

**COMO EU ME ENCONTRO NOS OUTROS:  
A AUTOESTIMA COMO MEDIADORA DA RELAÇÃO ENTRE A  
VINCULAÇÃO DO ADULTO E A INTIMIDADE NAS  
RELAÇÕES AMOROSAS**

ANA RITA TERRA GARCIA

Orientadora de Dissertação:  
PROFESSORA DOUTORA EVA DINIZ

Professora de Seminário de Dissertação:  
PROFESSORA DOUTORA EVA DINIZ

Relatório de estágio submetido como requisito parcial para obtenção do grau de:  
MESTRE EM PSICOLOGIA CLÍNICA

Dissertação de Mestrado realizada  
sob a orientação da Professora Doutora Eva Diniz,  
apresentada no Ispa – Instituto  
Universitário para obtenção de grau  
de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica

## **DEDICATÓRIA**

À memória do meu pai,  
que tanto desejava ver-me com a “vida encaminhada”. Espero que, onde quer que esteja,  
consiga ver mais esta etapa concluída.

## **Agradecimentos**

À professora Eva, que compreendeu a impossibilidade de a dissertação ocupar um lugar prioritário no ano turbulento e doloroso que vivi e que, ainda assim, nunca desistiu de mim, permitindo-me chegar ao objetivo final.

À minha mãe, que me apoiou incondicionalmente e me deu a possibilidade de fazer este curso.

Aos meus irmãos, avó, toda a minha família e amigos, que toleraram as minhas ausências, físicas e emocionais, e que tornaram este percurso mais leve.

A todos os professores e colegas com quem me cruzei ao longo destes cinco anos e me proporcionaram as ferramentas e a bagagem necessárias para chegar até aqui e partir em direção a novas aventuras.

Aos participantes que aceitaram colaborar comigo neste estudo, pelo tempo e interesse disponibilizados no preenchimento do questionário.

## Resumo

**Introdução:** Apesar da vasta investigação sobre a vinculação, ainda há lacunas por preencher na literatura no que concerne à relação dos estilos de vinculação na construção das relações amorosas dos adultos. A vinculação ao par amoroso é aquela onde mais se expressam os comportamentos de vinculação do adulto, implicando a sua capacidade para estabelecer relações de intimidade. Assim, torna-se fundamental compreender os aspetos que contribuem para a construção de relacionamentos com maiores níveis de intimidade e, portanto, mais saudáveis e satisfatórios. A autoestima tem sido apontada na literatura como sendo afetada pelos estilos de vinculação, bem como impactando a abertura à intimidade nos relacionamentos amorosos, pelo que pode ser hipotetizada como mediadora desta relação. **Objetivo:** Testar o papel mediador da autoestima na relação entre a vinculação do adulto e o envolvimento íntimo nas relações amorosas. **Método:** A amostra foi composta por 134 adultos (96 mulheres e 38 homens) com uma média de idade de 31.56 anos ( $DP = 19-67$ ), que se encontravam numa relação amorosa há pelo menos seis meses. A recolha de dados decorreu em formato *online*, através da plataforma *Google Forms*. Foram utilizados os instrumentos: Experiências nas Relações Próximas – Estruturas Relacionais (ERP-ER), Escala de Avaliação da Intimidade na Relação (PAIR) e Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES). **Resultados:** As dimensões da vinculação associaram-se negativa e significativamente com todas as dimensões da intimidade. A autoestima demonstrou mediar parcialmente a relação entre ambas as dimensões da escala de vinculação e a “validação pessoal” da intimidade. Estes resultados abrem a discussão a uma nova possibilidade de intervenção clínica com indivíduos com padrões de vinculação inseguros, que procure melhorar a intimidade nas relações amorosas através do desenvolvimento de uma autoestima mais positiva.

**Palavras-chave:** Vinculação do adulto; relações românticas; intimidade; autoestima

## Abstract

**Introduction:** Despite extensive research on attachment, there remain gaps in the literature regarding the role of insecure attachment styles in shaping adults' interpersonal relationships. Attachment to a romantic partner is where attachment behaviors are most prominently expressed and have the greatest impact on well-being. Thus, understanding which factors contribute to developing relationships with higher levels of intimacy, thereby fostering healthier and more satisfying relationships is essential. Self-esteem has been identified in literature as being influenced by attachment styles and as affecting openness to intimacy in romantic relationships; therefore, it may be hypothesized as a mediator in this relationship.

**Objective:** This study aims to examine the mediating role of self-esteem in the relationship between adult attachment and intimate involvement in romantic relationships. **Method:** The sample consisted of 134 adults (96 women and 38 men) with a mean age of 31.56 years ( $SD = 19-67$ ), who had been in a romantic relationship for at least six months. Data collection was conducted online through Google Forms platform. The instruments used were Experiences in Close Relationships – Relationship Structures (ECR-RS), Personal Assessment of Intimacy in Relationships (PAIR) and Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). **Results:** Attachment dimensions were negatively and significantly associated with all intimacy dimensions. Self-esteem was found to partially mediate the relationship between both attachment dimensions and the “personal validation” dimension of intimacy. These results open the discussion to a new possibility for clinical intervention with insecure attached individuals, aiming at enhancing intimacy in romantic relationships through the development of more positive self-esteem.

**Keywords:** Adult attachment; romantic relationships; intimacy; self-esteem

## ÍNDICE

<b>COMO EU ME ENCONTRO NOS OUTROS: a Autoestima como Mediadora da Relação entre a Vinculação do Adulto e a Intimidade nas Relações Amorosas .....</b>	<b>1</b>
<b>REVISÃO DE LITERATURA .....</b>	<b>3</b>
VINCULAÇÃO .....	3
<i>Vinculação na Idade Adulta.....</i>	<i>4</i>
RELAÇÕES DE INTIMIDADE: A INFLUÊNCIA DOS ESTILOS DE VINCULAÇÃO NA IDADE ADULTA....	6
VINCULAÇÃO E AUTOESTIMA.....	9
O PAPEL MEDIADOR DA AUTOESTIMA NA RELAÇÃO ENTRE OS ESTILOS DE VINCULAÇÃO NA IDADE ADULTA E O ENVOLVIMENTO EM RELAÇÕES DE INTIMIDADE.....	10
O PRESENTE ESTUDO .....	12
<b>MÉTODO .....</b>	<b>13</b>
DELINEAMENTO DO ESTUDO .....	13
PARTICIPANTES.....	13
INSTRUMENTOS .....	15
<i>Questionário Sociodemográfico.....</i>	<i>15</i>
<i>Experiências nas Relações Próximas – Estruturas Relacionais (ERP-ER).....</i>	<i>15</i>
<i>Escala de Avaliação da Intimidade na Relação (PAIR) .....</i>	<i>16</i>
<i>Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES) .....</i>	<i>17</i>
PROCEDIMENTO.....	17
ANÁLISE DE DADOS .....	18
<b>RESULTADOS .....</b>	<b>18</b>
ANÁLISE DESCRITIVA.....	18
ASSOCIAÇÃO ENTRE VINCULAÇÃO, INTIMIDADE, AUTOESTIMA E AS VARIÁVEIS SOCIODEMOGRÁFICAS.....	19
ANÁLISE DE MEDIAÇÕES.....	22
<b>DISCUSSÃO.....</b>	<b>28</b>
LIMITAÇÕES E ESTUDOS FUTUROS.....	31
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	32
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>33</b>

<b>ANEXOS.....</b>	<b>46</b>
ANEXO A – CONSENTIMENTO INFORMADO .....	46
ANEXO B – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO .....	47

## ÍNDICE DE TABELAS

<b>TABELA 1</b> CARATERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA DA AMOSTRA (N = 134) .....	<b>14</b>
<b>TABELA 2</b> ESTATÍSTICA DESCRITIVA.....	<b>19</b>
<b>TABELA 3</b> CORRELAÇÕES ENTRE A INTIMIDADE, A VINCULAÇÃO E A AUTOESTIMA.....	<b>21</b>
<b>TABELA 4</b> EFEITO DA DIMENSÃO EVITAMENTO DA ESCALA DE VINCULAÇÃO NA DIMENSÃO VALIDAÇÃO PESSOAL DA ESCALA DE INTIMIDADE ATRAVÉS DA AUTOESTIMA .....	<b>22</b>
<b>TABELA 5</b> EFEITO DA DIMENSÃO ANSIEDADE DA ESCALA DE VINCULAÇÃO NA DIMENSÃO VALIDAÇÃO PESSOAL DA ESCALA DE INTIMIDADE ATRAVÉS DA AUTOESTIMA.....	<b>23</b>
<b>TABELA 6</b> EFEITO DA DIMENSÃO EVITAMENTO DA ESCALA DE VINCULAÇÃO NA DIMENSÃO COMUNICAÇÃO DA ESCALA DE INTIMIDADE ATRAVÉS DA AUTOESTIMA .....	<b>24</b>
<b>TABELA 7</b> EFEITO DA DIMENSÃO ANSIEDADE DA ESCALA DE VINCULAÇÃO NA DIMENSÃO COMUNICAÇÃO DA ESCALA DE INTIMIDADE ATRAVÉS DA AUTOESTIMA .....	<b>25</b>
<b>TABELA 8</b> EFEITO DA DIMENSÃO EVITAMENTO DA ESCALA DE VINCULAÇÃO NA DIMENSÃO ABERTURA AO EXTERIOR DA ESCALA DE INTIMIDADE ATRAVÉS DA AUTOESTIMA .....	<b>26</b>
<b>TABELA 9</b> EFEITO DA DIMENSÃO ANSIEDADE DA ESCALA DE VINCULAÇÃO NA DIMENSÃO ABERTURA AO EXTERIOR DA ESCALA DE INTIMIDADE ATRAVÉS DA AUTOESTIMA .....	<b>27</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>FIGURA 1</b> MODELO CONCEPTUAL DO OBJETIVO EM ANÁLISE .....	<b>13</b>
<b>FIGURA 2</b> REPRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS SIGNIFICATIVOS NA ANÁLISE DA AUTOESTIMA COMO MEDIADORA DA RELAÇÃO ENTRE A VINCULAÇÃO E A INTIMIDADE .....	<b>27</b>

## **Como Eu me Encontro nos Outros: A Autoestima como Mediadora da Relação entre a Vinculação do Adulto e a Intimidade nas Relações Amorosas**

A vinculação tem sido amplamente estudada ao longo dos anos, em particular na infância e adolescência (Ainsworth et al., 1978; Ata & Yagan Güder, 2020; Bowlby, 1958, 1969; Delgado et al., 2022; Hazen & Shaver, 1987). Sabe-se que a vinculação estabelecida em criança pode influenciar o indivíduo ao longo do seu desenvolvimento, mantendo-se até às relações da idade adulta, onde tende a replicar padrões anteriormente estabelecidos (Bartholomew & Horowitz, 1991; Feeney, 2016; Feeney & Noller, 1990; Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2016). Os benefícios da vinculação segura são amplamente conhecidos, contribuindo para o desenvolvimento cognitivo, emocional e social (Cassidy & Shaver, 2016; Owens et al., 1995; Sroufe, 2005), bem como para a construção de relacionamentos mais estáveis e satisfatórios (Mikulincer & Shaver, 2016). Os estilos de vinculação inseguros, pelo contrário, associam-se a dificuldades na relação com os outros, que tende a ser mais pautada por conflito, desconfiança, menor intimidade e satisfação (Collins & Feeney, 2004; Hazan et al., 2006; Mikulincer, 2006; Mikulincer & Shaver, 2016).

Apesar da vasta investigação dentro da temática da vinculação, ainda há lacunas por preencher na literatura, em particular, na compreensão da sua expressão na vida adulta e na influência que os estilos de vinculação inseguros continuam a ter na construção das relações interpessoais. Dentro destas, destacam-se as relações de carácter amoroso, onde é tipicamente desenvolvido um maior nível de intimidade e se pode verificar uma maior expressão dos padrões de vinculação dos indivíduos (Mikulincer & Shaver, 2016; Shaver et al., 1988).

As relações amorosas têm um peso significativo na vida dos adultos, funcionando como uma fonte de propósito e significado na narrativa dos indivíduos (Baumeister & Vohs, 2002; Reis & Sprecher, 2009) e impactando o sentido de realização pessoal, a qualidade de vida e o bem-estar psicológico (Baumeister & Vohs, 2002; Campbell et al., 2005; Kansky, 2018; Lyubomirsky et al., 2005; Reis & Sprecher, 2009; Shaver & Mikulincer, 2008). Deste modo, torna-se fundamental compreender os aspetos que contribuem para a construção de relacionamentos com maiores níveis de intimidade e, portanto, mais saudáveis e satisfatórios (Anderson & Emmers-Sommer, 2006; Mikulincer & Shaver, 2016).

Mais ainda, importa refletir sobre estratégias e ferramentas que possam ser utilizadas para amenizar o efeito negativo de vinculações inseguras nos adultos, contribuindo para o estabelecimento de relacionamentos mais saudáveis, onde sejam capazes de desenvolver a

intimidade de forma compensatória (Etcheverry et al., 2013; Mikulincer & Shaver, 2016). A autoestima é um aspeto intrapessoal que tem vindo a ser apontado na literatura como sendo afetado pelos estilos de vinculação (Goodall, 2015; Han, 2017; Mikulincer & Shaver, 2005, 2016; Shen et al., 2021; Srivastava & Beer, 2005; Zhang et al., 2022), bem como tendo um grande impacto na abertura à intimidade nos relacionamentos amorosos (Erol & Orth, 2013; Mikulincer et al., 2014; Orth et al., 2012; Srivastava & Beer, 2005).

Uma destas estratégias apontada na literatura que possibilita a transformação de um padrão de vinculação inseguro num padrão seguro consiste na vivência de relações de intimidade saudáveis, com companheiros que transmitam confiança, consistência e onde prevaleça o apoio emocional (Arriaga et al., 2014; Dinero et al., 2011; Feeney, 2016; Fraley & Shaver, 2017; Hudson & Fraley, 2016). Porém, se o estilo de vinculação que um indivíduo possui à partida tem uma grande influência no seu comportamento dentro da relação e na forma como se predispõe para a intimidade com o outro, afetando, conseqüentemente, a resposta e proximidade do parceiro e a dinâmica do relacionamento em si (Hudson & Fraley, 2016; Murray et al., 2008; Swann & Buhrmester, 2012), como é que se pode esperar que um indivíduo inseguro construa uma relação saudável para, então, passar a possuir uma vinculação mais segura? Encontrar um fator intermediário que possa ser desenvolvido individualmente e que medeie a relação entre os estilos de vinculação e as relações amorosas pode ser um ponto de partida para promover o bem-estar e a qualidade de vida dos indivíduos que, desde a infância ou ao longo do seu desenvolvimento, foram desenvolvendo vinculações de caráter inseguro com as figuras significativas da sua vida.

