



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA

BRAGA

Associação entre o *distress* pós-término de um
relacionamento amoroso e as atitudes face à infidelidade

Dissertação de Mestrado apresentada à
Universidade Católica Portuguesa para
obtenção do grau de mestre em **Psicologia
Clínica e da Saúde**.

Pedro Miguel Félix Pereira

Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais

OUTUBRO 2024



CATÓLICA

FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

BRAGA

Associação entre o *distress* pós-término de um
relacionamento amoroso e as atitudes face à infidelidade

Dissertação de Mestrado apresentada à
Universidade Católica Portuguesa para
obtenção do grau de mestre em **Psicologia
Clínica e da Saúde**.

Pedro Miguel Félix Pereira

Sob a Orientação da Prof.^a Doutora **Ângela Maria
Teixeira Leite**

Agradecimentos

Aos meus pais, à minha irmã e à minha família, não há palavras suficientes para expressar o quanto sou grato por todo o apoio, sacrifício e privações em prol de mim. Mesmo nos momentos em que eu duvidava de mim, vocês nunca deixaram de acreditar. O vosso esforço e motivação constante foram cruciais para que eu chegasse até aqui.

Ao meu melhor amigo Tommy, o meu cão, que, com a sua presença silenciosa e carinhosa, foi a maior companhia ao longo desta jornada. Nos momentos de solidão e cansaço, tu nunca saíste de perto de mim.

À Doutora Ângela Leite, pela orientação e paciência ao longo deste percurso. Toda a sabedoria, disponibilidade e apoio foram fundamentais para o desenvolvimento deste trabalho.

Aos amigos que este curso me trouxe, obrigado por terem sido a minha rede de apoio durante estes anos. Juntos enfrentámos os bons e maus momentos. Com vocês esta jornada tornou-se menos solitária e mais enriquecedora.

Aos amigos que já faziam parte da minha vida antes da universidade, o meu agradecimento por terem sido o meu escape. Foram vocês que, em muitos momentos, me lembraram da importância de respirar, de sair de casa e de encontrar equilíbrio, quando o foco no trabalho académico se tornava excessivo.

A todas as pessoas que, de uma ou de outra forma, foram capítulos deste percurso, o meu sincero obrigado. Cada passo deixa uma pegada, não importa o quão pequena seja.

A todos, o meu sincero obrigado. Este trabalho é tanto meu quanto vosso. Obrigado por tudo.

Resumo

Os relacionamentos amorosos são uma das principais formas de relação entre indivíduos; no entanto estes podem chegar a um fim. O final dos relacionamentos carrega um aglomerado de sentimentos negativos na pessoa, sendo um dos principais o *distress*. Este varia e é sentido de forma diferente conforme as vivências e características pessoais de cada um. A infidelidade surge como uma das principais causas do final dos relacionamentos, sendo a forma como cada indivíduo percebe a infidelidade um fator importante nos relacionamentos. O principal objetivo deste estudo consiste em compreender possíveis relações entre o *distress* sentido no final dos relacionamentos e as atitudes perante a infidelidade, tendo, para tal, sido necessário avaliar o ajustamento da *Breakup Distress Scale* (BDS) e da *Attitudes Toward Relationship Infidelity* (ATRI) à amostra deste estudo. Para tal, foram realizadas análises fatoriais exploratórias de modo a testar os modelos propostos pelos autores. Em ambos os instrumentos foram encontrados bons modelos de ajustamento, sendo que, na versão portuguesa da BDS caíram dois itens e a ATRI manteve a estrutura da versão original. Além disso, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas escalas em função dos relacionamentos afetivos. Verificou-se ainda a existência de uma correlação negativa e fraca, embora significativa, entre os dois instrumentos. Espera-se que este estudo traga novas informações acerca do impacto dos relacionamentos afetivos no *distress* pós-termino e nas atitudes perante a infidelidade.

Palavras-chave: breakup distress, distress, infidelidade, relações amorosas

Abstract

Romantic relationships are one of the primary forms of connection between individuals; however, these relationships can come to an end. The end of relationships carries a cluster of negative emotions within the individual, with distress being one of the main components. This distress varies and is experienced differently based on each person's lived experiences and personal characteristics. Infidelity emerges as one of the main causes of relationship endings, and how each individual perceives infidelity is an important factor in relationships. The main objective of this study is to understand the potential relationship between the distress felt at the end of relationships and attitudes toward infidelity. This required evaluating the adaptation of the Breakup Distress Scale (BDS) and the Attitudes Toward Relationship Infidelity (ATRI) to the sample of this study. To this end, exploratory factor analyses were conducted to test the models proposed by the authors. Good adjustment models were found for both instruments, with two items being dropped from the Portuguese version of the BDS, while the ATRI maintained the structure of the original version. Additionally, statistically significant differences were found in the scales based on affective relationships. A weak but significant correlation was also found between the two instruments. It is hoped that this study will provide new insights into the impact of romantic relationships on post-breakup distress and attitudes toward infidelity.

Keywords: breakup distress, distress, infidelity, romantic relationships

Índice

Introdução.....	1
Enquadramento Teórico	2
<i>Distress</i> no fim dos relacionamentos	2
Atitudes perante a infidelidade.....	6
Relação entre o <i>distress</i> pós-término e atitudes perante a infidelidade.....	8
Metodologia	9
Objetivos e hipóteses.....	9
Desenho de investigação	10
Procedimentos	10
Análise de dados.....	11
Instrumentos	13
Questionário Sociodemográfico	13
Questionário acerca dos Relacionamentos Afetivos	13
Breakup Distress Scale (BDS)	13
Attitudes Toward Relationship Infidelity (ATRI).....	14
Resultados	14
Descrição da amostra	14
Análise descritiva dos itens da <i>Breakup Distress Scale</i>	15
Análise descritiva dos itens da <i>Attitudes Toward Relationship Infidelity</i>	19
Análise Fatorial da <i>Breakup Distress Scale</i>	21
Análise Fatorial da <i>Attitudes Toward Relationship Infidelity</i>	23

Análise da <i>Breakup Distress Scale</i> e da <i>Attitudes Toward Relationship Infidelity</i>	23
Análise das diferenças da <i>Breakup Distress Scale</i> e da <i>Attitudes Toward Relationship Infidelity</i> em função das variáveis afetivas	24
Discussão.....	32
Conclusão	37
Referências Bibliográficas	39
Anexos.....	48
Anexo I – Cronograma	49
Anexo II – Consentimento informado.....	50
Anexo III – Questionário Sociodemográfico	51
Anexo IV – Questionário acerca dos Relacionamentos Afetivos	52
Anexo V – <i>Breakup Distress Scale</i> (BDS).....	54
Anexo VI – <i>Attitudes Toward Relationship Infidelity</i> (ATRI).....	56

Índice de Figuras

Figura 1. Análise Fatorial Confirmatória da <i>Breakup Distress Scale</i>	22
Figura 2. Análise Fatorial Confirmatória a <i>Attitudes Toward Relationship Infidelity</i>	23
Figura 3. Diferenças na BDS em função da relação romântica atual	26
Figura 4. Diferenças na BDS em função de ter experienciado o fim de uma relação amorosa	28
Figura 5. Diferenças na BDS em função de quem foi o responsável pelo fim da relação	29
Figura 6. Diferenças na BDS em função do tempo desde o fim da relação	30
Figura 7. Diferenças na BDS em função de ter outras relações após o término da anterior	32

