



# Ispá

Instituto Universitário  
de Ciências Psicológicas,  
Sociais e da Vida

“Antes de sermos pais, éramos pessoas.

Ajuste de objetivos pessoais na transição para a parentalidade:  
influência no bem-estar individual e satisfação na relação”

BRUNA ALEXANDRA XAVIER DOS SANTOS

Orientadora de Dissertação:

PROFESSORA DOUTORA MARIA JOÃO MORAIS GOUVEIA

Professora de Seminário de Dissertação:

PROFESSORA DOUTORA MARIA JOÃO MORAIS GOUVEIA

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

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em PSICOLOGIA CLÍNICA



Dissertação de Mestrado realizada  
sob a orientação da Prof<sup>ª</sup>. Doutora  
Maria João Morais Gouveia,  
apresentada no Ispa – Instituto  
Universitário de Ciências  
Psicológicas, Sociais e da Vida,  
para obtenção do grau de Mestre na  
especialidade de Psicologia Clínica

## Agradecimentos

Este trabalho é o resultado de um percurso de aprendizagem, reflexão e dedicação ao longo de um ano muito complicado, e não teria sido possível sem o apoio de muitas pessoas. Em primeiro lugar, agradeço profundamente à minha orientadora, Prof<sup>a</sup>. Doutora Maria João Morais Gouveia, cujo conhecimento, paciência e incentivo foram fundamentais para transformar ideias em investigação. Obrigado por acreditar em mim, por toda a paciência, compreensão e ajuda neste processo. Por me fazer gostar de investigação e reconhecer que a psicologia não acontece só dentro dos gabinetes.

A todos os colegas, amigos e familiares que acompanharam, de perto e longe, estes seis anos académicos. Desde os amigos do básico, até aos amigos da faculdade, do ISCTE ao ISPA, obrigada obrigada obrigada. Por todos os momentos, palavras de apoio, confiança, e por caminharem comigo nesta jornada.

Dedico também um pensamento especial a todos os pais e mães cujas experiências inspiraram este estudo. Àqueles que vivenciam diariamente os desafios e as alegrias da parentalidade, que enfrentam incertezas, reorganizam os seus sonhos e ajustam os seus objetivos em nome de um filho: este trabalho procura, de alguma forma, reconhecer o vosso esforço, refletir as vossas vivências e oferecer contributos que possam tornar a transição para a parentalidade mais compreendida e valorizada. Uma pequena homenagem à coragem, à resiliência e ao amor que caracterizam o percurso de ser pai e mãe.

Ao meu Duarte, aquele sem o qual nada disto seria possível. Deste-me força, todos os dias, para seguir os meus sonhos e, por isso, estarei eternamente grata. Cada conquista desta jornada carrega o teu amor, paciência e presença constante e generosa. Obrigada por seres não apenas o meu apoio, mas o meu companheiro de sonho, o meu abrigo, força, e inspiração. Esta dissertação marca o fim de um capítulo, mas também o início de outro - o meu, profissional, e o nosso futuro.

## Resumo

A transição para a parentalidade representa um período de grandes mudanças nos objetivos de vida e no bem-estar psicológico dos indivíduos. Este estudo procurou explorar a forma como pais e mães, primíparos e múltiparos ajustam os seus objetivos pessoais durante esta transição, considerando o papel das orientações de bem-estar (hedónica, eudaimónica e extrínseca) e o tipo de ajuste de objetivos adotado (reajuste ou desvinculação), e analisando a diferença entre grupos. Participaram 75 mães e 39 pais, que responderam a questionários sobre objetivos de vida (GAS), bem-estar psicológico (EBEP-r), orientações de bem-estar (HEEMA) e satisfação na relação conjugal (ENRICH). Os resultados não demonstram diferenças significativas entre grupos (quer por tipo de pais, quer por género), no que respeita ao tipo de ajuste de objetivos e ao bem-estar. Os homens primíparos apresentaram uma tendência maior para a desvinculação, enquanto os múltiparos tendem mais para o reajuste. As mães, por outro lado, tendem mais para a desvinculação quando são múltiparas, e para o reajuste quando são primíparas. Foi ainda verificado que a orientação eudaimónica está associada a maior tendência para o reajuste de objetivos, enquanto as orientações hedónica e extrínseca se relacionam mais com a desvinculação. Além disso, a satisfação na relação demonstrou efeitos positivos no bem-estar psicológico e na adaptação aos novos papéis parentais, revelando-se como variável moderadora na relação entre reajuste de objetivos e bem-estar psicológico. Também a orientação hedónica serviu como moderadora na relação entre desvinculação e orientações de bem-estar.

**Palavras-chave:** transição para a parentalidade; bem-estar psicológico; ajuste de objetivos; satisfação na relação; orientações para o bem-estar

## Abstract

The transition to parenthood represents a period of significant changes in life goals and psychological well-being. This study sought to explore how first-time and multiparous parents adjust their personal goals during this transition, considering the role of well-being orientations (hedonic, eudaimonic, and extrinsic) and the type of goal adjustment adopted (readjustment or disengagement), analyzing the difference between groups. Seventy-five mothers and thirty-nine fathers participated, answering questionnaires on life goals (GAS), psychological well-being (EBEP-r), well-being orientations (HEEMA), and marital relationship satisfaction (ENRICH). The results did not show significant differences between groups (either by parent type or gender) regarding the type of goal adjustment and well-being. First-time parents showed a greater tendency towards disengagement, while multiparous parents tended more towards readjustment. Mothers, on the other hand, tend more toward disengagement when they are multiparous, and toward readjustment when they are primiparous. It was also found that eudaimonic orientation is associated with a greater tendency toward goal readjustment, while hedonic and extrinsic orientations are more related to disengagement. Furthermore, relationship satisfaction demonstrated positive effects on psychological well-being and adaptation to new parental roles, proving to be a moderating variable in the relationship between goal readjustment and psychological well-being. Hedonic orientation also served as a moderator in the relationship between disengagement and well-being orientations.

**Keywords:** transition to parenthood; psychological well-being; goal adjustment; relationship satisfaction; well-being orientations

## ÍNDICE

Agradecimentos .....	III
Resumo .....	IV
Abstract.....	V
Introdução .....	1
Revisão de literatura .....	3
Transição Para a Parentalidade .....	3
Pais de Segunda Viagem.....	4
Transição para a Primeira vs. Segunda Parentalidade: Diferenças e Semelhanças .....	4
Objetivos de Vida: Definições e Teorias.....	5
Teorias do Ajuste de Objetivos .....	6
Objetivos de Vida na Transição para a Parentalidade.....	8
Orientações para o Bem-Estar: Três Orientações, Três Formas de Parentalidade?.....	10
O Papel das Orientações de Bem-Estar no Ajuste de Objetivos Durante a Transição para a Parentalidade .....	14
Transição para a Parentalidade e Implicações no Bem-Estar Psicológico.....	15
Fatores da Transição para a Parentalidade que Afetam o Bem-Estar Psicológico.....	16
<i>Satisfação na relação durante a transição para a parentalidade.</i> .....	17
Efeitos da satisfação com a relação nos objetivos individuais e bem-estar .....	18
Objetivos do Estudo Atual.....	19
Método .....	22
Desenho de Investigação .....	22
Participantes .....	22
Instrumentos.....	24
<i>Questionário sociodemográfico</i> .....	24
<i>Ajuste de objetivos</i> .....	25
<i>Escalas de bem-estar</i> .....	25
<i>Orientações para o bem-estar</i> .....	27
Procedimentos .....	28
Análise de Dados .....	30
Resultados.....	31

Propriedades Psicométricas dos Instrumentos .....	31
<i>Goal adjusment scale</i> .....	31
<i>ENRICH - Marital Satisfaction Scale</i> .....	35
<i>EBEP-r</i> .....	35
<i>HEEMA</i> .....	36
Análise descritiva das variáveis em estudo .....	37
<i>Exploração das diferenças entre pais e mães, primíparos e múltiparos, na forma como ajustam os seus objetivos</i> .....	38
<i>Investigar a relação entre o ajuste de objetivos e o bem-estar psicológico na transição para a parentalidade</i> .....	40
<i>Associação entre as orientações para o bem-estar e o tipo de ajuste de objetivos, e análise de diferenças entre grupos</i> .....	42
<i>Exploração do papel moderador das orientações de bem-estar na relação entre o ajuste de objetivos e o bem-estar psicológico</i> .....	43
<i>Explorar o papel moderador da satisfação conjugal na relação entre ajuste de objetivos e bem-estar psicológico, analisando as diferenças entre primíparos e múltiparos</i> .....	45
Discussão .....	49
Implicações Teóricas e Práticas .....	50
Limitações e Sugestões para Estudos Futuros.....	51
Referências.....	53
Anexos .....	67

## Lista de tabelas

<b>Tabela 1</b> .....	23
<b>Tabela 2</b> .....	31
<b>Tabela 3</b> .....	32
<b>Tabela 4</b> .....	32
<b>Tabela 5</b> .....	33
<b>Tabela 6</b> .....	34
<b>Tabela 7</b> .....	35
<b>Tabela 8</b> .....	36
<b>Tabela 9</b> .....	37
<b>Tabela 10</b> .....	39
<b>Tabela 11</b> .....	40
<b>Tabela 12</b> .....	41
<b>Tabela 13</b> .....	43
<b>Tabela 14</b> .....	44
<b>Tabela 15</b> .....	45
<b>Tabela 16</b> .....	46
<b>Tabela 17</b> .....	47
<b>Tabela 18</b> .....	48
<b>Tabela B 1</b> .....	68
<b>Tabela B 2</b> .....	70
<b>Tabela C 1</b> .....	71
<b>Tabela D 1</b> .....	72
<b>Tabela D 2</b> .....	72
<b>Tabela D 3</b> .....	73
<b>Tabela E 1</b> .....	74
<b>Tabela F 1</b> .....	75
<b>Tabela F 2</b> .....	76

## Lista de Figuras

Figura 1.....	20
---------------	----

## **Introdução**

Há momentos na vida que nos viram do avesso. A transição para a parentalidade, por mais desejada que seja, é, para muitos, um desses momentos. Objetivos são adiados, identidades reformuladas, e o tempo, antes distribuído por diversas esferas, passa a girar quase exclusivamente em torno da criança. Enquanto para alguns, esta transição é um ajuste natural, para outros, representa o início de um mal-estar prolongado, difícil de nomear e ainda mais difícil de partilhar.

Vivemos num tempo em que se fala cada vez mais de bem-estar, realização pessoal e equilíbrio entre vida profissional e familiar. No entanto, no contexto da parentalidade, muitas vezes, estes ideais entram em choque com a realidade. A sociedade celebra o amor parental, mas talvez não fale o suficiente sobre o desgaste, a perda de autonomia, os casais que se afastam e os indivíduos que se apagam.

Ainda que possa ser uma fonte poderosa de realização, também carrega consigo tensões invisíveis, cansaço, uma constante sensação de culpa por não se chegar a tudo. Por querer trabalhar e investir na carreira, por precisar de tempo sozinhos, por desejar algo para além da parentalidade. Talvez por isso cada vez mais se opte por adiar a parentalidade, sentindo que têm de escolher entre serem pais ou serem eles próprios, e temendo que a entrada nesta fase represente, não um passo em frente, mas um corte de tudo o que conquistaram até ali. De todos os seus sonhos e ambições. Como se cuidar de outro ser, implicasse deixar de cuidar de si.

Para além disso, a chegada de um filho pode impactar a relação conjugal, muitas vezes centrando a dinâmica numa gestão familiar. A intimidade, a comunicação e o tempo partilhado a dois podem ficar comprometidos, aumentando o risco de conflitos e insatisfação relacional. Quando os desafios se acumulam, o bem-estar psicológico pode deteriorar-se.

Enquanto o tempo, a energia e a atenção passam a ser canalizados quase exclusivamente para os filhos, os desejos e projetos pessoais vão sendo adiados. E, enquanto a maior parte das pessoas são movidas por um sentido ou propósito e objetivos individuais, a verdade é que a vida nem sempre se desenha como se deseja. Mesmo quando seguem metas que parecem certas, que acreditam ser alcançáveis e em consonância com o que valorizam, nem sempre as coisas

se alinham. O que acontece, então, quando os objetivos que antes estruturavam as vidas destes indivíduos precisam de ser repensados ou abandonados? E que características pessoais ou condições podem contribuir para uma adaptação mais saudável às mudanças inevitáveis na vida e nos objetivos? Sobretudo, como assegurar que ser pai ou mãe não implica o desaparecimento de quem se é? Num tempo em que a parentalidade deixou de ser um passo inevitável e passou a ser uma escolha ponderada, importa olhar para além das crianças e escutar os adultos que as acompanham.

Nesse sentido, o presente estudo pretende compreender de que forma os pais ajustam os seus objetivos pessoais após o nascimento de um primeiro e segundo filho, analisando as diferenças e semelhanças entre estes dois grupos, e perceber como esse processo se relaciona com o seu bem-estar e a satisfação na relação conjugal. Será possível encontrar um equilíbrio entre o cuidar do outro e o cuidar de si? E como podem as orientações para o bem-estar, seja de um modo mais voltado para o prazer imediato (bem-estar hedónico) ou um modo mais assente na procura de propósito de vida (bem-estar eudaimónico), influenciar essa relação?

De forma a responder a estas e outras questões levantadas ao longo do estudo e da revisão de literatura este estudo divide-se nos seguintes capítulos principais: o primeiro consiste numa revisão de literatura acerca dos principais conceitos (transição para a parentalidade, objetivos de vida, bem-estar psicológico, orientações para o bem-estar e satisfação na relação), esclarecendo a ligação entre eles; o segundo capítulo enquadra os objetivos do estudo atual, evidenciando ao leitor a pertinência do mesmo, o seu formato de realização e quais as expectativas iniciais. O capítulo seguinte compreende os aspetos metodológicos, como o desenho de investigação, a caracterização dos participantes, uma descrição dos instrumentos selecionados e o procedimento adotado no estudo, seguido da delineação do plano de análise de dados. Em seguida, são apresentados os resultados obtidos, seguindo-se uma análise e discussão dos mesmos e, por fim, são discutidas as limitações do estudo, com vista a apurar investigações futuras.

## Revisão de literatura

### Transição Para a Parentalidade

O termo transição é um conceito multidimensional que implica a mudança ou passagem de um estado, fase de vida ou condição, para outro (Meleis, 2010). A transição para a parentalidade é um dos fatores chaves na transição da adultícia (Salmela-Aro et al., 2010), onde ocorre a transformação de “não-pais” para “pais”.

Frequentemente considerada como uma das fases mais significativas na vida dos indivíduos, esta transição desencadeia grandes mudanças na família e assinala o início de uma fase do ciclo vital, movendo-se da função conjugal para a parental (Relvas, 2004). Esta nova fase implica, portanto, um ajuste de circunstâncias e adaptações no quotidiano e na estrutura familiar, afetando o funcionamento psicossocial dos homens e das mulheres (Brandel et al., 2018; Tralhão et al., 2020).

O delineamento temporal deste conceito, “transição para a parentalidade”, tem sido alvo de debate na literatura. A maioria dos estudos que analisam estas mudanças, fazem-no desde a gravidez até ao período pós-parto. No entanto, o processo de se tornarem pais, incluindo a decisão, tem um papel importante no ajustamento emocional e relacional, tanto antes como depois do nascimento do bebé (Michaels & Goldberg 1988). Assim sendo, esta definição tem sido repensada e alargada por autores que consideram que a transição para a parentalidade não se limita à gravidez, mas se inicia muito antes, quando se dá a decisão de se tornarem pais. Esta decisão inclui uma série de eventos, desde o planeamento (interrupção de métodos contraceptivos) (Entsieh & Hallström, 2016), a gravidez, o parto, e o tomar conta de (mais) uma criança (Salmela-Aro et al., 2010). Logo, a forma como os investigadores definiam o início da parentalidade (entre a conceção e o início do pós-parto) poderia não corresponder à forma como os casais realmente vivem essa transição (Cowan 1991).

Dito isto, o conceito de transição para a parentalidade tem vindo a ser redefinido, passando do período que começa com a gravidez e termina alguns meses após o nascimento, para se iniciar com a decisão do casal de engravidar e prolongando-se até aos dois a três anos de vida da criança (Entsieh & Hallström, 2016), altura em que se considera que é atingido um equilíbrio pessoal e familiar (Biehle & Mickelson, 2011; Hidalgo, 199, citados por Pires et al., 2012).

## **Pais de Segunda Viagem**

Se a transição para a parentalidade começa com a decisão de ter o primeiro filho, ela é amplificada, e por vezes redefinida, com a decisão de ter um segundo. A transição para a segunda parentalidade (“*transition to second-time parenthood*”) é um fenómeno subestimado na investigação, enquanto parte do ciclo de vida familiar (Volling, 2012).

Em Portugal, embora o número médio de filhos desejados ronde os 2 (INE, 2020), o número efetivo de filhos por mulher permanece abaixo desse valor (1,03 em 2013 e 0,86 em 2019) (INE, 2020), o que pode levar a uma menor visibilidade desta transição na literatura. Ainda assim, para os casais que passam de um para dois filhos, ou mais, esta fase representa uma reconfiguração familiar significativa. O nascimento de um segundo filho cria, frequentemente, stressores adicionais para os pais (Kuo et al., 2017). Mesmo já não sendo a primeira gravidez e, por isso, a mãe já detenha alguns conhecimentos (e.g. amamentação), cada gravidez é única, e cada filho também, o que constitui um novo desafio, novos relacionamentos e exigências, não apenas em termos de tempo, mas também de envolvimento afetivo conjugal e filial (Krieg, 2007; Winnicott, 1968 citado por Vivian et al., 2013). A sua chegada cria novos relacionamentos e exigências (Vivian et al., 2013).

### **Transição para a Primeira vs. Segunda Parentalidade: Diferenças e Semelhanças**

A teoria dos sistemas familiares de Cox e Paley (2003) descreve as famílias como sistemas dinâmicos, em constante mudança, que se reorganizam durante períodos de transição, como o nascimento de um filho (Kuo et al., 2017). Quando a experiência é vivida pela primeira vez, os pais enfrentam uma nova realidade com desafios que são, em muitos casos, desconhecidos (Vivian et al., 2013). Quando se trata da segunda parentalidade, embora haja uma experiência prévia, a chegada de um segundo filho impõe desafios distintos. Na verdade, muitas das questões que afetam um casal ao ter o seu primeiro filho, também lhes afetarão ao ter o seu segundo. Em ambas as transições enfrentam o desafio de redefinir papéis, rotinas e relacionamentos, de modo a acomodar as necessidades de um recém-nascido e de enfrentar as exigências emocionais e práticas, como a privação de sono, os cuidados constantes do bebé e o impacto na rotina do casal.