A autoestima, por sua vez, é um construto para o qual tem vindo a ser demonstrada significativa eficácia da intervenção terapêutica (Fennell, 2016; Lee et al., 2006). Assim, o presente estudo propõe-se a verificar se a autoestima pode ser considerada mediadora da relação entre os estilos de vinculação e a intimidade nas relações amorosas dos adultos.

## Revisão de Literatura

### Vinculação

De acordo com a Teoria da Vinculação (Bowlby, 1958, 1969), a vinculação consiste numa relação emocional profunda e duradoura estabelecida com uma figura significativa (Ainsworth, 1973; Bowlby, 1969). A vinculação é estabelecida nas vivências precoces, na relação com os cuidadores primários e é distinguida em dois grandes grupos: (a) a vinculação segura, caracterizada por uma relação de confiança, segurança emocional, onde a figura de vinculação é vista como uma “base segura” de apoio, responsiva, permitindo à criança a capacidade de se aventurar na exploração do ambiente, e (b) a vinculação insegura, que envolve padrões de comportamento onde os cuidadores não são percebidos como fontes capazes de satisfazer completamente as necessidades de proteção e afeto, nem como sendo de confiança (Ainsworth et al., 1978; Canavarro et al., 2006; Hazen & Shaver, 1987). Esta última pode ser: insegura evitante, caracterizada pelo evitamento da intimidade e pela independência emocional; ou insegura ambivalente, onde, pelo contrário, há uma procura intensa de proximidade e validação, motivada pelo medo de rejeição e abandono (Ainsworth et al., 1978; Bowlby, 1958). A vinculação pode classificar-se também como desorganizada, marcada por um padrão inconsistente de procura de intimidade e retirada emocional (Main & Solomon, 1986; Sroufe, 2005). Considera-se que a vinculação retida pela criança irá influenciar a avaliação que faz a si mesma, percebendo-se, num modelo mais seguro, como alguém merecedor de atenção e amor e, num modelo mais inseguro, como não merecedora dessa mesma atenção e amor. Por este motivo, este vínculo primário estabelecido tem sido associado a diversos aspetos do funcionamento, tais como a sociabilidade, autoestima e, até mesmo, competências cognitivas (Cassidy & Shaver, 2016; Owens et al., 1995; Sroufe, 2005).

A qualidade da vinculação estabelecida leva à formação de modelos internos dinâmicos que funcionam como guias comportamentais, permitindo, numa fase inicial, prever o comportamento da figura cuidadora (Bowlby, 1973; Waters & Waters, 2006). Com o decorrer do tempo, estes modelos de expectativas são generalizados para outras experiências relacionais, constituindo-se como crenças, conscientes ou não, acerca do próprio, dos outros e do mundo (Canavarro, 2006), que vão contribuir para a constituição da personalidade e do modo de funcionamento individual (Bowlby, 1973; Sroufe, 2005), bem como guiar os sentimentos, pensamentos e comportamentos que decorrem das relações interpessoais (Mikulincer & Shaver, 2016).

Embora a vinculação seja particularmente estudada na infância, não é exclusiva desta fase do ciclo de vida, manifestando-se ao longo de todo o desenvolvimento (Owens et al., 1995; Pietromonaco & Beck, 2015). É discutido que as experiências precoces de vinculação na infância têm implicações nos padrões de vinculação formados nas relações românticas dos adultos (Bartholomew & Horowitz, 1991; Hazan & Shaver, 1987; Hudson & Fraley, 2016; Mikulincer & Shaver, 2016).

### ***Vinculação na Idade Adulta***

Na idade adulta, as relações de vinculação que, na infância, eram predominantemente estabelecidas com cuidadores primários, passam a incluir relações com parceiros românticos e amigos, onde sobressaem a intimidade e a proximidade emocional (Cassidy & Shaver, 2016; Hudson & Fraley, 2016; Mikulincer & Shaver, 2016). É esperado das relações na idade adulta que deixem de ser relações assimétricas, de dependência, baseadas em necessidades de segurança e proteção (Bowlby, 1973, 1988; Weiss, 1982), para se tornarem relações de reciprocidade, onde ambos os elementos da relação procuram e oferecem cuidado (Shaver & Mikulincer, 2006) e apoio emocional (Bartholomew & Horowitz, 1991; Hudson & Fraley, 2016).

De entre as relações de vinculação estabelecidas na idade adulta, destacam-se as relações românticas. Estas são, frequentemente, consideradas as de maior vínculo, onde mais se expressam os comportamentos de vinculação (Allen, 2022; Shaver et al., 1988), ocupando os pares românticos o lugar central na satisfação das necessidades emocionais e de intimidade (Mikulincer & Shaver, 2016). As relações românticas, para além do sistema comportamental de vinculação que já era observado nas relações com os cuidadores primários e do sistema de cuidado recíproco, englobam também o sistema sexual (Hazan et al., 2006).

Estudos realizados sobre a vinculação na idade adulta demonstraram que os padrões de vinculação desenvolvidos na infância tendiam a manter-se até esta fase desenvolvimental (e.g. Bartholomew & Horowitz, 1991; Feeney, 2016; Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2016), particularmente nestas relações de maior intimidade e proximidade (Canavarro et al., 2006; Dinero et al., 2011; Feeney, 2016; Heffernan et al., 2012; Mikulincer & Shaver, 2016).

Contudo, os padrões de vinculação podem ser alterados mediante experiências capazes de ressignificar as crenças e expectativas sobre o “eu” e a responsividade dos outros numa relação (Howe et al., 1999; Canavarro et al., 2006; Scharfe & Cole, 2006; Dinero et al., 2011; Feeney, 2016; Fraley & Shaver, 2017). São exemplos as novas relações românticas (Scharfe & Cole, 2006) que, sendo configuradas numa díade, terão as suas dinâmicas específicas, comportando

características individuais não só do próprio, como também do parceiro; a separação ou morte de uma figura de vinculação; e a psicoterapia (Howe et al., 1999; Canavarro et al., 2006; Scharfe & Cole, 2006). Se, por um lado, rupturas de relacionamentos amorosos podem levar a que os indivíduos passem a estabelecer vinculações mais inseguras (Kirkpatrick & Hazen, 1994; Scharfe & Cole, 2006), por outro, a intervenção terapêutica e a vivência de relacionamentos saudáveis são capazes de impulsionar a formação de vinculações mais seguras (Hudson & Fraley, 2016).

Os quatro diferentes padrões de vinculação do adulto (Hazan & Shaver, 1987) podem ser explicados através de um *continuum* de duas dimensões – o evitamento e a ansiedade – onde o indivíduo se percebe a si e aos outros de forma positiva ou negativa (Bartholomew & Horowitz, 1991). A dimensão do evitamento corresponde ao grau de desconforto com a proximidade e com a dependência ao parceiro, havendo, em graus mais elevados, uma preferência pela autossuficiência e distância emocional. A dimensão da ansiedade, por sua vez, diz respeito ao grau de preocupação com a disponibilidade e reconhecimento de valor por parte do parceiro. Indivíduos que tenham esta dimensão presente num nível elevado, manifestam um forte desejo de proximidade e proteção e preocupam-se com a possibilidade de serem abandonados pelos parceiros (Fraley, 2019; Mikulincer & Shaver, 2016). Os estilos de vinculação do adulto correspondem aos estilos de vinculação encontrados na criança, embora possam receber designações ligeiramente diferentes (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Indivíduos que apresentam valores reduzidos destas duas dimensões têm confiança na responsividade e disponibilidade dos parceiros e estão confortáveis com a proximidade (Mikulincer & Shaver, 2016). Assim, acreditam serem merecedores do amor (modelo positivo de si mesmos) que confiam que lhes será oferecido (modelo positivo dos outros) e apresentam uma vinculação considerada segura (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Quando o indivíduo tem um modelo negativo dos outros, não confiando no seu amor e responsividade, mas considera-se autossuficiente na gestão das suas necessidades afetivas, tende a apresentar baixos níveis de ansiedade e elevado evitamento afetivo e enquadrar-se numa vinculação evitante que se denomina de desligada (Bartholomew & Horowitz, 1991; Howe et al., 1999; Mikulincer & Shaver, 2016).

O padrão de vinculação preocupado corresponde a indivíduos que têm uma visão negativa de si mesmos, mas positiva dos outros (Bartholomew & Horowitz, 1991). Preocupam-se com a validação e responsividade dos parceiros e necessitam que lhes seja prestado cuidado, uma vez que não se veem como autossuficientes. Assim, apresentam níveis elevados de

ansiedade e reduzidos de evitamento, procurando ativamente o envolvimento afetivo e a atenção dos outros (Evraire et al., 2022; Mikulincer & Shaver, 2016).

Os indivíduos que reportam elevados níveis de ansiedade e de evitamento enquadram-se no tipo de vinculação amedrontado. Guardam uma visão negativa de si mesmos e dos outros. Estas pessoas, ao mesmo tempo que receiam a rejeição e evitam a proximidade emocional, desejam-na, não sendo capazes de suprir as suas necessidades afetivas autonomamente (Mikulincer & Shaver, 2016), podendo apresentar comportamentos inconsistentes nesta procura e rejeição da intimidade (Main & Solomon, 1990).

O sistema de vinculação de cada indivíduo atua de forma dinâmica, no sentido de manter a homeostase das relações e contribuir para a resolução de tensões e conflitos (Mikulincer, 2006). A forma como cada indivíduo se comporta perante as situações ativadoras do sistema vai, contudo, impactar a própria relação com o outro.

### **Relações de Intimidade: A Influência dos Estilos de Vinculação na Idade Adulta**

A definição da intimidade não é consensual entre os diferentes autores que a estudam (Hendrick & Hendrick, 1986; Laurenceau et al., 1998; Moreira et al., 2009). Ainda assim, este construto pode ser definido como um processo dinâmico que se desenvolve ao longo do tempo, com a acumulação de diversas interações e experiências íntimas (Kouneski & Olson, 2004; Prager & Roberts, 2004), nas quais os intervenientes partilham amor e afeto, o que permite uma troca de informações pessoais, validação de sentimentos e confiança no outro (Hook et al., 2003). A capacidade para estabelecer relações de intimidade é influenciada pela história pessoal e relacional de cada elemento (Reis & Patrick, 1996; Reis & Shaver, 1988), que, em conjunto, comunicam e ultrapassam conflitos inerentes às vivências partilhadas (Kouneski & Olson, 2004). A intimidade pode englobar diversas dimensões, como a intimidade emocional, onde são fundamentais a autorrevelação genuína e a aceitação do outro; a intimidade social, intelectual, recreacional, espiritual e estética, onde são partilhadas experiências sociais, amigos comuns, atividades de lazer, crenças, gostos e interesses; e a intimidade sexual, uma componente típica das relações amorosas, onde pode haver proximidade física, partilha geral de afeto e atividade sexual (Moreira et al., 2009; Shaefer & Olson, 1981). Os principais fatores que contribuem para o desenvolvimento da intimidade numa relação são a autorrevelação, o apoio emocional e validação pessoal mútuos, o afeto e a confiança, partilhados ao longo de repetidas interações (Hudson & Fraley, 2016; Moreira et al., 2009; Parks & Floyd, 1996).

Os diferentes estilos de vinculação influenciam a forma como os indivíduos experienciam e expressam a intimidade na vida adulta (Allen, 2022; Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2016; Waters & Cummings, 2000), formando a base das necessidades e expectativas da intimidade e da relação com o parceiro (Collins & Allard, 2001). Os estilos de vinculação afetam também aspetos centrais da relação de intimidade, nomeadamente, a gestão de conflitos, a expressão de afetos e a procura ou manutenção de proximidade (Feeney & Fitzgerald, 2019; Hudson & Fraley, 2016; Simpson & Rholes, 2017).

Indivíduos com estilos de vinculação inseguros tendem a ter relações conjugais mais curtas e menos satisfatórias do que indivíduos com estilos de vinculação seguros (Hazan & Shaver, 1987; Fitzpatrick & Lafontaine, 2017), que, por sua vez, vivem a intimidade de forma mais positiva e aberta (Collins & Feeney, 2004) e têm, geralmente, relacionamentos mais saudáveis e satisfatórios (Wilkinson, 2004). Níveis elevados de ansiedade e/ou evitamento estão associados a níveis mais baixos de estabilidade relacional, satisfação e ajustamento na relação (Hazan et al., 2006; Fitzpatrick & Lafontaine, 2017), bem como a menor intimidade, confiança e comprometimento nos relacionamentos (Mikulincer, 2006).

Perante um conflito, os indivíduos reagem, de forma automática, de acordo com o seu estilo de vinculação característico. Indivíduos com padrões de vinculação inseguros apresentam frequentemente estratégias de resolução de conflitos menos adaptativas, i.e., dificuldade na gestão emocional e padrões destrutivos de reação aos comportamentos dos parceiros (Collins & Feeney, 2004; Mikulincer, 2006). Além disso, tendem a fazer interpretações erradas dos comportamentos dos parceiros, dando-lhes uma conotação mais negativa (Collins & Feeney, 2004; Feeney, 2016). Estas perceções e expectativas levam a um ciclo de desconfiança que impacta a relação, diminuindo a intimidade e o comprometimento (Cassidy & Shaver, 2016).

Indivíduos com estilo preocupado recorrem, tipicamente, a estratégias de hiperativação emocional para acalmar os elevados níveis de ansiedade, revelando a preocupação com a disponibilidade do outro e o medo de serem rejeitados ou abandonados (Mikulincer & Shaver, 2016; Winterheld, 2015). Assim, pessoas com estilo de vinculação preocupado tendem a incorrer numa procura exagerada de proximidade e controlo do parceiro e sentem constante necessidade de validação emocional (Dagan et al., 2018; Evraire et al., 2022; Lord et al., 2020). Estas pessoas caracterizam-se por ter hipersensibilidade ao conflito e tendem a perceber pequenos sinais de distanciamento como ameaças à relação, transformando problemas menores em crises significativas, o que aumenta o stress sentido dentro da relação (Feeney & Fitzgerald, 2019; Mikulincer & Shaver, 2016; Simpson & Rholes, 2017). Para além

dos conflitos, são frequentes os ciúmes, a possessividade e as dúvidas, havendo um grande sentimento de dependência para com o parceiro (Howe et al., 1999). Deste modo, há uma diminuição da reciprocidade emocional, sobrecarga e desgaste do parceiro, o que prejudica a qualidade do vínculo íntimo (Howe et al., 1999; Fitzpatrick & Lafontaine, 2017; Lord et al., 2020). Apesar disto, indivíduos com estilo de vinculação preocupado tendem a insistir nas relações, preferindo a insatisfação e a instabilidade da relação a verem o vínculo quebrado, uma vez que não confiam na sua autossuficiência emocional (Dandurand et al., 2013; Davila & Bradbury, 2001; Etcheverry et al., 2013; Gere et al., 2013; Mikulincer & Shaver, 2016).

