 2018, p.2/27). Isto é, a perceção ou interpretação do que é expresso pelo outro face às emoções expressas pelo próprio. Teoriza-se que pelas possíveis alterações ou falhas na interpretação da perceção emocional por parte alheia, que a invalidação emocional percebida contribui para diferentes psicopatologias, entre elas a perturbação de personalidade borderline, dor crónica, perturbações alimentares, doenças reumáticas e perturbações mentais severas (Zielinski & Veilleux, 2018).

No seu estudo, Zielinski e Veilleux (2018), encontraram evidencias de que a invalidação emocional estava negativamente relacionada a saúde mental mais precisamente à depressão, à ansiedade e ao stress. O mesmo foi verificado mais tarde por Brandão et al. (2021) no contexto português. Brandão et al (2021) refere ainda que indivíduos que se sintam invalidados regularmente a nível emocional, tendem a criar dificuldade no que respeita à regulação e expressão das suas emoções, estando ainda associados a maiores níveis de

supressão expressiva. No entanto, Brandão et al (2021) expressam também que a perceção de ambientes onde os indivíduos se sentem mais validados e apoiados, levam a aprendizagens mais eficazes sobre expressão, regulação e compreensão das suas emoções. Estudos como os de Vishkin et al., (2016) evidenciam a ligação do individuo com a religião de forma idêntica, onde existe uma relação a um ser superior, ao um sentimento de pertença e cultura que serve de apoio à devoção e ligação com algo que transcende os seus seguidores e lhes proporciona gratificação (Vishkin et al, 2016).

De seguida, explorar-se-á o contexto dos grupos religiosos em evidencia neste estudo em Portugal. Procurar-se-á também perceber, tendo estes grupos religiosos em consideração, o papel da religião na regulação e expressão das emoções e a relação com a saúde mental.

Religião

As Religiões em Portugal

Atendendo aos grupos religiosos que se pretendem explorar neste estudo apresenta-se as estatísticas referentes à população representativa destes grupos em Portugal segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE).

Portugal, oficialmente declarado um estado desvinculado de responsabilidade ou associação de qualquer fé religiosa, sob a da Lei da Separação do Estado das Igrejas a 20 de abril de 1911, é hoje considerado um estado laico (Parlamento, n.d.). Conta com uma população predominantemente católica, ou de seguidores de outras ramificações da igreja Cristã. Segundo o INE, Portugal apresenta um total de 7'444'786 indivíduos Cristãos, dos quais 7'043'016 de indivíduos que se declaram como católicos e 186'832 indivíduos são seguidores do protestantismo/evangelismo (INE, 2022). O INE, incluiu pela primeira vez em 2021 a possibilidade de indicar a religião Hindu como opção religiosa, indicando assim que existem atualmente 19'471 Hindus e 36'480 seguidores de fé Muçulmana (INE, 2022). Entenda-se que estes números não distinguem entre Xiitas e Sunitas, isto é, entre seguidores do Ismaelismo e Islamismo respetivamente. Acrescenta-se ainda que existem 1'237'130 de indivíduos sem religião (INE, 2022).

O Cristianismo e o Catolicismo em Portugal

O Cristianismo é uma religião abraâmica, isto é, que reconhece Abrão como parte da sua religião, sendo também a única das três religiões abraâmicas que apresenta uma imagem de Deus ou dos seus profetas (Cambridge Dictionary, n.d.). As duas outras religiões que constituem este grupo são o Judaísmo e o Islão/Islamismo. Vishkin et al. (2019) refere que dentro destas três religiões existe uma crença geral de que os indivíduos possuem a habilidade de adaptar as suas emoções (Vishkin et al. (2019) – citado por Vishkin, 2021). Vishkin (2016), refere que quadros de valores como: a crença num poder superior; a idealização de uma vida após a morte (como a conceção do “Céu” ou o “Paraíso”, conforme é projetado pelos ideais da igreja católica); e o sentimento de pertença a uma comunidade/Cultura, permitem ter uma noção de segurança que facilita a redução da ansiedade (Harding et al., 2005; Vail et al., 2010, - citado por Vishkin et al 2016). No contexto português, e considerando a grande maioria da população católica, as novas gerações investem menos na rotina religiosa, no entanto *“investem mais em momentos fortes, mais portadores de significação”* (Leandro, 2002, pp. 26-27 – Citado por Teixeira, 2021, p.5) associados à religião. Teixeira (2021) afirma que muitas igrejas tomaram medidas de forma a tornar-se mais acessíveis, criando plataformas digitais e redes sociais de forma a manter a ligação com os seus crentes e promover o conceito de comunidade.

A relação entre o cristianismo, no contexto das religiões abraâmicas, e a regulação emocional aparenta-se consolidada em estudos como os de Vishkin et al (2016, 2018, 2019). No ponto seguinte explorar-se-á assim o contexto do protestantismo/evangelismo em Portugal.

O Protestantismo/Evangelismo em Portugal

A igreja Evangélica é reconhecida como parte do movimento protestante do cristianismo (Dias, 2019). Teixeira (2021), indica apoiando-se em dados disponibilizados pelo ministério da Justiça que *“na última década foram registadas 853 novas igrejas, das quais 90% são evangélicas”* (Teixeira, 2021, p.2). Este crescimento teve início em meados de 1970, com *“o regresso dos portugueses - uns protestantes, outros evangélicos e ainda muçulmanos - radicados nas antigas colónias africanas”* (Teixeira, 2021, p.2). Desta forma, não se deve cingir este grupo religioso a um só contexto cultural, mas sim ao contexto cultural da própria religião, conforme proposto por Vishkin et al, (2018).

Vê-se assim no evangelismo uma religião e comunidade onde a passagem de valores transversais e transgeracionais serve de unificador, prorrogando o papel da comunidade como

um potencializador de bem-estar. Teixeira (2021) revê as comunidades de culto protestantes como muito ativas, onde os indivíduos se inserem em diversas dinâmicas e em grupos mais pequenos de forma a forjar laços (Teixeira, 2021). Estas premissas vão ao encontro das referências de Vishkin et al (2018) que infere que existe uma relação de mediação entre o apoio social ou o funcionamento em comunidade, na ligação da religião a um baixo stress psicológico (Salsman et al. 2005 - Citado por Vishkin et al, 2018). Vishkin (2018) apresenta ainda a religião como uma cultura em si, “*caracterizada por rituais, sistemas de crenças e visões do mundo que se relacionam com a humanidade e entidades presumidamente sobrenaturais*” (Cohen 2009, - Citado por Vishkin et al., 2018, p.2).

Esta perspetiva não é muito diferente das comunidades Hindu, Ismaelita e Islâmica em Portugal onde se irá explorar os contextos de emergência e o papel de cada uma das religiões no contexto da regulação emocional e a saúde mental.

O Hinduísmo, Ismaelismo e o Islamismo em Portugal

Os Hindus, estabeleceram-se em Portugal desde 1975, construindo a Comunidade Hindu de Portugal em 1998 (Comunidade Hindu de Portugal, n.d.), graças aos esforços dos sócios e simpatizantes da comunidade, pois “*para qualquer hindu, tradição corresponde a cultura, que corresponde a modos de viver religiosamente compatíveis*” (Sant’ana, 2009, p.42). A religião Hindu é considerada uma das religiões mais antigas: “*(...) crê-se que remonta a mais de quatro mil anos*” (Conio, 1986 – Citado por Monteiro & Ramos, 2018, p.65), e assume-se como “*uma filosofia de vida, sendo uma das suas características a dinâmica entre o corpo, o espírito e a mente.*” (Monteiro & Ramos, 2018, p.65). Os Hindus investem na religião e na espiritualidade como moeda de troca para garantir o seu bem-estar, e afastar o sofrimento (Fuller, 1992 – Citado por Monteiro & Ramos, 2018). Vêm os males como parte do ciclo da vida, ou do Karma, procurando ultrapassá-los de forma a “*purificar o indivíduo, aproximando-o de Deus*” (Borges, 2012 – Citado por Monteiro & Ramos, 2018, p.66). Os Hindus priorizam a harmonia física e espiritual com o que os rodeia recorrendo a “*práticas como a meditação, a prática de ioga e a oração, as quais permitem recentrar outros elementos que também fazem parte do corpo humano, a mente (manas), ego (ahamkara) e discernimento (buddhi). É da harmonia e equilíbrio destes elementos que resulta a saúde, a qual é entendida como uma bênção,*” (Monteiro & Ramos, 2018, p.67) assumindo-as quase como uma prática preventiva.