Já outras questões podem ser específicas das mães múltíparas (i.e., com mais de um filho), como ter de se preparar e ajustar à chegada do segundo filho enquanto continua os cuidados e prepara a adaptação e aceitação do filho mais velho (Mercer, 1986, citado por Krieg,

2007), dividindo o tempo e a atenção do primogénito (Kuo et al., 2017; Vivian et al., 2013). Assim, apesar de a transição para a parentalidade pela segunda vez poder transmitir uma sensação de preparação, devido à experiência prévia que, na teoria, poderia facilitar a adaptação ao novo bebé (Krieg, 2007), ela acarreta exigências únicas que impactam profundamente o funcionamento da dinâmica familiar. No entanto, contrariamente ao previsto, nas análises iniciais de Krieg (2007) não foram encontradas diferenças entre o stress relacionado ao papel de mãe nestes dois tipos de transições, sugerindo que ter um bebé, na verdade, não se torna nem mais fácil nem mais difícil da segunda vez, mas antes que em cada fase se colocam desafios distintos e específicos (Condon & Esuvaranathan, 1990, citados por Krieg, 2007).

O facto da parentalidade não ser necessariamente mais fácil numa segunda vivência evidencia a complexidade desta transição e a sua capacidade de reconfigurar várias dimensões da vida. Entre estas, os objetivos de vida assumem um papel central, uma vez que funcionam como guias internos para a ação e se mostram particularmente sensíveis a mudanças contextuais profundas, como o nascimento de um filho. Neste sentido, torna-se pertinente considerar de que forma a transição para a parentalidade pode influenciar, ou ser influenciada, pelos objetivos que as pessoas valorizam e procuram atingir ao longo da vida.

### **Objetivos de Vida: Definições e Teorias**

Os objetivos de vida, que tendem a ser hierarquicamente organizados, refletem aquilo que as pessoas desejam alcançar ao longo das suas vidas, influenciando escolhas diárias e comportamentos em diversas situações (Wehner et al., 2021). Esta hierarquia, contudo, encontra-se sujeita a alterações conforme o ciclo de vida avança, e em resposta a influências ambientais, contextuais e eventos significativos, como a transição para a parentalidade (Wehner et al., 2021).

Adotar um objetivo é um processo complexo que inclui aspetos como a dificuldade e a controlabilidade do mesmo. Segundo Plys e Desrichard (2020) os indivíduos são mais prováveis de adotar e se focarem em alcançar um objetivo se acreditarem que o podem controlar, se este for auto-concordante, i.e., consistente com valores pessoais importantes, se o sentirem como alcançável, e se não for expectável que conflita com outros objetivos importantes (Plys & Desrichard, 2020). Quando as pessoas fazem progressos nesse sentido, sentem-se bem consigo mesmas, especialmente quando o progresso excede o esperado (Barlow et al., 2024). Por outro lado, quando confrontados com dificuldades, os objetivos podem

motivar comportamentos persistentes, ou alternativos, que assegurem o resultado desejado (Carver & Scheier, 1998 citados por Worsch et al., 2013).

Embora a hierarquia de objetivos possa mudar ao longo do tempo, assume-se que quanto mais alto um objetivo estiver nessa hierarquia, mais importante e central ele será para o conceito de self, sendo, portanto, mais difícil de desistir do mesmo (Wrosch et al., 2003). Deste modo, a forma como os indivíduos lidam com objetivos obstruídos ou irrealizáveis revela-se determinante para o seu bem-estar (Hill et al., 2014), especialmente tendo em conta a possibilidade de encontrar obstáculos que atrasem, adiem, ou até mesmo impossibilitem a sua concretização (Barlow et al., 2019). Tal também pode suceder devido à definição de objetivos irrealistas, da falta de recursos necessários, eventos stressantes ou circunstâncias de vida (e.g. mudanças relacionadas com a idade, acidentes, desemprego, problema de saúde) (Barlow et al., 2019; Worsch et al., 2013). Independentemente das razões, enfrentar um objetivo inalcançável constitui uma séria ameaça ao bem-estar, físico e psicológico, da pessoa (Mens et al., 2015; Worsch et al., 2013), realçando a importância da necessidade dos indivíduos serem seletivos nos seus objetivos (Schulz & Heckhausen, 1996).

Em suma, embora num momento inicial o encontro de obstáculos possa levar a um aumento do esforço para alcançar um objetivo, se este permanecer “bloqueado” pode tornar-se avassalador, levando o indivíduo a experienciar desconforto emocional, ansiedade, depressão, disforia ou desespero, e ruminação (Mens et al., 2015). Nestes casos, estes indivíduos podem beneficiar de descontinuar os esforços face ao objetivo inicial, aceitando que o mesmo já não é viável, apropriado ou alcançável. A capacidade de desvinculação de objetivos inalcançáveis, mencionada nas teorias de ajuste de objetivos abaixo, tem estado associada à diminuição de sintomas depressivos, altos níveis de bem-estar subjetivo e melhor saúde física (Hill et al., 2014).

### **Teorias do Ajuste de Objetivos**

Existem diferentes modelos teóricos que procuram explicar a forma como os indivíduos lidam com os obstáculos nos seus objetivos. Entre os mais influentes, destacam-se o modelo de Brandtstädter e Renner (1990) e o modelo de ajustamento dual de Wrosch e Scheier (2020). A teoria de Brandtstädter e Renner (1990) propõe dois tipos independentes de *coping*, assimilativo e acomodativo, que regulam o ajuste de objetivos face a declínios e perdas funcionais, amplamente estudado no contexto de experiências adversas de vida, como doenças

e deficiências físicas (Bailly et al., 2014), e nas fases finais da vida, onde os indivíduos enfrentam um maior desequilíbrio entre perdas e ganhos (Brandtstädter & Renner, 1990). O *coping* assimilativo (*tenacious goal pursuit*) refere-se à tendência do indivíduo para persistir tenazmente nos seus objetivos, mesmo perante obstáculos, procurando modificá-los ativamente através de ajustes comportamentais, da aquisição de novos recursos ou apoio externo (Bailly et al., 2014). No entanto, se essas tentativas falharem repetidamente, ocorre um enfraquecimento das suas crenças de controlo, levando a emoções como desorientação e desânimo, o que pode favorecer a transição para uma abordagem de *coping* acomodativa (Brandtstädter & Renner, 1990). O *coping* acomodativo (*flexible goal adjustment*), por sua vez, descreve a capacidade de reinterpretar positivamente situações adversas, ajustando o sistema de preferências pessoais de forma a neutralizar a perceção de perda, promovendo a sua adaptação e bem-estar (Brandtstädter & Renner, 1990).

Para este estudo optou-se pelo modelo de Wrosch e Scheier (2020), desenvolvido no próximo capítulo, cujo enquadramento conceptual se ajusta melhor às exigências da transição para a parentalidade, uma fase frequentemente marcada por transformações imprevisíveis, redefinição de papéis e necessidade de reconfiguração dos objetivos pessoais, enfatizando a flexibilidade na regulação de objetivos em resposta a eventos inesperados ou mudanças de vida significativas.

A teoria do ajuste de objetivos de Wrosch e Scheier (2020) propõe que a resposta mais adaptativa face a um objetivo inalcançável é o ajuste. Este, pode ser realizado através de duas formas quando o objetivo atual é considerado inalcançável: a desvinculação, ou o reajuste para objetivos alternativos, mais concretizáveis (Mens et al., 2015; Wrosch, et al. 2003).

A pesquisa empírica tem apoiado esta teoria, demonstrando que as diferenças individuais na capacidade para se ajustar aos objetivos inalcançáveis predizem tanto o bem-estar subjetivo como a saúde física, e que estes aspetos são moldados por características de personalidade (Hill et al., 2014; Wrosch et al., 2003). Enquanto, para uns, a desvinculação reduz o stress psicológico associado com a experiência de falhanço repetido, para outros, o reajuste de novos objetivos proporciona algum propósito de vida (Barlow et al., 2019; Wrosch et al., 2003).

A desvinculação é pensada como a tendência de uma pessoa para retirar o comportamento e esforço psicológico da persecução de um objetivo inatingível (Wrosch, et al.

2003). De acordo com esta teoria, a desvinculação envolve remover os esforços e o compromisso em relação a um objetivo, quando estes já não são concretizáveis ou são mal adaptativos (Mens et al., 2015), contribuindo para a autorregulação (Lüscher et al., 2017) e bem-estar subjetivo através da redução do stress e pensamentos intrusivos (Barlow et al., 2019; Mens et al., 2015; Wrosch et al., 2013). No entanto, a desvinculação pode ser particularmente difícil de realizar dado que a maioria dos indivíduos têm ilusões positivas e/ou crenças irrealistas de que, por um lado, as coisas são mais prováveis de lhes acontecer a eles, e por outro, a crença de que eventos negativos não os afetarão pessoalmente a eles ou às suas famílias (Hill et al., 2014), levando à manutenção de objetivos inalcançáveis.

Um segundo fator que dificulta a desvinculação, é a percepção dos custos, *i.e.*, indivíduos que investem tempo, dinheiro e esforço podem sentir-se mais relutantes em mudar a sua decisão (Hill et al., 2014). Contudo, investir esforço num objetivo inalcançável garante que menos tempo e recursos estão disponíveis para outras alternativas alcançáveis. Brockner (1992, citado por Mens et al., 2015) descreve isto como um ciclo mal adaptativo no qual um indivíduo fortalece o nível de compromisso face a um curso de ação falhado, de forma a justificar os recursos previamente investidos, mesmo face a novas evidências que demonstrem que os custos ultrapassem os benefícios. Assim, uma desvinculação bem-sucedida resultaria num investimento de tempo e energia dedicados a objetivos mais alcançáveis (Mens et al., 2015).

Já o reajuste de objetivos envolve a tendência de identificar novos objetivos e comprometer-se a eles (Wrosch et al., 2003). Idealmente, estes objetivos alternativos expressarão os aspetos fulcrais do self que os objetivos anteriores, inalcançáveis, serviam (Mens et al., 2015), de forma a reduzir o stress emocional associado com desistir de um objetivo altamente valorizado (Hill et al., 2014). A função primária do reajuste de objetivos é manter os indivíduos, que se confrontam com objetivos inatingíveis, engajados com a procura de objetivos significativos e alcançáveis (Wrosch et al., 2003), contribuindo igualmente para o bem-estar, ao fornecer outros objetivos pessoais, alternativos e significativos, e ajudando à manutenção de um sentido de propósito de vida, sentimentos de competência e mestria (Mens et al., 2015; Wrosch et al., 2003; Wrosch et al., 2013).

### **Objetivos de Vida na Transição para a Parentalidade**

Conforme mencionado, a par das mudanças práticas e relacionais, a transição para a parentalidade implica uma reestruturação dos objetivos de vida dos indivíduos, exigindo um

reajuste entre as responsabilidades parentais, desejos pessoais e objetivos. Numa fase inicial, os objetivos dos progenitores passam a centrar-se nas necessidades imediatas do bebé como a alimentação, cuidados de saúde, afeto e segurança (Delle Fave & Massimini, 2004). Este redirecionamento de recursos essenciais, como o tempo, a energia e o dinheiro, pode implicar uma menor dedicação a outras áreas da vida, como a carreira, os interesses pessoais ou a vida social (Bass, 2015; Salmela-Aro et al., 2000; Wehner et al., 2021).

As mulheres tendem a sentir esse impacto de forma mais acentuada, desde a gravidez, onde os objetivos das mães começam a ajustar-se às exigências físicas e emocionais do processo e, após o nascimento, o foco se mantém neste (Leite, 2018; Pires et al., 2012), uma vez que, tradicionalmente, numa fase inicial, são elas quem assume a maioria dos cuidados do bebé (INE, 2020). Consequentemente, a maternidade, especialmente nos seus primeiros tempos, parece forçar as mulheres a restringirem os seus horizontes ao espaço psicológico e físico da família. Esta renúncia pode ser uma fonte de tensão e ansiedade (Brandel et al., 2018), especialmente para aquelas que procuram um equilíbrio entre objetivos profissionais e familiares.

Segundo Salmela-Aro et al., (2000), tanto as mães como os pais de primeira viagem ajustam os seus objetivos pessoais em maior extensão do que aqueles que já tinham filhos anteriormente. Esta diferença pode dever-se ao facto do nascimento do primeiro filho constituir um marco transformador, que exige uma reorganização substancial da vida e, por conseguinte, dos objetivos pessoais. Por contraste, para os casais múltiparos, essa mudança já foi parcialmente integrada numa transição anterior, tendo um impacto menos disruptivo na sua estrutura de objetivos quando se dá o nascimento do segundo, embora todos passem por algum nível de ajustamento (Salmela-Aro et al., 2000).

No contexto do relacionamento íntimo torna-se ainda essencial compreender que cada parceiro possui os seus objetivos individuais, assim como metas e interesses partilhados. O facto de estes objetivos por vezes entrarem em conflito é inevitável, mas a capacidade de coordenar ações conjuntas é fundamental para o bem-estar subjetivo, avaliação da satisfação na relação, e para a realização dos objetivos individuais de cada parceiro (Rosta-Filep et al., 2023). Quando não resolvidos, estes conflitos podem afetar significativamente a saúde mental (Emmons & King, 1988, citado por Mens et al., 2015). Ao abdicarem, ainda que temporariamente, de objetivos pessoais ou profissionais, muitos progenitores sentem que partes importantes de si mesmos ficam suspensas, ou mesmo perdidas. Esta experiência levanta

inevitavelmente várias questões: como é que os pais e mães lidam com o confronto entre aquilo que desejavam para si e aquilo que agora é exigido deles? O que acontece quando certos objetivos deixam de parecer viáveis? Será que conseguem reformular os seus caminhos ou ficam presos a uma sensação de falhanço e frustração? Como reduzir o impacto no bem-estar?

### **Orientações para o Bem-Estar: Três Orientações, Três Formas de Parentalidade?**

De acordo com a definição de Diener (1984), o bem-estar subjetivo inclui as avaliações e perceções que as pessoas fazem sobre as suas próprias vidas. É um conceito multifacetado que abrange tanto componentes cognitivos (e.g. satisfação com a vida) como afetivos (e.g. afetos negativos e positivos).

No âmbito da psicologia positiva têm-se destacado duas perspetivas distintas, mas complementares, que caracterizam a forma como as pessoas procuram atingir esse bem-estar subjetivo (Huta & Waterman, 2014): a perspetiva hedónica e a perspetiva eudaimónica, alvos de estudo neste trabalho. De acordo com Huta (2016), estas podem ser categorizadas em quatro dimensões: como motivos que guiam os nossos comportamentos (orientações), como ações específicas (comportamentos), como sentimentos e avaliações (experiências), ou como capacidades desenvolvidas ao longo do tempo (funcionamento). As duas primeiras encontram-se mais diretamente ligadas às escolhas das pessoas, e as seguintes são vistas como consequências dessas ações. Posteriormente, foi descoberta uma terceira forma de conceptualização, a orientação extrínseca, baseada na teoria da autodeterminação.

Dado que o mesmo comportamento pode ter diferentes motivações, a autora considera as “orientações” como a dimensão fundamental para compreender as ações, afirmando que é mais importante compreender o motivo adjacente ao comportamento, do que categorizar o comportamento em si (Huta, 2016).

Em suma, estas orientações correspondem às formas dominantes com que as pessoas pensam, sentem e agem, no caminho para o bem-estar, contendo as suas prioridades, valores, motivos e objetivos que guiam o seu comportamento (Huta & Waterman, 2014). Embora possam levar a escolhas diferentes, não existe uma melhor que a outra, a sua combinação está associada a um maior bem-estar (Peterson et al., 2005), e ambas podem coexistir (i.e., a mesma atividade pode ser experienciada simultaneamente como hedónica e eudaimónica) (Henderson & Knight, 2012). Os valores, ideais, motivações e objetivos que constituem as orientações não fornecem apenas razões para o comportamento das pessoas na procura pelo bem-estar, mas

servem como uma lente através da qual as pessoas interpretam e compreendem as suas experiências (Gosselin et al., 2022). Como tal, a forma como uma pessoa enfrenta os altos e baixos da parentalidade, também depende das suas conceções sobre a definição de uma vida satisfatória.

A orientação hedónica enfatiza a importância da procura de atividades prazerosas para alcançar uma vida satisfatória, regendo-se pela maximização do prazer e minimização da dor (Huta & Waterman, 2014). Está associada à presença de emoções positivas (e ausência de emoções negativas), ao aumento da satisfação com a vida (Diener, Lucas, & Oishi, 2018), e tem também estado associado ao foco no self e no momento presente (Joshano et al., 2020), a pouco autocontrolo, estratégias de coping evitantes e motivação externa ou controlada (Gosselin et al., 2022). Neste contexto, a parentalidade pode representar tanto uma fonte de prazer como de tensão. Por um lado, pode permitir que os pais vivam mais no momento com os seus filhos, promovendo interações agradáveis, e favorecendo momentos de brincadeira, espontaneidade e apreciação genuína (LeFebvre & Huta, 2020). Contudo, também pode levá-los a perceber mais intensamente os custos da parentalidade para a sua liberdade, descanso e acesso a outras atividades prazerosas (Gosselin et al., 2022), encarando as exigências do quotidiano parental como barreiras à felicidade.

A orientação eudaimónica, também referida na literatura como bem-estar psicológico, defende que este é alcançado vivendo de forma autêntica e alinhada com valores pessoais (Giannopoulos & Vella-Brodrick, 2011). A eudaimonia envolve a procura e priorização de valores como a autenticidade (autonomia, autodescoberta), sentido (contribuir para a algo maior que o próprio), excelência (virtude, qualidade de performance) e crescimento (maturidade, autorrealização) (Delle Fave, Massimini & Bassi, 2011). Esta orientação enfatiza o crescimento e desenvolvimento pessoal e a vivência do seu potencial máximo (Ryan & Deci, 2001), e está também associada a pensamentos acerca do futuro, positivamente relacionado com autocontrolo, estratégias de coping ativo, e motivação intrínseca (Gosselin et al., 2022).

De acordo com esta perspetiva, o bem-estar resulta da congruência entre ações, valores e objetivos pessoais (Waterman, 1990 citado por Gosselin et al., 2022). Assim, a parentalidade pode ser vivida como altamente gratificante quando os valores pessoais atribuem importância a este papel. As tarefas associadas a ter e cuidar de filhos como a promoção do bem-estar da criança, o seu desenvolvimento e a transmissão de valores, estão mais alinhadas com objetivos eudaimónicos (Brandel et al., 2018), reforçando a perceção positiva da experiência parental

(Gosselin et al., 2022), o que permite interpretar as dificuldades como sacrifícios com significado, em vez de meros custos. Nelson et al. (2013) demonstraram que a paternidade estava associada a um aumento do significado e satisfação com a vida nas fases posteriores do desenvolvimento da criança, revelando que a experiência da paternidade tem um efeito transformador sobre os homens (Knoester & Eggebeen, 2006, citados por Brandel et al., 2018). Especialmente após o parto, os homens tornam-se mais propensos a refletir sobre o que é realmente importante para eles e sobre o que desejam transmitir para a próxima geração (Snarey, 1993 citado por Brandel et al., 2018).