Por sua vez, os indivíduos com estilo desligado, por terem reduzida confiança na responsividade do outro e se considerarem capazes e autossuficientes, tendem a manter a distância emocional nos relacionamentos, como forma de se protegerem da dependência (Feeney & Noller, 1990; Mikulincer & Shaver, 2016). Sentem-se desconfortáveis com a intimidade e aproximação do outro e têm dificuldade em conectar-se emocionalmente e discutir emoções (Hudson & Fraley, 2016; Gillath et al., 2016). Por esse motivo, tendem a inibir a autoexpressão emocional (Howe, 1999; Mikulincer & Shaver, 2016) e evitam partilhar as suas vulnerabilidades, o que, por si só, dificulta o desenvolvimento da intimidade (Hudson & Fraley, 2016). Por percecionarem as relações como pouco compensatórias, investem pouco nestas, são menos atentos, cuidadosos e empáticos com os parceiros (Etcheverry et al., 2013; Gere et al., 2013; Mikulincer & Shaver, 2016) e estão mais propícios a terem comportamentos promíscuos e a construir relações sem exclusividade (Schachner & Shaver, 2002). Estas pessoas tendem a gerir as suas relações de forma prática e intelectual (Howe et al., 1999), reprimindo e desvalorizando as emoções (Mikulincer & Shaver, 2016; Pietromonaco & Beck, 2015). Daqui resultam relações frias e distantes (Feeney, 2016; Hudson & Fraley, 2016; Mikulincer & Shaver, 2019; Pietromonaco & Beck, 2015), com níveis inferiores de satisfação relacional (Fraley et al., 2011) e uma intimidade reduzida e superficial (Fraley & Shaver, 2000; Mikulincer & Shaver, 2003; Overall & Cross, 2019).

Indivíduos com um estilo de vinculação amedrontado desejam a proximidade, mas receiam a rejeição, o que resulta num comportamento ambivalente e níveis elevados de instabilidade emocional (Gillath et al., 2016). Oscilam entre a procura da intimidade e, quando se sentem vulneráveis, o evitamento e a retirada emocional (Hudson & Fraley, 2016; Mikulincer & Shaver, 2005). A coexistência das dimensões de ansiedade e evitamento levam a relações instáveis, insatisfação relacional e dificuldade em desenvolver a intimidade entre o casal (Gillath et al., 2016; Waring et al., 2019).

Por fim, as pessoas com um estilo de vinculação seguro e, portanto, menores níveis de ansiedade e de evitamento, demonstram maior confiança no parceiro romântico (Feeney & Noller, 1990; Mikulincer & Shaver, 2016). Deste modo, envolvem-se com maior facilidade em atividades de exploração da proximidade física e emocional (Mikulincer & Shaver, 2003) e são mais capazes de expressar e comunicar as suas emoções e vulnerabilidades ao outro (Cassidy & Shaver, 2016; Johnson & Zuccarini, 2010; Mikulincer & Shaver, 2016; Shaver & Mikulincer, 2002). Estes indivíduos são mais sensíveis às necessidades dos parceiros, sendo mais capazes de prestar cuidado, oferecer e receber apoio, afeto e atenção (Hudson & Fraley, 2016; Mikulincer, 2006). Este tipo de vinculação está menos associado a comportamentos de rejeição (Mikulincer, 2006), com capacidade para manter a proximidade durante períodos de stress relacional (Simpson & Rholes, 2017). Estes aspetos contribuem para o fortalecimento da intimidade entre o casal (Mikulincer & Shaver, 2019), que é vivida de forma mais positiva e aberta (Collins & Feeney, 2004). Assim, os relacionamentos tendem a caracterizar-se por níveis de segurança, satisfação e comprometimento elevados, sendo reduzido o conflito, os ciúmes e a ambivalência emocional (Hazan et al., 2006; Hudson & Fraley, 2016).

Para além de os estilos de vinculação exercerem uma influência nas relações interpessoais, como as relações de intimidade, afetam, também, aspetos intrapessoais, como a autoestima (Mikulincer & Shaver, 2016; Owens, 1995).

### **Vinculação e Autoestima**

A autoestima pode ser definida como a avaliação subjetiva sobre si mesmo, englobando sentimentos de valor próprio, competência e aceitação (Leising et al., 2013; Rosenberg, 1965). A autoestima resulta da soma de crenças, pensamentos e sentimentos desenvolvidos ao longo da vida e pode ser classificada como elevada, quando reflete sentimentos de aceitação, respeito e satisfação com o próprio; ou como baixa, quando predominam sentimentos de desvalorização, rejeição e insatisfação pelo próprio (Kernis, 2003; Rosenberg, 1965; Santos & Maia, 2003).

A autoestima é uma característica individual que é fortemente moldada pelas interações sociais ao longo da vida (Mund et al., 2015), desde as experiências de vinculação precoces, à perceção de apoio e *feedback* recebido por figuras significativas ao longo da vida (Białecka-Pikul et al. 2019; Lang et al., 2006; Rosenberg, 1965; Shen et al., 2021). Dado que as experiências de vinculação influenciam a forma como o indivíduo se percebe a si e aos outros (Erol & Orth, 2013; Hazan & Shaver, 1994; Han, 2017; Kim & Koh, 2018; Wu, 2009;

Owens, 1995), os estilos de vinculação desempenham um papel fundamental na formação e na manutenção da autoestima de um indivíduo (Collins & Read, 1990; Di Bártolo & Seitún, 2019; Feeny & Noller, 1990).

Diversos estudos indicam que indivíduos que, através das diferentes interações sociais ao longo da sua vida, foram capazes de estabelecer vínculos seguros tendem a apresentar níveis mais elevados de autoestima ao longo do seu desenvolvimento (Mikulincer & Shaver, 2005; Shen et al., 2021; Srivastava & Beer, 2005). Por oposição, indivíduos que apresentam vinculações inseguras, com maiores níveis de ansiedade e evitamento, tendem a associar-se a níveis mais baixos de autoestima (Goodall, 2015; Han, 2017; Mikulincer & Shaver, 2016; Zhang et al., 2022).

Esta associação negativa é particularmente significativa para os indivíduos com maiores níveis de ansiedade (Goodall, 2015), o que é característico dos estilos preocupado e amedrontado, onde o modelo interno do *self* não foi integrado de forma positiva (Bartholomew & Horowitz, 1991; Man & Hamid, 1998). Estes indivíduos dependem a sua auto percepção de valor na validação externa, estando a sua autoestima mais sujeita a flutuações em função da aceitação ou rejeição e do *feedback* social (Foster et al., 2007; Shen et al., 2021). Por sua vez, os indivíduos que se enquadram no estilo desligado, para se protegerem da rejeição à qual também se esperam sujeitos, desenvolvem modelos internos mais positivos de si mesmos (Mikulincer & Shaver, 2005), o que leva a que a associação negativa com a autoestima, embora seja encontrada, tenda a ser menos intensa (Goodall, 2015; Shen et al., 2021). Esta autoimagem positiva, no entanto, não é suficiente para eliminar o impacto da distância emocional, que impede o desenvolvimento de uma autoestima estável e elevada (Mikulincer & Shaver, 2005).

A autoestima reflete a percepção de valor que os indivíduos têm de si mesmos, mas também na forma como estes constroem e mantêm vínculos com os outros, havendo uma influência bidirecional entre as duas variáveis que, por sua vez, afetam as relações de intimidade (Foster et al., 2007; Mund et al., 2015; Murray et al., 2000; Orth et al., 2012).

### **O Papel Mediador da Autoestima na relação entre os Estilos de Vinculação na Idade Adulta e o Envolvimento em Relações de Intimidade**

No que diz respeito à influência da autoestima nas relações interpessoais, a literatura aponta para uma associação entre a autoestima elevada e uma maior capacidade de estabelecer e manter relações íntimas satisfatórias (Baumeister et al., 2003; Erol & Orth, 2016; Mikulincer et al., 2014; Orth et al., 2012; Swann & Buhrmester, 2012; Srivastava & Beer, 2005). Uma vez

que estes indivíduos apresentam maior confiança em si e nos outros, incorrem em mais comportamentos promotores de afeto, confiança e proximidade emocional com os parceiros, mesmo que estes comportamentos os possam colocar em risco de serem rejeitados (Murray et al., 2006; Santos & Maia, 2003; Shen et al., 2021). Esta abertura emocional impulsiona o aumento do afeto e da valorização dentro do relacionamento amoroso, o que é fundamental para o desenvolvimento da intimidade genuína do casal (Murray et al., 2006). A autoestima elevada capacita, ainda, os indivíduos de estratégias mais adequadas para lidar com os desafios que possam surgir nas relações íntimas (Orth et al., 2012) e leva-os a focarem os aspetos positivos da relação, valorizando sinais que reforcem as suas expectativas de autoimagem positivas (Murray et al., 2008; Swann & Buhrmester, 2012).

Indivíduos com baixos níveis de autoestima, por sua vez, têm mais dificuldade em confiar no parceiro, são mais sensíveis à rejeição e tendem a sentir-se ameaçados ou pouco valorizados, dando ênfase a sinais neutros ou negativos apresentados pelo parceiro, que possam ir ao encontro das suas expectativas (Baumeister et al., 2003; Murray et al., 2008). Por este motivo, adotam estratégias defensivas de autoproteção onde evitam a proximidade e o envolvimento emocional, o que dificulta o desenvolvimento da intimidade e a própria resposta e aproximação do parceiro, podendo vir a reforçar os sentimentos de insegurança e vulnerabilidade, bem como a sua perceção de baixo valor próprio (Mikulincer & Shaver, 2016; Murray et al., 2008; Swan, 2012).

De forma inversa, a vivência dos relacionamentos românticos pode provocar alterações significativas na autoestima dos indivíduos (Lehnart et al. 2010; Wagner et al., 2013), uma vez que a perceção de se ser gostado pelos outros é uma das componentes deste construto (Denissen et al., 2008). Assim, os comportamentos de apreciação percebidos, o tempo de qualidade passado em casal, a frequência de elogios recebidos e a capacidade de ver as necessidades pessoais atendidas pelo parceiro, são alguns dos aspetos da relação que podem influenciar o nível da autoestima nos indivíduos (Back et al., 2011; Denissen et al., 2008; Murray et al., 2006; Vater & Schröder-Abé, 2015).

Em suma, estilos de vinculação mais seguros, nos quais os indivíduos desenvolvem uma perceção positiva de si mesmos e dos outros, associam-se a uma melhor autoestima (Mikulincer & Shaver, 2005; Shen et al., 2021; Srivastava & Beer, 2005). Estes indivíduos, por confiarem no parceiro e em si mesmos enquanto merecedores de amor e cuidado, ou seja, por terem esta visão mais positiva do seu valor próprio (Bartholomew & Horowitz, 1991), envolvem-se mais em comportamentos de procura de proximidade emocional e afetiva

(Mikulincer & Shaver, 2003, 2016; Murray et al., 2006; Santos & Maia, 2003; Shen et al., 2021). Este comportamento impulsiona o desenvolvimento da intimidade e, conseqüentemente, a satisfação com a relação para ambos os membros do casal (Erol & Orth, 2013; Fitzpatrick & Lafontaine, 2017; Hudson & Fraley, 2016; Mikulincer et al., 2014; Orth et al., 2012; Swann & Buhrmester, 2012; Srivastava & Beer, 2005). Por outro lado, indivíduos com estilos de vinculação inseguros, que desenvolvem modelos internos negativos de si mesmos e/ou dos outros (Bartholomew & Horowitz, 1991), reportam níveis mais baixos de autoestima (Goodall, 2015; Han, 2017; Mikulincer & Shaver, 2016; Zhang et al., 2022). Através de estratégias defensivas adotadas para se protegerem do receio da rejeição advindo das expectativas de não serem merecedores de amor e/ou não verem os outros como capazes de atender as suas necessidades, estes indivíduos dificultam o desenvolvimento da intimidade nas suas relações amorosas (Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2016; Murray et al., 2008; Overall & Cross, 2019).

Estudos têm vindo a revelar que, tanto a vinculação, como a autoestima, têm implicações na qualidade e satisfação das relações amorosas (Baumeister et al., 2003; Collins & Feeney, 2004; Erol & Orth, 2013; Fitzpatrick & Lafontaine, 2017; Shen et al., 2021; Wagner et al., 2020; Waring et al., 2019; Wilkinson, 2004). Contudo, é menos claro o papel conjunto destas duas variáveis, especificamente, o papel mediador da autoestima na relação entre os padrões de vinculação e o desenvolvimento da intimidade, uma importante dimensão das relações amorosas. Considerando a literatura supracitada, espera-se que seja a intimidade do casal a ser afetada pela vinculação e pela autoestima, o que, por sua vez, tem implicações na satisfação relacional (Anderson & Emmers-Sommer, 2006; Erol & Orth, 2016; Feeney & Fitzgerald, 2019; Fitzpatrick & Lafontaine, 2017; Hazan & Shaver, 1987; Hudson & Fraley, 2016; Mikulincer et al., 2014; Mikulincer & Shaver, 2016; Orth et al., 2012; Simpson & Rholes, 2017). Desta forma, o presente estudo foca a sua análise na intimidade desenvolvida nas relações amorosas.

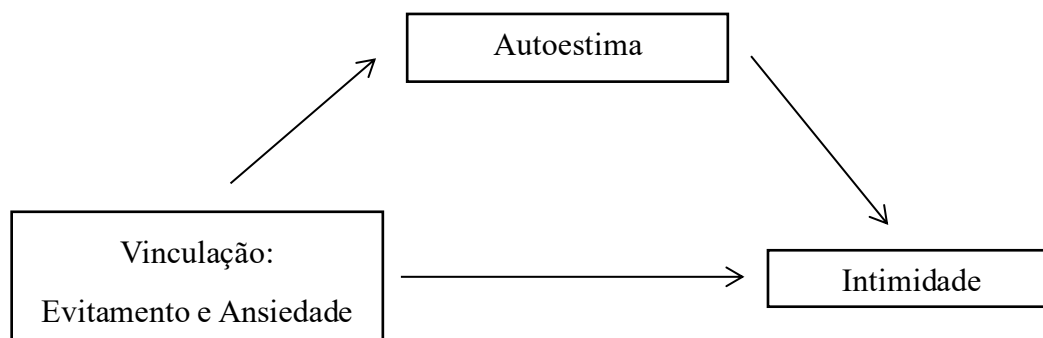
## **O Presente Estudo**

A literatura carece ainda de alguma informação sobre a forma como a vinculação e a autoestima influenciam as relações amorosas, em particular a intimidade, uma vez que a vinculação e a autoestima são particularmente estudadas na infância e adolescência (Ainsworth et al., 1978; Ata & Yagan Güder, 2020; Bowlby, 1958, 1969; Delgado et al., 2022; Hazen & Shaver, 1987). Considerando que as relações amorosas ocupam uma parte significativa da vida

dos adultos (Campbell et al., 2005; Kansky, 2018; Kawamichi et al., 2016; Lyubomirsky, et al., 2005; Shaver & Mikulincer, 2008), importa compreender os aspetos intrapessoais (como os estilos de vinculação e a autoestima) que contribuem para o desenvolvimento deste tipo de relações de intimidade e para as diferentes configurações que é possível estabelecer dentro destas. Assim, o presente estudo tem como objetivo verificar se a autoestima medeia a relação entre a vinculação do adulto e o desenvolvimento da intimidade nas relações amorosas. Analisar o papel mediador da autoestima na relação entre a vinculação do adulto e a intimidade pode trazer informação pertinente ou abrir a discussão sobre estratégias que possam ser utilizadas na intervenção terapêutica com vista ao aumento da segurança nas relações de vinculação e o desenvolvimento de relações românticas de maior intimidade e satisfação.

