



# Ispá

Instituto Universitário  
de Ciências Psicológicas,  
Sociais e da Vida

RECUPERAR DÁ TRABALHO:  
IMPACTO DA ORIENTAÇÃO PARA O BEM-ESTAR E  
CAPACIDADE HEDÓNICA  
NA RECUPERAÇÃO DO TRABALHO

Josué Fonseca

Orientador de Dissertação:

MARIA JOÃO MORAIS GOUVEIA

Professor de Seminário de Dissertação:

MARIA JOÃO MORAIS GOUVEIA

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

MESTRE EM PSICOLOGIA DA SAÚDE

2023

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação da Professora Doutora Maria João Morais Gouveia, apresentada no Ispa – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia da Saúde.

## **Agradecimentos**

À Professora Doutora Maria João Gouveia, por todo o acompanhamento, disponibilidade e apoio incansável prestados ao longo deste percurso, pela preocupação demonstrada, pelo espírito positivo e jovem que passa aos alunos, e por todo o conhecimento e aprendizagem que transmite e que enriquecem a vida de qualquer um. Sem dúvida a pessoa por quem eu mais estou grato de me ter cruzado durante o meu percurso no Ispa. Uma aprendizagem distinta de qualquer outra e que certamente levarei comigo para a vida.

Aos meus colegas de seminário de dissertação, em particular à Margarida, que tanto me ajudou e acompanhou neste percurso de dois anos. Juntos por acaso, mas seguimos sempre com o propósito de ajudar o outro em qualquer ocasião. Obrigado por teres feito a minha jornada no Ispa mais agradável e fácil de caminhar.

Aos meus familiares, que sempre demonstraram uma preocupação incessante com a conclusão deste meu percurso, muitas vezes mais do que eu mesmo. Vocês, Mamã, Papá e Salomé, são a minha fonte de inspiração e o meu maior apoio quando tudo o resto falha. Contribuem todos os dias para fazer o homem que sou hoje e sem vocês não seria capaz de alcançar o que alcancei. Um obrigado não chega.

A todos os meus amigos chegados, com particular destaque para o Duarte, Duda e Diego, por sempre se mostrarem interessados em ouvir-me, apoiar-me e aconselhar-me durante este caminho. Desde os momentos de trabalho aos mais frequentes momentos de descontração, a vossa presença e impacto neste percurso está longe de passar despercebida.

A todos,

O meu mais sincero e profundo agradecimento.

## Resumo

A realidade atual das condições de trabalho revela um cenário desafiador e exigente para os profissionais. Cargas horárias excessivas, altos níveis de stress, assim como fastidiosas exigências cognitivas e emocionais são alguns dos desafios enfrentados pelos trabalhadores. Face a este cenário atual, a promoção do bem-estar e da performance no trabalho tem-se tornado uma das principais preocupações no âmbito da saúde organizacional.

O bem-estar no trabalho pode ser obtido de variadas formas. O presente estudo propõem-se a analisar se existe relação entre as Orientações individuais para o Bem-Estar e a Experiência de Recuperação dos trabalhadores, tendo em conta a Capacidade Hedónica dos mesmos.

Os resultados revelam que as orientações hedónicas e eudaimónicas detêm papéis distintos nas experiências de recuperação. A Eudaimonia apenas se correlaciona significativamente com a experiência de Mestria, e de forma negativa com o Afastamento Psicológico. A Hedonia, correlaciona-se significativamente com todas as experiências de recuperação, à exceção da Mestria. Isto enfatiza a necessidade de desenvolver estratégias de gestão de stress e recuperação do trabalho que tenham em consideração as orientações individuais.

Adicionalmente, a Capacidade Hedónica, mais concretamente Sucesso Hedónico, demonstrou ter um efeito mediador significativo entre as variáveis analisadas, revelando ser um possível mecanismo que facilita a experiência destes diferentes tipos de recuperação.

Contudo, estudos futuros são necessários para confirmar se níveis mais elevados de experiências de recuperação se traduzem em maiores níveis de recuperação geral do indivíduo, ou se revelam uma maior necessidade de experienciar esses tipos de recuperação, devido a baixos níveis de recuperação geral.

**Palavras-chave:** Orientações; Bem-Estar; Capacidade Hedónica; Experiência Recuperação.

## **Abstract**

The current reality of working conditions presents a challenging and demanding scenario for professionals. Excessive working hours, high levels of stress, as well as demanding cognitive and emotional requirements are some of the challenges faced by workers. In the face of this current scenario, promoting well-being and performance at work has become one of the main concerns in the field of organizational health.

Well-being at work can be achieved in various ways. The present study aims to analyse whether individual Well-Being Orientations influence workers' Recovery Experiences, considering their Hedonic Capacity.

The results reveal that hedonic and eudaimonic orientations play distinct roles in recovery experiences. Eudaimonia is only significantly correlated with Mastery experience and is negatively correlated with Psychological Detachment. Hedonia is significantly correlated with all recovery experiences, except for Mastery. This emphasizes the need to develop stress management and work recovery strategies that take individual orientations into consideration.

Additionally, Hedonic Capacity, specifically Hedonic Success, demonstrated a significant mediating effect between the analysed variables, proving to be a potential mechanism that facilitates the experience of these different types of recovery.

However, further studies are needed to examine whether higher levels in different types of recovery experiences translate into higher overall individual recovery levels, or if they indicate a greater need to experience these types of recovery due to low overall recovery levels.

**Keywords:** Orientations; Well-Being; Hedonic Capacity; Recovery Experience.

## Índice

<b>Introdução .....</b>	<b>1</b>
Eudaimonia e Hedonia.....	2
Evolução Histórica.....	2
Categorização de Eudaimonia e Hedonia .....	4
Recuperação.....	6
Categorização de Recuperação .....	7
Atividades de recuperação. ....	7
Experiências de recuperação. ....	10
Capacidade Hedónica .....	13
Pressupostos e questões de investigação .....	15
Índice de Risco Psicossocial no Trabalho .....	16
<b>Método .....</b>	<b>17</b>
Participantes .....	17
Instrumentos/Materiais .....	18
Orientações Eudaimónicas e Hedónicas para o Bem-Estar .....	18
Experiências de Recuperação .....	20
Capacidade Hedónica .....	21
Índice de Risco Psicossocial no Trabalho .....	22
Procedimento .....	24
Tradução de instrumentos .....	25
Análise de Dados .....	25
Validação de instrumentos .....	25
Análise Descritiva.....	26
Análise Inferencial.....	27
Controlos Estatísticos .....	27
<b>Resultados .....</b>	<b>27</b>
Análises Fatoriais e Caracterização dos Instrumentos .....	27

Trait Hedonic Capacity Scale .....	27
Hedonic, Eudaimonic, and Extrinsic Motives for Activities scale (HEEMA) .....	30
Recovery Experience Questionnaire (REQ) .....	32
Relações entre Orientações para o Bem-Estar, Capacidade Hedónica e Experiências de Recuperação.....	35
Q1 -Será que as orientações individuais para o bem-estar, hedónica e eudaimónica, são capazes de predizer o tipo de experiências de recuperação vivenciadas pelo indivíduo? .....	36
Q2 -Será que a capacidade hedónica varia de acordo com a orientação para o bem-estar do indivíduo?.....	37
Q3 – Será que a capacidade hedónica é capaz de predizer o tipo de experiências de recuperação dos indivíduos?.....	39
Q4 -Será que a capacidade hedónica explica a relação entre as orientações individuais para o bem-estar e o tipo de experiências de recuperação vivenciados pelos indivíduos?.....	40
<b>Discussão .....</b>	<b>41</b>
Limitações .....	47
Conclusão .....	48
<b>Referências .....</b>	<b>50</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>56</b>
Anexo A. Características sociodemográficas dos participantes .....	56
Anexo B. Hedonic, Eudaimonic, and Extrinsic Motives for Activities scale (HEEMA).....	57
Anexo C. Recovery Experience Questionnaire (REQ) .....	58
Anexo D. Trait Hedonic Capacity Scale.....	59
Anexo E. Questionário <i>Google Forms</i> .....	60
Anexo F. Email permissão de utilização do instrumento Trait Hedonic Capacity Scale .....	71
Anexo G. Análise Fatorial Exploratória “Trait Hedonic Capacity Scale”.....	72
Anexo H. Matriz Inter-correlações de itens da Versão Portuguesa do “Trait Hedonic Capacity Scale”.....	73

Anexo I. Análise Fatorial Exploratória “Hedonic, Eudaimonic, and Extrinsic Motives for Activities scale” (HEEMA) .....	74
Anexo J. Estatísticas de Item-Total da Subescala “Motivação Hedónica” .....	75
Anexo K. Análise Fatorial Exploratória “Recovery Experience Questionnaire” (REQ) .....	76
Anexo L. Parecer do professor de seminário da dissertação de mestrado.....	78
Anexo M. Parecer do Orientador de Dissertação.....	79
Anexo N. Autorização para depósito de RPES/dissertações/teses no Repositório do Ispa.....	80

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1</b> Análise Fatorial Exploratória “Trait Hedonic Capacity Scale” .....	28
<b>Tabela 2</b> Caracterização Descritiva dos Itens da Versão Portuguesa do “Trait Hedonic Capacity Scale” .....	29
<b>Tabela 3</b> Caracterização Descritiva das Subescalas da Versão Portuguesa do “Trait Hedonic Capacity Scale” .....	29
<b>Tabela 4</b> Análise Fatorial Exploratória HEEMA .....	30
<b>Tabela 5</b> Caracterização Descritiva dos Itens da Versão Portuguesa do “Hedonic, Eudaimonic, and Extrinsic Motives for Activities scale” (HEEMA).....	31
<b>Tabela 6</b> Caracterização Descritiva das Subescalas da Versão Portuguesa do “Hedonic, Eudaimonic, and Extrinsic Motives for Activities scale” (HEEMA).....	32
<b>Tabela 7</b> Análise fatorial exploratória REQ.....	33
<b>Tabela 8</b> Caracterização Descritiva dos Itens da Versão Portuguesa do “Recovery Experience Questionnaire” (REQ) .....	34
<b>Tabela 9</b> Caracterização Descritiva das Subescalas da Versão Portuguesa do “Recovery Experience Questionnaire” (REQ) .....	35
<b>Tabela 10</b> Correlações de Pearson entre Orientações para o Bem-Estar e Experiências de Recuperação.....	36
<b>Tabela 11</b> Modelos de Regressão Linear Múltipla para as dimensões de Recuperação, em função das Orientações Hedónicas e Eudaimónicas para o Bem-Estar.....	37
<b>Tabela 12</b> Correlações de Pearson entre Orientações para o Bem-Estar e dimensões de Capacidade Hedónica .....	38
<b>Tabela 13</b> Modelos de Regressão Linear Múltiplos para as dimensões de Capacidade Hedónica, em função das Orientações Hedónicas e Eudaimónicas para o Bem-Estar ..	38
<b>Tabela 14</b> Correlações de Pearson entre Capacidade Hedónica e Experiências de Recuperação.....	39
<b>Tabela 15</b> Modelos de Regressão Linear Múltiplos para as dimensões de Recuperação, em função dos domínios de Capacidade Hedónica .....	40
<b>Tabela 16</b> Modelos e Coeficientes de Mediação para as dimensões de Recuperação, em função das Orientações para o Bem-Estar, tendo em conta a Capacidade Hedónica....	41

## Introdução

“Os fins justificam os meios”. Esta é a visão atual sobre o mundo de trabalho. Uma visão amplamente difundida na nossa sociedade, na qual os resultados alcançados no ambiente de trabalho são considerados prioritários, muitas vezes em detrimento do bem-estar e da saúde dos trabalhadores. Sim, o trabalho é uma componente indispensável da vida do ser humano, pois além de prover meios de subsistência individual, também está intrinsecamente ligado à identidade e senso de propósito das pessoas. Contudo, a realidade atual das condições de trabalho revela um cenário desafiador e exigente para os profissionais. No mundo contemporâneo, a discussão sobre o papel do trabalho profissional e as condições em que é exercido tem ganhado cada vez mais relevância. Cargas horárias excessivas, altos níveis de stress e insegurança profissional, assim como fastidiosas exigências cognitivas e emocionais, são apenas algumas das adversidades enfrentadas pelos trabalhadores (Sonntag e Fritz, 2014).

Nesta ótica, a promoção do bem-estar e da performance no trabalho tem-se tornado uma das principais preocupações no âmbito da saúde organizacional (Peiró et al., 2019). O stress no trabalho tem-se transformado numa crise de saúde à escala global, que causa aumentos significativos na probabilidade de desenvolvimento de problemas de saúde física e mental, contribuindo para um aumento exponencial de custos de saúde e mau desempenho laboral (Goh et al., 2016; Headrick et al., 2022; Pfeffer, 2018). Estudos como o de Headrick e colaboradores (2022) têm destacado a magnitude desses problemas, evidenciando a necessidade e a importância de um olhar crítico e reflexivo sobre as práticas laborais e encontrar alternativas que promovam tanto o bem-estar, como a performance no ambiente de trabalho, de modo a encontrar um equilíbrio entre os objetivos organizacionais e o cuidado com as pessoas que compõem as organizações. Afinal, a teoria do bem-estar subjetivo (Bakker e Oerlemans, 2011) reconhece a saúde, o bem-estar dos indivíduos e a satisfação no trabalho como fundamentais para o alcance de resultados sustentáveis e construção de organizações bem-sucedidas.

No entanto, esta promoção de bem-estar no local de trabalho não é linear. Está dependente de inúmeros fatores situacionais, quer a nível macro (políticas e leis) quer a nível meso (empresas e organizações), fatores estes que na grande maioria estão fora do controlo dos indivíduos. Porém, a obtenção de bem-estar está também dependente de

fatores individuais, que diferem de pessoa para pessoa e sobre os quais a nossa capacidade de ação é maior. Podem existir, portanto, diferentes maneiras através das quais as pessoas procuram obter bem-estar no trabalho (Peiró et al., 2019).

A forma através da qual o ser humano procura obter bem-estar é um tópico que tem vindo a ser vastamente investigado nos campos da filosofia, psicologia e ciências humanas (Giuntoli et al., 2020). Ao longo dos anos, várias perspetivas filosóficas foram apresentadas com vista a insinuar o que constitui o bem-estar humano (Huta e Waterman, 2013). Historicamente, esta rica tapeçaria de pontos de vista culminou em duas perspetivas principais sobre a procura de obtenção de bem-estar. O ser humano pode procurar obter bem-estar através da busca pelo prazer, satisfação, conforto ou relaxamento, sendo esta perspetiva denominada de perspetiva hedónica. Ademais, o ser humano pode ainda procurar atingir bem-estar na vida ao procurar desenvolver e atingir a melhor versão de si próprio, de acordo com os seus valores e princípios, sendo esta perspetiva denominada de perspetiva eudaimónica (Huta e Ryan, 2009).

## **Eudaimonia e Hedonia**

### ***Evolução Histórica***

O hedonismo e o eudaimonismo, como filosofias éticas, representam esforços conjuntos para responder a questões fundamentais sobre o que constitui uma “vida boa” ou uma “vida bem-vivida” (Huta e Waterman, 2013). A perspetiva hedónica sustenta que a obtenção do bem-estar está, portanto, associado à busca por prazer, diversão e ausência de desconforto, englobando um amplo espectro de experiências, desde prazeres físicos até os emocionais e cognitivos, como o prazer derivado de interações sociais ou expressões artísticas. No século IV a.C., Aristipo proclamou que a busca do prazer é o objetivo máximo da vida, independentemente de sua fonte (Huta e Ryan, 2009).

Em contrapartida, Aristóteles, defensor da perspetiva eudaimónica, rejeita a ideia do filósofo supramencionado, considerando a busca pelo prazer uma abordagem superficial e vulgar para a vida. Segundo esta perspetiva, qualquer atividade deve ser realizada com vista a refletir a virtude, excelência e potencial do ser humano (Huta e Waterman, 2013). Deste modo, exemplos de Eudaimonia incluem agir de modo a desenvolver o potencial máximo de uma pessoa, exercendo virtudes como a bondade e gratidão (Huta e Ryan, 2009).

Esta diversidade de perspectivas no campo da filosofia contribuiu para os desafios enfrentados no estudo científico e empírico dos conceitos de Hedonia e Eudaimonia. O interesse pela distinção entre estes dois conceitos cresceu rapidamente no campo da psicologia. O conceito de Eudaimonia começou por surgir inicialmente em teorias de personalidade, incluindo os modelos de autorrealização propostos por Horney (1950) e Maslow (1968), ou até mesmo a teoria do *Daimon* cunhada por May (1969).

Posteriormente, as primeiras investigações empíricas que contrastaram Eudaimonia e Hedonia como duas concepções de bem-estar surgiram com Waterman (1993). Desde então, o trabalho nessa área começou a crescer rapidamente, ganhando novo ênfase após um artigo de revisão de Ryan e Deci (2001), que dividiu a literatura teórica e de pesquisa sobre bem-estar em perspectivas hedónicas e eudaimónicas. (referências deste parágrafo em Huta e Waterman, 2013).

Este alargado interesse que recaiu sobre os conceitos de Hedonia e Eudaimonia, apesar de uma tremenda contribuição para o desenvolvimento do conhecimento na área, levantou também diversos desafios empíricos. Um dos principais desafios reside na grande multiplicidade de definições concetuais e operacionais que surgiram para definir os conceitos de Hedonia e Eudaimonia. Inicialmente, esta diversidade revelou-se positiva para impulsionar um campo de pesquisa relativamente novo e atingir uma compreensão mais abrangente e extensiva sobre o tema (Waterman, 2008). Porém, a necessidade de uma revisão sistemática que defina uma linguagem concetual comum torna-se evidente de modo a produzir resultados empíricos mais consistentes (Huta e Waterman, 2013).

Outro desafio levantado prende-se no facto de muitas vezes os termos Hedonia e Eudaimonia serem tratados de forma assimétrica. A ausência de simetria de classificação dos termos vai posteriormente dificultar a comparação entre os conceitos. Pesquisas empíricas realizaram análises fatoriais exploratórias e confirmatórias que representam hedonismo e eudemonismo como dois conceitos subjacentes distintos, classificando, por exemplo, eudemonismo como forma de comportamento e hedonismo como forma de sentir (Huta e Ryan, 2009; Huta e Waterman, 2013).

A literatura levanta ainda outro desafio que se prende com o facto dos termos Hedonia e Eudaimonia serem utilizados, muitas vezes de forma arbitrária, por investigadores fora da área, associando-os com outros conceitos. Muitas vezes, os

termos são definidos de forma vaga, sem uma especificação de conceitos a que pertencem, de que se distinguem e com os quais se correlacionam.

### ***Categorização de Eudaimonia e Hedonia***

De modo a combater estes desafios levantados, Huta e Waterman (2013) propõe, através de uma revisão da literatura existente até à data, uma estrutura de categorização das definições de Hedonia e Eudaimonia. Segundo os autores, as definições utilizadas pelos investigadores na área podiam ser agrupadas em categorias, onde os resultados com medidas da mesma categoria são mais semelhantes do que os resultados com medidas presentes em categorias diferentes.

São elas: *orientações*, que inclui valores, ideias, motivos, prioridades e objetivos pessoais que orientam e definem a intenção por detrás de um determinado comportamento (por exemplo, procurar atingir excelência, procurar relaxar); *comportamentos*, que inclui ações e pensamentos sobre comportamentos específicos que uma pessoa realiza e características dessas atividades (por exemplo, planear objetivos, ir a um jogo); *experiências*, que engloba experiências subjetivas, emoções e avaliações cognitivas (por exemplo, afeto positivo, sentimento de valor); *funcionamento*, que inclui índices de funcionamento psicológico positivo e saúde mental normalmente adquiridos após um período extenso de orientações e/ou comportamentos hedónicos e/ou eudaimónicos que decorrem dessas orientações (por exemplo, autocontrolo, disciplina) (Huta e Waterman, 2013; Huta, 2016).