Em suma, tanto o bem-estar eudaimônico quanto o hedônico foram descritos durante a transição para a parentalidade. Contudo, os dados não são consistentes. Segundo Brandel et al. (2018), de um modo geral, e em ambos os sexos, o primeiro tende a aumentar após o parto, nomeadamente a nível de propósito pessoal, autodesenvolvimento e significado na vida, e o último tende a diminuir após o mesmo, com pequenas variações entre as amostras, relacionadas com políticas nacionais, apoio social percebido e níveis de satisfação marital. Shenkman e Shmotkin (2014, citados por Brandel et al., 2018) referiram-se a este fenómeno como o "paradoxo da parentalidade", para descrever a coexistência da diminuição do bem-estar subjetivo e aumento do significado de vida (Nomaguchi & Milkie, 2003).

Mesmo para mães com orientação eudaimónica, as responsabilidades de criar os filhos, juntamente com as obrigações de trabalho e outras esferas, podem exercer uma carga excessiva sobre a sua energia e recursos emocionais, resultando, em alguns momentos, em sacrifícios para o bem-estar pessoal (Anić & Tončić, 2013). Desta forma, atividades que poderiam ser vistas como fontes de significado podem ser percebidas como exaustivas ou um fardo na sua experiência quotidiana. Nestas circunstâncias, a parentalidade, embora alinhada com os valores eudaimónicos de contribuição e maturidade, pode deixar de ser vivida como uma experiência enriquecedora e passar a ser sentida como uma fonte de sobrecarga, diminuindo o seu potencial de promover o bem-estar. Deste modo, os stresses associados à parentalidade podem sobrepor-se aos benefícios psicológicos de realizar ações valorizadas (Sheldon & Elliot, 1999), especialmente quando os recursos para lidar com esses desafios são limitados. Por outro lado, podem encontrar outras vias de autorrealização, autenticidade, crescimento pessoal e autorrealização em atividades e conquistas fora de casa, através da sua carreira, envolvimento comunitário ou atividades de lazer (Anić & Tončić, 2013), que compensem ou equilibrem o desgaste vivido no contexto parental.

Por fim, a orientação extrínseca está relacionada com uma maior importância colocada no reconhecimento social, aparência, sucesso financeiro (Kasser & Ryan, 1996), riqueza material, estatuto, poder, fama e popularidade (LeFebvre & Huta, 2020). De acordo com a teoria da autodeterminação, a motivação é extrínseca quando a ação é realizada com o objetivo de alcançar um resultado separado, como recompensas externas ou aprovação social (Ryan & Deci, 2000). Os estudos indicam que esta orientação se verifica mais nos homens (Kasser & Ryan, 1996), sendo mais prevalente entre os 20-30 anos, mas negativamente correlacionada com o aumento da idade (Morgan & Robinson, 2013 citados por LeFebvre & Huta, 2020). Crê-se, por um lado, que este foco etário se deva a aspetos socioculturais, como a crença de que os homens devem ser provedores, bem-sucedidos e com elevados estatutos (Levant et al. 2008, citados por LeFebvre & Huta, 2020). Por outro lado, o decréscimo com a idade pode refletir um processo de maturação, no qual os indivíduos deixam de priorizar aspetos mais superficiais, como o estatuto, poder e popularidade (LeFebvre & Huta, 2020), e procuram obter mais significado e propósito. Além disso, a orientação extrínseca pressupõe alguma competitividade e energia, que também tende a diminuir com a idade, dando lugar ao conformismo (Loevinger, 1976, citado por LeFebvre & Huta, 2020).

Para alguns, o investimento parental pode funcionar como forma de aumentar o sucesso futuro dos filhos, melhorando assim o estatuto social da família ou garantindo apoio futuro. A educação dos filhos passa a ser vista como uma representação de classe social (Gauthier & Jong, 2021). Segundo a teoria económica da fertilidade (Becker, 1969), os indivíduos preferem filhos de “alta qualidade” (em termos de educação, tempo, dinheiro) em vez de alta quantidade. Esta preferência relaciona-se com uma visão das crianças como bens de consumo ou investimentos (Gauthier & Jong, 2021).

Aqueles que desejam que os seus filhos sejam famosos podem preocupar-se excessivamente em saber se os outros aprovam os seus filhos, em vez de se envolverem com eles de uma forma intrinsecamente satisfatória (Chen et al., 2023). No entanto, é possível que, pelo menos para alguns pais, o desejo de que os seus filhos sejam ricos represente, na sua essência, um desejo pelo bem-estar dos mesmos. Ou seja, a orientação extrínseca dos objetivos parentais pode não ser simplesmente um desejo por riqueza enquanto fim em si mesmo, mas também um desejo genuíno de que os filhos sejam bem-sucedidos e felizes (Chen et al., 2023).

## **O Papel das Orientações de Bem-Estar no Ajuste de Objetivos Durante a Transição para a Parentalidade**

Os estudos indicam que a capacidade de ajustar objetivos está associada ao bem-estar subjetivo, seja pela desvinculação, associada à redução do stress e dos sintomas depressivos, seja através do reajuste em novos objetivos, resultando num aumento do sentido e propósito de vida (Wrosch et al., 2011). No contexto da parentalidade, estas capacidades podem ser cruciais para lidar com as mudanças e exigências associadas ao novo papel, uma vez que a transição para a parentalidade é frequentemente acompanhada de uma reorganização dos objetivos pessoais (Salmela-Aro et al., 2000).

Enquanto alguns reformulam as suas metas de vida de forma a integrá-las com o novo papel parental, outros podem suspender ou mesmo abandonar objetivos anteriormente valorizados. A forma como este ajustamento ocorre está, em parte, relacionada com os aspetos que sustentam a sua orientação de bem-estar. Uma orientação hedónica, mais focada no prazer e no alívio imediato de desconforto, poderá favorecer uma desvinculação rápida de objetivos ou incompatíveis com as novas exigências da parentalidade (Gosselin et al., 2022) de modo a minimizar o desconforto. Por outro lado, uma orientação eudaimónica, mais centrada em propósito e crescimento pessoal, poderá sustentar o esforço de reajustar objetivos, procurando integrar as novas responsabilidades parentais com a preservação de metas significativas (Gosselin et al., 2022), ou estarem mais dispostos a comprometer-se com novos objetivos, contando que estes ressoem com o seu sentido de identidade e propósito.

Já para indivíduos com uma orientação extrínseca, o nascimento de um ou mais filhos pode entrar em conflito com objetivos como a progressão na carreira, estatuto ou estilo de vida materialista, criando maior tensão psicológica ou dificuldade de adaptação (Kasser & Ryan, 1996). Contudo, esta transição pode também ser reinterpretada por alguns pais como uma oportunidade de crescimento pessoal, desde que haja internalização e reestruturação das suas metas. Neste contexto, mesmo os objetivos extrínsecos podem ser ajustados de forma a incorporar o papel parental como parte de uma identidade valorizada. Ser um "bom pai" pode passar a ser um novo marcador de estatuto, ou simbolizar um projeto de vida bem-sucedido (Wall, 2010). Compreender esta dinâmica pode fornecer conhecimentos valiosos sobre como apoiar os pais na transição para a parentalidade, promovendo o seu bem-estar psicológico.

Embora as orientações de bem-estar (hedônica, eudaimônica e motivação extrínseca) expliquem por que os indivíduos agem de determinada forma, o tipo de estratégia no ajuste de objetivos demonstra como essas orientações se traduzem em ação. Duas pessoas com a mesma orientação podem usar estratégias diferentes: uma pode desvincular-se de objetivos inviáveis para reduzir o stress, enquanto outra pode reajustar seus objetivos, adaptando-os à nova realidade. Essa diferença é crucial porque determina o efeito real sobre o bem-estar psicológico, a satisfação na relação e o progresso nos objetivos. Assim, estudar o tipo de estratégia de ajuste de objetivos permite compreender melhor as formas de adaptação à parentalidade, complementando a explicação fornecida pelas orientações.

### **Transição para a Parentalidade e Implicações no Bem-Estar Psicológico**

Além das orientações para o bem-estar, importa refletir sobre o bem-estar psicológico (Ryff, 1989), um conceito multidimensional composto por seis dimensões: 1) autoaceitação, que implica reconhecer e aceitar múltiplos aspetos do self, incluindo qualidades boas e más; 2) relações positivas, que refletem a existência de relacionamentos calorosos, satisfatórios e confiáveis com os outros; 3) autonomia, i.e., a capacidade de ser autodeterminado e resistir a pressões sociais; 4) domínio do ambiente, possuindo um sentido de competência e controlo do ambiente; 5) propósito na vida, detendo objetivos de vida e sentimentos de direcionamento nela e, por fim, 6) a dimensão do crescimento pessoal, onde os indivíduos se visualizam como alguém em desenvolvimento, crescimento e aberto a novas experiências (Delle Fave et al., 2013).

Muitas pessoas acreditam que criar filhos é uma das experiências mais gratificantes e significativas da vida. No entanto, as evidências dos estudos que examinam a relação entre a parentalidade e o bem-estar geral são bastante mistas e contraditórias (Anić & Tončić, 2013). Alguns estudos indicam que, em comparação com adultos sem filhos, os pais são mais felizes, apresentam maiores níveis de bem-estar psicológico, significado e satisfação com a vida (Ketner et al., 2018). Outros estudos não encontraram diferenças significativas nestes domínios entre pais e não pais (e.g. Ryff, 1989; Hansen et al., 2009; Rothrauff & Cooney, 2008). Ainda outros, afirmam que a parentalidade estava associada a menores níveis de felicidade, mais sintomas depressivos e menor satisfação com a vida (Metzger & Gracia, 2022), afetando negativamente o seu bem-estar psicológico e relacionamentos interpessoais (Chen et al., 2020). Assim, de um modo geral, tornar-se “pai” pode ser tanto recompensador quanto prejudicial (Nomaguchi & Milkie, 2003).

Estudos longitudinais demonstram que as recompensas da parentalidade sobre o bem-estar psicológico têm um padrão flutuante, com um aumento logo antes e após o parto, seguido por uma queda, eventualmente retornando aos níveis pré-nascimento (Metzger & Gracia, 2022). O período pós-parto, em particular, envolve uma série de desafios para os pais de primeira vez, sendo a transição para a paternidade e a maternidade vivida de maneira diferente (Refaeli et al., 2023). As mães, para além dos desafios emocionais comuns do ajuste psicológico e identitário ao novo papel, ou das pressões e expectativas pessoais, familiares e sociais (Refaeli et al., 2023), sofrem mudanças específicas, físicas e fisiológicas significativas, como mudanças corporais e flutuações hormonais (Antomicci & Mikus, 1988; Belsky, 1984 citados por Salmela-Aro et al., 2000). A nível emocional, embora alguns autores afirmem que as mulheres tendem a experienciar mais problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade, do que os homens (Berman & Pederson, 1987), outros argumentam que também os pais se mostram bastante ansiosos e preocupados durante a gravidez, com dificuldade em perceber as necessidades da esposa, receio de assumir a nova responsabilidade, e alguma ansiedade financeira (Krob et al., 2009).

Parke (1996) destaca nos homens o sentimento de exclusão como o mais prevalente, decorrente de uma série de mudanças externas e internas aos membros do casal. A mulher não apenas começa a voltar a sua atenção para o bebé, como ela própria se torna o centro das atenções sociais, podendo o filho ser sentido como um intruso no relacionamento do casal (Anderson, 1996). Histórica e culturalmente, os homens têm sido considerados como secundários, e às vezes desnecessários, no processo de transição para a parentalidade. Não obstante, a literatura evidencia que os homens fornecem contributos únicos nesta transição, influenciando o crescimento, desenvolvimento e o bem-estar das crianças. Atualmente, assiste-se a uma paternidade mais afetuosa e pais mais envolvidos na gravidez, nascimento, cuidados e educação dos filhos. Tais diferenças ressaltam a necessidade de uma reflexão e atualização científica sobre o que significa ser pai e mãe no século XXI (Silva et al, 2021).

### **Fatores da Transição para a Parentalidade que Afetam o Bem-Estar Psicológico**

O modelo do processamento de stress sugere que a parentalidade em si pode não estar relacionada com a diminuição do bem-estar psicológico, mas este dever-se a fatores contextuais associados à mesma, como a sobrecarga de exigências relacionadas ao cuidado das crianças e dificuldades decorrentes de organizar o mesmo (Riddell et al., 2023). Outras características individuais, como o género, idade e estado civil, ou contextuais, como o planeamento da

gravidez, ao número e/ou idade dos restantes filhos, as expectativas referentes à parentalidade e a satisfação na relação e respetivos afetos, são algumas das que influenciam e contribuem para a avaliação subjetiva do bem-estar psicológico nesta fase. No estudo atual apenas foi aprofundada a satisfação na relação, devido à elevada menção na literatura acerca do efeito desta variável no bem-estar.

### ***Satisfação na relação durante a transição para a parentalidade.***

Ao longo da transição para a parentalidade, não é apenas o indivíduo que se transforma, também a relação conjugal sofre reajustes profundos. Com o nascimento de uma criança, renasce também a relação entre os que lhe deram origem (Lalanda, 2024). À medida que os papéis se redefinem e as exigências parentais se intensificam, o espaço emocional do casal é inevitavelmente impactado, afetando a sua perceção de satisfação na relação. A satisfação relacional reflete uma avaliação de sentimentos, pensamentos e comportamentos associados a uma relação romântica, pesando as dimensões afetivas, positivas e negativas, associadas a esta (Freihart et al., 2023). Assim, a componente afetiva desempenha um aspeto fulcral neste processo.

A dinâmica do casal, anteriormente centrada nas necessidades mútuas de apoio e intimidade, é rapidamente substituída pela centralidade do bebé (Sevón, 2011), e os limites finitos de tempo e energia dos pais afetam a capacidade do casal de se envolver em atividades de companheirismo, que mantêm e constroem a intimidade conjugal (Glenn e Weaver, 1978 citados por Cowan et al., 1985). A exigência física e emocional da parentalidade, somada à privação de sono e padrões exigentes de alimentação, pode relegar a intimidade conjugal e sexual para segundo plano (Twenge, et al., 2004), contribuindo para uma perceção menos romântica e mais funcional da relação (Belsky et al., 1983 citados por De Goede, 2012). Embora défices sentidos no apoio parental estejam frequentemente associados a consequências como depressão, dificuldades de desenvolvimento infantil e problemas na satisfação marital (Salmela-Aro et al., 2010), nos primeiros anos de vida da criança, algum conflito pode ser útil para permitir que os parceiros negociem um equilíbrio de longo prazo e desenvolvam um relacionamento satisfatório (Luppi, 2015).

Além do mais, à medida que as necessidades do bebé se tornam mais rotineiras e menos exigentes, a satisfação é esperada que aumente ou, pelo menos, regresse aos níveis anterior à transição (Metzger & Gracia, 2022). No entanto, é de notar que a chegada de um filho

difícilmente destrói a satisfação de famílias que já funcionavam bem, da mesma forma que é improvável que aumente a satisfação de casais que já estavam com dificuldades, uma vez que a adição de um filho no sistema familiar tende a intensificar os problemas e o sofrimento que já existiam (De Goede, 2012). Quando a relação deteriora após o nascimento, intensifica-se o risco de ambos os pais experienciarem depressão pós-parto no ano seguinte (Refaeli et al., 2023).

### **Efeitos da satisfação com a relação nos objetivos individuais e bem-estar**

Tem sido demonstrado que o cônjuge é frequentemente a primeira pessoa à qual procuramos apoio durante crises (e.g. Burke & Weir, 1977 citados por Salmela-Aro et al., 2010). Os comportamentos apoiantes, como demonstrar disponibilidade, validando e encorajando objetivos e não interferindo, de forma desnecessária, na persecução dos mesmos, facilitam o seu progresso e resultam numa maior probabilidade de alcance (Barlow et al., 2024). Mesmo os obstáculos durante a persecução dos objetivos (e.g. hesitação, descrença, insegurança) podem ser atenuados ou removidos pelos seus parceiros, fornecendo-lhes soluções, ajuda instrumental ou encorajamento, através da validação. De facto, pessoas com parceiros românticos que fornecem apoio social fazem mais progresso nos seus objetivos do que aqueles que não têm esse apoio (Gere & Schimmack, 2011). Deste modo, crê-se que a satisfação com a relação promova o alcance de objetivos, uma vez que, quando as pessoas se sentem particularmente satisfeitas neste âmbito, considerada uma parte central da vida diária e do bem-estar psicológico (Diener, et al, 1999), elas experienciam uma alteração no seu *mindset* motivacional. Além disso, estando satisfeitos na relação, os indivíduos tendem a experienciar menos preocupações e ansiedades acerca da mesma, deixando a sua mente mais capaz de se concentrar no objetivo (Hofmann et al., 2015). Já relações de pobre qualidade, com problemas relacionais, predizem um aumento de ruminação e pensamentos intrusivos levando a que menos ações sejam tomadas em direção a progressos nos seus objetivos (Emmons 1999).

Ainda que, no contexto de uma relação, uma proporção substancial de objetivos seja partilhada com o outro (Berg, 1998, citado por Salmela-Aro et al., 2010), é importante considerar que cada um dos parceiros tem objetivos individuais a perseguir (Gere & Schimmack, 2011). Na verdade, a qualidade e a estabilidade do relacionamento dependem criticamente da capacidade de coorientação e coordenação dos objetivos pessoais entre eles (Brandtstädter, 1998). Quando ambos os parceiros procuram objetivos individualistas que enfatizam fortemente a independência pessoal, a estabilidade e a qualidade de longo prazo do

relacionamento podem ser prejudicadas (Salmela-Aro et al., 2010). Neste âmbito, a teoria da interdependência sugere que à medida que uma relação se desenvolve, os parceiros se tornam cada vez mais interdependentes, dado que passam cada vez mais tempo juntos, exercendo influência nas atividades e ações um do outro. Assim, conflitos gerados por objetivos de longo prazo podem causar um largo impacto na relação, especialmente se forem altamente incongruentes, tornando difícil para eles integrarem os seus objetivos de forma bem-sucedida e prevenir isso de se tornar um problema recorrente (Gere & Schimmack, 2011).

Pesquisas anteriores demonstraram que a qualidade e satisfação nas relações é um dos preditores mais fortes de bem-estar subjetivo (Gere & Schimmack, 2011). Desta forma, o conflito entre objetivos pode estar associados a menores níveis de bem-estar, devido a estar associado a uma menor qualidade da relação (Gere & Schimmack, 2011). De modo a resolver este conflito entre objetivos incongruentes, os parceiros devem fazer uma escolha entre perseguir os seus interesses pessoais ou acomodar os do parceiro (Rusbult & Van Lange 2003 citados por Gere & Schimmack, 2011). Apesar de que, colocar os interesses do parceiro acima dos seus possa demonstrar compromisso com o mesmo e beneficiar a relação, se isto ocorrer com frequência, os parceiros podem nem sempre reagir ao conflito de uma maneira construtiva (Gere & Schimmack, 2011), se um dos parceiros ceder constantemente às necessidades do outro. Isso pode trazer consequências negativas se resultar em não ser capaz de ter as suas necessidades pessoais satisfeitas e/ou fazer progressos num objetivo pessoal particular (Impett & Gordon, 2008).