Relativamente às Comunidades Muçulmanas, estes estabelecem-se igualmente após a década de 70 em Portugal, sendo que nos anos 90 já contavam com 15 000 crentes muçulmanos (Tiesler, 2005), atualmente, o valor ultrapassa o dobro.

Os muçulmanos Xiitas, isto é, os Ismaelitas ou Ismailis, derivam de fé muçulmana, mas seguem a descendência do profeta Maomé até à data, considerando Sua Alteza Aga Khan um descendente direto do profeta. O Centro Ismaili de Lisboa, inaugurado em 1998 em Portugal, tem acórdãos celebrados com Portugal que expressam a sua posição como instituição proto governamental sem território (Khouri & Leite, 2017). Khouri & Leite (2017) apontam que a *“especificidade da sua coesão remete para um elemento religioso”* (p.13) e pela sua devoção aos ideais transversais passados numa ordem transgeracional, focando-se também numa base cultural, uma vez existir um esforço, segundo as autoras, de adaptação ao país que os acolhe, mas mantendo a sua fé inabalável (Khouri & Leite, 2017). Esta ideia é suportada por Vishkin (2021), que associa a relação entre a regulação emocional e a religião com base na cultura, sendo que se trata de uma religião “sem terra”, segundo Khouri & Leite (2017), torna-se crucial a dedicação dos seus devotos na preservação e disseminação dos seus valores e ideais religiosos, bem como o sentimento de pertença. Tal é visível pelas iniciativas da Fundação Aga Khan em Portugal, dedicadas à educação formal e religiosa dos seus jovens (Khouri & Leite, 2017).

De acordo com a Comunidade Islâmica de Lisboa (Sunitas) o Islão *“é uma religião abraâmica monoteísta articulada pelo Alcorão, um texto considerado como a palavra literal de Deus”*, referindo-se a Allāh ou Alá (Comunidade Islâmica, n.d.). A comunidade explica que *“Os conceitos e as práticas religiosas incluem os cinco pilares do islão, (...) que atinge praticamente todos os aspetos da vida e da sociedade.”* (Comunidade Islâmica, n.d.) incluindo o bem-estar, reforçando a sua associação às práticas religiosas. Mahmud et al (2022), indicam que as emoções, quer positivas ou negativas devem ser controladas de forma a não afetar os comportamentos, reforçando que a estabilidade emocional permite desenvolver compreensão, apreciação, purificação (Mahmud et al, 2022). Mahmud et al (2022) refere ainda a importância das estratégias de regulação emocional na manutenção das relações interpessoais bem como manter e proteger a relação com Allāh. O culto apresenta-se como um fator de grande impacto no quotidiano, bem como a disciplina pelo que a relação com a regulação emocional, conforme afirma Mahmud et al (2022), serve de suporte para que os devotos não cometam erros que não correspondem aos ensinamentos do último profeta Muhammed (Maomé) (Comunidade Islâmica, n.d.).

A Religião, a Regulação Emocional e a Saúde mental

Vishkin et al, (2016) afirmam que “*A religião molda as reações emocionais, em parte, prescrevendo avaliações específicas*” (p.252), insinuando à partida uma relação entre as emoções, as estratégias de regulação emocional e as crenças religiosas. McCullough e Willoughby (2009, - citado por Park & Yoo., 2016) reforçam esta ideia afirmando que a religião tem um efeito benéfico aos seus crentes, estando conectado a resultados positivos no que respeita a longevidade, satisfação de vida, propósito e sentido de vida bem como baixa amplitude de sintomas de doença psicopatológica (Park & Yoo., 2016). Vishkin et al. (2016), refere que a crença num poder superior, ou a ideia da vida depois da morte, fomentam um sentimento de segurança, resultando na redução de perturbações como a ansiedade (Harding et al., 2005, Vail et al., 2010, - citado por Vishkin et al., 2016). Burkitt (2018), identifica a meditação budista, que integra parte das estratégias de mindfulness, como “*uma técnica através da qual as pessoas podem desenvolver um EU emocional mais reflexivo*” (Burkitt, 2018, p.1/28) criando uma ligação entre estratégias de *coping* e regulação emocional no âmbito religioso.

Acredita-se ainda que o envolvimento, ou o grau de imersão, na religião pode influenciar as estratégias de regulação emocional. Vishkin (2021), apresenta a ideia de que religiões com as mesmas estruturas de valores, ou quadro de simbolismos, teriam uma ligação mais consistente no que respeita à reavaliação cognitiva, exemplificando com religiões como o Hinduísmo, o Judaísmo e o Islamismo, que segundo o autor proporcionam reinterpretações de determinados acontecimentos, sugerindo que a realidade é mais profunda do que parece ser à primeira vista (Vishkin, 2021).

Vishkin (2021), apresenta também a ideia de que a consistência e variação entre a relação do indivíduo com a regulação emocional e com a religião, advém provavelmente de um sistema cultural. Esta ideia vai ao encontro dos ideais dos grupos religiosos acima descritos. Apoiando-se nos ideais do Bronfenbrenner, onde a cultura é percecionada como um macrosistema, constituído por diferentes sistemas e subsistemas, Vélez-Agosto et al. (2017) sugere que a cultura integra também o microsistema, nas atividades quotidianas, incluindo na vida comunitária, que por sua vez integra instituições como a igreja. Nos grupos estudados nesta dissertação, percebe-se que as suas crenças são distintas, e todos têm um sistema de ideais e tradições específicos a cada uma das instituições religiosas, ou às suas comunidades. Desta forma é possível assumir um sistema de cultura associado à religião e à importância que a relação interpessoal tem na regulação emocional. Tal é confirmado na literatura, sendo que

Vishkin (2016) assumia a importância do sentimento de pertença e de comunidade nas religiões abraâmicas como o cristianismo/catolicismo. Teixeira (2021), por sua vez, referia o conceito de dinâmicas de grupos nas comunidades protestantes/evangélicas de forma a criar e aprofundar laços entre os seus seguidores, apesar de terem uma experiência emocional mais íntima e individual. Sant'ana (2009) defendia que para os Hindus a religião revê-se na tradição e na cultura, que por sua vez integram a sua forma de viver, enquanto Monteiro e Ramos (2018) indicavam que esta religião era um meio para colmatar o sofrimento e desenvolver a relação entre corpo, mente e espírito. Khouri & Leite (2017), reforçam a ideia do sentimento de pertença na comunidade Ismaelita, enquanto Mahmud et al (2022) por sua vez, em referência aos crentes Muçulmanos, indicava que as estratégias de regulação emocional eram vistas como um meio essencial para manter a relação com Allāh (Deus) e os ensinamentos do profeta.

Estas perspetivas são pertinentes, no contexto de análise deste estudo, uma vez que ser importante perceber os princípios religiosos de cada grupo que possam influenciar as estratégias de regulação emocional ou a saúde mental dos indivíduos.

Objetivo de Estudo

Esta dissertação integra uma investigação em maior escala, apresentando-se, no entanto, apenas os objetivos específicos traçados para o estudo presente. Ao longo do enquadramento foi possível perceber que existe uma relação entre: as diferentes religiões e as estratégias de regulação emocional (Vishkin 2016, 2021; Burkit 2018, Mahmud et al., 2022); o papel da invalidação emocional percebida em função da regulação emocional e a saúde mental (Brandão et al, 2021; Aldao et al., 2010); e entre a religião e a saúde mental (Vishkin et al., 2016, 2021, Monteiro & Ramos 2018; Mahmud et al., 2022).

Desta forma, atendendo à literatura, pretende-se com este estudo perceber não só o papel da religião face à regulação emocional (reavaliação cognitiva e supressão expressiva) para a população em estudo, como perceber as diferenças em função de grupos religiosos distintos (Cristãos/Católicos; Protestantes/Evangélicos; e Hindus/Ismaelitas/Islâmicos) face a um grupo de controlo de Ateus/Não religiosos, bem como explorar o papel da invalidação emocional percebida e o impacto que estes processos têm no sofrimento emocional dos indivíduos (depressão, ansiedade e stress).

Procurar-se-á também perceber a associação entre as variáveis de estudo (Supressão Expressiva, Reavaliação Cognitiva, Invalidação Emocional Percebida e Saúde mental/Sofrimento emocional (Depressão, Ansiedade e Stress)), em função das religiões.