Huta e Waterman (2013) consideram as quatro categorias essenciais para uma compreensão completa de Hedonia e Eudaimonia, porém definem estes conceitos primariamente como orientações. O termo orientações para o bem-estar foi cunhado por Peterson et al. (2005 – ver Giuntoli, 2020) e mais tarde utilizado por Huta e Waterman (2013) na sua revisão de literatura (Giuntoli et al., 2020). Orientação faz referência aos valores, motivos e objetivos por detrás de um comportamento que uma pessoa habitualmente persegue. Os valores são os critérios através dos quais um indivíduo decide se uma ação vale a pena ser perseguida. Os motivos são as razões pessoais que motivam determinado comportamento. Os objetivos são os resultados específicos que uma pessoa busca alcançar através das ações que procura realizar.

Apesar de distintos, estes conceitos são agrupados numa única categoria de análise pois guiam as ações das pessoas, representam o “porquê” de um comportamento

(Huta e Waterman, 2013). Experiências de bem-estar e funcionamento positivo tendem a ser o resultado de longos períodos onde o indivíduo está orientado para seguir um certo estilo de vida saudável. Segundo os autores, temos portanto, uma influência mais direta nas orientações para os nossos comportamentos, e nos comportamentos em si, do que nas experiências e funcionamento que delas advém.

Ademais, apesar de orientações e comportamentos poderem ser ambos mais facilmente escolhidos pelo indivíduo do que as experiências e funcionamento, Huta (2016) considera as orientações a categoria mais fundamental. Diferentes pessoas podem realizar o mesmo comportamento, mas serem motivados para razões distintas. Daí os autores tratarem Hedonia e Eudaimonia principalmente como orientações.

No presente estudo, os conceitos de Hedonia e Eudaimonia serão também tratados como orientações. Serão igualmente tratados a nível de traço e não estado. O nível de traço refere-se ao grau hedónico ou eudaimónico com que um indivíduo habitualmente aborda as suas atividades, e presume-se relativamente estável, contudo não imutável, pois pode evoluir ao longo do tempo. O nível de estado representa o grau hedónico ou eudaimónico de um indivíduo, num determinado momento, ou período de tempo específico (por exemplo, num dia específico, numa semana específica) ou num tipo específico de atividade ou circunstância (por exemplo, no trabalho, quando acompanhado por amigos) (Huta e Waterman, 2013).

Segundo esta categorização, os indivíduos demonstram duas orientações distintas, mas complementares, que orientam os seus comportamentos. A orientação eudaimónica é definida em quatro elementos: *autenticidade*, os valores verdadeiros e genuínos de um indivíduo, e agir de acordo com os mesmos; *significado*, o valor que uma determinada ação tem e verdadeiramente importa para o indivíduo; *excelência*, procurar atingir padrões elevados de conduta, comportamento e desempenho; *crescimento*, agir em direção a atingir o potencial máximo de uma pessoa, adquirindo conhecimento e capacidades para tal (Huta, 2015). A orientação hedónica é definida pela busca de dois elementos: *prazer*, experiência de emoções positivas, sensações prazerosas e satisfação física e emocional; *conforto*, Relaxamento, ausência de dor, tranquilidade (Huta, 2016).

As orientações individuais para a busca de obtenção de bem-estar podem, portanto, ser analisadas à luz desta distinção proposta por Huta. Duas pessoas podem

atingir o mesmo nível de bem-estar (aferido através de medidas subjetivas de bem-estar) e, contudo, demonstrarem motivações completamente distintas por detrás dos seus comportamentos. Estudos evidenciam que por detrás do mesmo comportamento podem existir diferentes escolhas de objetivos pessoais, assim como preferências distintas em relação às necessidades existenciais que os indivíduos buscam satisfazer (Giuntoli et al., 2020).

O mesmo acontece no contexto profissional. As diferentes orientações para o bem-estar dos indivíduos vão guiar e moldar os seus comportamentos no trabalho, e consequentemente afetar o modo como respondem às nuances e exigências do mundo de trabalho previamente mencionadas. Portanto, uma vez mais, a obtenção de bem-estar no trabalho não é de todo linear, sendo as orientações para o bem-estar dos indivíduos um dos inúmeros fatores que a podem influenciar.

## **Recuperação**

Outro fator preponderante para o bem-estar no contexto profissional é o nível de recuperação dos trabalhadores. O esforço que é exigido em qualquer tipo de trabalho vai requerer e consumir os recursos que um trabalhador tem disponíveis para essa tarefa. O esgotamento e exaustão desses recursos pode trazer repercussões a nível de bem-estar e desempenho no trabalho (Sonnentag, 2003). De modo a evitar uma deterioração contínua destes recursos, a recuperação do trabalho refere-se ao processo de diminuir ou suprimir os sintomas psicológicos e físicos resultantes das tensões causadas pelas exigências laborais (Sonnentag e Fritz, 2014).

Segundo o *Effort-Recovery Model* (Meijman e Mulder, 1998 – ver Sonnentag e Fritz, 2007), em situações normais, a ausência de exposição a qualquer tipo de trabalho ou exigência laboral permite ao indivíduo aliviar as tensões causadas pelo trabalho, dando lugar a que a recuperação ocorra. Para os autores, a não solicitação dos sistemas funcionais que estavam sobrecarregados pelo trabalho, é uma condição prévia necessária para que ocorra o processo de recuperação (Craig, 1992; Sonnentag e Fritz, 2007).

A recuperação pode, portanto, ser conceptualizada como o processo oposto ao processo de tensão. Neste processo, os níveis de tensão de um indivíduo aumentam como resposta reativa à exposição de qualquer tipo de fator stressor. Contrariamente, no

processo de recuperação refere-se à restauração dos níveis anteriores de tensão do indivíduo, prévios à exposição do tal fator stressor (Sonnetag et al., 2017), aliviando ou eliminando os estados físicos ou psicológicos causados pelo evento stressor, restaurando os níveis de bem-estar e desempenho iniciais do sujeito (Sonnetag e Bayer, 2005). Para que este processo ocorra, para além de ser necessário não serem feitas novas exigências sobre os recursos internos do indivíduo que foram utilizados durante o trabalho, a *Conservation Resources Theory* (Hobfoll, 1998 – Sonnetag e Fritz, 2007) postula que os indivíduos têm que adquirir novos recursos e restaurar os previamente ameaçados ou esgotados, como a energia e disposição da pessoa para o trabalho. Ambos estes modelos sugerem, então, estas duas vias distintas, mas complementares, pelo qual a recuperação pode ocorrer.

### ***Categorização de Recuperação***

Importante enfatizar que a recuperação na literatura é vista como um processo. Quando analisado como tal, os investigadores englobam as atividades de recuperação (i.e., o que é que as pessoas estão a fazer fora dos seus horários de trabalho) e as experiências de recuperação (i.e., qual o estado psicológico das pessoas fora dos seus horários de trabalho) que resultam no restaurar dos indicadores de tensão dos indivíduos, como totalidade deste processo. Apesar destes conceitos não serem totalmente independentes, visto que para um determinado sujeito uma atividade específica vai resultar numa experiência específica, é importante serem tidos em conta em separado (Sonnetag et al., 2017).

#### **Atividades de recuperação.**

Atividades de recuperação referem-se à atividade e comportamento específico que o indivíduo realiza durante os seus tempos livres, fora do horário de trabalho. Sonnetag (2001) faz a distinção entre duas amplas categorias de atividades de recuperação: atividades de alto nível de exigência e atividades de baixo nível de exigência.

A primeira categoria, atividades de alto nível de exigência, compreende atividades que um indivíduo tem que realizar, que têm um certo nível de obrigação e pouca margem para serem adiadas, incluindo: atividades relacionadas com o trabalho (por exemplo, acabar um trabalho ou preparar uma apresentação para o dia seguinte); atividades relacionadas com a vida pessoal do indivíduo (por exemplo, declarar o IRS);

atividades relacionadas com responsabilidades domésticas e de cuidados familiares (Sonntag, 2001).

Atividades relacionadas com o trabalho realizadas durante o tempo livre vão recorrer aos mesmos recursos que um sujeito utilizaria durante o seu horário normal de trabalho, sendo que o processo de recuperação ocorre quando esses mesmos recursos deixam de ser exigidos. Salvo algumas exceções, é isso o que acontece durante atividades relacionadas com responsabilidades domésticas e de cuidados familiares, oferecendo a oportunidade do sujeito recuperar os seus recursos. Porém, estas atividades não deixam de ser exigentes, requerendo que os indivíduos utilizem os mesmos recursos que necessitam na sua profissão, mas para outro propósito, podendo levar à exaustão dos mesmos e excedendo os potenciais efeitos benéficos (Sonntag, 2001).

A segunda categoria, atividades de baixo nível de exigência, compreende atividades com potencial de recuperação que promovem o restauro dos recursos esgotados. Incluem: atividades de esforço reduzido (por exemplo, ver televisão, ler uma revista); atividades sociais (por exemplo, ir a uma festa, reunir com familiares); atividade física (por exemplo, andar, praticar desporto). Atividades de esforço reduzido são relativamente passivas pois representam atividades de baixo nível de ativação. Isto implica que os recursos utilizados para responder às exigências laborais não são requeridos, podendo o seu funcionamento ser restaurado ao seu potencial normal. Pode-se portanto assumir que estas atividades têm o potencial de promover recuperação.

As atividades sociais também apresentam dois mecanismos através dos quais podem promover estes mesmos efeitos de recuperação. Este tipo de atividade providencia uma oportunidade de suporte social, que está diretamente correlacionado com efeitos positivos no bem-estar individual. Ademais, durante estas atividades, não são colocadas mais exigências nos recursos a utilizar no trabalho.

A atividade física requer o uso de recursos habitualmente diferentes do que aqueles que os sujeitos utilizam no seu trabalho (com exceção de atletas e desportistas de alta competição e indivíduos que exercem trabalhos com tremendas exigências físicas), potenciando o processo de recuperação (Sonntag, 2001).

#### ***Atividades de Recuperação: Estado de Arte.***

Os resultados que a literatura apresenta relativamente à relação destes diferentes tipos de atividades com o processo de recuperação são, em parte, ambivalentes. No que

concerne as atividades de alto nível de exigência, diversos autores apontam para um impacto negativo da realização de atividades relacionadas com o trabalho em vários indicadores de bem-estar individual (baixos níveis de bem-estar ao longo da noite (Sonnetag, 2001; Sonnetag e Zijlstra, 2006) e baixos níveis de felicidade e vigor na hora de dormir (Bakker et al., 2013), bem como baixos níveis de vigor na manhã seguinte (ten Brummelhuis e Bakker, 2012) e alto esgotamento e baixos níveis de recuperação de energia pela manhã (ten Brummelhuis e Trougakos, 2014). Contudo outros autores não encontraram associações significativas entre este tipo de atividades e um detrimento no bem-estar individual (Oerlemans, Bakker e Demerouti, 2014; Sonnetag e Bayer, 2005; Sonnetag e Natter, 2004).

As atividades domésticas demonstraram ser um tipo de atividade ambígua onde, devido à amplitude da categoria, esta incluía atividades que tanto causavam desgaste como atividades com potencial de recuperação, sendo que a maioria dos estudos não conseguiu estabelecer relações significativas entre este tipo de atividade e recuperação (Oerlemans et al., 2014; Sonnetag, 2001; Sonnetag e Zijlstra, 2006; ten Brummelhuis e Bakker, 2012; ten Brummelhuis e Trougakos, 2014; van Hooff, Geurts, Beckers e Kompier, 2011).

No que concerne atividades de baixo nível de exigência, as atividades de esforço reduzido apresentaram resultados mistos, possivelmente devido a fatores como preferências pessoais e o tipo de atividade específico realizada. Isto levou a que alguns estudos reportassem associações positivas entre a quantidade de tempo dedicada a atividades passivas de baixo esforço e indicadores de bem-estar no nível diário (Oerlemans e Bakker, 2014; Sonnetag, 2001; ten Brummelhuis e Bakker, 2012; ten Brummelhuis e Trougakos, 2014), enquanto outros não encontraram estas associações (Oerlemans et al., 2014; Sonnetag e Zijlstra, 2006; van Hooff et al., 2011).

Relativamente às atividades sociais, a maioria dos estudos reportou que estas estavam associadas a um aumento no bem-estar ao longo da noite (Sonnetag, 2001), a um elevado nível de vigor durante a noite (Oerlemans e Bakker, 2014) e a uma baixa necessidade de recuperação na hora de dormir (Sonnetag e Zijlstra, 2006). Adicionalmente, o tempo gasto em atividades sociais durante o fim de semana foi também associado a um aumento no bem-estar (Fritz e Sonnetag, 2005). Foram poucos os estudos que relataram não existir associação entre atividades sociais com indicadores

de bem-estar (Oerlemans et al., 2014; Sonnentag e Bayer, 2005) ou até mesmo uma associação negativa (Sonnentag e Natter, 2004).

Os resultados das atividades físicas no processo de recuperação parecem ter sido os mais consistentes, sendo reportado que o tempo gasto em atividades físicas durante a noite impacta positivamente o vigor noturno (Oerlemans e Bakker, 2014), provoca aumentos no bem-estar (Sonnentag, 2001) e afeto positivo (Feuerhahn, Sonnentag e Woll, 2014; Nägel, Sonnentag e Kühnel, 2015) da tarde para a noite, e está relacionado negativamente à fadiga noturna (Rook e Zijlstra, 2006) e à necessidade de recuperação noturna (Sonnentag e Zijlstra, 2006) (referências para esta seção em Sonnentag et al., 2017).

Esta ambiguidade de resultados leva a querer que não seja apenas a atividade e quantidade de recuperação que importa para repor os recursos dos indivíduos utilizados no trabalho. A qualidade da experiência de recuperação também desempenha um papel fulcral no processo de recuperação. Não é tanto a atividade específica em si, mas sim os mecanismos e atributos psicológicos subjacentes a tal atividade. Duas pessoas podem preferir duas atividades distintas que cada uma considera recuperadora, e a experiência psicológica subjacente a essas mesmas atividades ser similar. Ir além das atividades específicas e examinar as experiências subjacentes é crucial para obter uma visão mais aprofundada dos processos psicológicos que levam à recuperação. Daí o processo de recuperação não englobar apenas as atividades de recuperação levadas a cabo pelos indivíduos, mas também as experiências de recuperação que estes vivenciam quando da realização das mesmas.

### **Experiências de recuperação.**

Experiências de recuperação são definidas como o estado psicológico que o indivíduo experiencia quando está a realizar alguma atividade de recuperação. Sonnentag e Fritz (2007) sugerem a distinção entre quatro experiências de recuperação distintas. São elas: *Afastamento Psicológico*, *Relaxamento*, *Mestria*, e *Controlo*.

O *Afastamento Psicológico* vai além do afastamento físico do local de trabalho. O conceito de afastamento foi introduzido por Etzion e colaboradores (1998) e faz referência ao “sentimento individual de afastamento do ambiente de trabalho” (p. 579). Significa não estar a realizar tarefas relacionadas com o trabalho. Segundo Sonnentag e Fritz (2007), afastamento psicológico faz referência a estar também desligado

mentalmente do trabalho. Vai para além do físico afastamento do local de trabalho, implica o afastamento psicológico, parar de pensar sobre o trabalho e tarefas ou oportunidades relacionadas com o mesmo. Se um indivíduo não se desprende psicologicamente do trabalho, os recursos e sistemas funcionais recrutados durante o trabalho iram continuar a ser estimulados, o que de acordo com o *Effort-Recovery Model* (Meijman e Mulder, 1998 – ver Sonnentag e Fritz, 2007), impossibilita o processo de recuperação total desses recursos.

O termo *Relaxamento* está associado a um estado de baixa ativação e elevado afeto positivo, resultante de envolvimento em atividades que permitam relaxar o corpo e mente (Sonnentag e Fritz, 2007). É habitualmente atingido aquando da realização de atividades de reduzido nível esforço, que requerem poucas exigências sociais, pouco esforço físico e psicológico, e um reduzido desafio, como meditação, Relaxamento muscular ou ouvir música.

As *experiências de Mestria* incluem o envolvimento do indivíduo em atividades não relacionadas com o trabalho e que proporcionam experiências desafiantes e oportunidades de aprendizagem noutros domínios. Normalmente estão acompanhadas de sentimentos de competência e capacidade (Sonnentag e Fritz, 2007). Apesar de experiências de Mestria desafiarem o indivíduo e as suas capacidades e requererem exigências adicionais sobre os recursos dos indivíduos, é esperado que estas experiências resultem em recuperação porque vão auxiliar no processo de desenvolvimento de novos recursos e competências do indivíduo (por exemplo, autoeficácia). Segundo a *Conservation Resources Theory* (Hobfoll, 1998 – Sonnentag e Fritz, 2007), para além do indivíduo não realizar novas exigências sobre os seus recursos internos a serem utilizados durante o trabalho, têm também que adquirir novos recursos de modo a melhor restaurar os previamente ameaçados ou esgotados, o que é possível de atingir através de experiências de Mestria.

O conceito de *Controlo* descreve a capacidade do indivíduo de escolha entre duas ou mais opções de ação. Providencia a oportunidade de uma pessoa adquirir novos recursos internos ao decidir escolher atividades que potenciem o processo de recuperação de acordo com as suas preferências. Ao ter um sentimento de Controlo sobre as situações, o indivíduo é também capaz de reavaliar mais positivamente o potencial stress de certas situações. Estes quatro construtos estão positivamente

relacionados, mas análises confirmatórias reportam que fazem referência a experiências distintas de recuperação (Sonntag e Fritz, 2007).

### ***Experiências de Recuperação: Estado de Arte.***

Os resultados reportados na literatura referentes às experiências de recuperação são consistentemente mais positivos do que os relativos às atividades de recuperação, relatando que pessoas que apresentam resultados elevados nas experiências de recuperação apresentam um melhor sentimento de bem-estar geral (Sonntag et al., 2017).

Indivíduos que se desprendem do trabalho durante o seu tempo livre relatam níveis mais baixos de tensão psicológica e queixas físicas (Moreno-Jimenez et al., 2009; Shimazu et al., 2012), um nível mais reduzido de exaustão (Fritz et al., 2010; Siltaloppi, Kinnunen e Feldt, 2009), uma necessidade de recuperação menor (Siltaloppi et al., 2009), altos níveis de vigor no trabalho (Kinnunen, Mauno e Siltaloppi, 2010), níveis mais reduzidos de conflito entre trabalho-família (WFC; Demsky, Ellis e Fritz, 2014; Molino et al., 2015) e níveis mais altos de satisfação com a vida (Fritz, Yankelevich, et al., 2010; Hahn e Dormann, 2013; K.-H. Lee, Choo e Hyun, 2016; Moreno-Jimenez et al., 2009; Park e Fritz, 2015).

Sujeitos que reportam níveis mais elevados de Relaxamento em horários fora do trabalho experimentam níveis mais baixos de angústia psicológica e queixas físicas (Shimazu et al., 2012), avaliam de melhor forma a saúde subjetiva (de Bloom, Kinnunen e Korpela, 2015), experienciam um nível inferior de conflito entre família-trabalho (Molino et al., 2015) e apresentam uma maior satisfação com a sua vida (K.-H. Lee et al., 2016; Park e Fritz, 2015). O Relaxamento durante o fim de semana está associado a estados afetivos mais positivos que se estendem não só no período de tempo desse fim de semana mas também na semana seguinte de trabalho (Fritz et al., 2010).

Ter experiências de Mestria durante o tempo não laboral está relacionado com níveis reduzidos de angústia psicológica e queixas físicas (Shimazu et al., 2012), níveis inferiores de exaustão e necessidade de recuperação (Siltaloppi et al., 2009) e um nível superior de vigor no trabalho (de Bloom et al., 2015; Kinnunen et al., 2010). Para além destes indicadores, a Mestria está negativamente relacionada com os conflitos trabalho-família (Molino et al., 2015) e positivamente relacionada com a satisfação com a vida (K.-H. Lee et al., 2016; Park e Fritz, 2015).

Por fim, funcionários que experienciam Controlo sobre as atividades que realizam fora do período laboral, reportam níveis mais reduzidos de angústia psicológica e queixas físicas (Shimazu et al., 2012), apresentam uma necessidade de recuperação inferior (Siltaloppi et al., 2009), uma melhor avaliação subjetiva da sua saúde (de Bloom et al., 2015), níveis mais baixos de conflitos trabalho-família (Molino et al., 2015) e níveis mais elevados de satisfação com a vida (K.-H. Lee et al., 2016) (referências para esta secção em Sonnentag et al., 2017).

