



Ispá

Instituto Universitário
de Ciências Psicológicas,
Sociais e da Vida

ENVELHECIMENTO A DOIS: A SATISFAÇÃO
CONJUGAL AO LONGO DO CICLO VITAL DA
FAMÍLIA E O COPING DIÁDICO EM CASAMENTOS DE
LONGA DURAÇÃO

Michelle Amaral

Orientador de Dissertação:
PROF. DOUTORA SOFIA VON HUMBOLDT

Professor do Seminário de Dissertação:
PROF. DOUTORA SOFIA VON HUMBOLDT

Dissertação submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:
MESTRE EM PSICOLOGIA
Especialidade em Psicologia Clínica

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de Professora Doutora Sofia von Humboldt, apresentada no Ispa – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

Agradecimentos

Primeiramente, gostaria de referir que o contacto e as interações com os participantes do presente estudo fizeram-me recordar a música de Shania Twain, intitulada “You’re Still The One”, que retrata a realidade de casais que, apesar dos desafios ao longo da vida, permanecem juntos. Portanto, para além de agradecer a cada um dos participantes pela disponibilidade, colaboração e partilha no meu estudo, gostaria de agradecer pelos ensinamentos e pelas reflexões a respeito da união matrimonial. Um simples “obrigado” não é suficiente para demonstrar a tamanha gratidão que sinto.

Agradeço à orientadora desta dissertação, Professora Doutora Sofia von Humboldt, pelos conhecimentos partilhados, pelo apoio e pela disponibilidade no decorrer de todo o processo.

Agradeço ao Dr. Paulo, à Célia, à Dona Arminda e aos meus familiares e amigos por todo o auxílio na fase da recolha da amostra.

Agradeço aos meus pais por tudo! Obrigada por serem a minha âncora e por acreditarem em mim quando nem eu mesma conseguia. Pai, obrigada pelas palavras de motivação e por me ajudar a permanecer com os pés no chão quando necessário. Mãe, obrigada por estar sempre ao meu lado, pelos melhores conselhos e abraços.

Agradeço ao meu querido Gabriel, por permanecer ao meu lado segurando a minha mão nos bons e maus momentos e, mesmo nos mais difíceis, continuar me encorajando e acreditando no meu potencial.

Agradeço à minha madrinha, ao meu padrinho e às minhas primas Camilla e Isabella, pelas palavras de conforto e pela constante motivação.

Agradeço a todos os meus amigos por me motivarem a continuar e pelas partilhas, sobretudo a Raquel, a Melissa, a Matilde, o Henrique, a Sofia e a Bia. Um agradecimento especial à Valéria, por todas as conversas e pela parceria de sempre, e aos meus amigos Izzy e Rafael que, mesmo de longe, se fizeram presentes me apoiando ao longo dessa fase.

Agradeço à Dona Lídia, pela preocupação demonstrada e pelo incentivo.

Agradeço à minha psicóloga, por todo o suporte e escuta.

Por fim, mas, obviamente, não menos importante, agradeço a Deus por me amparar, me dar forças e me mostrar que é possível alcançar o que almejamos quando nós temos fé e nos esforçamos!

Resumo

Objetivos: Este estudo qualitativo tem como objetivo geral explorar as perspectivas de cônjuges em casamentos de longa duração a respeito da satisfação conjugal ao longo do ciclo vital da família e do coping diádico. Os objetivos específicos são: 1) explorar os significados atribuídos pelos cônjuges à satisfação conjugal; 2) analisar as perspectivas dos mesmos sobre o percurso da satisfação conjugal ao longo do ciclo vital da família, com foco na fase atual; 3) compreender as estratégias de coping diádico em casamentos de longa duração, considerando a sua manifestação ao longo do tempo; e 4) explorar de que forma essas estratégias podem influenciar a satisfação conjugal. **Método:** A amostra é constituída por 40 participantes, correspondentes a 20 casais em casamentos de longa duração. Realizaram-se entrevistas semiestruturadas individuais, gravadas em áudio e, posteriormente, transcritas. Para a análise de dados, recorreu-se à análise temática reflexiva. **Resultados:** Foram desenvolvidos nove temas: 1) O percurso conjugal como conquista; 2) Realizações dos descendentes como fonte de satisfação conjugal; 3) Construção da satisfação conjugal em parceria; 4) Trajetórias da satisfação conjugal ao longo do ciclo vital da família; 5) Significados da satisfação conjugal e sentimentos em transformação; 6) Coping diádico em conjunto; 7) Autopercepção vs. percepção do outro acerca do coping diádico; 8) O coping diádico através do tempo; e 9) Efeitos prolongados vs. efeitos pontuais do coping diádico. **Conclusões:** Este estudo evidenciou a subjetividade das perspectivas dos cônjuges em casamentos de longa duração, destacando o caráter dinâmico da satisfação conjugal e das estratégias de coping diádico.

Palavras-chave: estudo qualitativo, casamentos de longa duração, ciclo vital da família, satisfação conjugal, coping diádico.

Abstract

Objectives: This qualitative study has the general objective of exploring the perspectives of spouses in long-term marriages regarding marital satisfaction throughout the family life cycle and dyadic coping. The specific objectives are: 1) to explore the meanings attributed by spouses to marital satisfaction; 2) to analyze their perspectives on the course of marital satisfaction throughout the family life cycle, focusing on the current stage; 3) to understand the dyadic coping strategies in long-term marriages, considering their manifestation over time; and 4) to explore how these strategies may influence marital satisfaction. **Method:** The sample comprises 40 participants, corresponding to 20 couples in long-term marriages. Individual semi-structured interviews were conducted, audio-recorded, and subsequently transcribed. For data analysis, reflexive thematic analysis was employed. **Results:** Nine themes were developed: 1) The marital journey as an achievement; 2) Descendants' achievements as a source of marital satisfaction; 3) Constructing marital satisfaction in partnership; 4) Trajectories of relationship satisfaction throughout the family life cycle; 5) Changing meanings of marital satisfaction and feelings; 6) Dyadic coping together; 7) Self-perception vs. the other's perception of dyadic coping; 8) Dyadic coping over time; and 9) Prolonged effects vs. short-term effects of dyadic coping". **Conclusions:** This study evidenced the subjectivity of the spouses' perspectives in long-term marriages, highlighting the dynamic nature of marital satisfaction and dyadic coping strategies.

Keywords: qualitative study, long-term marriages, family life cycle, marital satisfaction, dyadic coping.

Índice

Agradecimentos.....	III
Resumo.....	IV
Abstract.....	V
Introdução.....	1
Revisão de literatura.....	3
Ciclo vital da família.....	3
Casamentos de longa duração e o processo de envelhecimento.....	5
Satisfação conjugal.....	6
Coping diádico.....	9
Pertinência e objetivos do estudo.....	12
Metodologia.....	14
Desenho do estudo.....	14
Participantes.....	14
Material.....	18
Procedimentos de recolha de dados.....	19
Procedimentos de análise de dados.....	19
Resultados.....	23
Tema 1: O percurso conjugal como conquista.....	24
Tema 2: Realizações dos descendentes como fonte de satisfação conjugal.....	25
Tema 3: Construção da satisfação conjugal em parceria.....	26
Subtema 3.1: Companheirismo e partilha entre o casal.....	26
Subtema 3.2: Reciprocidade e equilíbrio no relacionamento.....	27
Tema 4: Trajetórias da satisfação conjugal ao longo do ciclo vital da família.....	29
Subtema 4.1: O dinamismo da satisfação conjugal.....	29
Subtema 4.2: Caminhos estáveis da satisfação conjugal.....	31
Tema 5: Significados da satisfação conjugal e sentimentos em transformação.....	32
Tema 6: Coping diádico em conjunto.....	35
Subtema 6.1: A comunicação como caminho para o entendimento.....	35
Subtema 6.2: Gestão do stress através de momentos partilhados de lazer.....	36
Tema 7: Autoperceção vs. perceção do outro acerca do coping diádico.....	37
Tema 8: O coping diádico através do tempo.....	38
Tema 9: Efeitos prolongados vs. efeitos pontuais do coping diádico.....	41
Discussão.....	42

Objetivo 1.....	42
Objetivo 2.....	45
Objetivo 3.....	50
Objetivo 4.....	53
Limitações.....	56
Implicações do estudo.....	56
Futuros estudos.....	58
Conclusões.....	59
Referências bibliográficas.....	61

Índice de Tabelas

Tabela 1.....	16
Tabela 2.....	24
Tabela 3.....	28
Tabela 4.....	34

Índice de Anexos

Anexo I. Guião de entrevista.....	71
Anexo II. Questionário Sociodemográfico, de Estilo de Vida e de Saúde.....	72
Anexo III. Quadro teórico.....	75
Anexo IV. Consentimento informado.....	76

Introdução

Nas últimas décadas, as relações conjugais têm despertado crescente interesse na área da psicologia, sendo cada vez mais estudadas (Li et al., 2022). Entretanto, a maior parte das investigações apresenta como foco os casais jovens e de meia-idade, em fases iniciais e intermédias do relacionamento, deixando pouco explorados tanto os casamentos de longa duração como as dinâmicas relacionais de casais idosos (Karimi et al., 2019; Li et al., 2022).

Ao abordar casais idosos em casamentos de longa duração, observa-se que os cônjuges percorrem, em conjunto, diversas fases da vida, sendo capazes de ultrapassar desafios e mudanças variadas ao longo do tempo, preservando a relação conjugal (Campos et al., 2017). Diante disso, o modelo do ciclo vital da família revela-se importante para compreender o percurso desses casais no decorrer dos anos de convivência, permitindo explorar as transformações no relacionamento (McGoldrick et al., 2016; Norgren et al., 2004). De acordo com esse modelo, a família é compreendida como um sistema em constante movimento e transformação ao longo do tempo, envolvendo diferentes gerações que coexistem e se influenciam mutuamente (Dankoski, 2001; McGoldrick et al., 2016).

O ciclo vital da família é estruturado em sete fases, nomeadamente: jovens adultos em ascensão; formação do casal; família com filhos pequenos; família com filhos adolescentes; família rumo à meia-idade e saída dos filhos de casa; família na meia-idade avançada; e família na idade avançada (McGoldrick et al., 2016). As transições entre estágios são caracterizadas pelas entradas e saídas dos membros da família, sendo necessário haver continuamente reajustes da estrutura familiar, bem como a redefinição de limites e papéis familiares (Duvall, 1962; Landry-Meyer, 2019; McGoldrick et al., 2016). Em cada estágio, há tarefas desenvolvimentais que referem-se a desafios, responsabilidades ou comportamentos, e que devem ser cumpridas pelos integrantes familiares para garantir a adaptação às alterações que ocorrem nas transições entre fases (Duvall, 1962; Landry-Meyer, 2019; McGoldrick et al., 2016).

Alguns dos desafios experienciados em casamentos de longa duração ao longo do ciclo vital estão relacionados ao processo de envelhecimento dos cônjuges, que acompanha a evolução dos anos de relacionamento, sendo associado a alterações tanto no âmbito individual como no relacional (Scorsolini-Comin et al., 2023). Assim, nas fases mais tardias do ciclo vital da família, mais especificamente “Família na meia-idade avançada” e “Família na idade avançada”, a transição para reforma, a saída dos filhos de casa, a diminuição da rede de suporte social devido à limitações relacionadas à saúde ou ao aumento das perdas de pessoas próximas,

constituem fatores que tornam o cônjuge uma das principais fontes de apoio social do indivíduo (Bühler et al., 2021; Goulart et al., 2019; Landis et al., 2013).

Deste modo, a relação conjugal desempenha um papel essencial na vida dos idosos, sendo que os relacionamentos considerados satisfatórios contribuem para que o sistema conjugal funcione como um refúgio frente aos desafios e situações stressoras e, também, associam-se a um melhor estado de saúde geral, ao aumento da longevidade e da satisfação com a vida, o que revela-se particularmente importante diante da crescente longevidade populacional (Bühler et al., 2021; Keizer, 2014; Norgren et al., 2004; Rațiu, 2023). Portanto, a satisfação conjugal revela-se um aspeto fundamental a ser considerado em relacionamentos duradouros e, embora não haja consenso quanto a sua definição, esta pode ser compreendida como a avaliação subjetiva que cada membro do casal realiza acerca do parceiro e do relacionamento (Keizer, 2014; Scorsolini-Comin & Santos, 2011).

Ao longo das fases do ciclo vital da família, o nível de satisfação conjugal pode alterar-se (Abreu-Afonso et al., 2022; Bernardi et al., 2020; Norgren et al., 2004). Entretanto, é possível constatar que há inconsistências na literatura relativamente à trajetória da satisfação conjugal no decorrer dos anos, o que torna relevante a realização de estudos adicionais, de forma a ampliar a compreensão sobre este percurso e as possíveis transformações da satisfação conjugal (Abreu-Afonso et al., 2022; Bühler et al., 2021; Karney & Bradbury, 2020). Adicionalmente, a satisfação conjugal pode ser influenciada por inúmeros fatores, como o stress, que pode afetá-la de forma negativa, e as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos membros do casal em situações stressoras, que remetem ao coping diádico (Bodenmann, 2005; Razak et al., 2015).

Apesar de haver diferentes abordagens sobre o coping diádico, a maioria partilha alguns pressupostos centrais, tais como: a relação de interdependência entre os mecanismos de coping de cada membro da díade e a conceção de que o coping diádico refere-se à maneira como os parceiros lidam com os stressores (Kayser et al., 2011). De acordo com a abordagem sistémica a respeito do coping, o coping diádico abrange tanto as estratégias utilizadas por um dos membros do casal de modo a reduzir o stress do outro como aquelas que são implementadas por ambos de forma conjunta para lidar com o stress partilhado (Falconier et al., 2015; Herzberg, 2012; Landis et al., 2013). Quanto à relação entre o coping diádico e a satisfação conjugal, evidencia-se que as estratégias positivas de coping diádico contribuem para uma maior satisfação conjugal, já o coping diádico negativo associa-se à insatisfação na relação conjugal (Falconier et al., 2015; Randall & Bodenmann, 2017).

Diante do que foi apresentado, o presente estudo busca compreender: Quais são as perspectivas dos cônjuges em casamentos de longa duração a respeito da satisfação conjugal ao longo do ciclo vital da família e do coping diádico?

Revisão de Literatura

Ciclo vital da família

Enquanto modelo teórico, o ciclo vital da família é amplamente utilizado tanto em investigações científicas como em intervenções terapêuticas direcionadas aos contextos familiares e maritais (Landry-Meyer, 2019; McGoldrick et al., 2016).

Entre as décadas de 1940 e 1980, houve uma ampliação da perspectiva acerca do desenvolvimento humano, dado que, para estudá-lo, alguns teóricos passaram a reconhecer que não poderiam focar-se somente no indivíduo como unidade de análise, tornando-se importante abordar o ciclo de vida familiar (McGoldrick et al., 2016). Essa mudança de perspectiva teve início com os trabalhos pioneiros de Evelyn Duvall e Reuben Hill, os quais formularam os princípios iniciais acerca do desenvolvimento familiar sequencial ao longo do ciclo vital (Duvall & Hill, 1948). Duvall (1962) é reconhecida como figura central na sistematização do ciclo vital da família organizado em estágios com tarefas específicas, enquanto Hill (1986) contribuiu sobretudo para fortalecer teoricamente essa abordagem, auxiliando também na adaptação do modelo a diferentes estruturas familiares.

De modo geral, o ciclo vital da família contempla três a cinco gerações como um sistema em constante movimento no decorrer do tempo, integrando o desenvolvimento individual no contexto familiar mais amplo (Dankoski, 2001; McGoldrick et al., 2016). As transições entre estágios são marcadas pelas entradas e saídas dos integrantes da família (Duvall, 1962; McGoldrick et al., 2016). Neste sentido, ao longo do ciclo vital, as famílias passam por um processo contínuo de ampliação, contração e reorganização do sistema familiar, considerando eventos como o nascimento dos filhos, que representa a ampliação, e a saída destes da casa dos pais, no caso da contração, havendo uma necessidade contínua de reorganizar e redefinir papéis e limites, bem como ajustar a estrutura familiar (Duvall, 1962; Landry-Meyer, 2019; McGoldrick et al., 2016). Deste modo, nos momentos de transição entre fases, o stress individual e familiar costumam ser mais acentuados (McGoldrick et al., 2016).

No ciclo vital da família, há tarefas desenvolvimentais que consistem em comportamentos, responsabilidades ou desafios que surgem em cada estágio (Duvall, 1962;

Landry-Meyer, 2019; McGoldrick et al., 2016). Essas tarefas devem ser cumpridas pelos membros familiares nos estágios em que aparecem, de modo a assegurar a adaptação às mudanças que ocorrem durante as transições entre estágios e, caso as tarefas não sejam realizadas no período esperado, é possível prejudicar a realização das que surgem nas fases posteriores (Duvall, 1962; Landry-Meyer, 2019).

Importa referir que, apesar da sua ampla implementação, a abordagem clássica do ciclo vital da família foi alvo de algumas críticas, sendo que uma das mais recorrentes refere que a aplicabilidade deste modelo é limitada para abranger diferentes tipos de configurações familiares, como as famílias sem filhos ou as monoparentais, sendo também considerado descontextualizado do ponto de vista cultural e histórico (Landry-Meyer, 2019; McGoldrick et al., 2016). Ademais, a linearidade dos estágios proposta pelo modelo também é criticada, visto que diversas famílias vivenciam percursos não lineares, como nos casos de divórcio, além de haver a possibilidade de sobreposição de algumas fases, por exemplo, quando há o nascimento de um segundo filho (Landry-Meyer, 2019).

Diante desse cenário, primeiramente, no que diz respeito à crítica sobre a possibilidade de sobreposição de estágios, Duvall (1962) referiu que estes poderiam ser vivenciados mais de uma vez. Por exemplo, uma família que possui filhos em idades distintas pode lidar com desafios e responsabilidades de fases anteriores pelas quais já passaram com um dos filhos (Duvall, 1962). Adicionalmente, face às críticas e limitações apontadas, McGoldrick e colaboradores (2016), apesar de manterem a estrutura sequencial dos estágios, incorporaram fatores históricos, culturais e relacionados à diversidade de configurações e percursos familiares ao longo do ciclo vital da família, tornando o modelo mais contextualizado e abrangente. É importante mencionar que, relativamente às tarefas desenvolvimentais e aos estágios do ciclo vital da família, esses autores destacam a necessidade de haver flexibilidade na prática clínica, considerando as diferentes trajetórias individuais, os recursos disponíveis para cada um e as constantes mudanças sociais contemporâneas (McGoldrick et al., 2016).

McGoldrick e colaboradores (2016) defendem que os indivíduos e as famílias sempre estão situados num contexto social, cultural e histórico. Neste sentido, ao abordar um ciclo vital multicontextual, considera-se que há influências de fatores verticais, correspondentes às heranças genéticas, padrões geracionais, crenças e valores familiares, bem como aos aspetos culturais e históricos transmitidos entre gerações; e de fatores horizontais, que representam os desafios e os eventos que ocorrem ao longo do ciclo de vida, incluindo mudanças relacionadas às transições entre os estágios e alterações imprevisíveis em âmbitos como o financeiro, o

político ou da saúde (McGoldrick et al., 2016). A compreensão desses fatores verticais e horizontais evidencia as influências desenvolvimentais, culturais e históricas nos níveis individual, familiar e social (McGoldrick et al., 2016).

O ciclo vital da família é composto por sete fases, nomeadamente: jovens adultos em ascensão, em que é esperado que o indivíduo aceite as responsabilidades relacionadas aos âmbitos financeiro e emocional e busque autonomia; formação do casal, marcada pela definição de papéis, divisão de tarefas e inclusão do cônjuge e dos seus familiares na configuração familiar; família com filhos pequenos, na qual, para incluir o filho, é necessário haver um ajustamento no relacionamento conjugal e nas demais relações que o casal possui; família com filhos adolescentes, em que costuma haver mudanças na relação entre os pais e os filhos, podendo surgir também questões associadas à carreira dos cônjuges, à conjugalidade e à assistência aos membros mais velhos da família; família rumo à meia-idade e saída dos filhos de casa, sendo importante o reajuste da dinâmica conjugal enquanto díade; família na meia-idade avançada, na qual há mudanças de papéis geracionais; e família na idade avançada, a qual consiste na última fase, caracterizada por um número maior de perdas e de questões relacionadas à saúde (McGoldrick et al., 2016).

Ao longo do tempo, tem sido observado cada vez menos famílias em que os casais permanecem juntos no decorrer de todo o ciclo vital familiar, verificando-se um aumento do número de divórcios e de recasamentos (Carr & Utz, 2020; McGoldrick et al., 2016). Entretanto, os indivíduos que atravessam as fases constituintes do ciclo de vida com o mesmo cônjuge desde o princípio geralmente encontram-se em casamentos de longa duração, o que envolve o enfrentamento em conjunto dos desafios e das mudanças que ocorrem tanto à nível individual como conjugal (Campos et al., 2017). Assim, algumas das principais alterações pelas quais os casais longevos passam estão associadas ao processo de envelhecimento, que não decorre apenas no âmbito individual, mas também de maneira conjunta (Campos et al., 2017).

Casamentos de longa duração e o processo de envelhecimento

Ao abordar as relações conjugais duradouras, a senescência emerge como um aspeto de grande relevância (Scorsolini-Comin et al., 2023). O processo de envelhecimento é acompanhado por alterações significativas nos âmbitos físico, cognitivo, psicológico e social (Scorsolini-Comin et al., 2023). Assim, nas fases mais avançadas do ciclo vital da família, fatores como a transição para a reforma e a conseqüente diminuição das funções exercidas na

sociedade, bem como a redução da rede de apoio social em decorrência de determinadas questões de saúde que restringem o contacto com os outros e/ou devido ao aumento das perdas experienciadas, contribuem para que o cônjuge se torne uma das principais fontes de suporte social na vida do indivíduo (Bühler et al., 2021; Goulart et al., 2019; Landis et al., 2013).