Metodologia

Participantes

A amostra total é constituída por 257 participantes. Estes apresentam idades compreendidas entre os 16 e os 66 anos, sendo a média de 32.99 anos ($DP = 11.12$). Destes, aproximadamente 70% ($n = 180$) corresponde ao sexo Feminino e cerca de 30% ao sexo Masculino ($n = 77$). Desta amostra 49% ($n = 127$) expressou-se como solteiro/a; cerca de 46.7% ($n = 120$) expressou-se como casado ou em união de facto; e 3.5% ($n = 9$) apresenta-se como divorciados, e, por fim, apenas 0.4% ($n = 1$) como Viúvo. A grande maioria frequenta, ou frequentou, o ensino superior, sendo que 40.5% ($n = 104$) possuem o grau de licenciatura e 19.1% ($n = 49$) o grau de mestre ou de doutorado; cerca de 24.9% ($n = 64$) tem o ensino secundário; e por fim 15.6% ($n = 40$) tem o 1º ou. 2º Ciclos. Os participantes são maioritariamente de nacionalidade Portuguesa (75.8%; $n = 194$); sendo o segundo maior grupo de origem Brasileira (21.9%; $n = 56$); e, por fim, o grupo de origem Angolana/Moçambicana (1.2%; $n = 3$); ou ainda de outros países de origem (1.2%; $n = 3$).

Por fim, apurou-se que da população total em estudo, a maioria pertence às igrejas cristãs, sendo que os participantes Protestantes/Evangélicos perfazem 33.1% ($n = 85$), e os Cristãos/Católicos, cerca de 21.8% ($n = 56$); de seguida o grupo de Ateus/não religiosos que integra 22.6% ($n = 58$) da população de estudo; as comunidades Hindu, Islâmicos, Ismaelitas que conjuntam 19.8% dos participantes ($n = 51$); tendo por fim os outros grupos que perfazem um total de 2.7% ($n = 7$) de participantes.

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico

O questionário sociodemográfico incluiu questões sobre idade, sexo, naturalidade, estado civil, habilitações literárias. Entre estas informações, destaca-se a opção religiosa dos participantes, uma vez ser uma das variáveis em consideração, bem como as variantes associadas à mesma, como o grau de envolvimento na religião que por sua vez foi avaliado numa escala tipo *Likert* de 7 pontos, sendo que (1) implica “*nada envolvido*” e (7) simboliza “*extremamente envolvido*”.

Regulação emocional

O instrumento utilizado na avaliação da regulação emocional dos participantes, foi o *The Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) de Gross e John (2003) na sua versão portuguesa, que por sua vez foi traduzido e validado por Vaz (2009). Visa-se através deste, a distinção e avaliação das respostas de supressão e de reavaliação cognitiva das emoções dos indivíduos (Gross & John, 2003).

O instrumento é composto por 10 questões de resposta em escala de tipo *Likert* de 7 pontos (onde 1 simboliza “*Discordo Totalmente*” e o 7 simboliza “*Concordo Totalmente*”). O instrumento avalia duas estratégias de regulação emocional: Reavaliação cognitiva (questões número 1, 3, 5, 7, 8, 10) e Supressão emocional (questões número 2, 4, 6, 9) (Gross e John, 2003; Vaz, 2009). No que respeita à consistência interna, o estudo original de Gross e John (2003) contava com uma amostra dividida em 4 grupos, cuja consistência interna foi apurada para cada um dos grupos, variando entre .77 e .82 para a reavaliação cognitiva, e entre .68 a .76, para a supressão (Gross & John, 2003). Na adaptação portuguesa do instrumento, verificou-se que o alfa de Cronbach era de .76 na reavaliação cognitiva e de .65 na supressão (Vaz, 2009). No presente estudo verificou-se os valores de consistência interna eram de .82 para a reavaliação cognitiva e de .65 para a supressão.

Invalidação Emocional Percebida

A Invalidação Emocional foi avaliada através do questionário de Zielinski e Veilleux (2018) *The Perceived Invalidation of Emotion Scale* (PIES) adaptado e validado para a população portuguesa por Brandão et al. (2021). O PIES vem colmatar lacunas na investigação sobre o sentimento de invalidação focada na emoção.

Consiste um conjunto de 10 questões de autorrelato, avaliadas por uma escala de tipo *Likert* de 5 pontos, onde 1 equivale a “*Quase Nunca*” (0-10%) e 5 equivale a “*Quase Sempre*” (91-100%). A média dos itens é calculada de forma a criar um valor médio correspondente ao sentimento de invalidação (Brandão et al., 2021). Relativamente à consistência interna, o alfa de Cronbach desta escala é considerada excelente no estudo original, sendo de .97 (Zielinski & Veilleux, 2018). Na adaptação à população portuguesa verificou-se também um valor similar, contando com um Alfa de .93 e .94 em duas amostras diferentes (Brandão et al 2021). O estudo presente por sua vez apesar de ter um valor inferior, mantém uma boa consistência interna de .87 de alfa de Cronbach.

Sofrimento Emocional

No que respeita à saúde mental dos participantes, este foi avaliado, utilizando a Escala de ansiedade, depressão e stress (EADS-21), originalmente denominada de Depression Anxiety Stress Scale (DASS) (Lovibond & Lovibond, 1995) validado e adaptado para a população portuguesa (Pais-Ribeiro et al., 2004). A EADS-21 apresenta-se em três escalas de 7 itens cada, perfazendo 21 itens no total, procurando em cada escala avaliar a Depressão, Ansiedade e Stress, respetivamente. Cada uma das escalas apresenta-se dividida nas seguintes subescalas:

- Depressão: “*Disforia (dois itens); Desânimo, (dois itens); Desvalorização da vida (dois itens); Auto-depreciação (dois itens); Falta de interesse ou de envolvimento (dois itens); Anedonia (dois itens); Inércia (dois itens).*” (Pais-Ribeiro et al., 2004, p.232)
- Ansiedade: “*Excitação do Sistema Autónomo (cinco itens); Efeitos Músculo Esqueléticos (dois itens); Ansiedade Situacional (três itens); Experiências Subjectivas de Ansiedade (quatro itens).*” (Pais-Ribeiro et al., 2004, p.232)
- Stress: “*Dificuldade em Relaxar (três itens); Excitação Nervosa (dois itens); Facilmente Agitado/Chateado (três itens); Irritável/Reacção Exagerada (três itens); Impaciência (três itens).*” (Pais-Ribeiro et al., 2004, p.232)

Consiste numa escala de *Likert* de 4 pontos cujos itens procuram perceber através de questões que indicam gravidade ou frequência de situações que ocorreram “*na semana passada*” ao individuo, distinguindo se tal “*não se aplicou nada a mim*”, “*aplicou-se a mim algumas vezes*”, “*aplicou-se a mim de muitas vezes*”, “*aplicou-se a mim a maior arte das vezes*” (Pais-Ribeiro et al., 2004). A Pontuação varia entre o 0 e o 21, sendo que o maior de cada escala associa-se a “*estados afetivos mais negativos*” (Pais-Ribeiro et al., 2004). Respetivamente à validação interna da escala, esclarece-se que o Alfa de Cronbach para o estudo original foi de 0.91 para a Depressão; de 0.84 para a ansiedade; e de 0.90 para o *Stress* (Lovibond & Lovibond, 1995). Na adaptação para a população portuguesa, registou-se 0.85 para a Depressão; 0.74 para a ansiedade; e 0.81 para o *Stress*. No presente estudo a consistência interna da escala, num todo, apresenta um excelente valor .95.

Procedimento

No que respeita à presente dissertação, detalha-se o seguinte: apresenta-se um estudo transversal, cujas respostas dos participantes foram reunidas com recurso a plataformas

digitais. Os instrumentos selecionados bem como o questionário sociodemográfico criado para o desenvolvimento do estudo foram inseridos em formato de *Google Forms*, com o intuito de tornar a participação mais prática e acessível a um maior número de indivíduos. Foi incluída numa secção inicial uma exposição do contexto desta dissertação e os efeitos para os quais se recolham as informações dedicadas à temática em estudo. O questionário foi apresentado com um carater de participação voluntário e anónimo, formando um consentimento informado aquando da participação neste estudo, e disponibilizando contactos em caso de dúvida ou desistência.