Índice de Tabelas

Tabela 1. Descrição da Amostra (N = 322).....	15
Tabela 2. Frequências da <i>Breakup Distress Scale</i>	17
Tabela 3. Frequências da <i>Attitudes Toward Relationship Infidelity</i>	20
Tabela 4. Estatística descritiva da <i>Breakup Distress Scale</i> (Field et al., 2009) e <i>Attitudes Toward Relationship Infidelity</i> (DeWall et al., 2011) e confiabilidade	24
Tabela 5. Valores médios da BDS e da ATRI em função dos relacionamentos afetivos (1. Já viveu uma relação amorosa?): Testes paramétricos e não paramétricos	25
Tabela 6. Valores médios da BDS e da ATRI em função dos relacionamentos afetivos (1.1. Qual a duração do relacionamento amoroso?): Testes paramétricos e não paramétricos	25
Tabela 7. Valores médios da BDS e da ATRI em função dos relacionamentos afetivos (2. Atualmente encontra-se numa relação amorosa?): Testes paramétricos e não paramétricos...	26
Tabela 8. Valores médios da BDS e da ATRI em função dos relacionamentos afetivos (2.1. Duração do relacionamento amoroso atual?): Testes paramétricos e não paramétricos	27
Tabela 9. Valores médios da BDS e da ATRI em função dos relacionamentos afetivos (3. Já experienciou o fim de uma relação amorosa?): Testes paramétricos e não paramétricos	28
Tabela 10. Valores médios da BDS e da ATRI em função dos relacionamentos afetivos (3.1. Quem foi o responsável pelo fim da relação?): Testes paramétricos e não paramétricos	29
Tabela 11. Valores médios da BDS e da ATRI em função dos relacionamentos afetivos (3.2. Há quanto tempo terminou a sua relação?): Testes paramétricos e não paramétricos	30
Tabela 12. Valores médios da BDS e da ATRI em função dos relacionamentos afetivos (3.3. Depois desse término já teve outras relações?): Testes paramétricos e não paramétricos	31

Índice de Abreviaturas

ATRI – *Attitudes Toward Relationship Infidelity*

BDS – *Breakup Distress Scale*

ICG – *Inventory of Complicated Grief*

ITC – *International Test Commission*

SPSS – *Statistical Package for the Social Sciences*

Introdução

Os relacionamentos amorosos são uma das formas mais íntimas de se estabelecer uma relação entre os indivíduos. No entanto, o fim deste tipo de relações pode trazer consequências negativas a quem o vivencia, possibilitando o desenvolvimento de problemas emocionais (Gozan & Menaldi, 2020; Zapata-Vega et al., 2022). Com o fim dos relacionamentos, são inúmeros os sentimentos experienciados pelos indivíduos, dos quais se destaca o coração partido (Field et al., 2009); este consiste num aglomerado de sintomas que afetam diretamente o indivíduo, tais como o *distress*, pensamentos intrusivos, insónias, solidão, entre outros (Field et al., 2009). O *distress* é um dos sintomas psicopatológicos mais presentes num coração partido e chega mesmo a ser comparado ao luto sentido pelos indivíduos na morte de alguém especial (Field et al., 2009). Uma vez que todos os indivíduos apresentam características pessoais e vivências diferentes, é de esperar que o fim dos relacionamentos implique diferentes graus de *distress* nos mesmos (Geng et al., 2022; Verhallen et al., 2022). As consequências que o *distress* provoca levam a que os indivíduos procurem meios de o combater; no entanto, estes por vezes tornam-se um gatilho para a manutenção dos sentimentos negativos (Pierce, 2007; Wegner et al., 1987).

Uma vez que o *distress* se encontra associado ao fim dos relacionamentos, e a infidelidade é uma das principais causas do término das relações, é de esperar que o *distress* se encontre também associado às atitudes perante a infidelidade (Habibi et al., 2019; Lişman & Holman, 2021; Mitchell et al., 2020; Warach & Josephs, 2021). A infidelidade é definida pela violação da exclusividade dos relacionamentos, seja através de comportamentos sexuais ou emocionais (Sevi et al., 2020; Rokach & Chan, 2023). Uma vez mais, tal como no *distress*, as características pessoais influenciam as atitudes perante a infidelidade (Sevi et al., 2020) bem como os tipos de vinculação que os indivíduos apresentam (Bowlby, 2008).

O facto de alguns estudos já terem vindo a investigar o *distress* sentido no final dos relacionamentos e as atitudes perante a infidelidade demonstra a importância destas variáveis. Apesar da variedade de estudos centrados nestas variáveis, a sua maioria aborda-as separadamente. A realização de estudos que relacionassem ambas as variáveis seriam úteis para compreender de que modo estas se podem influenciar mutuamente e que impacto apresentam nas vidas dos indivíduos.

Assim, o objetivo principal deste estudo consiste em compreender possíveis relações entre o *distress* sentido no final dos relacionamentos e as atitudes perante a infidelidade. Inicialmente são apresentados os construtos em estudo e é revista literatura no enquadramento teórico. Na metodologia indicam-se objetivos e hipóteses de investigação, descrevem-se os participantes, os instrumentos utilizados, os procedimentos e a análise estatística. Segue-se a apresentação dos resultados derivados de análises de estatística descritiva e inferencial. Por último, são discutidos os resultados e apresentadas conclusões.

Enquadramento Teórico

***Distress* no fim dos relacionamentos**

Um relacionamento amoroso desempenha um papel importante na saúde mental do parceiro. Esta apresentará consequências que irão influenciar positiva ou negativamente a qualidade do relacionamento (Braithwaite & Holt-Lunstad, 2017). Contudo, os finais dos relacionamentos podem tornar-se eventos extremamente perturbadores tornando-se num fator de risco para o desenvolvimento de problemas emocionais (Gozan & Menaldi, 2020; Zapata-Vega et al., 2022). No entanto, enquanto uns indivíduos vivem estes acontecimentos como problemáticos, outros veem o fim das relações como uma oportunidade de crescimento pessoal (Owenz & Fowers, 2019).

O final dos relacionamentos leva muitos indivíduos a sentirem *distress* (Field et al., 2009). Este pode ser comparado àquele que é sentido na morte de alguém próximo, traduzindo-se num período prolongado e intenso de luto complicado ou não, após a perda de alguém especial; os sintomas que caracterizam o luto associado à morte são bastante semelhantes aos sintomas de um coração partido (Field et al., 2009). Pensamentos intrusivos intensos, dificuldade em controlar os mesmos, sentimentos de solidão e vazio, emoções que provocam dor, insónias, comprometimento da função imunológica e perdas de interesse em atividades e na vida em geral, são exemplos do que os indivíduos atravessam perante um luto complicado associado no fim dos relacionamentos (Field, 2011; Field et al., 2009; Field et al., 2011). O luto complicado difere do luto não complicado na medida em que o primeiro se relaciona sobretudo com a depressão, ansiedade, funcionamento social e estado de saúde (Field et al., 2009). O segundo, apesar de doloroso e perturbador, é mais tolerável e não requer tratamento (Zisook & Shear, 2009).

De acordo com Verhallen e colaboradores (2022), as características pessoais de cada indivíduo influenciam o grau de *distress* sentido pelos mesmos no final das relações. É de esperar que indivíduos diferentes, quando submetidos a eventos semelhantes, experienciem sentimentos distintos perante o final de uma relação amorosa e, consequentemente, necessitem de períodos de recuperação diferentes (Geng et al., 2022). Segundo McKiernan e colaboradores (2018), indivíduos que apresentem tipos de vinculação seguros tendem a seguir cursos de luto mais adaptativos e são mais propícios a superar melhor o final de uma relação amorosa. Pelo contrário, indivíduos que apresentem um estilo vinculativo inseguro tendem a reter laços antigos e, consequentemente, a apresentarem mais dificuldades na separação e sentimentos de *distress* mais fortes e prolongados (McKiernan et al., 2018).