Nesse contexto, casamentos de longa duração podem assumir um papel crucial na vida dos sêniores para o incentivo ao autocuidado, a promoção da qualidade de vida e de um envelhecimento ativo, configurando-se como um espaço de cuidado, proteção e apoio (Scorsolini-Comin et al., 2023). Além disso, as relações conjugais longevas consideradas satisfatórias possibilitam que o sistema conjugal sirva como um refúgio diante dos desafios e demandas externas, diminuindo o impacto dos mesmos e favorecendo, também, o estabelecimento de vínculos sociais (Carr & Utz, 2020; Norgren et al., 2004). No entanto, é importante destacar que um relacionamento longo não significa necessariamente que a relação conjugal seja satisfatória (Norgren et al., 2004; Scorsolini-Comin et al., 2023).

Diversos estudos indicam que a satisfação no relacionamento conjugal está positivamente associada à satisfação com a vida e à longevidade (Bühler et al., 2021; Keizer, 2014). Ademais, indivíduos em relacionamentos considerados satisfatórios tendem a reportar melhor estado geral de saúde e bem-estar em comparação com pessoas em relacionamentos insatisfatórios (Bühler et al., 2021; Rațiu, 2023). Já baixos níveis de satisfação conjugal podem afetar negativamente o bem-estar psicológico, a autoestima e a qualidade de vida do indivíduo, estando também vinculados a problemas de saúde física, perturbações psiquiátricas, solidão e probabilidades maiores de divórcio (Keizer, 2014; Mund & Johnson, 2021; Razak et al., 2015).

Satisfação conjugal

Apesar da ausência de consenso na literatura quanto à definição de satisfação conjugal, esta pode ser descrita como a avaliação subjetiva que o indivíduo faz do companheiro e do funcionamento da relação (Keizer, 2014; Scorsolini-Comin & Santos, 2011). Deste modo, é possível que membros de um mesmo casal possam apresentar opiniões divergentes em relação ao nível de satisfação conjugal (Keizer, 2014). Adicionalmente, este conceito envolve o estado emocional e a percepção individual acerca do suprimento das próprias necessidades no relacionamento, da correspondência das expectativas do parceiro e da forma como o indivíduo acredita ser percebido pelo mesmo (Norgren et al., 2004; Rațiu, 2023). Assim, altos níveis de satisfação conjugal indicam a presença de atitudes e sentimentos positivos em relação ao

parceiro e a percepção de que as necessidades e desejos individuais são satisfeitos por este (Bühler et al., 2021).

Diversos estudos evidenciam que a satisfação conjugal constitui um fenômeno complexo, influenciado por uma série de variáveis, podendo ser interpessoais, intrapessoais e contextuais (Keizer, 2014; Tavakol et al., 2017). Esses fatores incluem, por exemplo, características da personalidade de ambos os cônjuges, o envolvimento religioso, o estado civil, os níveis socioeconômico e educacional (Bühler et al., 2021; Dobrowolska et al., 2020; Keizer, 2014; Tavakol et al., 2017).

Do mesmo modo que o relacionamento passa por mudanças e transformações ao longo das diferentes fases da vida, o nível de satisfação conjugal também pode apresentar oscilações, sendo importante contextualizá-la no ciclo vital da família (Abreu-Afonso et al., 2022; Bernardi et al., 2020; Norgren et al., 2004). Tanto a idade como a duração do relacionamento têm sido apresentadas como variáveis temporais distintas capazes de influenciar a satisfação conjugal (Bühler et al., 2021; Dobrowolska et al., 2020; Rațiu, 2023; Tavakol et al., 2017).

Relativamente à idade, alguns estudos indicam que há uma diminuição da satisfação conjugal no decorrer dos anos, enquanto outros demonstram que entre os 20 e os 40 anos de idade há uma tendência para reduzir e, em seguida, aumentar até aos 65 anos, estabilizando no período da velhice em um grau elevado (Bühler et al., 2021; Dobrowolska et al., 2020; Rațiu, 2023). Quanto à duração do relacionamento, inúmeros estudos buscam compreender o percurso da satisfação conjugal ao longo do ciclo vital, porém seus resultados apresentam inconsistências entre si (Abreu-Afonso et al., 2022; Karney & Bradbury, 2020). Deste modo, a maioria dos estudos, sobretudo longitudinais, indica uma tendência de declínio contínuo da satisfação conjugal com o passar do tempo em um relacionamento (Bühler et al., 2021; Dupuis et al., 2025). No entanto, geralmente, estudos transversais evidenciam um elevado grau de satisfação conjugal na fase inicial da relação, seguido por uma diminuição da mesma e, por fim, um aumento (Bühler et al., 2021; Stephen & Raj, 2014). Além disso, também há evidências de que a satisfação conjugal permanece relativamente estável no decorrer do tempo (Karney & Bradbury, 2020).

A variedade de conclusões a respeito do percurso da satisfação conjugal ao longo dos anos pode estar relacionada a alguns fatores (Abreu-Afonso et al., 2022; Karney & Bradbury, 2020). Primeiramente, um dos fatores consiste na existência de variações metodológicas entre os estudos, como a diversidade das amostras e de critérios de inclusão, a utilização de diferentes

técnicas de coleta de dados e desenhos de estudo, podendo ser transversais ou longitudinais (Abreu-Afonso et al., 2022; Karney & Bradbury, 2020). Também, o uso de diferentes métricas para explorar a trajetória da satisfação conjugal, entre elas, a idade e a duração do relacionamento são os fatores mais comumente utilizados como parâmetros (Bühler et al., 2021; Dobrowolska et al., 2020). Além disso, a subjetividade inerente ao construto da satisfação conjugal, somada às operacionalizações distintas do mesmo, podem contribuir para as divergências entre os resultados encontrados na literatura (Abreu-Afonso et al., 2022; Karney & Bradbury, 2020).

Relativamente à trajetória da satisfação conjugal ao longo do ciclo vital da família, importa considerar as transições entre as fases constituintes, dado que podem impactar a satisfação no relacionamento (Bernardi et al., 2020; Tavakol et al., 2017). Neste sentido, a transição para a parentalidade destaca-se como uma das mais amplamente estudadas (Keizer, 2014). Grande parte dos estudos relativamente a esta fase tem evidenciado que a parentalidade tende a associar-se à redução do bem-estar e da satisfação conjugal, bem como ao aumento da frequência de conflitos entre o casal, especialmente na fase com filhos pequenos (Bernardi et al., 2020; Keizer, 2014; Tavakol et al., 2017). Ademais, outra fase considerada significativa para os casais consiste na saída dos filhos de casa, em que é necessário reajustar tanto a relação com os mesmos como a dinâmica conjugal, podendo ser positivo para os cônjuges como um período de reconexão do casal, ou negativo, originando sentimentos de tristeza e dificuldades de adaptação por parte dos pais face à mudança ocorrida (Norgren et al., 2004; Silva et al., 2022).

Há evidências de que o stress, principalmente o proveniente de fontes externas ao relacionamento, associa-se negativamente à satisfação conjugal, sendo considerado um preditor de dificuldades comunicacionais entre os parceiros, da redução do bem-estar de ambos, de riscos mais elevados de divórcio e de baixa estabilidade conjugal (Bodenmann, 2005; Razak et al., 2015).

Na relação conjugal, há uma constante necessidade de adaptação à potenciais stressores, tais como condições de saúde física e psicológica, variações do estado emocional do cônjuge, transições entre fases do ciclo vital e situações que envolvem a resolução conjunta de problemas (Landis et al., 2013). A falta de recursos adaptativos face a estímulos stressantes pode contribuir para o surgimento de conflitos no relacionamento e a diminuição da satisfação conjugal, podendo levar ao rompimento da relação (Mussumeci & Ponciano, 2013; Randall & Bodenmann, 2017). Deste modo, assim como o relacionamento pode ser afetado pelos níveis

de stress, também é possível que seja influenciado pela maneira como o casal lida com os mesmos e faz a sua gestão face a eventos stressantes, o que remete às estratégias de coping diádico (Razak et al., 2015).

Coping diádico

No que diz respeito à investigação acerca do stress e dos mecanismos de coping, durante muitos anos, o foco manteve-se na esfera individual, sem haver a exploração das dinâmicas de influência mútua presentes no âmbito relacional (Falconier & Kuhn, 2019). Conforme a perspetiva tradicional, segundo a Teoria Transaccional do Stress Psicológico e Coping (*Transactional Theory of Psychological Stress and Coping*), o stress é visto como uma resposta negativa, podendo ser tanto física como psicológica, diante da perceção individual de que os recursos pessoais são insuficientes para enfrentar os desafios ou de que as exigências do ambiente são ameaçadoras (Lazarus & Folkman, 1987). Também, de acordo com essa perspetiva, o coping consiste em um processo dinâmico através do qual o indivíduo busca mobilizar recursos cognitivos e/ou comportamentais para lidar com situações e demandas avaliadas como stressantes, podendo ser externas ou internas (Lazarus & Folkman, 1987).

O conceito de coping diádico começou a ganhar destaque na literatura científica na década de 1990, a partir da ampliação da abordagem tradicional acerca do coping e do stress no plano individual, passando a abranger estes fenômenos no âmbito das relações românticas (Bodenmann et al., 2019). A partir de então, inúmeros estudos empíricos e modelos teóricos têm sido realizados para explorar este conceito (Bodenmann et al., 2019). No entanto, importa referir que não há uniformidade quanto às conceptualizações acerca do coping diádico (Kayser et al., 2011; Razak et al., 2015). Embora não haja consenso na literatura, a maioria das propostas contemporâneas acerca deste construto apresenta pressupostos em comum, nomeadamente: o coping de um dos membros do casal associa-se aos mecanismos de coping do outro, envolvendo a interdependência entre ambos, e o entendimento de que o coping diádico diz respeito ao modo como os parceiros enfrentam stressores, os quais podem ser tanto individuais como diádicos (Kayser et al., 2011). É possível observar que, em estudos anteriores, destaca-se o uso de duas abordagens centrais para referir-se ao conceito de coping diádico: a comparativa e a sistémica (Kayser et al., 2011; Razak et al., 2015).

A abordagem comparativa tem como foco a análise e a comparação das estratégias de coping adotadas por cada um dos parceiros face a stressores, avaliando se estas são distintas ou

similares entre si (Bodenmann et al., 2017; Kayser et al., 2011; Razak et al., 2015). Através desta perspectiva, o coping diádico é conceptualizado como um resultado da congruência ou discrepância entre as estratégias individuais dos membros do casal, não como um novo tipo de coping (Bodenmann et al., 2017; Falconier & Kuhn, 2019; Kayser et al., 2011; Razak et al., 2015). Assim, acredita-se que um alto nível de congruência entre as estratégias de coping utilizadas individualmente pelos parceiros pode favorecer a relação conjugal e contribuir para um maior bem-estar de ambos (Kayser et al., 2011).

Já a abordagem sistêmica enfatiza a interdependência entre os parceiros, os quais influenciam-se mutuamente no que se refere às emoções, aos comportamentos, às avaliações cognitivas e atitudes, bem como às experiências de cada um (Bodenmann et al., 2017; Randall & Bodenmann, 2017). Esta perspectiva postula que as experiências de stress são consideradas como um fenómeno recíproco, sendo partilhadas dentro do relacionamento e impactando ambos os indivíduos envolvidos (Bodenmann, 1997; Bodenmann et al., 2017; Falconier et al., 2015; Hilpert et al., 2016; Randall & Bodenmann, 2009, 2017; Razak et al., 2015).

Segundo Bodenmann (2005), o stress diádico refere-se a experiências consideradas stressantes que afetam a díade, seja de forma direta, em que ambos os parceiros se deparam com o mesmo stressor ou quando o stress origina-se dentro do relacionamento, seja de forma indireta, quando o stress vivenciado por um dos membros do casal se dissemina para a relação conjugal, atingindo o outro (Bodenmann, 2005; Randall & Bodenmann, 2009). Neste sentido, de modo geral, o coping diádico é considerado um construto multidimensional que engloba uma série de estratégias através das quais os parceiros procuram lidar com o stress, referindo-se tanto aos esforços de um parceiro para atenuar o stress experienciado pelo outro, quanto ao esforço conjunto para gerir o stress partilhado entre ambos os membros do casal (Falconier et al., 2015; Herzberg, 2012; Landis et al., 2013).

No âmbito da abordagem sistêmica acerca do stress e do coping, o Modelo Sistémico-Transacional (Bodenmann, 1995, 2005) consolidou-se como uma teoria internacionalmente reconhecida nesta área de estudo, sendo utilizado em diversas investigações envolvendo casais e famílias (Bodenmann et al., 2017; Bodenmann et al., 2019). Segundo este modelo, perante situações stressoras, os membros do casal mobilizam tanto estratégias de coping individuais como diádicas, podendo também recorrer ao suporte externo ao relacionamento (Bodenmann, 1995; Falconier & Kuhn, 2019). De acordo com essa perspectiva, o coping diádico envolve a interação entre três fatores: a manifestação de stress e a partilha da experiência de stress por parte de um dos membros da díade; a perceção desses indícios pelo outro; e a resposta deste

perante os sinais expressos de stress (Bodenmann, 2005). Assim, este fenómeno engloba as percepções individuais dos cônjuges acerca das suas próprias estratégias de coping, das utilizadas pelo parceiro e daquelas implementadas conjuntamente (Landis et al., 2013).

Além disso, de acordo com o Modelo Sistémico-Transaccional, o coping diádico pode ser categorizado tanto como positivo como negativo, sendo direcionado ao apoio para a regulação emocional face ao stressor ou à resolução do problema (Bodenmann, 1995; Bodenmann et al., 2017). As formas de coping diádico de carácter positivo incluem o coping diádico focado nas emoções, que diz respeito ao apoio fornecido por um parceiro ao outro para regular as emoções decorrentes do evento stressor, podendo ser feito através, por exemplo, da escuta ativa e da demonstração de interesse e de empatia; o coping focado no problema, o qual inclui o coping diádico de suporte, manifestado através de diferentes comportamentos, como aconselhar o parceiro, e o coping diádico delegado, quando um dos parceiros realiza tarefas normalmente feitas pelo outro, com o intuito de diminuir os seus níveis de stress e de sobrecarga; e o coping diádico comum, que envolve as estratégias de coping adotadas em conjunto pelos membros da díade diante de uma situação geradora de stress que afeta ambos (Bodenmann, 2005; Bodenmann et al., 2017; Razak et al., 2015).

Já as formas de coping diádico negativo envolvem, nomeadamente: o coping diádico superficial, presente quando o parceiro oferece apoio de modo não genuíno e/ou hipócrita, por exemplo, ao não ouvir verdadeiramente o outro; o coping diádico hostil, o qual ocorre, por exemplo, quando o parceiro fornece suporte ao outro seguido de comentários insultuosos ou sarcásticos; e, por fim, o coping diádico ambivalente, quando um parceiro presta apoio ao outro com relutância ou com a percepção de que não deveria haver a necessidade de intervir naquela situação stressora (Bodenmann et al., 2017; Razak et al., 2015). Geralmente, há uma maior probabilidade do coping diádico negativo ocorrer em circunstâncias nas quais o membro da díade que oferece apoio também encontra-se sob stress e desmotivado para ajudar o outro, por conseguinte de uma série de fatores, como o baixo nível de satisfação conjugal (Bodenmann et al., 2017).

Diversos estudos têm evidenciado uma relação entre a satisfação conjugal e o coping diádico, verificando-se que o uso de estratégias positivas de coping diádico perante situações stressoras é associado a maiores níveis de satisfação conjugal, enquanto que as estratégias negativas associam-se à insatisfação no relacionamento (Falconier et al., 2015; Randall & Bodenmann, 2017).

Pertinência e objetivos do estudo

Apesar da satisfação conjugal e do coping diádico serem amplamente estudados, assim como a relação entre os construtos, na literatura existente, as investigações têm-se centrado sobretudo em casais jovens, nas fases iniciais e intermediárias do ciclo vital da família, enquanto as fases tardias e os casamentos de longa duração recebem menos atenção (Karimi et al., 2019; Li et al., 2022).

Em casamentos de longa duração, os cônjuges vivenciam o processo de envelhecimento conjuntamente e, devido às mudanças ocorridas e às perdas experienciadas ao longo desse processo, tais como a reforma e o falecimento de familiares, o parceiro passa a assumir um papel central na vida do outro, representando uma das principais fontes de suporte social (Bühler et al., 2021; Landis et al., 2013). Ademais, nas fases mais avançadas do ciclo vital em que os cônjuges são idosos, após anos dedicados aos cuidados parentais e à carreira profissional, os casais tendem a passar mais tempo em conjunto (Landis et al., 2013; Norgren et al., 2004). Para que este aumento da convivência seja positivo para a díade, é essencial que o relacionamento seja considerado satisfatório, uma vez que baixos níveis de satisfação conjugal associam-se a problemas de saúde e a diminuição da qualidade de vida (Keizer, 2014; Razak et al., 2015).

Deste modo, as relações conjugais satisfatórias assumem especial relevância nas fases mais avançadas do ciclo vital, visto que estão relacionadas à maior longevidade e à melhores estados de saúde e bem-estar (Bühler et al., 2021; Keizer, 2014; Rațiu, 2023). Também, considerando o aumento da convivência e a diminuição das responsabilidades, o casal pode investir novamente na relação conjugal, o que reforça a importância de compreender a manifestação da satisfação conjugal na velhice (Norgren et al., 2004). Adicionalmente, devido à subjetividade associada à satisfação conjugal e à ausência de consenso sobre a sua definição, torna-se fundamental explorar os aspetos valorizados pelos cônjuges ao considerarem o relacionamento como satisfatório (Abreu-Afonso et al., 2022; Karney & Bradbury, 2020).

As relações conjugais longevas em que os cônjuges permanecem juntos ao longo de todo o ciclo vital familiar, permitem a exploração do percurso da satisfação conjugal no decorrer das fases constituintes. Assim, no que diz respeito à trajetória da satisfação conjugal ao longo do ciclo vital, como já dito anteriormente, verifica-se uma ausência de consenso na literatura, com alguns estudos sugerindo, por exemplo, um declínio contínuo da satisfação conjugal, e outros indicando estabilidade ou aumento nas fases mais avançadas (Abreu-Afonso et al., 2022;

Dupuis et al., 2025; Karney & Bradbury, 2020; Stephen & Raj, 2014). Deste modo, torna-se necessária a condução de estudos adicionais para uma melhor compreensão acerca do percurso da satisfação conjugal, permitindo analisar possíveis transformações da mesma e os períodos em que ocorrem (Abreu-Afonso et al., 2022; Bühler et al, 2021; Karney & Bradbury, 2020).

Ademais, no decorrer das diferentes fases do ciclo vital da família, inevitavelmente, os casais vivenciam situações de stress, podendo impactar negativamente a satisfação conjugal (Bodenmann, 2008; Randall & Bodenmann, 2017; Razak et al., 2015). Além do stress, as estratégias de enfrentamento adotadas pelos cônjuges, tanto em conjunto com o parceiro como para apoiá-lo, também podem influenciar a satisfação no relacionamento (Falconier et al., 2015; Randall & Bodenmann, 2017). Assim, a exploração das estratégias de coping diádico revela-se pertinente para compreender de que forma os casais lidam com o stress e como essas estratégias podem impactar a satisfação conjugal (Abreu-Afonso et al., 2022; Randall & Bodenmann, 2017). Adicionalmente, no contexto dos relacionamentos duradouros, o estudo do coping diádico permite explorar as estratégias que se mantiveram adequadas ao longo dos anos, bem como aquelas que foram modificadas, possibilitando também ampliar a compreensão sobre a relação estabelecida com a satisfação conjugal.

Diante do exposto, considerando as lacunas e inconsistências identificadas na literatura, o presente estudo busca responder à seguinte questão: Quais são as perspectivas de cônjuges em casamentos de longa duração a respeito da satisfação conjugal ao longo do ciclo vital da família e do coping diádico?

Assim, este estudo tem como objetivo geral explorar as perspectivas de cônjuges em casamentos de longa duração a respeito da satisfação conjugal ao longo do ciclo vital da família e do coping diádico, através dos seguintes objetivos específicos:

- 1) Explorar os significados atribuídos pelos cônjuges à satisfação conjugal;
- 2) Analisar as perspectivas dos cônjuges sobre o percurso da satisfação conjugal ao longo das fases do ciclo vital da família, com foco na fase atual;
- 3) Compreender as estratégias de coping diádico em casamentos de longa duração, considerando a sua manifestação ao longo do tempo;
- 4) Explorar de que forma as estratégias de coping diádico podem influenciar a satisfação conjugal em casamentos de longa duração.

Metodologia

Desenho do estudo

Este estudo classifica-se como um estudo transversal de abordagem qualitativa, com carácter exploratório (Gil, 2008).

Participantes

O recrutamento dos participantes foi realizado por meio de técnicas de amostragem não probabilística, especificamente por conveniência e do tipo “bola de neve” (Gil, 2008; Naderifar et al., 2017).

A participação neste estudo requereu o cumprimento de determinados critérios de elegibilidade, nomeadamente: pertencer ao grupo etário a partir dos 65 anos; estar casado há 25 anos ou mais com o mesmo cônjuge; coabitar com o(a) parceiro(a); ter, pelo menos, um(a) filho(a) com o(a) atual companheiro(a); e apresentar domínio da língua portuguesa. Além disso, não poderiam ser incluídos neste estudo indivíduos diagnosticados com algum comprometimento cognitivo e/ou com dependência de substâncias.

No que diz respeito à faixa-etária dos participantes, visto que o presente estudo contou com participantes do Brasil e de Portugal, o critério “pertencer ao grupo etário a partir dos 65 anos” foi adotado para abranger os parâmetros de ambos os países, dado que no Brasil, de acordo com o Estatuto da Pessoa Idosa (Lei n.º 10.741/2003), indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos são considerados idosos, enquanto em Portugal considera-se a partir dos 65 anos (Instituto Nacional de Estatística, 2023). Ademais, definiu-se o critério “estar casado há 25 anos ou mais com o mesmo cônjuge” devido ao facto desta condição permitir que os cônjuges participantes tenham vivenciado conjuntamente diversas fases do ciclo vital da família. E, apesar da ausência de um parâmetro universal acerca do tempo necessário para definir um casamento como duradouro, alguns autores referem que a partir de 20 ou 25 anos considera-se de longa duração (Bachand & Caron, 2001; Norgren et al., 2004). Assim, o critério estabelecido para este estudo quanto ao tempo da relação conjugal possibilita explorar acerca de casamentos de longa duração.