### **Objetivos do Estudo Atual**

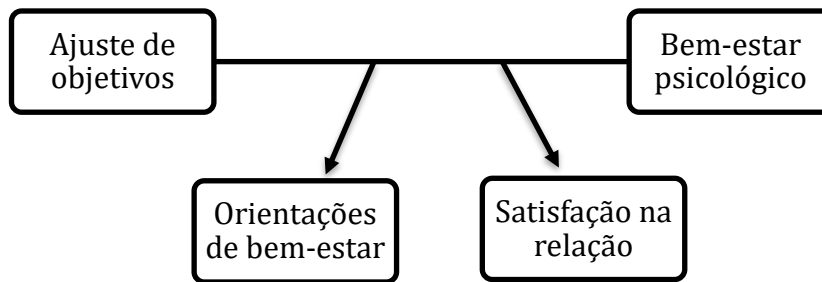
A transição para a parentalidade é uma fase de reestruturação profunda nas prioridades e objetivos de vida, frequentemente exigindo que os indivíduos reformulem ou abandonem metas anteriores em função das exigências e mudanças da nova realidade. Esse processo de reajuste pode assumir diferentes formas, desde a desvinculação de objetivos considerados inalcançáveis, até à sua substituição (Wrosch & Scheier, 2020). A forma como os indivíduos lidam com essa reconfiguração pode estar relacionada com as suas orientações para o bem-estar (Huta & Ryan, 2010).

Partindo da literatura existente, propõe-se que mães e pais possam apresentar padrões distintos na forma como ajustam os seus objetivos nesta fase, com evidências a sugerirem uma orientação mais eudaimónica nas mães e uma inclinação mais hedónica nos pais. No entanto,

a investigação que integra estes dois domínios permanece escassa, sobretudo no contexto da transição para a parentalidade. Assim, o presente estudo visa colmatar esta lacuna, explorando a forma como mães e pais ajustam os seus objetivos de vida durante esta fase, e como esse processo se relaciona com o seu bem-estar psicológico. Pretende-se ainda averiguar a existência de diferenças entre mães e pais de primeira e de segunda viagem, no que respeita às suas orientações para o bem-estar e à forma como estas influenciam o processo de adaptação e ajuste de objetivos, bem como analisar o papel da satisfação relacional nestas ligações (ver Figura 1).

### Figura 1

*Modelo de moderação do estudo atual*



Este estudo oferece um contributo teórico ao integrar dimensões motivacionais e relacionais da parentalidade, e um contributo prático ao identificar padrões que podem informar a psicologia de estratégias de apoio na área da saúde mental parental. Ao compreender melhor os mecanismos de ajustes de objetivos e as orientações motivacionais subjacentes, poderão desenvolver-se intervenções mais personalizadas, capazes de promover o bem-estar psicológico e a qualidade das relações românticas e familiares.

Deste modo, o presente estudo tem como principais objetivos:

1. Validar a versão portuguesa da Goal Adjustment Scale (GAS).
2. Explorar as diferenças entre pais primíparos e multíparos na forma como ajustam os seus objetivos.
3. Analisar a relação entre o ajuste de objetivos e o bem-estar psicológico durante a transição para a parentalidade, comparando primíparos e multíparos.
4. Investigar a associação entre as orientações para o bem-estar e o tipo de ajuste de objetivos.

5. Explorar o papel moderador das orientações para o bem-estar (hedónica, eudaimónica e extrínseca) nessa relação, tanto em mães como em pais primíparos e múltiparos.
6. Investigar o papel moderador da satisfação na relação na associação entre o ajuste de objetivos e o bem-estar psicológico, comparando e analisando as diferenças entre homens e mulheres primíparos e múltiparos.

## Método

### Desenho de Investigação

O presente estudo adota um desenho quantitativo, correlacional-comparativo, e de carácter transversal, com o objetivo de examinar a relação entre o ajuste de objetivos e o bem-estar psicológico entre os pais primíparos e múltiparos, na transição para a parentalidade. Adicionalmente, pretende-se explorar o papel moderador das orientações para o bem-estar e da satisfação amorosa nessa relação.

### Participantes

A amostra deste estudo é composta por pais e mães em transição para a parentalidade, especificamente aqueles que estão a experienciar a chegada do primeiro ou segundo filho. Para garantir que os dados recolhidos refletem adequadamente o objetivo, foram definidos os seguintes critérios de inclusão: 1) ter nacionalidade portuguesa; 2) ter mais de 18 anos; 3) estar numa relação conjugal e 4) ter um/a filho/a com idade igual ou inferior a 3 anos, incluindo pessoas grávidas. Com o intuito de garantir a inclusão de diferentes trajetórias para a parentalidade, foram consideradas tanto pessoas em relações heterossexuais como homossexuais, bem como pais por adoção ou outros processos de transição para a parentalidade.

Inicialmente, a amostra era constituída por 181 participantes. Contudo, após a limpeza da base de dados, foram excluídos participantes que não autorizaram a recolha de dados, que cumpriram os critérios de inclusão (por exemplo, estado civil ou idade dos filhos  $\leq 3$  anos), por não completarem o questionário na totalidade ou por preenchimento incorreto (e.g. escrever o número invés do dígito). Assim, o número final de participantes válidos foi de 114. A amostra foi maioritariamente composta por mulheres (65.8%), com idade média de 32.20 anos ( $DP = 5.91$ ). Mais de metade dos participantes eram primíparos (63.2%) e estavam em relações de longa duração ( $M = 72.4$  meses,  $DP = 41.3$ ), equivalente a 6 anos ou mais.

Na tabela 1 são apresentados os principais dados sociodemográficos caracterizantes dos participantes.

**Tabela 1***Caracterização Sociodemográfica dos Participantes.*

		Frequência	Percentagem
Género	Feminino	75	65.8%
	Masculino	39	34.2%
Estado Civil	Casado/união de facto	75	65.8%
	Numa relação amorosa	39	34.2%
Orientação sexual	Heterossexual	113	99.1%
	Bissexual	1	0.9%
Escolaridade	Ens. básico	4	3.5%
	Ens. secundário	38	33.3%
	Ens. superior	72	63.2%
Situação profissional	Trabalho a tempo inteiro	83	72.8%
	Trabalho a tempo parcial	18	15.8%
	Sem trabalho	13	11.4%
Tem filhos?	Sim	100	87.7%
	Grávida/Parceira grávida	14	12.3%
Número de filhos	1	72	63.2%
	2	34	29.8%
	3	7	6.1%
	4	1	0.9%
Planeamento da gravidez	Sim	71	62.3%
	Não	43	37.7%

## **Instrumentos**

As variáveis analisadas serão o Ajuste de Objetivos, Satisfação na Relação, o Bem-Estar Psicológico e Orientações para o Bem-Estar. Para tal, foram utilizadas as seguintes medidas: um questionário sociodemográfico, uma escala acerca do ajuste de objetivos (GAS), satisfação relacional (ENRICH), bem-estar psicológico global (EBEP-r) e orientações para o bem-estar (HEEMA). Para todas as escalas foram solicitadas as autorizações dos respectivos autores.

### ***Questionário sociodemográfico***

De forma a caracterizar a população deste estudo foi elaborado um questionário sociodemográfico, com uma duração aproximada de 15 minutos, com questões relativas ao sexo, idade, estado civil e tempo da relação, orientação sexual, nível de escolaridade, situação laboral e qual o seu grau de satisfação com o trabalho, número de filhos e respetivas idades ou semanas de gestação, estado civil, orientação sexual, situação profissional e nível de escolaridade. O questionário aborda ainda aspetos relevantes para a caracterização da amostra e análise, tais como se a gravidez foi planeada ou não e qual o nível de correspondência da parentalidade com as suas expectativas (ver anexo A).

Para efeitos de análise, foram recodificadas algumas variáveis, como o género (0 = masculino, 1 = feminino), excluindo categorias sem resposta como “outro” ou “prefiro não responder”. A variável “tempo da relação atual” foi convertido em meses, de forma a assegurar uma homogeneidade de respostas entre participantes que indicaram a duração da mesma em diferentes unidades (anos ou meses). Similarmente, na “idade dos filhos” converteram-se os valores para meses e frações de meses, indicando as semanas indicadas pelos participantes (e.g. 1.3 = 1 mês e 3 semanas; 0.20 = 20 semanas)

Adicionalmente, foi criada a variável “número de filhos”, onde se consideraram todas as idades das crianças, uma vez que o estudo pressupunha a existência de pais múltiplos. Complementarmente, foi adicionada a variável “idade do filho mais novo” com o objetivo de assegurar que apenas a experiência mais recente de parentalidade fosse contabilizada, conforme os critérios de participação (idade  $\leq$  3 anos).

### ***Ajuste de objetivos***

Para avaliar o processo de ajuste de objetivos foi utilizada a *Goal Adjustment Scale* (GAS) de Wrosch et al. (2003). A GAS é um instrumento de autorrelato desenvolvido para avaliar a capacidade de ajustamento de objetivos, contemplando duas dimensões: desvinculação (e.g. “É fácil para mim reduzir o meu esforço em relação ao objetivo”) (itens 1, 3, 6 e 8, sendo o 3 e 6 pontuados de forma revertida) e reajuste de objetivos (e.g. “Mantenho-me dedicado/a ao objetivo por muito tempo; não consigo abandoná-lo”) (itens 2, 4, 5, 7, 9 e 10) (Wrosch et al., 2003).

Esta escala foi desenvolvida no contexto de investigação sobre o ajuste de objetivos perante adversidades, com o objetivo de avaliar a capacidade dos indivíduos para se desvincularem de objetivos inatingíveis e procurarem alternativas. O seu desenvolvimento baseou-se na teoria da autorregulação, que destaca a importância da flexibilidade na gestão de objetivos para a adaptação psicológica e o bem-estar (Wrosch et al., 2003). A escala é composta por 10 itens, devendo os participantes indicar o grau de concordância com as afirmações e do quanto se costuma aplicar a si, através de uma escala de Likert de 1 (discordo fortemente) a 5 (concordo fortemente) (Wrosch et al., 2003). A escala original apresenta boas propriedades psicométricas, com valores de alfa de Cronbach entre 0.70 e 0.80. (Wrosch et al., 2003). Considerando o foco deste estudo na transição para a parentalidade, a instrução original foi adaptada para contextualizar a resposta dos participantes (“Por favor, indique até que ponto concorda ou discorda com as seguintes afirmações, tendo em conta a sua transição para a parentalidade”).

Dado que, até ao momento não foram identificados estudos que validem ou traduzam a GAS para a língua portuguesa, para este estudo, estabeleceu-se como objetivo validar a mesma para a língua portuguesa. Para tal, procedeu-se à sua tradução e adaptação, seguindo um processo de tradução e retro-tradução realizado por 4 falantes bilíngues da área das ciências sociais (ver anexo B). Após a comparação das versões, foi produzida uma versão final ajustada, garantindo a equivalência conceptual e semântica da escala. Os resultados psicométricos da versão portuguesa da escala nesta amostra serão apresentados no próximo capítulo.

### ***Escalas de bem-estar***

O bem-estar será avaliado a partir de múltiplos indicadores, nomeadamente a satisfação relacional (ENRICH - *Marital Satisfaction Scale*), o bem-estar psicológico global (EBEP -

Escala de Bem-Estar Psicológico) e as orientações para o bem-estar subjetivo (HEEMA – *Hedonic Eudaimonic and External Motives for Activities*).

### ***Satisfação na relação***

No âmbito da avaliação da satisfação romântica foi selecionada a validação portuguesa da escala *Enrich Marital Satisfaction* de Nunes et al. (2022), com uma consistência interna entre 0.74-0.89 em amostras comunitárias, e entre 0.85-0.93 em amostras de risco. Originalmente desenvolvida por Fowers & Olson (1993), a escala era composta por 15 afirmações, organizados em duas dimensões: Satisfação Marital (SM), com 10 itens (e.g. “Não estou satisfeita/o com a nossa comunicação e sinto que o meu parceiro/a não me compreende”) e Distorção Idealizada (DI), com 5 itens (e.g. “Nunca me arrependi da minha relação com o meu parceiro/a, nem sequer por um momento.”). A primeira permite aceder à satisfação percebida, e a segunda à satisfação real através da análise do grau de distorção. Para o cálculo da pontuação total é utilizada a seguinte fórmula:  $SM - [(SM \times r_{SM,DI^2}) \times (DI \times 0,01)]$  onde  $r_{SM,DI^2}$  é o coeficiente de correlação entre as dimensões SM e DI elevado ao quadrado, considerando que os itens 2, 5, 8, 9, 12 e 14 serão inversamente cotados.

No artigo de validação, as autoras concluíram que o modelo mais adequado para a população portuguesa implicava a eliminação dos itens 8, 12 e 14, relativos a aspetos financeiros, responsabilidades parentais e relações familiares, atribuindo essa diferença a possíveis fatores culturais ou inadequação dos itens para o construto, pelo que as mesmas alterações foram efetuadas neste estudo. As respostas são cotadas numa escala tipo Likert de 5 pontos, onde 1 corresponde a “Não, totalmente em desacordo” e 5 a “Sim, totalmente de acordo”, sendo que quanto mais alta a pontuação, maior o grau de satisfação percebido.

### ***Bem-estar psicológico global***

De forma a medir o bem-estar psicológico foi utilizada a versão reduzida da Escala de Bem-estar Psicológico (EBEP-r) desenvolvida por Novo, Neto, Marcelino & Espírito Santo (2006). Esta escala foi construída a partir da adaptação portuguesa das *Psychological Well-Being Scales* (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995) realizada por Novo, Duarte-Silva e Peralta (1997).

A EBEP-r é composta por 18 itens, distribuídos por seis dimensões do bem-estar psicológico: autonomia (e.g. “Tenho tendência para me preocupar com o que as outras pessoas

e colegas pensam de mim”); domínio do meio (e.g. “Sinto-me, frequentemente, “esmagado(a)” pelo peso das responsabilidades”); crescimento pessoal (e.g. “Sinto que, ao longo do tempo, me tenho desenvolvido bastante como pessoa”); relações positivas com os outros (e.g. “Sinto que tiro imenso partido das minhas amizades”), propósito de vida (e.g. “Não tenho bem noção do que estou a tentar alcançar na vida”) e autoaceitação (e.g. “Gosto da maior parte dos aspetos da minha personalidade”). Cada uma das seis dimensões é representada por três itens: Autonomia (itens 1, 7 e 13); Domínio do meio itens (2, 8 e 14); Crescimento pessoal (itens 3, 9 e 15); Relações positivas com os outros (itens 4, 10 e 16); Propósito na vida (itens 5, 11 e 17) e Autoaceitação (itens 6, 12 e 18) (Fernandes et al., 2010; Cunha, 2011).

A escala é respondida em formato tipo Likert, variando entre 1 (Discordo totalmente) e 6 (Concordo fortemente). Os itens que apresentam formulação negativa (2, 4, 5, 7, 13, 14, 15, 16, 17 e 18) são pontuados de forma inversa na análise estatística. A pontuação total de cada dimensão varia entre 3 e 15 pontos, com valores mais elevados a indicarem níveis superiores de bem-estar psicológico.

Apesar da estrutura multidimensional da escala, Novo (2003) recomenda a sua utilização como um índice global de bem-estar psicológico, desencorajando a interpretação isolada das dimensões devido a questões estatísticas. Assim, no presente estudo, a EBEP-R foi utilizada enquanto medida de bem-estar psicológico global.

### ***Orientações para o bem-estar***

De forma a avaliar as orientações para o bem-estar dos participantes, recorreu-se à escala HEEMA (*Hedonic, Eudaimonic, and Extrinsic Motives for Activities*), originalmente desenvolvida por de LeFebvre e Huta (2021). No artigo de validação da HEEMA, a estrutura da escala apresentou níveis elevados de consistência interna nos seus quatro fatores originais: Orientação Eudaimónica ( $\alpha = 0.84$ ), Orientação Hedónica de Prazer ( $\alpha = 0.82$ ), Orientação Hedónica de Conforto ( $\alpha = 0.79$ ) e Orientação Extrínseca ( $\alpha = 0.91$ ) (LeFebvre & Huta, 2021).

Segundo a autora, a escala pode ser aplicada em três níveis distintos de medição: nível traço, que avalia as orientações gerais, estáveis, e duradouras do indivíduo; nível estado, que analisa as orientações num determinado momento ou período temporal, como foi o caso deste estudo, analisando o período de transição para a parentalidade, e o nível situacional, que se foca nas motivações relacionadas com atividades específicas (Huta, 2016). Para este estudo foi utilizada a adaptação portuguesa da escala, realizada por Ramos e colaboradores (2018),

composta por 16 itens, todos avaliados numa escala ordinal que varia de 1 (De maneira nenhuma) a 7 (Muito). À semelhança do artigo original, os autores portugueses encontraram boas medidas psicométricas, com alfa da escala global de 0.91, e para as subescalas foram reportados alfas entre 0.77-0.89 (Ramos et al., 2018).

A cotação de cada dimensão dá-se através da média dos itens por escala, sendo que quanto mais elevada a pontuação, maiores os níveis de orientação. Os resultados psicométricos da escala nesta amostra são apresentados no capítulo dos resultados.

Esta é uma ferramenta que permite avaliar simultaneamente as orientações hedónica (itens 1, 4, 6, 7, 9 e 16) e eudaimónica (itens 2, 3, 5, 8 e 10). As orientações hedónica e eudaimónica são amplamente reconhecidas como formas de realização e bem-estar, focando-se em experiências de prazer e crescimento pessoal, respetivamente. A orientação hedónica divide-se em duas subescalas: prazer hedónico (itens 4, 6 e 9) e conforto hedónico (itens 1, 7 e 16, sendo este último opcional e só aplicável quando o investigador procura separar estas duas medidas). Além destas, a HEEMA inclui uma terceira dimensão, a extrínseca (itens 11-15), associada a fatores externos como poder, riqueza material e fama, adaptada parcialmente de Kasser e Ryan (1996) e de Groot e Steg (2008).

## **Procedimentos**

O recrutamento dos participantes foi realizado online, entre 29 de março e 29 de agosto de 2025, através das redes sociais (Facebook, Instagram, Whatsapp, Twitter e LinkedIn), grupos e blogs de parentalidade, procurando apelar à participação de pais e mães com diferentes vivências da parentalidade. Além disso, recorreu-se a uma estratégia de amostragem mista não probabilística, por conveniência e bola de neve, encorajando os participantes a divulgar o estudo com outras pessoas conhecidas elegíveis. Complementarmente, foram ainda distribuídos questionários de forma presencial em locais estratégicos como escolas, creches e centros de saúde e afixados em alguns municípios de Lisboa, bem como em transportes públicos.