A proximidade e a duração da relação que o indivíduo teve apresentam elevada importância no nível de *distress* sentido pelo mesmo no final da relação (Field et al., 2009).

Quanto menos tempo passa desde o final da relação, maiores os níveis de *distress* sentidos pelos indivíduos. Apesar do tempo e do facto dos indivíduos com um coração partido encontrarem um novo parceiro serem dois fatores bastante benéficos no processo de cura, existem inúmeros fatores que agravam o sentimento de *distress* (Field et al., 2009). Field e colaboradores (2009) fazem referência aos pensamentos intrusivos, ao visionamento de fotos antigas e aos locais que proporcionam memórias sobre a relação terminada como alguns dos fatores de manutenção do sofrimento que impedem a progressão positiva do processo de luto.

Pierce (2007) classifica os pensamentos intrusivos como pensamentos compulsivos, recorrentes, de natureza angustiante e dificilmente controláveis que estão na base de estados ansiosos e depressivos. O facto deste tipo de pensamentos surgirem de forma espontânea faz dos mesmos uma das experiências mais dolorosas que os indivíduos com um coração partido atravessam (Pierce, 2007). Os pensamentos intrusivos, quando espelham finais de relação, levam a que os indivíduos experienciem crenças e expectativas de que ainda há possibilidades da relação se restabelecer. Isto leva a que os mesmos não aceitem o fim da relação e, consequentemente, adiem a fase do luto (Sprecher et al., 1998). Com isto, por vezes é desejado pelos indivíduos que sofrem com os finais das relações que os pensamentos simplesmente possam desaparecer (Wegner et al., 1987).

O cérebro humano tende a trabalhar através de quadros. Quando ouvimos algum termo ou expressão, o cérebro automaticamente expõe uma imagem desse quadro. A palavra “não”, quando incluída em termos ou frases é ignorada pelo nosso cérebro. A tentativa de negar um quadro “Não penses num elefante” automaticamente gera a imagem de um elefante no nosso cérebro (Lakoff, 2014). Relativamente aos finais de relações, a tentativa de suprimir os pensamentos intrusivos tende a funcionar de forma adversa à intenção inicial e apresenta um efeito negativo nos indivíduos uma vez que os impossibilitam de afastar quadros relacionados com o antigo parceiro dos seus pensamentos (Efrati et al., 2021; Petrini & Arendt-Nielsen,

2020). Suprimir um pensamento requer da parte do indivíduo o planeamento e consequente realização desse plano, excluindo todas as manifestações do pensamento, inclusive o próprio plano. Por outras palavras, manter a mente ocupada com outras temáticas ou atividades é a melhor forma de suprimir pensamentos intrusivos (Wegner et al., 1987).

Os resultados obtidos em estudos anteriores não têm sido muito consensuais relativamente a esta temática. Um estudo realizado por Geng e colaboradores (2022) verificou que os homens, comparativamente às mulheres, experienciam mais *distress* no final das relações, ao contrário de estudos de Field e colaboradores (2009), Fisher (2004) e Sprecher e colaboradores (1998), nos quais as mulheres apresentavam valores mais elevados. Knox e colaboradores (2000) verificaram uma maior dificuldade nos homens em recuperar após o fim de uma relação amorosa, em comparação com as mulheres.

A literatura sugere ainda alguma falta de consenso ao nível das variáveis associadas ao *distress* sentido no final das relações. Existem estudos que sugerem que o nível de *distress* sentido não se encontra relacionado com o indivíduo que termina a relação (Waller & MacDonald, 2010). Por outro lado, outros estudos afirmam que os indivíduos que não terminaram a relação apresentavam níveis de *distress*, rejeição, pensamentos intrusivos e perda de autoestima mais elevados em comparação com os que iniciaram o término da relação (Field et al., 2009; Perilloux & Bus, 2008; Sprecher et al., 1998). Um estudo, que visou explorar de que forma o final das relações poderia ser utilizado como um modelo experimental para estudar a depressão, registou que as mulheres apresentavam sintomas mais depressivos no final dos relacionamentos em comparação com os homens (Verhallen et al., 2019). Sprecher e colaboradores (1998) verificaram ainda que, logo após o final dos relacionamentos, o nível de *distress* sentido pelos indivíduos é superior e tende a diminuir com o passar do tempo. Confirmaram também que quanto maior fosse o comprometimento e

a história pessoal e social da relação mais duradouros eram os sentimentos de *distress* associados.

Atitudes perante a infidelidade

Existem vários fatores que dão origem ao fim das relações amorosas sendo que um dos mais recorrentes e uma das principais causas é a infidelidade (Habibi et al., 2019; Lişman & Holman, 2021; Mitchell et al., 2020; Warach & Josephs, 2021). Sevi e colaboradores (2020) e Rokach e Chan (2023) caracterizam a infidelidade como qualquer tipo de comportamento sexual e/ou emocional, cometido por um indivíduo, que viole a exclusividade que os relacionamentos apresentam por definição, nas relações monogâmicas. A infidelidade pode tornar-se numa experiência traumática para os membros da relação uma vez que destrói a capacidade básica de confiar e ativa os medos vinculativos do parceiro que sofre a traição (Gossner et al., 2022; Lişman & Holman, 2021; Mitchell et al., 2020). No que diz respeito aos tipos de infidelidade, os homens estão mais relacionados com a infidelidade sexual enquanto as mulheres se relacionam mais com a infidelidade emocional (Cavalcanti et al., 2022; Lişman & Holman, 2021). A infidelidade pode mesmo levar a consequências extremamente prejudiciais para os pares, desde sentimentos de desapontamento, raiva, revolta, ansiedade e depressão, até atos de violência e homicídio (Nafisa & Ratnasari, 2022).

As diferenças pessoais, que variam de indivíduo para indivíduo, apresentam um papel importante nas atitudes perante a infidelidade (Sevi et al., 2020). Indivíduos que tenham tido experiências relacionadas com a infidelidade nos seus passados, tais como exposição a infidelidade parental, infidelidade em relações passadas, entre outros, são mais prováveis de se envolverem neste tipo de comportamentos (Fincham & May, 2017; Nafisa & Ratnasari, 2022). Deste modo, indivíduos que tendem a apresentar atitudes mais permissivas em relação à infidelidade são também mais propícios a envolverem-se na mesma (Habibi et al., 2019; Sevi et al., 2020). Em termos de género, os homens tendem a apresentar atitudes mais

positivas relativamente a relações extraconjugais em comparação com as mulheres, resultando na crença de que a infidelidade poderá ser normal ou algo aceitável (Habibi et al., 2019; Nafisa & Ratnasari, 2022). Relativamente à idade, a literatura não verificou a existência de relações entre a mesma e as atitudes perante a infidelidade (Habibi et al., 2019). A proximidade com o parceiro e o nível de comprometimento são também dois fatores que contribuem para que os indivíduos não se interessem por outras pessoas e, consequentemente, não sejam infiéis. Com isto, indivíduos que se sintam mais confortáveis com relacionamentos distantes estão mais propícios a mostrar interesse em alternativas e na infidelidade, uma vez que apresentam menos compromisso na relação (González-Rivera et al., 2019; Ibrahim et al., 2019).