A amostra do presente estudo é constituída por 40 participantes, sendo 20 casais heterossexuais, dentre os quais 10 são de nacionalidade brasileira e 10 de nacionalidade

portuguesa. Deste modo, o total consta de 20 participantes do sexo feminino e 20 do sexo masculino.

É importante referir que se optou por uma amostra constituída por casais devido ao facto de permitir a obtenção de dados diádicos, visto que ambos os membros de cada casal participaram do estudo (Bühler et al., 2021). Os dados diádicos possibilitam a exploração das perspetivas e opiniões dos dois integrantes do relacionamento acerca dos mesmos tópicos, permitindo investigar a dinâmica relacional da díade e a forma como os parceiros exercem influência mutuamente (Andrade et al., 2017). Além disso, a amostra envolveu participantes de duas nacionalidades e culturas distintas (Brasil e Portugal), não somente devido à amostragem por conveniência, mas também com o propósito de compreender de forma mais abrangente os construtos estudados.

Considerando a amostra total, a média de idade foi de 74.32 anos ($DP = 5.72$), sendo o valor mínimo de 65 anos e o máximo de 84 anos. Todos os participantes reportaram que encontram-se no seu primeiro casamento e verificou-se que a média de duração do mesmo entre os participantes portugueses foi de 52 anos ($DP = 5.23$), com um intervalo de 44 a 60 anos, e uma média de 49.4 ($DP = 7.02$) entre os brasileiros, variando entre 41 e 62 anos. No que diz respeito ao número de filhos, a média apresentada pelos participantes portugueses foi de 1.8 ($DP = 0.74$) e de 2.7 ($DP = 1$) pelos brasileiros. Tendo em conta o total da amostra, observou-se que 49% dos filhos dos participantes são do género feminino e 51% do género masculino. Além disso, apenas dois participantes (os quais constituem um casal) reportaram residir com o cônjuge e um filho, enquanto os demais vivem apenas com o cônjuge.

Em relação ao grau académico alcançado, 5% do total de participantes concluíram o ensino básico, 15% o ensino secundário, 62.5% o ensino superior, 5% iniciaram, mas não finalizaram o ensino superior e 12.5% realizaram um curso técnico. No âmbito do estatuto profissional atual, 25% da amostra total encontra-se ativa profissionalmente, 12.5% inativa e 62.5% dos participantes são pensionistas. Quanto à ocupação dos tempos livres, 90% dos participantes informaram realizar atividades de lazer dentro de casa, 67.5% envolve-se em atividades culturais, 82.5% participa em eventos sociais, 32.5% mencionou que realiza trabalho voluntário ou comunitário e 80% pratica exercício físico. Relativamente ao estado de saúde geral atual, entre os participantes portugueses, 4 avaliaram o seu estado de saúde como “Muito bom” e 16 como “Bom”, já entre os brasileiros, 10 avaliaram como “Muito bom” e 10 como “Bom”. Quanto à presença de doenças diagnosticadas, considerando o total de participantes, 40% relataram possuir algum diagnóstico, enquanto 60% informaram não apresentar nenhuma

condição de saúde diagnosticada. Deste modo, verificou-se que os diagnósticos mais recorrentes foram hipertensão arterial, diabetes, questões associadas ao coração e à próstata.

Tabela 1.

Características sociodemográficas, de estilo de vida e de saúde dos participantes

<i>Características</i>	Portugueses <i>N</i> = 20	Brasileiros <i>N</i> = 20	Total <i>N</i> = 40
Idade (Média ± DP)	75.75 ± 5.06	72.9 ± 5.99	74.32 ± 5.72
Género, n (%)			
Feminino	10 (50%)	10 (50%)	20 (50%)
Masculino	10 (50%)	10 (50%)	20 (50%)
Outro	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Duração em anos do casamento (Média ± DP)	52 ± 5.23	49.4 ± 7.02	50.7 ± 6.32
Primeiro casamento, n (%)			
Sim	20 (100%)	20 (100%)	40 (100%)
Não	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Número de filhos do atual casamento (Média ± DP)	1.8 ± 0.74	2.7 ± 1	2.25 ± 0.99
Género do(s) filho(s), n (%)			
Feminino	9 (50%)	13 (48%)	22 (49%)
Masculino	9 (50%)	14 (52%)	23 (51%)
Outro	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Grau académico alcançado, n (%)			
Ensino básico	1 (5%)	1 (5%)	2 (5%)
Ensino secundário	2 (10%)	4 (20%)	6 (15%)
Ensino superior completo	11 (55%)	14 (70%)	25 (62.5%)
Ensino superior incompleto	1 (5%)	1 (5%)	2 (5%)
Curso técnico	5 (25%)	0 (0%)	5 (12.5%)

Estatuto profissional atual, n (%)			
Ativo	2 (10%)	8 (40%)	10 (25%)
Inativo	0 (0%)	5 (25%)	5 (12.5%)
Pensionista	18 (90%)	7 (35%)	25 (62.5%)
Número de pessoas com quem reside atualmente (Média ± DP)			
	1.1 ± 0.3	1 ± 0	1.05 ± 0.21
Com quem reside atualmente			
Com filho(a) e cônjuge	2 (10%)	0 (0%)	2 (5%)
Apenas com o cônjuge	18 (90%)	20 (100%)	38 (95%)
Ocupação dos tempos livres, n (%)			
Atividades de lazer dentro de casa (exemplos: cozinhar, assistir televisão, ler, passar tempo com a família)	17 (85%)	19 (95%)	36 (90%)
Atividades culturais (exemplos: ir à museus, ao cinema, ao teatro)	17 (85%)	10 (50%)	27 (67.5%)
Participar em eventos sociais (exemplos: encontrar-se com amigos, ir à festas, reuniões)	18 (90%)	15 (75%)	33 (82.5%)
Realização de trabalho voluntário/ voluntariado ou trabalho comunitário	7 (35%)	6 (30%)	13 (32.5%)
Exercício físico (exemplos: ir ao ginásio, correr, caminhar)	19 (95%)	13 (65%)	32 (80%)
Estado de saúde geral atual, n (%)			
Muito bom	4 (20%)	10 (50%)	14 (35%)
Bom	16 (80%)	10 (50%)	26 (65%)
Mau	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
Muito mau	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)

Presença de doenças diagnosticadas, n (%)			
Sim	8 (40%)	8 (40%)	16 (40%)
Não	12 (60%)	12 (60%)	24 (60%)

Material

Para a recolha de dados, optou-se por recorrer a entrevistas semiestruturadas, com o propósito de explorar mais detalhadamente e de maneira mais aprofundada as temáticas abordadas no estudo. A condução das entrevistas seguiu um guião semiestruturado (Anexo I) elaborado antecipadamente de acordo com os objetivos do presente estudo.

Além disso, anteriormente à condução de cada entrevista, solicitou-se ao participante o preenchimento de um Questionário Sociodemográfico, de Estilo de Vida e de Saúde (Anexo II), através do qual foi possível recolher alguns dados acerca da amostra, nomeadamente: o género, a idade, a nacionalidade, o número de anos do atual casamento, a quantidade de filhos, o género dos filhos, o grau académico alcançado, a ocupação dos tempos livres, com quem reside atualmente, o estatuto profissional e o estado de saúde atuais, possibilitando a caracterização do perfil dos participantes deste estudo.

Com o intuito de assegurar que todos os participantes estivessem familiarizados com o referencial teórico utilizado neste estudo, considerando a questão número três do guião de entrevista (Anexo I), foi realizada uma breve explicação acerca do Modelo do Ciclo Vital da Família (McGoldrick et al., 2016) previamente à cada entrevista. Para facilitar a compreensão dos participantes, essa explicação foi feita com o auxílio de um quadro teórico (Anexo III), no qual havia as fases constituintes do ciclo vital da família (McGoldrick et al., 2016). É importante destacar que se optou por não incluir a fase de “Jovens adultos”, devido ao facto de que pretende-se explorar as perspectivas dos membros de cada casal desde o momento em que estabeleceram uma relação, sendo então apresentadas as fases a partir da denominada “Formação do casal”.

Relativamente aos procedimentos éticos, foi solicitada aos participantes a assinatura de um termo de consentimento informado (Anexo IV), garantindo a voluntariedade da sua participação e a confidencialidade das informações partilhadas.

Procedimentos de recolha de dados

Previamente às entrevistas, foi estabelecido o contacto com os indivíduos e com alguns locais, como universidades sénior e associações direcionadas à população idosa, por meio de interação presencial, chamadas telefónicas, correio eletrónico e/ou mensagens de texto.

No que diz respeito à recolha de dados, importa referir que todas as entrevistas foram conduzidas em formato individual. Portanto, a coleta de dados caracteriza-se como não diádica, dado que os membros dos casais foram entrevistados separadamente. As entrevistas decorreram ao longo de, aproximadamente, três meses (entre o final do mês de janeiro de 2025 e início de maio do mesmo ano) e os meios através dos quais foram realizadas variaram conforme a preferência, disponibilidade e localização atual de cada participante, decorrendo em formato *online* ou presencial. As entrevistas em formato *online* foram feitas por videoconferência, através das plataformas *Whatsapp* ou *Google Meet*, de acordo com a escolha pessoal de cada participante. Já as entrevistas presenciais foram realizadas em locais variados, como na residência do casal, na Universidade da Terceira Idade do Lumiar e na Associação para o Desenvolvimento e Apoio Social do Bairro do Rego.

Com o intuito de proporcionar aos entrevistados maior conforto e viabilizar a gravação do áudio de cada entrevista, sendo essencial para permitir a sua posterior transcrição e análise de dados, buscou-se conduzi-las em locais silenciosos e privados. Relativamente às entrevistas realizadas em formato *online*, solicitou-se aos participantes para que também estivessem em um ambiente reservado e sem ruído. De modo geral, no decorrer das entrevistas, foi possível observar que tanto os participantes brasileiros como os portugueses mostraram-se participativos e procuraram colaborar de forma honesta e comprometida ao fornecerem respostas detalhadas e partilharem informações pessoais.

No que diz respeito à duração das entrevistas, considerando a amostra total, a duração média foi de 21 minutos, com intervalo de tempo registado entre 8 minutos e 13 segundos e 56 minutos e 50 segundos.

Procedimentos de análise de dados

Para fins de análise de dados, procedeu-se manualmente a transcrição em formato *verbatim* de todas as entrevistas. Portanto, as narrativas dos participantes gravadas em áudio foram transcritas em sua totalidade. Com o propósito de garantir a correspondência entre os áudios e as transcrições, foi necessário rever cada uma enquanto as gravações em áudio eram

novamente reproduzidas. Na sua totalidade, foram obtidas 190 páginas de transcrições das entrevistas.

Posteriormente à conclusão deste processo, os dados obtidos a partir das entrevistas foram analisados de acordo com a Análise Temática Reflexiva proposta por Braun & Clarke (2021a), caracterizada pela recursividade ao longo do processo e pela flexibilidade teórica, bem como pela reflexividade e subjetividade do investigador. O processo deste tipo de análise qualitativa é constituído por seis fases, nomeadamente:

- 1) Familiarização em relação à base de dados: Primeiramente, é necessário promover uma imersão na base de dados para obter um conhecimento aprofundado acerca dos conteúdos apresentados. Assim, esta fase pode envolver a leitura e a releitura de dados em formato de texto, a revisão de materiais visuais e, no caso de haver transcrições de ficheiros de áudio, a escuta das gravações originais, sendo essencial manter uma postura crítica e analítica perante a base de dados.
- 2) Desenvolvimento inicial de códigos: Esta etapa requer uma análise meticulosa dos dados, buscando-se identificar elementos potencialmente significativos para a questão de investigação e atribuir rótulos de códigos (*code labels*) aos mesmos.
- 3) Geração de temas iniciais: Esta fase contempla a análise dos códigos desenvolvidos, com a finalidade de identificar semelhanças entre si. Assim, deve-se agrupar os códigos que apresentam possíveis conexões para formar temas iniciais.
- 4) Desenvolvimento e revisão dos temas: Através de uma nova imersão relativamente aos códigos desenvolvidos e, também, à base de dados total, esta fase permite aprofundar-se no desenvolvimento temático inicial realizado na fase 3, sendo fundamental para a verificação da viabilidade dos temas provisórios. Neste sentido, procura-se rever os agrupamentos realizados inicialmente, explorando as possibilidades de aprimoramento dos padrões registados.
- 5) Refinamento, definição e nomeação dos temas: Para além da estruturação e organização dos resultados, nesta etapa é necessário envolver-se de forma mais intensa no desenvolvimento temático, aprimorando a análise de dados. Nesse momento, também deve-se definir e nomear claramente os temas, procurando mostrar de que maneira se manifestam nos dados e apresentar os subtemas associados.
- 6) Escrita do relatório final: A última fase refere-se à finalização da escrita formal das secções que compõem o relatório, possibilitando a realização dos ajustes finais e o

aprimoramento do texto. Além disso, essa etapa permite novamente o refinamento da análise de dados, assegurando a qualidade e a robustez da mesma (Braun & Clarke, 2021a).

Seguindo as fases da análise temática reflexiva (Braun & Clarke, 2021a), no presente estudo, o processo de análise teve início com a familiarização dos dados. Deste modo, após a finalização do processo de transcrição das entrevistas, estas foram revisitadas tanto através de leituras das transcrições impressas como da reprodução das gravações originais em áudio. Durante esta etapa, simultaneamente, procurava-se anotar ideias analíticas para uso futuro. De seguida, foi realizada a codificação dos dados, sendo os códigos escritos primeiramente em papel e passados posteriormente para tabelas no computador. Na sua íntegra, tanto o processo de codificação como o de desenvolvimento dos temas foram conduzidos manualmente, sendo gerados, inicialmente, 530 códigos e, na fase seguinte, doze temas. Entretanto, devido ao carácter recursivo da análise reflexiva, durante as duas fases posteriores direcionadas à revisão, nomeação e refinamento dos temas, foi necessário voltar às tabelas de códigos, bem como à base de dados, procedendo-se à releitura de todo o material transcrito. Assim, o número de temas foi reduzido, passando a ser nove. Por fim, procedeu-se à redação do relatório final, em que os temas e os subtemas foram apresentados e, posteriormente, discutidos.

Importa referir que, neste estudo, foi adotado um quadro de referência qualitativo de orientação experiencial, procurando-se explorar, através da análise de dados, as perspetivas, opiniões e experiências individuais dos participantes acerca da satisfação conjugal e do coping diádico (Braun & Clarke, 2021a). No que diz respeito à orientação em relação aos dados, realizou-se uma análise indutiva, visto que os processos de codificação e de desenvolvimento de temas foram conduzidos a partir do conteúdo dos dados obtidos (Braun & Clarke, 2021a). Adicionalmente, tanto os códigos como os temas foram gerados em níveis semânticos e latentes, permitindo, respetivamente, captar os significados explicitamente expressos pelos participantes, e explorar de forma mais aprofundada os padrões e significados implícitos presentes nos dados (Braun & Clarke, 2021a).

Segundo Braun e Clarke (2021a), a condução de uma análise temática reflexiva implica considerar as abordagens ontológicas, epistemológicas e as relacionadas à linguagem adotadas na pesquisa. Deste modo, no presente estudo, a perspetiva ontológica utilizada foi o realismo crítico (Maxwell, 2012), reconhecendo que a realidade pode ser percecionada e expressa de formas distintas pelos participantes, tornando-se acessível através dos significados que lhes atribuem. Do ponto de vista epistemológico, adotou-se o contextualismo, considerando

que o conhecimento produzido é situado e dependente tanto do contexto da investigação como da interpretação do pesquisador (Madill et al., 2000). Relativamente à linguagem, optou-se pela teoria intencional (Hall, 1997), considerando que os relatos dos participantes expressam as suas experiências e perspetivas pessoais, refletindo as suas realidades subjetivas.

Diante do exposto, torna-se importante referir que optou-se por implementar a análise temática reflexiva devido à sua flexibilidade e por possibilitar uma análise indutiva e experiencial dos dados (Braun & Clarke, 2021a). Neste sentido, essa abordagem foi considerada adequada para o presente estudo por permitir a exploração dos significados atribuídos pelos cônjuges a respeito da satisfação conjugal ao longo do ciclo vital da família e das estratégias de coping diádico tanto a nível semântico como latente.

Importa referir que, em estudos qualitativos, o conceito de saturação de dados tem sido utilizado com o propósito de determinar o tamanho da amostra do estudo, correspondendo ao momento da análise de dados em que deixam de surgir informações novas ou temas relevantes (Braun & Clarke, 2021b). Entretanto, Braun e Clarke (2021b) questionam a aplicabilidade deste conceito no contexto da análise temática reflexiva e defendem que a decisão acerca do encerramento da recolha de dados é subjetiva e deve ser tomada pelos investigadores. Portanto, dado que no presente estudo foi realizada a análise temática reflexiva, recorreu-se ao conceito de “*information power*” (Malterud et al., 2016), o qual é considerado mais adequado para este tipo de análise e considera que a suficiência da amostra depende da relevância e da riqueza das informações obtidas a partir da recolha de dados (Braun & Clarke, 2021b; Malterud et al., 2016). Deste modo, neste estudo, as 40 entrevistas realizadas foram consideradas suficientes para responder aos objetivos propostos.

Por fim, torna-se importante considerar o conceito de triangulação, que tem sido contestado devido à sua origem a partir de epistemologias realistas pautadas na objetividade, sendo questionada a sua aplicação em investigações qualitativas com abordagens mais interpretativas (Green & Thorogood, 2018; Morgan, 2024). Entretanto, alguns autores defendem que, neste contexto, a triangulação pode ser utilizada para proporcionar uma compreensão mais abrangente acerca do fenómeno estudado (Green & Thorogood, 2018). Neste sentido, considerando a natureza interpretativa da análise temática reflexiva, o tipo de triangulação implementado neste estudo foi a triangulação de fontes de dados, a qual refere-se à recolha de informações a partir de tipos distintos de participantes, permitindo a exploração de uma série de perspetivas (Carter et al., 2014). Assim, no presente estudo, foi possível englobar

tanto as percepções de indivíduos de géneros diferentes (de homens e de mulheres) como de culturas distintas (a brasileira e a portuguesa).

Resultados

A partir da realização da análise temática reflexiva dos dados e considerando que o objetivo principal deste estudo consiste em explorar as perspetivas de cônjuges em casamentos de longa duração a respeito da satisfação conjugal ao longo do ciclo vital da família e do coping diádico, no total, foram desenvolvidos nove temas centrais e seis subtemas, os quais serão apresentados de acordo com os objetivos específicos do presente estudo. Assim, os temas gerados ao longo do processo de análise de dados foram: 1) O percurso conjugal como conquista; 2) Realizações dos descendentes como fonte de satisfação conjugal; 3) Construção da satisfação conjugal em parceria; 4) Trajetórias da satisfação conjugal ao longo do ciclo vital da família; 5) Significados da satisfação conjugal e sentimentos em transformação; 6) Coping diádico em conjunto; 7) Autoperceção vs. perceção do outro acerca do coping diádico; 8) O coping diádico através do tempo; e 9) Efeitos prolongados vs. efeitos pontuais do coping diádico. Os subtemas correspondentes serão discutidos de forma detalhada ao longo da exposição dos resultados.

Importa referir que, para auxiliar na compreensão acerca dos temas e dos subtemas, alguns excertos das entrevistas serão expostos, nos quais foram mantidos somente os elementos considerados centrais para a explicação acerca do tema ou do subtema. Neste sentido, houve a supressão dos conteúdos que não contribuíam diretamente para esta explicação, sendo indicados por “(...)”. Adicionalmente, de modo a preservar o anonimato e assegurar a confidencialidade dos participantes, ao apresentar os excertos, os seus nomes foram ocultados, sendo substituídos por códigos alfanuméricos. Assim, cada casal foi identificado por uma letra e cada cônjuge pelo número 1 ou 2, formando códigos como Pa1 e Pa2, os quais referem-se aos membros do casal “a”.

A seguir, serão apresentados os temas e os subtemas de maneira mais aprofundada, organizados a partir de cada objetivo do presente estudo.

Objetivo 1: Explorar os significados atribuídos pelos cônjuges à satisfação conjugal

Relativamente ao objetivo 1, foram gerados três temas e dois subtemas (Tabela 2).

Tabela 2

Significados atribuídos pelos cônjuges à satisfação conjugal.

Temas	Subtemas
Tema 1: O percurso conjugal como conquista	NA
Tema 2: Realizações dos descendentes como fonte de satisfação conjugal	NA
Tema 3: Construção da satisfação conjugal em parceria	Subtema 3.1: Companheirismo e partilha entre o casal Subtema 3.2: Reciprocidade e equilíbrio no relacionamento

Tema 1: O percurso conjugal como conquista

O primeiro tema diz respeito à conexão estabelecida por alguns participantes entre o percurso e a satisfação conjugais. Neste sentido, a vivência das fases do ciclo vital da família com o parceiro, bem como a superação dos desafios e a história construída ao longo dos anos, são percebidas como uma conquista do casal, o que gera sentimentos de orgulho e de realização. Portanto, este tema refere que a satisfação conjugal emerge a partir de um olhar retrospectivo sobre o caminho partilhado, sendo reconhecido como conquista.

Essa ideia de conquista é expressa explicitamente pela participante Pm1 (género feminino, brasileira, 68 anos), a qual compreende o percurso conjugal como uma conquista construída com o marido: “Um casamento longo é preciso (...) estudar cada etapa da vida, né? Cada etapa tem algumas limitações e tem algumas doenças também, normais da vida, né? Então eu acho que isso a gente tem feito com muito diálogo e com muita paciência (...) Eu acho que tudo é uma conquista”. Também, no relato da participante Pg1 (género feminino, brasileira, 68 anos), enfatiza-se a visão de que é uma verdadeira “vitória” o facto do casal ter sido capaz de superar os desafios ao longo dos anos e de ter chegado na fase atual em conjunto com “tranquilidade”: “Por isso que eu tô te falando, foram períodos difíceis, mas a gente enfrentou, passou e vivemos cada dia. Não tem jeito, tem que viver cada dia, né? E enfim, até chegar num momento em que nós chegamos. Que eu acho que foi uma vitória, uma vitória, poder estar na tranquilidade e tudo né?”