Analise de Dados

Os dados decorrentes da amostra foram analisados com recurso à plataforma *Statistical Package for the Social Sciences* (IBM-SPSS). Foram apuradas as estatísticas descritivas referente à amostra; foram realizados testes de diferenças (Anova devido à comparação entre os quatro grupos), relativamente às diferentes variáveis, bem como em relação ao envolvimento dos participantes em função da religião (variável independente: religião (quatro grupos); variáveis dependentes: Supressão Expressiva; Reavaliação Cognitiva; Invalidação Emocional Percebida; Sofrimento Emocional – Depressão, Ansiedade e Stress; Envolvimento); e por fim, recorrendo a correlação de Pearson procurou-se perceber a associação entre as variáveis face a cada grupo religioso.

Resultados

Análises Diferenciais

Relativamente aos testes de diferenças, estes foram realizados com recurso à Anova. A partir desta verificou-se que não existiam diferenças na Supressão ($F(3,245) = .34, p = .800$), nem no PIES ($F(3,246) = .57, p = .388$), em função da religião. Foram encontradas diferenças no que respeita à reavaliação cognitiva em função da religião ($F(3,245) = .344, p < .05$), sendo que em post-hoc se apurou que os Evangélicos ($M = 5.19; DP = 1.38$) recorrem mais à reavaliação cognitiva do que os Ateus/não religiosos ($M = 4.59; DP = .95$). Apuraram-se também diferenças no que respeita ao EADS-21 em função da Religião ($F(3,246) = 6.56, p < .001$). A análise post-hoc apresenta diferenças entre Evangélicos ($M = .77; DP = .67$) e o grupo de Ateus/não religiosos ($M = 1.11; DP = .65$), sendo que os primeiros reportam menos sofrimento emocional. O post-hoc mostrou ainda diferenças entre os Cristãos/Católicos ($M = .88; DP = .64$) que apresentam menos sofrimento emocional que os Hindus/Ismaelita/Islâmicos ($M = 1.25; DP = .73$).

O grau de envolvimento foi medido através de uma escala de tipo *Likert* de 7 pontos onde (1) implica nada envolvido e (7) simboliza extremamente envolvido. Mediante a escala apurou-se que o valor relativamente ao envolvimento era relativamente médio face ao intervalo da escala, conforme se pode verificar na Tabela 4.

Tabela 1

Grau de envolvimento religioso. (N= 192)

Escala	Média	Mediana	Desvio Padrão
Envolvimento	3.58	4	.59

No que respeita aos testes de diferenças relacionados ao envolvimento dos participantes em função da religião, reporta-se que foram apenas utilizadas as respostas dos participantes que de facto escolheram as opções religiosas em destaque, onde se apurou que de facto existem diferenças ($F(3,213) = 23.55, p < .001$). Existem diferenças entre Protestantes/Evangélicos e Cristãos/Católicos ($p < .01$), onde o grupo de Protestantes/Evangélicos apresenta mais envolvimento que os Cristãos/Católicos. Existem ainda diferenças entre o grupo de Hindus/Ismaelitas/Islâmicos e os Cristãos/Católicos ($p < .001$), sendo que o grupo de Hindus/Ismaelitas/Islâmicos reporta mais envolvimento que o grupo de Cristãos/Católicos.

Segundo os valores gerais, o grupo de Hindus/Ismaelitas/Islâmicos apresenta mais envolvimento que os Evangélicos/Protestantes.

Tabela 2

Envolvimento mediante grupo religioso

Escala	Média	Desvio Padrão
Evangélicos/Protestantes	3.88	1.10
Cristãos/Católicos	3.02	1.57
Hindus/Ismaelitas/Islâmicos	4.52	1.59

Análises correlacionais

Conforme mencionado, foi apurado o grau de relação entre as diferentes variáveis em função de cada grupo religioso, bem como do grupo Ateus/Não Religiosos. Nesta análise percebeu-se então que para o grupo de Cristãos/Católicos (Tabela 3) e para o grupo de Hindus/Ismaelita/Islâmicos (Tabela 5) não apresentam associação entre supressão e EADS-21, enquanto o grupo de Protestantes/Evangélicos (Tabela 4) e o grupo referente aos Ateus/Não religiosos (Tabela 6) apresentam associação entre Supressão e EADS-21. Todos os grupos religiosos bem como o grupo de Ateus/Não religiosos apresentam associação entre PIES e Supressão (Tabelas 3, 4 e 6), à exceção do grupo religioso de Hindus/Ismaelita/Islâmicos (Tabela 5). Apurou-se ainda que existe associação para os Cristãos/Católicos (Tabela 3) e Protestantes/Evangélicos (Tabela 4) no que respeita à relação entre Supressão e RC, enquanto os outros grupos não apresentam essa relação. Mais se acrescenta que, o grupo de Ateus/Não religiosos (Tabela 6) é o único que apresenta uma associação negativa entre Reavaliação Cognitiva e EADS-21. Por fim, apresenta-se ainda que o PIES associa-se negativamente ao EADS-21 em todos os grupos.

Tabela 3

Correlações entre variáveis para Cristãos

		Supressão	RC	PIES	EADS-21
Supressão	Cor. Pearson	1	,272*	,303*	,022
	Sig. (2 extr.)		,042	,023	,872
	N	56	56	56	56
RC	Cor. Pearson	,272*	1	-,011	-,084
	Sig. (2 extr.)	,042		,935	,537

	N	56	56	56	56
PIES	Cor. Pearson	,303*	-,011	1	,519**
	Sig. (2 extr.)	,023	,935		<,001
	N	56	56	56	56
EADS-21	Cor. Pearson	,022	-,084	,519**	1
	Sig. (2 extr.)	,872	,537	<,001	
	N	56	56	56	56

*. A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades).

**. A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).

Tabela 4

Correlações entre variáveis para Protestantes/Evangélicos

		Supressão	RC	PIES	EADS-21
Supressão	Cor. Pearson	1	,244*	,408**	,248*
	Sig. (2 extr.)		,024	<,001	,022
	N	85	85	85	85
RC	Cor. Pearson	,244*	1	,135	,008
	Sig. (2 extr.)	,024		,218	,942
	N	85	85	85	85
PIES	Cor. Pearson	,408**	,135	1	,395**
	Sig. (2 extr.)	<,001	,218		<,001
	N	85	85	85	85
EADS-21	Cor. Pearson	,248*	,008	,395**	1
	Sig. (2 extr.)	,022	,942	<,001	
	N	85	85	85	85

*. A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades).

**. A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).

Tabela 5

Correlações entre variáveis para hindu, ismaelitas e islâmicos

	Supressão	RC	PIES	EADS-21
--	-----------	----	------	---------

Supressão	Cor. Pearson	1	,243	,122	,044
	Sig. (2 extr.)		,086	,395	,759
	N	51	51	51	51
RC	Cor. Pearson	,243	1	,035	-,117
	Sig. (2 extr.)	,086		,805	,415
	N	51	51	51	51
PIES	Cor. Pearson	,122	,035	1	,448**
	Sig. (2 extr.)	,395	,805		<,001
	N	51	51	51	51
EADS-21	Cor. Pearson	,044	-,117	,448**	1
	Sig. (2 extr.)	,759	,415	<,001	
	N	51	51	51	51

** . A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).

Tabela 6

Correlações entre variáveis para ateus/não religiosos

		Supressão	RC	PIES	EADS-21
Supressão	Cor. Pearson	1	-,189	,261*	,268*
	Sig. (2 extr.)		,160	,049	,044
	N	57	57	57	57
RC	Cor. Pearson	-,189	1	-,166	-,419**
	Sig. (2 extr.)	,160		,216	,001
	N	57	57	57	57
PIES	Cor. Pearson	,261*	-,166	1	,360**
	Sig. (2 extr.)	,049	,216		,006
	N	57	57	58	58
EADS-21	Cor. Pearson	,268*	-,419**	,360**	1
	Sig. (2 extr.)	,044	,001	,006	
	N	57	57	58	58

*. A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades).

** . A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).

Discussão

“The principal use of prudence or self-control is that it teaches us to be masters of our passions.”