### Figura 1

*Modelo Conceptual do Objetivo em Análise*



### Método

#### Delineamento do Estudo

O presente estudo é quantitativo, de caráter transversal, e correlacional, tendo em conta que investiga a relação entre as variáveis “vinculação”, “intimidade percebida nas relações amorosas” e “autoestima” dos participantes (Tan, 2014) sem estabelecer relações de causalidade (Kesmodel, 2018).

#### Participantes

A amostra do presente estudo é composta por 134 adultos, dos quais 96 são do sexo feminino (71.6%) e 38 do sexo masculino (28.4%), com idades compreendidas entre os 19 e os 67 anos ( $M = 31.56$ ;  $DP = 11.48$ , intervalo: 19-67), que se encontravam numa relação amorosa há pelo menos seis meses. A relação dos participantes tinha, em média, a duração de

8.17 anos ( $DP = 9.72$ , intervalo: 1-42). Destes participantes, 61.2% estavam numa relação de namoro, enquanto os restantes 38.8% se encontravam numa relação de casamento ou de união de facto, sendo que a maioria das relações eram heterossexuais (97.8%). A maioria dos

**Tabela 1**

*Caracterização Sociodemográfica da Amostra (n = 134)*

	<i>n</i>	%
<b>Sexo</b>		
Feminino	96	71.6
Masculino	38	28.4
<b>Nacionalidade</b>		
Portuguesa	125	93.3
Outra	9	6.7
<b>Escolaridade</b>		
Ensino primário	1	.7
Ensino secundário	19	14.2
Ensino profissional	7	5.2
Ensino superior	107	79.9
<b>Tipo de relação</b>		
Namoro	82	61.2
Casamento / União de Facto	52	38.8
<b>Orientação da Relação</b>		
Heteroafetiva	131	97.8
Homoafetiva	3	2.2
<b>Vive com o parceiro</b>		
Sim	76	56.7
Não	58	43.3
<b>Número de filhos</b>		
0	85	63.4
1	22	16.4
2	22	16.4
3	4	3.0
4	1	0.7

participantes vivia com o/a parceiro/a (56.7%) e não tinha filhos (63.4%). Em média, os inquiridos percecionaram-se como muito satisfeitos com a sua relação amorosa, uma vez que o valor médio de resposta à questão relativa a este construto se aproximou do máximo da sua respetiva escala de medição (i.e., 5 – “Muito satisfeito”) ( $M = 4.57$ ;  $DP = 0.66$ ).

A maioria dos participantes era de nacionalidade portuguesa (93.3%) e completou o ensino superior de escolaridade (79.9%).

Todos os dados relativos à caracterização sociodemográfica da amostra em estudo encontram-se detalhados na Tabela 1.

## **Instrumentos**

### ***Questionário Sociodemográfico***

As variáveis sociodemográficas foram avaliadas através de perguntas estruturadas com o objetivo de caracterizar os participantes (Anexo B), e.g., idade, sexo, nacionalidade, habilitações literárias, duração da relação, tipo e orientação da relação e grau de satisfação com a relação percebido numa escala de *Likert*, que vai desde 1 (“Nada satisfeito”) a 5 (“Muito satisfeito”).

### ***Experiências nas Relações Próximas – Estruturas Relacionais (ERP-ER)***

Para avaliar a vinculação dos participantes utilizou-se a escala *Experiências nas Relações Próximas – Estruturas Relacionais (ERP-ER)*, a versão portuguesa do *Experiences in Close Relationships – Relationship Structures*, originalmente desenvolvida por Fraley e colaboradores (2011) e validada e adaptada para a população portuguesa por Moreira e Canavarro (2012). Consiste num questionário de autorresposta composto por 9 itens, que permitem avaliar duas diferentes dimensões da vinculação (Moreira et al., 2015): (a) o Evitamento (6 itens; e.g., “Prefiro não mostrar a esta pessoa como me sinto lá no fundo.”), que diz respeito ao desconforto com a proximidade e a intimidade e reflete o grau em que o indivíduo desconfia das boas intenções do parceiro e se esforça por manter a distância emocional e a independência; e (b) a Ansiedade (3 itens; e.g., “Tenho medo que esta pessoa possa abandonar-me.”), que se refere ao grau de sensibilidade do sujeito à rejeição e ao abandono e reflete até que ponto se preocupa com a disponibilidade ou o apoio do parceiro em momentos de necessidade. Os mesmos itens podem ser aplicados individualmente a diferentes domínios relacionais (figura materna, figura paterna, parceiro/a amoroso/a, melhor amigo/a ou relações próximas em geral), sendo que, no presente estudo, foi analisado apenas o domínio

relacional amoroso. Os itens são respondidos numa escala de *Likert* de 7 pontos (que vão desde o 1 = “Discordo fortemente” ao 7 = “Concordo fortemente”), sendo que pontuações mais altas indicam valores mais elevados de ansiedade ou de evitamento, dentro das respetivas subescalas. A versão portuguesa mantém uma estrutura fatorial semelhante à versão original e apresenta níveis adequados de consistência interna ( $\alpha_{\text{evitamento}} = .72$ ;  $\alpha_{\text{ansiedade}} = .91$ ) (Moreira et al., 2015), o que também se verificou no presente estudo ( $\alpha_{\text{evitamento}} = .72$ ;  $\alpha_{\text{ansiedade}} = .83$ ).

### ***Escala de Avaliação da Intimidade na Relação (PAIR)***

Para medir o grau de intimidade percebida pelos participantes na sua relação romântica foi utilizada a versão portuguesa do PAIR, originalmente criada por Olson e Schaefer (1981) e validada e adaptada para a população portuguesa por Moreira e Canavarro (2008). A versão original da escala apresenta uma distribuição dos itens por cinco fatores, sendo que a adaptação portuguesa, composta por 35 itens, se estrutura apenas em três dimensões: (a) Validação Pessoal [14 itens; e.g., “Sinto que é inútil discutir alguns assuntos com o meu(minha) companheiro(a).”], que avalia aspetos de intimidade relacionados ao sentimento de validação de opiniões e sentimentos e de aceitação por parte do companheiro, à partilha de interesses e atividades, à proximidade emocional sentida em relação ao parceiro e à sexualidade; (b) Comunicação (10 itens; e.g., “Posso falar dos meus sentimentos sem que ele/ela se torne defensivo.”), que se refere à capacidade e possibilidade de expressão de opiniões, sentimentos e desejos na relação; e (c) Abertura ao Exterior (5 itens; e.g., “Gostamos de passar tempo com outros casais.”), que se relaciona com a abertura da díade conjugal aos outros, nomeadamente aos amigos, e à partilha de amigos comuns. Inclui ainda uma escala de avaliação da desejabilidade social. Os itens são respondidos numa escala de tipo *Likert* de 5 pontos (que vão desde o 0 = “Discordo totalmente” ao 4 = “Concordo totalmente”), em que pontuações mais elevadas indicam, respetivamente, maior validação pessoal, comunicação e abertura ao exterior, configurando-se num maior grau de intimidade. No que diz respeito às características psicométricas, Moreira e Canavarro (2007) verificaram que o instrumento revela índices de fiabilidade elevados (nomeadamente,  $\alpha_{\text{total}} = .92$ ;  $\alpha_{\text{validação pessoal}} = .88$ ;  $\alpha_{\text{comunicação}} = .87$ ;  $\alpha_{\text{abertura ao exterior}} = .71$ ) (Moreira et al., 2009). Na presente investigação, também se verificaram níveis adequados de consistência interna (nomeadamente,  $\alpha_{\text{total}} = .93$ ;  $\alpha_{\text{validação pessoal}} = .86$ ;  $\alpha_{\text{comunicação}} = .85$ ;  $\alpha_{\text{abertura ao exterior}} = .71$ ).

### ***Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES)***

Para medir a autoestima global dos participantes foi utilizada a versão portuguesa da *Rosenberg Self-Esteem Scale*, originalmente criada por Rosenberg (1965) e validada e adaptada para a população portuguesa por Santos e Maia (2003). A versão portuguesa mantém a estrutura da escala original, consistindo num questionário de autorrelato de 10 itens, respondidos numa escala de tipo *Likert* de 4 pontos, onde os sujeitos indicam o quanto concordam ou discordam de cada afirmação (e.g., “Por vezes penso que não sou bom/boa em nada). Metade dos itens são positivos e metade são negativos, de modo a permitir uma avaliação equilibrada da autoestima global. Na versão utilizada, a pontuação total varia entre 1 e 4 pontos, sendo que, quanto mais alto for o resultado obtido, mais elevada é a autoestima global do participante. A RSES apresenta uma boa estabilidade temporal e uma consistência interna adequada, tanto na versão original ( $\alpha = .92$ ; Rosenberg, 1965) como na versão portuguesa ( $\alpha = .86$ ) (Santos & Maia, 2003), o que também foi verificado na presente investigação ( $\alpha = .86$ ).

### **Procedimento**

A amostra da população em estudo foi obtida de forma aleatória, sendo utilizado como principal recurso para a recolha de dados a divulgação *online*, nomeadamente a partilha nas redes sociais (*Instagram, Whatsapp, Facebook e X*). Foram também criados panfletos com um *Qrcode* com ligação ao questionário, que foram distribuídos por caixas de correio e transportes públicos. A recolha dos dados foi realizada entre maio e agosto de 2024.

A elaboração do questionário foi efetuada no *Google Forms*. Antes de os participantes darem início ao questionário, eram apresentados uma breve explicação do estudo e o consentimento informado (Anexo A), onde constavam os critérios de inclusão (maioridade e relação amorosa com mais de seis meses). Os participantes tinham de informar a autorização da participação e eram salvaguardados o anonimato e a confidencialidade dos dados, bem como era feita menção às responsáveis pelo estudo. No final do questionário, era pedido aos participantes que criassem um código a ser partilhado com o/a parceiro/a, para ser usado por ambos, caso os dois elementos respondessem ao questionário, de modo que as suas respostas pudessem ser emparelhadas, sem comprometer o anonimato das mesmas. Era apelada a importância de o preenchimento ser feito por ambos os membros da díade, contudo, uma vez que foram obtidas apenas 18 respostas em casal, a análise emparelhada acabou por não se realizar.

## **Análise de Dados**

Os resultados foram analisados com recurso ao software IBM SPSS Statistics 28, realizando-se, em primeiro lugar, análises descritivas para calcular os valores mínimos e máximos, as médias, desvios-padrões, bem como a assimetria e curtose das variáveis em estudo (i.e., vinculação, intimidade e autoestima). Considerou-se que os itens com valores absolutos de assimetria inferiores a 3 e curtose inferiores a 10 não se desviaram o suficiente da distribuição normal (Marôco, 2010).

De seguida, foi feita uma análise correlacional, realizando-se correlações de *Pearson* com o objetivo de analisar as associações entre a vinculação, a autoestima, as variáveis sociodemográficas e a intimidade. De notar que, para tal, as variáveis sociodemográficas qualitativas foram convertidas em variáveis *dummy* codificadas em “0” e “1”. Foram considerados os seguintes critérios para a avaliação da intensidade das mesmas (Cohen, 1988): (a) correlações fracas com valores entre .10 – .29; (b) correlações moderadas quando se situavam entre .30 – .49; e (c) correlações fortes quando superiores a .50. Tendo por base as correlações que foram significativas, analisou-se, em seguida, o papel mediador da autoestima na relação entre a vinculação e a intimidade. Para tal, recorremos ao Modelo 4 do *Process* (v. 4.2) para o SPSS (Hayes, 2022). Inicialmente, foram incluídas as variáveis sociodemográficas que se mostraram significativamente correlacionadas com as dimensões da vinculação e da intimidade (i.e., a idade e a duração da relação) como co-variáveis nos modelos de mediação. No entanto, não foram obtidos valores significativos e, por isso, não foram incluídas nos resultados apresentados.

O valor de significância estatística associada a todos os testes realizados foi definido como  $p \leq .05$ .

## **Resultados**

### **Análise descritiva**

Os resultados referentes à análise descritiva (Tabela 2) relativa à vinculação demonstraram que as pontuações médias em ambas as dimensões se aproximaram do ponto 2 (“Discordo”) da respetiva escala de medição. Tal sugere que, em média, os participantes da presente amostra indicaram pouco desconforto com a proximidade e a intimidade (i.e., baixos

níveis de evitamento), assim como despreocupação com a disponibilidade ou o apoio do parceiro em momentos de necessidade (i.e., baixos níveis de ansiedade).

Relativamente à intimidade, os resultados referentes à análise descritiva (Tabela 2) demonstraram que as pontuações médias se aproximaram do ponto 3 da respetiva escala de medição (“Concordo”) para todas as dimensões analisadas. Estes resultados sugerem que, em média, os participantes da presente amostra se sentiam validados e aceites pelos companheiros, capazes de expressar opiniões, sentimentos e desejos, bem como abertos a amigos e outros, enquanto díade.

No que diz respeito à variável autoestima, os resultados (Tabela 2) indicaram que os participantes da presente amostra apresentaram, em média, uma autoestima global aproximada ao ponto 3 da escala de medida, o que sugere que, em média, os participantes da amostra se percecionaram como indivíduos de valor (Santos & Maia, 2003).

Todos os valores de Assimetria e Curtose encontraram-se entre os valores de referência para a normalidade ( $|sk| < 3$ ;  $|ku| < 7$ ) (Marôco, 2010).