No contexto deste tema, o olhar retrospectivo permite a percepção de que o caminho percorrido com o cônjuge é considerado gratificante e satisfatório na atualidade, evidenciando um orgulho acerca do quão longe chegaram juntos e dos seus objetivos alcançados. Por exemplo, Pa1 (gênero masculino, português, 81 anos) revela que “valeu a pena” a superação das situações ao longo do tempo, ressaltando que os momentos bons se sobrepõem aos considerados mais difíceis para o casal: “Mas... quer dizer, a pessoa chega ao fim de 60 anos (...) e não tenho dúvidas que valeu a pena e que tudo quanto houve de bom supera qualquer momento em que... ou opiniões diferentes ou formas diferentes de encarar uma situação (...). Não há dúvida nenhuma, quer dizer, o que poderia pensar quando tudo começou, eu diria que não só foi atingido como superado (...)”.

Adicionalmente, a partir da retrospectão, a satisfação conjugal é promovida quando apercebe-se de tudo o que foi possível construir ao lado do cônjuge no decorrer dos anos. Por exemplo, no relato de Pj1 (gênero masculino, brasileiro, 74 anos) torna-se evidente a satisfação experienciada pelo participante ao poder “olhar para trás” e sentir orgulho daquilo que fez juntamente com a sua esposa, enfatizando o facto de terem constituído uma família: “Quando você chega num momento como hoje, o estar realizado é você olhar para trás, em vez de olhar pra frente, é olhar pra trás hoje e ver tudo que você e a tua esposa, no meu caso eu e a minha esposa, conseguimos nessa história de 52 anos de casados (...) e hoje eu posso falar com muita tranquilidade que hoje eu me sinto absolutamente realizado, que eu vejo a satisfação com que a minha esposa vê o casamento dela e a satisfação que eu sinto por termos realmente realizado alguma coisa, nós montamos uma família”.

Tema 2: Realizações dos descendentes como fonte de satisfação conjugal

Este tema refere-se à percepção de que assistir às realizações e ao desenvolvimento dos descendentes do casal, neste caso, os filhos e os netos, conduz à satisfação conjugal. Assim, esta ultrapassa o domínio do casal, estendendo-se às gerações seguintes.

Através de uma breve fala do participante Pj1 (gênero masculino, brasileiro, 74 anos) torna-se evidente a ideia de que o casal pode sentir-se realizado e satisfeito a partir dos filhos e netos: “(...) boa parte das nossas realizações hoje vem através das filhas e dos netos”.

No excerto da entrevista com a participante Po1 (gênero feminino, brasileira, 65 anos), a satisfação conjugal é mediada pelas conquistas e bem-estar dos filhos, sendo relacionados ao cumprimento de objetivos e sonhos do casal: “Eu acho que quando você realiza os seus sonhos,

que era ter filhos, educar os filhos, eles serem perfeitos e eles casarem, você fica super satisfeita. O casamento dos filhos, cada casamento dos três foi uma alegria muito grande para a gente, entendeu? Então acaba que como casal também se realiza mais (...) Vendo as conquistas dos filhos, o casamento dos filhos, aquilo é uma coisa assim... rejuvenesce, né?”

Ademais, conforme evidenciado por Ps1 (género feminino, portuguesa, 84 anos), o fortalecimento da satisfação conjugal ocorre paralelamente ao desenvolvimento dos filhos: “De uma maneira geral, [a satisfação conjugal] foi sempre crescendo, foi sempre crescendo. Porque os filhos cresceram, também nos deram alegrias (...)”.

Apesar dos participantes terem dado mais ênfase aos filhos, os netos também foram mencionados por alguns. Na narrativa de Pn1 (género feminino, brasileira, 74 anos), relaciona-se o “sucesso” marital tanto às realizações dos filhos quanto às dos netos: “Ver o produto dessa relação que se estabelece em relação ao sucesso dos filhos, né, e principalmente aos frutos desses filhos, que são os netos (...) porque eu acho que o sucesso de um casamento, o sucesso dos pais, ele se reflete realmente na realização dos filhos, também”.

Tema 3: Construção da satisfação conjugal em parceria

O terceiro tema reflete a compreensão de que a satisfação conjugal é construída conjuntamente com o parceiro de forma contínua no casamento, mediante esforços partilhados e o envolvimento de ambos os membros da díade na manutenção da relação. Este tema subdivide-se em dois subtemas para permitir a exploração de dimensões distintas, porém complementares, da construção conjunta da satisfação conjugal. Deste modo, os subtemas desenvolvidos foram: “Companheirismo e partilha entre o casal” e “Reciprocidade e equilíbrio no relacionamento”, descritos a seguir.

Subtema 3.1: Companheirismo e partilha entre o casal

Este subtema centra-se na importância atribuída à vida partilhada com o cônjuge, evidenciando como o companheirismo e a partilha de experiências e de planos desempenham um papel crucial na satisfação conjugal em casamentos de longa duração.

Assim, em algumas entrevistas, o companheirismo surge a partir da presença e do apoio constantes do parceiro na vida do outro. Esta ideia é exposta no relato da participante Pfl (género feminino, portuguesa, 70 anos), em que a companhia do cônjuge é vista como uma forma de “apoio passivo” no quotidiano e destaca o quão significativo é “ter a certeza” acerca

da permanência e do suporte do outro na sua vida, independente de qualquer situação que possa ocorrer: “(...) neste momento, [a satisfação conjugal] é já ter a certeza de que o meu marido está ali e de que posso contar com ele para tudo (...). É um apoio permanente, ainda que seja um apoio passivo, digamos, tá ali, não está sempre a questionar, não nos diz nada, mas eu sei que posso contar e isso pra mim é estar feliz”.

Também, conforme relatado pela participante Pc1 (género feminino, brasileira, 66 anos), a cumplicidade, a vivência de momentos de lazer e de dificuldades em conjunto consistem em dimensões centrais para a construção da satisfação conjugal: “Pra mim [a satisfação conjugal] é cumplicidade, (...) é se divertir juntos, né, e é batalhar juntos na hora da dificuldade, aí vai um pouco da cumplicidade também (...)”.

Adicionalmente, o planeamento da vida a dois e a realização de atividades em conjunto revelaram-se elementos essenciais para a satisfação, como pode ser visto no relato de Pg1 (género feminino, brasileira, 68 anos): “(...) fazer as coisas juntos, planejar a vida juntos, eu acho que isso é o importante, isso deixa o casal satisfeito”. Neste sentido, fala-se também da importância de obter prazer a partir dos momentos partilhados com o parceiro: “É um conjunto de situações que, de alguma forma, os dois encontram prazer em compartilhar os momentos juntos” (Pm2, género masculino, brasileiro, 72 anos).

Subtema 3.2: Reciprocidade e equilíbrio no relacionamento

No subtema 3.2, a satisfação conjugal é associada ao equilíbrio relacional alcançado por meio da reciprocidade entre os cônjuges em uma série de dimensões da vida do casal, como o respeito, a comunicação, o afeto e o cuidado mútuos.

Um dos elementos mencionados pelos participantes associado à reciprocidade refere-se ao respeito mútuo, sobretudo em relação às diferenças de interesses interindividuais, sendo essencial para a manutenção da individualidade dos membros da díade. Neste sentido, no relato de Pj2 (género feminino, brasileira, 73 anos), é expresso que ambos os cônjuges podem preservar os próprios interesses sem prejudicar a relação, destacando a presença do respeito mútuo e da liberdade individual como bases para a satisfação conjugal: “E eu vejo que eu sou, vamos dizer assim, feliz no casamento, porque eu tenho um relacionamento muito bom com o meu marido, certo? Há um respeito muito grande entre nós dois, embora ache que também há uma certa liberdade nossa de poder fazer aquilo que cada um gosta sem ferir o outro (...) Eu reconheço nele certas qualidades e defeitos, assim como ele reconhece em mim e a gente sabe respeitar um ao outro”.

Ademais, outros participantes percebem a comunicação recíproca entre os parceiros como um meio importante para se atingir o equilíbrio relacional, favorecendo a satisfação conjugal. O participante Ps2 (gênero masculino, português, 80 anos) evidencia esta percepção em seu relato, enfatizando a importância da resolução dos problemas em parceria através da comunicação: “É haver equilíbrio, digamos, entre as partes, haver abertura entre as pessoas, quer dizer, falarem sobre tudo (...) comunicarmos com os outros e, digamos, passarmos os nossos problemas e tentarmos encontrar uma forma de resolver.”

Também, para alguns participantes, a satisfação conjugal está relacionada à manutenção da harmonia no cotidiano do casal, sendo considerado que a ausência de conflitos frequentes é essencial para os cônjuges sentirem-se satisfeitos no casamento. O participante Pp1 (gênero masculino, português, 74 anos) demonstra essa percepção: “Satisfeito significa estar realizado, não haver conflitos por aí e além, de vez em quando há um ou outro só, tem que haver uma ou outra discussão. Mas mantemos o equilíbrio permanentemente. Isso é estar realizado”.

Em algumas entrevistas, o afeto e o cuidado recíprocos entre os cônjuges foram associados à satisfação conjugal, conforme pode ser ilustrado na narrativa de Ph1 (gênero feminino, brasileira, 75 anos), em que destaca-se a importância desses fatores juntamente com a “atenção” e a “amorosidade” para a manutenção de um relacionamento satisfatório: “Então pra mim é essa realidade que nós vivemos hoje nesses 50 anos de percurso. Vivendo com amorosidade, com carinho, com atenção. Nós vivemos cuidando um do outro sempre”.

Objetivo 2: Analisar as perspectivas dos cônjuges sobre o percurso da satisfação conjugal ao longo das fases do ciclo vital da família, com foco na fase atual

No que diz respeito ao objetivo 2, desenvolveu-se dois temas principais e dois subtemas (Tabela 3).

Tabela 3

Perspetivas dos cônjuges sobre o percurso da satisfação conjugal ao longo das fases do ciclo vital da família, com foco na fase atual

Temas	Subtemas
Tema 4: Trajetórias da satisfação conjugal ao longo do ciclo vital da família	Subtema 4.1: O dinamismo da satisfação conjugal

	Subtema 4.2: Caminhos estáveis da satisfação conjugal
Tema 5: Significados da satisfação conjugal e sentimentos em transformação	NA

Tema 4: Trajetórias da satisfação conjugal ao longo do ciclo vital da família

O primeiro tema relativo ao objetivo 2 centra-se nas perspetivas dos participantes acerca da satisfação conjugal no decorrer das fases do ciclo vital da família. Assim, este tema foi subdividido em dois subtemas, nomeadamente: “O dinamismo da satisfação conjugal” e “Caminhos estáveis da satisfação conjugal”.

Subtema 4.1: O dinamismo da satisfação conjugal

Neste subtema, a satisfação conjugal é apresentada como um processo dinâmico, sendo abordados períodos marcados por níveis mais altos ou mais baixos da mesma, bem como percursos de crescimento contínuo e de estabilidade da satisfação no relacionamento. Assim, para alguns participantes, a satisfação no casamento apresenta oscilações ao longo de todo o ciclo vital da família, devido a uma série de fatores que podem influenciá-la, como os desafios de cada etapa, a idade dos filhos e as mudanças associadas ao envelhecimento dos cônjuges. Importa referir que nenhum participante reportou um declínio da satisfação conjugal com o passar do tempo e que a grande maioria referiu que considera-se satisfeita no casamento na fase atual.

Em algumas entrevistas, foi mencionado que as fases iniciais são marcadas por um maior nível de satisfação conjugal. Em relação a essa perspetiva, em determinados casos, verificou-se que a maior satisfação conjugal nas fases iniciais é associada à juventude do casal na época, considerando a idade como um fator importante no relacionamento. Por exemplo, no relato da participante P12 (género feminino, brasileira, 66 anos) essa perceção é apresentada: “Sim, logo no início, quando nasceram os filhos, né? Que nós éramos mais jovens, né? Acho que foi muito no início”. Já para outros participantes, essa associação tende a estar mais vinculada à presença dos filhos pequenos e ao convívio com as famílias alargadas de ambos os cônjuges, conforme ilustrado por Pm1 (género feminino, brasileira, 68 anos): “Mais no início, né? Quando as crianças eram menores, era bastante prazeroso assim, estar com as crianças, com

o meu marido e as famílias eram muito grandes, a minha e do meu marido. Foi muito bom nessa fase”.

Para alguns participantes, as fases vistas como mais desafiantes para a integridade do casamento foram os períodos de adaptação ao nascimento dos filhos e à adolescência dos mesmos, em que as diferenças de opinião em relação à criação dos filhos e as demandas destes e da carreira profissional podem sobrepor-se, afetando o relacionamento. Por exemplo, no relato de Po1 (gênero feminino, brasileira, 65 anos), é evidenciado que, durante a fase da adolescência dos filhos, a atenção do casal centra-se nas exigências parentais, o que pode deixar a relação conjugal em segundo plano: “Teve essa fase aí de adolescência, não de criança, mais da adolescência dos filhos. Você se dedica muito a eles, a cuidar deles, a vigiar o que tá acontecendo e você acaba esquecendo do casal um pouco, né?”

Ademais, embora alguns cônjuges tenham considerado o período inicial após a saída dos filhos de casa de difícil adaptação, dado que tinham de reajustar-se a uma dinâmica centrada no casal, outros consideraram-no um período que proporcionou um aumento da união entre os cônjuges, promovendo um maior nível de satisfação conjugal. De acordo com a participante Pi1 (gênero feminino, portuguesa, 65 anos), após a saída do seu filho de casa, ela e o marido encontram-se numa fase de maior tranquilidade devido à diminuição das preocupações com o filho e de maior satisfação conjugal por conta do aumento da proximidade e da priorização do casal: “Quando o meu filho saiu de casa, penso que a relação com o meu marido... nós ficamos mais próximos ainda, ficamos só os dois. Quando o meu filho estava em casa, nós tínhamos, pronto, preocupações sempre, era o filho e não sei quê mais. Agora estamos um bocadinho mais só nós os dois, pensamos só nós os dois (...) agora estamos só um pro outro (...)”.

Neste sentido, outros participantes destacaram a oportunidade de reencontro e reconexão do casal após a saída dos filhos de casa. No excerto a seguir, esta percepção é expressa, enfatizando-se também a possibilidade de “resgatar” a proximidade e outros aspetos relacionados à fase do namoro nesta fase: “(...) [a satisfação conjugal esteve mais alta] realmente quando os filhos foram saindo de casa, porque aí também não teve jeito, a gente teve que se centralizar na vida do casal (...). Então eu acho que, dessa forma, nós fomos resgatando mais essa coisa do casal. Acho que a gente poderia ter feito como viveu na fase do namoro, né? Porque eu acho que foi se perdendo um pouco na medida em que os filhos foram nascendo (...). E aí agora a gente tá, de certa forma, resgatando mais isso” (Pn1, gênero feminino, brasileira, 74 anos).

Em consonância com o explicitado acima, alguns participantes referem a fase atual como o período de maior satisfação no casamento. Conforme expresso pela participante Pc1 (género feminino, brasileira, 66 anos), atualmente esta vive com o marido a melhor fase da vida conjugal, demonstrando motivação para buscar constantemente melhorias na relação e destacando que fatores como a estabilidade financeira e o bom estado de saúde favorecem essa vivência positiva da fase atual: “ (...) até quando o meu filho saiu de casa e tá pra casar e tudo, eu falei pra ele [o marido] “vamos buscar a melhor fase da nossa vida juntos?”. Acho que a gente não tem que ir na descendente, a gente pode ir numa crescente, né? (...) Então assim, estamos com saúde, temos boa condição financeira, o que vamos fazer pra viver? Então digamos que... é... posso dizer que dez anos pra cá (...) Mas tá sendo a melhor fase da nossa vida de casal, tá sendo essa, entendeu?”

Ademais, este subtema engloba narrativas que descrevem uma trajetória positiva da satisfação conjugal, sendo que algumas destacam o seu aumento progressivo ao longo do tempo. Esta perspectiva é partilhada por Pi2 (género masculino, português, 69 anos), o qual defende que, no decorrer dos anos de convivência, há um aumento da afinidade e da sintonia entre o casal, favorecendo o crescimento contínuo da satisfação conjugal: “Sim, portanto há sempre mudanças na satisfação pra melhor. Começamos a nos sentir mais entrosados um com o outro, o pensamento é mais conjunto. Acho que é uma melhoria que vai sempre aumentando, desde que não haja problemas maiores”.

Subtema 4.2: Caminhos estáveis da satisfação conjugal

O subtema 4.2 está relacionado à visão de que o nível de satisfação conjugal permanece estável ao longo das fases do ciclo vital da família. Alguns participantes expressaram esta percepção ao afirmarem que, no decorrer do tempo, foi preservado pelo casal um equilíbrio relativo ao nível de satisfação no relacionamento, conforme ilustrado pelo participante Pk1 (género masculino, português, 81 anos): “[a satisfação conjugal] Estável e continua estável (...), nem mais baixa nem mais alta. Manteve-se um equilíbrio”.

De acordo com a maioria dos participantes que partilham esta perspectiva, apesar de ter havido momentos considerados difíceis para o casal, estes foram superados ao longo dos anos, sem interferir na dinâmica da relação nem na satisfação conjugal. Assim, os cônjuges foram capazes de superar os desafios e, ao mesmo tempo, manter a estabilidade da satisfação no casamento, conforme relatado pela participante Pp2 (género feminino, portuguesa, 70 anos):

“[a satisfação conjugal] Esteve estável ao longo do tempo (...). As poucas coisas, as pequenas coisas foram resolvidas e as grandes coisas também foram resolvidas (...)”.

Tema 5: Significados da satisfação conjugal e sentimentos em transformação

O tema 5 refere-se às percepções de que os significados atribuídos à satisfação conjugal e os sentimentos passam por mudanças no decorrer dos anos em casamentos de longa duração. Assim, segundo alguns participantes, essas alterações devem ser consideradas na reflexão acerca da trajetória da satisfação conjugal.

Como relatado em determinadas entrevistas, os sentimentos partilhados pelos cônjuges transformam-se na medida em que percorrem as fases do ciclo vital da família em conjunto, o que pode ter implicações na satisfação conjugal. A participante Pt1 (género feminino, portuguesa, 71 anos) expressa essa percepção ao relatar que o início do relacionamento é marcado pela paixão e que esta transforma-se com o tempo. Assim, segundo Pt1, esta transformação pode levar à descoberta de traços antes despercebidos em relação ao parceiro, por vezes interpretados como “defeitos”: “No princípio, nós tamos apaixonados, tá tudo bem. Depois esse sentimento transforma-se e aí começamos a ver alguns chamados “defeitos” um do outro”.

Neste sentido, outros participantes aprofundam a percepção acerca da transformação dos sentimentos, sendo expresso que a paixão inicial é transitória e, com o avançar da idade, tende a evoluir para sentimentos mais profundos e estáveis. Esses sentimentos, como o amor, são sustentados pela busca conjunta do casal em manter um bom funcionamento conjugal, através, por exemplo, da compreensão mútua. No relato de Pq2 (género masculino, português, 78 anos), a idade desempenha um papel central na transformação da paixão em amor, sendo destacado que este, no seu sentido mais carnal, desaparece com o tempo devido às alterações decorrentes do envelhecimento. Entretanto, Pq2 aborda um outro lado desta perspetiva, defendendo que, apesar dessas mudanças, à medida em que os anos de convivência aumentam, outros tipos de sentimentos e atitudes ocupam um lugar importante no relacionamento, conforme é ilustrado a seguir: “A relação conjugal... há aquela fase da paixão (...), depois aquilo vai se diluindo no tempo, depois entramos na fase do amor, depois tudo se vai perdendo com a idade (...). O amor no sentido lato do amor não desaparece, aquele mais físico, das coisas da paixão, aquele amor físico vai se naturalmente diluindo ao longo do tempo. Mas depois há outra parte que compensa isso tudo, a compreensão, o companheirismo, tudo isso vai mantendo”.

O relato apresentado acima torna evidente que, ao explorar a satisfação conjugal em casamentos longevos, é importante considerar tanto as mudanças no âmbito físico como no emocional que podem ocorrer no processo de envelhecimento dos cônjuges.

O outro eixo central do tema 5 diz respeito às transformações dos significados da satisfação conjugal ao longo do ciclo vital da família. Deste modo, nos relatos de alguns participantes, foi apresentada uma visão de que, conforme o relacionamento evolui, a concepção da satisfação conjugal é continuamente modificada em função das mudanças das necessidades individuais e relacionais, dos desafios vivenciados pelo casal e das formas de pensar dos cônjuges. Essa percepção é explicitada pelo participante Pr1 (gênero masculino, brasileiro, 83 anos): “Olha, é necessário entender qual é a visão que nós temos de estar bem no casamento. Uma relação matrimonial como a minha, de quase 60 anos, ou estar bem no casamento quando nós tínhamos 20 anos ou 30 anos ou 40 anos de casados ou agora. Porque o estar bem no casamento... essa felicidade no casamento, ela se altera de acordo com o tempo, as demandas, as necessidades de um e de outro se diferenciam. Eu não posso comparar, eu hoje estou bem no casamento (...). O que é que é estar bem hoje, 60 anos? São outros fatores que não são os mesmos que eram quando tinha 20 anos, 30 anos de casamento (...). E há, naturalmente, entre o casal, nessa pergunta que você me faz agora, há alterações também decorrentes da idade. As minhas necessidades de estar bem são outras, as da minha mulher também são outras, sabe? (...) Agora, essa convivência, essa felicidade, ela se muda, nós passamos a... nós elegemos outros fatores da nossa vida que nos fazem bem naquele momento e eliminamos outras coisas que, anteriormente, faziam bem e que já não fazem mais”.