Em conformidade com as normas éticas, foi solicitado o consentimento informado dos indivíduos antes da sua participação no estudo, garantindo que os mesmos estavam totalmente cientes dos objetivos da pesquisa, da natureza voluntária da sua participação e da liberdade de desistir a qualquer momento, sem qualquer tipo de penalização. Além disso, foi assegurado que todos os dados recolhidos seriam tratados de forma anónima e confidencial, sem identificação

pessoal, e utilizados exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, respeitando a privacidade dos participantes.

Após a aceitação dos termos do consentimento informados, os participantes acederam ao questionário online dividido da seguinte forma: dados sociodemográficos, escala do ajuste de objetivos (GAS), escala acerca da satisfação na relação (ENRICH), bem-estar psicológico (EBEP-r) e por fim, a escala acerca das orientações de bem-estar (HEEMA).

## Análise de Dados

Os dados recolhidos através da plataforma Qualtrics foram exportados para o software IBM SPSS Statistics v.28, onde se procedeu à remoção de respostas incompletas ou inválidas, codificação de variáveis, inversão dos itens conforme as instruções de cada escala e a criação de variáveis adicionais, explicadas abaixo.

Numa análise preliminar dos dados, foram analisadas a normalidade, (considerando KS para amostras superior a 50 e SW para amostras inferiores a 50), juntamente com a assimetria e curtose, considerando como valores aceitáveis os valores absolutos de 3 (assimetria) e 7 (curtose) (Kline, 2011). Procedeu-se ainda à análise de pressupostos estatísticos como a homogeneidade das variâncias, multicolinearidade ou independência dos resíduos.

Para as análises descritivas das variáveis do estudo (ajuste de objetivos, satisfação na relação, bem-estar psicológico e orientações para o bem-estar) observaram-se as médias, desvios-padrão, assimetria, curtose, valores máximos e mínimos. Para todas as escalas e subescalas foi analisada a consistência interna, considerando valores aceitáveis quando  $\alpha \geq 0.7$  (Nunnally, 1978, citado por Marôco & Garcia-Marques, 2006).

Foram realizadas análises fatoriais exploratórias e/ou confirmatórias (GAS), através do software Jamovi, tomando como valores de referência CFI, GFI e TLI ( $\geq 0,90$ ) e RMSEA ( $\leq 0,05$  com  $P[RMSEA \leq 0,05]$  não significativo) (Kline, 2011; Marôco, 2014).

Em termos das análises inferenciais, foram analisadas também correlações através do coeficiente de Pearson. Considera-se que existe uma correlação linear fraca quando o valor está entre 0 e 0,3, moderada se o valor estiver entre 0,3 e 0,7 e forte quando o valor estiver entre 0,7 e 1 (Marôco, 2014). Utilizaram-se ainda teste t-student para amostras independentes, de modo a comparar diferenças entre género (feminino, masculino) e tipo de pais (primíparos, múltiparos), e realizadas regressões, simples e múltiplas, variando conforme a natureza das hipóteses. Por fim, uma vez que foram delineadas hipóteses de moderação, utilizou-se a extensão PROCESS do SPSS.

Todas as análises consideraram um nível de significância de 0,05.

## Resultados

Neste capítulo apresentam-se os resultados obtidos a partir da análise dos dados recolhidos. Num primeiro momento, realizou-se a análise psicométrica da escala relativa ao ajuste de objetivos (GAS) adaptada para a língua portuguesa. Começou por se verificar a adequação dos dados à análise fatorial exploratória (AFE) através do Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) e do teste de esfericidade de Bartlett. A AFE foi realizada recorrendo ao método de extração de fatores principais (*Principal Axis Factoring*) e rotação oblíqua (*Oblimin*), com normalização de Kaiser. A estrutura da escala foi definida com base nos critérios de valores próprios  $> 1$  e cargas fatoriais  $\geq 0.3$  e, por fim, avaliou-se a consistência interna da escala.

Em seguida, são apresentadas as estatísticas descritivas das variáveis em estudo (ajuste de objetivos, satisfação na relação, bem-estar psicológico e orientações para o bem-estar), incluindo as medidas de tendência central, dispersão e distribuição dos dados, de modo a caracterizar a amostra. Além disso, analisou-se a consistência interna de cada escala e subescalas. Por fim, são relatadas as estatísticas inferenciais.

### Propriedades Psicométricas dos Instrumentos

#### *Goal adjustment scale*

No que respeita ao ajuste de objetivos, a escala global apresentou uma consistência interna aceitável para a presente amostra, com  $\alpha = 0,69$  (para correlações ver anexo G). Para avaliar as suas dimensões, foram criadas as variáveis GAS\_D e GAS\_R correspondendo às subescalas Desvinculação e Reajuste, respetivamente. A Desvinculação apresentou uma consistência interna baixa ( $\alpha = 0,50$ ), tendo os itens correlações baixas entre si (tabela 2).

#### **Tabela 2**

*Correlação item-total corrigida e alfa de cronbach se itens excluídos para subescala de Desvinculação*

Itens	Correlação de item-total corrigida	Alfa de Cronbach se o item for excluído
1	0.28	0.44
3	0.38	0.35
6	0.25	0.47
8	0.26	0.45

Como vemos, nenhuma das eliminações dos itens leva a um aumento da confiabilidade, pelo que se procurou perceber o(s) item(s) problemático(s) e proceder à sua eliminação (tabela 3). Uma vez que os itens 1 e 8 diminuam a fiabilidade da escala, estes foram eliminados, passando a escala de Desvinculação a conter apenas os itens 3 e 6, de modo a apresentar um alfa satisfatório. As implicações desta decisão serão relatadas na discussão e limitações.

### **Tabela 3**

*Alfas dos itens de Desvinculação*

Itens de Desvinculação	Itens 1,3,6	Itens 1,3,8	Itens 3,6,8	Itens 1,3	Itens 1, 6	Itens 1,8	Itens 8,6	Itens 3,6	Itens 3,8
$\alpha$	0.45	0.47	0.44	0.19	-0.02	0.66	-0.03	<b>0.70</b>	0.16

A tabela acima evidencia um agrupamento entre os itens 1-8 e 3-6, confirmado pelo coeficiente de Pearson (tabela 4).

### **Tabela 4**

*Correlação entre itens da Desvinculação (escala GAS).*

Itens	1	3	6	8
1	-			
3	0.10	-		
6	-0.01	<b>0.54**</b>	-	
8	<b>0.49**</b>	0.09	-0.01	-

**\*\* $p < 0.001$**

A subescala do Reajuste revelou uma boa fiabilidade ( $\alpha = 0,89$ ) e médias de correlação entre itens elevadas, indicando que os itens estão fortemente relacionados entre si (tabela 5).

**Tabela 5***Correlação entre itens da subescala Ajuste de Objetivos (escala GAS)*

Itens	2	4	5	7	9	10
2	-					
4	<b>0.52**</b>	-				
5	<b>0.48**</b>	<b>0.67**</b>	-			
7	<b>0.55**</b>	<b>0.61**</b>	<b>0.68**</b>	-		
9	<b>0.64**</b>	<b>0.57**</b>	<b>0.57**</b>	<b>0.55**</b>	-	
10	<b>0.56**</b>	<b>0.58**</b>	<b>0.52**</b>	<b>0.65**</b>	<b>0.66**</b>	-

**\*\*** $p < 0.001$

A estrutura relacional das dimensões Desvinculação e Reajuste da escala GAS foi avaliada através de uma Análise Fatorial Exploratória (AFE) sobre a matriz de correlações, através do método de extração de eixos principais (*Principal Axis Factoring*) e, uma vez que havia correlação entre as escalas ( $r = -0.37$ ;  $p < 0.001$ ), foi aplicada a rotação oblíqua (*Oblimin*), adotando o critério de extração de Kaiser e suprimindo as cargas fatoriais inferiores a 0.30. Foram forçados 2 fatores, tal como previsto pelo artigo original, com valores próprios  $> 1$ , e em consistência com o *scree plot*, explicando 53,18% e 16,44% da variância, respectivamente.

Para avaliar a qualidade da AFE utilizou-se o critério de KMO, com os critérios definidos por Marôco (2007), tendo-se verificado um  $KMO = 0.85$ . Além disso, o teste de Esfericidade de Bartlett apresentou um  $p < 0.001$ , indicando a correlação entre variáveis. O primeiro fator revelou-se composto pelos itens 2, 4, 5, 7, 9, e 10, correspondendo à dimensão do Reajuste e o segundo fator composto pelos itens 3 e 6, correspondendo à Desvinculação de objetivos.

Na tabela abaixo é possível observar os pesos fatoriais de cada variável, por componente.

**Tabela 6***Análise Fatorial Exploratória da Escala GAS com rotação Oblimin*

	Fatores e pesos fatoriais	
	1	2
<b>Desvinculação</b>		
6. É complicado, para mim, deixar de tentar atingir o objetivo		<b>0.77</b>
3. Mantenho-me empenhado/a no objetivo por muito tempo; não consigo abandoná-lo		<b>0.67</b>
<b>Reajuste</b>		
2. Convenço-me de que tenho outros objetivos significativos		<b>0.81</b>
9. Digo a mim próprio/a que tenho vários outros objetivos a que me posso dedicar		<b>0.80</b>
10. Empenho-me noutros objetivos significativos.		<b>0.76</b>
4. Começo a trabalhar em outros novos objetivos		<b>0.75</b>
7. Procuro outros objetivos que tenham significado para mim		<b>0.72</b>
5. Penso em novos objetivos a atingir		<b>0.66</b>

Em seguida, foi conduzida uma Análise Fatorial Confirmatória (AFC) com recurso ao Jamovi v.2.7.6 x64, a fim de confirmar a estrutura da escala. O modelo revelou um ajustamento globalmente adequado do modelo bifatorial (tabela 7), e ambas as escalas apresentaram cargas fatoriais elevadas (Desvinculação =  $\beta = .69-.73$ ,  $p < .001$ ); Reajuste =  $\beta = .67-.79$ ,  $p < .001$ ), confirmando a consistência interna e validade dos fatores.

**Tabela 7***Índices de ajustamento da escala GAS*

	$\chi^2$	CFI	TLI	SRMR	RMSEA
GAS	46.8**	0.94	0.90	0.05	0.11

*Nota.* CFI = Comparative Fit Index; TLI = Tucker-Lewis Index; SRMR = Standardized Root Mean Square Residual; RMSEA = Root Mean Square Error Of Approximation.

\*\*  $p < 0.001$

### ***ENRICH - Marital Satisfaction Scale***

Considerando que a versão portuguesa da escala ENRICH (Nunes et al. 2022) já apresenta medidas psicométricas adequadas ( $\alpha = 0,74-0,89$ ), não se efetuou uma nova AFE. Avaliou-se, no entanto, o coeficiente de consistência interna, de modo a confirmar a adequação do instrumento, obtendo-se um  $\alpha = 0.84$  para a escala total, apesar de os itens 8, 12 e 14 apresentarem correlações fracas ou negativas ( $r=0.09, -0.04$  e  $-0.24$ , respetivamente), tal como no estudo de validação original (Nunes et al. 2022), indicando que não contribuem para a homogeneidade da escala, embora não impedindo a sua utilização. A eliminação destes itens resultou num aumento da consistência interna geral (ENRICH  $\alpha = 0.91$ ), da subescala à qual pertenciam, Distorção Idealizada ( $\alpha = 0.85$ ). A subescala Satisfação Marital (SM) registou uma consistência interna moderada ( $\alpha = 0,61$ ).

### ***EBEP-r***

Neste estudo, a versão portuguesa da escala EBEP-r foi considerada como uma medida unidimensional de bem-estar psicológico, conforme recomendado na literatura (Fernandes, et al., 2010), uma vez que os índices de ajuste e as consistências internas são baixos e que as seis dimensões do bem-estar que a compõem não funcionam bem.

Assim, tomando a escala como unidimensional, obteve-se um alfa de Cronbach global de 0.82, indicando uma boa consistência interna. Alguns itens individuais (2 e 5) apresentaram correlações mais baixas com a escala total, mas foram mantidos uma vez que a escala demonstra boa validade.

## **HEEMA**

Atendendo a que a versão portuguesa da escala HEEMA (Ramos et al., 2018) já apresenta fiabilidade adequadas, optou-se por não se realizar uma nova análise fatorial exploratória, mantendo-se apenas a verificação da adequação do coeficiente de consistência interna.

A escala HEEMA revelou boa consistência interna na versão global, com um alfa de Cronbach de 0,88, indicando que os itens apresentam respostas coerentes. Relativamente às subescalas, a dimensão de Hedonia apresentou um alfa de 0,88 a subescala de Eudaimonia obteve uma consistência interna de 0,81, e a subescala de Motivação Extrínseca apresentou um alfa de 0,77, valores bons para análise da amostra estudada. Em seguida, realizou-se a AFC, onde se verificou a existência de uma variância residual elevada no item 11 (0.10;p=0.58), sendo, por isso, eliminado da escala.

A análise do ajustamento do modelo original da HEEMA revelou índices insatisfatórios, indicando que a estrutura proposta inicialmente não reproduz adequadamente a matriz de covariâncias observadas (tabela 8).

**Tabela 8**

*Índices de ajustamento da escala HEEMA*

Modelo	$\chi^2$	CFI	TLI	SRMR	RMSEA
Modelo original	384**	0.73	0.68	0.15	0.17
Modelo revisto (com item 11 excluído)	272**	0.81	0.76	0.10	0.15

*Nota.* CFI = Comparative Fit Index; TLI = Tucker-Lewis Index; SRMR = Standardized Root Mean Square Residual; RMSEA = Root Mean Square Error Of Approximation.

\*\* p < 0.001

Após a exclusão do item 11, observou-se uma melhoria dos índices de ajustamento, embora os valores se mantenham abaixo dos critérios de referência habitualmente aceites (CFI, TLI  $\geq$  .90; SRMR  $\leq$  .08; RMSEA  $\leq$  .08) (Kline, 2011; Marôco, 2014).

Apesar de os índices de ajustamento do modelo confirmatório não atingirem os valores de referência, optou-se por manter o uso da HEEMA, uma vez que o instrumento apresentou níveis adequados de consistência interna e coerência teórica dos itens, sendo apropriado para os objetivos exploratórios do presente estudo.

### **Análise descritiva das variáveis em estudo**

Na análise de normalidade das escalas, verificou-se que na escala de ajuste de objetivos, ambas as subescalas rejeitam a normalidade (KS(114) *reajuste*=0.102;  $p = 0.005$ ; KS(114) *desvinculação*=0.134;  $p < 0.001$ ).

Nas medidas de bem-estar, na escala relativa à satisfação na relação, apenas a subescala da Satisfação Marital apresentou distribuição normal (KS(114) *satisfação marital* = 0.074;  $p = 0.171$ ; KS *distorção idealizada* = 0.112;  $p=0.001$ ). A escala do bem-estar psicológico, unidimensional, apresentou distribuição normal (KS(114) = 0.066;  $p = 0.200$ ) e, na escala que mede as orientações do bem-estar nenhuma das dimensões avaliadas cumpriu os requisitos de distribuição normal (KS(114) *hedonia* = 0.102;  $p = 0.005$ ; KS(114) *eudaimonia* = 0.102;  $p = 0.006$ ; KS(114) *motivação extrínseca* = 0.120;  $p < 0.001$ ). No entanto, dado que todos os casos apresentam valores absolutos de curtose abaixo de 7 e de assimetria abaixo de 3 (tabela 9), que revelam a inexistência de um desvio sério à normalidade, e foi possível realizar testes paramétricos (Kline, 2010).

Na tabela abaixo são apresentadas as medidas descritivas das diferentes variáveis em estudo.

**Tabela 9**

*Estatísticas descritivas das variáveis em estudo*

Escalas/Subescalas	<i>M</i>	<i>DP</i>	Min-Max	Ku	sk	$\alpha$
<b>Ajuste de Objetivos</b>						
Reajuste	3.51	0.76	1.33-5	-0.40	-0.13	0.89
Desvinculação	2.59	0.85	1-4.5	-0.79	0.05	0.70

<b>Satisfação na Relação</b>						
Satisfação Marital	24.50	4.92	14-35	-0.58	0.06	0.85
Distorção Idealizada	12.98	3.36	6-20	-0.66	-0.10	0.85
<b>Bem-estar psicológico</b>						
	3.70	0.60	2.44-5.28	-0.29	0.20	0.81
<b>Orientações para o Bem-Estar</b>						
Eudaimonia	4.85	1.16	2-7	-0.84	-0.22	0.81
Hedonia	4.52	1.20	2-7	-0.75	0.14	0.88
Motivação Extrínseca	3.15	1.34	1-7	0.12	0.43	0.77

*Nota.* *M* = Média; *DP* = Desvio Padrão; Min. = Mínimo; Máx. = Máximo; *Ku* = Curtose; *sk* = Assimetria;  $\alpha$  = Alfa de Cronbach

***Exploração das diferenças entre pais e mães, primíparos e múltiparos, na forma como ajustam os seus objetivos***

Foi conduzida uma ANOVA fatorial 2×2 com o objetivo de avaliar os efeitos do género e do tipo de pais sobre o tipo de ajuste de objetivos, bem como a interação entre essas variáveis.

Como mencionado, o pressuposto da distribuição normal da variável dependente (Ajuste de Objetivos) e das suas subescalas foi rejeitado. Contudo, uma vez que a ANOVA é robusta à violação deste pressuposto, não foi preciso proceder a transformações. O pressuposto homogeneidade das variâncias foi verificado através do teste de Levene ( $F_{\text{desvinculação}}(3,110) = 2.32$ ;  $p = 0,08$ ;  $F_{\text{reajuste}}(3,110) = 1.68$ ;  $p = 0,17$ ).

Tanto no caso do Reajuste de objetivos, como na Desvinculação, os resultados não demonstraram efeitos principais significativos de género, tipo de pais, ou interação significativa entre ambas, indicando que os tipos de ajustes não diferem de forma significativa em função de nenhuma destas variáveis (tabela 10). Também nestas dimensões foi reportada uma proporção muito reduzida da variância explicada ( $R^2_{\text{reajuste}} = 0.017$ ;  $R^2_{\text{desvinculação}} = 0.006$ ).

**Tabela 10***Relação entre os tipos de Ajuste de objetivos e o Género (Anova fatorial)*

	gl	MS	F	<i>p</i>	$\eta^2p$
<b>Reajuste</b>					
Género	1	0.06	0.10	0.75	0.001
Tipo de país	1	0.09	0.16	0.69	0.001
Género × Tipo de país	1	0.62	1.08	0.30	0.010
<b>Desvinculação</b>					
Género	1	0.07	0.09	0.76	0.001
Tipo de país	1	0.03	0.04	0.83	0.000
Género × Tipo de país	1	0.47	0.63	0.43	0.006

*Nota: gl = graus de liberdade; MS = Mean Square, F = estatística F da ANOVA;; p = nível De significância;  $\eta^2p$  = eta quadrado parcial;*

As estatísticas descritivas mostraram que as médias de Desvinculação foram muito próximas entre os grupos. No grupo dos primíparos, os homens apresentaram uma tendência ligeiramente maior do que as mulheres. Já nos múltiparos, foram as mulheres a apresentar maior tendência, comparando com os homens.