Em suma, é possível observar um padrão de resultados semelhante em todas as quatro experiências de recuperação. Os dados são mais consistentes quando se trata dos domínios de Afastamento Psicológico e Relaxamento, que se focam em distanciar do trabalho e relaxar, quer fisicamente quer mentalmente. Os resultados são menos consistentes para as experiências de Mestria e Controlo, visto serem os domínios que exigem uma componente mais “ativa”, podendo ser antagónicos com o processo de recuperação (Sonnentag et al., 2017).

Porém, e voltando a remeter para o contexto laboral, se um indivíduo não tiver capacidade de se abstrair do trabalho e objetivos eudaimónicos a ele associados no seu tempo livre, de vivenciar experiências de recuperação, o seu processo de recuperação não será ideal, o que irá resultar em baixos níveis de performance no trabalho e conseqüente reduzido bem-estar laboral.

### **Capacidade Hedónica**

Capacidade hedónica refere-se à capacidade de um indivíduo perseguir objetivos hedónicos, objetivos estes que podem ser compreendidos como representações cognitivas de estados afetivos desejados, associados ao prazer imediato ou ao alívio do desconforto, os quais motivam comportamentos específicos para alcançá-los.

O conceito de objetivos hedónicos inclui a carga motivacional e afetiva dos desejos, assim como a prontidão comportamental dos impulsos (Bernecker e Becker, 2020). O autor sugere que o conflito de objetivos (hedónicos e eudaimónicos) é um fator que inibe o sucesso de obtenção de objetivos hedónicos. Essa previsão é baseada na Teoria do Sistema de Objetivos (Kruglanski et al., 2002), que postula que os objetivos das pessoas são organizados numa rede associativa, ao qual a busca por um objetivo é suportada pela inibição de objetivos contraditórios (Shah et al., 2002; Shah e Kruglanski, 2002).

O sucesso na proteção de objetivos a seguir, depende do grau em que o objetivo contraditório é ativado espontaneamente ou do grau em que ele é inibida com sucesso - ou ambos. A Teoria do Sistema de Objetivos tem ajudado a entender os mecanismos subjacentes à busca de objetivos eudaimônicos (de longo prazo) diante de objetivos hedônicos contraditórios (Fishbach et al., 2006; Fishbach e Shah, 2006; Trope e Fishbach, 2000).

No entanto, esse mecanismo também se deve aplicar quando o objetivo em questão a seguir é de natureza hedônica. Embora os objetivos hedônicos possam ser mais intrusivos devido aos seus componentes afetivos (Hofmann e Van Dillen, 2012), a Teoria do Sistema de Objetivos prevê que objetivos eudaimônicos altamente ativados também sejam intrusivos (Kruglanski et al., 2002). Portanto, um mecanismo importante que impede a busca de objetivos hedônicos é a experiência de Pensamentos Intrusivos sobre objetivos eudaimônicos contraditórios (Bernecker e Becker, 2020). Um indivíduo que procure relaxar e recuperar durante o fim de semana (objetivo hedônico), pode não conseguir fazê-lo pois os Pensamentos Intrusivos sobre as tarefas a realizar no trabalho (objetivos eudaimônicos) não lhe permitem experienciar Afastamento Psicológico e consequente recuperação.

Apesar da literatura sugerir que os objetivos hedônicos geralmente colocam em risco a obtenção de objetivos eudaimônicos de longo prazo e os benefícios associados à sua obtenção, pesquisas e teorizações em várias subdisciplinas da psicologia enfatizam a relevância de objetivos hedônicos para o bem-estar subjetivo.

Primeiramente, e como vimos, a psicologia positiva propõe dois caminhos diferentes para o bem-estar: envolver-se em atividades que proporcionem prazer imediato (Hedonia) e trabalhar em direção à autorrealização a longo prazo (Eudaimonia; Huta e Waterman, 2013; Waterman, 1993). Pesquisas sugerem que os níveis mais altos de bem-estar são alcançados por pessoas que seguem ambos os caminhos (Huta e Ryan, 2009).

Ademais, pesquisas no domínio clínico enfatizam as potenciais consequências negativas da ativação crônica de metas de longo prazo, porque pode reduzir o acesso às preferências emocionais, intuições e desejos de uma pessoa (Koole et al., 2014). Além disso, a falta crônica de prazer (ou seja, anedonia) ou a incapacidade geral de saborear experiências positivas tem sido relacionada a distúrbios clínicos, como a depressão

(Bryant, 2003; Riso et al., 2003; Rizvi et al., 2016). Estas linhas de pesquisa sugerem que a busca bem-sucedida de objetivos hedônicos é tão importante para o bem-estar quanto a busca de objetivos eudaimônicos de longo prazo.

### **Pressupostos e questões de investigação**

É portanto notório, o impacto que o processo de recuperação e a capacidade hedônica têm no bem-estar dos indivíduos, no geral e na vida profissional. Porém, como vimos anteriormente, as orientações para o bem-estar dos indivíduos vão guiar e moldar os seus comportamentos e atitudes, influenciando o modo como respondem às nuances e exigências da vida laboral, afetando conseqüentemente a sua capacidade e tipo de experiências de recuperação vivenciadas.

Deste modo, a presente investigação tem como objetivo estudar a relação entre as orientações individuais para o bem-estar e as experiências de recuperação numa população trabalhadora, e analisar o papel da capacidade hedônica como possível mecanismo mediador desta relação. Posto isto, este estudo pretende dar resposta às seguintes questões:

*Q1 -Será que as orientações individuais para o bem-estar, hedónica e eudaimónica, são capazes de predizer o tipo de experiências de recuperação vivenciadas pelo indivíduo?*

As orientações para o bem-estar dos indivíduos influenciam a escolha das atividades diárias por eles realizadas e conseqüentes experiências de recuperação que estas produzem (Huta e Waterman, 2013). Posto isto, a presente investigação pretende analisar se há uma relação entre o tipo de experiências de recuperação vivenciadas, e a presença de um maior ou menor traço de orientação hedónica ou eudaimónica.

*Q2 -Será que a capacidade hedónica varia de acordo com a orientação para o bem-estar do indivíduo?*

A capacidade hedónica, como mencionado previamente, remete para a capacidade de um indivíduo perseguir objetivos hedônicos. Mas será que isso significa que uma pessoa com maior orientação hedónica vai ter um maior sucesso na obtenção deste tipo de objetivos? Não poderá também um indivíduo com maior orientação

eudaimónica ter sucesso na obtenção de objetivos hedónicos? A presente investigação procura verificar se o facto de um indivíduo demonstrar um traço mais acentuado de orientação hedónica ou eudaimónica influencia a sua capacidade hedónica.

*Q3 – Será que a capacidade hedónica é capaz de predizer o tipo de experiências de recuperação dos indivíduos?*

Fredrickson (2001), propõe a "Teoria da Construção Ampliada" (Broaden-and-Build Theory), sugerindo que emoções positivas, como aquelas relacionadas à obtenção de objetivos hedónicos, ampliam os repertórios cognitivos e comportamentais das pessoas, promovendo respostas mais adaptativas a situações desafiadoras, podendo trazer implicações na forma como os indivíduos lidam com processos de recuperação, ao favorecerem estratégias mais eficazes e positivas. A presente investigação propõe, então, explorar a capacidade hedónica como um possível mecanismo que poderá influenciar as experiências de recuperação dos sujeitos.

*Q4 -Será que a capacidade hedónica explica a relação entre as orientações individuais para o bem-estar e o tipo de experiências de recuperação vivenciados pelos indivíduos?*

Caso se confirme a *Q2*, i.e. a capacidade hedónica do indivíduo variar tendo em conta a sua orientação para o bem-estar, assim como a *Q3*, a influência da capacidade hedónica no tipo de experiências de recuperação vivenciadas pelos indivíduos, coloca-se a questão de saber se poderá a capacidade hedónica ser um mecanismo explicativo da relação entre orientações para o bem-estar e experiências de recuperação?

### **Índice de Risco Psicossocial no Trabalho**

Para testar estas questões de investigação, foram recolhidas no presente estudo informações referentes a alguns fatores de risco psicossocial no trabalho que poderiam estar associadas às experiências de recuperação dos indivíduos, e possivelmente influenciando os resultados.

São vários os fatores que podem expor os trabalhadores a riscos psicossociais e potenciais danos de saúde. Um conjunto de peritos (Serviços de Saúde e Segurança do Trabalho/Saúde Ocupacional, 2023) selecionou um conjunto de instrumentos de avaliação de riscos psicossociais nas empresas, todos eles validados para a população

portuguesa e de uso gratuito. Destes, e de acordo com o racional do presente estudo, foram selecionados e utilizados instrumentos que visam controlar as exigências do trabalho globais (físicas, cognitivas e emocionais), a natureza das condições de trabalho, os tempos e horários de trabalho dos trabalhadores, a interferência que o trabalho tem na família, baseado no tempo e tensão que dele advém, e o nível de insegurança sentido no emprego.

## **Método**

### **Participantes**

O processo de amostragem utilizado para a realização da presente investigação foi não-probabilístico, por conveniência e do tipo *snowball*. A amostra foi recolhida com base na disponibilidade e acessibilidade dos participantes sendo que os selecionados para fazerem parte da amostra, identificavam novos participantes que correspondessem aos requisitos de inclusão no estudo.

Considerando que a presente investigação pretende analisar a experiência de recuperação no trabalho, e fatores que possam estar relacionados com a mesma (orientações para o bem-estar e capacidade hedónica), foi utilizado como único critério de inclusão neste estudo que os participantes exercessem, no momento da participação, algum tipo de atividade laboral. Sendo assim, foram incluídos no estudo todos aqueles que fossem patrões/empregadores, trabalhadores por conta própria, trabalhadores por conta de outrem ou trabalhadores familiares não remunerados.

Para uma melhor caracterização da presente amostra, foram controladas variáveis sociodemográficas que a literatura demonstra poder impactar os resultados do presente estudo. A amostra incluiu um total de 300 participantes, 71.3% do sexo feminino e 28.7% do sexo masculino. Os participantes apresentam idades compreendidas entre os 20 e 65 anos, tendo uma média de 42.3 e um desvio padrão de 12.84, sendo que participantes com 22 anos de idade são os mais representados na amostra. 40.3% dos participantes não têm filhos, verificando-se uma média de 1.07 filhos na amostra total, sendo que o maior número de filhos que um único participante detém é 4 (1.3%).

De modo a classificar a sua saúde geral na última semana prévia à resposta do questionário, os participantes, numa escala compreendida entre 1 e 10, responderam em média 7.27 ( $SD = 1.9$ ), sendo a opção 8 a mais utilizada na escala (Mo). Numa escala compreendida entre 1 e 10 para descrever a qualidade de vida global na última semana, o valor de resposta mínimo utilizado pelos participantes foi 2, voltando o máximo a ser 10. A média de resposta situou-se no 7.02, ( $SD = 1.72$ ), sendo a opção mais selecionada (Mo) o 7 (ver Anexo A).

Relativamente às características laborais da amostra, 72.2% encontra-se a trabalhar de modo efetivo (216), 14% em contratos a prazo (42), 8.4% em regime de Estágio/Bolsa (25) e 5.4% por conta própria (16) (foi excluída uma resposta inválida). A maior percentagem de trabalhadores afirma trabalhar 40 horas semanais ( $n=118$ , 39.5%), enquanto 28.4% afirmam trabalhar menos de 40 horas (85) e 32.1% trabalham mais de 40 horas (96) (foi excluída uma resposta inválida).

Do total de 300 participantes, apenas 76 (25.3%) realizam trabalho noturno, e 30 trabalham por turnos. Destes 30 trabalhadores, 18 trabalham por turnos fixos, e os restantes 12 em turnos rotativos. 24 destes 30 trabalhadores têm turnos contínuos, enquanto os outros 8 têm turnos esporádicos. Apenas 8 destes 30 trabalhadores afirmam que o seu turno excede o horário normal de trabalho (ver Anexo A).

## **Instrumentos/Materiais**

### ***Orientações Eudaimónicas e Hedónicas para o Bem-Estar***

A fim de compreender as diferentes orientações dos indivíduos para obtenção de bem-estar, Huta e Ryan (2009) desenvolveram a escala *Hedonic, Eudaimonic, and Extrinsic Motives for Activities (HEEMA)*. A partir deste instrumento é possível explorar as motivações subjacentes às atividades e práticas diárias dos indivíduos (Huta, 2016; Ramos et al., 2018).

Huta e Ryan (2016) conceptualizam que existem três categorias através das quais as pessoas procuram atingir bem-estar na vida e que, conseqüentemente, guiam e motivam as suas escolhas. São elas a hedónica, onde as pessoas obtêm bem-estar através da procura do prazer e conforto. Eudaimónica, onde o bem-estar é obtido a partir da busca pela excelência, crescimento pessoal e autenticidade. E extrínseca, onde bem-estar é sinónimo de riqueza material, status, poder e fama. As categorias hedónicas e eudaimónica representam as duas principais formas saudáveis de buscar a realização na

vida. No entanto, muitas pessoas são motivadas por uma terceira categoria, extrínseca, mesmo que isso se relacione negativamente com o bem-estar, como postulado na teoria da autodeterminação (Kasser e Ryan, 1996). As questões de investigação do presente estudo incidem sobre as orientações eudaimónicas e hedónicas, tendo, portanto, orientação extrínseca, sido excluída do estudo.

A *HEEMA* é uma escala de medida ordinal, composta por 16 itens, distribuídos em quatro subescalas distintas: "Orientação Eudaimónica", composto por cinco itens referentes à busca pelo desenvolvimento de competências, crescimento e autenticidade (por exemplo, "Procurar aspirar à excelência ou atingir um ideal pessoal"); "Orientação de Conforto Hedónico", composta por três itens relacionados com a busca pelo conforto (por exemplo, "Procurar relaxar"); "Orientação de Prazer Hedónico", composto por três itens remetentes à busca do prazer (por exemplo, "Procurar obter momentos de prazer"); e "Orientação Extrínseca", cinco itens que abrangem a busca por prestígio e bens materiais (por exemplo, "Procurar ter muito dinheiro e boas posses/bens materiais").

Vários estudos evidenciaram as boas qualidades psicométricas da escala. Nomeadamente, Lefebvre e Huta (2020), reportam uma alta consistência interna para todas as subescalas do instrumento. A subescala "Orientação Extrínseca" apresentou a consistência interna mais elevada ( $\alpha = 0,91$ ), seguida da subescala "Orientação Eudaimónica" ( $\alpha = 0,84$ ) e da subescala "Orientação de Prazer Hedónico" ( $\alpha = 0,82$ ), enquanto a subescala "Orientação de Conforto Hedónico" exibiu a consistência interna mais baixa ( $\alpha = 0,79$ ).

A versão da *Heema* utilizada neste estudo foi a adaptação para a população portuguesa realizada por Ramos et al. (2018) (ver Anexo B). Nesta versão, à semelhança do que é a escala original, é pedido aos participantes que respondam à pergunta "Independentemente de conseguir ou não realizar com sucesso o seu objetivo, identifique em que grau ou em que medida tipicamente realiza as suas atividades com cada uma das seguintes intenções".

Os participantes identificam numa escala (ordinal) de tipo Likert de 7 pontos (que varia desde 1= "de maneira nenhuma" a 7= "muito") o grau com que geralmente abordam as suas atividades com intenções hedónicas ou eudaimónicas (Giuntoli et al., 2020). Os cinco itens referentes à Orientação Extrínseca foram excluídos. A escala é cotada através do somatório dos itens referentes a cada domínio, indicando se um

indivíduo tem níveis elevados ou reduzidos em cada uma das orientações, visto que estas não são mutuamente exclusivas, e podendo um indivíduo apresentar níveis elevados em mais do que uma orientação para o bem-estar.

Através de uma análise sobre a fidelidade deste instrumento a partir dos valores de consistência interna da escala global e de cada uma das subescalas que a compõem, os autores reportam também, à semelhança da escala original, qualidades psicométricas sólidas. Foi mantida a estrutura fatorial original, sendo reportado pelos autores um alfa de Cronbach de 0.91 para a escala global. Relativamente às quatro subescalas que a compõem, os valores de alfa de Cronbach variam entre 0.89 (Orientação Eudaimónica), 0.89 (Orientação/Motivação Hedónica), 0.88 (Orientação Extrínseca), 0.858 (Orientação de Prazer Hedónico) e de 0.77 (Orientação de Conforto Hedónico) (Ramos et al., 2018). Na presente amostra em estudo, o valor do alfa de Cronbach da escala global também se demonstrou adequado ( $\alpha=.846$ ) Estes resultados reforçam a confiabilidade e validade da escala como uma ferramenta robusta para investigar as motivações ligadas ao bem-estar na população portuguesa. No presente estudo não foi utilizada a subescala “Motivação Extrínseca” pois não se enquadrava com os objetivos do mesmo.

### ***Experiências de Recuperação***

Com vista a perceber o modo como as pessoas recuperam do trabalho durante o seu tempo de lazer, Sonnentag e Fritz (2007) desenvolveram o *Recovery Experience Questionnaire (REQ)*.

Este instrumento de medida ordinal é composto por 16 itens, agrupados em quatro subescalas: Afastamento Psicológico (desligar-se mentalmente do trabalho, indo além do afastamento físico do mesmo), composto por quatro itens (por exemplo, “Eu faço uma pausa nas exigências do trabalho”); Relaxamento (estado de baixa ativação e elevado afeto positivo, resultante de envolvimento em atividades que permitam relaxar o corpo e mente), composto por quatro itens (por exemplo, “Eu aproveito o tempo para relaxar”); Mestria (envolvimento em atividades não relacionadas com o trabalho e que proporcionam experiências desafiantes e oportunidades de aprendizagem noutras domínios), composto por quatro itens (por exemplo “Eu procuro atividades desafiantes”); e Controlo (capacidade de escolha entre duas ou mais opções de ação), composto por quatro itens (por exemplo, “Eu decido o meu horário”) (Sonnentag e Fritz, 2007). O instrumento demonstra boas qualidades psicométricas no artigo original,

reportando uma alta consistência interna para todas as subescalas (Afastamento Psicológico,  $\alpha = 0,84$ ; Relaxamento,  $\alpha = 0,85$ ; Mestria,  $\alpha = 0,79$ ; Controlo,  $\alpha = 0,85$ ).

No presente estudo foi utilizada a adaptação do *REQ* para a população portuguesa (Lobo e Pinheiro, 2012) (ver Anexo C). Esta escala de medida ordinal mantém os mesmos 16 itens, onde era pedido aos participantes que indicassem o grau de concordância com cada um dos itens, numa escala de cinco pontos, consoante o que realizam no tempo após o trabalho (variando desde 1= discordo totalmente a 5= concordo totalmente).

À semelhança do instrumento original, também este instrumento demonstrou qualidades psicométricas robustas. A estrutura fatorial de quatro fatores (subescalas) manteve-se, sendo que o item “*Eu sinto que sou capaz de decidir sobre aquilo que quero fazer*” passou a saturar no fator “Afastamento Psicológico”, em detrimento de saturar no fator “Controlo”, como reportado na escala original. Apesar da alteração, a consistência interna de cada uma das subescalas manteve-se elevada (Afastamento Psicológico,  $\alpha = 0,76$ ; Relaxamento,  $\alpha = 0,82$ ; Mestria,  $\alpha = 0,81$ ; Controlo,  $\alpha = 0,73$ ) (Lobo e Pinheiro, 2012).

A cotação do instrumento é feita por cada subescala, através da soma dos quatro itens que compõem cada uma delas, originando quatro resultados que podem variar de 4 a 20, sendo que valores mais elevados traduzem uma maior experienciação desse tipo de recuperação. Na presente amostra em estudo, a consistência interna de cada subescala também se revelou adequada (Afastamento Psicológico,  $\alpha = 0,88$ ; Relaxamento,  $\alpha = 0,86$ ; Mestria,  $\alpha = 0,88$ ; Controlo,  $\alpha = 0,84$ ).

### ***Capacidade Hedónica***

De modo a compreender se as pessoas têm capacidade hedónica, isto é, se têm ou não sucesso na obtenção de objetivos hedónicos e se, durante a obtenção desses mesmos objetivos, experienciam ou não Pensamentos Intrusivos que levam a um conflito de interesses com objetivos eudaimónicos de longo prazo, Bernecker e Becker (2020) desenvolveram a *Trait Hedonic Capacity Scale*.