**Tabela 2**  
*Estatística Descritiva*

	<i>n</i>	Mín.	Máx.	<i>M</i>	<i>DP</i>	Assimetria	Curtose
<b>Vinculação</b>							
Evitamento	134	1.00	4.17	1.70	.80	1.42	1.46
Ansiedade	134	1.00	7.00	2.45	1.49	.99	.09
<b>Intimidade</b>							
Validação Pessoal	134	.86	4.00	3.19	.61	-1.09	1.26
Comunicação	134	1.20	4.00	3.33	.56	-1.33	1.89
Abertura ao Exterior	134	.60	4.00	2.75	.77	-.31	-.40
<b>Autoestima</b>	134	1.20	3.80	3.01	.61	-.96	.27

### **Associação entre Vinculação, Intimidade, Autoestima e as Variáveis Sociodemográficas**

Por intermédio da análise de correlações (Tabela 3), é possível verificar que as dimensões de evitamento e ansiedade da vinculação se encontraram negativa e significativamente correlacionadas com todas as dimensões da intimidade. Estes resultados

indicam que níveis inferiores de evitamento e ansiedade estiveram associados a níveis superiores de validação pessoal, comunicação e abertura ao exterior.

Além disso, verificou-se que as dimensões da vinculação de evitamento e ansiedade estiveram negativa e significativamente correlacionadas com a autoestima, ou seja, quanto menor o desconforto com a proximidade e a intimidade, bem como a preocupação com a disponibilidade ou o apoio do parceiro em momentos de necessidade, maior a autoestima global do participante. Por oposição, observaram-se correlações positivas e significativas entre a autoestima e as dimensões validação pessoal, comunicação e abertura ao exterior, referentes à intimidade. Estes resultados indicam que níveis superiores de autoestima global se associaram a maiores percepções de validação e aceitação por parte do companheiro, a níveis superiores de capacidade para expressar opiniões, sentimentos e desejos no seio da relação de intimidade, bem como a níveis superiores de abertura da díade conjugal a outros elementos externos à relação, como, por exemplo, amigos.

Através da análise de correlações entre as variáveis sociodemográficas e a vinculação, intimidade e autoestima, verificou-se que a variável idade se relaciona negativa e significativamente com a dimensão ansiedade da escala de vinculação e com as dimensões validação pessoal e comunicação da escala da intimidade. Tal indica que, quanto maior a idade dos participantes, menores níveis de ansiedade foram reportados, bem como foi identificada uma menor percepção de validação e aceitação por parte do companheiro e uma menor capacidade de expressar opiniões, sentimentos e desejos no seio da relação de intimidade. Verificou-se, ainda, uma correlação significativa e positiva entre a idade e a autoestima, o que sugere que quanto maior a idade dos participantes, maior a sua percepção de si mesmos como indivíduos de valor. A idade não apresentou relação com a dimensão evitamento, da escala de vinculação, nem com a dimensão abertura ao exterior, da escala de intimidade.

No que diz respeito à variável duração da relação, os resultados indicaram uma relação negativa e significativa entre esta e as dimensões ansiedade, validação pessoal e comunicação. Tal indica que quanto mais longas são as relações dos participantes, menores são os valores reportados de preocupação com a disponibilidade ou o apoio do parceiro em momentos de necessidade, menor a percepção de validação e aceitação por parte do companheiro e menor a capacidade de expressar opiniões, sentimentos e desejos no seio da relação de intimidade. Pelo contrário, a autoestima demonstrou relacionar-se positiva e significativamente com a variável duração da relação, sugerindo que, quanto mais longas são as relações em análise, maiores são

os níveis de autoestima global reportados pelos participantes. A duração da relação não se mostrou relacionada com a dimensão evitamento, nem com a abertura ao exterior.

A variável relativa à coabitação com o parceiro, por sua vez, relacionou-se negativa e significativamente com as dimensões validação pessoal e comunicação da escala da intimidade, o que indica que maiores níveis de percepção de validação pessoal e de capacidade de comunicação com o parceiro estão associados aos participantes que não vivem com os parceiros. As dimensões evitamento, abertura ao exterior e autoestima não se mostraram relacionadas com a coabitação com o parceiro.

Relativamente à satisfação com a relação, foram verificadas relações negativas e significativas entre esta e ambas as dimensões da vinculação, bem como relações positivas e significativas com todas as dimensões da intimidade e com a autoestima. Estes resultados indicam que, quanto maior a satisfação com a relação percebida pelos participantes, menores são os níveis de desconforto com a proximidade e a intimidade sentidos, menor a preocupação com a disponibilidade ou o apoio do parceiro em momentos de necessidade, maior o sentimento de validação e aceitação pelos companheiros, maior a capacidade de expressar opiniões, sentimentos e desejos, maior a abertura da díade conjugal a outros elementos externos à relação e maior o valor próprio percebido.

**Tabela 3**

*Correlações entre a Intimidade, a Vinculação e a Autoestima*

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
<b>Intimidade</b>											
1. Validação Pessoal	-										
2. Comunicação	.76**	-									
3. Abertura ao Exterior	.30**	.40**	-								
<b>Vinculação</b>											
4. Evitamento	-.62**	-.61**	-.28**	-							
5. Ansiedade	-.39**	-.27**	-.33**	.29**	-						
<b>6. Autoestima</b>											
7. Idade	-.21*	-.17*	.07	.17	-.22*	.31**	-				
8. Sexo	.05	-.05	-.04	-.05	.08	-.01	-.10	-			
9. Duração Relação	-.22**	-.18*	.13	-.08	-.24**	.26**	.77**	.05	-		
10. Coabitação	-.24**	-.19*	.12	.16	-.03	.16	.50**	-.05	.45**	-	
11. Satisfação Relação	.64**	.63**	.23**	-.56**	-.32**	.18*	-.07	-.09	-.07	-.12	-

**Nota:** \*\*  $p \leq 0,01$ ; \*  $p \leq 0,05$  (nível de significância); Sexo: 0 – Masculino e 1 – Feminino; Coabitação: 0 – Não e 1 – Sim

Por fim, a variável sexo não apresentou relação significativa com nenhuma das restantes em análise.

### Análise de Mediações

Considerando o facto de as relações entre as variáveis se terem mostrado significativas, realizaram-se análises de mediação entre a vinculação e a intimidade percebida nas relações românticas, em que a autoestima teve o papel de mediadora, conforme o modelo hipotetizado.

Os resultados da análise que investiga em que medida a autoestima medeia a relação entre a dimensão evitamento da escala de vinculação e a validação pessoal da escala de intimidade apresentam-se na Tabela 4. O efeito total ( $c$ ) entre o evitamento e a dimensão validação pessoal foi estatisticamente significativo ( $\beta = -.48, p < .001$ ). Foi também verificada uma influência negativa e estatisticamente significativa entre o evitamento e a autoestima (efeito  $a$ ) ( $p = .016$ ), bem como uma influência positiva e estatisticamente significativa entre a autoestima e a validação pessoal (efeito  $b$ ) ( $p = .008$ ). No que diz respeito ao efeito da mediação da autoestima na relação entre o evitamento e a validação pessoal (efeito indireto), este também se verificou significativo ( $\beta = -.03, 95\% \text{ CI} = -.076; -.001$ ), uma vez que o zero não se incluiu no intervalo de confiança apresentado (Hayes, 2022). Por último, o efeito direto ( $c'$ ), ou seja, o efeito do evitamento na validação pessoal que não é explicado pela autoestima, continua a

**Tabela 4**

*Efeito da dimensão Evitamento da escala de Vinculação na dimensão Validação Pessoal da escala de Intimidade através da Autoestima*

	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>Coeff.</b>	<b>DP</b>	<b>t</b>	<b>p</b>	<b>LLCI</b>	<b>ULCI</b>
ERP-ER: Evitamento -> Autoestima ( $a$ )	.043	-.16	.07	-2.45	.016*	-.287	-.030
Autoestima -> PAIR: Validação Pessoal ( $b$ )	.416	.19	.07	2.70	.008**	.049	.321
Efeito Direto ( $c'$ )		-.45	.05	-8.52	.000***	-.551	-.343
Efeito Total ( $c$ )	.384	-.48	.05	-9.071	.000***	-.580	-.372
		<b>Effect</b>	<b>Boo DP</b>	<b>Boo 95% LLCI</b>	<b>Boo 95% ULCI</b>		
Efeito Indireto ( $a*b$ )		-.03	.02	-.076	-.001		

Nota: \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < 0.001$ . N = 83. Estão reportados os coeficientes não estandardizados. 5000 amostras Bootstrap; Coeff – Coeficiente; SE – Desvio-padrão; LLCI – Limite Inferior; ULCI – Limite Superior; Boo = Resultados Bootstrap.

ser significativo ( $\beta = -.45, p < .001$ ), pelo que a autoestima medeia parcialmente a associação entre a dimensão evitamento e a dimensão validação pessoal. O modelo proposto prediz de forma significativa a validação pessoal, explicando 6,19% da sua variância.

Os resultados apresentados na Tabela 5 refletem a análise de mediação que investiga em que medida a autoestima medeia a relação entre a dimensão ansiedade da escala de vinculação e a dimensão validação pessoal da escala de intimidade. O efeito total ( $c$ ) entre a ansiedade e a dimensão validação pessoal foi estatisticamente significativo ( $\beta = -.16, p < .001$ ). Foi também verificada uma influência negativa e estatisticamente significativa entre a ansiedade e a autoestima (efeito  $\alpha$ ) ( $p < .001$ ), bem como uma influência positiva e estatisticamente significativa entre a autoestima e a validação pessoal (efeito  $\beta$ ) ( $p = .020$ ). No que diz respeito ao efeito da mediação da autoestima na relação entre a ansiedade e a validação pessoal (efeito indireto), este também se verificou significativo ( $\beta = -.03, 95\% \text{ CI} = -.068; -.001$ ), uma vez que o zero não se incluiu no intervalo de confiança apresentado (Hayes, 2022). Por último, o efeito direto ( $c'$ ), ou seja, o efeito da ansiedade na validação pessoal que não é explicado pela autoestima, continua a ser significativo ( $\beta = -.16, p < .001$ ), pelo que a autoestima medeia parcialmente a associação entre a dimensão ansiedade e a dimensão validação pessoal. O modelo proposto prediz, de forma significativa, a validação pessoal, explicando 17,24% da sua variância.

**Tabela 5**

*Efeito da dimensão Ansiedade da escala de Vinculação na dimensão Validação Pessoal da escala de Intimidade através da Autoestima*

	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>Coeff.</b>	<b>DP</b>	<b>t</b>	<b>p</b>	<b>LLCI</b>	<b>ULCI</b>
ERP-ER: Ansiedade -> Autoestima ( $\alpha$ )	.114	-.14	.03	-4.11	.000***	-.205	-.072
Autoestima -> PAIR: Validação Pessoal ( $\beta$ )	.183	.20	.08	2.35	.020*	.032	.366
Efeito Direto ( $c'$ )		-.13	.03	-3.81	.000***	-.201	-.064
Efeito Total ( $c$ )	.149	-.16	.03	-4.81	.000***	-.225	-.094
	<b>Effect</b>		<b>Boo DP</b>		<b>Boo 95% LLCI</b>	<b>Boo 95% ULCI</b>	
Efeito Indireto ( $a*b$ )		-.03		.02		-.068	-.001

Nota: \* $p < .05$ , \*\*\* $p < 0.001$ . N = 83. Estão reportados os coeficientes não estandardizados. 5000 amostras Bootstrap; Coeff – Coeficiente; SE – Desvio-padrão; LLCI – Limite Inferior; ULCI – Limite Superior; Boo = Resultados Bootstrap.

Na Tabela 6, encontram-se os resultados da análise de mediação realizada com o objetivo de perceber em que medida a autoestima medeia a relação entre a dimensão evitamento da escala de vinculação e a dimensão comunicação da escala de intimidade. Comprovou-se que o efeito total ( $c$ ) entre o evitamento e a dimensão comunicação foi estatisticamente significativo ( $\beta = -.43, p < .001$ ), tal como o efeito da influência do evitamento na autoestima (efeito  $\alpha$ ), que também se verificou negativa e estatisticamente significativo ( $p = .016$ ). A relação entre a autoestima e a comunicação (efeito  $\beta$ ), por sua vez, não foi considerada significativa ( $p = .237$ ). O efeito do evitamento na comunicação, após ser controlada a variável mediadora (efeito direto,  $c'$ ), manteve-se significativo ( $\beta = -.42, p < .001$ ). Assim, o efeito de mediação (efeito indireto) não se revelou estatisticamente significativo ( $\beta = -.01, 95\% \text{ CI} = -.041; .008$ ), estando o zero incluído no intervalo de confiança (Hayes, 2022). Em suma, a autoestima não mediou a associação entre a dimensão evitamento da escala de vinculação e a dimensão comunicação da escala de intimidade.

**Tabela 6**

*Efeito da dimensão Evitamento da escala de Vinculação na dimensão Comunicação da escala de Intimidade através da Autoestima*

	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>Coeff.</b>	<b>DP</b>	<b>t</b>	<b>p</b>	<b>LLCI</b>	<b>ULCI</b>
ERP-ER: Evitamento -> Autoestima ( $\alpha$ )	.043	-.16	.07	-2.45	.016*	-.287	-.030
Autoestima -> PAIR: Comunicação ( $\beta$ )	.379	.08	.06	1.19	.237	-.051	.205
Efeito Direto ( $c'$ )		-.42	.05	-8.43	.000***	-.514	-.319
Efeito Total ( $c$ )	.373	-.43	.05	-8.85	.000***	-.524	-.333
	<b>Effect</b>		<b>Boo DP</b>		<b>Boo 95% LLCI</b>	<b>Boo 95% ULCI</b>	
Efeito Indireto ( $a*b$ )		-.01	.01		-.041	.008	

Nota: \* $p < .05$ , \*\*\* $p < 0.001$ . N = 83. Estão reportados os coeficientes não estandardizados. 5000 amostras Bootstrap; Coeff – Coeficiente; SE – Desvio-padrão; LLCI – Limite Inferior; ULCI – Limite Superior; Boo = Resultados Bootstrap.

Os resultados da análise de mediação que investiga em que medida a autoestima medeia a relação entre a dimensão ansiedade da escala de vinculação e a dimensão comunicação da escala de intimidade encontram-se na Tabela 7. Verificou-se que o efeito total ( $c$ ) entre a ansiedade e a dimensão comunicação foi estatisticamente significativo ( $\beta = -.10, p = .002$ ), bem como o efeito da influência da ansiedade na autoestima (efeito  $\alpha$ ), que também se verificou negativa e estatisticamente significativo ( $p < .001$ ). No entanto, a relação entre a

autoestima e a comunicação (efeito  $\beta$ ) não foi considerada estatisticamente significativa ( $p = .136$ ). O efeito da ansiedade na comunicação, após ser controlada a variável mediadora (efeito direto,  $c'$ ), manteve-se significativo ( $\beta = -.08, p = .014$ ). No que diz respeito ao efeito de mediação (efeito indireto), este não se revelou estatisticamente significativo ( $\beta = -.02, 95\% \text{ CI} = -.050; .004$ ), estando o zero incluído no intervalo de confiança (Hayes, 2022), pelo que podemos concluir que a autoestima não mediou a associação entre a dimensão ansiedade da escala de vinculação e a dimensão comunicação da escala de intimidade.