O tipo de vinculação varia de indivíduo para indivíduo influenciando a forma como cada um encara as relações interpessoais. De acordo com Bowlby (2008), a vinculação define-se como um padrão inato de comportamentos, emoções e cognições que organiza a atividade do indivíduo ao longo da sua vida. Este autor distingue a vinculação evitante da vinculação ansiosa. A vinculação evitante define-se pela tendência que o indivíduo apresenta para se sentir desconfortável com a intimidade e com a proximidade, o que leva a um forte impacto no comprometimento do mesmo perante as relações levando a um afastamento do próprio em relação os seus parceiros. Por sua vez, a vinculação ansiosa, contrariamente à anterior, é caracterizada pela necessidade de uma proximidade nas relações de modo a evitar uma possível rejeição (Bowlby, 2008).

Estudos de Haseli e colaboradores (2019) verificaram associações entre estilos de vinculação inseguros e a infidelidade, em comparação com indivíduos que apresentem estilos vinculativos seguros. Com isto, os primeiros tendem a demonstrar menos interesse em relacionamentos longos e de maior comprometimento em comparação com indivíduos que apresentem estilos de vinculação seguros. Através disto, é possível afirmar que o tipo de

vinculação é um fator determinante na previsão de infidelidade nas relações (Haseli et al., 2019).

Estudos prévios vêm a demonstrar evidências indiretas que suportam a possibilidade de existir uma relação entre a infidelidade e a vinculação evitante. DeWall e colaboradores (2011) registaram a existência de uma relação positiva entre as atitudes perante a infidelidade e a vinculação evitante, ao contrário da vinculação ansiosa que não previu atitudes em relação à infidelidade. Indivíduos que apresentem um tipo de vinculação evitante tendem a não impor restrições ao nível sociossexual, reduzindo consequentemente a necessidade em terem relações sexuais apenas com os seus parceiros (Brennan et al., 1998; Fraley et al., 1998). Como referido anteriormente, o facto deste tipo de vinculação não gerar desconforto relativo ao comprometimento das relações a longo prazo, indivíduos que apresentem um tipo de vinculação evitante tendem a procurar relações de curto prazo (DeWall et al., 2011; Schmitt, 2005).

Relação entre o *distress* pós-término e atitudes perante a infidelidade

O final dos relacionamentos e a atitude face à infidelidade estão profundamente interligados. Estudos de Moller e Vossler (2020) sugerem que, o *distress* experimentado pelos indivíduos após o término de uma relação pode moldar as atitudes dos mesmos em relação à infidelidade em relacionamentos futuros. Estes autores consideram que os elevados níveis de *distress* levam os indivíduos a desenvolver mecanismos de defesa, de modo a evitarem danos futuros, tornando-os mais rígidos e menos tolerantes à infidelidade.

A infidelidade durante os relacionamentos, além de ser um fator precipitante para o término dos mesmos, aumenta também o *distress* emocional subsequente. As experiências de traição levam ao desenvolvimento de sintomas mais intensos de luto complicado uma vez que, a traição é vista como uma violação profunda da confiança que, consequentemente aumenta a dor e prolonga o processo de recuperação (Guldner & Swensen (2021).

Beckmeyer e colaboradores (2022) consideram que a autorregulação emocional e a reconstrução da identidade são dois mecanismos bastante relacionados com o *distress* e com a infidelidade. De acordo com estes autores, após um término doloroso, a capacidade que o indivíduo apresenta para regular as suas emoções influencia diretamente as suas atitudes futuras relativamente à infidelidade. Indivíduos com melhor autorregulação emocional tendem a reavaliar as suas perceções sobre a infidelidade de maneira mais equilibrada, ao contrário daqueles que apresentam pior autorregulação que mantém atitudes mais negativas e defensivas (Beckmeyer et al., 2022).

Conclui-se assim que, apesar da literatura já existente, são necessários mais estudos que explorem a relação do *distress* pós-término e das atitudes perante a infidelidade na população portuguesa. Além disto, investigar intervenções terapêuticas específicas que abordem estas variáveis pode contribuir significativamente para praticas clínicas mais eficazes. Isto vai ajudar os indivíduos a desenvolverem resiliência emocional e a formarem relacionamentos futuros, mas saudáveis e estáveis.

Metodologia

Objetivos e hipóteses

Tendo em conta a revisão da literatura, este estudo tem como principais objetivos: (1) Compreender possíveis relações entre o *distress* sentido no final dos relacionamentos e as atitudes perante a infidelidade; (2) Avaliar o ajustamento da *Breakup Distress Scale* (BDS) para a amostra deste estudo; (3) Avaliar o ajustamento da *Attitudes Toward Relationship Infidelity* (ATRI) para a amostra deste estudo; (3) Analisar e relacionar as escalas com as variáveis afetivas.

As hipóteses suscitadas são: (H1) Espera-se que a BDS e da ATRI se correlacionem negativamente; (H2) Espera-se encontrar um bom modelo de ajustamento da BDS à amostra

deste estudo; (H3) Espera-se encontrar um bom modelo de ajustamento da ATRI à amostra deste estudo; (H4) Espera-se encontrar diferenças nos valores da BDS e da ATRI em função das variáveis afetivos.

Desenho de investigação

O presente estudo assenta numa abordagem quantitativa de natureza descritiva e exploratória, focado na observação, classificação e descrição de fenómenos através da pesquisa e recolha de dados característicos da população, utilizando quatro questionários (Duran & Toledo, 2011)

A variável dependente é o *distress* no final dos relacionamentos e a variável psicológica independente são as atitudes perante a infidelidade. As variáveis independentes incluem ainda as sociodemográficas (sexo, idade, escolaridade, relação afetiva, estatuto profissional) e as variáveis acerca dos relacionamentos afetivos (existência de relações amorosas prévias, relação amorosa atual, experienciar o fim de relacionamentos, qual o responsável pelo final dos relacionamentos, orientação sexual).

Procedimentos

Os procedimentos levados a cabo neste estudo estão de acordo com a Declaração de Helsínquia (World Medical Association, 2013). O projeto deste estudo foi aprovado pelo Conselho Científico da Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais. Toda a investigação cumpriu as normas do Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses.

Para a realização desta investigação, procedeu-se à tradução e retrotradução das escalas de acordo com as diretrizes da *International Test Commission* (ITC) de modo que estas pudessem ser utilizadas na população portuguesa (Brislin, 1980; Gregoire, 2018). As versões originais dos instrumentos foram traduzidas do inglês para o português por quatro psicólogos e reconciliada por um outro psicólogo. Este último comparou as versões

retrotraduzidas com as versões originais de modo a obter consistência de equivalência linguística e cultural e, não verificou diferenças entre as versões. Estas adaptações foram aplicadas a participantes de modo a perceber possíveis dificuldades na compreensão de itens. As versões em português das escalas podem ser encontradas nos anexos.

Os questionários foram aplicados aos participantes que acederam a um link de acesso direcionado ao protocolo, através de uma plataforma *online*. Este link inclui o consentimento informado contendo esclarecimentos do propósito da investigação. Este consentimento garante o anonimato e a confidencialidade dos dados e, refere ainda, a participação voluntária dos indivíduos, caso estes aceitem participar no estudo.

Foi utilizado um método de amostragem não probabilística por bola de neve através da partilha do link de acesso ao formulário pelas redes sociais. Este método de amostragem implica que o investigador inicie o processo de recolha de dados por uma pequena população de indivíduos e que estes partilhem com a sua rede de contactos de modo a alcançar uma maior população (Fortin et al., 2009).