Este instrumento de medida ordinal é composto por 10 itens, compreendidos em duas subescalas. A subescala “Sucesso Hedónico” é composta por cinco itens que remetem para a capacidade que os indivíduos demonstram em perseguir os seus objetivos hedónicos (por exemplo, “Eu sou bom/boa a perseguir os meus desejos”).

Quanto maior o valor da subescala “Sucesso Hedónico”, melhor a capacidade hedónica do sujeito.

A subescala “Pensamentos Intrusivos” é constituída por cinco itens referentes à experiência de Pensamentos Intrusivos sobre objetivos de longo prazo, aquando da procura de obtenção de objetivos hedónicos (por exemplo, “Pensamentos sobre o meu trabalho por vezes impedem-me de desfrutar de atividades e momentos agradáveis”). Quanto maior o valor da subescala “Pensamentos Intrusivos”, pior a capacidade hedónica do sujeito.

Os itens do questionário são apresentados de forma aleatória aos participantes, onde lhes é pedido que assinem numa escala de cinco pontos (1= de modo nenhum, 5=muitíssimo), em que medida as afirmações geralmente se aplicam a si. De modo a que as duas subescalas sigam o mesmo sentido, os itens da subescala “Pensamentos Intrusivos” foram invertidos. Desta forma foi possível realizar o somatório total da escala, sendo que valores mais elevados representam uma melhor Capacidade Hedónica.

O instrumento demonstra qualidades psicométricas robustas na versão original, com valores elevados de alfa de Cronbach para ambas as subescalas, desde 0.78 a 0.79 nos “Pensamentos Intrusivos”, e de 0.81 a 0.84 no “Sucesso Hedónico”, de entre as 3 amostras do estudo. Foi também calculado o alfa global da escala, revertendo os itens da subescala “Pensamentos Intrusivos”, resultando num alfa de Cronbach global de 0.85, sugerindo que é apropriado juntar todos os itens para medir o traço de capacidade hedónica global (Bernecker e Becker 2020).

Sendo este um estudo realizado numa amostra portuguesa, e não existindo ainda uma versão do instrumento validada para esta população, procedeu-se à tradução e adaptação da mesma (ver secção *Tradução de Instrumentos*) (ver Anexo D). Os resultados de fiabilidade e consistência interna obtidos neste estudo serão apresentados na secção de resultados.

### ***Índice de Risco Psicossocial no Trabalho***

São vários os fatores que podem expor os trabalhadores a riscos psicossociais e potenciais danos de saúde. Os Serviços de Saúde e Segurança do Trabalho/Saúde Ocupacional (2023) selecionaram um conjunto de instrumentos de avaliação de riscos psicossociais nas empresas, todos eles validados para a população portuguesa e de uso gratuito.

Destes, e de acordo com o racional do presente estudo, foram selecionados e utilizados os seguintes instrumentos: *Job Content Questionnaire (JCQ)* (Boas e Cerqueira, 2017), que visa controlar as exigências do trabalho globais (físicas, cognitivas e emocionais), e compreende cinco questões, cujas respostas variam entre um (discordo fortemente) e quatro (concordo fortemente), como por exemplo “O meu trabalho exige que eu trabalhe depressa” e “Não tenho tempo para fazer todo o meu trabalho” (para efeitos de análise estatística reverteu-se o Item 3); *Work Design Questionnaire (WDQ)* (Proença, 2015), uma medida compreensiva desenhada para aferir aspetos sobre a natureza do trabalho, neste caso, relativamente às condições de trabalho, tendo sido utilizados cinco questões de resposta dicotómica, como “O local de trabalho está livre de ruído” e “A função desempenha-se em um ambiente limpo”; Inquérito Saúde e Trabalho (INSAT) (Barros-Duarte et al., 2007), utilizado para compreender os tempos de trabalho dos trabalhadores. Compreende oito itens de resposta dicotómica, como “Ter de ultrapassar o horário normal de trabalho” e “Levar trabalho para casa para além do meu horário” (para efeitos de análise estatística reverteu-se toda a escala de modo a ir no mesmo sentido que as restantes); *Work-Family Conflict Scale (WFC)* (Simões et al., 2019) é uma escala desenvolvida para analisar a interferência que o trabalho tem na família, baseado no tempo e tensão que dele advém. Apresenta seis itens, como “O meu trabalho faz com que não possa estar tanto com a minha família como gostaria” e “Quando chego a casa do trabalho estou frequentemente demasiado exausto para participar em atividades/responsabilidades familiares”, cuja resposta varia numa escala de Likert de sete pontos (1= discordo fortemente, 7= concordo fortemente); *Job Insecurity Scale (JIS)* (Llosa et al., 2023) é uma escala de quatro itens cujas respostas variam numa escala de Likert de cinco pontos (1= discordo fortemente, 5= concordo fortemente), utilizado para medir o nível de insegurança sentido no emprego, com itens como “Provavelmente perderei o meu emprego em breve” e “Sinto-me inseguro com o meu futuro, neste emprego” (Serviços de Saúde e Segurança do Trabalho/Saúde Ocupacional, 2023).

Partindo destas escalas, foi criada uma nova variável denominada de “Risco Psicossocial no Trabalho”. A cotação desta variável decorreu do somatório de todos os itens das escalas, permitindo ser utilizado como fator moderador das relações em estudo. Quão mais elevado o resultado da variável, maior o risco psicossocial do indivíduo no trabalho.

## **Procedimento**

A presente investigação seguiu um design não-experimental do tipo correlacional, dado não ter existido qualquer manipulação ou controlo de variáveis, impossibilitando assim inferir relações de causalidade entre as variáveis em estudo. Ademais, este é um estudo de natureza transversal, visto que a recolha de dados foi realizada num único momento temporal. Com vista a realizar esta recolha de dados, foi elaborado um questionário na plataforma online *Google Forms*, que conta com seis secções (ver Anexo E).

A primeira secção inicia com uma breve descrição do objetivo da investigação e a quem esta se dirige. Os participantes foram também, nesta secção, informados relativamente à duração do questionário, e assegurados acerca da confidencialidade e anonimato dos seus dados, que em momento algum seriam partilhados com outra entidade. Foram cedidos os dados de contacto do investigador e orientador do estudo para qualquer esclarecimento adicional que pudesse surgir acerca do mesmo.

Ainda na primeira e segunda secção foram recolhidas informações sociodemográficas dos participantes relevantes para o estudo, como sexo, idade, número de filhos, saúde global, situação laboral, horas de trabalho, entre outras. A terceira secção contava com escalas de medida de variáveis de referentes às características da atividade laboral dos participantes, como exigências no trabalho, condições de trabalho, tempo de trabalho, interferência do trabalho na família e insegurança no trabalho.

As secções posteriores correspondiam, nesta ordem, aos questionários de *Hedonic, Eudaimonic, and Extrinsic Motives for Activities scale (HEEMA)*, *Work Recovery Experiences* e *Trait Hedonic Capacity Scale*. No início de cada secção era também disponibilizada uma breve explicação de como os participantes deveriam proceder nas respostas às questões. O final do questionário contou com um agradecimento ao participante pela sua contribuição no estudo, assim como foram ressalvados a confidencialidade dos dados e das suas respostas.

Finalizada a construção do questionário, foi gerado um *link* para que o mesmo pudesse ser partilhado. Relativamente ao processo de amostragem, como já foi referido, este foi realizado por conveniência do tipo *snowball*, sendo que o *link* foi divulgado

através das redes sociais e redes de contactos do investigador, sendo solicitado aos participantes que partilhassem o questionário com as suas próprias redes de contactos.

O *link* esteve ativo durante dois meses, sendo que a recolha de dados decorreu entre o período de 28 de março de 2023 a 31 de maio de 2023. Posteriormente, os dados foram recodificados e transferidos para o programa *IBM Statistical Package for the Social Sciences (IBM SPSS)* (v. 28), no qual se iniciou a codificação das variáveis e as análises estatísticas dos dados.

### ***Tradução de instrumentos***

O instrumento *Trait Hedonic Capacity Scale* (Bernecker e Becker, 2020) foi originalmente desenvolvido em inglês para compreender a capacidade hedónica dos indivíduos, isto é, a capacidade que os indivíduos demonstram em perseguir os seus objetivos hedónicos, sem a experiénciação de Pensamentos Intrusivos sobre objetivos de longo prazo.

Com o intuito de disponibilizar o uso do instrumento para a presente amostra da população portuguesa, e com permissão cedida pelos autores originais (ver Anexo F), foi realizado um processo de tradução do instrumento. Foi solicitado a dois tradutores bilingues independentes que realizassem a tradução e conseqüente retroversão da totalidade do instrumento. Posteriormente, estas versões foram analisadas por um grupo de especialistas de modo a chegar a uma versão final do instrumento na língua portuguesa. A equivalência semântica entre a versão original e traduzida foi considerada satisfatória, assim como a validade facial e clareza dos itens.

### ***Análise de Dados***

A análise de dados foi conduzida para investigar as relações entre as variáveis de estudo e responder às perguntas de pesquisa. As seguintes etapas foram seguidas de modo a analisar os dados recolhidos no presente estudo.

### ***Validação de instrumentos***

Tendo-se procedido à tradução do instrumento *Trait Hedonic Capacity Scale* para a população portuguesa, realizou-se a validação dessa mesma tradução. Para tal, propôs-se a utilização de uma análise fatorial exploratória (AFE), visto ser o método mais apropriado para examinar a validade de uma escala cuja estrutura é suportada teoricamente. De modo a proceder com a AFE, a medida da adequação da amostragem

de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) foi utilizada, considerando-se adequada a realização da análise quando  $KMO > 0.5$  (Marôco, 2018).

Seguindo com a validação da escala, foi realizada uma AFE com extração de fatores pelo método da factorização do eixo principal, com uma rotação oblíqua, nomeadamente uma rotação Promax, visto ser assumido no artigo original a possível existência de relações entre os fatores. Quanto ao número de fatores a reter, foram seguidos os seguintes critérios: critério de Kaiser (i.e., devem reter-se aqueles fatores com *eigenvalue* superior a 1), critério do scree plot (ou seja, devem reter-se os fatores até aquele em que se observa a inflexão da curva), variância extraída total (deve reter-se o conjunto de fatores que explique pelo menos 50% da variância total. A correlação entre fatores foi igualmente observada (Marôco, 2018).

A consistência interna da escala foi analisada recorrendo ao alfa de Cronbach, considerando que a escala apresenta consistência interna apropriada quando  $\alpha \geq 0.7$  (Marôco e Garcia-Marques, 2006). De modo a verificar se os itens do instrumento explicam mais a variância do fator do que os erros, foi calculada a variância extraída média (VEM), que se demonstra adequada quando  $VEM \geq 0.5$ , ou seja, quando os itens explicam pelo menos 50% da variância do fator. A fiabilidade compósita (FI) foi também calculada para verificar se os itens que saturam num determinado fator partilham variância entre eles, assumindo-se um valor adequado quando  $FC \geq 0.7$ .

### ***Análise Descritiva***

De modo a analisar a sensibilidade dos itens, foi realizado o cálculo das medidas de tendência central (média, moda e mediana) e de forma (assimetria e achatamento). Considerou-se que os itens tinham problemas de sensibilidade se apresentavam, em valores absolutos, coeficientes de assimetria ( $Sk$ ) e curtose ( $ku$ ) superiores a 3 e a 7, respetivamente (Kline, 2016). De igual forma, e com vista a realizar uma análise descritiva das dimensões de cada instrumento, a sensibilidade das dimensões/subescalas foi estudada, tendo sido calculado o score para cada uma das dimensões através das pontuações dos participantes nos respetivos itens. As medidas de tendência central e de forma (média, moda, assimetria e achatamento) foram também calculadas, recorrendo ao mesmo critério descrito acima.

### ***Análise Inferencial***

De seguida, foram realizadas análises inferenciais para examinar as relações entre as variáveis em estudo e testar as hipóteses de investigação. Para isso, foram realizadas regressões lineares múltiplas entre todas as variáveis em estudo, com vista a verificar a existência, ou não de uma relação entre as mesmas, para posteriormente serem feitas análises de mediação.

### ***Controlos Estatísticos***

Por último, foram aplicados controlos estatísticos para reduzir possíveis variáveis confundidoras ou efeitos indesejados. Esses controlos incluíram a computação de um score geral de Risco Psicossocial de Trabalho, através do somatório de todos os itens correspondentes.

Em todas estas etapas acima descritas, foi adotado um nível de significância (Alfa de Cronbach) de 0.5. Ou seja, todos os resultados com valores-*p* menores que .05 foram considerados como estatisticamente significativos.

## **Resultados**

### **Análises Fatoriais e Caracterização dos Instrumentos**

#### ***Trait Hedonic Capacity Scale***

De modo a validar a tradução do instrumento *Trait Hedonic Capacity Scale* para a língua portuguesa, procedeu-se com a realização de uma AFE, visto que o valor de KMO se demonstrou adequado ( $KMO = .794$ ). Tendo em conta o critério de Kaiser e do Scree plot, foram retidos 2 fatores, tal como no modelo da versão original, onde são classificados como “Sucesso Hedónico” (SH) e “Pensamentos Intrusivos” (PI). No modelo testado no presente estudo, estes fatores explicam 62.2% da variância total da escala, indo de encontro ao critério de variância extraída total (ver Anexo G). Todos os itens apresentam saturações elevadas (superiores a 0,64) nos fatores a que pertencem, sendo apresentado na Tabela 1 todos os valores de pesos fatoriais acima de .30.

**Tabela 1***Análise fatorial exploratória Trait Hedonic Capacity Scale*

	Fator e pesos fatoriais	
	SH	PI
2- No meu tempo livre, consigo relaxar facilmente	<b>.790</b>	
3- Eu sou bom/boa a perseguir os meus desejos	<b>.792</b>	
4- Frequentemente faço o que me apetece fazer	<b>.833</b>	
6- No meu tempo livre, consigo "desligar" facilmente	<b>.748</b>	
8- Eu consigo perseguir os meus desejos no aqui e agora	<b>.742</b>	
1- Pensamentos sobre o meu trabalho por vezes impedem-me de desfrutar de atividades e momentos agradáveis		<b>.640</b>
5- Depois da situação ter ocorrido, fico frequentemente a pensar que deveria ter aproveitado melhor o momento		<b>.695</b>
7- Mesmo quando estou a desfrutar de um bom momento penso frequentemente nas minhas obrigações		<b>.794</b>
9- No meu tempo livre, sinto dificuldade em parar de pensar sobre o que ainda está por fazer		<b>.849</b>
10- Por vezes não consigo parar de pensar sobre coisas que ainda preciso de fazer		<b>.868</b>

*Nota: SH=Sucesso Hedónico; PI=Pensamentos Intrusivos*

Adicionalmente, a adaptação da escala apresentou uma consistência interna apropriada global ( $\alpha = .767$ ) e para ambas as subescalas de “Sucesso Hedónico” ( $\alpha = .84$ ) e “Pensamentos Intrusivos” ( $\alpha = .83$ ) (ver Tabela 3), assim como valores aceitáveis de variância extraída média (SH: VEM = .61; PI: VEM = 0.6) e fiabilidade compósita (SH: FC = .89; PI: FC = .88).

De seguida, a sensibilidade dos itens da escala foi analisada, tendo-se verificado os valores médios (M), desvio-padrão (DP), Moda (Mo), Assimetria (Sk) e Achatamento (Ku). A presente escala apresentou uma média global de  $\bar{X}=2.96$ , e em todos os itens verificaram-se valores absolutos de assimetria e achatamento inferiores a 3 e 7, respetivamente, excluindo a hipótese de problemas de sensibilidade da escala. (ver Tabela 2).

**Tabela 2**

*Caracterização Descritiva dos Itens da Versão Portuguesa do “Trait Hedonic Capacity Scale”*

Itens	$\bar{X}$	DP	Min-Máx	Sk	Ku
Item 1	3.16	1,352	1 – 5	,097	-1,179
Item 2	3,13	1,134	1 – 5	-,001	-,851
Item 3	3,34	1,059	1 – 5	-,161	-,681
Item 4	3,02	1,151	1 – 5	,001	-,837
Item 5	2.78	1,175	1 – 5	-,179	-,839
Item 6	2,73	1,219	1 – 5	,277	-,842
Item 7	2.85	1,235	1 – 5	-,020	-1,043
Item 8	3,03	1,088	1 – 5	,012	-,682
Item 9	2.84	1,237	1 – 5	-,056	-1,007
Item 10	2.69	1,290	1 – 5	-,220	-1,057

*Nota.*  $N = 300$ .  $\bar{X}$  = média; DP = desvio-padrão; Min-Máx = Mínimo-Máximo; Sk = assimetria; Ku = achatamento

Foi também realizada uma análise das estatísticas descritivas relativamente à sensibilidade de cada subescala do instrumento (Sucesso Hedónico e Pensamentos Intrusivos) (ver Tabela 3).

**Tabela 3**

*Caracterização Descritiva das Subescalas da Versão Portuguesa do “Trait Hedonic Capacity Scale”*

Itens	$\bar{X}$	DP	Min-Máx	Sk	Ku	$\alpha$
Sucesso Hedónico	3,05	.885	1 – 5	,099	-.617	.842
Pensamentos Intrusivos	3,13	.971	1 – 5	-,074	-.614	.830

*Nota.*  $N = 300$ .  $\bar{X}$  = média; DP = desvio-padrão; Min-Máx = Mínimo-Máximo; Sk = assimetria; Ku = achatamento;  $\alpha$  = Alfa de Cronbach.

Tal como verificado para cada item individualmente, todos os valores de assimetria e achatamento demonstraram-se adequados, não existindo nenhum valor

superior a 3 e 7, respetivamente. Dentro de uma escala de resposta de 1 (mínimo) e 5 (máximo), subescala PI apresentou uma média ligeiramente superior ( $\bar{X}=3.13$ ) à subescala SH ( $\bar{X}=3.05$ ) na amostra do estudo.

As matrizes de inter-correlações dos itens foram também analisadas, vindo a confirmar que os itens de cada subescala se correlacionam mais entre si do que com os itens da outra subescala (ver Anexo H).

### ***Hedonic, Eudaimonic, and Extrinsic Motives for Activities scale (HEEMA)***

Com vista a verificar a estrutura fatorial da adaptação para a população portuguesa do questionário *Hedonic, Eudaimonic, and Extrinsic Motives for Activities scale (HEEMA)* na presente amostra, procedeu-se à realização de uma AFE. Tendo o valor de KMO se demonstrado adequado (KMO = .902), recorreu-se aos critérios de Kaiser, do Scree plot, da variância extraída por cada fator e da variância extraída total da escala para decidir o número de fatores a reter, o que resultou na retenção de 2 fatores com *eigenvalues* superiores a 1, que explicam pelo menos 5% da variância total cada, e que em conjunto explicam mais de 50%, neste caso, 70.91% da variância total da escala (ver Anexo I). Estes 2 fatores correspondem com a estrutura original da escala, “Motivação Eudaimónica” e “Motivação Hedónica” (tendo sido excluídos os itens da escala original referentes à “Motivação Extrínseca”).

Ao observar os pesos fatoriais apresentados na Tabela 4 (valores apresentados acima de .30), é possível verificar que o item 6 “*Procurar satisfação ou regozijo?*”, que na escala original compreende o fator “Motivação Hedónica”, saturou no fator “Motivação Eudaimónica” (0.635).

**Tabela 4**

*Análise fatorial exploratória HEEMA*

	Fator e pesos fatoriais	
	MEu	MHe
2...procurar desenvolver uma competência, aprender a fazer algo, ou compreender algo?	<b>.981</b>	
3...procurar concretizar ou colocar em prática as suas convicções?	<b>.933</b>	
5...procurar aspirar à excelência ou atingir um ideal pessoal?	<b>.869</b>	
6...procurar satisfação ou regozijo?	<b>.635</b>	.316

	Fator e pesos fatoriais	
	MEu	MHe
8...procurar usar o melhor que há em si, as suas qualidades?	<b>.864</b>	
10...procurar contribuir para o bem-estar dos outros ou do mundo à volta?	<b>.730</b>	
1... procurar relaxar?		<b>.992</b>
4...procurar obter momentos de prazer?		<b>.728</b>
7...procurar "ir com calma", descontrair?		<b>.880</b>
9...procurar divertir-se?		<b>.714</b>
16...procurar tornar as coisas confortáveis?		<b>.375</b>

*Nota: MEu=Motivação Eudaimónica; MEx=Motivação Extrínseca; MHe=Motivação Hedónica*

Para determinar se este item deveria ou não ser eliminado a correlação de item-total corrigida, o alfa se o item eliminado (ver Anexo J) e a distribuição dos itens foram analisadas (ver Tabela 5).