Também no Reajuste de objetivos, as estatísticas descritivas foram bastante próximas entre os grupos, corroborando os resultados acima, acerca da inexistência de diferenças significativas. No grupo dos primíparos, as mulheres apresentaram uma tendência ligeiramente maior do que os homens. Já nos múltiparos, foram os homens a apresentar maior tendência, comparando com as mulheres (tabela 11).

**Tabela 11***Comparação do tipo de ajuste de objetivos entre tipo de pais e sexo dos participantes*

			<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Reajuste	Primíparos	Feminino	43	3.61	0.78
		Masculino	29	3.49	0.70
	Multíparos	Feminino	32	3.38	0.70
		Masculino	10	3.60	1.00
Desvinculação	Primíparos	Feminino	43	2.55	0.80
		Masculino	29	2.64	0.83
	Multíparos	Feminino	32	2.66	1.01
		Masculino	10	2.45	0.60

*Nota.* *n* = número de participantes; *M* = Média; *DP* = Desvio Padrão

***Investigar a relação entre o ajuste de objetivos e o bem-estar psicológico na transição para a parentalidade***

De modo a verificar qual o tipo de relação entre os tipos de ajuste de objetivos (reajuste e desvinculação) e o bem-estar psicológico global dos indivíduos, na transição para a parentalidade, foi conduzida uma regressão linear múltipla hierárquica, com o método Enter.

As análises dos resíduos e dos índices de colinearidade indicaram que os pressupostos de normalidade, independência (Durbin-Watson = 2.13) e ausência de multicolinearidade (VIFs < 3) foram satisfeitos e não foram verificados outliers.

No Modelo 1, foram incluídos os efeitos principais de Desvinculação, Reajuste, Género e Tipo de Pais e no Modelo 2 foram acrescentados os termos de interação entre as dimensões de ajuste de objetivos e as variáveis sociodemográficas (tabela 12).

**Tabela 12***Regressão múltipla hierárquica do ajuste de objetivos*

		$\beta$	t	p
Modelo 1	Desvinculação	-0.39	-4.60	**
	Reajuste	0.29	3.34	**
	Género	-0.04	-0.49	0.63
	Tipo de país	0.07	0.91	0.37
F(4,109) = 12.82, p < 0.001			R <sup>2</sup> = 0.32	
Modelo 2	Género	0.17	0.27	0.79
	Tipo de país	0.81	1.44	0.15
	Desvinculação	-0.28	-2.01	0.05
	Reajuste	0.34	2.82	<b>0.01</b>
	Reajuste × Género	0.09	0.22	0.83
	Desvinculação × Género	-0.31	-0.95	0.34
	Reajuste × Tipo de país	-0.54	-1.32	0.19
	Desvinculação × Tipo de país	-0.25	-0.81	0.42
F(8,105) = 6.72, p < 0.001			R <sup>2</sup> = 0.34	

*Nota.*  $\beta$  = coeficiente padronizado;  $t$  = estatística do teste;  $p$  = nível de significância; R<sup>2</sup> = coeficiente de determinação

\*\* p < 0.001

Em ambos os casos, o modelo foi estatisticamente significativo, embora o aumento da variância explicada no modelo 2 não tenha sido significativo. A Desvinculação associou-se negativamente ao bem-estar, enquanto o Reajuste de objetivos mostrou uma associação positiva, o que significa que tanto níveis mais elevados de reajuste, como menores níveis de desvinculação, correspondem a maiores níveis de bem-estar psicológico.

Nem as variáveis sociodemográficas (género e tipo de pais), nem as interações entre variáveis apresentaram efeitos estatisticamente relevante (todos  $ps > 0.19$ ), indicando que as relações entre o ajuste de objetivos e o bem-estar psicológico não diferem, quer em função do género, quer em função do número de filhos.

### ***Associação entre as orientações para o bem-estar e o tipo de ajuste de objetivos, e análise de diferenças entre grupos***

De modo a analisar o tipo e direção da associação entre as orientações para o bem-estar (Eudaimonia, Hedonia e Motivação Extrínseca) e o tipo de ajuste de objetivos (Reajuste ou Desvinculação) foram conduzidas correlações de Pearson. Nela, observou-se uma correlação negativa entre a Eudaimonia e a Desvinculação, e uma relação positiva entre: Eudaimonia e o Reajuste de objetivos; Hedonia e Reajuste, e Motivação Extrínseca e Reajuste, embora mais fraca (ver anexo C). Estes resultados indicam que as diferentes orientações de bem-estar estão associadas a maior capacidade de reajustar-se a novas metas, e que participantes com Orientação Eudaimónica têm menor tendência para a Desvinculação de objetivos.

Além das correlações, realizaram-se testes t de amostras independentes para examinar as diferenças entre grupos (homens vs. mulheres e primíparos vs. múltiparos), nas direções de ajuste de objetivos e nas orientações para o bem-estar. Entre as mães, não se observaram diferenças estatisticamente significativas entre primíparas e múltiparas em nenhuma das dimensões analisadas (todos  $ps > 0.05$ ). Ainda assim, registou-se uma tendência não significativa para valores mais elevados de Reajuste de objetivos nas mães primíparas em comparação com as múltiparas (tabela 11). De forma semelhante, não se verificaram diferenças significativas entre pais primíparos e múltiparos (todos  $ps > 0.05$ ). Observou-se apenas uma ligeira tendência não significativa (todos  $ps > 0.05$ ) para níveis superiores de Eudaimonia nos pais múltiparos ( $M = 4.94$ ;  $DP = 1.22$ ),

Adicionalmente, para avaliar se os tipos de ajuste de objetivos previam diferentes Orientações para o bem-estar, foi realizada uma regressão múltipla. Não houve problemas de multicolinearidade ( $VIF < 2$ ) e a análise dos resíduos indicou distribuição adequada. O modelo foi significativo, tanto para a Hedonia ( $F(2,111) = 7,70$ ,  $p < 0,001$ ;  $R^2 = 0.122$ ), como para a Eudaimonia ( $F(2,111) = 27,04$ ,  $p < 0,001$ ;  $R^2 = 0.33$ ). Contudo, observou-se que apenas o Reajuste foi um preditor significativo da Hedonia, indicando que maiores níveis de Reajuste de objetivos estão associados a maiores níveis de Hedonia.

Para a Eudaimonia, tanto o Reajuste quanto a Desvinculação foram preditores significativos, porém em direções opostas: maiores níveis de Reajuste de objetivos estavam associados a maiores níveis de Eudaimonia, enquanto maiores níveis de Desvinculação estavam associados a menores níveis de Eudaimonia (tabela 13).

Por fim, na Motivação Extrínseca, o modelo global não foi significativo ( $F(2,111) = 2,42; p = 0,094$ ), explicando apenas 4,2% da variância. Entre os preditores, apenas Reajuste foi significativo ( $\beta = 0,220, p = 0,030$ ), indicando que níveis mais altos de Reajuste de objetivos estão moderadamente associados a maiores níveis de Motivação Extrínseca, enquanto a Desvinculação não apresentou efeito significativo (tabela 13).

**Tabela 13**

*Regressão múltipla entre o ajuste de objetivos e as orientações para o bem-estar*

	Desvinculação			Reajuste		
	$\beta$	t	p	$\beta$	t	p
Hedonia	-0,03	-0.36	0,72	0,33	3.50	**
Eudaimonia	-0,22	-2.59	<b>0,01*</b>	0,46	5.44	**
Motivação Extrínseca	0,07	0.72	0,47	0,220	2.20	<b>0,03*</b>

*Nota.*  $\beta$  = coeficiente padronizado;  $t$  = estatística do teste;  $p$  = nível de significância;  $R^2$  = coeficiente de determinação

\*\*  $p < 0.001$ ; \*  $p < 0,05$

***Exploração do papel moderador das orientações de bem-estar na relação entre o ajuste de objetivos e o bem-estar psicológico***

Para explorar o papel moderador das orientações para o bem-estar (Hedónica, Eudaimónica e Motivação Extrínseca) na relação entre Reajuste/Desvinculação e o bem-estar psicológico, foram conduzidas análises de moderação utilizando o macro PROCESS para SPSS (Hayes, 2022). Nos modelos, foram incluídas como covariáveis o sexo do participante e o tipo de pais (primíparos ou múltiparos). Dado que o PROCESS não fornece os valores de significância para os efeitos indiretos das moderadoras no BEP, consideraram-se como significativos os efeitos nos quais o intervalo de confiança a 95% não continha o valor zero.

Inicialmente, foram avaliados os pressupostos dos modelos de regressão múltipla, que se encontraram verificados, nomeadamente a normalidade dos resíduos, homoscedasticidade dos erros, ausência de multicolinearidade, e não foram verificados outliers.

Os resultados indicaram que a Motivação Hedónica, Eudaimónica e Extrínseca não moderaram significativamente a relação entre o Reajuste de objetivos e o bem-estar psicológico (ver anexo D). Em contrapartida, a análise da relação entre Desvinculação e as Orientações de bem-estar revelou que a Orientação Hedónica exerce um efeito moderador significativo (tabela 14).

**Tabela 14**

*Hedonia como moderador na relação entre Desvinculação e Bem-estar psicológico*

Efeito	B	SE	t	p	95% IC	
					LI	LS
(Constante)	3.66	0.06	59.55	**	3.54	3.78
Desvinculação	-0.28	0.05	-5.89	**	-0.38	-0.19
Hedonia	0.25	0.03	7.13	**	0.18	0.32
Desvinculação × Hedonia	-0.14	0.04	-3.67	**	-0.21	0.06
Género	-0.05	0.09	-0.62	0.54	-0.22	0.12
Tipo de país	0.11	0.08	1.25	0.22	-0.06	0.27

*Nota.*  $\beta$  = coeficiente; SE = erro padrão; t = estatística do teste; p = nível de significância; LI= Limite Inferior; LS= Limite Superior

\*\*  $p < 0.001$

A região de significância de Johnson-Neyman indicou que para aproximadamente 80% da amostra com níveis médios ou altos de Orientação Hedónica, o efeito negativo da Desvinculação sobre o bem-estar foi estatisticamente significativo, o que significa que o impacto negativo da Desvinculação sobre o bem-estar se torna mais intenso à medida que aumentam os níveis de Orientação Hedónica. As orientações Eudaimónica e Extrínseca não apresentaram efeito moderador relevante (ver anexos E e F, respetivamente).

***Explorar o papel moderador da satisfação conjugal na relação entre ajuste de objetivos e bem-estar psicológico, analisando as diferenças entre primíparos e múltiparos***

Para investigar se a satisfação conjugal modera a relação entre o tipo de ajuste de objetivos e o bem-estar psicológico, realizou-se uma análise de regressão moderadora utilizando o PROCESS Macro (Modelo 1; Hayes, 2022), controlando o género e tipo de pais. As variáveis Desvinculação e Satisfação Marital foram centradas na média para reduzir problemas de multicolinearidade. Todos os pressupostos foram atendidos.

Os resultados indicam que o modelo global Desvinculação × Satisfação Marital foi significativo ( $F(5,108)=18,03, p<0,001$ ), sendo 45,5% da variância do bem-estar psicológico explicada pelo conjunto de variáveis. Ambas as variáveis apresentam efeitos significativos opostos e a interação entre elas não é significativa, indicando ausência de um efeito moderador (tabela 15).

**Tabela 15**

*Satisfação Marital como moderadora na relação entre Desvinculação e Bem-estar psicológico*

Efeito	B	SE	t	p	95% IC	
					LI	LS
(Constante)	3.70	0.07	56.55	**	3.57	3.83
Desvinculação	-0.24	0.05	-4.65	**	-0.35	-0.14
Satisfação Marital	0.06	0.01	6.35	**	0.40	0.08
Desvinculação × Satisfação Marital	0.01	0.01	0.57	0.57	-0.01	0.02
Género	-0.02	0.09	-0.25	0.80	-0.20	0.16
Tipo de pais	0.05	0.09	0.57	0.57	-0.13	0.23

*Nota.*  $\beta$  = coeficiente; SE = erro padrão; t = estatística do teste; p = nível de significância; LI= Limite Inferior; LS= Limite Superior

\*\*  $p < 0.001$

Num segundo modelo, onde se procurou investigar se a Satisfação Marital moderava a relação entre o Reajuste de objetivos e bem-estar psicológico, verificou-se que o modelo geral é significativo ( $F(5,108) = 14,3$ ;  $p < 0,001$ ), explicando 39,8% da variância do bem-estar psicológico. A interação entre Reajuste de objetivos e Satisfação Marital foi significativa, indicando que a relação entre o Reajuste de objetivos e o bem-estar psicológico é moderada pelo nível de Satisfação Marital (tabela 16). Contudo, as análises de efeito condicional verificaram que este efeito positivo significativo sobre o bem-estar, ocorre em níveis de satisfação marital abaixo de 2,08 (valor de Johnson-Neyman), mas que essa significância desaparece conforme os níveis de satisfação aumentam.

**Tabela 16**

*Satisfação Marital como moderadora na relação entre Reajuste e Bem-estar psicológico*

Efeito	B	SE	t	p	95% IC	
					LI	LS
(Constante)	3.72	0.07	52.52	**	3.58	3.86
Reajuste	0.18	0.07	2.74	0.007	0.05	0.32
Satisfação Marital	0.06	0.01	5.89	**	0.04	0.08
Reajuste × Satisfação Marital	-0.02	0.01	-2.00	0.05*	-0.05	-0.00
Género	-0.02	0.10	-0.22	0.83	-0.21	0.17
Tipo de país	0.06	0.09	0.59	0.56	-0.13	0.24

*Nota.*  $\beta$  = coeficiente; SE = erro padrão; t = estatística do teste; p = nível de significância; LI= Limite Inferior; LS= Limite Superior

\*\*  $p \leq 0.001$ ; \*  $p \leq 0.05$

Em seguida, testou-se o papel moderador da Distorção Idealizada na relação entre a Desvinculação e o bem-estar. O modelo global foi significativo ( $F(5,108)=14,24$ ,  $p < 0,001$ ), e que 39,7% da variância do bem-estar psicológico foi explicada pelo mesmo.

A Desvinculação de objetivos apresentou efeito negativo significativo sobre o bem-estar, enquanto a Distorção Idealizada apresentou efeito positivo, significativo. A interação entre Desvinculação e Distorção Idealizada não foi significativa, indicando a ausência do seu efeito moderador (tabela 17)

**Tabela 17**

*Distorção Idealizada como moderadora na relação entre Desvinculação e Bem-estar psicológico*

Efeito	B	SE	t	p	95% IC	
					LI	LS
(Constante)	3.72	0.07	54.39	**	3.58	3.85
Desvinculação	-0.26	0.06	-4.70	**	-0.37	-0.15
Distorção Idealizada	0.07	0.01	5.10	**	0.04	0.10
Desvinculação × Distorção Idealizada	0.00	0.02	0.06	0.95	-0.03	0.03
Gênero	-0.09	0.10	-0.93	0.36	-0.28	0.10
Tipo de país	0.03	0.09	0.36	0.72	-0.15	0.22

*Nota.*  $\beta$  = coeficiente; SE = erro padrão; t = estatística do teste; p = nível de significância; LI= Limite Inferior; LS= Limite Superior

\*\* p < 0.001

O modelo que avalia o papel moderador da Distorção Idealizada na relação entre o Reajuste e o bem-estar psicológico, foi significativo ( $F(5,108) = 11,26$ ;  $p < 0,001$ ), indicando que aproximadamente 34,3% da variância do bem-estar psicológico é explicada pelas variáveis incluídas.

Apesar de tanto o Reajuste de objetivos, quanto a Distorção Idealizada se terem revelado indicadores positivos e significativos, a interação entre elas não atingiu significância estatística, negando a existência de um efeito moderador (tabela 18).

**Tabela 18***Distorção Idealizada como moderadora na relação entre Reajuste e Bem-estar psicológico*

Efeito	B	SE	t	p	95% IC	
					LI	LS
(Constante)	3.74	0.07	51.26	**	3.59	3.88
Reajuste	0.21	0.07	3.13	0.002	0.08	0.35
Distorção Idealizada	0.07	0.02	4.82	**	0.04	0.10
Reajuste × Distorção Idealizada	-0.03	0.02	-1.64	0.10	-0.07	0.01
Gênero	-0.08	0.10	-0.76	0.45	-0.27	0.12
Tipo de país	0.06	0.10	0.58	0.56	-0.14	0.25

*Nota.*  $\beta$  = coeficiente; SE = erro padrão; t = estatística do teste; p = nível de significância; LI= Limite Inferior; LS= Limite Superior

\*\* p < 0.001

## Discussão

Como se sabe, a parentalidade, ao exigir negociações internas e relacionais constantes, desafia a estabilidade emocional e os equilíbrios previamente estabelecidos. Importa, por isso, olhar para além da criança e escutar o que se passa com os adultos que a acompanham. O modo como cada pessoa lida com a tensão entre quem é e quem passa a ser pode ter implicações importantes para a sua saúde mental, a harmonia da relação conjugal e, conseqüentemente, no próprio ambiente familiar e relação com o bebé.

Com esta investigação pretendeu-se compreender de que forma os adultos que se tornam pais/mães ajustam os seus objetivos pessoais, e como esse ajuste se relaciona com o seu bem-estar psicológico e com a satisfação conjugal, contribuindo para o conhecimento acerca dos processos autorregulatórios e relacionais que sustentam o bem-estar nesta transição.

Os resultados da AFE da *Goal Adjustment Scale* indicaram uma estrutura bidimensional, onde ambas as subescalas apresentaram consistências internas adequadas para a avaliação do ajuste de objetivos na população portuguesa. Em termos médios, os participantes apresentaram níveis mais elevados de Reajuste de objetivos, do que de Desvinculação, o que indica uma tendência adaptativa para redefinir prioridades face às exigências da parentalidade.

A comparação entre grupos não revelou a presença de diferenças estatisticamente significativas entre primíparas e múltiparas, nem entre pais e mães, no que respeita ao ajuste de objetivos e ao bem-estar, o que sugere que o impacto da parentalidade sobre estes processos pode depender mais de características individuais e contextuais do que do número de filhos, tal como sublinhado noutras investigações, que destacam a variabilidade intraindividual na adaptação parental (e.g. Nelson et al., 2014). As médias indicaram que as mães primíparas tendem a apresentar valores ligeiramente superiores de Reajuste ( $M = 3.61$ ) e Eudaimonia ( $M = 5.00$ ) face às múltiparas ( $M = 3.38$ ), o que pode refletir uma reorganização mais profunda dos objetivos e prioridades na primeira transição para a parentalidade.

O Reajuste de objetivos associou-se positivamente ao bem-estar, reforçando o papel desta dimensão como um mecanismo protetor. A capacidade de redefinir objetivos parece permitir aos novos pais e mães uma integração mais positiva das mudanças impostas pela parentalidade, promovendo sentimentos de competência, propósito e crescimento pessoal. Por outro lado, a Desvinculação demonstrou associações fracas ou nulas com o bem-estar, reforçando que desistir de metas irrealizáveis pode não ser suficiente para assegurar o bem-

estar, sem o estabelecimento de novas metas significativas, tal como proposto pelos autores da teoria (Wrosch et al., 2007).