—Descartes (1649/1955, p. 427, - citado por Gross., 1998, p.271)

A revisão da literatura esclareceu que a regulação de emoções pode ocorrer com recursos a diferentes estratégias, como a Supressão Expressiva e a Reavaliação Cognitiva (Vishkin et al., 2019), e que estas estratégias, por sua vez, se associavam à saúde psicológica, ou sofrimento emocional dos indivíduos. Han et al. (2022) havia indicado que a supressão de emoções positivas se apresentava como prejudicial na relação com a expressão de emoção, bem como Gross e John (2003) que sugeriam que a supressão tinha um potencial de minar o funcionamento social dos indivíduos. No entanto, na análise de resultados do presente estudo, evidenciou-se uma ausência de diferenças na supressão em função da religião. Também Vishkin et al. (2016), afirmaram que no seu modelo de estudo, não se verificou inicialmente uma associação entre a religião e a supressão expressiva, numa amostra de três religiões: Muçulmanos, Judeus e Cristãos (Vishkin et al., 2016). O estudo presente conta com duas destas três religiões abraâmicas, uma vez que ambos o catolicismo e o evangelismo são religiões cristãs e que o ismaelismo e o islamismo são ambas religiões muçulmanas, pode-se teorizar que a semelhança de abordagens possa levar a um resultado que não evidencie diferenças significativas, no entanto excluindo o hinduísmo destes grupos. Por outro lado, poder-se-ia também teorizar que o sentimento de pertença (Vishkin et al., 2016) ou o conceito da associação entre religião, cultura (Vishkin et al., 2018) e tradição, que são fatores em comum percebidos entre os grupos religiosos deste estudo, possam explicar a falta de diferenças significativas. Acrescenta-se ainda o facto de a amostra deste estudo ($N = 257$), estar dividida em quatro grupos, relativamente pequenos, o que pode dificultar a identificação de diferenças significativas: Protestantes/Evangélicos 33.1% ($n = 85$); Cristãos/Católicos 21.8% ($n = 56$); Hindu, Islâmicos, Ismaelitas 19.8% ($n = 51$); Ateus/não religiosos 22.6% ($n = 58$); e outros grupos 2.7% ($n = 7$, que não integraram esta fase de análise).

Também a Invalidação emocional percebida apresenta uma ausência de diferenças em função da religião. Percebe-se na literatura uma maior relação entre a regulação emocional e a invalidação emocional (Brandão et al., 2021), bem como entre a invalidação emocional e o sofrimento emocional (Brandão et al., 2021, Zielinski & Veilleux, 2018), do que

necessariamente uma associação direta desta variável com a religião. Desta forma, é possível teorizar que a Invalidação Emocional Percebida seja um fator independente da religião, uma vez que indivíduos com diferentes histórias de vida, meios sociais e religiões podem enfrentar situações semelhantes de invalidação emocional. Por outro lado, Brandão et al. (2021) expressam também que ambientes onde os indivíduos se sentem mais validados e apoiados, levam a aprendizagens mais eficazes sobre expressão, regulação e compreensão das suas emoções. Neste sentido, poder-se-ia também teorizar, que a ausência de diferenças na invalidação emocional esteja associada precisamente a conceitos idênticos, uma vez que a literatura descreve estes grupos religiosos como, dependentes da atuação em comunidade, frisando o apoio social (Vishkin et al., 2018) o sentimento de pertença e a gratificação (Vishkin et al., 2016) ou a coesão (Khoury & Leite, 2017) e a harmonização e o alienamento do sofrimento (Monteiro & Ramos 2018) no âmbito da prática religiosa.

Atendendo aos resultados apurados, acrescenta-se que existem diferenças no que respeita às seguintes variáveis: reavaliação cognitiva; sofrimento emocional (EADS-21); e grau de envolvimento na religião.

No que respeita à Reavaliação cognitiva, são apresentadas diferenças entre o grupo religioso de Protestantes/Evangélicos e o grupo de Ateus/ Não religiosos, sobre os quais os resultados sugerem que os Protestantes/Evangélicos recorrem mais a reavaliação cognitiva que os Ateus/ Não religiosos. Não apresentando diferenças para os restantes grupos. A literatura apresenta a reavaliação cognitiva como uma estratégia adaptativa (Aldao et al., 2010), cujo papel perante a saúde psicológica se apresenta como algo importante (Troy et al., 2018). Vishkin (2021), apresenta também a ideia de que a reavaliação cognitiva é mais presente em religiões que partilhem do mesmo quadro de valores, exemplificando com religiões como o Hinduísmo, o Judaísmo e o Islamismo, pois proporcionam reinterpretções de certos acontecimentos. Explica, no entanto, que as religiões abraâmicas Cristianismo, o Judaísmo e o Islamismo, tem mais probabilidade de recorrer a estratégias como aceitação situacional. Esta ambivalência leva a crer que além de cada religião poder estar associada a diferentes estratégias de regulação emocional, cada uma delas pode diferir de acordo com as suas crenças, tradições e costumes, bem como pela unicidade de cada praticante. A religião evangélica é relativamente ativa, prioriza o apoio entre os devotos e a dinamização, procurando unificar os seus seguidores (Teixeira, 2021). Apesar de serem elementos também comuns em outras religiões, possivelmente o envolvimento na igreja seja um fator de distinção. Considere-se também que

as diferenças foram registadas entre os dois grupos cujo valor da amostra é maior: Protestantes/Evangélicos 33.1% (n= 85) e ateus/não religiosos 22.6% (n= 58).

No que respeita ao sofrimento emocional (medido pelo EADS-21), também este apresentou diferenças entre Protestantes/Evangélicos e Ateus/não religiosos. Desta forma os resultados sugerem que os Protestantes/Evangélicos reportam menos sofrimento emocional do que os Ateus/não religiosos. No enquadramento do presente estudo é possível perceber através de Vishkin et al (2018) que existe uma mediação entre a o conceito de comunidade e apoio social na ligação da religião a um baixo stress psicológico. Conforme mencionado também, a religião Evangélica apresenta-se como muito ativa e dinâmica, tendo vindo a ganhar uma nova dimensão em termos de comunidade, contando com mais 853 igrejas na última década (Teixeira, 2021), evidenciando uma resposta à procura. Teoriza-se a possibilidade do envolvimento e a dinâmica recorrente e ativa da igreja serem fatores diferenciais face ao grupo de Ateus/Não religiosos, contribuindo para diminuir o sofrimento emocional.

Foram também registadas diferenças referentes ao sofrimento emocional (EADS-21) do grupo de Cristãos/Católicos e Hindus/Ismaelitas/Islâmicos, sendo que os primeiros reportam menos sofrimento emocional que os últimos. Face ao primeiro grupo, é possível afirmar que Vishkin et al (2016) apresenta a ideia de que a existência de um ser superior ou a noção da vida depois da morte, trazem segurança aos seus crentes, desta forma, resultando numa redução de perturbações como a ansiedade. Monteiro e Ramos (2018) por sua vez, apresentam uma perspetiva dos Hindus, um pouco ambivalente, onde por um lado existe um foco no bem-estar e harmonia física, psicológica e espiritual, por outro, há um excessivo recurso a benesses para afastar todos os seus males, como algo preventivo. Pode esta perspetiva preventiva incentivar a comportamentos menos adaptativos. É comum na comunidade hindu haver formas de sacrifícios em troca de algo pedido ou prometido aos deuses (e.g., cerimónias de jejum). Acrescenta-se a esta visão a perspetiva de Mahmud et al. (2022) sobre o islamismo, que, por sua vez, enfatiza o bem-estar, enquanto refere a importância da regulação e o controlo das emoções na relação com Allāh, de forma a não cometer erros que não correspondam aos ensinamentos, sendo que o culto apresenta-se como um fator importante no dia-a-dia, bem como a disciplina. Esta pressão direcionada ao controlo das emoções de forma a evitar quebras ou erros face aos ensinamentos do profeta pode levar a um sofrimento a nível emocional, ou até um sentimento de culpabilização, se as expectativas não forem cumpridas. Chahar-Mahali (2020), suporta esta ideia, indicando que a auto-censura e a culpa são aspetos presentes em populações não ocidentais, no que respeita ao desenvolvimento de psicopatologias como a

depressão. Infere-se que o grupo de Hindus/Ismaelitas/Islâmicos apresenta algumas diferenças por si só na forma como a religião e a própria cultura entre as comunidades se manifesta e se rege, considerando este aspeto como um enviesamento.