Tendo em conta que o item 6 não apresentou problemas de sensibilidade, demonstrou valores adequados de correlação item-total, e a consistência interna do fator “Motivação Hedónica” ( $\alpha = .90$ ) não melhorava com a sua remoção ( $\alpha = .89$ ), o item 6 foi mantido nesse mesmo fator, respeitando e conservando a estrutura do questionário original.

Seguindo esta estrutura, a escala global utilizada na presente amostra demonstrou valores de consistência interna adequados ( $\alpha = .846$ ). Relativamente à sensibilidade dos itens, verificaram-se valores absolutos de assimetria e achatamento inferiores a 3 e 7, respetivamente, para cada item (ver Tabela 5).

## **Tabela 5**

*Caracterização Descritiva dos Itens da Versão Portuguesa do “Hedonic, Eudaimonic, and Extrinsic Motives for Activities scale” (HEEMA)*

Itens	$\bar{X}$	DP	Min-Máx	Sk	Ku
Item 1	3,74	1,891	1 – 7	,147	-1,094
Item 2	4,77	1,789	1 – 7	-,358	-,992
Item 3	4,79	1,790	1 – 7	-,382	-,934
Item 4	4,63	1,841	1 – 7	-,419	-,960

Item 5	4,78	1,778	1 – 7	-,508	-,754
Item 6	4,74	1,709	1 – 7	-,532	-,664
Item 7	4,18	1,868	1 – 7	-,136	-1,128
Item 8	5,30	1,663	1 – 7	-,787	-,379
Item 9	4,75	1,810	1 – 7	-,401	-,940
Item 10	5,29	1,676	1 – 7	-,745	-,521
Item 16	4,79	1,790	1 – 7	-,407	-,982

Nota.  $N = 300$ .  $\bar{X}$  = média; DP = desvio-padrão; Min-Máx = Mínimo-Máximo; Sk = assimetria; Ku = achatamento

O mesmo se verifica relativamente a cada subescala. A consistência interna demonstrou-se aceitável, em ambos os fatores “Motivação Eudaimónica” ( $\alpha = .92$ ) e “Motivação Hedónica” ( $\alpha = .90$ ). Dentro de uma escala de resposta de 1 (mínimo) a 7 (máximo), a subescala “Motivação Eudaimónica” apresentou resultados médios mais elevados ( $\bar{X}=4.99$ ), sendo que a “Motivação Hedónica”, demonstrou os menores valores médios na amostra atual ( $\bar{X}=4.47$ ). Tal como verificado para cada item individualmente, todos os valores de assimetria e achatamento demonstraram-se adequados, não existindo nenhum valor superior a 3 e 7, respetivamente (ver Tabela 6).

### Tabela 6

*Caracterização Descritiva das Subescalas da Versão Portuguesa do “Hedonic, Eudaimonic, and Extrinsic Motives for Activities scale” (HEEMA)*

Itens	$\bar{X}$	DP	Min- Máx	Sk	Ku	$\alpha$
Motivação Eudaimónica	4.99	1.51	1 – 7	-.607	-.564	.919
Motivação Hedónica	4.47	1.49	1 – 7	-.389	-.771	.901

Nota.  $N = 300$ .  $\bar{X}$  = média; DP = desvio-padrão; Min-Máx = Mínimo-Máximo; Sk = assimetria; Ku = achatamento;  $\alpha$  = Alfa de Cronbach.

### *Recovery Experience Questionnaire (REQ)*

Com vista a verificar a estrutura fatorial da adaptação para a população portuguesa do questionário *Recovery Experience Questionnaire* na presente amostra, foi

levada a cabo uma AFE. Mais uma vez, o valor de KMO demonstrou-se adequado (KMO = 0.85), o que levou novamente à utilização dos critérios de Kaiser, do Scree plot, da variância extraída por cada fator e da variância extraída total da escala para decidir o número de fatores a reter. Verificou-se a existência de 4 fatores com *eigenvalues* superiores a 1, que explicam pelo menos 5% da variância total cada, e que em conjunto explicam 73.03% da variância total da escala (ver Anexo K).

Os fatores retidos correspondem com os da estrutura original do instrumento, sendo eles a “Mestria”, “Afastamento Psicológico”, “Controlo” e “Relaxamento”. Todos os itens apresentam saturações elevadas (superiores a 0,55) nos fatores a que pertencem (ver Tabela 7). O item 13, “Eu sinto que sou capaz de decidir sobre aquilo que quero fazer”, passou a saturar, na presente amostra, no fator “Controlo”, tal qual acontece na escala original de Sonnentag e Fritz (2007), em detrimento de saturar no fator “Afastamento Psicológico”, como reportado na adaptação da escala de Lobo e Pinheiro (2013).

**Tabela 7**

*Análise fatorial exploratória REQ*

	Fatores e Pesos			
	Fatoriais			
	Me	Ap	Co	Re
3... eu aprendo coisas novas.	<b>.744</b>			
5... eu procuro alargar os meus horizontes.	<b>.817</b>			
6... eu procuro actividades desafiantes.	<b>.941</b>			
8... eu procuro desafios intelectuais.	<b>.898</b>			
9... eu não penso no trabalho de modo algum.		<b>.876</b>		
10... eu esqueço-me do trabalho.		<b>.941</b>		
11... eu distancio-me do trabalho.		<b>.901</b>		
12... eu faço uma pausa nas exigências do trabalho.		<b>.683</b>		
13... eu sinto que sou capaz de decidir sobre aquilo que quero fazer.			<b>.564</b>	
14... eu decido o meu horário.			<b>.903</b>	
15... eu próprio determino de que forma aproveitarei o tempo.			<b>.845</b>	
16... eu cuido da planificação das minhas actividades.			<b>.924</b>	
1... eu pratico actividades relaxantes.				<b>.553</b>

	Fatores e Pesos			
	Fatoriais			
	Me	Ap	Co	Re
2... eu tiro tempo para desfrutar momentos de lazer.				<b>.731</b>
4... eu aproveito o tempo para relaxar.				<b>.936</b>
7... eu descanso e relaxo.				<b>.972</b>

*Nota: Me=Mestria; Ap=Afastamento Psicológico; Co=Controlo; Re=Relaxamento*

Verificando-se a estrutura fatorial da escala, esta demonstrou valores de consistência interna adequados na presente amostra ( $\alpha = .89$ ). Relativamente à sensibilidade dos itens, verificaram-se valores absolutos de assimetria e achatamento inferiores a 3 e 7, respetivamente, para cada item (ver

Tabela 8).

### **Tabela 8**

*Caracterização Descritiva dos Itens da Versão Portuguesa do “Recovery Experience Questionnaire” (REQ)*

Itens	$\bar{X}$	DP	Min-Máx	Sk	Ku
Item 1	2,99	1,192	1 – 5	-,052	-,936
Item 2	3,18	1,208	1 – 5	-,110	-,943
Item 3	3,23	1,127	1 – 5	-,074	-,769
Item 4	3,31	1,110	1 – 5	-,201	-,622
Item 5	3,34	1,091	1 – 5	-,201	-,682
Item 6	2,97	1,190	1 – 5	,017	-,803
Item 7	3,33	1,171	1 – 5	-,189	-,896
Item 8	3,05	1,161	1 – 5	-,104	-,758
Item 9	2,28	1,224	1 – 5	,725	-,431
Item 10	2,09	1,215	1 – 5	,924	-,179
Item 11	2,38	1,262	1 – 5	,637	-,609
Item 12	2,79	1,237	1 – 5	,185	-,989
Item 13	3,36	1,120	1 – 5	-,055	-,935
Item 14	2,67	1,435	1 – 5	,273	-1,284
Item 15	3,15	1,184	1 – 5	-,069	-,876
Item 16	3,33	1,177	1 – 5	-,298	-,777

*Nota. N = 300.  $\bar{X}$  = média; DP= desvio-padrão; Min-Máx= Mínimo-Máximo; Sk= assimetria; Ku= achatamento*

O mesmo se verifica relativamente a cada subescala. A consistência interna demonstrou-se aceitável, em todos os fatores “Mestria” ( $\alpha = .88$ ), “Afastamento

Psicológico” ( $\alpha = .88$ ), “Controlo” ( $\alpha = .84$ ) e “Relaxamento” ( $\alpha = .86$ ). Dentro de uma escala de resposta de 1 (mínimo) a 5 (máximo), a subescala “Relaxamento” apresentou resultados médios mais elevados ( $\bar{X}=3.20$ ), seguindo-se a “Mestria” ( $\bar{X}=3.15$ ), o “Controlo” ( $\bar{X}=3.13$ ), e por último o “Relaxamento” ( $\bar{X}=2.39$ ). Tal como verificado para cada item individualmente, todos os valores de assimetria e achatamento demonstraram-se adequados, não existindo nenhum valor superior a 3 e 7, respetivamente (ver Tabela 9).

**Tabela 9**

*Caracterização Descritiva das Subescalas da Versão Portuguesa do “Recovery Experience Questionnaire” (REQ)*

Itens	$\bar{X}$	DP	Min-Máx	Sk	Ku	$\alpha$
Mestria	3.15	.975	1 – 5	-.053	-.617	.875
Afastamento Psicológico	2.39	1.062	1 – 5	.742	-.193	.883
Controlo	3.13	1.011	1 – 5	.092	-.882	.836
Relaxamento	3.20	.986	1 – 5	-.075	-.667	.863

*Nota. N = 300.  $\bar{X}$  = média; DP = desvio-padrão; Min-Máx = Mínimo-Máximo; Sk = assimetria; Ku = achatamento;  $\alpha$  = Alfa de Cronbach.*

### **Relações entre Orientações para o Bem-Estar, Capacidade Hedónica e Experiências de Recuperação**

Com vista a dar resposta às questões de investigação levantadas no presente estudo, algumas análises estatísticas foram realizadas.

Primeiramente foram verificados os pressupostos necessários para a realização das regressões. Em todos os casos em que foram correlacionadas as orientações para o bem-estar com uma variável critério, a correlação entre Hedonia e Eudaimonia demonstrou ser superior a .70 ( $r = .726$ ), possível indicador de multicolinearidade. Contudo, o valor da tolerância apresentou ser superior a 0.10 (tolerância = .473), e o valor do VIF inferior a 10 (VIF = 2.113). Tendo em conta estes valores, e visto que a Hedonia e Eudaimonia fazem parte do mesmo construto, não foi assumido risco de multicolinearidade. Nenhum outro conjunto de variáveis apresentou multicolinearidade.

Os pressupostos de normalidade e linearidade também foram verificados. Nenhuma regressão apresentou desvios significativos da distribuição normal. Nas

regressões em que se verificou a presença de *outliers* com valores de erros de resíduo superiores a 3 ou inferiores a -3, os mesmos apresentaram sempre um valor de distância de Cook inferior a 1 e a distância de Mahal superior a 13.82, confirmando que os *outliers* detetados não tiveram influência nos modelos de regressão, e prosseguiu-se com as correlações.

***Q1 -Será que as orientações individuais para o bem-estar, hedónica e eudaimónica, são capazes de prever o tipo de experiências de recuperação vivenciadas pelo indivíduo?***

De modo a perceber se as orientações para o bem-estar, hedónica e eudaimónica, são capazes de prever o tipo de experiências de recuperação vivenciadas pelos indivíduos, foram realizadas quatro regressões lineares múltiplas, correlacionando a orientação para o bem-estar hedónica e eudaimónica com cada um dos tipos de experiências de recuperação. Outra regressão linear múltipla foi levada a cabo de modo a testar se existe uma variação no total de experiências de recuperação vivenciadas em função das orientações para o bem-estar dos indivíduos.

Como podemos verificar na Tabela 10, todas as variáveis correlacionam-se significativamente entre si. Contudo, algumas apresentam correlações fracas abaixo de 0.3, como é o caso da orientação hedónica ( $r = .273$ ) e eudaimónica ( $r = .116$ ) com o Afastamento Psicológico, e a orientação eudaimónica ( $r = .294$ ) com o Controlo. Todas as restantes correlações são moderadas, não existindo nenhuma correlação forte.

**Tabela 10**

*Correlações de Pearson entre Orientações para o Bem-Estar e Experiências de Recuperação*

	Mestria	Afastamento Psicológico	Controlo	Relaxamento	Total Experiências de Recuperação
Hedonia	.355**	.273**	.405**	.486**	.522**
Eudaimonia	.457**	.116*	.294**	.373**	.423**

*Nota: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .001$*

Na Tabela 11 podemos avaliar os modelos de regressão. As orientações para o bem-estar, enquanto construto, explicam significativamente a variância das Experiências de Recuperação, nomeadamente a adoção de comportamentos de Mestria (20.4%), Afastamento Psicológico (8.2%), Controlo (15.8%), Relaxamento (23.2%) e

do Total de Experiências de Recuperação (27.2%). Contudo, quando analisados os domínios hedônicos e eudaimônicos em separado, nem sempre estes se correlacionam significativamente com as variáveis.

Apenas a Eudaimonia se correlaciona significativamente com a Mestria ( $\beta = .421, p < .001$ ), explicando 8.41% da variância total do modelo. Ambas a Hedonia ( $\beta = .398, p < .001$ ) e Eudaimonia ( $\beta = -.173, p = .033$ ) correlacionam-se significativamente com o Afastamento Psicológico, explicando 6.08% da variância total do modelo. Apenas a Hedonia se correlaciona significativamente com o Controlo ( $\beta = .404, p < .001$ ), explicando 7.73% da variância total do modelo. O mesmo acontece com o Relaxamento, onde a Hedonia é a única orientação a correlacionar-se significativamente ( $\beta = .454, p < .001$ ) e explicando 9.8% da variância total do modelo. O mesmo se repete com o Total Experiências de Recuperação, onde a Hedonia se correlaciona significativamente ( $\beta = .455, p < .001$ ), explicando 9.8% da variância total do modelo.

**Tabela 11**

*Modelos de Regressão Linear Múltipla para as dimensões de Recuperação, em função das Orientações Hedônicas e Eudaimônicas para o Bem-Estar*

VI – Orientações para Bem- Estar	VD – Experiências de Recuperação									
	Mestria		Afastamento Psicológico		Controlo		Relaxamento		Total Experiências de Recuperação	
	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>	<i>Beta</i>	<i>t</i>
Hedonia	.049	.655	.398**	4.942	.404**	5.23	.454**	6.168	.455**	6.342
Eudaimonia	.421**	5.617	-.173*	-2.146	.001	.019	.044	.591	.093	1.297
<i>R<sup>2</sup> ajust</i>	.204**		.082**		.158**		.232**		.272**	

*Nota: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .001$*

***Q2 -Será que a capacidade hedônica varia de acordo com a orientação para o bem-estar do individuo?***

De modo a verificar a capacidade de predição das orientações para o bem-estar sobre a capacidade hedônica, três novas regressões lineares múltiplas foram realizadas.

Na Tabela 12 podemos verificar que as orientações para o bem-estar apresentam correlações significativas com a Capacidade Hedônica total, assim como com cada um dos domínios que a compõe individualmente. As relações entre Hedonia e Pensamentos

Intrusivos e Eudaimonia e Pensamentos Intrusivos demonstram-se fracas, sendo que as restantes são moderadas.

**Tabela 12**

*Correlações de Pearson entre Orientações para o Bem-Estar e dimensões de Capacidade Hedónica*

	Sucesso Hedónico	Pensamentos Intrusivos	Capacidade Hedónica
Hedonia	.391**	.143*	.383**
Eudaimonia	.300**	.221**	.380**

*Nota: \* p < .05, \*\* p < .001*

Como é possível verificar na Tabela 13, as orientações para o bem-estar, enquanto construto, explicam significativamente a variância do valor do Sucesso Hedónico (14.8%), Pensamentos Intrusivos (4.3%), e Capacidade Hedónica Total (16.3%). Contudo, quando analisados os domínios hedónicos e eudaimónicos em separado, nem sempre ambos se correlacionam significativamente com as variáveis.

Apenas a Hedonia se correlaciona significativamente com o Sucesso Hedónico ( $\beta = .366$ ,  $p < .001$ ), explicando 6.97% da variância total do modelo. Apenas a Eudaimonia se correlaciona significativamente com os Pensamentos Intrusivos ( $\beta = .248$ ,  $p < .003$ ), explicando 2.92% da variância total do modelo. Ambos os domínios de Hedonia ( $\beta = .228$ ,  $p = .003$ ) e Eudaimonia ( $\beta = .215$ ,  $p = .006$ ) correlacionaram-se significativamente com a Capacidade Hedónica, explicando em conjunto apenas 16.3% da variância total do modelo.

**Tabela 13**

*Modelos de Regressão Linear Múltiplos para as dimensões de Capacidade Hedónica, em função das Orientações Hedónicas e Eudaimónicas para o Bem-Estar*

VI – Orientações para Bem-Estar	VD – Capacidade Hedónica					
	Sucesso Hedónico		Pensamentos Intrusivos		Capacidade Hedónica Total	
	Beta	t	Beta	t	Beta	t
Hedonia	.366**	4.717	-.037	-.451	.228*	2.958
Eudaimonia	.035	.448	.248*	3.017	.215*	2.791
<i>R<sup>2</sup> ajust</i>	.148**		.043**		.163**	

*Nota: \* p < .05, \*\* p < .001*

**Q3 – Será que a capacidade hedónica é capaz de predizer o tipo de experiências de recuperação dos indivíduos?**

Posteriormente, verificou-se se a Capacidade Hedónica é capaz de predizer a vivência de diferentes tipos de experiências de recuperação, recorrendo à realização de quatro novas regressões lineares múltiplas.

Como podemos verificar na Tabela 14, o Sucesso Hedónico correlaciona-se significativamente e moderadamente com todas as variáveis. Pensamentos Intrusivos apenas se correlacionam significativamente com o Afastamento Psicológico, numa relação negativa fraca.

**Tabela 14**

*Correlações de Pearson entre Capacidade Hedónica e Experiências de Recuperação*

	Mestria	Afastamento Psicológico	Controlo	Relaxamento
Sucesso Hedónico	.397**	.447**	.602**	.525**
Pensamentos Intrusivos	.069	-.194**	-.078	.005

Nota: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .001$

Na

Tabela 15 podemos avaliar os modelos de regressão. A Capacidade Hedónica, enquanto construto, explica significativamente a variância da adoção de comportamentos de Mestria (16.2%), Afastamento Psicológico (22.1%), Controlo (35.9%) e Relaxamento (27.2%). Contudo, quando analisados os domínios Sucesso Hedónico e Pensamentos Intrusivos em separado, nem sempre estes se correlacionam significativamente com as variáveis.

O Sucesso Hedónico é o único domínio que se correlaciona significativamente com a Mestria ( $\beta = .404$ ,  $p < .001$ ), explicando 16.24% da variância total do modelo. Relativamente ao Afastamento Psicológico, ambos o Sucesso Hedónico ( $\beta = .435$ ,  $p < .001$ ) e Pensamentos Intrusivos ( $\beta = -.163$ ,  $p = .002$ ) se correlacionam significativamente com o mesmo, explicando 16.18% da variância total do modelo. Apenas o Sucesso Hedónico se correlaciona significativamente com o Controlo ( $\beta =$

.599,  $p < .001$ ), explicando 35.76% da variância total do modelo, assim como com o Relaxamento ( $\beta = .528$ ,  $p < .001$ ), explicando 27.67% da variância total do modelo.

**Tabela 15**

*Modelos de Regressão Linear Múltiplos para as dimensões de Recuperação, em função dos domínios de Capacidade Hedónica*

VI – Capacidade Hedónica	VD – Experiências de Recuperação							
	Mestria		Afastamento Psicológico		Controlo		Relaxamento	
	Beta	t	Beta	t	Beta	t	Beta	t
Sucesso Hedónico	.404**	7.617	.435**	8.507	.599**	12.908	.528**	10.67
Pensamentos Intrusivos	.098	1.845	-.163*	-3.186	-.035	-.749	.043	.874
$R^2$ ajust	.162**		.221**		.359**		.272**	

Nota: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .001$

***Q4 -Será que a capacidade hedónica explica a relação entre as orientações individuais para o bem-estar e o tipo de experiências de recuperação vivenciados pelos indivíduos?***

Por último, o presente estudo propôs-se a verificar se a relação entre as orientações individuais para o bem-estar e as experiências de recuperação é explicada pela Capacidade Hedónica.