Assim, conforme exposto acima, Pr1 ressalta a impossibilidade de comparação do nível de satisfação conjugal entre as fases, justamente por conta das mudanças nos múltiplos domínios da vida, como a idade e as demandas de cada etapa, alterando constantemente os significados atribuídos à satisfação no casamento. Embora esta percepção tenha sido pouco apresentada de forma explícita como no excerto do participante Pr1, ela esteve presente em alguns relatos de outros, ao expressarem dificuldade em analisar a satisfação conjugal por fases do ciclo vital da família, referindo frequentemente que cada uma tem as suas particularidades e os seus próprios desafios. Ademais, por vezes, foi mencionado que, dentro de cada fase, há momentos em que a satisfação conjugal pode variar devido à múltiplos fatores, como a idade dos filhos, impossibilitando generalizar o seu nível à etapas específicas. Essa percepção é expressa no seguinte excerto: “Sim, mas eu penso que isso não é por fases, (...) porque cada uma dessas fases é composta por muita coisa, não é? E, portanto, tem a ver... cada fase tem a

ver com os seus momentos, tem a ver com a nossa idade também, não é? Tem a ver com a idade das pessoas, com a idade dos filhos, a idade dos... há muita coisa, há muita coisa. E, portanto, não lhe posso dizer em qual delas é que foi mais... foi melhor ou pior. Não, não tenho essa avaliação pra mim” (Pa2, género feminino, portuguesa, 82 anos).

Objetivo 3: Compreender as estratégias de coping diádico em casamentos de longa duração, considerando a sua manifestação ao longo do tempo

Antes de avançar para os temas relacionados ao objetivo 3, torna-se importante mencionar que no guião de entrevista constava uma questão referente aos desafios comumente enfrentados pelo casal na fase atual. Embora não constituísse um objetivo do presente estudo, a exploração desses desafios revelou-se pertinente, visto que permite compreender as possíveis relações entre eles e as estratégias de coping diádico utilizadas pelos cônjuges na atualidade.

Neste sentido, observou-se que os desafios referidos com maior frequência pelos participantes foram, nomeadamente: a preocupação e os cuidados associados à saúde pessoal e à do cônjuge, assim como em relação aos filhos e netos; as divergências entre traços de personalidade e interesses do casal; e determinadas atitudes dos parceiros consideradas desagradáveis. Adicionalmente, foram relatados desafios associados ao processo de envelhecimento de ambos os cônjuges, tais como o processo de adaptação conjunta à aposentadoria, as perdas de algumas capacidades e de pessoas próximas, os processos de doenças na família e as incertezas acerca do futuro, incluindo, por exemplo, o medo de perder o parceiro e a preocupação sobre a qualidade de vida do casal nos próximos anos.

Assim, os desafios mencionados pelos participantes oferecem um contexto para a exploração das estratégias de coping diádico utilizadas pelos cônjuges, sendo aprofundadas nos temas gerados no âmbito do objetivo 3, tendo sido criados três temas centrais e dois subtemas (Tabela 4).

Tabela 4

Estratégias de coping diádico em casamentos de longa duração, considerando a sua manifestação ao longo do tempo

Temas	Subtemas
Tema 6: Coping diádico em conjunto	Subtema 6.1: A comunicação como caminho para o entendimento

	Subtema 6.2: Gestão do stress através de momentos partilhados de lazer
Tema 7: Autoperceção vs. perceção do outro acerca do coping diádico	NA
Tema 8: O coping diádico através do tempo	NA

Tema 6: Coping diádico em conjunto

O tema “Coping diádico em conjunto” diz respeito à atuação conjunta dos cônjuges no enfrentamento de situações stressoras, abordando as estratégias de coping diádico utilizadas por eles em parceria. Este tema foi subdividido em dois subtemas, nomeadamente: “A comunicação como caminho para o entendimento” e “Gestão do stress através de momentos partilhados de lazer”.

Subtema 6.1: A comunicação como caminho para o entendimento

Este subtema refere-se às perspetivas dos participantes de que, através da comunicação, o casal é capaz de gerir o stress e enfrentar os desafios conjuntamente, promovendo a compreensão mútua e a discussão de possíveis soluções.

Assim, alguns participantes destacaram a importância da partilha de opiniões de ambos os cônjuges para ser possível chegar a um consenso por meio do diálogo. No relato da participante P11 (género feminino, portuguesa, 65 anos), observa-se que a tomada de decisões é realizada de forma colaborativa entre o casal, havendo a discussão de opiniões pessoais em busca de uma solução que satisfaça os dois: “Discutimos às vezes as opiniões e decidimos fazer assim ou fazer daquela maneira, pronto. E chegamos a um acordo através do diálogo e da discussão de ideias (...) Tentamos sempre levar, arranjar uma forma que nos sintamos bem os dois. Conversando e cedendo, que é muito bom haver cedências. Se formos sempre intransigíveis (...) a coisa não funciona”. Neste excerto, também é enfatizada a relevância da disposição mútua para concessões como forma de promover o bom funcionamento da relação.

Um aspeto frequentemente mencionado entre os participantes consistiu na capacidade dos cônjuges de aguardar o momento mais apropriado para iniciar o diálogo com o outro. Apesar desta capacidade se enquadrar mais como uma estratégia individual, serve como um passo prévio à comunicação conjunta, criando condições mais favoráveis e harmoniosas para a ocorrência do diálogo. No excerto a seguir, a participante Pt1 (género feminino, portuguesa, 71

anos) ressalta a importância de escolher o momento mais adequado e, ao mesmo tempo, reconhecer a disposição do parceiro para iniciar o diálogo, de modo que este seja mais produtivo: “Olha, é consoante a situação e procurar, não é quando eu quero falar, é quando o outro tá disposto a ouvir (...) Portanto, fundamentalmente, é perceber e procurar que seja numa altura em que o outro consegue ouvir (...) A pessoa não lhe apetece falar, eu não tenho que estar agora a forçar e quer saber e quer saber, não”.

Adicionalmente, muitos participantes referiram que consideram-se diferentes dos seus parceiros em variados aspetos, como os traços de personalidade e a maneira de encarar as situações. Entretanto, enfatizou-se que essas disparidades se complementam, contribuindo para a gestão do stress, a resolução de problemas em conjunto e a comunicação entre os cônjuges. O participante Pj1 (género masculino, brasileiro, 74 anos) evidencia esta perceção ao salientar que as diferenças de personalidade entre ele e a sua esposa se revelam complementares e que a combinação entre elas, além de auxiliar no processo de coping diádico, promove o equilíbrio no relacionamento: “Então, foi uma combinação perfeita. E aquilo que eu te falei, ela e eu somos muito diferentes. Você vai ver que ela fala pouco e eu sou *outgoing*, ela é mais tímida. Só que isso daqui faz o casal se complementar, tá? (...) cada um agrega a sua, o seu lado, o seu perfil e aí cria-se um perfil maior, tá bom? (...) Que aí entra o lado mais emocional meu e o mais racional dela”.

Subtema 6.2: Gestão do stress através de momentos partilhados de lazer

Este subtema diz respeito ao papel dos momentos de lazer partilhados entre os cônjuges na regulação emocional e na gestão do stress de ambos. Assim, alguns participantes destacaram a importância desses momentos na relação conjugal, sendo vistos como uma forma de descontração e de alívio em relação ao stress experienciado, fortalecendo o vínculo conjugal. No relato da participante Ps1 (género feminino, portuguesa, 84 anos), esta perceção é retratada ao descrever os momentos de lazer regulares na vida conjugal, que auxiliam na manutenção do equilíbrio emocional e do bem-estar do casal: “Vai, desanuvia-se (...) de qualquer das maneiras, sempre há uma coisa ou outra que nos preocupa e precisamos também desanuviar. Fazemos assim, essas coisinhas, vamos jantar fora, assim, vamos ao cinema, (...) vamos ao teatro que nos agrada, a um concerto”.

Ademais, no relato de Pg1 (género feminino, brasileira, 68 anos), é destacada a importância das viagens para o casal, funcionando como uma estratégia de regulação emocional que permite a redução do stress e um distanciamento das preocupações quotidianas e dos

stressores: “Assim, teve uma fase que a gente ia pra Orlando (...) Pra espaiar (...) Então eu acho que a maneira pra tirar esse stress sempre foi viajar”.

Tema 7: Autoperceção vs. perceção do outro acerca do coping diádico

Este tema de carácter comparativo aborda as perceções individuais dos cônjuges acerca das próprias estratégias de coping diádico direccionadas ao auxílio do parceiro e como estas são percebidas pelo outro membro da díade. Assim, buscou-se explorar tanto casos em que houve congruência entre as perceções acerca do apoio prestado e da forma como esse é percebido dentro do casal, como situações de discrepância. Importa referir que apenas as discrepâncias mais evidentes e significativas foram consideradas na construção deste tema, de modo a evitar a realização de interpretações equivocadas sobre relatos em que algumas diferenças podem decorrer de omissões e esquecimentos no momento da resposta durante a entrevista.

Ao longo da análise, foi possível observar que a maior parte das perceções dos participantes revelaram-se congruentes entre si. Entretanto, em menor quantidade, foram identificadas discrepâncias em alguns relatos.

Um exemplo de congruência entre as perceções foi observado entre os participantes Pj1 (género masculino, brasileiro, 74 anos) e Pj2 (género feminino, brasileira, 73 anos), dado que a maneira como o primeiro descreveu a forma como a sua esposa (Pj2) o auxilia em situações stressantes esteve de acordo com o relato da mesma acerca do que efetivamente faz para ajudá-lo, como pode ser ilustrado nos excertos apresentados abaixo:

Pj1: “Primeiro processo ela deixa eu ficar pensando, deixa eu ficar ruminando o problema. Quando o negócio tá muito feio, aí eu falo com ela. Ela não se antecipa pra falar “tô vendo que você tá nervoso porque depois você ficou desse jeito”, ela espera eu falar e aí ela vem pro lado racional pra ajudar, entendeu?”

Pj2: “Olha, tem momentos que eu prefiro me afastar. Afastar que eu digo assim, ir procurar um momento melhor pra que a gente possa conversar, certo? Então se ele tá numa fase muito complicada e tal (...) eu me retraio, mas por um período, por uma noite, por um dia e depois eu tento voltar ao assunto e ver se eu posso ajudar (...)”.

Relativamente às discrepâncias observadas, um exemplo desta ocorrência refere-se aos relatos do casal formado por Pe1 (género feminino, portuguesa, 80 anos) e Pe2 (género

masculino, português, 81 anos). Neste caso, enquanto o marido (Pe2) afirma estar presente nos momentos em que a esposa precisa, esta (Pe1) percebe uma ausência de esforço, de preocupação e de valorização das suas ações por parte do parceiro, conforme pode ser visto nos excertos a seguir:

Pe1: “Ele não faz nada, ele agora não faz nada (...) E não se importa que eu esteja preocupada nem nada e tem tido muitas regalias desta (...) Mas ele não valoriza, não valoriza aquilo que eu faço”.

Pe2: “O principal stress da minha mulher é a própria saúde que ela tem. Por isso, eu tô sempre presente quando é necessário”.

Tema 8: O coping diádico através do tempo

Este tema foi gerado com base nas perspectivas dos participantes referentes às estratégias de coping diádico utilizadas no decorrer do relacionamento. Assim, enquanto alguns participantes percebem uma manutenção das estratégias de coping diádico, outros relatam um aprimoramento das mesmas, associado a fatores variados, como o aumento do conhecimento mútuo ao longo dos anos.

Relativamente às percepções de manutenção das estratégias de coping diádico, um exemplo pode ser observado no relato do participante P11 (género masculino, brasileiro, 70 anos), em que é referido que não se modificaram devido ao facto do estilo de vida ter se mantido até à atualidade, assim como o hábito de não levar stress de fontes externas para dentro de casa: “Pra mim não mudou nada. Eu sempre tive o mesmo estilo de vida, tá certo? Dentro de casa eu nunca levei problemas de fora pra dentro de casa”.

Muitos dos participantes que identificaram uma melhoria nas estratégias de coping diádico associaram-na ao amadurecimento individual e conjugal ao longo dos anos juntos. Neste sentido, é relatado que à medida em que os cônjuges vivenciam uma série de experiências e desafios em conjunto, decorre, paralelamente, um processo de amadurecimento natural de ambos, tanto no âmbito pessoal como no relacional, o que favorece a aprendizagem de novas estratégias de enfrentamento e o aprimoramento daquelas que já eram utilizadas. Por exemplo, no relato da participante Pi1 (género feminino, portuguesa, 65 anos), esta percepção é retratada, sendo também mencionada a tendência para uma maior intensidade das emoções nas fases iniciais do casamento, que costuma mudar com o passar do tempo e com o amadurecimento: “É assim, eu acho que, com os anos, com a maturidade, com a experiência de vida, nós vamos

alterando [as estratégias de coping diádico], exatamente. Quando a gente é jovem, casa jovem, é tudo à flor da pele, é tudo à duzentos. Depois, à medida que os anos vão passando, nós vamos aprendendo com as situações da vida. (...) Mas mudamos com base naquilo que fomos aprendendo com os problemas da vida, com as situações que nos foram sendo postas à frente, nós fomos aprendendo”.

Neste sentido, alguns participantes reconhecem que, na atualidade, a comunicação está mais presente no relacionamento em comparação com o passado, conforme ilustrado no seguinte excerto: “Sim, eu acho que nós dois hoje conversamos mais do que no passado, entendeu?” (Pc2, género masculino, brasileiro, 68 anos). Também, é possível observar que, no decorrer do tempo, os cônjuges conseguem recorrer ao diálogo como estratégia de resolução de conflitos com maior facilidade, como é relatado pelo participante Pm2 (género masculino, brasileiro, 72 anos): “O acesso ao diálogo, a busca da solução através da conversa melhorada, quando no passado havia momentos de dificuldade de continuidade do diálogo. Então, eu diria que, ao longo do tempo, foi ficando mais fácil recuperar conflito num tempo menor através do diálogo”. Ademais, a partir do relato da participante Pc1 (género feminino, brasileira, 66 anos) ao descrever como é o diálogo com o cônjuge atualmente, observa-se uma evolução da comunicação entre o casal ao longo do tempo, havendo uma transição de uma postura crítica em relação ao outro para uma mais colaborativa: “Sem uma coisa que a gente acha que fazia muito pra trás, sem acusação, sem... como é que fala? Sem dizer o que o outro não fez, o que o outro não é, entendeu? É muito mais “nós” do que “você”, sabe?”

Foi possível observar que, em muitas entrevistas, a “calma” citada pelos participantes manifesta-se de duas formas. Por um lado, destaca-se uma calma no âmbito relacional, que associa-se ao amadurecimento emocional dos cônjuges e, nesse caso, a calma pode ser expressa através de mais tranquilidade e paciência para lidar com as situações stressoras, bem como do controlo emocional e da redução da impulsividade. No relato de Po2 (género masculino, brasileiro, 69 anos), evidencia-se esta perspetiva por meio de uma reflexão acerca de como costumava agir no passado e como é hoje em dia: “Quando a gente é mais novo, a gente é mais, assim, impulsivo, você quer resolver de repente, estando nervoso. Depois, com o tempo, com os anos passando, a gente vai ficando mais tranquilo, mais calmo, a gente vai vendo que as coisas não se resolvem assim (...)”.

Por outro lado, alguns participantes referem uma calma de natureza contextual, associada a determinados aspetos do momento atual em que o casal se encontra, como a reforma, a diminuição de responsabilidades e o facto dos filhos não viverem mais com os pais.

Esses fatores favorecem uma vivência conjugal com maior serenidade e disponibilidade entre os cônjuges para lidar com os desafios e o stress conjuntamente, assim como para buscar experiências conjugais positivas, conforme pode ser ilustrado no relato da participante Pk2 (género feminino, portuguesa, 77 anos): “(...) agora com mais calma, porque também os problemas dos filhos e da criação (...) como já não temos esses problemas, as coisas também estão mais serenas, tudo fazemos com mais calma, não temos... não temos a trabalhar, não temos que dar contas a ninguém, portanto temos na nossa vida com muita serenidade, com muito amor”.

Outro fator relacionado ao aprimoramento das estratégias de coping diádico diz respeito ao aumento do conhecimento mútuo ao longo dos anos de convivência. Deste modo, na medida em que os membros da díade se conhecem de forma mais aprofundada, estes podem desenvolver a capacidade de reconhecer as necessidades e antecipar as respostas um do outro e, assim, ajustar os próprios comportamentos, facilitando a gestão conjunta do stress. Como relatado por Pi1 (género feminino, portuguesa, 65 anos), devido à convivência prolongada, esta é capaz de antecipar as reações do marido: “(...) nós acabamos, de tanto tempo estarmos juntos, por conhecer as expressões, as reações da outra pessoa, a gente já as conhece antes delas se manifestarem”. No relato do participante Pc2 (género masculino, brasileiro, 68 anos), também é possível observar esta perspectiva, enfatizando o facto de que o conhecimento mútuo permite a compreensão dos momentos adequados para tomar determinadas atitudes de acordo com o que o parceiro demonstra indiretamente: “Na verdade, vai chegando num ponto que você conhece pelo olhar, você conhece pelo... fala-se muito aqui que até pelo cheiro, né, você já sabe o que está acontecendo. Você sabe quando é a hora de escutar, quando é a hora de falar, a hora de ficar quieto, não falar nada, só escutar mesmo, quer dizer, quando vocês vão se conhecendo mais, você vai ganhando condições e experiências de enfrentar tudo melhor, não é?”.

Objetivo 4: Explorar de que forma as estratégias de coping diádico podem influenciar a satisfação conjugal em casamentos de longa duração

Em relação ao objetivo 4, foi desenvolvido apenas um tema (Efeitos prolongados vs. efeitos pontuais do coping diádico) sem subtemas correspondentes, não sendo justificada a apresentação de uma tabela para apresentá-lo.

Tema 9: Efeitos prolongados vs. efeitos pontuais do coping diádico

Este tema compreende as perspectivas, que manifestaram-se de formas variadas, acerca da influência do coping diádico sobre a satisfação conjugal. Enquanto alguns participantes referem que as estratégias de coping podem impactar pontualmente a satisfação no relacionamento, outros afirmam que o seu efeito prolonga-se no tempo.

Em algumas entrevistas, foi referido que as estratégias positivas de coping diádico são consideradas importantes para o fortalecimento da relação marital. No excerto a seguir, Pa2 (género feminino, portuguesa, 82 anos), evidencia esta percepção, enfatizando também o facto da fase atual ser vivida maioritariamente com o parceiro, o que reforça a importância do uso de estratégias de coping diádico que favoreçam a relação: “Sim, eu acho que se a pessoa conseguir ajustar-se neste tipo de coisas, no stress, numa coisota ou outra, que fortalece um bocadinho o casamento, não é? (...) quando há esse stress, embora possa não falar nele ou possa não falar logo ou possa não... mas é uma coisa que tem que ser ajustada e vista pelos dois (...). Acho que tem que haver abertura e tem que se saber exatamente as coisas como é que elas se passam e o que é que se há de fazer para as resolver, não é? (...) Melhora porque depois... como a vida agora é feita muito a dois, portanto, qualquer forma de... qualquer coisa que aconteça e depois provoca stress ou alguma coisa, tem que ser resolvida, não é?”

Alguns participantes também abordaram sobre o impacto que reações negativas dos cônjuges diante de situações stressoras podem ter na satisfação conjugal. Assim, no relato de Pe1 (género feminino, portuguesa, 80 anos), esta destaca que o funcionamento da relação também pode ser prejudicado quando os cônjuges reagem negativamente perante a experiência de stress e que é necessário haver um esforço mútuo para que o casal consiga lidar adequadamente com as situações stressoras: “Influencia sempre, influencia sempre. Se um e outro reagirmos mal, claro que influencia. As coisas não funcionam, não é? (...) E não podem andar os dois stressados, não é verdade? Pois, tem que haver ali um momento de descontração e há, se as pessoas quiserem, há (...).

Embora em menor quantidade, outros participantes partilharam uma ideia distinta, de que, para o coping diádico influenciar a satisfação conjugal, depende sobretudo da situação vivenciada pelo casal e, nos casos em que de facto há essa influência, esta decorre apenas no momento em que os cônjuges estão experienciando stress. Essa percepção pode ser evidenciada a partir da narrativa de Po2 (género masculino, brasileiro, 69 anos), o qual destaca que após a situação stressora ser ultrapassada pelo casal e o coping diádico estar presente de alguma forma,

o relacionamento volta ao estado anterior sem haver alterações na satisfação conjugal: “Depende do que tá acontecendo, às vezes influencia sim, entendeu? Se tem um problema, o que tá acontecendo, às vezes dá uma influenciada, mas depois, quando volta, tudo tranquilo, normal, fica tudo beleza de novo, entendeu? Tudo volta ao normal”.

Além de reconhecerem a influência do coping diádico em relação à satisfação conjugal, alguns participantes enfatizaram que todos os comportamentos e as atitudes dos cônjuges dentro do relacionamento repercutem na qualidade do mesmo, podendo afetar a satisfação conjugal, conforme expresso pela participante Pc1 (género feminino, brasileira, 66 anos): “Com certeza [o coping diádico influencia a satisfação conjugal] (...) o impacto das nossas escolhas, decisões, atitudes, elas não impactam em mim, elas impactam em nós, né? Então nós somos um time, nós somos um corpo, né? Então isso, isso bateu em mim, bateu nele, bateu nele, bateu em mim. Nossa forma de agir, reagir, pensar, né? Tudo isso não tem como não impactar no casamento, no relacionamento, na vida do outro, né?”. Essa perspectiva reflete uma compreensão de interdependência entre os cônjuges, em que cada decisão, reação e/ou atitude individual é capaz de impactar positiva ou negativamente tanto o relacionamento como a vida do parceiro.

Discussão

O presente estudo buscou explorar as perspectivas de cônjuges em casamentos de longa duração a respeito da satisfação conjugal ao longo do ciclo vital da família e do coping diádico. Assim como na secção dos resultados, a discussão será estruturada a partir dos objetivos específicos do estudo.