Os dados obtidos foram posteriormente analisados e tratados no *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 28 para *Windows*.

Análise de dados

A análise univariada da informação dos dados será realizada com recurso à estatística descritiva (frequências, medidas de localização e de dispersão), conforme o tipo de variável. Relativamente à análise bivariada, esta será realizada através de estatística inferencial (teste t de student ou t-test) para o estabelecimento de diferenças. De modo a serem estabelecidas as associações entre variáveis, recorrer-se-á ao teste de correlações de *Pearson* (Pestana & Gageiro, 2014). Neste, a análise da magnitude dos coeficientes será realizada de acordo com os critérios definidos por Cohen e Holliday (1982, citado em Bryman & Cramer, 2001),

segundo os quais um coeficiente menor que .19 é considerado muito baixo; um coeficiente entre .20 e .39 é considerado baixo; um coeficiente entre .40 e .69 é considerado moderado; um coeficiente entre .70 e .89 é considerado alto e um coeficiente de .90 a 1 é considerado muito alto.

Relativamente à validação das escalas, será realizada uma análise fatorial exploratória, que objetiva explorar a estrutura da correlação entre variáveis e identificar os fatores latentes ou construtos subjacentes que podem influenciar essas correlações, e uma confirmatória, que objetiva verificar *a priori* o ajustamento entre os dados observados e um modelo hipotético baseado na teoria que especifica as relações causais entre as variáveis (León, 2011). Neste sentido, a análise fatorial confirmatória é um estimador de máxima verossimilhança (*Maximum Likelihood*). Serão considerados os índices seguintes: *Tucker-Lewis Index* (TLI); *Goodness of Fit* (GFI); *Aike Information and Criterion* (AIC); *Chi-square* (χ^2), que deve assumir valores de p não significativos ($p < .05$) de modo a indicar um bom ajustamento do modelo; *Standardized Root-Mean-Square Residual* (SRMR), com valores abaixo de .08 a indicar bom ajustamento; *Comparative Fit Index* (CFI) e *Incremental Fit Index* (IFI), com valores superiores a .95; e o *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA), com valores abaixo de .06 a indicarem um bom ajustamento do modelo (Hu & Bentler, 1999). Relativamente à análise fatorial exploratória serão considerados os índices seguintes: *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) e *Bartlett's Sphericity* (Hu & Bentler, 1999).

A variável “Escolaridade” foi recodificada reduzindo-se de sete para dois pontos, deste modo, o valor 0 indica não ter estudos universitários e 1 ter estudos universitários. Foram também recodificadas as variáveis relacionadas com a duração dos relacionamentos (“1.1. Qual a duração do relacionamento amoroso.”, “2.1. Indique qual a duração do relacionamento amoroso.” e “3.2. Há quanto tempo terminou a sua relação?”) de modo a simplificar a análise

e a facilitar a interpretação dos resultados. Nestas, passaram a existir apenas duas opções de resposta nas quais 1 corresponde a “< 2 anos” e 2 corresponde a “> 2 anos”.

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico

O questionário sociodemográfico inclui questões sobre o sexo (“0” homem, “1” mulher); idade; escolaridade (“1” ensino básico, “2” 2º ciclo, “3” 3º ciclo, “4” Ensino Secundário, “5” Licenciatura, “6” Mestrado, “7” Doutoramento); relação afetiva (“0” sem relação afetiva, “1” com relação afetiva); estatuto profissional [“0” inativo (desempregados, reformados e/ou com baixa médica), “1” ativo (estudantes, trabalhadores, donas(os) de casa, cuidadores, etc)].

Questionário acerca dos Relacionamentos Afetivos

Este questionário inclui as seguintes questões: 1 – Já viveu uma relação amorosa; 2 – Caso tenha respondido sim, indique qual a duração do relacionamento amoroso; 3 – Atualmente encontra-se numa relação amorosa; 4 – Caso tenha respondido sim indique qual a duração do relacionamento amoroso; 5 – Já experienciou o fim de uma relação amorosa; 6 – Quem foi o responsável pelo fim da relação amorosa; 7 – Há quanto tempo terminou a sua relação; 8 – Depois desse termino já teve outras relações; 9 – Qual a sua orientação sexual.

Breakup Distress Scale (BDS)

De modo a avaliar o *distress* sentido pelos indivíduos no final dos relacionamentos foi utilizada a *Breakup Distress Scale* (BDS), adaptada do *Inventory of Complicated Grief* (ICG) (Prigerson et al., 1995) por Field e colaboradores (2009). Apesar da escala original (ICG) ser composta por 19 itens, apenas 16 se mantiveram na adaptação (BDS) uma vez que três itens não eram apropriados para o fim do relacionamento. Os itens são respondidos através de uma escala tipo *Likert* de quatro pontos (1 “não mesmo” a 4 “muito mesmo”). Quanto mais

elevados forem os resultados obtidos, maiores serão os níveis de *distress* sentido pelos indivíduos. Relativamente à consistência interna, o estudo original da BDS registou um valor elevado de alfa de Cronbach (.91) (Field et al., 2009).

Attitudes Toward Relationship Infidelity (ATRI)

De modo a avaliar as atitudes dos indivíduos perante a infidelidade nos relacionamentos foi utilizada a escala *Attitudes Toward Relationship Infidelity* (ATRI) desenvolvida por DeWall e colaboradores (2011). Esta escala é composta por cinco itens que apresentam respostas tipo *Likert* de 5 pontos (1 “Discordo totalmente” a 5 “Concordo totalmente”). Quanto mais elevados forem os resultados obtidos, mais negativas são as atitudes em relação à infidelidade nos relacionamentos. Os cinco itens asseguram a boa consistência interna da escala ($\alpha = .78$).

Resultados

Descrição da amostra

A amostra é constituída por 322 participantes com idades compreendidas entre os 18 e os 62 anos, na sua maioria do sexo feminino, heterossexuais, com a licenciatura concluída. A grande maioria da amostra encontra-se profissionalmente ativa. A quase totalidade da amostra afirma já ter vivenciado uma relação amorosa; na sua maioria com uma duração superior a dois anos; no entanto, apenas 213 se encontram atualmente a viver uma relação amorosa também, maioritariamente, com duração superior a dois anos. Da totalidade da amostra, 258 participantes afirmam já ter experienciado o final de uma relação, na sua maioria há mais de dois anos; tendo maioritariamente sido terminada pelo próprio participante. Desde o término das relações, 196 participantes afirmam já ter vivido outras relações (Tabela 1).