Ora, tal como apresentado nos resultados acima, apenas foi possível verificar a existência de relações de mediação em variáveis que se correlacionam entre si. Deste modo, testaram-se quatro mediações. Foram elas: relação entre Eudaimonia e Afastamento Psicológico, mediada pelos Pensamentos Intrusivos; relação entre Hedonia e Afastamento Psicológico, mediada pelo Sucesso Hedónico; relação entre Hedonia e Controlo, mediada pelo Sucesso Hedónico; relação entre Hedonia e Relaxamento, mediada pelo Sucesso Hedónico. Em todas estas mediações, o efeito moderador do Risco Psicossocial no Trabalho foi controlado.

Como se pode verificar na Tabela 16, todos os efeitos principais entre variáveis independentes, dependentes e mediadores demonstraram-se significativos. Em todas as mediações verificou-se a existência de um efeito indireto da variável mediadora na

relação entre a variável independente e dependente. Nenhuma destas relações foi significativamente moderada pelo Risco Psicossocial no Trabalho.

**Tabela 16**

*Modelos e Coeficientes de Mediação para as dimensões de Recuperação, em função das Orientações para o Bem-Estar, tendo em conta a Capacidade Hedónica*

Modelo	Efeito	Coef.	EP	I.C. 95%		p
				L.I.	L.S.	
Modelo 1						
	O.E. → P.I. → AF.	-.023	.011	-.040	.005	
Efeito Indireto	O.E. → P.I.	.115	.035	.047	.183	.001
	P.I. → AF.	-.199	.067	-.331	-.067	.003
Efeito Direto	O.E. → AF.	.155	.040	.035	.196	.005
Efeito Moderador	Risco → Modelo 1	-.001	.001	-.002	.001	
Modelo 2						
	O.H. → S.H. → AF.	.108	.025	.063	.162	
Efeito Indireto	O.H. → S.H.	.243	.031	.183	.303	<.001
	S.H. → AF.	.445	.071	.306	.584	<.001
Efeito Direto	O.H. → AF.	.096	.041	.016	.177	.019
Efeito Moderador	Risco → Modelo 2	-.002	.001	-.004	.001	
Modelo 3						
	O.H. → S.H. → CO.	.134	.023	.090	.180	
Efeito Indireto	O.H. → S.H.	.243	.031	.183	.303	<.001
	S.H. → CO.	.552	.058	.437	.667	<.001
Efeito Direto	O.H. → CO.	.154	.034	.088	.221	<.001
Efeito Moderador	Risco → Modelo 3	-.002	.001	-.005	.001	
Modelo 4						
	O.H. → S.H. → RE.	.095	.020	.057	.137	
Efeito Indireto	O.H. → S.H.	.243	.031	.183	.303	<.001
	S.H. → RE.	.392	.058	.277	.506	<.001
Efeito Direto	O.H. → RE.	.238	.034	.172	.304	<.001
Efeito Moderador	Risco → Modelo 4	-.001	.001	-.004	.001	

*Nota: O.E.= Orientação Eudaimónica; P.I.= Pensamentos Intrusivos; A.F. = Afastamento Psicológico; O.H. = Orientação Hedónica; S.H. = Sucesso Hedónico; CO. = Controlo; RE. = Relaxamento.*

## Discussão

Com as longas exigências e características que hoje em dia o mundo profissional acarreta, desde expectativas de resultados irrealistas, elevadas exigências emocionais e cognitivas e cargas horárias excessivas, a promoção de bem-estar no trabalho tem assumido um peso substancial no âmbito da saúde organizacional global.

São diversos os fatores que podem impactar o bem-estar dos trabalhadores, mas são as características individuais de cada sujeito onde mais facilmente podemos atuar, e é são algumas dessas características que a presente investigação pretende estudar. Mais concretamente, este trabalho de pesquisa correlacional propôs-se analisar se as orientações individuais para o bem-estar influenciam o tipo de Experiências de Recuperação vivenciadas por trabalhadores, tendo em conta a Capacidade Hedónica dos mesmos.

Verificar se, o facto de um indivíduo demonstrar traços elevados de uma determinada orientação para o bem-estar, está relacionado com um tipo de experiência de recuperação específico, e se esta relação é impactada pela Capacidade Hedónica do indivíduo, pode trazer implicações práticas úteis para otimizar o processo de recuperação do sujeito, melhorar o seu bem-estar e produtividade no trabalho e, consequentemente, melhor funcionamento geral.

Deste modo, com vista a testar o possível efeito mediador da Capacidade Hedónica na relação entre as orientações para o bem-estar e as Experiências de Recuperação, foram realizadas correlações entre todas as variáveis. Consequentemente, foram concretizados modelos de mediações entre as variáveis que demonstraram correlações significativas entre elas.

No que toca à relação entre as Orientações e a Capacidade Hedónica, ambas as orientações apresentaram uma correlação significativa com o score total de Capacidade Hedónica. Contudo, quando analisado os dois domínios da Capacidade Hedónica em separado, apenas a orientação hedónica se correlacionou significativamente com o Sucesso Hedónico, e apenas a orientação eudaimónica se correlaciona significativamente com os Pensamentos Intrusivos.

Estes resultados vão de encontro aos dados recolhidos na literatura existente. Bernecker e Becker (2020) compreende objetivos hedónicos como representações cognitivas de estados afetivos desejados, associados ao prazer imediato ou ao alívio do desconforto. Ora, ter sucesso na obtenção deste tipo de objetivos vai de encontro à definição proposta por Huta e Ryan (2009) daquilo que é um indivíduo com elevada orientação hedónica, um indivíduo que procura obter bem-estar através da busca pelo prazer, satisfação, relaxamento e ausência de desconforto.

Ademais, a natureza dos itens presentes no domínio “Pensamentos Intrusivos” são inerentemente mais relacionados com pensamentos de cariz eudaimónicos que, quando experienciados, poderão interferir na obtenção de objetivos hedónicos. Logo, seria esperado que os Pensamentos Intrusivos demonstrassem correlação significativas com a orientação eudaimónica, pois pessoas mais orientadas para a eudaimonia vão experienciar com mais frequência estes tipos de pensamentos.

Além disso, no estudo original de Bernecker e Becker (2020), é reportado que pensamentos intrusivos são um mecanismo que impede o sucesso hedónico. Os resultados apurados na presente investigação vêm confirmar esta mesma relação, pois pessoas com orientação eudaimónica, ao apresentarem correlação significativa com o domínio de Pensamentos Intrusivos, não demonstram uma correlação significativa com o domínio Sucesso Hedónico.

Adicionalmente, o facto da relação entre a orientação eudaimónica e o Afastamento Psicológico ser significativamente mediado pelos Pensamentos Intrusivos também se demonstrou bastante conclusivo. Os resultados mostram que a orientação eudaimónica está significativamente correlacionada com os Pensamentos Intrusivos, e os Pensamentos Intrusivos estão significativamente e negativamente correlacionados com o Afastamento Psicológico. Logo, é esperado que um indivíduo com um maior traço de orientação eudaimónica, que procure desprender-se psicologicamente do trabalho no seu tempo livre, apresente mais dificuldades a experienciar esse tipo de recuperação devido à presença de pensamentos intrusivos sobre objetivos eudaimónicos relacionados com o trabalho.

Em termos de implicações práticas, estes resultados sugerem que, em indivíduos com elevados traços de orientação eudaimónica, o desenvolvimento de formas de reduzir os Pensamentos Intrusivos, ou até mesmo aprender a processá-los de forma mais adaptativa, pode ser um caminho viável a seguir, com vista a melhorar a experiência de recuperação.

Relativamente à experiência de Mestria, o facto de ser a única experiência de recuperação que não se correlaciona significativamente com a orientação hedónica, e ser a única experiência de recuperação com a qual a eudaimonia se correlaciona significativamente, também vem confirmar os resultados apontados na literatura.

Experiências de Mestria estão associadas a experiências algo desafiantes, podendo requisitar exigências sobre novos recursos dos indivíduos mas que ainda assim, segundo a *Conservation Resources Theory* (Hobfoll, 1998 – Sonnentag e Fritz, 2007), possibilitam a recuperação do sujeito ao contribuir para restaurar os recursos ameaçados ou esgotados em ambiente laboral. Ora, esta experiência de recuperação vai de encontro à definição proposta por Huta e Ryan (2009) de uma pessoa com elevada orientação eudaimónica, que procura atingir o seu potencial máximo adquirindo conhecimento e capacidades para tal. Afasta-se também da definição daquilo que representa uma pessoa com elevada orientação hedónica, que busca o prazer e conforto, não o desafio.

Este resultado traz implicações práticas úteis, podendo indicar que realizar atividades de recuperação que potenciem experiências de Mestria podem-se não traduzir em maiores níveis de recuperação para indivíduos com elevada orientação hedónica, visto que os seus motivos e crenças não estão alinhados com o desafio e exigência que estas atividades requerem, vindo a ser contraproducente para a recuperação deste tipo de sujeitos a realização de tais atividades.

Pelo contrário, pode também sugerir que indivíduos com elevada orientação eudaimónica devam procurar estes tipos de atividades pois terão mais facilidade em experienciar recuperação através das mesmas. Contudo, todas estas análises são feitas assumindo que maiores níveis de um determinado tipo experiência de recuperação se traduz em maiores níveis gerais de sentimento de recuperação. Mas será que, pelo contrário, pode demonstrar a presença de uma maior necessidade do indivíduo de experienciar recuperação? Estudos futuros devem de procurar replicar estes resultados, controlando o nível de recuperação reportado pelos praticantes, e não apenas o tipo de experiências de recuperação que estes mais experienciam.

No que diz respeito aos modelos de mediação realizados, onde o Sucesso Hedónico foi utilizado como fator mediador, confirmou-se sempre a presença de um efeito indireto do mesmo, sobre a relação entre a orientação hedónica e as experiências de recuperação com ela correlacionadas. Esta associação faz sentido tendo em conta os restantes resultados encontrados, visto que o Sucesso Hedónico está correlacionado significativamente e moderadamente com todas as experiências de recuperação, e dado que a orientação hedónica é a única orientação correlacionada com o Sucesso Hedónico.

Ao analisarmos a relação entre orientações para o bem-estar e as experiências de recuperação, é possível retirar outras observações interessantes de avaliar. Primeiramente, quando analisada a relação de cada orientação para o bem-estar individualmente, apenas a Hedonia se correlaciona significativamente com a variância do total de experiências de recuperação vivenciadas pelo indivíduo. Para além disso, o Sucesso Hedónico, que se correlaciona significativamente com todas as experiências de recuperação individualmente, também apenas se correlaciona significativamente com a Hedonia. A Eudaimonia só se correlaciona significativamente com os Pensamentos Intrusivos que, por sua vez, apenas se correlaciona, negativamente, com o Afastamento Psicológico.

Ora, esta ausência de relação da orientação eudaimónica com as experiências de recuperação pode ser interpretada de duas formas. Primeiramente, pode significar um risco da eudaimonia na recuperação individual e conseqüente bem-estar no trabalho. Ou seja, indivíduos perseguem objetivos de trabalho eudaimónicos à custa e em detrimento de experiências de recuperação. O que inicialmente poderia ser uma busca por algo positivo, que conduziria o indivíduo à excelência e à busca pela sua melhor versão, pode eventualmente tornar-se detrimental no panorama laboral geral.

Por outro lado, e tal como referido anteriormente, estes resultados podem sugerir que o facto da orientação eudaimónica não estar significativamente correlacionada com a maioria das experiências de recuperação, pode significar que indivíduos com orientação eudaimónica não apresentam tanta necessidade de recuperação pois recuperam através da obtenção de objetivos eudaimónicos. De modo a verificar qual das duas interpretações é a correta, seria interessante realizar um estudo futuro que analise a relação entre as orientações para o bem-estar do indivíduo e os seus níveis auto-reportados de recuperação do trabalho, tendo em conta as experiências de recuperação que o indivíduo experiencia. Desta forma, seria possível conferir que orientação para o bem-estar estaria mais relacionada com níveis mais elevados de recuperação, verificando que tipo de experiências de recuperação mais contribuía para mediar (atenuando ou acentuando) esta relação.

Para além desta análise, é possível verificar que o modelo de ambas as orientações para o bem-estar, quando analisadas em conjunto e não individualmente, apesar de demonstrar uma correlação fraca, explica significativamente a variância do total de experiências de recuperação. Contudo, quando analisadas individualmente,

apenas a Hedonia apresenta uma correlação significativa. Estes dados podem ir de encontro ao que Huta e Ryan (2009) defendem, quando afirmam que os níveis mais elevados de bem-estar são alcançados por pessoas que seguem ambos os caminhos. Que tanto procuram atingir objetivos hedônicos como objetivos eudaimônicos. Que procuram envolver-se em atividades que proporcionem prazer imediato (Hedonia) e trabalhar em direção à autorrealização a longo prazo (Eudaimonia; Huta e Waterman, 2013; Waterman, 1993), o que demonstra uma maior plasticidade psicológica dos indivíduos.

Posto isto, estudos futuros deveriam analisar a relação entre a orientação individual para o bem-estar e os níveis de recuperação do trabalho, tendo em conta a capacidade hedónica e a capacidade eudaimónica do indivíduo. Assim, seria possível verificar se os indivíduos que seguem os dois caminhos, que demonstram tanto uma elevada capacidade hedónica como uma elevada capacidade eudaimónica, visto que estas não são características mutuamente exclusivas, são, de facto, aqueles que experienciam maiores níveis de recuperação do trabalho.

A adaptação do instrumento desenvolvido por Bernecker e Becker (2020) (*Trait Hedonic Capacity Scale*) poderia ser uma forma interessante de aceder a esta questão levanta. Em vez da dos domínios que compõem a escala atualmente, poderia ser desenvolvido um domínio de “Sucesso Eudaimónico”, que visasse quantificar a capacidade que os indivíduos têm em atingir objetivos eudaimónicos, em detrimento de objetivos hedónicos concorrentes. O domínio “Pensamentos Intrusivos” seria adaptado para que os itens transmitissem pensamentos de cariz hedónico que possam interferir com a obtenção de objetivos eudaimónicos a longo prazo.

Futuramente, seria também interessante averiguar a natureza específica das atividades de recuperação realizadas pela amostra em estudo. Verificar se atividades de baixo ou elevado nível de exigência estão mais fortemente correlacionadas com um determinado tipo de experiência de recuperação, controlando as orientações para o bem-estar individual como fator moderador desta relação. Ou seja, será que, por exemplo, atividades de baixo nível de exigência se correlacionam significativamente com experiências de relaxamento quando o indivíduo apresenta um elevado traço de orientação hedónica?

Por último, em todos os modelos de mediação testados, a variável Risco Psicossocial no Trabalho nunca revelou um efeito de moderação significativamente estatístico. Ora, isto pode revelar que a amostra do estudo, se representativa da população, representa um panorama laboral favorável ao bem-estar e recuperação dos indivíduos. Contudo, mais fatores necessitam de ser controlados para confirmar estas hipótese, como é abordado de seguida.

### **Limitações**

O presente estudo revelou alguns resultados interessantes, contudo não deixa de apresentar algumas limitações. Muitas das correlações encontradas entre variáveis, apesar de significativas, apresentavam um nível fraco ou moderado de correlação. Isto pode indicar que o modelo de relação entre tais variáveis seja explicado por outros fatores a ser controlados em futuras análises.

A literatura mostra-nos que a variância de bem-estar e saúde individual atribuída a fatores da natureza de trabalho é considerada relativamente reduzida, não excedendo os 10% na maioria dos estudos (Sonnetag, 2001). Existem portanto, variáveis sociodemográficas que a literatura demonstra poder impactar a experiência de recuperação das pessoas.

Estudos demonstram que o sexo dos indivíduos influencia o modo como estes percebem e avaliam situações de stress (Peiró et al., 2019). Sonnetag (2005) revelou que as mulheres estavam mais fatigadas do que os homens ao final do dia, o que vai de encontro ao constatado por Kivimaki et al. (1997), de que as mulheres reagem mais negativamente a eventos stressores do que os homens. Esta análise também pode ser explicada pelo racional de que a mulher experiencia uma maior sobrecarga de tarefas para além do trabalho (Mårdberg et al., 1991).

Porém, estudos apontam também que os homens experienciam menos afeto positivo durante o trabalho (Rothbard e Patil, 2011) e ocupam mais do seu tempo livre com atividades relacionadas com o trabalho (Sonnetag, 2001), traduzindo-se numa maior necessidade de recuperação do trabalho, continuando, contudo, a ocupar esse tempo necessário para recuperar com atividades relacionados com o trabalho (Sonnetag, 2003). O presente estudo englobava uma amostra pouco simétrica no que toca a distribuição do sexo. Sendo que 71,3% dos participantes são do sexo feminino, esta pode ser uma variável necessária de controlar em estudos futuros.

A idade dos participantes também se revela como um potencial fator a ser controlado. Estudos reportam que a idade está positivamente correlacionada com orientações eudaimónicas, ou seja, pessoas mais velhas tendem a ser ligeiramente mais eudaimónicas nos motivos das suas ações (Yan, 2011).

Adicionalmente é expectável que a saúde e qualidade de vida global dos sujeitos, juntamente com a idade, influencia a necessidade de recuperação dos indivíduos. É expectado que, com o detrimento da saúde e qualidade de vida e aumento da idade, resulte também o aumento da necessidade de recuperação. Ora, apesar da amostra apresentar uma média de idades de 42.03, a idade mais representada foi os 22 anos, podendo influenciar positivamente o grau risco psicossocial dos participantes, e a própria necessidade de recuperação.

O número de filhos é também uma característica que tem sido reportada estar negativamente relacionado com a recuperação durante o período fora de trabalho (Sonntag, 2001, 2003).

A natureza do trabalho é também um fator preponderante na variação de bem-estar laboral. A situação laboral, ou seja, o tipo de contrato ou afiliação de um indivíduo ao seu emprego, pode ter influencia nas motivações por detrás das suas escolhas diárias. As horas de trabalho e o tipo de horário de trabalho (turnos) são outros fatores a ter em conta. Estudos demonstram que horas de trabalho irregulares e trabalhos por turnos estão negativamente correlacionadas com a oportunidade dos indivíduos realizarem atividades de lazer que fomentem a sua recuperação (Sonntag, 2001) e com a sua capacidade de Afastamento Psicológico (Oosthuizen et al., 2011).

### **Conclusão**

Tendo por base os resultados e análises apresentadas neste estudo, fica evidente a complexa interação entre as orientações individuais para o bem-estar, as experiências de recuperação no contexto de trabalho e a capacidade hedónica dos indivíduos. Os dados acima analisados e interpretados fornecem insights valiosos para a compreensão de como diferentes pessoas lidam com os desafios e exigências profissionais, e como isso pode afetar o seu bem-estar e desempenho no trabalho.

Uma das implicações práticas importantes levantadas neste estudo é a necessidade de desenvolver estratégias de gestão do stress e recuperação que tenham em consideração as orientações individuais. Nem todos os indivíduos partilham dos

mesmos objetivos e convicções, assim como nem todos devem procurar recuperar da mesma maneira. Para aqueles que apresentam traços elevados de orientação eudaimónica, reduzir e gerir pensamentos intrusivos e promover atividades desafiadoras pode ser benéfico para a sua recuperação do trabalho.

Por outro lado, indivíduos que demonstram altos traços de orientação hedónica podem, por sua vez, beneficiar do uso de estratégias que enfatizem o prazer imediato e o relaxamento. Mesmo em contextos laborais, estes resultados ressaltam a importância de oferecer oportunidades de desenvolvimento pessoal e profissional que estejam alinhadas com as aspirações individuais de cada trabalhador.

Destacou-se também a importância do Sucesso Hedónico como fator mediador na vivência de experiências de recuperação. Esta capacidade de atingir objetivos hedónicos encontra-se significativamente correlacionada com todas as experiências de recuperação, demonstrando ser um possível mecanismo que facilita a experiencição destes diferentes tipos de recuperação. Contudo, apenas a orientação hedónica se encontra correlacionada com este domínio de Sucesso Hedónico.