Conforme esperado, a satisfação na relação revelou-se fortemente associada ao bem-estar psicológico, servindo como moderador na associação entre o Reajuste e o bem-estar psicológico, reforçando o papel protetor de relações íntimas satisfatórias durante a transição para a parentalidade (Cowan & Cowan, 2000; Lawrence et al., 2008). A qualidade da relação conjugal emerge como um dos principais fatores de ajustamento nesta fase, funcionando como fonte de apoio emocional, validação e coesão face às novas exigências parentais. Além disso, a capacidade de redefinir metas e encontrar sentido nas mudanças impostas pela parentalidade, constitui um importante recurso para o funcionamento psicológico positivo nesta fase de transição, sobretudo quando apoiada por relações íntimas satisfatórias (Gere & Schimmack, 2011).

Relativamente às orientações para o bem-estar, as análises indicaram que tanto as orientações eudaimónicas como as hedónicas se relacionaram positivamente com o bem-estar psicológico, confirmando o seu contributo no ajuste à parentalidade (Huta & Ryan, 2010). A orientação eudaimónica, favorecendo a integração das exigências parentais numa perspetiva de significado pessoal, desenvolvimento e realização, e a orientação hedónica, num papel mais circunscrito à experiência emocional positiva imediata. A orientação extrínseca mostrou associações fracas ou nulas com o bem-estar, corroborando estudos que apontam que a busca de recompensas externas, como reconhecimento ou estatuto, tende a associar-se a níveis inferiores de satisfação (Kasser & Ryan, 1996).

### **Implicações Teóricas e Práticas**

Os resultados desta investigação reforçam a importância de considerar o ajuste de objetivos como um processo dinâmico e relacional, particularmente relevante em contextos de mudança, como a transição para a parentalidade. Estes achados reforçam a importância de promover intervenções psicológicas que ajudem os progenitores a manter um equilíbrio entre objetivos parentais e pessoais, reforçando a ideia de que ser pai/mãe não significa deixar de ser pessoa.

A reestruturação flexível dos objetivos, tal como proposta por Wrosch e Scheier (2020), pode mitigar o impacto negativo da sobrecarga emocional associada à parentalidade e favorecer

a percepção de coerência e propósito na vida. Em contexto clínico, podem ser trabalhadas tarefas como o alinhamento de expectativas parentais e realidades quotidianas, o encorajamento da definição de metas realistas, sem culpa por ter outros papéis além do parental e a valorização de outras fontes de prazer e significado, integrando os diferentes papéis (profissional, pessoal, social) e domínios de realização.

Além disso, como vimos, o apoio relacional surge como elemento-chave na promoção do bem-estar psicológico. Intervenções clínicas focadas em trabalhar o alinhamento conjugal, particularmente importante nesta fase, podem contribuir para reduzir o mal-estar, individual e conjugal, e prevenir sintomas de stress, ansiedade e depressão pós-parto.

### **Limitações e Sugestões para Estudos Futuros**

Apesar de o presente estudo oferecer contributos relevantes para a compreensão dos processos de ajuste de objetivos e bem-estar na transição para a parentalidade, é importante reconhecer algumas limitações que condicionam a generalização e interpretação dos resultados obtidos. O número de participantes, embora adequado para as análises estatísticas realizadas, representa uma pequena amostra da população de pais e mães portugueses. Além disso, verificou-se uma predominância de participantes do sexo feminino, como acontece frequentemente neste tipo de estudos, o que pode enviesar as conclusões e sub-representar o papel do homem nesta fase, sendo fundamental incluir ambos os elementos do casal em futuras investigações para captar as dinâmicas relacionais e as influências mútuas na transição para a parentalidade, algo que também foi condicionado por ter sido apenas recolhidas respostas individuais e não em pares.

Do ponto de vista conceptual, importa ainda considerar que a capacidade de ajustar de objetivos está fortemente associada a traços de personalidade (Hill et al., 2014; Wrosch et al., 2003), variável que não foi controlada no presente estudo. Assim, a inclusão futura de medidas de personalidade, entre outras medidas sociodemográficas que se têm mostrado igualmente importantes (e.g. suporte social), poderá clarificar se as relações observadas refletem diferenças disposicionais ou processos adaptativos específicos da parentalidade.

Também a amostra não probabilística e o carácter correlacional e transversal dos dados limitam a generalização e a inferência causal. Assim, embora se tenham identificado associações significativas entre o ajuste de objetivos, a satisfação relacional e o bem-estar psicológico, não é possível determinar a direção dessas relações. Ademais, a recolha por

autorrelato pode estar sujeita a enviesamentos de desejabilidade social e o tamanho do questionário pode também ter sido considerado demasiado extensivo para a população em questão, levando a desistências, respostas arbitrárias ou incorretas, como se suspeita devido a alguns alfas encontrados, como no caso da escala GAS.

Outra limitação prende-se com a ausência de medidas de comparação prévias à transição para a parentalidade. A inclusão de avaliações de bem-estar (como o EBEP-r ou HEEMA) antes da gravidez ou do nascimento permitiria comparar trajetórias individuais e compreender de forma mais precisa o impacto da transição no funcionamento psicológico e relacional. A ausência dessa referência temporal dificulta a interpretação de eventuais variações de bem-estar como consequências diretas da parentalidade. Da mesma forma, a adaptação cultural da GAS, embora com bons indicadores psicométricos, requer confirmação adicional através de estudos longitudinais que avaliem a estabilidade temporal das dimensões.

Adicionalmente, a não diferenciação dos tipos de objetivos pessoais constitui uma limitação. O ajuste de objetivos é um processo complexo que pode variar consoante a natureza das metas (familiares, profissionais, pessoais ou relacionais). Investigações futuras poderão explorar esta dimensão qualitativa, distinguindo entre diferentes categorias de objetivos e analisando como o seu reajuste contribui para o bem-estar em domínios distintos da vida.

Estas limitações apontam direções promissoras para futuras investigações. Estudos com amostras mais equilibradas e representativas, delineamentos longitudinais e abordagens relacionais e contextuais permitirão aprofundar a compreensão dos mecanismos psicológicos e interpessoais que sustentam o ajustamento à parentalidade e o bem-estar nesta etapa crucial do ciclo vital.

## Referências

- Anderson, A. M. (1996). Factor influencing the father-infant relationship. *Journal of Family Nursing*, 3(2), 306-324. <https://doi.org/10.1177/107484079600200306>
- Anić, P., & Tončić, M. (2013). Orientations to happiness, subjective well-being and life goals. *Psihologijske Teme*, 22, 135–153. <https://hrcak.srce.hr/file/148407>
- Bailly, N., Gana, K., Hervé, C., Joulain, M., & Alaphilippe, D. (2014). Does flexible goal adjustment predict life satisfaction in older adults? A six-year longitudinal study. *Aging & Mental Health*, 18(5), 662–670. <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.875121>
- Barlow, M. A., Wrosch, C., & Hoppmann, C. A. (2024). The interpersonal benefits of goal adjustment capacities: the sample case of coping with poor sleep in couples. *Frontiers in Psychology*, 15, 1287470. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1287470>
- Barlow, M. A., Wrosch, C., & McGrath, J. J. (2019). Goal adjustment capacities and quality of life: A meta-analytic review. *Journal of Personality*, 88(2). <https://doi.org/10.1111/jopy.12492>
- Bass, B. C. (2014). Preparing for Parenthood? Gender, Aspirations, and the Reproduction of Labor Market Inequality. *Gender & Society*, 29(3), 362-385. <https://doi.org/10.1177/0891243214546936>
- Berman, P.W., & Pedersen, F.A. (Eds.). (1987). *Men's transitions to parenthood: Longitudinal studies of early family experience* (1<sup>a</sup> ed.). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315801988>
- Brandel, M., Melchiorri, E., & Ruini, C. (2018). The dynamics of eudaimonic well-being in the transition to parenthood: Differences between fathers and mothers. *Journal of Family Issues*, 39(9), 2572–2589. <https://doi.org/10.1177/0192513x18758344>

- Brandtstädter, J. (1998). Action perspectives on human development. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (5th ed., pp. 807–863). John Wiley & Sons, Inc..
- Brandtstädter, J., & Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and Aging*, 5(1), 58–67. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.5.1.58>
- Chen, E. Y., Tung, E. Y., & Enright, R. D. (2020). Pre-parenthood sense of self and the adjustment to the transition to parenthood. *Journal of Marriage and Family*, 83(2). <https://doi.org/10.1111/jomf.12709>
- Chen, K., Kim, J., Zhang, H., Clark, D.A., Schlegel, R.J. (2023). For the love of my child: How parents' relative extrinsic aspirations for children and interdependent self-construal predict their relational well-being. *Motivation and Emotion*, 47. 1116-1130. <https://doi.org/10.1007/s11031-023-10042-1>
- Cowan, P. (1991). Individual and family life transitions: A proposal for a new definition. In P.A. Cowan & E.M. Hetherington (Eds.), *Family Transitions* (pp. 3–30). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (2000). *When partners become parents: The big life change for couples*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Cowan, P., Cowan, P. A., Heming, G., Garrett, E., Coysh, W. S., Curtis-Boles, H., & Boles, A. J. (1985). Transitions to parenthood: His, hers and theirs. *Journal of Family Issues*, 6(4), 451–481. <https://doi.org/10.1177/019251385006004004>

- Cox, M. J., & Paley, B. (2003). Understanding families as systems. *Current Directions in Psychological Science*, 12(5), 193–196. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01259>
- Cunha, M. (2011). *Cooperação e bem-estar psicológico em contexto comercial* [Dissertação de mestrado, ISPA-Instituto Universitário]. Repositório do ISPA. <https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/3611/1/13778.pdf>
- De Goede, C. (2012). *Family routines during the adjustment and adaptation process of the transition to parenthood* [Dissertação de mestrado, Universidade de Stellenbosch]. Repositório da Universidade de Stellenbosch. <http://hdl.handle.net/10019.1/19917>
- de Groot, J. I. M., & Steg, L. (2008). Value orientations to explain beliefs related to environmental significant behavior: How to measure egoistic, altruistic, and biospheric value orientations. *Environment and Behavior*, 40(3), 330–354. <https://doi.org/10.1177/0013916506297831>
- Delle Fave, A, Pozzo, M., Bassi, M., & Cetin, I. (2013). A longitudinal study on motherhood and well-being: Developmental and clinical implications. *Terapia Psicológica*, 31(1), 21–33. <http://hdl.handle.net/2434/220242>
- Delle Fave, A.D. & Massimini, F. (2004). Parenthood and the quality of experience in daily life: A longitudinal study. *Social Indicators Research*, 67, 75–106 <https://doi.org/10.1023/B:SOCI.0000007335.26602.59>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Emmons, R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. Guilford Press.
- Entsieh, A. A., & Hallström, I. K. (2016). First-time parents' prenatal needs for early parenthood preparation-A systematic review and objective-synthesis of qualitative literature. *Midwifery*, 39, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2016.04.006>
- Fernandes, H.M., Vasconcelos-Raposo, J., Teixeira, C.M. (2010). Preliminary analysis of the psychometric properties of ryff's scales of psychological well-being in portuguese adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 13 (2), 2010, 1032-1043. <https://doi.org/10.1017/s1138741600002675>
- Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1993). Enrich marital satisfaction scale: A brief research and clinical tool. *Journal of Family Psychology*, 7(2), 176–185. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.7.2.176>
- Freihart, B.K., McMahon, L.N., Hahnel-Peeters, R.K. & Meston, C.M. (2023). Relationship satisfaction. In: Shackelford, T.K. (Eds) *Encyclopedia of sexual psychology and behavior*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-08956-5\\_1998-1](https://doi.org/10.1007/978-3-031-08956-5_1998-1)
- Gauthier, A.H., de Jong, P.W. (2021). Costly children: the motivations for parental investment in children in a low fertility context. *Genus*, 77. <https://doi.org/10.1186/s41118-020-00111-5>

- Gere, J., & Schimmack, U. (2011). When romantic partners' goals conflict: effects on relationship quality and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, *14*(1), 37–49.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-011-9314-2>
- Giannopoulos, V. L., & Vella-Brodrick, D. A. (2011). Effects of positive interventions and orientations to happiness on subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, *6*(2), 95–105. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.545428>
- Gosselin, C. A., Huta, V., & Braaten, A. (2022). Eudaimonic orientation enhances the well-being experienced by fathers. *Applied Research in Quality of Life*, *17*.  
<https://doi.org/10.1007/s11482-021-10020-0>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis A Regression-Based Approach*, 3. The Guilford Press.
- Henderson, L.W., & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, *2*(3), 196-221. <http://dx.doi.org/10.5502/ijw.v2i3.3>
- Hill, D. L., Miller, V., Walter, J. K., Carroll, K. W., Morrison, W. E., Munson, D. A., Kang, T. I., Hinds, P. S., & Feudtner, C. (2014). Regoaling: a conceptual model of how parents of children with serious illness change medical care goals. *BMC Palliative Care*, *13*(1).  
<https://doi.org/10.1186/1472-684x-13-9>
- Hofmann, W., Finkel, E. J., & Fitzsimons, G. M. (2015). Close relationships and self-regulation: How relationship satisfaction facilitates momentary goal pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, *109*(3), 434–452. <https://doi.org/10.1037/pspi0000020>

- Huta, V. (2016). Eudaimonic and hedonic orientations: Theoretical considerations and research findings. In J. Vittersø (Ed.), *Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 215–231). Springer International Publishing/Springer Nature. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3\\_15](https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_15)
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing Pleasure or Virtue: The Differential and Overlapping Well-Being Benefits of Hedonic and Eudaimonic Motives. *Journal of Happiness Studies*, *11*(6), 735–762. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4>
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, *15*(6), 1425–1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>
- Impett, E. A., & Gordon, A. M. (2008). For the good of others: Toward a positive psychology of sacrifice. In S. J. Lopez (Ed.), *Positive psychology: Exploring the best in people, Vol. 2. Capitalizing on emotional experiences* (pp. 79–100). Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Joshanloo, M., Jovanović, V., & Park, J. (2020). Differential relationships of hedonic and eudaimonic well-being with self-control and long-term orientation. *Japanese Psychological Research*, *63*(1). <https://doi.org/10.1111/jpr.12276>
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *22*(3), 280–287. <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>
- Ketner, S. L., Gravesteyn, C., & Verschuur, M. J. (2018). Transition to parenthood: it does not get easier the next time. Exploring ways to support well-being among parents with newborns. *Journal of Family Social Work*, *22*(3), 274–291. <https://doi.org/10.1080/10522158.2018.1499063>

- Kline, R. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Krieg, D. B. (2007). Does motherhood get easier the second-time around? Examining parenting stress and marital quality among mothers having their first or second child. *Parenting*, 7(2), 149–175. <https://doi.org/10.1080/15295190701306912>
- Krob, A. D., Piccinini, C. A., & Silva, M. da R. (2009). A transição para a paternidade: da gestação ao segundo mês de vida do bebê. *Psicologia USP*, 20(2), 269–291. <https://doi.org/10.1590/s0103-65642009000200008>
- Kuo, P. X., Volling, B. L., & Gonzalez, R. (2017). His, hers, or theirs? Coparenting after the birth of a second child. *Journal of Family Psychology*, 31(6), 710–720. <https://doi.org/10.1037/fam0000321>
- Lalanda, P. (2024). Parentalidade no masculino. *Associação Portuguesa de Sociologia*. pp. 11-40 <https://doi.org/10.30553/sociologiaonline.2024.35.1>
- Lawrence, E., Rothman, A. D., Cobb, R. J., Rothman, M. T., & Bradbury, T. N. (2008). Marital satisfaction across the transition to parenthood. *Journal of family psychology : JFP : journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 22(1), 41–50. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.1.41>
- LeFebvre, A., & Huta, V. (2021). Age and gender differences in eudaimonic, hedonic, and extrinsic motivations. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 22(5), 2299–2321. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00319-4>

- Leite, M. (2018). *A experiência psicológica da transição para a parentalidade: estudo de casos* [Dissertação de mestrado, Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia]. Repositório da Universidade de Lisboa <http://hdl.handle.net/10451/37900>
- Luppi, F. (2015). Are you ready now for another child?: life satisfaction, work-family trajectories and the progression to the second child. *Tdx.cat*. <http://hdl.handle.net/10803/292728>
- Lüscher, J., Berli, C., & Scholz, U. (2017). Goal disengagement, well-being, and goal achievement in romantic couples pursuing health behavior change: Evidence from two daily diary studies. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(1), 36–59.  
<https://doi.org/10.1111/aphw.12084>
- Maroco, J. (2007). *Análise estatística com utilização do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Marôco, J. (2014). *Análise de equações estruturais – Fundamentos teóricos, software e aplicações* (2ª ed.). Report Number, Pêro Pinheiro.
- Marôco, J., & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? *Laboratório de psicologia* 4(1), 65-90.  
<https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/133/1/LP%204%281%29%20-%2065-90.pdf>
- Meleis, A. I. (2010). *Transitions theory: Middle-range and situation-specific theories in nursing research and practice*. Springer Publishing Company.
- Mens, M. G., Scheier, M. F., & Wrosch, C. (2015). Goal adjustment theory. *The Encyclopedia of Adulthood and Aging*, 1–5. <https://doi.org/10.1002/9781118521373.wbeaa192>
- Metzger, S., & Gracia, P. (2022). *Transition to parenthood, gender and well-being: A longitudinal study of the United Kingdom*. <https://doi.org/10.31235/osf.io/8vcyn>

- Nelson, S. K., Kushlev, K., English, T., Dunn, E. W., & Lyubomirsky, S. (2013). In defense of parenthood: children are associated with more joy than misery. *Psychological science*, 24, 3–10. <https://doi.org/10.1177/0956797612447798>
- Nelson, SK; Kushlev, K; & Lyubomirsky, S. (2014). The pains and pleasures of parenting: When, why, and how is parenthood associated with more or less wellbeing? *Psychological Bulletin*, 140(3), 846-895. <https://doi.org/10.1037/a0035444>
- Nomaguchi, K. M., & Milkie, M. A. (2003). Costs and rewards of children: The effects of becoming a parent on adults' lives. *Journal of Marriage and Family*, 65(2), 356–374. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00356.x>
- Nomaguchi, K. M., & Milkie, M. A. (2020). Parenthood and well-being: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 198–223. <https://doi.org/10.1111/jomf.12646>.
- Novo, R. F. (2003). *Para além da eudaimonia: o bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada*. Coimbra: Fundação Calouste Gulbenkian e Fundação para a Ciência e Tecnologia.
- Novo, R. F., Duarte-Silva, M. E., & Peralta, E. (1997). O bem-estar psicológico em adultos: Estudo das características psicométricas da versão portuguesa das escalas de C. Ryff. In M. Gonçalves, I. Ribeiro, S. Araújo, C. Machado, L. Almeida, M. Simões (Orgs.), *Avaliação psicológica: Formas e contextos* (Vol. V, pp. 313-324). Braga: Associação dos Psicólogos Portugueses
- Novo, R. F., Neto, D., Marcelino, A. & Santo, H. E. (2006). Estudo de validação de medidas de BEP em amostras com e sem patologia identificada. XI Conferência Internacional de Avaliação Psicológica: Formas e Contextos. Braga, Portugal.