Objetivo 1: Explorar os significados atribuídos pelos cônjuges à satisfação conjugal

Relativamente ao objetivo 1, foram desenvolvidos três temas: “O percurso conjugal como conquista”, “Realizações dos descendentes como fonte de satisfação conjugal” e “Construção da satisfação conjugal em parceria”, sendo este estruturado em dois subtemas (“Companheirismo e partilha entre o casal” e “Reciprocidade e equilíbrio no relacionamento”). Esses temas revelaram a pluralidade de significados associados à satisfação conjugal a partir das perspectivas individuais dos cônjuges, o que evidencia a natureza subjetiva da satisfação no relacionamento, dado que cada um percebe este construto de forma distinta e única.

A respeito do tema “O percurso conjugal como conquista”, alguns participantes referiram que a satisfação conjugal decorre de um olhar retrospectivo acerca da trajetória do

casal, a qual é entendida como uma conquista alcançada em parceria. Assim, há uma valorização da superação dos desafios no decorrer dos anos e da construção de uma história em conjunto. De forma semelhante, no estudo de Scorsolini-Comin e colaboradores (2023), evidencia-se que a reflexão dos cônjuges acerca da construção da relação em conjunto e a rememoração de momentos positivos e prazerosos para o casal contribuem para a satisfação conjugal. Deste modo, em conjunto, esses dados evidenciam como a satisfação conjugal pode ganhar uma conotação distinta em casamentos de longa duração, dado que os casais apresentam uma visão retrospectiva do seu relacionamento, promotora de satisfação no mesmo.

Ademais, o reconhecimento do percurso conjugal como uma conquista pode estar relacionado às fases do ciclo vital da família em que os participantes se encontram, nomeadamente “Família na meia-idade avançada” e “Família na idade avançada” (McGoldrick et al., 2016; Norgren et al., 2004). Isto porque, como apontado na literatura, as fases mais tardias, para além de possibilitarem a vivência de novas experiências devido à diminuição das demandas profissionais e parentais, constituem um período de profunda reflexão por parte dos cônjuges acerca do que construíram e vivenciaram ao longo do caminho partilhado, o que permite a revisão dos objetivos alcançados e dos desafios superados (Chacon & Pedroso, 2020; McGoldrick et al., 2016; Norgren et al., 2004).

A respeito do tema “Realizações dos descendentes como fonte de satisfação conjugal”, os participantes evidenciaram a percepção de que a satisfação conjugal emerge a partir do desenvolvimento e das realizações dos filhos e netos do casal. Essa visão pode estar relacionada ao facto de que, no decorrer do ciclo vital, os pais tendem a depositar expectativas sobre os filhos e a investir de forma significativa tanto na sua educação como no cuidado com os mesmos, buscando assegurar que eles consigam realizar-se em dimensões diversas na vida adulta, como a financeira e a social (Olawa & Idemudia, 2019a; Scorsolini-Comin et al., 2023). Assim, o sucesso dos filhos pode ser interpretado como sucesso do casal e, também, como resultado positivo da dedicação e do investimento dos pais no decorrer do tempo (Scorsolini-Comin et al., 2023). Neste sentido, apesar da literatura não relacionar diretamente as conquistas dos filhos à satisfação conjugal, sabe-se que essas realizações constituem uma fonte de realização, de orgulho e de satisfação para os pais de modo geral, sendo associadas a níveis mais elevados de bem-estar entre casais idosos (Figueiredo et al., 2022; Olawa & Idemudia, 2019a, 2019b; Scorsolini-Comin et al., 2023).

Relativamente aos netos, embora não sejam abordadas as realizações dos mesmos na literatura assim como foi mencionado pelos participantes deste estudo, em pesquisas anteriores

foram reportados maiores níveis de satisfação conjugal entre os casais idosos envolvidos no cuidado com os netos (Park et al., 2018). Além disso, também há evidências de que idosos que participam desses cuidados, apresentam maior satisfação com a vida do que aqueles que não cuidam dos netos (Dong et al., 2023). De forma complementar, em muitas entrevistas do presente estudo, verificou-se que a presença dos netos e o contacto com os mesmos desempenham um papel de grande importância na vida do casal, sendo que alguns participantes descreveram a convivência com os netos como uma forma de preencher o ninho vazio.

Sobre o tema “Construção da satisfação conjugal em parceria”, evidenciou-se que a satisfação conjugal é desenvolvida em conjunto, consistindo em um processo contínuo ao longo dos anos de casamento, que envolve os esforços de ambos os cônjuges para a preservação da relação. Esta percepção está em consonância com alguns estudos que evidenciam que, para a manutenção de uma relação duradoura e da satisfação conjugal, é necessário haver um investimento constante no relacionamento por parte dos membros da díade (Chacon & Pedroso, 2020; Norgren et al., 2004).

Nesta perspectiva de construção conjunta da satisfação conjugal, o subtema “Reciprocidade e equilíbrio no relacionamento” refere-se ao facto de que alguns participantes destacaram a importância do equilíbrio no relacionamento, podendo ser conseguido através da reciprocidade em múltiplos domínios. Assim, o respeito mútuo acerca das diferenças interindividuais foi ressaltado como um elemento central para que os cônjuges preservem a sua individualidade e sintam-se satisfeitos no casamento, sendo possível manter os interesses pessoais e realizar atividades separadamente. Na literatura, é igualmente destacada a importância do respeito pelas diferenças entre os parceiros, como as divergências de opinião e de personalidade, sendo essencial a compreensão de que ambos devem ter liberdade para se expressar no relacionamento (Chacon & Pedroso, 2020; Silva et al., 2017). Ademais, a preservação da individualidade no relacionamento contribui para um maior investimento no mesmo, bem como para a manutenção da sua qualidade e estabilidade (Campos et al., 2017).

Em relação à reciprocidade mencionada anteriormente, no presente estudo, alguns participantes salientaram a importância da presença de cuidado e de afeto recíprocos no casamento para a manutenção da satisfação conjugal. Na literatura, estes aspetos também são evidenciados como essenciais para a relação conjugal, destacando-se a demonstração de preocupação e o ato de cuidar do parceiro, bem como o carinho e o apoio emocional (Silva et al., 2017).

Ademais, em relação ao subtema “Companheirismo e partilha entre o casal”, os resultados do presente estudo indicaram que o companheirismo e a partilha de experiências e de planos com o outro estão intimamente conectados à satisfação conjugal em casamentos longevos, sendo fundamental a vivência de momentos de qualidade a dois e a realização de atividades em conjunto. De forma semelhante, alguns estudos indicam que o tempo de qualidade e as atividades de lazer compartilhadas pelo casal são benéficos para a dinâmica conjugal, sendo capazes de contribuir para a manutenção da satisfação conjugal, bem como de fortalecer a relação marital (Sharaievska et al., 2013). Adicionalmente, o companheirismo está relacionado à maiores níveis de satisfação conjugal, de bem-estar emocional e de proximidade entre casais idosos (Lüscher et al., 2022).

Objetivo 2: Analisar as perspectivas dos cônjuges sobre o percurso da satisfação conjugal ao longo das fases do ciclo vital da família, com foco na fase atual

No que se refere ao objetivo 2 do presente estudo, dois temas centrais foram gerados, nomeadamente: “Trajetórias da satisfação conjugal ao longo do ciclo vital da família”, o qual subdividiu-se em dois subtemas (“O dinamismo da satisfação conjugal” e “Caminhos estáveis da satisfação conjugal”), e “Significados da satisfação conjugal e sentimentos em transformação”.

No que diz respeito ao tema “Trajetórias da satisfação conjugal ao longo do ciclo vital da família”, verificou-se que as perspectivas acerca da trajetória da satisfação conjugal são muito pessoais, variando tanto entre os casais como, em alguns casos, entre os seus integrantes. As variações identificadas refletem o caráter único de cada relacionamento e de cada percurso conjugal, evidenciando, mais uma vez, a subjetividade associada à satisfação conjugal. No subtema “O dinamismo da satisfação conjugal”, essas variações podem ser observadas, evidenciando também o caráter dinâmico do percurso da satisfação conjugal.

Neste estudo, entre os participantes, não foram identificados relatos de diminuição da satisfação conjugal ao longo das fases do ciclo vital da família. Em contrapartida, diversos estudos, principalmente os de natureza longitudinal, têm apontado para um declínio contínuo da satisfação conjugal no decorrer do tempo (Keizer, 2014; Rațiu, 2023). Esse padrão de declínio tem sido observado tanto em investigações que analisam a relação entre a satisfação conjugal e a idade dos membros do casal, sugerindo que, com o avanço da idade, a satisfação tende a diminuir, como em estudos que consideram a duração do relacionamento, em que, à

medida que aumentam os anos de convivência, os indivíduos sentem-se menos satisfeitos no relacionamento (Bühler et al., 2021; Keizer, 2014; Rațiu, 2023). Contudo, muitos dos estudos que evidenciaram uma diminuição progressiva da satisfação conjugal, envolviam casais que reportavam baixos níveis de satisfação desde os estágios iniciais do relacionamento, bem como casais que estavam passando por períodos stressantes de transição entre fases (Karney & Bradbury, 2020).

Dada a ausência de consenso acerca do percurso da satisfação conjugal, outros estudos indicam uma tendência para esta ser mais elevada no período inicial do relacionamento, podendo seguir padrões distintos posteriormente consoante o estudo, como um declínio seguido de um aumento (padrão em U), ou uma redução contínua da satisfação (Bühler et al., 2021; Keizer, 2014; Rațiu, 2023; Stephen & Raj, 2014). De forma parcialmente consistente com esses resultados, alguns participantes deste estudo reportaram níveis mais altos de satisfação conjugal nas fases iniciais do ciclo vital, entretanto não referiram declínio posterior, podendo, por vezes, mencionar que algumas fases foram mais desafiantes do que outras para o casal.

Ao ser mencionada a fase da saída dos filhos de casa, os participantes apresentaram duas perceções distintas: alguns referiram que o período de adaptação foi desafiante para o casal, enquanto a maioria relatou que, após a saída dos filhos, sentiram-se mais satisfeitos no casamento. Assim, para alguns cônjuges, devido à redução das responsabilidades parentais e ao aumento da convivência a dois, essa fase pode fortalecer a união entre os mesmos, possibilitando também que o casal volte a centrar-se na relação conjugal. Portanto, essa fase oferece aos casais a oportunidade de investir novamente na conjugalidade, após anos dedicados à parentalidade e à carreira profissional, tornando possível que alguns consigam se reconectar e retomar elementos do relacionamento que foram parcialmente deixados em segundo plano por conta das funções parentais.

Ambas as perceções apresentadas pelos participantes acerca da saída dos filhos de casa são abordadas na literatura. Neste sentido, em estudos anteriores, essa fase, também conhecida como período de ninho vazio, é discutida a partir de duas perspetivas, uma negativa e outra positiva (Figueiredo et al., 2022). A perspetiva negativa diz respeito à síndrome do ninho vazio, a qual consiste em um fenómeno psicológico que pode causar inseguranças, sentimentos de tristeza, de luto e de solidão e dificuldades de adaptação face à mudança na dinâmica familiar, podendo afetar os pais após a saída dos filhos de casa, bem como a qualidade da relação conjugal (Bougea et al., 2019; Figueiredo et al., 2022). Por outro lado, sob a perspetiva positiva, o ninho vazio pode ser visto como um período transformador para o relacionamento, podendo

representar uma oportunidade de reaproximação e reconexão entre o casal, bem como de ressignificação da relação (Bougea et al., 2019; Campos et al., 2017; Figueiredo et al., 2022). Deste modo, quando a saída dos filhos de casa é encarada como uma etapa que permite o fortalecimento e a renovação da relação conjugal, e não como uma perda, torna-se possível que o impacto emocional seja atenuado e que o ajustamento dos pais a essa fase decorra mais facilmente (Figueiredo et al., 2022; Kaur & Kaur, 2021).

Alguns participantes relataram que consideram que a satisfação conjugal encontra-se mais elevada na fase atual, associada a fatores como o aumento da convivência na atualidade e a maior disponibilidade do casal para dedicar-se à relação conjugal. Nesta etapa, com a redução das demandas parentais e profissionais, ou mesmo encerramento destas em decorrência da reforma, os cônjuges têm a oportunidade de usufruir do que conquistaram em conjunto ao longo dos anos, como a estabilidade financeira e relacional, podendo priorizar o casamento e buscar momentos de qualidade com o parceiro que favorecem a satisfação no relacionamento. Considerando que esses participantes não referiram um declínio da satisfação conjugal nas fases intermédias do ciclo vital, esta percepção pode estar parcialmente congruente com os estudos que demonstram um padrão em U da satisfação no decorrer do tempo, visto que sugerem um aumento da satisfação conjugal nas fases mais tardias, como mencionado anteriormente (Bühler et al., 2021; Stephen & Raj, 2014).

Diferentemente do que grande parte das investigações sobre a trajetória da satisfação conjugal evidencia, alguns participantes do presente estudo relataram um aumento contínuo da satisfação conjugal ao longo do casamento. De acordo com esses participantes, o tempo de convivência permite o fortalecimento da sintonia e da afinidade entre os cônjuges, o que contribui para o crescimento da satisfação conjugal.

Como explorado no subtema “Caminhos estáveis da satisfação conjugal”, alguns participantes reportaram que a satisfação conjugal se manteve estável ao longo do ciclo vital, destacando que, mesmo havendo momentos mais desafiantes para o relação durante os anos de casamento, os cônjuges conseguiram ultrapassá-los sem afetar a satisfação. Na literatura, este padrão de estabilidade da satisfação no relacionamento também é retratado (Karney & Bradbury, 2020). Karney e Bradbury (2020), na sua revisão de literatura, identificaram que a maioria dos estudos explorados demonstraram que a satisfação conjugal tende a permanecer relativamente estável durante longos períodos no decorrer do relacionamento, sobretudo entre os casais que apresentam altos níveis de satisfação no início da relação. Assim, estes investigadores argumentam que, na verdade, apenas uma pequena parcela dos casais

experienciam um declínio da satisfação conjugal após experienciar níveis elevados inicialmente (Karney & Bradbury, 2020).

Importa referir que, assim como no estudo de Landis e colaboradores (2013) com casais idosos, no presente estudo, a grande maioria dos participantes reportou estar satisfeita no casamento atualmente. Entretanto, a partir de poucos relatos, verificou-se que estar em um casamento de longa duração não implica necessariamente estar satisfeito, tal como evidenciado na literatura (Chacon & Pedroso, 2020; Norgren et al., 2004; Scorsolini-Comin et al., 2023). Assim, foi possível observar que a permanência em um relacionamento duradouro pode dever-se a uma série de razões, como o medo da solidão. Ademais, a manutenção de um relacionamento considerado insatisfatório também pode estar associada a variados motivos, como a crença de que, devido à idade avançada de ambos os cônjuges, já não é possível haver melhorias na relação.

Relativamente ao tema “Significados da satisfação conjugal e sentimentos em transformação”, foram abordadas as perspectivas dos participantes a respeito das mudanças dos sentimentos em relação ao cônjuge que podem ocorrer ao longo dos anos de convivência, bem como as transformações dos significados da satisfação conjugal conforme o casal percorre as diferentes fases do ciclo vital da família.

No que diz respeito à percepção de que os sentimentos modificam-se ao longo do casamento, os participantes mencionaram que a paixão, inicialmente experienciada de forma mais intensa, tende a se transformar em sentimentos mais profundos, como o amor. No estudo de Silva e colaboradores (2017), essa percepção também é apresentada, ao acentuarem que, à medida que o casamento evolui, o amor, antes marcado pela paixão, modifica-se e adquire progressivamente elementos considerados mais importantes, como a cumplicidade e a harmonia. Assim, tanto no presente estudo como em investigações anteriores, observa-se que o amor, apesar de passar por transformações com o tempo, pode persistir em casamentos duradouros, sendo crucial para a manutenção do relacionamento e para o fortalecimento do vínculo conjugal (Goulart et al., 2019; Silva et al., 2017).

É importante destacar que os participantes do presente estudo não relataram experienciar um distanciamento entre os cônjuges nem uma diminuição da satisfação conjugal em decorrência da alteração dos sentimentos. Em contrapartida, no estudo de Campos e colaboradores (2017), alguns dos participantes relataram um afastamento entre o casal à medida

que os anos passam, sendo associado à diminuição da paixão inicial, o que pode levar a níveis mais baixos de satisfação conjugal.

No presente estudo, alguns participantes também mencionaram que, ao longo do tempo, devido às mudanças associadas ao processo de envelhecimento dos cônjuges, a dimensão física e mais carnal do amor tende a dar lugar gradualmente a componentes emocionais, afetivos e de companheirismo. Esta dimensão carnal pode estar relacionada à sexualidade e à intimidade dos cônjuges. A alteração gradual mencionada alinha-se à revisão integrativa realizada por Goulart e colaboradores (2019), na qual constataram que estudos envolvendo casais idosos comumente demonstram haver uma diminuição da frequência das relações sexuais, havendo uma maior valorização de outros elementos do relacionamento, como o companheirismo, enquanto em outros estudos a temática da sexualidade não é mencionada pelos participantes. Similarmente, no presente estudo, observou-se que a temática da sexualidade não foi mencionada por muitos participantes, sendo que, nas poucas ocasiões que o fizeram, evidenciou-se que, com o passar do tempo, a frequência das relações tende a diminuir. No entanto, essa redução não foi associada a uma baixa satisfação conjugal.

No que diz respeito às transformações dos significados da satisfação conjugal ao longo do tempo, alguns participantes relataram que a concepção de satisfação conjugal modifica-se de forma contínua ao longo do relacionamento, em função de uma série de fatores, como as experiências, os desafios, as alterações das demandas e das necessidades individuais e conjugais. Neste sentido, para explorar o significado atribuído à satisfação conjugal, é necessário considerar esses fatores, bem como as alterações decorrentes do processo de envelhecimento, dado que, na medida em que os cônjuges envelhecem, podem alterar as suas perspectivas e prioridades tanto a respeito do relacionamento como da vida no geral, podendo ser influenciadas pela visão do tempo como limitado nesta fase (Bühler et al., 2021).

Essas percepções podem estar associadas à Teoria Dinâmica dos Objetivos da Satisfação Conjugal (*The Dynamic Goal Theory of Marital Satisfaction*), segundo a qual a satisfação conjugal é amplamente influenciada pelo cumprimento dos objetivos e necessidades maritais que são priorizados em determinadas fases do relacionamento, sendo proposto que há três tipos de objetivos maritais (Li & Fung, 2011). Assim, o primeiro objetivo é priorizado na fase da juventude e diz respeito à busca de novas experiências e de emoções intensas para vivenciar com o companheiro; o segundo, no período da meia-idade, refere-se a construção de uma família conjuntamente; e o terceiro objetivo centra-se no companheirismo mútuo entre o

casal durante a velhice (Li & Fung, 2011). Deste modo, esse referencial teórico auxilia na compreensão acerca das alterações do significado de satisfação conjugal no decorrer dos anos.

A partir da percepção de mudança dos significados atribuídos à satisfação conjugal ao longo do tempo, alguns participantes referiram a impossibilidade de comparar os níveis de satisfação entre as diferentes fases do ciclo vital, devido ao facto dos significados estarem em constante transformação. Portanto, foi sugerido que aquilo que leva o cônjuge a se sentir satisfeito no relacionamento em determinada fase pode ser diferente em outra, mediante as mudanças mencionadas anteriormente, como das demandas. Adicionalmente, alguns participantes expressaram dificuldade em situar os níveis de satisfação por fases, referindo que as mudanças percebidas ocorreram em momentos mais específicos no percurso de vida conjugal, os quais podem ser influenciados por diversos fatores, como o nascimento dos filhos ou perdas na família. Assim, destacou-se que cada fase do ciclo vital possui as suas particularidades e desafios, inviabilizando a generalização dos níveis de satisfação conjugal a etapas específicas.

Objetivo 3: Compreender as estratégias de coping diádico em casamentos de longa duração, considerando a sua manifestação ao longo do tempo

Em relação ao objetivo 3, três temas foram desenvolvidos: “Coping diádico em conjunto”, estruturado em dois subtemas (“A comunicação como caminho para o entendimento” e “Gestão do stress através de momentos partilhados de lazer”); “Autopercepção vs. percepção do outro acerca do coping diádico” e “O coping diádico através do tempo”.

Quanto ao tema “Coping diádico em conjunto”, foi explorada a forma como ambos os cônjuges lidam conjuntamente com situações de stress, destacando as estratégias de coping diádico empregadas em parceria. Este tema está relacionado ao “coping diádico comum”, abordado no Modelo Sistémico-Transacional (Bodenmann, 1995, 2005), e diz respeito às estratégias de coping implementadas conjuntamente pelos cônjuges frente a situações stressoras que podem impactar ambos.

No que diz respeito ao subtema “A comunicação como caminho para o entendimento”, foi abordado que alguns participantes relataram que a comunicação funciona como uma estratégia promotora de compreensão mútua entre os cônjuges, facilitando a gestão do stress e a capacidade de lidar com as situações desafiantes para o casal. A partir dessa percepção, enfatizou-se a importância da partilha de opiniões e da busca de soluções de forma colaborativa

por meio do diálogo, sendo fundamental chegar a um consenso e, por vezes, realizar concessões para a manutenção de um bom funcionamento da relação conjugal. Em consonância com esses relatos, na literatura evidencia-se que a escuta da opinião do outro, a tomada de decisões em conjunto, a disposição para fazer concessões e o uso do diálogo como meio para encontrar soluções funcionam como estratégias positivas de coping diádico comum, facilitando a compreensão entre os cônjuges e aumentando a proximidade entre os mesmos (Mussumeci & Ponciano, 2017, 2018; Silva et al., 2017). Assim, essas estratégias contribuem para a gestão do stress, ao mesmo tempo em que minimizam os efeitos negativos do mesmo no relacionamento (Mussumeci & Ponciano, 2017, 2018). Além disso, destaca-se a importância da busca pela compreensão mútua para a manutenção dos relacionamentos de longa duração, sendo fundamental para o casal lidar com as diferenças interindividuais durante muitos anos de convivência (Silva et al., 2017).