Estes resultados alertam, portanto, para a possibilidade de pessoas com maior orientação eudaimónica priorizarem a obtenção de objetivos eudaimónicos, em detrimento de procurar alcançar objetivos hedónicos e conseqüentemente, experienciar recuperação. Contudo, esta análise pode ser feita à luz de que indivíduos com orientação eudaimónica não apresentam tanta necessidade de recuperação, pois são capazes de recuperar através da obtenção de objetivos eudaimónicos. Estudos futuros são necessários para poder retirar estas conclusões, analisando o modo como os níveis de recuperação relatados pelos participantes se correlacionam com as suas orientações individuais para o bem-estar, tendo em conta os tipos de recuperação por estes experienciados.

## Referências

- Bakker, A. B., & Oerlemans, W. G. (2011). Subjective Well-being in Organizations. En *Oxford University Press eBooks*.  
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199734610.013.0014>
- Barros-Duarte, C., Cunha, L., & Lacomblez, M. (2007). INSAT : une proposition méthodologique pour l'analyse des effets des conditions de travail sur la santé. *Laboreal*, 3(2). <https://doi.org/10.4000/laboreal.12554>
- Bernecker, K., & Becker, D. (2020). Beyond Self-Control: Mechanisms of hedonic goal pursuit and its Relevance for Well-Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(4), 627-642. <https://doi.org/10.1177/0146167220941998>
- Boas, M. V., & Cerqueira, A. (2017). Assessing Stress at work: the Portuguese version of the Job Content Questionnaire. *Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment*, 16(1), 70-77.  
<https://doi.org/10.15689/ap.2017.1601.08>
- Bryant, F. B. (2003). Savoring beliefs inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, 12(2), 175–196.  
<https://doi.org/10.1080/0963823031000103489>
- Craig, A. (1992). Symptoms of acute and chronic fatigue. In A. P. Smith & D. M. Jones (Eds.), *Handbook of human performance, Vol. 1. The physical environment; Vol. 2. Health and performance; Vol. 3. State and trait* (pp. 289–339). Academic Press.
- Serviços de Saúde e Segurança do Trabalho/Saúde Ocupacional. (2023). *Avaliação do Risco Psicossocial em Contexto Laboral*.  
<https://www.backoffice.dgs.pt/upload/DGSv9/ficheiros/i030186.pdf>
- Etzion, D., Eden, D., & Lapidot, Y. (1998). Relief from job stressors and burnout: Reserve service as a respite. *Journal of Applied Psychology*, 83(4), 577–585. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.83.4.577>
- Fishbach, A., & Shah, J. Y. (2006). Self-control in action: Implicit dispositions toward goals and away from temptations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(5), 820–832. <https://doi.org/10.1037/00223514.90.5.820>
- Fishbach, A., Dhar, R., & Zhang, Y. (2006). Subgoals as substitutes or complements: The role of goal accessibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(2), 232–242. <https://doi.org/10.1037/00223514.91.2.232>

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-build Theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.218>
- Giuntoli, L., Conдини, F., Ceccarini, F., Huta, V., & Vidotto, G. (2020). The different roles of hedonic and eudaimonic motives for activities in Predicting Functioning and Well-Being Experiences. *Journal of Happiness Studies*, *22*(4), 1657-1671. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00290-0>
- Goh, J., Pfeffer, J., & Zenios, S. A. (2016). The relationship between workplace stressors and mortality and health costs in the United States. *Management Science*, *62*(2), 608-628. <https://doi.org/10.1287/mnsc.2014.2115>
- Headrick, L., Newman, D. A., Park, Y., & Liang, Y. (2022). Recovery Experiences for work and Health Outcomes: A Meta-Analysis and Recovery-Engagement-Exhaustion Model. *Journal of Business and Psychology*, *38*(4), 821-864. <https://doi.org/10.1007/s10869-022-09821-3>
- Hobfoll, S. E. (1998). *Stress, culture, and community: The psychology and physiology of stress*. New York: Plenum Press.
- Hofmann, W., & Van Dillen, L. (2012). Desire: The new hot spot in self-control research. *Current Directions in Psychological Science*, *21*(5), 317–322. <https://doi.org/10.1177/0963721412453587>
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization*. New York, NY: Norton.
- Huta, V. (2015). The Complementary Roles of Eudaimonia and Hedonia and how they can be Pursued in Practice. In S. Joseph (Ed.), *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life, Second Edition*. Chapter 10. pp Wiley
- Huta, V. (2016). Eudaimonic and Hedonic Orientations: theoretical considerations and research findings. En *International handbooks of quality-of-life* (pp. 215-231). [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. (2009). 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. (2013). 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>
- 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>
- Kivimäki, M., Vahtera, J., Thomson, L., Griffiths, A., Cox, T., & Pentti, J. (1997). Psychosocial factors predicting employee sickness absence during economic decline. *Journal of Applied Psychology*, 82(6), 858–872. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.82.6.858>
- Kline, R. (2016). *Principles and Practice of Structural Equation Modelling* (4<sup>a</sup> ed.). Guilford Press.
- Koole, S. L., Tops, M., Strubín, S., Bouw, J., Schneider, I. K., & Jostmann, N. B. (2014). The ego fixation hypothesis: Involuntary persistence of self-control. In J. P. Forgas & E. Harmon-Jones (Eds.), *Motivation and its regulation: The control within* (pp. 95–112). Psychology Press.
- Kruglanski, A. W., Shah, J. Y., Fishbach, A., Friedman, R., Chun, W. Y., & Sleeth-Keppler, D. (2002). A theory of goal systems. *Advances in Experimental Social Psychology*, 34, 331–378. <https://doi.org/10.2307/2092805>
- Lefebvre, A. D., & Huta, V. (2020). Age and gender differences in eudaimonic, hedonic, and extrinsic motivations. *Journal of Happiness Studies*, 22(5), 2299–2321. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00319-4>
- Llosa, J. C., Agulló-Tomás, E., Menéndez-Espina, S., Heleno, C. T., & De Olivera Borges, L. (2023). Cross-cultural adaptation of the job insecurity scale (JIS) in Brazil and cross-national analysis of job insecurity effects in Brazil and Spain. *BMC Psychology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01156-9>
- Lobo, F., & Pinheiro, M. (2012). Recovery experiences questionnaire. Adaptação para a população portuguesa. In Atas do Congresso Internacional de Psicologia do Trabalho e das Organizações (pp. 361-370).
- Mårdberg, B., Lundberg, U., & Frankenhaeuser, M. (1991). The total workload of parents employed in white-collar jobs: construction of a questionnaire and a scoring system. *Scandinavian Journal of Psychology*, 32(3), 233-239. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.1991.tb00873.x>
- Marôco, J. (2018). *Análise Estatística com o SPSS Statistics* (7<sup>a</sup> ed.). ReportNumber, Lda.

- 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.
- Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being*. New York, NY: Van Norstrand.
- May, R. (1969). *Love and will*. New York, NY: Norton
- Meijman, T. F., & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. In P. J. D. Drenth & H. Thierry (Eds.), *Handbook of work and organizational psychology* (Vol. 2: Work psychology, pp. 5–33). Hove, England: Psychology Press.
- Oosthuizen, J., Mostert, K., & Koekemoer, F. E. (2011). Job characteristics, work–nonwork interference and the role of recovery strategies amongst employees in a tertiary institution. *SA Journal of Human Resource Management*, 9, 1–15. doi: 10.4102/sajhrm
- Peiró, J. M., Kozusznik, M. W., & Soriano, A. (2019). From happiness orientations to work performance: The mediating role of hedonic and eudaimonic experiences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24), 5002. <https://doi.org/10.3390/ijerph16245002>
- Pfeffer, J. (2018). The overlooked essentials of employee well-being. *McKinsey Quarterly*, 3(2018), 82-89.
- Proença, T. (2015). Portuguese translation of Work Design Questionnaire from Frederick P. Morgeson & Stephen E. Humphrey (2006) “The Work Design Questionnaire (WDQ): Developing and Validating a Comprehensive Measure for Assessing Job Design and the Nature of Work” *Journal of Applied Psychology*, 91, 6, 1321–1339
- 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). Unpublished data, University of Beira Interior, Faculty of Social and Human Sciences, Department of Psychology and Education.
- Riso, L. P., Blandino, J. A., Penna, S., Dacey, S., Duin, J. S., Pacoe, E. M., Grant, M. M., & Ulmer, C. S. (2003). Cognitive aspects of chronic depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 112(1), 72–80. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.112.1.72>
- Rizvi, S. J., Pizzagalli, D. A., Sproule, B. A., & Kennedy, S. H. (2016). Assessing anhedonia in depression: Potentials and pitfalls. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 65, 21–35. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.03.004>

- Rothbard, N. P., & Patil, S. V. (2011). Being there. En *Oxford University Press eBooks*.  
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199734610.013.0005>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Shah, J. Y., & Kruglanski, A. W. (2002). Priming against your will: How goal pursuit is affected by accessible alternatives. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38, 368–382.
- Shah, J. Y., Friedman, R., & Kruglanski, A. W. (2002). Forgetting all else: On the antecedents and consequences of goal shielding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(6), 1261–1280. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.6.1261>
- Simões, C., McIntyre, S., & McIntyre, T. (2019). Adaptation and Validation of the Work-Family Conflict and Family-Work conflict scales in Portuguese Nurses: 10-Item version. En *Studies in systems, decision and control* (pp. 611-620).  
[https://doi.org/10.1007/978-3-030-14730-3\\_65](https://doi.org/10.1007/978-3-030-14730-3_65)
- Sonnentag, S. (2001). Work, recovery activities, and individual well-being: A diary study. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6(3), 196–210. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.6.3.196>
- Sonnentag, S. (2003). Recovery, work engagement, and proactive behavior: a new look at the interface between nonwork and work. *Journal of Applied Psychology*, 88(3), 518-528. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.3.518>
- Sonnentag, S., & Bayer, U. (2005). Switching off Mentally: Predictors and Consequences of Psychological Detachment from work during Off-Job Time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10(4), 393-414. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.10.4.393>
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204-221. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204>
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2014). Recovery from job Stress: The Stressor-detachment Model as an Integrative framework. *Journal of Organizational Behavior*, 36(S1), S72-S103. <https://doi.org/10.1002/job.1924>

- Sonnentag, S., Venz, L., & Casper, A. (2017). Advances in recovery research: What have we learned? What should be done next? *Journal of Occupational Health Psychology, 22*(3), 365-380. <https://doi.org/10.1037/ocp0000079>
- Trope, Y., & Fishbach, A. (2000). Counteractive self-control in overcoming temptation. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*(4), 493–506. <https://doi.org/10.1037//00223514.79.4.493>
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 678–691.
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *Journal of Positive Psychology, 3*, 234–252.

## Anexos

### Anexo A. Características sociodemográficas dos participantes

Amostra	N	%	$\bar{X}$	DP	Mo	Min- Máx
<b>Sexo</b>						
Mulher	214	71.3%				
Homem	86	28.7%				
Idade			42.03	12.84	22	20 - 65
Nº filhos			1.07	1.04	0	0 - 4
0	121	40.3%				
1	64	21.3%				
2	92	30.7%				
3	19	6.3%				
4	4	1.3%				
Saúde Geral			7.27	1.90	8	1 - 10
Qualidade de Vida			7.02	1.72	7	2 - 10
<b>Global</b>						
Situação Laboral	299					
Efetivo (a)	216	72.2%				
Contrato a prazo	42	14.0%				
Estágio/Bolsa	25	8.4%				
Conta Própria	16	5.4%				
Horas Semanais	299					
>40h	85	28.4%				
40h	118	39.5%				
<40h	96	32.1%				
Trabalho Noturno	76	25.3%				
Trabalho Turnos	30	10%				
Turno Fixo	18	60%				
Turno Rotativo	12	40%				
Turno Contínuo	24	80%				
Turno Esporádico	6	20%				
Turno excede	8	26.7%				
horário de trabalho						

Nota: N=300.  $\bar{X}$ = média; DP= desvio-padrão; Mo=Moda; Min-Máx= Mínimo-Máximo.

**Anexo B. Hedonic, Eudaimonic, and Extrinsic Motives for Activities scale  
(HEEMA)**

---

Independentemente de conseguir ou não realizar com sucesso o seu objetivo, identifique em que grau ou em que medida tipicamente realiza as suas atividades com cada uma das seguintes intenções :

---

- 1- Procurar relaxar?
- 2- Procurar desenvolver uma competência, aprender a fazer algo, ou compreender algo?
- 3- Procurar concretizar ou colocar em prática as suas convicções?
- 4- Procurar obter momentos de prazer?
- 5- Procurar aspirar à excelência ou atingir um ideal pessoal?
- 6- Procurar satisfação ou regozijo?
- 7- Procurar "ir com calma", descontraír?
- 8- Procurar usar o melhor que há em si, as suas qualidades?
- 9- Procurar divertir-se?
- 10- Procurar contribuir para o bem-estar dos outros ou do mundo à volta?
- 11- Procurar ter muito dinheiro e boas posses/bons bens materiais?
- 12- Procurar ter elevado status/estatuto social e prestígio?
- 13- Procurar ter poder e domínio sobre os outros?
- 14- Procurar ser admirado(a) e conhecido(a)?
- 15- Procurar ser popular e ter uma imagem social atrativa?
- 16- Procurar tornar as coisas confortáveis?

---

*Nota. 1= de maneira nenhuma; 7= muitíssimo*

### **Anexo C. Recovery Experience Questionnaire (REQ)**

---

Durante o tempo após o trabalho...

---

1. ... eu esqueço-me do trabalho.
2. ... não penso no trabalho de modo algum.
3. ... distancio-me do trabalho.
4. ... eu faço uma pausa nas exigências do trabalho.
5. ... eu descanso e relaxo.
6. ... eu pratico atividades relaxantes.
7. ... eu aproveito o tempo para relaxar.
8. ... eu tiro tempo para desfrutar momentos de lazer.
9. ... eu aprendo coisas novas.
10. ... eu procuro desafios intelectuais.
11. ... eu procuro atividades desafiantes.
12. ... eu procuro alargar os meus horizontes.
13. ... eu sinto que sou capaz de decidir sobre aquilo que quero fazer.
14. ... eu decido o meu horário.
15. ... eu próprio determino de que forma aproveitarei o tempo.
16. ... eu cuido da planificação das minhas atividades.

---

*Nota. 1= discordo totalmente; 5= concordo totalmente*

#### **Anexo D. Trait Hedonic Capacity Scale**

---

Por favor, indique em que medida as seguintes afirmações geralmente se aplicam a si

---

1. Eu sou bom/boa a perseguir os meus desejos
2. Eu consigo perseguir os meus desejos no aqui e agora
3. Frequentemente faço o que me apetece fazer
4. No meu tempo livre, consigo relaxar facilmente
5. No meu tempo livre, consigo "desligar" facilmente
6. No meu tempo livre, sinto dificuldade em parar de pensar sobre o que ainda está por fazer
7. Pensamentos sobre o meu trabalho por vezes impedem-me de desfrutar de atividades e momentos agradáveis
8. Por vezes não consigo parar de pensar sobre coisas que ainda preciso de fazer
9. Mesmo quando estou a desfrutar de um bom momento penso frequentemente nas minhas obrigações
10. Depois da situação, fico frequentemente a pensar que deveria ter aproveitado melhor o momento

---

*Nota. 1= de modo nenhum; 5= muitíssimo*

## Anexo E. Questionário *Google Forms*

### Recuperação no Trabalho

A presente investigação realiza-se no âmbito de uma dissertação de Mestrado em Psicologia da Saúde do Ispa - Instituto Universitário.

Esta investigação pretende compreender os fatores que estão relacionados com os processos de recuperação no trabalho.

Caso seja patrão/empregador, trabalhador por conta própria, trabalhador por conta de outrem ou trabalhador familiar não remunerado, **este questionário é para si.**

A sua participação irá consistir na resposta a um questionário com a duração de aproximadamente 10 minutos. A sua participação é **voluntária** e poderá desistir a qualquer momento. Os dados recolhidos são **anónimos e confidenciais**, pelo que **nenhuma informação pessoal será divulgada**, e serão apenas considerados para fins estatísticos. Não existem riscos associados à sua participação.

Não há respostas certas ou erradas, apenas lhe é pedido que responda com o máximo de sinceridade a todas as perguntas. Agradecemos desde já a sua participação, que é determinante para o sucesso deste estudo.

Para qualquer esclarecimento adicional acerca do estudo, poderá contactar o investigador responsável através do seguinte email:

Josué Fonseca: estudo.recuperacao.profissional@gmail.com Orientação

do estudo por:

Professora Doutora Maria João Gouveia - Ispa - Instituto Universitário

1. Sexo: \*

*Marcar apenas uma oval.*

Homem

Mulher

2. Idade: \*

---

3. Número de filhos: \*

4. Indique como classificaria a sua saúde em geral durante a última semana: \*

*Marcar apenas uma oval.*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pés:            Ótima

5. Indique como classificaria a sua qualidade de vida global durante a última semana: \*

*Marcar apenas uma oval.*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pés:            Ótima

6. Sofre de alguma doença com diagnóstico médico: \*

*Marcar apenas uma oval.*

Não

Sim

7. Se respondeu sim à questão anterior, por favor indique quais:

\_\_\_\_\_

8. Tem outras queixas de saúde: \*

*Marcar apenas uma oval.*

Não

Sim

9. Se respondeu sim à questão anterior, por favor indique quais:

10. Toma o pequeno-almoço diariamente: \*

*Marcar apenas uma oval.*

Não

Sim

11. Entre refeições toma snacks (salgados ou doces): \*

*Marcar apenas uma oval.*

Não

Sim

12. Fuma: \*

*Marcar apenas uma oval.*

Não

Sim

13. Se respondeu sim à questão anterior, por favor indique o **número** de cigarros por dia e há quanto **tempo**:

*Ex: 6 por dia há 3 anos*

---

14. Indique o seu peso atual: \*

---

15. Indique a sua altura atual \*

---

16. Dorme 7 a 8 horas por cada 24 horas: \*

*Marcar apenas uma oval.*

Não

Sim

17. Bebe mais do que duas bebidas alcoólicas por dia: \*

*Marcar apenas uma oval.*

Não

Sim

18. Pratica exercício físico (inclui atividades como marcha, andar de bicicleta, nadar, atividades de ginásio, jogar futebol ou qualquer outra atividade que exija um nível de esforço, pelo menos idêntico, ao destas atividades): \*

*Marcar apenas uma oval.*

Não

Sim

19. Se respondeu sim à prática de exercício físico, por favor indique quantos dias por semana pratica exercício físico:

20. Se respondeu sim à prática de exercício físico, por favor indique qual a duração por dia que pratica exercício físico:

---

21. Em relação ao seu nível atual de prática de atividade física, gostaria de: \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Praticar mais atividade física Manter
- o mesmo nível
- Praticar menos atividade física

22. Indique a sua situação laboral: \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Efetiva
- Contrato a prazo
- Estágio/Bolsa
- Outra: \_\_\_\_\_

23. Horas habitualmente trabalhadas por semana: \*

24. Realiza trabalho noturno: \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não

25. Trabalha por turnos: \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim    *Avançar para a pergunta 26*
- Não    *Avançar para a pergunta 29*

*Avançar para a pergunta 29*

**Trabalho por Turnos**

26. Indique o seu tipo de turno: \*

*Marcar apenas uma oval.*

Fixo

Rotativo

27. Indique a frequência do seu turno: \*

*Marcar apenas uma oval.*

Contínuo

Esporádico

28. Os seus turnos ultrapassam habitualmente os limites dos períodos normais de trabalho: \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

#### Características do Trabalho

De seguida, ser-lhe-á pedido que responda a um breve conjunto de questões relacionadas com as características do seu trabalho atual. Não existem respostas certas ou erradas, assinale apenas a sua opinião da forma mais sincera possível.