Tabela 1*Descrição da Amostra (N = 322)*

Variável	Respostas	<i>n</i>	%
Sexo	Feminino	260	80.7
	Masculino	62	19.3
Escolaridade	Ensino Básico	0	0
	2º Ciclo	2	.6
	3º Ciclo	3	.9
	Ensino Secundário	95	29.5
	Licenciatura	145	45
	Mestrado	75	23.3
	Doutoramento	2	.6
Situação Profissional	Inativo(a)	16	5
	Ativo(a)	306	95
Já viveu uma relação amorosa	Sim	299	92.9
	Não	23	7.1
Duração do relacionamento amoroso	Menos de 6 meses	27	9
	6 a 12 meses	25	8.4
	12 a 24 meses	56	18.7
	Mais de 2 anos	191	63.9
Encontra-se atualmente numa relação amorosa	Sim	213	71.2
	Não	86	28.8
Duração do relacionamento amoroso atual	Menos de 6 meses	20	9.4
	6 a 12 meses	23	10.8
	12 a 24 meses	37	17.4
	Mais de 2 anos	133	62.4
Já experienciou o fim de uma relação amorosa	Sim	258	86.3
	Não	41	13.7
Responsável pelo fim da relação amorosa	Eu	90	30.4
	Parceiro(a)	85	32.9
	Ambos	83	32.2
Há quanto tempo terminou a sua relação	Menos de 6 meses	28	10.9
	6 a 12 meses	31	12
	12 a 24 meses	38	14.7
	Mais de 2 anos	161	62.4
Depois desse término já teve outras relações	Sim	196	76
	Não	62	24
Orientação sexual	Não quero revelar	7	2.2
	Heterossexual	283	87.9
	Homossexual	5	1.6
	Bissexual	27	8.4

Análise descritiva dos itens da *Breakup Distress Scale*

Na Tabela 2 encontramos a estatística descritiva dos itens da BDS. Através dos valores de assimetria (< 3) e curtose (< 10) podemos verificar que os itens apresentam uma

distribuição normal (Kline, 2023). O item 8 (Desde o fim da relação é difícil para mim confiar nas pessoas) apresenta a média mais elevada e o item 14 (Sinto inveja daqueles que nunca passaram pelo fim de uma relação) apresenta a média mais baixa. A modalidade de resposta “Não Mesmo” no item 14 (Sinto inveja daqueles que nunca passaram pelo fim de uma relação) apresenta a frequência mais elevada e a modalidade de resposta “Muito Mesmo” apresenta a frequência mais baixa para o mesmo item.

Tabela 2*Frequências da Breakup Distress Scale*

Item	1 “Não Mesmo”	2	3	4 “Muito Mesmo”	<i>M</i>	<i>DP</i>	Assimetria	Curtose
	<i>n (%)</i>							
1. Penso tanto nesta pessoa que se torna difícil para mim fazer coisas que faço normalmente	202 (62.7)	67 (20.8)	24 (7.5)	29 (9)	1.63	.96	1.42	.81
2. Lembrar-me da pessoa incomoda-me	174 (54)	52 (16.1)	51 (15.8)	45 (14)	1.90	1.12	.81	-.86
3. Sinto que não consigo aceitar o fim da relação	192 (59.6)	62 (19.3)	36 (11.2)	32 (9.9)	1.71	1.01	1.18	.05
4. Sinto-me atraído(a) por lugares ou coisas associadas à pessoa	163 (50.6)	68 (21.1)	63 (19.6)	28 (8.7)	1.86	1.02	.78	-.72
5. Não consigo evitar sentir-me irritado com o fim da relação	167 (51.9)	60 (18.6)	56 (17.4)	39 (12.1)	1.90	1.08	.79	-.82
6. Sinto que não consigo acreditar no que aconteceu	181 (56.2)	61 (18.9)	49 (15.2)	31 (9.6)	1.78	1.03	.98	-.39
7. Fiquei sem reação ou sem saber como agir com o fim da relação	131 (40.7)	74 (23)	58 (18)	59 (18.3)	2.14	1.14	.47	-1.24
8. Desde o fim da relação é difícil para mim confiar nas pessoas	118 (36.6)	61 (18.9)	71 (22)	72 (22.4)	2.30	1.18	.22	-1.47
9. Desde o fim da relação sinto que perdi a capacidade de me preocupar com os outros ou que me distanciei das pessoas que eram importantes para mim	196 (60.9)	59 (18.3)	45 (14)	22 (6.8)	1.67	.96	1.18	.13
10. Tenho sofrido desde o fim da relação	178 (55.3)	71 (22)	45 (14)	28 (8.7)	1.76	.99	1.03	-.19
11. Fujo à minha normalidade para evitar lembrar-me da pessoa	215 (66.8)	52 (16.1)	33 (10.2)	22 (6.8)	1.57	.93	1.47	.93
12. Sinto que a vida é vazia sem a pessoa	205 (63.7)	60 (18.6)	34 (10.6)	23 (7.1)	1.61	.94	1.37	.68
13. Sinto-me amargurado/a com o fim da relação	189 (58.7)	54 (16.8)	43 (13.4)	36 (11.2)	1.77	1.06	1.04	-.35

14. Sinto inveja daqueles que nunca passaram pelo fim de uma relação	241 (74.8)	31 (9.6)	29 (9)	21 (6.5)	1.47	.91	1.77	1.80
15. Sinto-me só uma grande parte do tempo desde o fim da relação	201 (62.4)	53 (16.5)	38 (11.8)	30 (9.3)	1.68	1.01	1.23	.13
16. Sinto vontade de chorar quando penso na pessoa	199 (61.8)	51 (15.8)	41 (12.7)	31 (9.6)	1.70	1.02	1.17	-.03

Nota: *n* = frequências; *M* = Média; *DP* = Desvio Padrão

Análise descritiva dos itens da *Attitudes Toward Relationship Infidelity*

Na Tabela 3 encontramos a estatística descritiva dos itens da ATRI. Através dos valores de assimetria (< 3) e curtose (< 10) podemos verificar que os itens não apresentam uma distribuição normal (Kline, 2023). Por esta razão, e de acordo com a literatura, estes itens foram standardizados e foi criado um novo total a ser utilizado neste estudo. O item 4 (Trair o/a meu/minha parceiro/a romântico/a não seria nada de mais) apresenta a média mais elevada e o item 1 (Trair o/a meu/minha parceiro/a é moralmente errado) apresenta a média mais baixa. A modalidade de resposta “Discordo Totalmente” no item 4 (Trair o/a meu/minha parceiro/a romântico/a não seria nada de mais) apresenta a frequência mais elevada e a modalidade de resposta “Concordo Totalmente” apresenta a frequência mais baixa para o mesmo item.

Tabela 3*Frequências da Attitudes Toward Relationship Infidelity*

Item	1	2	3	4	5	<i>M</i>	<i>DP</i>	Assimetria	Curtose
	“Discordo Totalmente”				“Concordo Totalmente”				
	<i>n (%)</i>								
1. Trair o/a meu/minha parceiro/a é moralmente errado	10 (3.1)	2 (.6)	9 (2.8)	17 (5.3)	284 (88.2)	.75	81	-3.65	13.04
*2. Se eu me conseguisse safar, eu trairia o/a meu/minha parceiro/a	295 (91.6)	9 (2.8)	9 (2.8)	2 (.6)	7 (2.2)	.81	71	-4.21	17.81
3. Ser fiel ao/a meu/minha parceiro/a romântico/a é importante para mim	6 (1.9)	2 (.6)	4 (1.2)	13 (4)	297 (92.2)	.84	65	-4.8	23.74
*4. Trair o/a meu/minha parceiro/a romântico/a não seria nada de mais	307 (95.3)	7 (2.2)	4 (1.2)	2 (.6)	2 (.6)	.91	47	-6.16	41.13
*5. Trairia o/a meu/minha parceiro/a romântico se tivesse tido oportunidade	297 (92.2)	13 (4)	6 (1.9)	3 (.9)	3 (.9)	.86	57	-4.79	24.70