Ademais, neste estudo, alguns participantes salientaram a relevância da capacidade dos cônjuges aguardarem pelo momento mais adequado e oportuno para dialogar com o outro, sendo necessário saber identificá-lo e reconhecer quando o parceiro está disposto a conversar. Essa capacidade, apesar de consistir numa estratégia mais individual, funciona como um preparo para a comunicação conjunta entre o casal, sendo uma etapa prévia que contribui para que o diálogo ocorra de forma mais produtiva e em condições mais harmoniosas. De forma complementar, no estudo de Mussumeci e Ponciano (2018), alguns participantes expressaram descontentamento perante situações em que não estão dispostos para dialogar e há uma insistência por parte do parceiro para o fazer, não respeitando a vontade do outro no momento. Esse tipo de situação pode levar à adoção de estratégias de coping diádico negativas, o que pode ser evitado caso haja a capacidade de escolher um momento mais propício para propor o diálogo quando o outro também estiver disposto (Mussumeci & Ponciano, 2018).

Relativamente ao subtema “Gestão do stress através de momentos partilhados de lazer”, foram retratadas as percepções dos participantes que enfatizaram a importância dos momentos de lazer vivenciados em conjunto pelo casal para a gestão do stress, a promoção do bem-estar conjugal e a regulação emocional. Assim, esses momentos podem funcionar como estratégias de relaxamento e de descontração, aliviando o stress experienciado. A importância dos momentos de lazer no relacionamento é retratada na literatura, sendo que atividades de lazer e momentos de qualidade partilhados pelos parceiros podem aproximá-los e, também, proporcionam um ambiente mais descontraído, propiciando a comunicação entre eles (Li et al.,

2022; Sharaievska et al., 2013). Além disso, os momentos de lazer podem fortalecer a relação marital e a satisfação conjugal (Li et al., 2022; Sharaievska et al., 2013).

No tema “Autoperceção vs. percepção do outro acerca do coping diádico”, o qual possui uma natureza comparativa, foi explorado como os cônjuges percebem as próprias estratégias de coping diádico voltadas ao apoio do parceiro e de que forma essas ações são percebidas ou interpretadas pelo outro. Deste modo, analisaram-se os casos em que se verificou congruência das percepções sobre o apoio fornecido e o recebido entre os cônjuges, bem como aqueles em que foram identificadas discrepâncias.

Observou-se que, na maioria dos casos, as percepções mostraram-se congruentes entre os membros da díade, o que pode sugerir que, em relacionamentos de longa duração, os parceiros reconhecem e valorizam os esforços do outro para ajudá-lo. Ademais, foi possível verificar que, nos casos em que houve discrepâncias mais acentuadas, as esposas reportaram menor satisfação conjugal. Relativamente a essa relação com a satisfação no relacionamento, segundo Landis e colaboradores (2013), a satisfação conjugal dos cônjuges idosos é significativamente influenciada pela percepção individual sobre o que o outro faz para auxiliá-lo no enfrentamento de uma situação de stress. Assim, a percepção subjetiva acerca do apoio recebido pode ser mais determinante para a satisfação conjugal do que o apoio recebido na realidade, sendo hipotetizado que os casais mais velhos consigam preservar a satisfação conjugal com base nas suas interpretações e percepções subjetivas (Landis et al., 2013).

Em relação ao tema “O coping diádico através do tempo”, foram abordadas as perspectivas acerca das estratégias de coping diádico implementadas pelos cônjuges ao longo dos anos de relacionamento. Dessa forma, alguns participantes relataram que essas estratégias não foram modificadas com o passar do tempo, havendo, então, a manutenção das mesmas. Essa percepção foi associada a fatores como a preservação do mesmo estilo de vida ao longo dos anos, o que favorece a manutenção das mesmas estratégias para lidar com o stress. Por outro lado, nos relatos da maioria dos participantes, foi referido que as estratégias de coping diádico foram modificadas, havendo uma tendência para serem aprimoradas à medida que o relacionamento evolui.

Os participantes que reportaram um aprimoramento das estratégias de enfrentamento, associaram-no, em alguns casos, ao amadurecimento individual e conjugal progressivo. Por exemplo, alguns cônjuges mencionaram que, à medida em que foram amadurecendo, tanto individualmente como no contexto relacional, foi possível notar uma diminuição da

impulsividade e um aumento da paciência, desenvolvendo continuamente a capacidade de lidar com as situações stressoras com o parceiro com mais calma, sendo benéfico para a relação. Assim, a vivência de diversas experiências e a superação dos desafios em parceria contribuem para o processo de amadurecimento e de crescimento dos cônjuges, o que favorece a aprendizagem de novas estratégias de coping diádico, assim como o aperfeiçoamento daquelas já existentes. Essa percepção está de acordo com o estudo de Mussumeci e Ponciano (2017), no qual é enfatizado que os desafios enfrentados e os períodos adversos vivenciados pelos parceiros de forma conjunta, como dificuldades financeiras, possibilitam novas aprendizagens e contribuem para o amadurecimento do casal, permitindo o desenvolvimento de novas formas de atuar conjuntamente. Adicionalmente, no estudo de Campos e colegas (2017), essas aprendizagens são consideradas um processo contínuo e cumulativo ao longo de todo o relacionamento, destacando-se a importância das mesmas para a adaptação do casal face às demandas e aos desafios de cada fase, bem como para a manutenção ou o aumento da satisfação conjugal.

Adicionalmente, no presente estudo, o aprimoramento das estratégias de coping diádico também foi relacionado ao aprofundamento do conhecimento mútuo entre os cônjuges que pode ser alcançado no decorrer dos anos de convivência. Neste sentido, com o tempo, os membros do casal tendem a conhecer um ao outro de forma mais profunda, possibilitando o desenvolvimento da habilidade de identificar mais facilmente as necessidades e as emoções do outro, bem como de antecipar as suas reações. Isto permite a adaptação comportamental do parceiro de acordo com o que percebe do outro, otimizando a gestão do stress em conjunto. Em estudos anteriores, evidencia-se que esse aumento do conhecimento mútuo pode decorrer da cumplicidade construída progressivamente ao longo de relacionamentos duradouros, que se traduz numa sintonia entre os cônjuges que possibilita o reconhecimento mútuo dos estados emocionais e das necessidades um do outro, muitas vezes sem o parceiro precisar verbalizá-las, bem como a antecipação das suas atitudes e respostas (Silva et al., 2017).

Objetivo 4: Explorar de que forma as estratégias de coping diádico podem influenciar a satisfação conjugal em casamentos de longa duração

No que se refere ao objetivo 4, desenvolveu-se um tema central, intitulado “Efeitos prolongados vs. efeitos pontuais do coping diádico”. A análise deste tema permitiu explorar as percepções subjetivas dos cônjuges sobre como o coping diádico pode influenciar a satisfação

conjugal em casamentos longevos. Assim, devido à abordagem qualitativa adotada no presente estudo, foi possível compreender de forma mais detalhada e contextualizada acerca da relação estabelecida entre as estratégias de coping diádico e a satisfação conjugal, sendo complementar às evidências dos estudos maioritariamente quantitativos acerca dessa relação.

A partir dos relatos dos participantes, foram identificadas formas distintas de perceber o impacto do coping diádico na satisfação conjugal. Deste modo, alguns participantes relataram que a forma como os membros do casal lidam com as situações stressoras pode afetar positiva ou negativamente o relacionamento, defendendo a importância de implementar estratégias positivas de coping diádico para o fortalecimento da relação e a promoção da satisfação conjugal, sendo também mencionado que reações negativas perante o stress por parte dos cônjuges pode comprometer a satisfação. Então, de acordo com essa perspectiva, é considerado que o impacto do coping diádico é mais prolongado e significativo na satisfação e no funcionamento conjugais. Em consonância com essa perspectiva, na literatura, a relação entre a satisfação conjugal e o coping diádico tem sido amplamente documentada, havendo evidências de que a implementação de estratégias positivas de coping diádico estão associadas a níveis mais elevados de satisfação conjugal, contribuindo, também, para a qualidade e a estabilidade da relação (Falconier et al., 2015; Mussumeci & Ponciano, 2018). De acordo com o estudo de Mussumeci e Ponciano (2017), o sucesso e a manutenção do casamento estão intimamente conectados à capacidade dos cônjuges em lidar com as situações stressoras, considerando-se fundamental a adoção de estratégias adaptativas pelo casal.

Um conjunto de estudos tem evidenciado uma relação positiva entre o coping diádico e a satisfação conjugal, tanto entre os homens e as mulheres como entre casais de diferentes faixas-etárias (Falconier et al., 2015; Herzberg, 2012; Landis et al., 2013; Razak et al., 2015; Rusu et al., 2020). Assim, o coping diádico constitui um preditor importante da satisfação conjugal, sendo que o coping diádico de suporte e o comum são as formas consideradas mais significativas para a satisfação conjugal (Falconier et al., 2015; Rusu et al., 2020).

Em menor proporção, outros participantes referiram que a influência do coping diádico sobre a satisfação conjugal é pontual, ocorrendo apenas durante a experiência de stress pelos cônjuges e no momento em que as estratégias de coping são utilizadas. Portanto, o impacto na satisfação não é percebido como duradouro e depende da situação stressora e do contexto no qual o casal se encontra. Essa perspectiva está parcialmente em concordância com os achados de estudos existentes mencionados anteriormente, dado que evidencia a existência de uma

relação, entretanto esta é interpretada como pontual, havendo a percepção de que o coping diádico não tem efeitos prolongados na satisfação conjugal.

Adicionalmente, alguns participantes destacaram que, para além das estratégias de coping diádico, cada atitude, reação e comportamento dos cônjuges podem impactar a satisfação conjugal, bem como a qualidade do relacionamento, refletindo uma noção de interdependência entre os parceiros. Desta forma, enfatiza-se a importância de cada cônjuge atentar-se para as consequências das suas próprias atitudes tanto para o relacionamento como para a vida do parceiro. Segundo a abordagem sistémica do coping diádico, os parceiros exercem uma influência mútua em relação às atitudes, às emoções, aos comportamentos e às experiências de cada parceiro, evidenciando-se uma interdependência entre os membros da díade (Bodenmann et al., 2017; Randall & Bodenmann, 2017).

Importa referir que, de modo a proporcionar uma compreensão mais aprofundada e contextualizada acerca das estratégias de coping diádico empregadas por casais idosos, torna-se relevante o conhecimento acerca dos desafios que estes enfrentam com maior frequência na fase em que se encontram. No presente estudo, os participantes mencionaram uma série de desafios, tais como as perdas de pessoas próximas, preocupações com o próprio estado de saúde e o do cônjuge, experiências de doenças na família e a adaptação às mudanças decorrentes do envelhecimento, podendo estar relacionadas, por exemplo, à reforma, às alterações fisiológicas e cognitivas. Esses desafios são comumente encontrados nas fases “Família na meia-idade avançada” e “Família na idade avançada” do ciclo vital da família, sendo fundamental que o casal consiga ultrapassá-los e utilizar estratégias de enfrentamento adaptativas para permitir a manutenção da qualidade de vida e da relação conjugal (Chacon & Pedroso, 2020; McGoldrick et al., 2016).

Deste modo, observou-se que alguns participantes apresentam uma maior dificuldade em lidar com as mudanças associadas com o envelhecimento, como as alterações fisiológicas e a recorrência de perdas e de problemas de saúde na fase atual. Em relação à transição para a reforma, esta foi apontada por alguns participantes como um período ambivalente na dinâmica do relacionamento. Isto porque, por um lado, o aumento da convivência entre o casal após a reforma pode ser benéfico para o fortalecimento da união e permitir que os cônjuges dediquem-se à relação conjugal, por outro, alguns desafios decorrentes da convivência mais próxima podem emergir. Assim, em alguns casos, é possível que o aumento do tempo juntos pós-reforma possa gerar conflitos e tensões que antes não eram recorrentes devido à rotina intensa de

trabalho e cuidados com os filhos, tal como é demonstrado na literatura (Scorsolini-Comin et al., 2023).

Ademais, destacou-se a diminuição da rede de suporte social, sendo enfatizadas as perdas experienciadas nas fases mais avançadas do ciclo vital da família que geram sofrimento. Neste sentido, também foi mencionada a relevância do cônjuge diante dessas perdas, dado que este se torna uma das principais fontes de apoio social. Esse aumento da importância do cônjuge e da relação conjugal na fase da velhice torna ainda mais importante a busca para que o relacionamento seja satisfatório nesta fase (Bühler et al., 2021; Landis et al., 2013).

Limitações

É possível afirmar que o presente estudo apresentou algumas limitações. Primeiramente, por se tratar de um estudo qualitativo em que as técnicas de amostragem utilizadas foram não probabilísticas, mais especificamente por conveniência e em “bola de neve”, não é possível a generalização dos resultados para a população em geral, uma vez que a amostra não é representativa da mesma. Ainda a respeito da amostra, outra limitação consiste no facto da idade máxima registada neste estudo ter sido de 84 anos. Isto porque seria importante incluir participantes com idades superiores para possibilitar a exploração mais aprofundada acerca das temáticas estudadas na última etapa do ciclo vital da família (Família na idade avançada), visto que alguns dos participantes se encontram na penúltima fase (Família na meia-idade avançada).

Importa referir que, devido à natureza retrospectiva de algumas questões presentes no guião de entrevista, para alguns participantes, pode ter havido dificuldades na recordação de informações relativas ao passado, bem como possíveis enviesamentos de memória. Adicionalmente, reconhece-se a possibilidade da deseabilidade social ter influenciado algumas respostas, uma vez que foram abordados assuntos e experiências pessoais durante as entrevistas.

Implicações do estudo

Diante dos resultados obtidos no presente estudo, é possível identificar tanto implicações teóricas como práticas. Primeiramente, evidenciou-se a subjetividade inerente ao conceito de satisfação conjugal, tendo sido observado que os significados atribuídos a este construto variam em grande medida entre os casais e os cônjuges. Isto tem implicações

relevantes para a literatura, indicando que é necessário considerar as percepções subjetivas dos participantes ao analisar a satisfação conjugal, de modo a captar nuances que, normalmente, não são reconhecidas em investigações exclusivamente quantitativas, promovendo uma compreensão mais detalhada e aprofundada acerca deste construto.

Neste estudo, alguns participantes reportaram altos níveis de satisfação conjugal na atualidade, outros relataram uma estabilidade da mesma ao longo do ciclo vital, havendo também relatos que indicaram um aumento. Entretanto, como referido no estudo de Karney e Bradbury (2020), muitos programas psicoeducativos foram desenvolvidos de acordo com a suposição de que há uma tendência para haver um declínio contínuo da satisfação conjugal com o passar do tempo, o que não foi evidenciado no presente estudo. Portanto, os resultados obtidos podem indicar uma necessidade de aprimoramento dos programas existentes para considerar as múltiplas trajetórias da satisfação conjugal de acordo com cada indivíduo e relação conjugal, sendo também importante desenvolver programas de psicoeducação acerca das possíveis mudanças que podem ocorrer na satisfação conjugal ao longo de casamentos longevos e sobre o que pode ser feito pelos casais para lidar com elas.

Ademais, diante dos relatos dos participantes acerca das transformações dos significados atribuídos à satisfação conjugal ao longo do tempo, na literatura pode ser adequado alterar parcialmente o foco de análise da satisfação conjugal, sendo importante analisar mais do que as variações dos seus níveis. Assim, revela-se essencial compreender as transformações dos significados que os cônjuges atribuem a esse construto ao longo do relacionamento nas investigações e teorias a respeito da satisfação conjugal. Essa mudança de foco permite uma compreensão da satisfação conjugal como um construto dinâmico, que pode ser concebido de diferentes formas com o passar do tempo. Na prática terapêutica, esta perspectiva pode servir para a psicoeducação e auxiliar casais a reconhecerem que nem todas as flutuações percebidas na satisfação conjugal indicam que esta encontra-se mais baixa ou mais alta, podendo estar em transformação em função de diversos fatores, como as mudanças associadas ao processo de envelhecimento e às perspectivas individuais dos cônjuges.

Adicionalmente, a partir deste estudo, considera-se fundamental a compreensão acerca dos desafios mais frequentemente enfrentados pelos cônjuges nas fases tardias do ciclo vital para orientar o desenvolvimento de intervenções terapêuticas direcionadas à adaptação das estratégias de coping diádico face às mudanças das demandas e aos desafios experienciados pelos casais no processo de envelhecimento. Assim, essas iniciativas podem auxiliar no aprimoramento e no desenvolvimento de estratégias de coping diádico mais adaptativas,

contribuindo também para uma maior satisfação conjugal e bem-estar dos cônjuges. Mais especificamente, frente às mudanças e aos desafios que podem surgir no período após a reforma dos cônjuges, evidencia-se a importância de intervenções que apoiem os casais idosos na adaptação às possíveis mudanças na dinâmica conjugal, bem como que auxiliem no fortalecimento do vínculo conjugal, na resolução de conflitos e na gestão do stress, sendo importantes para a manutenção da satisfação conjugal nesta fase.

Visto que a maior parte dos estudos sobre o coping diádico concentra-se em casais mais jovens, os resultados do presente estudo oferecem contribuições relevantes acerca deste construto entre a população idosa. Assim, foram evidenciadas as estratégias de coping diádico valorizadas e utilizadas pelos cônjuges idosos para lidar com os desafios e as situações de stress, como a realização conjunta de atividades de lazer, sendo também demonstrada a importância da percepção acerca do apoio recebido pelo parceiro e como as estratégias de coping diádico podem modificar-se ao longo do tempo. A compreensão acerca desses aspetos pode auxiliar no desenvolvimento de intervenções terapêuticas direcionadas especificamente aos casais idosos, podendo incluir psicoeducação para que os membros da díade compreendam a importância da implementação de estratégias de coping diádico positivas e o impacto que as formas de coping diádico negativo podem ter na relação e na satisfação conjugal. Também, considerando a relação entre o coping diádico e a satisfação conjugal, torna-se importante a promoção de uma maior conscientização acerca dessa relação em intervenções voltadas à casais.

Futuros estudos

Visto que a amostra deste estudo é exclusivamente composta por casais heterossexuais com filhos, em futuros estudos seria importante incluir casais idosos com outras orientações sexuais e sem filhos, de modo a abranger diversas configurações familiares. Ademais, considerando que a amostra do presente estudo envolveu participantes do Brasil e de Portugal, futuras investigações qualitativas podem ser realizadas adotando uma abordagem intercultural mais abrangente com amostras mais diversificadas, incluindo participantes de diferentes contextos socioculturais. Assim, seria possível realizar comparações entre as perspectivas de participantes de contextos distintos, explorando de forma aprofundada a influência de fatores culturais e sociais sobre a satisfação conjugal e as estratégias de coping diádico em casamentos de longa duração.

Relativamente à trajetória da satisfação conjugal ao longo das fases do ciclo vital, as inconsistências encontradas na literatura reforçam a importância desse percurso continuar sendo estudado. Entretanto, a variedade de métricas de referência temporal (como a idade e a duração do relacionamento) e de métodos utilizados nos estudos existentes para explorar o percurso da satisfação conjugal, dificulta tanto a comparação entre os resultados dos estudos como a consolidação do conhecimento nesta área. Portanto, torna-se importante que investigações futuras procurem maior coerência metodológica, adotando critérios de avaliação e abordagens mais uniformes, de forma a facilitar a comparação entre os resultados e a compreensão acerca da evolução da satisfação conjugal no decorrer do tempo.

Por fim, em futuros estudos, é importante haver um maior foco em casamentos de longa duração envolvendo cônjuges idosos, dado que a maioria das investigações tem sido realizada com casais jovens e de meia-idade em fases mais iniciais ou intermediárias do relacionamento (Li et al., 2022). Uma vez que o presente estudo é transversal, considera-se pertinente a condução de estudos longitudinais focados em acompanhar casais ao longo de casamentos duradouros, de modo a explorar as mudanças ou a manutenção tanto da satisfação conjugal como das estratégias de coping diádico, permitindo uma maior compreensão a respeito da relação entre esses construtos e da sua manifestação ao longo do tempo.

Conclusões

A partir da realização do presente estudo, tornou-se possível a exploração das perspectivas de cônjuges idosos que encontram-se em casamentos de longa duração a respeito de aspectos fundamentais para o relacionamento: a satisfação conjugal ao longo do ciclo vital da família e as estratégias de coping diádico.

No que diz respeito ao objetivo 1 (Explorar os significados atribuídos pelos cônjuges à satisfação conjugal), foram destacados o olhar retrospectivo sobre o percurso conjugal e as realizações dos filhos e netos como promotores de satisfação conjugal, sendo também enfatizado que esta pode ser construída continuamente em parceria entre os cônjuges. Assim, verificou-se a subjetividade inerente ao conceito de satisfação conjugal, dado que a abordagem qualitativa deste estudo permitiu explorar diversos significados atribuídos a esse construto a partir das percepções de cada participante, captando as nuances apresentadas.

Relativamente ao objetivo 2 (Analisar as perspectivas dos cônjuges sobre o percurso da satisfação conjugal ao longo das fases do ciclo vital da família, com foco na fase atual), foi

possível compreender as trajetórias da satisfação conjugal de forma mais aprofundada, visto que este estudo permitiu ir além da compreensão sobre os níveis de satisfação, acedendo aos motivos e às experiências relacionadas aos níveis reportados, possibilitando também a exploração das transformações dos significados atribuídos à satisfação conjugal e dos sentimentos ao longo do ciclo vital. Importa referir que a utilização do modelo do ciclo vital da família auxiliou, sobretudo, a compreensão acerca desses aspetos, bem como a exploração da satisfação conjugal na fase atual.

No que se refere ao objetivo 3 (Compreender as estratégias de coping diádico em casamentos de longa duração, considerando a sua manifestação ao longo do tempo), verificou-se que, na fase em que os participantes se encontram, há uma valorização das atividades de lazer partilhadas pelos cônjuges e da comunicação para alcançar a compreensão mútua como estratégias de coping diádico em conjunto, sendo também evidenciada a importância da percepção subjetiva acerca do próprio apoio fornecido ao parceiro e a percepção do outro acerca deste apoio. Ademais, a partir das perspetivas sobre as estratégias de coping diádico ao longo do tempo, algumas indicaram uma manutenção destas estratégias, enquanto outras sugeriram um aprimoramento das mesmas.

Quanto ao objetivo 4 (Explorar de que forma as estratégias de coping diádico podem influenciar a satisfação conjugal em casamentos de longa duração), foram observadas perspetivas de que o coping diádico influencia de forma prolongada e significativa a satisfação conjugal, bem como perspetivas de que esta influência é considerada pontual e contextual.