**Tabela 7**

*Efeito da dimensão Ansiedade da escala de Vinculação na dimensão Comunicação da escala de Intimidade através da Autoestima*

	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>Coeff.</b>	<b>DP</b>	<b>t</b>	<b>p</b>	<b>LLCI</b>	<b>ULCI</b>
ERP-ER: Ansiedade -> Autoestima ( $\alpha$ )	.114	-.14	.03	-4.11	.000***	-.205	-.072
Autoestima -> PAIR: Comunicação ( $\beta$ )	.086	.12	.08	1.50	.136	-.039	.284
Efeito Direto ( $c'$ )		-.08	.03	-2.48	.014*	-.149	-.017
Efeito Total ( $c$ )	.070	-.10	.03	-3.16	.002**	-.163	-.037
		<b>Effect</b>	<b>Boo DP</b>	<b>Boo 95% LLCI</b>	<b>Boo 95% ULCI</b>		
Efeito Indireto ( $a*b$ )		-.02	.01	-.050	.004		

Nota: \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < 0.001$ .  $N = 83$ . Estão reportados os coeficientes não estandardizados. 5000 amostras Bootstrap; Coeff – Coeficiente; SE – Desvio-padrão; LLCI – Limite Inferior; ULCI – Limite Superior; Boo = Resultados Bootstrap.

Na Tabela 8, constam os resultados da análise de mediação realizada com o objetivo de perceber em que medida a autoestima medeia a relação entre a dimensão evitamento da escala de vinculação e a dimensão abertura ao exterior da escala de intimidade. O efeito total ( $c$ ) entre o evitamento e a dimensão abertura ao exterior foi estatisticamente significativo ( $\beta = -.27, p = .001$ ), bem como o efeito da influência do evitamento na autoestima (efeito  $\alpha$ ), que também se verificou negativa e estatisticamente significativo ( $p = .016$ ). A relação entre a autoestima e a abertura ao exterior (efeito  $\beta$ ), por sua vez, não foi considerada significativa ( $p = .157$ ). O efeito direto ( $c'$ ), ou seja, o efeito do evitamento na abertura ao exterior que não é explicado pela autoestima, manteve-se significativo ( $\beta = -.25, = .003$ ). No que diz respeito ao efeito de mediação (efeito indireto), este não se revelou estatisticamente significativo ( $\beta = -.02, 95\% \text{ CI} = -.075; .007$ ), estando o zero incluído no intervalo de confiança (Hayes, 2022), pelo

que podemos concluir que a autoestima não mediou a associação entre a dimensão evitamento da escala de vinculação e a dimensão abertura ao exterior da escala de intimidade.

**Tabela 8**

*Efeito da dimensão Evitamento da escala de Vinculação na dimensão Abertura ao Exterior da escala de Intimidade através da Autoestima*

	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>Coeff.</b>	<b>DP</b>	<b>t</b>	<b>p</b>	<b>LLCI</b>	<b>ULCI</b>
ERP-ER: Evitamento -> Autoestima ( $\alpha$ )	.043	-.16	.07	-2.45	.016*	-.287	-.030
Autoestima -> PAIR: Abertura ao Exterior ( $\beta$ )	.093	.15	.11	1.42	.157	-.059	.364
Efeito Direto ( $c'$ )		-.25	.08	-3.00	.003**	-.407	-.084
Efeito Total ( $c$ )	.079	-.27	.08	-3.36	.001**	-.428	-.111
	<b>Effect</b>		<b>Boo DP</b>		<b>Boo 95% LLCI</b>	<b>Boo 95% ULCI</b>	
Efeito Indireto ( $a*b$ )		-.02	.02		-.075	.007	

Nota: \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < 0.001$ . N = 83. Estão reportados os coeficientes não estandardizados. 5000 amostras Bootstrap; Coeff – Coeficiente; SE – Desvio-padrão; LLCI – Limite Inferior; ULCI – Limite Superior; Boo = Resultados Bootstrap.

Os resultados da análise de mediação que investiga em que medida a autoestima medeia a relação entre a dimensão ansiedade da escala de vinculação e a dimensão abertura ao exterior da escala de intimidade encontram-se na Tabela 9.

Verificou-se que o efeito total ( $c$ ) entre a ansiedade e a dimensão abertura ao exterior foi estatisticamente significativo ( $\beta = -.17$ ,  $p < .001$ ), bem como o efeito da influência da ansiedade na autoestima (efeito  $\alpha$ ), que também se verificou negativa e estatisticamente significativo ( $p < .001$ ). No entanto, a relação entre a autoestima e a abertura ao exterior (efeito  $\beta$ ) não foi considerada significativa ( $p = .418$ ). O efeito da ansiedade na abertura ao exterior, após ser controlada a variável mediadora (efeito direto,  $c'$ ), manteve-se significativo ( $\beta = -.16$ ,  $p = .001$ ). No que diz respeito ao efeito de mediação (efeito indireto), este não se revelou estatisticamente significativo ( $\beta = -.01$ , 95% CI =  $-.049; .011$ ), estando o zero incluído no intervalo de confiança (Hayes, 2022), pelo que podemos concluir que a autoestima não mediou a associação entre a dimensão ansiedade da escala de vinculação e a dimensão abertura ao exterior da escala de intimidade.

**Tabela 9**

*Efeito da dimensão Ansiedade da escala de Vinculação na dimensão Abertura ao Exterior da escala de Intimidade através da Autoestima*

	R <sup>2</sup>	Coeff.	DP	t	p	LLCI	ULCI
ERP-ER: Ansiedade -> Autoestima ( $\alpha$ )	.114	-.14	.03	-4.11	.000***	-.205	-.072
Autoestima -> PAIR: Abertura ao Exterior ( $\beta$ )	.114	.09	.11	.81	.418	-.128	.307
Efeito Direto ( $c'$ )		-.16	.05	-3.51	.001**	-.248	-.069
Efeito Total ( $c$ )	.109	-.17	.04	-4.02	.000***	-.255	-.087
	Effect	Boo DP	Boo 95% LLCI	Boo 95% ULCI			
Efeito Indireto ( $a*b$ )	-.01	.02	-.049	.011			

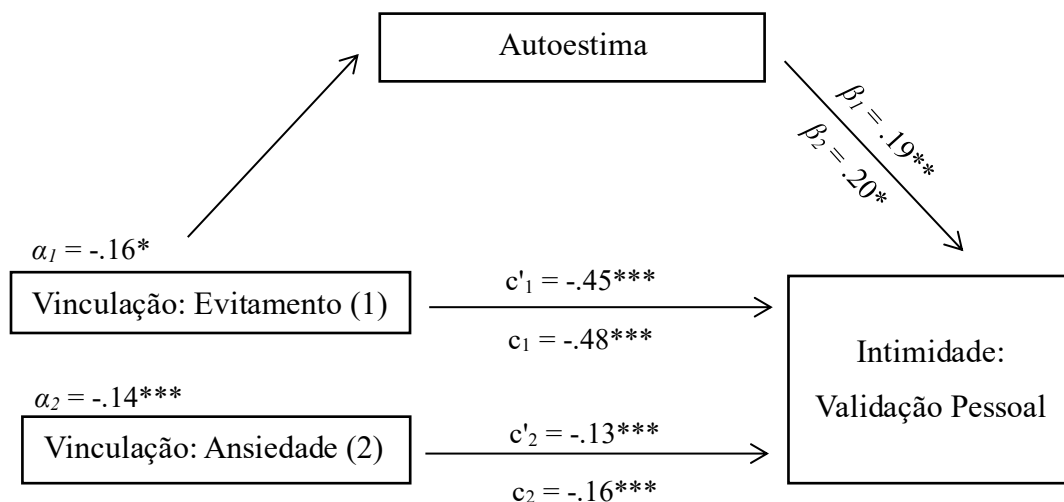
Nota: \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < 0.001$ . N = 83. Estão reportados os coeficientes não estandardizados. 5000 amostras Bootstrap; Coeff – Coeficiente; SE – Desvio-padrão; LLCI – Limite Inferior; ULCI – Limite Superior; Boo = Resultados Bootstrap.

Em suma, a autoestima demonstrou mediar a relação entre ambas as dimensões da escala de vinculação e a validação pessoal da intimidade, tal como representado na Figura 2, não sendo mediadora da relação entre a vinculação e as dimensões comunicação e abertura ao exterior da escala de intimidade.

**Figura 2**

*Representação dos resultados significativos obtidos na análise da Autoestima como mediadora da relação entre a Vinculação e a Intimidade*

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$



## Discussão

O presente estudo teve como objetivo testar o papel mediador da autoestima na relação entre os padrões de vinculação do adulto e o envolvimento íntimo nas relações amorosas.

O modelo de mediação testado demonstrou que a presença de vinculações com menores níveis de evitamento e de ansiedade têm um efeito direto em todas as dimensões da percepção de intimidade pelos participantes nas suas relações amorosas, aumentando-a. Este resultado afere que existem aspetos da vinculação que afetam a percepção de intimidade nas relações amorosas, que não são explicados pela autoestima.

A literatura explica que indivíduos com elevados níveis de evitamento tendem a sentir-se desconfortáveis com a proximidade e intimidade profunda, evitando, assim, a abertura emocional e a expressão de sentimentos e afetos (Mikulincer, 2006; Mikulincer & Shaver, 2016; Simpson & Rholes, 2017). A falta de confiança e as expectativas mais baixas em relação aos parceiros (Bartholomew & Horowitz, 1991; Feeney & Noller, 1990; Mikulincer & Shaver, 2016) leva-os a reprimir as suas emoções, a reduzir a procura de apoio emocional e a evitar diálogos sobre sentimentos e vulnerabilidades, prejudicando a comunicação entre o casal, bem como a terem uma percepção mais reduzida da aceitação e validação por parte do parceiro, o que impede que estes se consigam, efetivamente, aproximar emocionalmente, quando não lhes foi dada abertura para tal (Howe, 1999; Mikulincer & Shaver, 2016; Pietromonaco & Beck, 2015). Quanto à associação com a abertura ao exterior, a relação não é tão forte, mas poderá ser explicada pelo facto de os indivíduos com uma vinculação evitante tenderem a apresentar este distanciamento e esta autossuficiência emocional, não apenas nas relações amorosas, mas nas interações sociais em geral, que poderiam ameaçar a sua necessidade de independência ou promover demasiada exposição emocional (Collins & Feeney, 2004; Feeney, 2016; Fraley & Shaver, 2000; Mikulincer & Shaver, 2016; Simpson & Rholes, 2017).

Já os indivíduos que apresentam uma maior ansiedade de vinculação, que é caracterizada pela preocupação constante com a possibilidade de serem rejeitados e abandonados (Mikulincer & Shaver, 2016; Simpson & Rholes, 2017), podem apresentar menores níveis de validação pessoal, pela tendência que têm em interpretar sinais neutros como ameaças e em sobrevalorizar pequenas alterações no comportamento dos parceiros (Collins & Feeney, 2004; Dagan et al., 2018; Mikulincer & Shaver, 2016; Richter et al., 2024; Simpson & Rholes, 2017). Este aspeto é também uma fonte de conflitos, de procura excessiva de validação, de comportamentos de vigilância, controlo e dependência do parceiro, o que também afeta a

comunicação afetiva, gerando padrões de comunicação disfuncionais (Cassidy & Shaver, 2016; Collins & Feeney, 2004; Feeney, 2016; Mikulincer, 2006). Ao sentirem esta preocupação exagerada no relacionamento amoroso e a dependência emocional ao parceiro, podem, também, secundarizar a abertura àquilo que é externo ao relacionamento, seja a amigos, familiares ou, até, atividades (Howe et al., 1999; Simpson & Rholes, 2017) ou, ainda, recear a descoberta de novos interesses pela parte do parceiro, que diminuem o foco deste na relação.

Relativamente ao efeito da mediação, a autoestima revelou-se como mediadora parcial da relação entre a vinculação e a dimensão validação pessoal da intimidade. Deste modo, podemos inferir que indivíduos que têm uma vinculação onde predominam níveis elevados de ansiedade e/ou evitamento veem a sua autoestima global comprometida, o que leva a que não sejam capazes de desenvolver relações amorosas onde se sintam suficientemente validados e aceites pelos parceiros, o que compromete a intimidade do casal. Esta mediação, contudo, não é total, tal como indica a significância do efeito direto expressa anteriormente, o que indica que existirão outros fatores, para além do desenvolvimento de uma baixa autoestima, que levarão os indivíduos com vinculações inseguras a experienciar dificuldades na construção da intimidade no seio da relação amorosa.

A vinculação influencia a forma como o indivíduo se percebe a si mesmo (Ainsworth et al., 1978; Bartholomew & Horowitz, 1991; Bowlby, 1958, 1969, 1973; Hazen & Shaver, 1987), afetando a sua autoestima (Goodall, 2015; Zhang et al., 2022), mas também as expectativas que os indivíduos têm em relação aos outros, podendo percecioná-los, ou não, como pessoas de confiança, responsivas às suas necessidades (Ainsworth et al., 1978; Bartholomew & Horowitz, 1991; Bowlby, 1973; Collins & Allard, 2001; Hazen & Shaver, 1987). De acordo com a literatura, estas expectativas afetam o comportamento dos indivíduos nas relações de intimidade, em particular nas relações amorosas (Mikulincer & Shaver, 2016), o que, por sua vez, tem uma implicação nas próprias respostas do parceiro e em toda a dinâmica do casal, impactando a intimidade da relação (Feeney, 2016; Howe et al., 1999). Indivíduos inseguros, com vinculações pautadas por elevados níveis de ansiedade e/ou evitamento, tendem a adotar estratégias desadaptativas ao lidar com situações de stress na relação (Collins & Feeney, 2004; Mikulincer, 2006; Mikulincer & Shaver, 2016), o que afeta negativamente o desenvolvimento da intimidade. Assim, as expectativas em relação às figuras de vinculação, que não foram analisadas no modelo de mediação, podem ser hipotetizadas como um fator que esclareceria o efeito da vinculação na intimidade que não é explicado pela auto percepção de valor, testado no modelo em análise através da autoestima.

Esta hipótese poderá também sugerir uma explicação para o facto de a variância explicada pela dimensão evitamento no modelo ser inferior à variância explicada pela dimensão ansiedade. Os estilos de vinculação que se caracterizam por apresentar elevados níveis de evitamento possuem modelos internos negativos dos outros, não confiando na sua responsividade. Para além disso, o estilo inseguro desligado mantém alguma confiança na sua autossuficiência e um modelo positivo de si (Bartholomew & Horowitz, 1991; Howe et al., 1999; Mikulincer & Shaver, 2016). Deste modo, considerando que parte do que não consegue ser explicado pela autoestima o seria pelas expectativas em relação ao parceiro, estas expectativas teriam um maior impacto para os indivíduos com elevados níveis de evitamento na vinculação, quando comparados com indivíduos com vinculações ansiosas, o que deixaria uma percentagem inferior no modelo para ser explicada pela autoestima global.