*Nota: n = frequências; M = Média; DP = Desvio-Padrão; * Itens invertidos*

Análise Fatorial da *Breakup Distress Scale*

Tendo como objetivo avaliar o ajustamento da *Breakup Distress Scale* para a nossa amostra, procedemos com uma análise fatorial confirmatória, com recurso ao AMOS, para confirmar o modelo proposto pelos autores. Quando analisamos os valores standardizados da regressão dos itens no total verificamos que o item 2 apresenta um valor próximo do limite de referência (.46). para além disso o modelo apresenta valores inaceitáveis ($\chi^2/df = 4.337$; CFI = .898; TLI = .883; IFI = .899; GFI = .843; RMSEA = .102; PCLOSE = .000; SRMR = .050). Mesmo quando estabelecidas correlações entre alguns erros, sugeridas pelos índices de modificação, o modelo não melhorou significativamente. Em seguida procedemos a uma análise fatorial exploratória, sem determinação do número de fatores, com o objetivo de avaliar a forma como os itens se organizam sem qualquer constrangimento. A matriz de correlações entre os itens revela correlações abaixo de .300 nos itens 2, 8 e 14. Além disso o item 2 e o item 14 apresentam comunalidades abaixo de .300 e em ambos os casos o valor do alfa de Cronbach no total da escala subiria se estes dois itens (2 e 14) fossem excluídos. Assim, foi decidida a retirada destes dois itens. Foi repetida a análise fatorial, sendo que apenas o item 8 apresenta uma correlação abaixo de .300 com o item 4; contudo, como nenhum destes dois itens apresentou qualquer outro problema, foram mantidos no modelo. O valor do determinante é de 3.981E-5; a medida de Keiser-Meyer-Olkin (KMO) de adequação de amostragem foi de .954; o valor do teste de esfericidade de Bartlett foi de 3196.454, $gl = 91$, $p < .001$; a matriz anti-imagem varia entre .914 e .982; as comunalidades oscilam entre .351 e .754; a variância total explicada é de 59.13% num só fator cujo autovalor é de 8.277 e todos os itens saturam no fator acima de .593.

Realizamos uma nova análise fatorial confirmatória para confirmar o modelo encontrado na análise fatorial exploratória. Foi encontrado um bom modelo depois de

estabelecidas várias correlações entre os erros ($\chi^2/df = 2.159$; CFI = .975; TLI = .967; IFI = .975; GFI = .940; RMSEA = .060; PCLOSE = .104; SRMR = .033) (Figura 1).

O modelo final é unidimensional com 14 itens, a sua média é de 1.79 (DP = .78) e o valor de alfa de Cronbach é de .94. Confirma-se assim a hipótese 2.

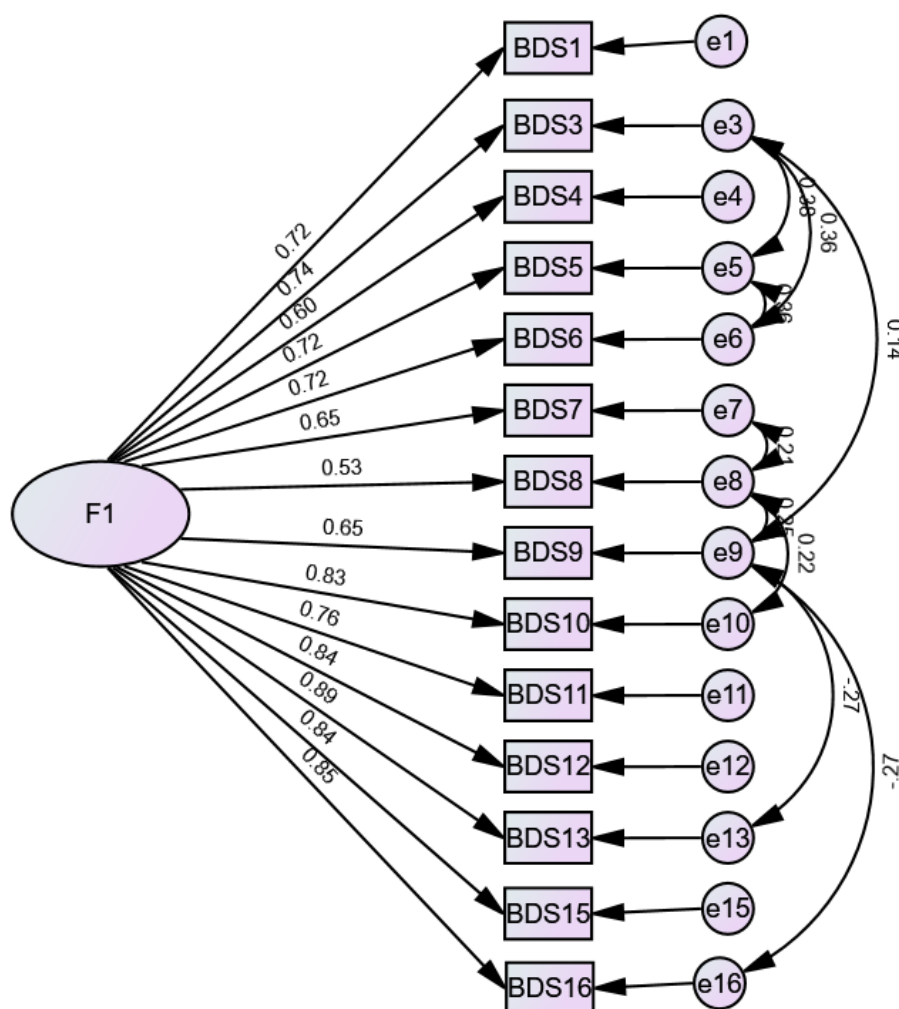


Figura 1. Análise Fatorial Confirmatória da *Breakup Distress Scale*

Análise Fatorial da *Attitudes Toward Relationship Infidelity*

Com a finalidade de confirmar o modelo da *Attitudes Toward Relationship Infidelity* proposto por DeWall e colaboradores (2011) procedemos a uma análise fatorial confirmatória cujos indicadores revelaram um bom ajustamento depois de estabelecida uma correlação entre dois erros ($\chi^2/df = 3.679$; CFI = .980; TLI = .951; IFI = .981; GFI = .982; RMSEA = .091; PCLOSE = .070; SRMR = .029) (Figura 2).

O modelo final é unidimensional com cinco itens, a sua média é de 4.83 (DP = .48) e o valor de alfa de Cronbach é de .78. Confirma-se assim a hipótese 3.

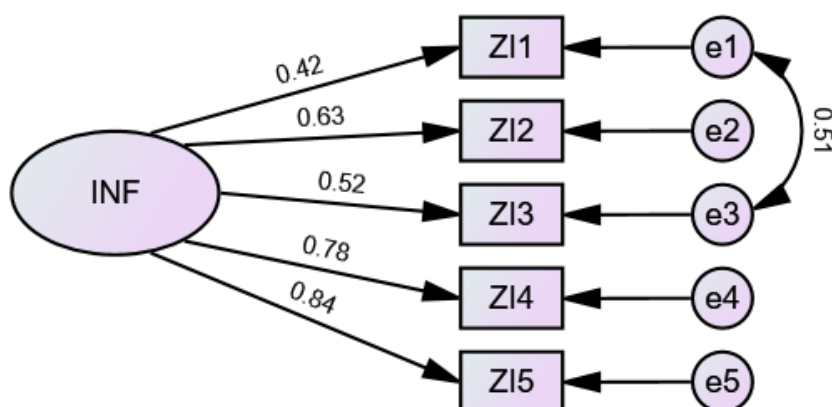


Figura 2. Análise Fatorial Confirmatória da *Attitudes Toward Relationship Infidelity*

Análise da *Breakup Distress Scale* e da *Attitudes Toward Relationship Infidelity*

Na Tabela 4 está ilustrada a estatística descritiva da BDS e da ATRI e a sua confiabilidade. Verificamos que o valor de alfa de Cronbach do nosso estudo é superior ao da versão original e o instrumento, tal como na sua versão original, é constituído por 16 itens. No

que diz respeito à ATRI, verificamos que o valor de alfa de Cronbach do nosso estudo é igual ao da versão original e o instrumento, tal como na sua versão original, é constituído por 5 itens. A correlação entre os dois instrumentos é negativa e fraca embora significativa. Nesta medida, a hipótese 1 confirmou-se.