Em suma, este estudo ressalta a relevância da investigação de casamentos longevos e da inclusão de casais idosos nos estudos acerca da satisfação conjugal e do coping diádico, podendo também fornecer diretrizes para intervenções e estudos futuros. Ademais, o presente estudo enfatiza a necessidade de considerar as relações conjugais como um fenómeno que transforma-se constantemente ao longo do tempo, juntamente com o amadurecimento individual e relacional, sendo importante que intervenções e investigações nessa área procurem explorar as mudanças nos vários âmbitos do relacionamento, incluindo a satisfação conjugal e as estratégias de coping diádico.

Referências bibliográficas

- Abreu-Afonso, J., Ramos, M. M., Queiroz-Garcia, I., & Leal, I. (2022). How couple's relationship lasts over time? A model for marital satisfaction. *Psychological Reports, 125*(3), 1601-1627. <https://doi.org/10.1177/00332941211000651>
- Andrade, A. L., Borges, V. C., Ferrer, E., & Aragón, R. S. (2017). Análises de dados diádicos: Um exemplo a partir da pesquisa com casais. *Temas em Psicologia, 25*(4), 1571–1588. <https://doi.org/10.9788/TP2017.4-05>
- Bachand, L. L., & Caron, S. L. (2001). Ties that bind: A qualitative study of happy long-term marriages. *Contemporary Family Therapy, 23*(1), 105–121. <https://doi.org/10.1023/A:1007828317271>
- Bernardi, D., Dantas, C. R., & Féres-Carneiro, T. (2020). Satisfação conjugal e liberdade: percepções de sujeitos casados acerca da ausência de filhos. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia, 13*(1), 1-15. <https://doi.org/10.36298/gerais2020130111>
- Bodenmann, G. (1995). A systemic-transactional conceptualization of stress and coping in couples. *Swiss Journal of Psychology, 54*(1), 34–49.
- Bodenmann, G. (1997). Dyadic coping-a systematic-transactional view of stress and coping among couples: Theory and empirical findings. *European Review of Applied Psychology, 47*, 137-140.
- Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. In T. A. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping*. (pp. 33–49). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11031-002>

- Bodenmann, G. (2008). Dyadic coping and the significance of this concept for prevention and therapy. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 16*(3), 108-111.
<https://doi.org/10.1026/0943-8149.16.3.108>
- Bodenmann, G., Falconier, M., & Randall, A. K. (2017). Systemic-transactional model of dyadic coping. Em J. Lebow, A. Chambers, & D. C. Breunlin (Eds.), *Encyclopedia of Couple and Family Therapy* (pp. 1–7). Springer International Publishing.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-15877-8_761-1
- Bodenmann, G., Falconier, M. K., & Randall, A. K. (2019). Editorial: Dyadic coping. *Frontiers in Psychology, 10*, 1498. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01498>
- Bougea, A., Despoti, A., & Vasilopoulos, E. (2019). Empty-nest-related psychosocial stress: Conceptual issues, future directions in economic crisis. *Psychiatriki, 30*(4), 329–338.
<https://doi.org/10.22365/jpsych.2019.304.329>
- Brasil. (2003). Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003 (Estatuto da Pessoa Idosa). Diário Oficial da União. https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/110.741.htm
- Braun, V., & Clarke, V. (2021a). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021b). To saturate or not to saturate? Questioning data saturation as a useful concept for thematic analysis and sample-size rationales. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 13*(2), 201–216.
<https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1704846>
- Bühler, J. L., Krauss, S., & Orth, U. (2021). Development of relationship satisfaction across the life span: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin, 147*(10), 1012–1053. <https://doi.org/10.1037/bul0000342>
- Campos, S. O., Scorsolini-Comin, F., & dos Santos, M. A. (2017). Transformações da conjugalidade em casamentos de longa duração. *Psicologia clínica, 29*(1), 69-89.

- Carr, D., & Utz, R. L. (2020). Families in later life: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 346-363. <https://doi.org/10.1111/jomf.12609>
- Carter, N., Bryant-Lukosius, D., DiCenso, A., Blythe, J., & Neville, A. J. (2014). The use of triangulation in qualitative research. *Oncology Nursing Forum*, 41(5), 545–547. <https://doi.org/10.1188/14.ONF.545-547>
- Chacon, B. P. R., & Pedroso, J. S. (2020). United for marriage: Dynamics of elderly couples. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 14(1), 1–14. <https://doi.org/10.5964/ijpr.v14i1.3917>
- Dankoski, M. E. (2001). Pulling on the heart strings: An emotionally focused approach to family life cycle transitions. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27(2), 177–187. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2001.tb01155.x>
- Dobrowolska, M., Groyecka-Bernard, A., Sorokowski, P., Randall, A. K., Hilpert, P., Ahmadi, K., Alghraibeh, A. M., Aryeetey, R., Bertoni, A., Bettache, K., Błażejewska, M., Bodenmann, G., Bortolini, T. S., Bosc, C., Butovskaya, M., Castro, F. N., Cetinkaya, H., Cunha, D., David, D., ... Sorokowska, A. (2020). Global perspective on marital satisfaction. *Sustainability*, 12(21), 8817. <https://doi.org/10.3390/su12218817>
- Dong, X., Ling, H., Yang, T., & Wang, K. (2023). Grandchild care and life satisfaction of older adults: Empirical evidence from China. *Frontiers in Psychology*, 14, 1081559. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1081559>
- Dupuis, H. E., Girme, Y. U., Overall, N. C., Cross, E. J., & Sibley, C. G. (2025). Changes in well-being and relationship satisfaction in the years before and after marriage in a sample of New Zealand adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 42(4), 1079–1101. <https://doi.org/10.1177/02654075251315199>

- Duvall, E. M., & Hill, R. (1948). *Report of the committee on the dynamics of family interaction*. Paper presented at the National Conference on Family Life, Washington, DC.
- Duvall, E. M. (1962). *Family development* (2nd ed.). Philadelphia, PA: J. B. Lippincott Company.
- Falconier, M. K., Jackson, J. B., Hilpert, P., & Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 42*, 28–46. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.07.002>
- Falconier, M. K., & Kuhn, R. (2019). Dyadic coping in couples: A conceptual integration and a review of the empirical literature. *Frontiers in Psychology, 10*, 571. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00571>
- Figueiredo, C. I., Costa, M. S., Silva, M., & Camarneiro, A. P. (2022). Conjugalidades e interações familiares de casais em “ninho vazio”. *Millenium - Journal of Education, Technologies*, 21-31 Pages. <https://doi.org/10.29352/MILL0218.26803>
- Gil, A. C. (2008). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. (6ª ed.). Atlas.
- Goulart, S. A., Oliveira, A. C. G. A., Scorsolini-Comin, F., & Santos, M. A. D. (2019). Fatores relacionados aos casamentos de longa duração: Panorama a partir de uma revisão integrativa. *Psico, 50*(2), e30370. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2019.2.30370>
- Green, J., & Thorogood, N. (2018). *Qualitative methods for health research* (4th ed.). SAGE.
- Hall, S. (1997). The work of representation. In S. Hall (Ed.), *Representation: Cultural representations and signifying practices* (pp. 13-74). SAGE
- Herzberg, P. Y. (2012). Coping in relationships: the interplay between individual and dyadic coping and their effects on relationship satisfaction. *Anxiety, Stress, & Coping, 26*(2), 136–153. <https://doi.org/10.1080/10615806.2012.655726>

- Hill, R. (1986). Life cycle stages for types of single parent families: Of family development theory. *Family Relations*, 19-29.
- Hilpert, P., Randall, A. K., Sorokowski, P., Atkins, D. C., Sorokowska, A., Ahmadi, K., Aghraibeh, A. M., Aryeetey, R., Bertoni, A., Bettache, K., Błażejewska, M., Bodenmann, G., Borders, J., Bortolini, T. S., Butovskaya, M., Castro, F. N., Cetinkaya, H., Cunha, D., David, O. A., ... Yoo, G. (2016). The associations of dyadic coping and relationship satisfaction vary between and within nations: A 35-nation study. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01106>
- Instituto Nacional de Estatística. (2023). *Estimativas de população residente em Portugal 2022: População residente aumenta mais de 46 mil pessoas*. https://www.ine.pt/xportal/xmain?DESTAQUESdest_boui=594879758&DESTAQUE_Smodo=2&xlang=pt&xpgid=ine_destaques&xpid=INE
- Karimi, R., Bakhtiyari, M., & Masjedi Arani, A. (2019). Protective factors of marital stability in long-term marriage globally: A systematic review. *Epidemiology and Health*, 41, e2019023. <https://doi.org/10.4178/epih.e2019023>
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Research on marital satisfaction and stability in the 2010s: Challenging conventional wisdom. *Journal of marriage and family*, 82(1), 100-116. <https://doi.org/10.1111/jomf.12635>
- Kaur, M., & Kaur, J. (2021). Reality therapy: a boon to recuperate from empty nest syndrome. *International Journal of Choice Theory and Reality Therapy*, 40(2), 46-62.
- Kayser, K., Meuwly, N., & Bodenmann, G. (2011). Two conceptualizations of dyadic coping and their potential for predicting relationship quality and individual well-being. *European Psychologist*, 16(4), 255-266. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000068>

- Keizer, R. (2014). Relationship Satisfaction. In A.C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2455a
- Landis, M., Peter-Wight, M., Martin, M., & Bodenmann, G. (2013). Dyadic coping and marital satisfaction of older spouses in long-term marriage. *GeroPsych*. <https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000077>
- Landry-Meyer, L. (2019) In J. L. Lebow, A. L. Chambers & D. C. Breunlin (Eds.), *Encyclopedia of couple and family therapy* (pp. 1068 - 1077). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-49425-8>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, *1*(3), 141–169. <https://doi.org/10.1002/per.2410010304>
- Li, T., & Fung, H. H. (2011). The dynamic goal theory of marital satisfaction. *Review of General Psychology*, *15*(3), 246-254. <https://doi.org/10.1037/a0024694>
- Li, F., Ren, L., Wang, X., Jin, Y., Yang, Q., & Wang, D. (2022). A network perspective on marital satisfaction among older couples. *Journal of Pacific Rim Psychology*, *16*, 18344909221117257. <https://doi.org/10.1177/18344909221117257>
- Lüscher, J., Pauly, T., Gerstorf, D., Stadler, G., Ashe, M. C., Madden, K. M., & Hoppmann, C. A. (2022). Having a good time together: The role of companionship in older couples' everyday life. *Gerontology*, *68*(12), 1428–1439. <https://doi.org/10.1159/000524089>
- Madill, A., Jordan, A., & Shirley, C. (2000). Objectivity and reliability in qualitative analysis: Realist, contextualist and radical constructionist epistemologies. *British Journal of Psychology*, *91*(1), 1-20. <https://doi.org/10.1348/000712600161646>

- Malterud, K., Siersma, V. D., & Guassora, A. D. (2016). Sample size in qualitative interview studies: Guided by information power. *Qualitative Health Research*, 26(13), 1753–1760. <https://doi.org/10.1177/1049732315617444>
- Maxwell, J. A. (2012). *A realist approach for qualitative research*. SAGE
- McGoldrick, M., Carter, B., & Garcia-Preto, N. (2016). The life cycle in its changing context: Individual, family, and social perspectives. In M. McGoldrick, B. Carter, & N. Garcia-Preto (Eds.), *The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives* (5th ed., pp. 1-44). Pearson.
- Morgan, H. (2024). Using triangulation and crystallization to make qualitative studies trustworthy and rigorous. *The Qualitative Report*. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2024.6071>
- Mund, M., & Johnson, M. D. (2021). Lonely me, lonely you: Loneliness and the longitudinal course of relationship satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 22(2), 575-597. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00241-9>
- Mussumeci, A. A., & Ponciano, E. L. T. (2013). Relacionamento conjugal e coping ao longo do ciclo de vida. In A. Garcia & J. Fitzpatrick (Eds.), *Relações românticas, conjugais e parassociais* (pp. 30 - 38). Centro Internacional de Pesquisa do Relacionamento Interpessoal - CIPRI/UFES.
- Mussumeci, A. A., & Ponciano, E. L. T. (2017). Estresse, coping e experiências emocionais: uma análise das respostas de enfrentamento do casal. *Pensando famílias*, 21(1), 33-49.
- Mussumeci, A. A., & Ponciano, E. L. T. (2018). Coping e coping diádico: uma análise qualitativa das estratégias de coping de casais. *Psicologia Clínica*, 30(1), 165-190.
- Naderifar, M., Goli, H., & Ghaljaie, F. (2017). Snowball sampling: A purposeful method of sampling in qualitative research. *Strides in Development of Medical Education*, 14(3). <https://doi.org/10.5812/sdme.67670>

- Norgren, M. D. B. P., Souza, R. M. D., Kaslow, F., Hammerschmidt, H., & Sharlin, S. A. (2004). Satisfação conjugal em casamentos de longa duração: uma construção possível. *Estudos de Psicologia*, 9(3), 575-584. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2004000300020>
- Olawa, B. D., & Idemudia, E. S. (2019a). Later-life satisfaction with adult children's achievements: Does parents' personality matter? *Heliyon*, 5(9), e02406. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e02406>
- Olawa, B. D., & Idemudia, E. S. (2019b). Satisfaction with adult children's achievements is associated with depression and loneliness in later-life: The mediating roles of children's support and gratitude. *Educational Gerontology*, 45(4), 269–282. <https://doi.org/10.1080/03601277.2019.1612559>
- Park, H., Jun, H., & Joo, S. (2018). The effect of grandchild care on spousal relationship satisfaction of grandparents: A coarsened exact matching. *Innovation in Aging*, 2(Suppl. 1), 295–296. <https://doi.org/10.1093/geroni/igy023.1089>
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical psychology review*, 29(2), 105-115. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.004>
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2017). Stress and its associations with relationship satisfaction. *Current opinion in psychology*, 13, 96-106. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.05.010>
- Rațiu, M. I. (2023). Predictors of Couple Satisfaction. *Bulletin of the Transilvania University of Brașov, Series VII: Social Sciences and Law*, 16(1), 59-66. <https://doi.org/10.31926/but.ssl.2023.16.65.1.6>

- Razak, S. N. F. A., Hoesni, S. M., Zakaria, E., & Ismail, R. (2015). The role of dyadic coping to marital quality – The conceptual paper. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 211, 911-916. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.11.120>
- Rusu, P. P., Nussbeck, F. W., Leuchtmann, L., & Bodenmann, G. (2020). Stress, dyadic coping, and relationship satisfaction: A longitudinal study disentangling timely stable from yearly fluctuations. *PLOS ONE*, 15(4), e0231133. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231133>
- Scorsolini-Comin, F., & Santos, M. A. D. (2011). Relações entre bem-estar subjetivo e satisfação conjugal na abordagem da psicologia positiva. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 24(4), 658-665. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722011000400005>
- Scorsolini-Comin, F., Grizólio, T. C., & Santos, M. A. (2023). Entre altos e baixos: Momentos significativos vivenciados por casais longevos. *Psico*, 54(1), e39158. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2023.1.39158>
- Sharaievska, I., Kim, J., & Stodolska, M. (2013). Leisure and marital satisfaction in intercultural marriages. *Journal of Leisure Research*, 45(4), 445–465. <https://doi.org/10.18666/jlr-2013-v45-i4-3894>
- Silva, L. A., Scorsolini-Comin, F., & Santos, M. A. D. (2017). Casamentos de longa duração: Recursos pessoais como estratégias de manutenção do laço conjugal. *Psico-USF*, 22(2), 323–335. <https://doi.org/10.1590/1413-82712017220211>
- Silva, M. M., Figueiredo, C. I., Costa, M. S., & Camarneiro, A. P. (2022). Conjugalidades e interações familiares de casais em “ninho vazio”. *Millenium - Journal of Education, Technologies, and Health*, (18), 21-31. <https://doi.org/10.29352/MILL0218.26803>
- Stephen, C., & Raj, J. M. (2014). U-shaped curve of marital satisfaction: An Indian scenario. *Research Horizons*, 4, 176 - 183

Tavakol, Z., Moghadam, Z. B., Nasrabadi, A. N., Salehiniya, H., & Rezaei, E. (2017). A review of the factors associated with marital satisfaction. *Galen medical journal*, 6(3), e641-e641. <https://doi.org/10.22086/gmj.v0i0.641>

Anexos

Anexo I - Guião de entrevista

- 1) Para si, o que significa estar satisfeito(a) no casamento?
- 2) Atualmente, considera-se satisfeito(a) no seu casamento?
- 3) Ao longo das diferentes fases do ciclo vital da família, sentiu mudanças no nível de satisfação conjugal?

- 4) Atualmente, nesta fase em que se encontra, quais desafios ou situações mais stressantes diria que você e o/a seu/sua parceiro(a), enquanto casal, enfrentam com maior frequência?
- 5) De que forma vocês costumam lidar com os desafios e o stress em conjunto?
 - 5.1) E individualmente, o que você costuma fazer quando percebe que o/a seu/sua parceiro(a) está stressado(a) ou com dificuldades em lidar com os desafios?
 - 5.2) E o que costuma o/a seu/sua parceiro(a) costuma fazer quando você é quem está stressado(a) ou com dificuldades em lidar com os desafios?
- 6) Na sua opinião, a forma como lida com o stress e com os desafios, tanto individualmente como com o/a seu/sua parceiro(a), mudou ao longo do tempo ou continua do jeito que sempre foi?

- 7) Você acredita que a forma como lida com os desafios e com o stress, tanto com o/a seu/sua parceiro(a) como individualmente, pode influenciar a satisfação conjugal? (Se sim) De que forma?

Anexo II - Questionário Sociodemográfico, de Estilo de Vida e de Saúde

Questionário Sociodemográfico, de Estilo de Vida e de Saúde

Data de preenchimento: : __ / __ / ____

Sexo (assinale com um X a opção que lhe corresponde):

- Feminino
 Masculino
 Outro: _____

Idade: _____

Nacionalidade: _____

Por favor, indique o número de anos que está casado(a): _____

Este é o seu primeiro casamento? (assinale com um X a opção que lhe corresponde)

- Sim
 Não

Se respondeu “Não”, por favor, informe o número de casamentos anteriores: _____

Quantos filhos possui do atual casamento? (assinale com um X a opção que lhe corresponde)

- 1
 2
 3
 4
 Mais: _____

Quantos dos seus filhos são de cada gênero? Por favor, indique em números:

Feminino: _____

Masculino: _____

Outro: _____

Por favor, indique o grau acadêmico alcançado (último ano de ensino concluído):

Atualmente, qual é o seu estatuto profissional? (assinale com um X a opção que lhe corresponde)

- Ativo
- Inativo
- Pensionista

Se respondeu “Ativo”, por favor, indique a sua profissão: _____

Com quantas pessoas reside atualmente? Por favor, indique em números: _____

Com quem reside atualmente? (assinale com um X as opções que lhe correspondem):

- Sozinho(a)
- Com filho(a)
- Com cônjuge/ parceiro(a)
- Com irmão(ã)
- Com neto(a)
- Com amigos(as) ou colegas
- Outro: _____

Como costuma ocupar o seu tempo livre? (assinale com um X as opções que se aplicam)

- Atividades de lazer dentro de casa (exemplos: cozinhar, assistir televisão, ler, passar tempo com a família)
- Atividades culturais (exemplos: ir à museus, ao cinema, ao teatro)
- Participar em eventos sociais (exemplos: encontrar-se com amigos, ir à festas, reuniões)
- Realização de trabalho voluntário/ voluntariado ou trabalho comunitário

Exercício físico (exemplos: ir ao ginásio, correr, caminhar)

Estado de saúde geral atualmente (assinale com um X a opção que lhe corresponde):

Muito bom

Bom

Mau

Muito mau

Possui alguma condição de saúde diagnosticada? (assinale com um X a opção que lhe corresponde)

Sim

Não

Se respondeu “Sim”, por favor, indique qual(is): _____

Ciclo Vital da Família



McGoldrick, M., Carter, B., & Garcia-Preto, N. (2016). The life cycle in its changing context: Individual, family, and social perspectives. In M. McGoldrick, B. Carter, & N. Garcia-Preto (Eds.), *The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives* (5th ed., pp. 1-44). Pearson.

Anexo IV - Consentimento informado

Consentimento Informado

O presente estudo insere-se no âmbito de uma dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica no ISPA (Instituto de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida), que está a ser realizada pela aluna Michelle Amaral, sob a orientação da Prof^a. Dr^a. Sofia von Humboldt.

Através desta dissertação, procura-se explorar o tema acerca da satisfação conjugal ao longo da vida de casais que encontram-se em casamentos de longa duração e investigar as estratégias de enfrentamento (coping) utilizadas por estes. Nesse sentido, de modo a recolher as informações necessárias para alcançar os objetivos propostos, serão realizadas entrevistas individuais com ambos os membros dos casais, com o intuito de aprofundar a compreensão dos temas que serão estudados. As entrevistas podem ser realizadas presencialmente ou por videoconferência, mediante a disponibilidade e a preferência de cada participante.

Para participar neste estudo, é necessário ter 65 anos de idade ou mais; estar casado com o mesmo cônjuge há, pelo menos, 25 anos; e possuir, no mínimo, um(a) filho(a).

Torna-se importante ressaltar que a participação neste estudo é voluntária e não há riscos associados à mesma. Caso aceite participar neste estudo, será convidado(a) a ser entrevistado(a) e a preencher um breve questionário sociodemográfico previamente.

É necessário informar que as entrevistas serão registadas para fins do estudo em questão, mas todas as informações fornecidas permanecerão confidenciais e nenhum dado pessoal será divulgado. As informações partilhadas pelo participante incluídas no estudo serão apresentadas de forma anónima. Portanto, é possível garantir a total confidencialidade dos dados pessoais fornecidos.

Com o devido conhecimento acerca da natureza do estudo, caso concorde em colaborar no mesmo, solicita-se que formalize o seu consentimento através de uma assinatura no espaço abaixo.

Assinatura, _____ Data: __ / __ / ____

Obrigada pela sua colaboração!