Esta relação entre a vinculação e a intimidade na relação amorosa mediada pela autoestima foi verificada apenas para a dimensão validação pessoal e não para as dimensões comunicação e abertura ao exterior.

A validação pessoal diz respeito aos aspetos da intimidade relacionados ao sentimento de validação de opiniões e sentimentos e de aceitação por parte do parceiro, à partilha de interesse e atividades, à proximidade emocional e à sexualidade (Moreira et al., 2015). Um sentimento de baixo valor, provocado por uma vinculação insegura, dificulta a perceção de aceitação e de validação pelo parceiro. Indivíduos com vinculações ansiosas, pela visão negativa que têm de si mesmos, procuram a validação e proximidade emocional constantes, estando o seu nível de satisfação acima do de outros sujeitos com outros estilos de vinculação (Lord et al., 2020; Mikulincer & Shaver, 2016). Já os indivíduos com vinculações evitantes tendem a ver-se como alguém que irá receber pouco afeto e apoio dos outros e a não se envolver ativamente na procura de proximidade afetiva (Bartholomew & Horowitz, 1991; Mikulincer & Shaver, 2016), pelo que valores elevados de ambas as dimensões da vinculação podem impactar a perceção subjetiva da valorização oferecida pelo parceiro.

A comunicação e a abertura ao exterior, por sua vez, podem ser mais influenciadas por outros fatores, como competências sociais, contexto social e experiências passadas, ou, até mesmo, por uma associação direta do estilo de vinculação, mais do que pela autoestima. Indivíduos com estilos de vinculação pautados por elevados níveis de evitamento, por exemplo, podem ter dificuldade em expressar opiniões, sentimentos e desejos na relação ou em abrir a díade relacional ao exterior, mais pelo desconforto com a proximidade e com a exposição das

suas vulnerabilidades (Mikulincer & Shaver, 2016), do que pelo facto de possuírem uma baixa autoestima.

### **Limitações e Estudos Futuros**

A presente investigação tem algumas limitações que importa salientar. O facto de os instrumentos de medida serem de autorrelato pode ter induzido algum viés nas respostas, motivado pela desejabilidade social. Através da questão relativa à satisfação com a relação, onde a média de resposta se aproxima do máximo da escala de medida, percebemos que podemos estar perante este viés de desejabilidade social ou, ainda, de uma amostra pouco representativa, que não nos permitiu conhecer o funcionamento de indivíduos que não estejam satisfeitos com a sua relação. Outra limitação prende-se com o tamanho da amostra e com a discrepância entre homens e mulheres a responder ao questionário, que podem comprometer a generalização dos resultados para a população. Ainda, a extensão do questionário, pode ter comprometido algumas respostas por motivos de cansaço dos participantes. Por fim, salienta-se a impossibilidade de serem estabelecidas relações de causalidade entre as variáveis, pelo facto de o estudo recorrer a uma metodologia de carácter transversal.

Quanto a estudos futuros, sugere-se que as mesmas variáveis sejam estudadas num modelo de mediação múltipla em paralelo, introduzindo as expectativas dos indivíduos em relação à responsividade do parceiro como segunda mediadora, a fim de testar a hipótese levantada na discussão e verificar se o efeito da vinculação na intimidade é mais bem explicado pelo conjunto desta nova variável com a autoestima. Ainda, seria interessante que pudessem ser analisadas as respostas de ambos os elementos do casal em conjunto, tal como se ambicionava no início deste estudo. Deste modo, poderia ser analisada não só a influência da vinculação na intimidade percebida pelo próprio, como também na forma como os indivíduos se sentem afetados pela vinculação dos parceiros; ou se a forma como um indivíduo se sente no seio do seu relacionamento amoroso é mais afetada pela vinculação do próprio ou pela vinculação do parceiro; ou, ainda, se há alguma tendência na formação de pares mediante as vinculações de cada um. Por último, deveriam ser realizados estudos longitudinais para verificar a causalidade entre as variáveis, a sua permanência no tempo e, em particular, as implicações práticas que flutuações na autoestima podem trazer à validação pessoal e, consequentemente, à intimidade nas relações amorosas.

## **Considerações Finais**

Os resultados deste estudo oferecem uma contribuição à literatura ao explorarem a forma como a vinculação, através da autoestima, se relacionam com a intimidade, um aspeto específico da qualidade das relações amorosas ou da satisfação com a relação, que tendem a ser mais estudadas dentro desta temática, no seu todo. A identificação da autoestima como uma mediadora parcial da relação entre a vinculação e a validação pessoal pode trazer implicações práticas para a intervenção clínica com indivíduos que apresentem vinculações inseguras e sentimentos de invalidação por parte do parceiro amoroso, estabelecendo o desenvolvimento de uma autoestima mais positiva como um foco de trabalho, com o objetivo de melhorar as relações interpessoais e a qualidade de vida destes. Contudo, esta relação não deveria deixar de ser testada através dos estudos longitudinais anteriormente mencionados.

## Referências

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Allen, B. (2022). Attachment during adulthood: Being a parent and a partner. In *American Psychological Association eBooks* (pp. 103–123). <https://doi.org/10.1037/0000333-006>
- Anderson, T. L., & Emmers-Sommer, T. M. (2006). Predictors of Relationship Satisfaction in Online Romantic Relationships. *Communication Studies*, 57(2), 153–172. <https://doi.org/10.1080/10510970600666834>
- Arriaga, X. B., Kumashiro, M., Finkel, E. J., VanderDrift, L. E., & Luchies, L. B. (2014). Filling the Void: Bolstering Attachment Security in Committed Relationships. *Social Psychological and Personality Science*, 5(4), 398-406. <https://doi.org/10.1177/1948550613509287>
- Ata, S., & Yagan Güder, S. (2020). Parents' Attachment to Their Children and Their Level of Interest in Them in Predicting Children's Self-Concepts. *Early Child Development and Care*, 190(2), 161–174. <https://doi.org/10.1080/03004430.2018.1461092>
- Back, M. D., Baumert, A., Denissen, J. J. A., Hartung, F.-M., Penke, L., Schmukle, S. C., Schönbrodt, F. D., Schröder-Abé, M., Vollmann, M., Wagner, J., & Wrzus, C. (2011). PERSOC: A unified framework for understanding the dynamic interplay of personality and social relationships. *European Journal of Personality*, 25(2), 90–107. <https://doi.org/10.1002/per.811>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226–244.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological science in the public interest: a journal of the American Psychological Society*, 4(1), 1–44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 608–618). Oxford University Press.

- Białecka-Pikul, M., Stępień-Nycz, M., Sikorska, I., Topolewska-Siedzik, E., & Ciecuch, J. (2019). Change and Consistency of Self-Esteem in Early and Middle Adolescence in the Context of School Transition. *Journal of youth and adolescence*, 48(8), 1605–1618. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01041-y>
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *The International Journal of Psychoanalysis*, 39, 350–373.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. London: Routledge.
- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J., & Kashy, D. A. (2005). Perceptions of conflict and support in romantic relationships: the role of attachment anxiety. *Journal of personality and social psychology*, 88(3), 510–531. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.3.510>
- Canavarro, M. C., Dias, P., & Lima, V. (2006). A avaliação da vinculação do adulto: Uma revisão crítica a propósito da aplicação da Adult Attachment Scale-R (ASS-R) na população portuguesa. *Psicologia*, 20(1), 156. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v20i1.381>
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2016). *Handbook of attachment: theory, research, and clinical applications* (3<sup>a</sup> ed.). Third edition. New York, Guilford Press.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2<sup>a</sup> ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Collins, N. L., & Allard, L. M. (2004). Cognitive Representations of Attachment: The Content and Function of Working Models. In M. B. Brewer & M. Hewstone (Eds.), *Social cognition* (pp. 75–101). Blackwell Publishing.
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2004). Working Models of Attachment Shape Perceptions of Social Support: Evidence from Experimental and Observational Studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 363–383. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.363>

- Collins, N. L., Ford, M. B., Guichard, A. C., & Allard, L. M. (2006). Working Models of Attachment and Attribution Processes in Intimate Relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(2), 201-219. <https://doi.org/10.1177/0146167205280907>
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Dagan, O., Facompré, C. R., & Bernard, K. (2018). Adult attachment representations and depressive symptoms: A meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 236, 274–290. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.04.091>
- Dandurand, C., Bouaziz, A., & Lafontaine, M. (2013). Attachment and couple satisfaction: the mediating effect of approach and avoidance commitment. *Journal of Relationships Research*, 4. <https://doi.org/10.1017/jrr.2013.3>
- Davila, J., & Bradbury, T. N. (2001). Attachment insecurity and the distinction between unhappy spouses who do and do not divorce. *Journal of Family Psychology*, 15(3), 371–393. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.15.3.371>
- Delgado, E., Serna, C., Martínez, I., & Cruise, E. (2022). Parental Attachment and Peer Relationships in Adolescence: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1064. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031064>
- Denissen, J. J. A., Penke, L., Schmitt, D. P., & van Aken, M. A. G. (2008). Self-esteem reactions to social interactions: Evidence for sociometer mechanisms across days, people, and nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(1), 181–196. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.1.181>
- Di Bártolo, I., & Seitún, M. (2019). *Apego y crianza*. Grijalbo.
- Dinero, R. E., Conger, R. D., Shaver, P. R., Widaman, K. F., & Larsen-Rife, D. (2011). Influence of family of origin and adult romantic partners on romantic attachment security. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 1(S), 16–30. <https://doi.org/10.1037/2160-4096.1.S.16>
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2013). Actor and partner effects of self-esteem on relationship satisfaction and the mediating role of secure attachment between the partners. *Journal of Research in Personality*, 47(1), 26–35. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.11.003>

- Erol, R. Y., & Orth, U. (2016). Self-Esteem and the quality of romantic relationships. *European Psychologist*, 21(4), 274–283. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000259>
- Etcheverry, P. E., Le, B., Wu, T.-F., & Wei, M. (2013). Attachment and the investment model: Predictors of relationship commitment, maintenance, and persistence. *Personal Relationships*, 20(3), 546–567. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2012.01423.x>
- Evraire, L. E., Dozois, D. J. A., & Wilde, J. L. (2022). The Contribution of Attachment Styles and Reassurance Seeking to Trust in Romantic Couples. *Europe's Journal of Psychology*, 18(1), 19-39. <https://doi.org/10.5964/ejop.3059>
- Feeney, J. A. (2016). Adult romantic attachment: developments in the study of couple relationships. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: theory, research, and clinical applications* (3<sup>a</sup> ed.). New York, NY, United States: The Guilford Press.435-463.
- Feeney, J., & Fitzgerald, J. (2019). Attachment, conflict and relationship quality: Laboratory-based and clinical insights. *Current Opinion in Psychology*, 25, 127–131. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2018.04.002>
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281–291. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281>
- Fennell, M. J. V. (2016). *Overcoming low self-esteem: A self-help guide using cognitive behavioural techniques* (2<sup>a</sup> ed.). Hachette.
- Fitzpatrick, J., & Lafontaine, M.-F. (2017). Attachment, trust, and satisfaction in relationships: Investigating actor, partner, and mediating effects. *Personal Relationships*, 24(3), 640–662. <https://doi.org/10.1111/per.12203>
- Foster, J. D., Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2007). Linking adult attachment to self-esteem stability. *Self and Identity*, 6(1), 64–73. <https://doi.org/10.1080/15298860600832139>
- Fraley, R. C. (2019). Attachment in Adulthood: recent developments, emerging debates, and future directions. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 401–422. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102813>
- Fraley, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. C. (2011). The experiences in close relationships—Relationship Structures Questionnaire: A method for assessing

- attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment*, 23(3), 615–625. <https://doi.org/10.1037/a0022898>
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132-154. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2017). The development of attachment styles. In *Personality Development Across the Lifespan* (pp. 277-287). Elsevier. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-804674-6.00017-X>
- Gere, J., MacDonald, G., Joel, S., Spielmann, S. S., & Impett, E. A. (2013). The independent contributions of social reward and threat perceptions to romantic commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(6), 961–977. <https://doi.org/10.1037/a0033874>
- Gillath, O., Karantzas, G., and Fraley, R. (2016). *Adult Attachment: A Concise Introduction to Theory and Research*. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/C2013-0-09705-8>
- Goodall, K. (2015). Individual differences in the regulation of positive emotion: The role of attachment and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 74, 208–213. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.10.033>
- Han, S. (2017). Attachment insecurity and openness to diversity: The roles of self-esteem and trust. *Personality and Individual Differences*, 111, 291–296. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.033>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (Vol. 3). The Guilford Press.
- Hazan, C., Campa, M., & Gur-Yaish, N. (2006). What Is Adult Attachment? In M. Mikulincer & G. S. Goodman (Eds.), *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex* (pp. 47–70). The Guilford Press.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>

- Heffernan, M. E., Fraley, R. C., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. C. (2012). Attachment features and functions in adult romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(5), 671-693. <https://doi.org/10.1177/0265407512443435>
- Hendrick, C., & Hendrick, S. (1986). A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2), 392-402. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.2.392>
- Hook, M. K., Gerstein, L. H., Detterich, L., & Gridley, B. (2003). How close are we? Measuring intimacy and examining gender differences. *Journal of Counseling & Development*, 81(4), 462-472. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2003.tb00273.x>
- Howe, D., Brandon, M., Hinings, D., & Schofield, G. (1999). *Attachment theory, child maltreatment and family support: A practice and assessment model*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers. <https://doi.org/10.1007/978-1-349-14975-9>
- Hudson, N. W., & Fraley, R. C. (2016). Adult attachment and perceptions of closeness. *Personal Relationships*, 24(1), 17-26. <https://doi.org/10.1111/per.12166>
- Johnson, S., & Zuccarini, D. (2010). Integrating sex and attachment in emotionally focused couple therapy. *Journal of marital and family therapy*, 36(4), 431-445. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2009.00155.x>
- Kansky, J. (2018). What's Love Got to Do with It? Romantic Relationships and Well-Being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of Well-Being*, DEF Publishers, Salt Lake City, UT, 1-24
- Kawamichi, H., Sugawara, S. K., Hamano, Y. H., Makita, K., Matsunaga, M., Tanabe, H. C., Ogino, Y., Saito, S., & Sadato, N. (2016). Being in a Romantic Relationship Is Associated with Reduced Gray Matter Density in Striatum and Increased Subjective Happiness. *Frontiers in psychology*, 7, 1763. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01763>
- Kesmodel U. S. (2018). Cross-sectional studies - what are they good for? *Acta obstetrica et gynecologica Scandinavica*, 97(4), 388-393. <https://doi.org/10.1111/aogs.13331>
- Kernis, M. H. (2003). Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1-26. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1401\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1401_01)
- Kim, E., & Koh, E. (2018). Avoidant attachment and smartphone addiction in college students: The mediating effects of anxiety and self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 84, 264-271. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.037>