Por outro lado, pode-se também teorizar sobre o sofrimento emocional do grupo de Hindus/Ismaelitas/Islâmicos, com base na dissociação cultural dos indivíduos, que segundo Choi et al, (2008) é algo típico em filhos de pais imigrantes, um aspeto específico da amostra deste estudo. Estes não só sentem um conflito com as tradições das famílias como com as do seu meio (ocidental) (Choi et al, 2008). Seria uma ideia suportada, uma vez que maior parte da amostra é de nacionalidade Portuguesa (75.8%; n=194), incluindo os participantes do grupo Hindus/Ismaelitas/Islâmicos, que por sua vez, representam uma minoria religiosa resultante de uma frente migratória de antigas colónias e os seus descendentes. Relativamente à questão deste grupo apresentar um maior grau de envolvimento que os Cristãos/Católicos, pode estar associada ao facto das três comunidades Hindus/Ismaelitas/Islâmicos terem grupos de dinamização de jovens, associados a eventos desportivos e de talentos intra- e inter-comunidades, escuteiros e comissões de organizações, de forma a aproximar e integrar os jovens nas comunidades.

Relativamente aos resultados das correlações, verifica-se que existe uma relação entre a Supressão Expressiva e o EADS-21 (sofrimento emocional) nos seguintes grupos: os Protestantes/Evangélicos e os Ateus/não religiosos. No entanto esta relação não se transparece no grupo de Cristão/Católicos, nem no de Hindu/Ismaelita/Islâmico.

Gross e John (2003) referem-se à supressão como menos adaptativa, e Kraft et al. (2023), igualmente, a associa a sintomas de depressão. Desta forma seria expectável existir uma relação entre a supressão expressiva e o sofrimento emocional. No caso dos Protestantes/Evangélicos, Paiva (2010) apresenta a ideia de que existe um individualismo no meio religioso, enquanto os católicos se regem por um meio geral e comunitário em termos de visão. Implicando que existe no Protestantismo/Evangelismo uma valorização dos valores individuais do individuo no contexto da comunidade religiosa. Apesar de este facto se apresentar como um especto positivo para Paiva (2010), pode precisamente o especto da individualidade, e a forma como são interpretadas as mensagens em cada espaço de culto, servir de influência para os resultados serem diferentes entre grupos religiosos. Por outro lado, poder-se-ia teorizar que a experiência em grupo, e a pressão de manter um meio social e de apoio eficaz, acabe por servir de inibidor da partilha de sentimentos, ou da má gestão de emoções, prorrogando sentimentos de ansiedade e depressão. Relativamente aos Ateus, Burris (2022)

expressa que na análise da sua sequência de estudos entre ateus e crentes religiosos, se verificou que existia mais Supressão Expressiva nos Ateus do que em religiosos, agnósticos ou pessoas sem afiliações a crenças religiosas. Poder-se-ia justificar esta associação, no caso dos Ateus pela falta de recursos ou redes de apoio, que sirvam de suporte na gestão das emoções, ou mesmo pela forma como são percecionados. Burris (2022), inclusive expressa numa das suas descobertas sobre os Ateus, que a Supressão Expressiva pode servir de influência na alteração das convicções sobre o próprio, uma vez que existe a percepção de que os ateus sejam indivíduos “*menos fiáveis ou de confiança*” (Burris, 2022, p.1), podendo estes fatores servirem de intensificador na relação com o sofrimento emocional.

Existe ainda, de acordo com os resultados apurados, uma relação entre a Invalidação emocional percebida e a Supressão expressiva, para todos os grupos de estudo, à exceção do grupo de Hindus/Ismaelitas/Islâmicos. Esta relação cria a ideia de que a invalidação percebida pelos outros face às nossas emoções, leva à supressão das mesmas. Gross e John (2003) indicava já a possibilidade da supressão também ter uma influência no funcionamento social, consequentemente afetando relações interpessoais. É possível teorizar que esta relação “*minada*” como a denominam Gross e John (2003) vá intensificando ou até enviesando a percepção das respostas às expressões emocionais de cada um. Neste sentido seria plausível assumir a existência de uma relação entre a Invalidação Emocional Percebida e a Supressão Expressiva também neste estudo. Brandão et al (2021) mencionam que indivíduos cujas emoções sejam regularmente invalidadas, tem mais dificuldade em regular as suas emoções, bem como a expressá-las, mostrando ainda maiores níveis de supressão expressiva.

No entanto, reporta-se nesta relação a exceção do grupo de Hindus/Ismaelitas/Islâmicos neste estudo. É importante ter em conta que a dinâmica familiar e conceitos de tradições e cultura diferem neste grupo, ainda que maior parte dos participantes deste grupo sejam já descendentes de imigrantes em Portugal, estes partilham de valores e conceitos mais conservadores. As diferenças geracionais e culturais entre pais e filhos resultantes de processos migratórios, criavam relações conflitantes (Choi et al, 2008). De forma geral, e por característica cultural, existe uma inibição na partilha de emoções na comunidade asiática. Mahmud et al (2022) já havia exposto, no que respeita aos Muçulmanos, a importância da disciplina na regulação de emoções de forma a não se cometerem erros sob os ensinamentos religiosos. Monteiro e Ramos (2018), por sua vez apresentam que o envolvimento na religião Hindu apresenta-se fusional com outras dinâmicas quotidianas, o que parece estender uma ambivalência entre a procura de um bem-estar, e o cumprimento disciplinar de certos padrões

para o conseguir. Este tipo de pressão, e exigência associada ao cumprimento de padrões específicos, pode levar à inibição da expressão emocional. Acrescenta-se ainda o facto que a amostra é constituída maioritariamente por indivíduos do sexo feminino, Monteiro e Ramos (2018) referiram a importância do papel da mulher no funcionamento da casa, quer na saúde, nas lidas, na questão de gestão económica do lar, ganhando um papel exaustivo, e potencialmente podendo sugerir uma resposta automática de supressão das emoções como *coping*.

Verificou-se ainda nas correlações, que o grupo de Ateus/Não Religiosos reportam uma relação positiva entre a reavaliação cognitiva e a saúde mental, implicando um menor sofrimento emocional para este grupo. Atendendo à literatura, esta ocorrência seria mais esperada para os grupos religiosos. Atendendo que Vishkin (2021) referia que a reavaliação cognitiva é mais presente em religiões que partilhem do mesmo quadro de valores, utilizando como exemplo além do Judaísmo, religiões como o Hinduísmo e o Islamismo, pois proporcionam reinterpretções de certos acontecimentos, esperava-se que o grupo de Hindus/Ismaelitas/Islâmicos tivesse um resultado idêntico, ou inclusive os outros dois grupos, por serem religiões abraâmicas, tal como o Judaísmo e do Islamismo. Por outro lado, Vishkin (2021) também terá indicado que as religiões abraâmicas têm tendência a recorrer a estratégias como a Aceitação. Dolcos et al., (2021) reforça a ideia da associação entre a Reavaliação Cognitiva e a religião, indicando que esta estratégia de regulação emocional se relaciona a estratégias de *coping* religioso, como “*reavaliação religiosa benevolente*” (p. 2894), que consiste na re-intrepretação ou redefinição de um acontecimento como algo positivo que influencie o crescimento espiritual do individuo. No entanto, atendendo aos resultados, esta relação mostra-se significativa e com uma conotação positiva em termos de saúde mental no grupo de ateus/não religiosos. Teoriza-se que este resultado possa estar associado ao facto de serem desprovidos de um grupo ou uma instituição espiritual, estando assim também desvinculados de linhas de pensamento, ou de valores específicos que criem enviesamentos á interpretação dos estímulos. Troy et al. (2018) evocava a associação entre o uso habitual de estratégias como a reavaliação cognitiva com uma melhor saúde mental, independentemente do fator específico da “religião”, logo, podendo ser de facto um aspeto autónomo.

Por fim, refere-se à associação esperada, e suportada pelos resultados das correlações: a associação entre a invalidação emocional percebida e o sofrimento emocional em todos os grupos. A literatura era indicativa desta ligação, Zielinski e Veilleux (2018) referiam já que a invalidação emocional percebida se relacionava de forma negativa com os aspetos de saúde

mental, destacando a depressão, a ansiedade e o stress. A falta de reconhecimento sobre as emoções negativas por parte de outros, cria uma inibição ou repressão na expressão emocional (Brandão et al., 2021).