Relativamente às exigências do meu trabalho: \*

	1 (Discordo Fortemente)	2	3	4 (Concordo Fortemente)
O meu trabalho exige que eu trabalhe depressa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O meu trabalho exige que eu trabalhe duramente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não tenho trabalho excessivo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não tenho tempo para fazer todo o meu trabalho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho que lidar com exigências contraditórias no meu trabalho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Relativamente às minhas condições de trabalho: \*

	Sim	Não
O meu local de trabalho está livre de ruído excessivo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O clima no meu local de trabalho é confortável em termos de temperatura e humidade.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A função que desempenho tem um baixo risco de acidente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A função que desempenho envolve um ambiente livre de riscos para a saúde (por exemplo, produtos químicos, gases, etc.).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desempenho a minha função num ambiente limpo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

No meu trabalho estou exposto a situações de: \*

	Sim	Não
Ter de ultrapassar o horário normal de trabalho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Levar trabalho para casa, para além do meu horário	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ter de dormir a horas pouco usuais por causa do trabalho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ter que "saltar" ou encurtar uma refeição, ou nem realizar pausas por causa do trabalho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não conhecer o meu horário de trabalho com antecedência (por ex. dia seguinte, 1 semana, 1 mês, 3 meses)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Afastamento significativo que interfere com a rotina familiar ou social	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ter de manter disponibilidade permanente a qualquer hora do dia (por ex. pessoalmente, por telefone, por email, ...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fazer deslocações profissionais frequentes (ausência ou afastamento significativo que interfere com a rotina familiar ou social)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Indique, numa escala de 1 (discordo fortemente) a 7 (concordo fortemente), o quanto cada um dos seguintes itens corresponde à sua situação atual. \*

	1 (Discordo Fortemente)	2	3	4	5	6	7 (Concordo Fortemente)
O meu trabalho faz com que não possa estar tanto com a minha família como gostaria.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
O tempo que tenho de dedicar ao meu trabalho não permite dedicar-me de igual modo a atividades e responsabilidades da casa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Tenho de faltar a atividades familiares devido ao tempo que tenho de dedicar ao trabalho.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Quando chego a casa do trabalho estou frequentemente demasiado exausto para participar em atividades/responsabilidades familiares.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Muitas vezes, quando chego a casa do trabalho, estou tão esgotado emocionalmente que isso impede de me dedicar à minha família.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Devido a todas as pressões no trabalho, por vezes quando chego a casa estou demasiado stressado para fazer as coisas que me dão prazer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Indique, numa escala de 1 (discordo fortemente) a 5 (concordo fortemente), o quanto cada um dos seguintes itens corresponde à sua situação atual.

	1 (Discordo Fortemente)	2	3	4	5 (Concordo Fortemente)
Provavelmente, perderei o meu emprego em breve.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho a certeza que perderei este emprego.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sinto-me inseguro com o meu futuro, neste emprego.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu sinto que posso perder este emprego num futuro próximo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Anexo F. Email permissão de utilização do instrumento Trait Hedonic Capacity Scale



Josué Santiago Magalhães de Carvalho Felizardo da Fonseca

Para: k.bernecker@psychologie.uzh.ch; daniela.becker@ru.nl



seg, 03/04/2023 12:22

Dear Katharina Bernecker and Daniela Becker,

My name is Josué Fonseca, I'm a Portuguese psychology student currently writing my thesis for my masters degree in Health Psychology, in Ispa - Instituto Universitário de Lisboa. I am writing to request your permission to use the instrument "Trait Hedonic Capacity Scale" and translate it to Portuguese. I am currently working on a research project that requires the use of the same instrument in my study, and I believe that your instrument would be very useful for my research purposes, which are investigating if the trait hedonic capacity mediates the relationship between eudaimonic/hedonic orientations and recovery experiences in the working population.

I am particularly interested in translating the instrument into Portuguese to make it accessible to a wider audience and to be able to collect data from participants who speak this language. I assure you that I will give proper credit to you and cite your work in my research report.

If you could kindly grant me permission to use and translate the instrument, I would greatly appreciate it. Please let me know if there are any conditions or restrictions for the use of the instrument, or if there is any additional information you require from me.

Thank you for considering my request, and I look forward to hearing from you soon.

Kindest regards,

Josué Fonseca



Katharina Bernecker <k.bernecker@psychologie.uzh.ch>

Para: Josué Santiago Magalhães de Carvalho Felizardo da Fonseca; daniela.becker@ru.nl



seg, 03/04/2023 12:33

Dear Josué,

That sounds exciting. For sure, please go ahead and translate and use it. There are no restrictions from our side besides being cited in your methods section. One request: We would be happy, if you could send us your final translation with some information about how the scale performed in terms of factor structure, internal consistency (or raw data such that we can calculate these things ourselves, whichever you prefer). We intend to build a website for our project and would like to include translations of the scale into other languages. Of course, we will cite your thesis/publication there.

If you want you could also send us a summary of your findings, just out of curiosity.

All the best for your project!

Katharina



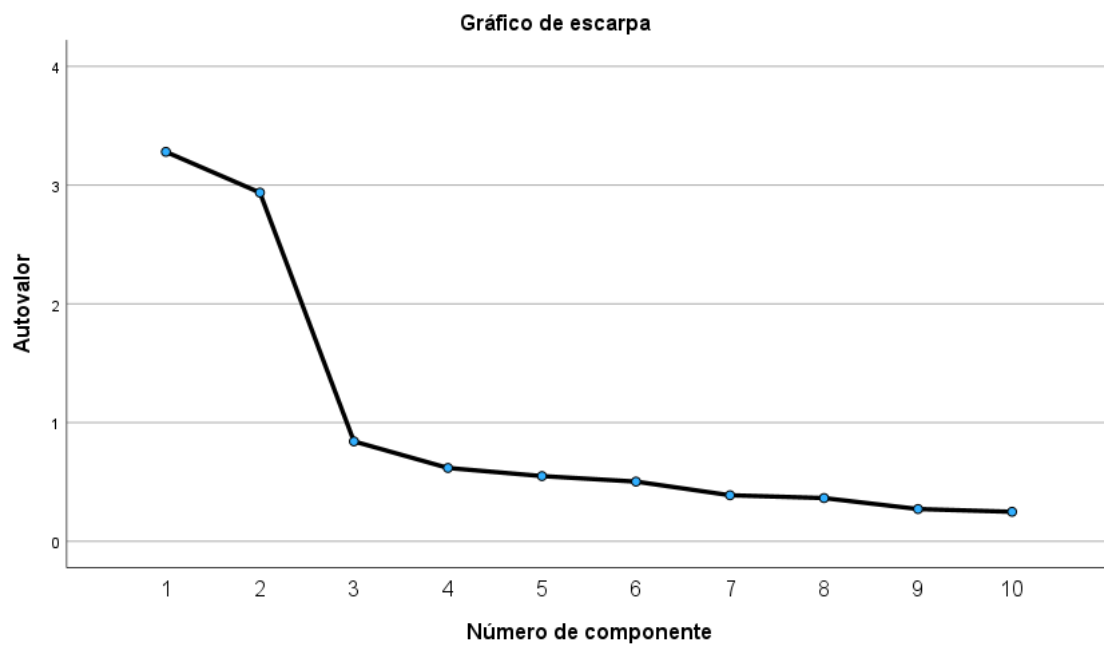
## Anexo G. Análise Fatorial Exploratória “Trait Hedonic Capacity Scale”

### Variância Total Explicada

Componentes	Autovalores iniciais		
	Total	% de variância	% cumulativa
1	3.28	32.80	32.80
2	2.94	39.37	62.17
3	0.84	8.46	70.58
4	0.62	6.18	76.76
5	0.55	5.50	82.25
6	0.50	5.03	87.28
7	0.39	3.88	91.16
8	0.36	3.64	94.80
9	0.27	2.72	97.52
10	0.25	2.48	100.000

Método de Extração: análise de Componente Principal

### Gráfico de Sedimentos (Scree Plot)



**Anexo H. Matriz Inter-correlações de itens da Versão Portuguesa do “Trait Hedonic Capacity Scale”**

	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10
Item 1	1,000	-,307	-,104	-,191	,275	-,332	,447	-,094	,415	,483
Item 2	-,307	1,000	,524	,539	-,064	,640	,079	,384	,041	,053
Item 3	,104	,524	1,000	,625	,001	,389	,014	,594	-,081	-,050
Item 4	,191	,539	,625	1,000	,138	,533	,059	,542	-,010	,038
Item 5	,275	-,064	,001	-,138	1,000	-,019	,454	-,146	,494	,490
Item 6	,332	,640	,389	,533	-,019	1,000	,060	,400	,138	,122
Item 7	,447	,079	,014	,059	,454	,060	1,000	-,054	,567	,607
Item 8	,094	,384	,594	,542	-,146	,400	-,054	1,000	-,098	-,050
Item 9	,415	,041	-,081	-,010	,494	,138	,567	-,098	1,000	,724
Item 10	,483	,053	-,050	,038	,490	,122	,607	-,050	,724	1,000

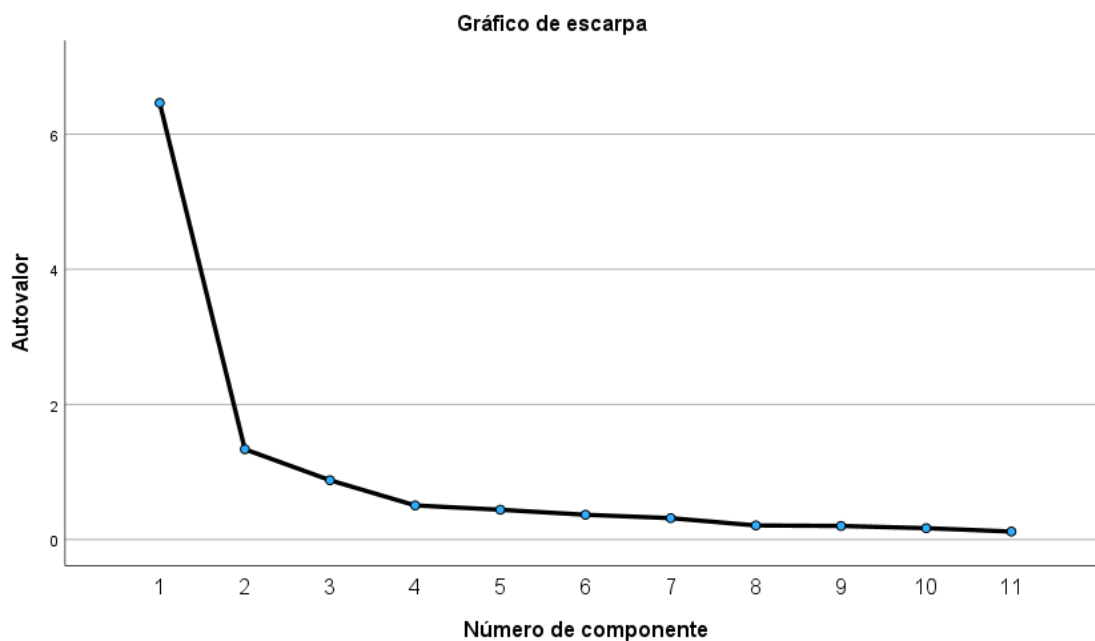
**Anexo I. Análise Fatorial Exploratória “Hedonic, Eudaimonic, and Extrinsic Motives for Activities scale” (HEEMA)**

*Variância Total Explicada*

Componentes	Autovalores iniciais		
	Total	% de variância	% cumulativa
1	6,464	58,765	58,765
2	1,336	12,147	70,912
3	,877	7,976	78,887
4	,505	4,587	83,474
5	,441	4,006	87,480
6	,367	3,333	90,812
7	,316	2,877	93,689
8	,208	1,893	95,582
9	,200	1,823	97,405
10	,168	1,526	98,930
16	,118	1,070	100,000

*Método de Extração: análise de Componente Principal*

*Gráfico de Sedimentos (Scree Plot)*



## **Anexo J. Estatísticas de Item-Total da Subescala “Motivação Hedónica”**

### *Estatísticas de Item-Total*

	Correlação de item total corrigida	Alfa de Cronbach se o item for excluído
Item1	,618	,901
Item 4	,846	,866
Item 6	,718	,886
Item 7	,746	,881
Item 9	,841	,867
Item 16	,626	,899

**Anexo K. Análise Fatorial Exploratória “Recovery Experience Questionnaire”  
(REQ)**

*Variância Total Explicada*

Componentes	Autovalores iniciais		
	Total	% de variância	% cumulativa
1	6,111	38,193	38,193
2	2,808	17,549	55,742
3	1,518	9,487	65,229
4	1,247	7,796	73,025
5	,755	4,718	77,743
6	,557	3,484	81,227
7	,529	3,304	84,531
8	,421	2,632	87,163
9	,381	2,382	89,545
10	,316	1,972	91,517
11	,302	1,888	93,405
12	,292	1,826	95,230
13	,222	1,386	96,617
14	,204	1,275	97,892
15	,188	1,173	99,065
16	,150	,935	100,000

*Método de Extração: análise de Componente Principal*

*Gráfico de Sedimentos (Scree Plot)*



## Anexo L. Parecer do professor de seminário da dissertação de mestrado



### RG40/Anexo III - Parecer do professor de seminário da dissertação de mestrado

Para os efeitos do disposto pelo Regulamento de Dissertações de Mestrado, Seminários de Dissertação e Manual de Estilo, em vigor no Ispa – Instituto Universitário, considero que o estudante **Josué Santiago M. de Carvalho Felizardo da Fonseca**, inscrito no curso **Psicologia da Saúde**, na área de especialização **Psicologia da Saúde**, reúne as condições para solicitar a realização de provas públicas da dissertação de mestrado.

Declaro também que procedi à verificação da conformidade do presente trabalho, através do protocolo e respetivo software de deteção de plágios **TURNITIN**, e não detetei indícios de utilização de elementos alheios não identificados.

Proponho ainda ao Conselho Científico um júri com a respetiva composição\*.

	Instituição/Organização proveniência
Presidente:(indicar título académico) Profª Doutora Tânia Brandão	Ispa
Arguente:(indicar título académico) Profª Doutora Ivone Patrão	Ispa
Orientador:(indicar título académico) Profª Doutora Maria João Morais Gouveia	Ispa

\* Para elementos do júri externos deverão ser juntos a este formulário os respetivos curriculum vitae, datados e assinados.

Assinado por: **Maria João Pinheiro Morais Gouveia**  
 Num. de identificação: 06256908  
 Data: 2023.10.10 20:26:21+01:00

O Professor de Seminário Assinatura

Lisboa, 10 de outubro de 2023



CONSELHO CIENTÍFICO	DESPACHO DO REITOR
<b>Parecer sobre a composição do júri:</b>	<b>Fundamentação</b>
<input type="checkbox"/> Deferido <input type="checkbox"/> Indeferido   Data / / 20	<input type="checkbox"/> Homologado <input type="checkbox"/> Não Homologado
O Conselho Científico	Data / / 20
<b>Proposta de alteração da composição do júri:</b>	
Presidente:	
Arguente:	
Orientador:	Reitor

## Anexo M. Parecer do Orientador de Dissertação



### RG40/Anexo IV – Parecer do orientador de dissertação de mestrado

Eu, **Maria João Morais Gouveia**, orientador do estudante **Josué Santiago Magalhães de Carvalho Felizardo da Fonseca**, com n.º de estudante **29396**, inscrito no curso de **Psicologia da Saúde**, na área de especialização **Psicologia da Saúde**, considero que a versão final da dissertação de mestrado com o título:

**Recuperar dá trabalho:**

**Impacto do Bem-Estar e Capacidade Hedónica na Recuperação no trabalho**

Cumpra os requisitos para discussão.

Assinado por: **Maria João Pinheiro Morais Gouveia**  
Num. de identificação: 06256808  
Data: 2023.10.10 20:28:33+0100'

O Orientador **Maria João Morais Gouveia**

Assinatura.....




Lisboa, **10** de **outubro** de 20**23**

CAMPO 1	
Serviços Académicos	
<p>Candidato sem UCs em atraso (exceto UC Estágio)</p> <p>Sim <input type="checkbox"/></p> <p>Não <input type="checkbox"/></p>	<p>Observações</p>
<p>O Chefe dos SA.....</p>	<p>Data: / /</p>

## Anexo N. Autorização para depósito de RPES/dissertações/teses no Repositório do Ispa



**RG117/Anexo V – Autorização para depósito de RPES/dissertações/teses no Repositório do**

<b>1. IDENTIFICAÇÃO DO CANDIDATO</b>	
Nome completo:	Josué Santiago M. de C. Felizardo da Fonseca Nº Aluno: 29396
N.º CC: 14554678	E-mail: fonseca37.josue@gmail.com Telem.: 917859956
Mestrado/Doutoramento:	Psicologia da Saúde Especialização: Psicologia da Saúde
<b>2. IDENTIFICAÇÃO DO TRABALHO</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> Dissertação <input type="checkbox"/> Tese <input type="checkbox"/> RPES	
Título do Trabalho:	Recuperar da trabalho: Impacto do Bem-Estar e Capacidade Hedônica
Data de Conclusão:	28/09/2023 Orientador: Maria Joao Morais Gouveia
<b>3. DECLARAÇÃO</b>	
Declaro que concedo ao Ispa uma licença não-exclusiva de arquivar, reproduzir, comunicar e/ou distribuir através do seu repositório institucional, nas condições abaixo indicadas, a versão final do(a) meu (minha) RPES/dissertação/tese em suporte digital, aprovada após a realização das provas de defesa pública e, quando for caso disso, após confirmação pelo(s) orientador(es) e homologação pelo presidente do júri da introdução das alterações solicitadas. Declaro que autorizo o Ispa a digitalizar e converter o documento, para efeitos de preservação e acesso em repositório institucional e sem alterar o seu conteúdo, para qualquer formato ou ficheiro, meio ou suporte. Declaro ainda que: a) O seu conteúdo é original e todas as fontes consultadas estão devidamente mencionadas no texto, nas notas e nas referências bibliográficas. b) O(A) RPES/dissertação/tese agora entregue corresponde à versão final apresentada ao júri; c) Tenho consciência de que a utilização de elementos alheios não identificados constitui grave falta ética e disciplinar. Retenho todos os direitos de autor relativos ao documento, bem como o direito de o usar em trabalhos futuros.	
<b>4. PEDIDO DE CONFIDENCIALIDADE</b>	
<input checked="" type="checkbox"/> Autoriza-se a disponibilização imediata do texto integral do documento, em livre acesso; <input type="checkbox"/> Solicita-se o embargo, a partir de hoje, do acesso ao texto integral do RPES/dissertação/tese e respetivos anexos durante o período de <input type="checkbox"/> 1 ano; <input type="checkbox"/> 2 anos; <input type="checkbox"/> Solicita-se a restrição permanente do acesso aos Anexos. Autoriza-se, no entanto, a disponibilização imediata do RPES/dissertação/tese em livre acesso; <input type="checkbox"/> Solicita-se a restrição permanente do acesso aos Anexos e o embargo do acesso ao RPES/dissertação/tese durante o período de <input type="checkbox"/> 1 ano <input type="checkbox"/> 2 anos, a partir de hoje. O pedido de embargo/ restrição acima assinalado tem a seguinte justificação, devidamente validada pelo respetivo professor orientador no quadro 6: <input type="checkbox"/> Contém dados temporariamente confidenciais; <input type="checkbox"/> Compromisso com edição comercial ou patenteamento (embargo apenas no Repositório).	
<b>5. ASSINATURA DO AUTOR</b>	
Assinatura:	Josue Fonseca Data: 10/10/2023
<b>6. ORIENTADOR</b>	
Como professor orientador do RPES/dissertação/tese acima identificado valido a pretensão de embargo assinalada pelo seu autor no quadro 4. Assinatura: Assinado por: Maria Joao Pinheiro Morais Gouveia Data: 10/10/2023 Num. de identificação: 96256908 Data: 2023.10.10 20:02:02:907	
<b>7. ADVERTÊNCIA</b>	
No âmbito do Rep de acesso livre, o conteúdo dos trabalhos realizados no Ispa é arquivado em e  , preservar e disponibilizar na Internet a produção científica, em texto integral Ipa, são disponibilizadas, para consulta, todas as teses, dissertações e RPES devidamente identificado na capa com os seguintes elementos: Título, Autor, n.º de Estudante, Designação – Ispa Instituto Universitário, Ano Letivo, Curso, Área de Especialização. Ficam temporariamente excluídas da consulta e empréstimo as teses, dissertações e RPES cujos autores pretendam declarar um embargo, justificando devidamente em cima.	