- Kirkpatrick, L. A., & Hazan, C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal Relationships*, 1(2), 123-142. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1994.tb00058.x>
- Kouneski, E. F., & Olson, D. (2004). A Practical Look at Intimacy: ENRICH Couple Typology. In D. Mashek & A. Aron (Eds.), *Handbook of Closeness and Intimacy* (pp. 117-133). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Lang, F. R., Reschke, F. S., & Neyer, F. J. (2006). Social Relationships, Transitions, and Personality Development Across the Life Span. In D. K. Mroczek & T. D. Little (Eds.), *Handbook of personality development* (pp. 445–466). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Laurenceau, J., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1238–1251. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1238>
- Lee, V., Robin Cohen, S., Edgar, L., Laizner, A. M., & Gagnon, A. J. (2006). Meaning-making intervention during breast or colorectal cancer treatment improves self-esteem, optimism, and self-efficacy. *Social science & medicine* (1982), 62(12), 3133–3145. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2005.11.041>
- Lehnart, J., Neyer, F. J., & Eccles, J. (2010). Long-term effects of social investment: the case of partnering in young adulthood. *Journal of personality*, 78(2), 639–670. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00629.x>
- Leising, D., Borkenau, P., Zimmermann, J., Roski, C., Leonhardt, A., & Schütz, A. (2013). Positive self-regard and claim to leadership: Two fundamental forms of self-evaluation. *European Journal of Personality*, 27(6), 565–579. <https://doi.org/10.1002/per.1924>
- Lord, K. A., Harkness, K. L., Suvak, M. K., & Stewart, J. G. (2020). The affective dynamics of reassurance-seeking in real-time interactions. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(2), 676-694. <https://doi.org/10.1177/0265407519876991>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>

- Main, M., & Solomon, J. (1986). Discovery of an insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. In T. B. Brazelton & M. W. Yogman (Eds.), *Affective development in infancy* (pp. 95–124). Ablex Publishing.
- Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (pp. 121–160). The University of Chicago Press.
- Man, K.O., & Hamid, P. (1998). The relationship between attachment prototypes, self-esteem, loneliness and causal attributions in Chinese trainee teachers. *Personality and Individual Differences*, 24, 357-371.
- Marôco, J. (2010). *Análise Estatística com utilização do SPSS*. Edições Silabo.
- Mikulincer M. (2006). Attachment, caregiving, and sex within romantic relationships: a behavioral systems perspective. In M. Mikulincer & G. Goodman (eds), *Dynamics of Romantic Love: Attachment, caregiving, and sex* (pp. 23-44). The Guilford Press: New York.
- Mikulincer M., & Shaver P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2<sup>a</sup> ed.). Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Mental Representations of Attachment Security: Theoretical Foundation for a Positive Social Psychology. In M. W. Baldwin (Ed.), *Interpersonal cognition* (pp. 233–266). The Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The Attachment Behavioral System in Adulthood: Activation, Psychodynamics, and Interpersonal Processes. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 35, pp. 53–152). Elsevier Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(03\)01002-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(03)01002-5)
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Bar-On, N., & Sahdra, B. K. (2014). Security enhancement, self-esteem threat, and mental depletion affect provision of a safe haven and secure base to a romantic partner. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(5), 630-650. <https://doi.org/10.1177/0265407514525887>

- Moreira, H., Amaral, A., & Canavarro, M. C. (2009). Adaptação do *personal assessment of Intimacy in Relationships Scale* (PAIR) para a população portuguesa: Estudo das suas características psicométricas. *Psychologica*, 50, 339-359. [https://doi.org/10.14195/1647-8606\\_50\\_18](https://doi.org/10.14195/1647-8606_50_18)
- Moreira, H., Martins, T., Gouveia, M. J., & Canavarro, M. C. (2015). Assessing adult attachment across different contexts: Validation of the Portuguese version of the Experiences in Close Relationships–Relationship Structures Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 97(1), 22–30. <https://doi.org/10.1080/00223891.2014.950377>
- Mund, M., Finn, C., Hagemeyer, B., Zimmermann, J., & Neyer, F. J. (2015). The Dynamics of Self–Esteem in Partner Relationships. *European Journal of Personality*, 29(2), 235–249. <https://doi.org/10.1002/per.1984>
- Murray, S. L., Derrick, J. L., Leder, S., & Holmes, J. G. (2008). Balancing connectedness and self-protection goals in close relationships: A levels-of-processing perspective on risk regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(3), 429–459. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.3.429>
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (2000). Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(3), 478–498. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.3.478>
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Collins, N. L. (2006). Optimizing assurance: The risk regulation system in relationships. *Psychological Bulletin*, 132(5), 641–666. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.5.641>
- Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1271–1288. <https://doi.org/10.1037/a0025558>
- Overall, N. C., & Cross, E. J. (2019). Attachment insecurity and the regulation of power and dependence in intimate relationships. In C. R. Agnew & J. J. Harman (Eds.), *Power in close relationships* (pp. 28–54). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108131490.003>
- Owens, G., Crowell, J. A., Pan, H., Treboux, D., O'Connor, E., & Waters, E. (1995). The prototype hypothesis and the origins of attachment working models: Adult relationships

- with parents and romantic partners. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 60(2-3), 216–233. <https://doi.org/10.2307/1166180>
- Parks, M. R., & Floyd, K. (1996). Meanings for Closeness and Intimacy in Friendship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 13(1), 85-107. <https://doi.org/10.1177/0265407596131005>
- Pietromonaco, P. R., & Beck, L. A. (2015). Attachment processes in adult romantic relationships. In M. Mikulincer, P. R. Shaver, J. A. Simpson, & J. F. Dovidio (Eds.), *APA handbook of personality and social psychology, Vol. 3. Interpersonal relations* (pp. 33–64). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14344-002>
- Prager, K. J., & Roberts, L. J. (2004). Deep Intimate Connection: Self and Intimacy in Couple Relationships. In D. J. Mashek & A. P. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 43–60). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Reis, H. T., & Patrick, B. (1996). Attachment and Intimacy: Component Processes. In T. Higgins & A. Kruglanski (Eds.), *Social Psychology: Handbook of Basic Principles*. New York: The Guilford Press.
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships* (pp. 367-389). Chichester: Wiley.
- Richter, M., Kouri, G., Meuwly, N., & Schoebi, D. (2024). Rejection in romantic relationships: Does rejection sensitivity modulate emotional responses to perceptions of negative interactions? *BMC psychology*, 12(1), 365. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01864-w>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Santos, P. J., & Maia, J. (2003). Análise factorial confirmatória e validação preliminar de uma versão portuguesa da Escala de Auto-estima de Rosenberg. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2, 253-268.
- Schachner, D. & Shaver, P. (2002). Attachment style and human mate poaching. *New Review of Social Psychology*. 1. 122-129.
- Schaefer, M., & Olson, D. (1981). Assessing Intimacy: The PAIR Inventory. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7(1), 47-60. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1981.tb01351.x>

- Scharfe, E., & Cole, V. (2006). Stability and change of attachment representations during emerging adulthood: An examination of mediators and moderators of change. *Personal Relationships, 13*(3), 363–374. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00123.x>
- Shaver, P., Hazan, C., & Bradshaw, D. (1988). Love as Attachment: The Integration of Three Behavioral Systems. In R. J. B. Sternberg, & M. L. Barnes (Eds.), *The Psychology of Love* (pp. 68-99). New Haven, CT: Yale University Press.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2008). Adult attachment and cognitive and affective reactions to positive and negative events. *Social and Personality Psychology Compass, 2*(5), 1844–1865. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00146.x>
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Dialogue on adult attachment: Diversity and integration. *Attachment & Human Development, 4*(2), 243–257. <https://doi.org/10.1080/14616730210157484>
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2006). Attachment Theory, Individual Psychodynamics, and Relationship Functioning. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 251–271). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511606632.015>
- Shen, F., Liu, Y., & Brat, M. (2021). Attachment, Self-Esteem, and Psychological Distress: a Multiple-Mediator Model. *The Professional Counselor, 11*(2), 129–142. <https://doi.org/10.15241/fs.11.2.129>
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology, 13*, 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.006>
- Srivastava, S., & Beer, J. S. (2005). How self-evaluations relate to being liked by others: Integrating sociometer and attachment perspectives. *Journal of Personality and Social Psychology, 89*(6), 966–977. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.6.966>
- Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development, 7*(4), 349–367. <https://doi.org/10.1080/14616730500365928>

- Swann, W. B., Jr. (2012). Self-verification theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (pp. 23–42). Sage Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446249222.n27>
- Swann, W. B., Jr., & Buhrmester, M. D. (2012). Self-verification: The search for coherence. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (2<sup>a</sup> ed., pp. 405–424). The Guilford Press.
- Tan, L. (2014). Correlational Study in W. F. Thompson (Ed.), *Music in the social and behavioral sciences: An encyclopedia*, 269-271. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2015). Explaining the link between personality and relationship satisfaction: Emotion regulation and interpersonal behaviour in conflict discussions. *European Journal of Personality*, 29(2), 201–215. <https://doi.org/10.1002/per.1993>
- Wagner, J., Lüdtke, O., Jonkmann, K., & Trautwein, U. (2013). Cherish yourself: longitudinal patterns and conditions of self-esteem change in the transition to young adulthood. *Journal of personality and social psychology*, 104(1), 148–163. <https://doi.org/10.1037/a0029680>
- Wagner, S. A., Mattson, R. E., Davila, J., Johnson, M. D., & Cameron, N. M. (2020). Touch me just enough: The intersection of adult attachment, intimate touch, and marital satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(6), 1945–1967. <https://doi.org/10.1177/0265407520910791>
- Waring, A., Kernes, J. L., & Bui, N. H. (2019). The Role of Attachment Anxiety, Attachment Avoidance, and Grit on Life Satisfaction and Relationship Satisfaction. *Journal of Humanistic Psychology*, 63(5), 631-659. <https://doi.org/10.1177/0022167819844692>
- Waters, E., & Cummings, E. M. (2000). A secure base from which to explore close relationships. *Child development*, 71(1), 164–172. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00130>
- Waters, H. S., & Waters, E. (2006). The attachment working models concept: Among other things, we build script-like representations of secure base experiences. *Attachment & Human Development*, 8(3), 185–197. <https://doi.org/10.1080/14616730600856016>
- Weiss, R. S. (1982). Attachment in adult life. In C. M. Parkes & J. Stevenson-Hinde (Eds.), *The place of attachment in human behavior* (pp. 171-184). New York: Basic Books.

- Wilkinson, R. B. (2004). The Role of Parental and Peer Attachment in the Psychological Health and Self-Esteem of Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(6), 479–493. <https://doi.org/10.1023/B:JOYO.0000048063.59425.20>
- Winterheld H. A. (2015). Calibrating Use of Emotion Regulation Strategies to the Relationship Context: An Attachment Perspective. *Journal of personality*, 84(3), 369–380. <https://doi.org/10.1111/jopy.12165>
- Wu, C. H. (2009). The relationship between attachment style and self-concept clarity: the mediation effect of self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 42e46. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.043>
- Zhang, X., Li, J., Xie, F., Chen, X., Xu, W., & Hudson, N. W. (2022). The relationship between adult attachment and mental health: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 123(5), 1089–1137. <https://doi.org/10.1037/pspp0000437>

## ANEXOS

### **Anexo A – Consentimento Informado**

Convidamo-lo/a a participar neste estudo que tem como principal objetivo **investigar aspetos que influenciam a qualidade das relações amorosas**.

Este projeto está a ser desenvolvido no âmbito da Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica no Ispa – Instituto Universitário e é da responsabilidade da aluna Ana Rita Garcia, com a orientação da Professora Eva Diniz.

A sua participação será solicitada através do preenchimento de um questionário com a duração aproximada de 10 minutos. **A sua participação é voluntária, confidencial e anónima**. Os dados não serão analisados individualmente, mas apenas no seu conjunto e serão utilizados apenas no âmbito desta investigação. Poderá interromper o questionário a qualquer momento, se pretender desistir da participação, não sofrendo qualquer prejuízo.

**Poderá participar se for maior de 18 anos e estiver atualmente num relacionamento amoroso que tenha a duração mínima de 6 meses.**

Não é esperado que a sua participação gere qualquer mal-estar ou sentimento negativo. Ainda assim, caso isso aconteça, tenha alguma questão, comentário ou pretenda ser informado/a sobre os resultados gerais do estudo, poderá contactar a responsável através do seguinte e-mail: [30925@alunos.ispa.pt](mailto:30925@alunos.ispa.pt)

Desde já, agradecemos a sua participação.

Para validar a sua participação, deve assinalar as opções que se seguem.

Validação da Participação

- Tenho mais de 18 anos.
- Encontro-me numa relação amorosa há pelo menos 6 meses.
- Aceito participar neste estudo, autorizando a utilização dos meus dados.

## Anexo B – Questionário Sociodemográfico

### Dados Sociodemográficos

Numa primeira fase, ser-lhe-á pedido que responda a um conjunto de questões sobre si.

Relembramos que não existem respostas certas nem erradas e, por isso, pedimos-lhe que responda o mais verdadeiramente possível ao longo de todo o questionário.

Idade \*

A sua resposta \_\_\_\_\_

Sexo \*

Masculino

Feminino

Identifica-se com o seu sexo biológico? \*

Sim

Não

Nacionalidade \*

Portuguesa

Outra: \_\_\_\_\_

Se selecionou "outra" na pergunta anterior, indique há quanto tempo reside em Portugal (resposta aproximada em anos)

A sua resposta \_\_\_\_\_

Habilitações literárias \*

Ensino primário

Ensino secundário

Ensino superior

Ensino profissional

Tipo de relação com o parceiro atual \*

- Namoro
- Casamento / União de Facto
- Outra: \_\_\_\_\_

Há quanto tempo está no relacionamento atual? \*

Dê uma resposta aproximada em anos.

A sua resposta \_\_\_\_\_

Vive com o/a seu(sua) parceiro(a)? \*

- Sim
- Não

Encontra-se numa relação... \*

- Heteroafetiva (isto é: uma relação com um/uma parceiro/a do sexo oposto).
- Homoafetiva (isto é: uma relação com um/uma parceiro/a do mesmo sexo).
- Outra: \_\_\_\_\_

Número de filhos? \*

Se não tiver filhos, indique o valor "0".

A sua resposta \_\_\_\_\_

Número de filhos fruto da relação atual? \*

Se não tiver filhos, indique o valor "0".

A sua resposta \_\_\_\_\_

Numa escala de 1 a 5, em que 1 corresponde a "nada" e 5 corresponde a "muito", \*  
quão satisfeito/a se sente com a sua relação atual?

- 1      2      3      4      5
- Nada Satisfeito/a                        Muito Satisfeito/a