Limitações e Sugestões para Estudos Futuros

Este estudo apresenta algumas limitações. Primeiramente apresenta-se um estudo transversal, limitando assim a possibilidade de inferir causalidade. Sugere-se em estudos futuros a procura de uma abordagem longitudinal, ou diária, de forma a melhor perceber o impacto das religiões na regulação emocional e no funcionamento geral dos indivíduos.

A amostra foi recolhida com recurso a plataformas digitais, não existindo um controlo específico sobre o contexto ou ambiente sob o qual o participante submeteu a sua participação, destacando-se ainda o facto de se tratar de uma sequência de questionários de autorrelato, que por sua vez pode levar a falhas de interpretação ou de compreensão, apesar de se ter disponibilizado contactos específicos para eventuais dúvidas. Entende-se ainda como uma limitação o tamanho da amostra de cada grupo. Amostras de baixa dimensão acabam por ser menos propícias a análises mais complexas, impedindo os resultados de serem representativos das populações em estudo. Desta forma sugere-se a possibilidade optar por uma abordagem mais pessoal, podendo manter o recurso aos meios digitais, no entanto seria prudente contactar e trabalhar com instituições religiosas diferentes de modo a ter acesso a uma amostra mais abrangente e representativa.

O grau de envolvimento no seio religioso, apesar de estar ligeiramente acima da média, dentro do padrão de valores apresentados pelo grupo de estudo (Tabela 2), estes poderiam ser explorados de forma mais ampla, considerando os níveis de imersão dentro da cultura religiosa, como sugerido também por Vishkin (2021). O mesmo se aplicaria à perspetiva da crença religiosa intrínseca e extrínseca de Park e Yoo (2016). Nesta ideologia, a religiosidade intrínseca relaciona-se com as crenças e devoção, enquanto a extrínseca se relaciona com os ganhos externos como os fatores económicos e sociais (Park & Yoo, 2016). Desta forma, num estudo futuro, além do grau de envolvimento, sugere-se a adição de questões diferenciais que permitam distinguir ganhos espirituais e emocionais face a materialísticos e sociais.

Vishkin et al, (2016) apresentam no seu estudo como limitação a falha na comparação de estratégias de regulação emocional com religiões não-abraâmicas de pequena escala, ou politeístas, pondo em causa questões de moralidade e de teodiceia nas mesmas. Apesar do

estudo presente incluir uma religião não-abraâmica (i.e., Hinduísmo), a amostra não era representativa o suficiente para se prosseguir com um estudo comparativo nesse sentido. Desta forma, seria interessante eventualmente perceber se de facto existe uma diferença na aplicação de estratégias de regulação emocional atendendo a religiões não-abraâmicas, de pequena escala ou politeístas.

Implicações práticas

Em virtude dos fatos mencionados termina-se com a indicação de que este estudo apresenta algumas implicações práticas relevantes. Em primeiro lugar, enfatiza-se que as diferenças encontradas em função da religião em algumas dimensões da regulação emocional e saúde mental, mostram a importância de diferentes grupos de pessoas terem necessidades específicas de acompanhamento psicológico, em função da sua religião e das suas crenças espirituais. Sugere-se ainda, em consideração aos dados apurados, que o grupo de Ateus/não religiosos poderá estar propício a um maior risco de sofrimento emocional, precisamente por não existir uma relação aos valores e apoios típicos de uma comunidade religiosa, sobretudo para os indivíduos que percebem mais invalidação emocional, podendo inibir a regulação das suas emoções de forma mais adaptativa.

Referências

Abrahamic. Cambridge Dictionary. (n.d.).

<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/abrahamic>

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-Analytic Review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>

An, U., Park, H. G., Han, D. E., & Kim, Y.-H. (2022). Emotional suppression and psychological well-being in marriage: The role of regulatory focus and spousal behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 973. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020973>

Brandão, T., Brites, R., Hipólito, J., & Nunes, O. (2021). The perceived invalidation of emotion scale (pies) in a Portuguese sample: A psychometric evaluation and an item response theory analysis. *Current Psychology*, 41(11), 7657–7665. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01238-6>

Burkitt, I. (2018). The emotional self: Embodiment, reflexivity, and emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 12(5). <https://doi.org/10.1111/spc3.12389>

Burris, C. T. (2022). Poker-faced and godless: Expressive suppression and atheism. *Psychology of Religion and Spirituality*, 14(3), 351–361. <https://doi.org/10.1037/rel0000361>

- Cannon, W. B. (1987). The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory. *The American Journal of Psychology*, 100(3/4), 567.
<https://doi.org/10.2307/1422695>
- Celeghin, A., Diano, M., Bagnis, A., Viola, M., & Tamietto, M. (2017). Basic emotions in human neuroscience: Neuroimaging and beyond. *Frontiers in Psychology*, 8.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01432>
- Chahar-Mahali, S., Beshai, S., Feeney, J. R., & Mishra, S. (2020). Associations of negative cognitions, emotional regulation, and depression symptoms across four continents: International support for the cognitive model of depression. *BMC Psychiatry*, 20(1).
<https://doi.org/10.1186/s12888-019-2423-x>
- Choi, Y., He, M., & Harachi, T. W. (2008). Intergenerational Cultural Dissonance, Parent-Child Conflict and Bonding, and Youth Problem Behaviors among Vietnamese and Cambodian Immigrant Families. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(1), 85–96.
<https://doi.org/10.1007/s10964-007-9217-z>
- CIL - Comunidade Islâmica de Lisboa: Islão*. CIL - Comunidade Islâmica de Lisboa | Islão. (n.d.). <https://www.comunidadeislamica.pt/islao.html>
- Comunidade Hindu de Portugal*. Comunidade Hindu. (n.d.).
<https://www.comunidadehindu.org/>
- Damásio, A. (1994). *Descartes' error: emotion, reason, and the human brain* (The G. P. Putnam's Sons). AVON BOOKS. ISBN: 0-380-72647-5
- Darwin, C. (2009). *The Expression of the Emotions in Man and Animals 1982* (Francis Darwin). Cambridge University Press. ISBN: 9781108004831

- Dias, G. (2019). A evangelização: portugal e a política externa da igreja no séc. xv. *Revista Da Faculdade De Letras Da Universidade Do Porto*. Obtido de <https://ojs.letras.up.pt/index.php/historia/article/view/5591>
- Dolcos, F., Hohl, K., Hu, Y., & Dolcos, S. (2021). Religiosity and resilience: Cognitive reappraisal and coping self-efficacy mediate the link between religious coping and well-being. *Journal of Religion and Health*, 60(4), 2892–2905.
<https://doi.org/10.1007/s10943-020-01160-y>
- Dror, O. E. (2016). Deconstructing the “two factors”: The historical origins of the schachter–singer theory of emotions. *Emotion Review*, 9(1), 7–16.
<https://doi.org/10.1177/1754073916639663>
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. *Handbook of Cognition and Emotion*, 45–60.
<https://doi.org/10.1002/0470013494.ch3>
- Ekman, P. (2009). Darwin’s contributions to our understanding of emotional expressions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 364(1535), 3449–3451. <https://doi.org/10.1098/rstb.2009.0189>
- Elhai, J. D., Hall, B. J., & Erwin, M. C. (2018). Emotion regulation’s relationships with depression, anxiety, and stress due to imagined smartphone and social media loss. *Psychiatry Research*, 261, 28–34. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.12.045>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of Emotion Regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151–164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Han, D. E., Park, H. G., An, U. J., Kim, S. E., & Kim, Y.-H. (2022). Emotion suppression on relationship and life satisfaction: Taking culture and emotional valence into account. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(9), 2766–2781. <https://doi.org/10.1177/02654075221088521>
- INE. (2022). Statistics Portugal - web portal. https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0011644&contexto=bd&selTab=tab2
- Khouri, N., & Leite, J. P. (2017). *Os Ismailis, os Aga Khan em Portugal: mais de um século de história*. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10400.5/14407>
- Kraft, L., Ebner, C., Leo, K., & Lindenberg, K. (2023). Emotion regulation strategies and symptoms of depression, anxiety, aggression, and addiction in children and adolescents: A meta-analysis and systematic review. *Clinical Psychology: Science and Practice*. <https://doi.org/10.1037/cps0000156>

- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2013). *Regulação Emocional em Psicoterapia: Um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental*. Artmed. ISBN 978-85-65852-87-6
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck Depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343.
[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-u](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u)
- Mahmud, M. I., Sawai, J. P., Sawai, R. P., Mahazir, M., & Sharif, S. (2022). Content validity of the Islamic Emotional Regulation Module. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(1). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v12-i1/12041>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9.
<https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Monteiro, I., & Ramos, N. (2018). Practices and health beliefs in the Hindu community in Portugal. *Psicologia, Saúde & Doença*, 19(1), 64–70.
<https://doi.org/10.15309/18psd190110>
- Paiva, A. R. (2010). Católico, protestante, cidadão: Uma comparação entre Brasil e Estados Unidos. Centro Edelstein. <https://books.scielo.org/id/3wsmq>
- Parlamento. (n.d.). Separação do Estado das Igrejas (1911).
<https://www.parlamento.pt/Parlamento/Paginas/Separacao-Estado-Igrejas.aspx>

- Park, C. J., & Yoo, S.-K. (2016). Meaning in life and its relationships with intrinsic religiosity, deliberate rumination, and emotional regulation. *Asian Journal of Social Psychology, 19*(4), 325–335. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12151>
- Sant'ana, H. M. (2009). *Migrantes Hindus em Portugal: Trajectos, Margens e Poderes* (dissertation). ISCTE. Tese de doutoramento. ISBN 978-989-732-031-6. <http://hdl.handle.net/10071/1443>
- Schachter, S., & Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review, 69*(5), 379–399. <https://doi.org/10.1037/h0046234>
- Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P., & Gross, J. J. (2009). The social costs of emotional suppression: A prospective study of the transition to college. *Journal of Personality and Social Psychology, 96*(4), 883–897. <https://doi.org/10.1037/a0014755>
- Teixeira, A. R. M. (2021). *Adesão de jovens adultos às “megachurches” em Portugal, num contexto de desvinculação da Igreja institucional*; ISCTE. Dissertação de mestrado. Repositório do Iscte. <http://hdl.handle.net/10071/23377>
- Tiesler, N. C. (2005). Novidades no terreno: muçulmanos na Europa e o caso português. *Análise Social, XXXIX* (173), 827–849. <http://analisesocial.ics.ul.pt/documentos/1222354733U0bYE3jw9Tt31UC5.pdf>
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., Brunner, A., Friedman, R., & Jones, M. C. (2018). Cognitive reappraisal and acceptance: Effects on emotion, physiology, and perceived cognitive costs. *Emotion, 18*(1), 58–74. <https://doi.org/10.1037/emo0000371>

Universal emotions. Paul Ekman Group. (2023, May 1).

<https://www.paulekman.com/universal-emotions/>

Vaz, F. (2009). *Diferenciação e regulação emocional na idade adulta: tradução e validação de dois instrumentos de avaliação para a população portuguesa* (dissertation).

Universidade do Minho. Dissertação de Mestrado; <https://hdl.handle.net/1822/9898>

Vishkin, A. (2021). Variation and consistency in the links between religion and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 40, 6–9.

<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.08.005>

Vishkin, A., Ben-Nun Bloom, P., & Tamir, M. (2018). Always Look on the bright side of life: Religiosity, emotion regulation and well-being in a Jewish and Christian sample.

Journal of Happiness Studies, 20(2), 427–447. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9956-9>

Vishkin, A., Ben-Nun Bloom, P., Schwartz, S. H., Solak, N., & Tamir, M. (2019). Religiosity and emotion regulation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(9), 1050–1074.

<https://doi.org/10.1177/0022022119880341>

Vishkin, A., Bigman, Y. E., Porat, R., Solak, N., Halperin, E., & Tamir, M. (2016). God rest our hearts: Religiosity and cognitive reappraisal. *Emotion*, 16(2), 252–262.

<https://doi.org/10.1037/emo0000108>

Vélez-Agosto, N. M., Soto-Crespo, J. G., Vizcarrondo-Oppenheimer, M., Vega-Molina, S., & García Coll, C. (2017). Bronfenbrenner's bioecological theory revision: Moving

culture from the macro into the Micro. *Perspectives on Psychological Science*, 12(5),

900–910. <https://doi.org/10.1177/1745691617704397>

Woodworth, R. S. (1921). Emotion. *Psychology: A Study of Mental Life.*, Chapter VII, 118–136. <https://doi.org/10.1037/13976-007>

Zielinski, M. J., & Veilleux, J. C. (2018). The perceived invalidation of emotion scale (pies): Development and psychometric properties of a novel measure of current emotion invalidation. *Psychological Assessment*, *30*(11), 1454–1467. <https://doi.org/10.1037/pas0000584>

Anexos

Anexo 1 – Apresentação de estudo

Este estudo tem como objetivo explorar as estratégias de regulação emocional utilizadas pelas pessoas no seu dia-a-dia e examinar o papel que a religião tem na seleção dessas estratégias. Este estudo é desenvolvido no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica do ISPA – Instituto Universitário da aluna Hemali Chandulal, sob supervisão da Professora Doutora Tânia Brandão (WJCR – ISPA).

O questionário dirige-se a todas as pessoas, com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos. A participação neste questionário é voluntária e não são esperados riscos ou despesas associadas ao seu preenchimento.

Toda a informação fornecida será mantida anónima e confidencial. Apenas os resultados globais da investigação serão tornados públicos, em apresentações ou publicações de carácter científico, preservando sempre o anonimato dos participantes. Poderá desistir a qualquer momento do estudo enquanto estiver a efetuar o preenchimento do questionário online. Após submeter a sua resposta, dado o carácter anónimo do estudo, já não será possível eliminar os seus dados. No caso de ter alguma dúvida ou necessitar de algum esclarecimento não hesite em contactar-nos.

Hemali Chandulal: 22013@alunos.ispa.pt

Professora Tânia Brandão: tbrandao@ispa.pt

Consentimento Informado:

Declaro que tenho mais do que 18 anos e aceito participar no estudo

- Sim
- Não

Anexo 2 - Questionário sociodemográfico

Por favor, responda com as suas informações.

Idade: _____

Sexo: Feminino _____ / Masculino _____

Género (Opcional): _____

Estado Civil: Solteiro/a Casado/a União de Facto
 Divorciado/a Viúvo/a Outro: _____

Habilitações Literárias: Sem Escolaridade 1ºCiclo 2º Ciclo 3º Ciclo

Ensino Secundário Licenciatura Mestrado Doutoramento

Outro: _____

Profissão: _____

Nacionalidade: _____

Naturalidade: _____

Há quanto tempo reside em Portugal (Esta questão destina-se a quem não seja natural de Portugal):

Se não residir atualmente em Portugal especifique, por favor, em que País reside neste momento: _____

Qual a sua Religião?

- Hindu
- Islâmica
- Ismaelita
- Sou Ateu ou não religioso
- Outro: _____

Há quanto tempo é que se identifica com esta religião? (Se tiver respondido à questão anterior com Ateu ou Não Religioso, pode responder apenas N/A (não aplicável).

_____.

Como considera o seu envolvimento na sua religião?

Nada	1	2	3	4	5	6	7	Extremamente
dedicado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	dedicado

Qual a frequência semanal da sua participação nas atividades religiosas da sua igreja? (horas por semana) - Se tiver respondido à questão sobre a sua crença religiosa com Ateu ou Não Religioso, pode responder apenas N/A (não aplicável).

- < 1 Hora 1 Hora 2 Horas 3 Horas 4 Horas 5 Horas
 6 Horas 7 Horas + N/A

Tem algum cargo de interesse que promova o seu envolvimento na sua igreja? - Se tiver respondido à questão sobre a sua crença religiosa com Ateu ou Não Religioso, pode responder apenas N/A (não aplicável)

- Sim Não N/A

Se respondeu afirmativamente à questão anterior, este cargo é:

- Voluntário
 Remunerado

Frequenta algum tipo de atividade ou eventos de promoção educacional sobre religião na sua igreja? (exemplo: aulas, seminários) - Se tiver respondido à questão sobre a sua crença religiosa com Ateu ou Não Religioso, pode responder apenas N/A (não aplicável)

- Sim Não N/A

Se respondeu afirmativamente à questão anterior, indique se frequenta estas atividades ou eventos de promoção educacional de forma:

- Diária Semanal Mensal Pontual Outro: _____

Já se sentiu julgado pela sua opção religiosa?

Nada	1	2	3	4	5	6	7	Muito
julgado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	julgado