Nunes, C., Ferreira, L. I., Martins, C., Pechorro, P., & Ayala-Nunes, L. (2022). The enrich marital satisfaction scale: Adaptation and psychometric properties among at-risk and community Portuguese parents. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(11), 3275-3295.

<https://doi.org/10.1177/02654075221095052>

Parke, R. D. (1996). *Fatherhood*. Harvard University Press.

Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25–41.

<https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>

Pires, V., Afonseca, S., Fernandes, I., Alves, A. & Almeida, A. (2012). Transição para a parentalidade: um estudo sobre experiências socioemocionais vividas por pais. Actas do 12º Colóquio de Psicologia da Educação.

Plys, E., & Desrichard, O. (2020). Associations between positive and negative affect and the way people perceive their health goals. *Frontiers in Psychology*, 11(334).

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00334>

INE (2020, 3 de de dezembro). Inquérito à fecundidade 2019. *Instituto Nacional de Estatística*.

Ramos, L. A., Mira, T., & Costa, A. (2018). *Psychometric properties of the Portuguese version of the Hedonic, Eudaimonic, and Extrinsic Motives for Activities scale (HEEMA)*. Dados não publicados, Universidade da Beira Interior, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, Departamento de Psicologia e Educação.

Refaeli, L.B., Rodrigues, M., Neaman, A., Bertele, N., Ziv, Y., Talmon, A., & Enav, Y. (2023). Supporting the transition to parenthood: A systematic review of empirical studies on

emotional and psychological interventions for first-time parents. *Patient Education and Counseling*, 120, 108090–108090. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2023.108090>

Relvas, A. P. (2004). *O ciclo vital da família: Perspectiva sistémica*. Edições Afrontamento

Riddell, H., Sedikides, C., Gucciardi, D., Jackson, B., Thøgersen-Ntoumani, C. & Ntoumanis, N.

(2023). Motives and mental contrasting with implementation intentions: predict progress and management of goals in parents. *Motivation Science*, 9(2), 144–

155. <https://doi.org/10.1037/mot0000290>

Rosta-Filep, O., Lakatos, C., Thege, B.K., Sallay, V. & Martos, T. (2023). Flourishing together: The

longitudinal effect of goal coordination on goal progress and life satisfaction in romantic relationships. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 8, 205–225

<https://doi.org/10.1007/s41042-023-00089-3>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–

78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Reviews of Psychology*, 52, 141-166.

[10.1146/annurev.psych.52.1.141](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141)

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D. & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.

- Salmela-Aro, K., Nurmi, J.-E., Saisto, T., & Halmesmäki, E. (2000). Women's and men's personal goals during the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology, 14*(2), 171–186. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.14.2.171>
- Salmela-Aro, K., Nurmi, J.-E., Saisto, T., & Halmesmäki, E. (2010). Spousal support for personal goals and relationship satisfaction among women during the transition to parenthood. *International Journal of Behavioral Development, 34*(3), 229–237. <https://doi.org/10.1177/0165025409350956>
- Schulz, R., & Heckhausen, J. (1996). A life span model of successful aging. *American Psychologist, 51*(7), 702–714. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.51.7.702>
- Sevón, E. (2011). 'My life has changed, but his life hasn't': Making sense of the gendering of parenthood during the transition to motherhood. *Feminism & Psychology, 22*(1) pp. 60–80. <https://doi.org/10.1177/0959353511415076>
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(3), 482–497. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.482>
- Shenkman, G., Ifrah, K., & Shmotkin, D. (2023). The association of couplehood and parenthood with the hedonic and eudaimonic well-being of older gay men. *Journal of Happiness Studies, 24*. <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00645-3>
- Silva, C., Pinto, C., & Martins, C. (2021). Transition to fatherhood in the prenatal period: a qualitative study. *Ciência & Saúde Coletiva, 26*(2), 465-474. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021262.41072020>

- Tralhão, F., Rosado, A., Gil, E., Amendoeira, J., Ferreira, R., & Silva, M. (2020). A família como promotora da transição para a parentalidade. *Family as a promoter of the transition to parenting. Rev UIIPS*, 8(1), 17–30.  
<https://revistas.rcaap.pt/uiips/article/download/19874/15100/73204>
- Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2004). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Marriage & Family*, 65(3), 574–583.  
<https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00574.x>
- Vivian, A. G., Lopes, R. de C. S., Geara, G. B., & Piccinini, C. A. (2013). “Eu fico comparando”: expectativas maternas quanto ao segundo filho na gestação. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 30(1), 75–87. <https://doi.org/10.1590/s0103-166x2013000100009>
- Volling, B. L. (2012). Family transitions following the birth of a sibling: An empirical review of changes in the firstborn's adjustment. *Psychological Bulletin*, 138(3), 497–528. <https://doi.org/10.1037/a0026921>
- Wall, G. (2010). Mothers' experiences with intensive parenting and brain development discourse. *Women's Studies International Forum*, 33(3), 253–263. <https://doi.org/10.1016/j.wsif.2010.02.019>.
- Wehner, C., Scheppingen, M. A. van, & Bleidorn, W. (2021). Stability and change in major life goals during the transition to parenthood. *European Journal of Personality*, 089020702199689. <https://doi.org/10.1177/0890207021996894>
- Wrosch, C., Amir, E., & Miller, G. E. (2011). Goal adjustment capacities, coping, and subjective well-being: The sample case of caregiving for a family member with mental illness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(5), 934–946. <https://doi.org/10.1037/a0022873>

Wrosch, C., Miller, G. E., Scheier, M. F., & de Pontet, S. B. (2007). Giving up on unattainable goals: benefits for health?. *Personality & social psychology bulletin*, 33(2), 251–265.

<https://doi.org/10.1177/0146167206294905>

Wrosch, C., Scheier, M. F., Carver, C. S., & Schulz, R. (2003). The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation: When giving up is beneficial. *Self and Identity*, 2(1), 1–20. <https://doi.org/10.1080/15298860309021>

Wrosch, C., Scheier, M. F., & Miller, G. E. (2013). Goal adjustment capacities, subjective well-being, and physical health. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(12), 847–860.

<https://doi.org/10.1111/spc3.12074>

Wrosch, C., & Scheier, M. F. (2020). Adaptive self-regulation, subjective well-being, and physical health: The importance of goal adjustment capacities. In A. J. Elliot (Ed.), *Advances in motivation science* (pp. 199–238). Elsevier Academic Press.

<https://doi.org/10.1016/bs.adms.2019.07.001>

**ANEXOS**  
**ANEXO A**  
**Questionário do estudo**

## ANEXO B

### Tradução, retroversão e versão final portuguesa dos itens da escala GAS

**Tabela B 1**

*Traduções portuguesas dos itens da escala GAS*

Item original	Tradução 1	Tradução 2	Tradução 3	Tradução 4	Tradução 5	Versão final
<b>Instrução</b> <i>: If I have to stop pursuing an important goal in my life...</i>	Se eu tiver de deixar de perseguir um objetivo importante na minha vida..	Se tiver de deixar de perseguir um objetivo importante na minha vida...	Se precisar de desistir de um objetivo importante na minha vida...	Se eu tiver de parar de perseguir um objetivo importante na minha vida...	Se tivesses de parar de seguir um objetivo importante na tua vida	Se eu tiver de parar de perseguir um objetivo importante na minha vida...
<i>It's easy for me to reduce my effort towards the goal</i>	É fácil para mim reduzir os meus esforços alocados a um objetivos	É fácil para mim reduzir o esforço em relação ao objetivo	É fácil para mim reduzir o meu esforço para esse objetivo	É fácil para mim reduzir a minha dedicação para o objetivo	É fácil para mim reduzir o esforço para esse objetivo	É fácil para mim reduzir o meu esforço em relação ao objetivo
<i>I convince myself that I have other meaningful goals to pursue</i>	Eu convenço-me de que tenho outros objetivos significativos a perseguir	Convenço-me de que tenho outros objetivos significativos para perseguir.	Convenço-me de que há outros objetivos importantes para seguir	Eu digo a mim próprio que tenho outros objetivos importantes a perseguir	Eu consigo convencer a mim mesmo que tenho outros objetivos significativos a perseguir	Convenço-me de que tenho outros objetivos significativos a seguir
<i>I stay committed to the goal for a long time; I can't let it go.</i>	Eu mantenho-me comprometido/ a ao objetivo por muito tempo; não	Mantenho-me comprometido com o objetivo durante muito	Mantenho-me dedicado ao objetivo por muito tempo; não	Eu continuo a dedicar-me a esse objetivo; não o	Eu comprometo-me ao objetivo por bastante tempo. Não	Mantenho-me dedicado/a ao objetivo por muito tempo; não

	consigo abandoná-lo	tempo; não consigo deixá-lo ir	consigo esquecê-lo	consigo largar	consigo largar	consigo abandoná-lo
<b><i>I start working on other new goals</i></b>	Eu começo a trabalhar em objetivos novos	Começo a trabalhar noutros objetivos novos	Eu começo a trabalhar em outros novos objetivos	Eu começo a trabalhar em novos objetivos	Eu começo a trabalhar noutros objetivos	Eu começo a trabalhar em outros novos objetivos
<b><i>I think about other new goals to pursue</i></b>	Eu penso sobre novos objetivos a perseguir	Penso noutros objetivos novos para perseguir	Eu penso em outros novos objetivos para seguir	Penso em outros objetivos para perseguir	Eu penso em outros objetivos novos para perseguir	Eu penso em outros objetivos para seguir
<b><i>I find it difficult to stop trying to achieve the goal</i></b>	Eu tenho dificuldade em deixar de perseguir o objetivo	Tenho dificuldade em parar de tentar alcançar o objetivo	É complicado, para mim, parar de tentar atingir o objetivo	Acho difícil parar de dedicar-me a esse objetivo	Eu acho difícil parar de alcançar o objetivo	É complicado, para mim, parar de tentar atingir o objetivo
<b><i>I seek other meaningful goals</i></b>	Eu procuro outros objetivos significativos para mim	Procuro outros objetivos com significado	Procuro outros objetivos que tenham significado para mim	Procuro outros objetivos importantes	Eu procuro outros objetivos significativos	Procuro outros objetivos que tenham significado para mim
<b><i>It's easy for me to stop thinking about the goal and let it go</i></b>	É fácil para mim deixar de pensar no objetivo	É fácil para mim deixar de pensar no objetivo e seguir em frente	É fácil, para mim, parar de pensar no objetivo e ignorar	É fácil para mim parar de pensar no objetivo	É fácil para mim parar de pensar no objetivo e largá-lo	É fácil para mim deixar de pensar nesse objetivo e seguir em frente
<b><i>I tell myself that I have a number of</i></b>	Eu digo a mim mesmo/a que tenho outros objetivos em	Digo a mim próprio que tenho vários outros objetivos a	Eu digo a mim mesmo que tenho outros	Eu digo a mim mesmo que tenho mais	Digo a mim mesmo que tenho bastantes objetivos	Digo a mim próprio que tenho vários outros objetivos a

<i>other new goals to draw upon</i>	que me posso focar	que me posso dedicar	objetivos para pensar	objetivos para perseguir	por onde escolher	que me posso dedicar
<i>I put effort toward other meaningful goals</i>	Eu coloco esforço noutros objetivos significativos	Canalizo o meu esforço para outros objetivos significativos	Eu dedico esforço noutros objetivos	Eu dedico-me a outros objetivos importantes	Eu esforço-me por outros objetivos significativos	Eu coloco esforço noutros objetivos significativos

**Tabela B 2**

*Tradução das pontuações da escala GAS*

<i>Strongly disagree</i>	<i>Disagree</i>	<i>Neutral</i>	<i>Agree</i>	<i>Strongly agree</i>
Discordo Fortemente	Discordo	Nem Concordo Nem Discordo	Concordo	Concordo Fortemente
Discordo Totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo Totalmente
Discordo Fortemente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo Fortemente
Discordo Totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo Totalmente
Discordo vivamente	Discordo	Neutro (sem opinião)	Concordo	Concordo vivamente

## ANEXO C

Correlação entre as variáveis em estudo

**Tabela C 1**

*Correlações das diferente variáveis em estudo*

Variável	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Reajuste	-							
2. Desvinculação	<b>-0.37**</b>	-						
3.Satisfação Marital	<b>0.45**</b>	<b>-0.30**</b>	-					
4.Distorção Idealizada	<b>0.41**</b>	<b>-0.31**</b>	<b>0.81**</b>	-				
5.Bem-estar psicológico	<b>0.42**</b>	<b>-0.50**</b>	<b>0.58**</b>	<b>0.52**</b>	-			
6. Eudaimonia	<b>0.54**</b>	<b>-0.38**</b>	<b>0.59**</b>	<b>0.45**</b>	<b>0.62**</b>	-		
7. Hedonia	<b>0.35**</b>	-0.16	<b>0.43**</b>	<b>0.32**</b>	<b>0.51**</b>	<b>0.72**</b>	-	
8.Motivação Extrínseca	<b>0.19*</b>	-0.01	0.18	<b>0.22*</b>	0.05	<b>0.31**</b>	<b>0.20*</b>	-

**\*\*** $p = 0.01$ ; **\*** $p = 0.05$

## ANEXO D

### Orientações de Bem-estar como Moderadores

**Tabela D 1**

*Hedonia como moderador na relação entre Reajuste e Bem-estar psicológico*

Efeito	B	SE	t	p	95% IC	
					LL	UL
Constante	3.66	0.07	49.74	**	3.51	3.81
Reajuste	0.23	0.07	3.43	**	0.10	0.36
Hedonia	0.21	0.04	4.82	**	0.12	0.29
Reajuste × Hedonia	-0.00	0.06	-0.08	0.934	-0.12	0.11
Gênero	-0.03	0.10	-0.27	0.787	-0.22	0.17
Tipo de país	0.14	0.10	1.41	0.163	-0.06	0.33

*Nota.*  $\beta$  = coeficiente; SE = erro padrão; t = estatística do teste; p = nível de significância; LI= Limite Inferior; LS= Limite Superior

\*\* p < 0.001

**Tabela D 2**

*Eudaimonia como moderador na relação entre Reajuste e Bem-estar psicológico*

Efeito	B	SE	t	p	95% IC	
					LL	UL
Constante	3.66	0.07	51.74	**	3.53	3.81
Reajuste	0.10	0.07	1.48	0.14	-0.04	0.25
Eudaimonia	0.28	0.05	5.80	**	0.19	0.38

Reajuste Eudaimonia ×	0.00	0.05	0.05	0.96	-0.10	0.11
Género	0.03	0.10	0.33	0.74	-0.16	0.22
Tipo de país	0.06	0.09	0.62	0.54	-0.13	0.25

*Nota.*  $\beta$  = coeficiente; SE = erro padrão; t = estatística do teste; p = nível de significância; LI= Limite Inferior; LS= Limite Superior

\*\* p < 0.001

### Tabela D 3

*Motivação Extrínseca como moderador na relação entre Reajuste e Bem-estar psicológico*

Efeito	B	SE	t	p	95% IC	
					LL	UL
Constante	3.68	0.08	46.69	**	3.52	3.83
Reajuste	0.34	0.07	4.89	**	0.20	0.48
Motivação Extrínseca	-0.01	0.04	-0.33	0.75	-0.09	0.07
Reajuste × Motivação Extrínseca	0.00	0.06	0.03	0.97	-0.11	0.11
Género	-0.05	0.11	-0.41	0.68	-0.27	0.17
Tipo de país	0.10	0.11	0.91	0.36	-0.12	0.32

*Nota.*  $\beta$  = coeficiente; SE = erro padrão; t = estatística do teste; p = nível de significância; LI= Limite Inferior; LS= Limite Superior

\*\* p < 0.001

## ANEXO E

**Tabela E 1**

*Eudaimonia como moderador na relação entre Desvinculação e Bem-estar psicológico*

Efeito	B	SE	t	p	95% IC	
					LL	UL
Constante	3.66	0.07	56.21	**	3.53	3.79
Desvinculação	-0.20	0.05	-3.76	**	-0.31	-0.10
Eudaimonia	0.26	0.04	6.58	**	0.18	0.34
Desvinculação × Eudaimonia	-0.03	0.05	-0.75	0.46	-0.12	0.06
Género	0.02	0.10	0.22	0.82	-0.16	0.20
Tipo de país	0.04	0.09	0.50	0.62	-0.13	0.22

*Nota.*  $\beta$  = coeficiente; SE = erro padrão; t = estatística do teste; p = nível de significância; LI= Limite Inferior; LS= Limite Superior

\*\*  $p < 0.001$

## ANEXO F

**Tabela F 1**

*Motivação Extrínseca como moderador na relação entre Desvinculação e Bem-estar psicológico*

Efeito	B	SE	t	p	95% IC	
					LL	UL
Constante	3.70	0.08	48.89	**	3.55	3.85
Desvinculação	-0.35	0.06	-5.96	**	-0.46	-0.23
Motivação Extrínseca	0.02	0.04	0.62	0.54	-0.05	0.10
Desvinculação × Motivação Extrínseca	-0.00	0.04	-0.08	0.94	-0.09	0.08
Género	-0.06	0.11	-0.53	0.60	-0.27	0.15
Tipo de pais	0.06	0.10	0.57	0.56	-0.15	0.27

*Nota.*  $\beta$  = coeficiente; SE = erro padrão; t = estatística do teste; p = nível de significância; LI= Limite Inferior; LS= Limite Superior

\*\* p < 0.001

## ANEXO G

**Tabela F 2**

*Correlação entre itens da escala GAS.*

Itens	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	-									
2.	<b>0.36**</b>	-								
3.	0.10	-0.13	-							
4.	<b>0.23*</b>	<b>0.52**</b>	<b>-0.20*</b>	-						
5.	0.07	<b>0.48**</b>	<b>-0.40**</b>	<b>0.67**</b>	-					
6.	-0.01	-0.01	<b>0.54**</b>	-0.25	<b>-0.36**</b>	-				
7.	0.13	<b>0.55**</b>	<b>-0.30**</b>	<b>0.61**</b>	<b>0.68**</b>	<b>-0.38**</b>	-			
8.	<b>0.49**</b>	0.09	0.09	0.01	-0.02	-0.01	0.09	-		
9.	<b>0.22**</b>	<b>0.64**</b>	<b>-0.28**</b>	<b>0.57**</b>	<b>0.57**</b>	<b>-0.21*</b>	<b>0.55**</b>	0.09	-	
10.	0.10	<b>0.56**</b>	<b>-0.28**</b>	<b>0.58**</b>	<b>0.52**</b>	<b>-0.28**</b>	<b>0.65**</b>	0.03	<b>0.66*</b>	-

**\*\*** $p = 0.01$ ; **\*** $p = 0.05$