Tabela 4

Estatística descritiva da Breakup Distress Scale (Field et al., 2009) e Attitudes Toward Relationship Infidelity (DeWall et al., 2011) e confiabilidade

Escala	N	M (DP)	α^*	α^{**}
BDS	322	1.79 (.78)	.91	.94
ATRI	322	4.83 (.48)	.78	.78
Correlação entre as duas dimensões $r = -.11; p < .05$				

*Nota: N = frequências; M = Média; DP = Desvio-Padrão; * estudo original; ** nosso estudo.*

Análise das diferenças da *Breakup Distress Scale* e da *Attitudes Toward Relationship*

***Infidelity* em função das variáveis afetivas**

Apesar da amostra ser composta por 322 participantes, em algumas questões as modalidades de resposta apresentavam uma diferença muito grande entre si. Por essa razão, resolvemos corroborar os resultados obtidos nos testes paramétricos (teste *t* de student e ANOVA) com testes não paramétricos (Mann-Whitney e Kruskal-Wallis respetivamente).

Relativamente à questão “1. Já viveu uma relação amorosa?”, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nos testes paramétricos bem como nos testes não paramétricos em qualquer das escalas (Tabela 5).

Tabela 5

Valores médios da BDS e da ATRI em função dos relacionamentos afetivos (1. Já viveu uma relação amorosa?): Testes paramétricos e não paramétricos

	Já viveu uma relação amorosa?	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>	<i>d</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
BDS	Não	23	1.82	.75	.18	320	.86	.04	3346.50	.83
	Sim	299	1.79	.78						
ATRI	Não	23	4.82	.47	-.17	320	.87	-.04	3562.50	.67
	Sim	299	4.83	.48						

Nota: BDS = Breakup Distress Scale; ATRI = Attitudes Toward Relationship Infidelity; *N* = frequências; *M* = Média; *DP* = Desvio Padrão; *t* = teste t de student; *gl* = graus de liberdade; *p* = valor-p; *d* = *d* de Cohen; *U* = Mann-Whitney

Relativamente à questão “1.1. Qual a duração do relacionamento amoroso?”, também não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nos testes paramétricos nem nos testes não paramétricos em qualquer das escalas (Tabela 6).

Tabela 6

Valores médios da BDS e da ATRI em função dos relacionamentos afetivos (1.1. Qual a duração do relacionamento amoroso?): Testes paramétricos e não paramétricos

	Qual a duração do relacionamento amoroso?	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>	<i>d</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
BDS	Menos de 2 anos	108	1.75	.76	-.62	297	.54	-.07	10565	.73
	Mais de 2 anos	191	1.81	.80						
ATRI	Menos de 2 anos	108	4.86	.48	.66	297	.51	.08	10281.50	.95
	Mais de 2 anos	191	4.82	.48						

Nota: BDS = Breakup Distress Scale; ATRI = Attitudes Toward Relationship Infidelity; *N* = frequências; *M* = Média; *DP* = Desvio Padrão; *t* = teste t de student; *gl* = graus de liberdade; *p* = valor-p; *d* = *d* de Cohen; *U* = Mann-Whitney

No que diz respeito à questão “2. Atualmente encontra-se numa relação amorosa?”, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na ATRI (Tabela 7). Contudo, na BDS, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas tanto nos testes paramétricos como nos testes não paramétricos (Tabela 7): os valores de *distress* são

mais elevados nos participantes que não estão atualmente numa relação, do que naqueles que estão (Figura 3).

Tabela 7

Valores médios da BDS e da ATRI em função dos relacionamentos afetivos (2. Atualmente encontra-se numa relação amorosa?): Testes paramétricos e não paramétricos

Atualmente										
	encontra-se numa relação amorosa?	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>	<i>d</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
BDS	Não	86	2.07	.82	3.83	145.44	<.001	.51	6191.50	<.001
	Sim	213	1.68	.75						
ATRI	Não	86	4.89	.32	1.56	250.05	.12	.16	8739.50	.36
	Sim	213	4.81	.53						

Nota: BDS = Breakup Distress Scale; ATRI = Attitudes Toward Relationship Infidelity; N = frequências; M = Média; DP = Desvio Padrão; t = teste t de student; gl = graus de liberdade; p = valor-p; d = d de Cohen; U = Mann-Whitney

Amostras Independentes de Teste U de Mann-Whitney

2. Atualmente encontra-se numa relação amorosa?

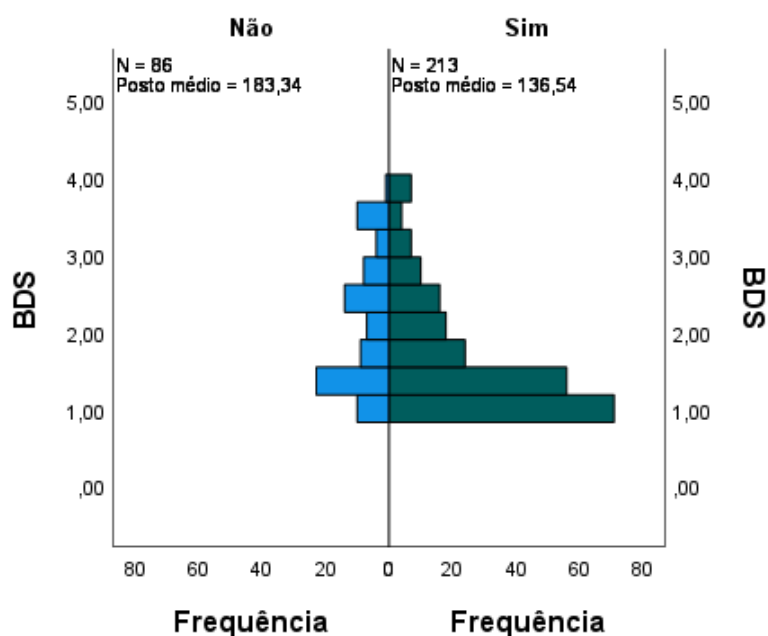


Figura 3. Diferenças na BDS em função da relação romântica atual

Relativamente à questão “2.1. Já viveu uma relação amorosa?”, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nos testes paramétricos e nos testes não paramétricos, em qualquer das escalas (Tabela 8).

Tabela 8

Valores médios da BDS e da ATRI em função dos relacionamentos afetivos (2.1. Duração do relacionamento amoroso atual?): Testes paramétricos e não paramétricos

	Duração do relacionamento amoroso atual?	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>	<i>d</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
BDS	Menos de 2 anos	80	1.68	.77	.05	161	.96	.01	5158.50	.71
	Mais de 2 anos	133	1.68	.74						
ATRI	Menos de 2 anos	80	4.83	.57	.27	211	.79	.04	5075	.41
	Mais de 2 anos	133	4.80	.50						

Nota: BDS = Breakup Distress Scale; ATRI = Attitudes Toward Relationship Infidelity; *N* = frequências; *M* = Média; *DP* = Desvio Padrão; *t* = teste t de student; *gl* = graus de liberdade; *p* = valor-p; *d* = *d* de Cohen; *U* = Mann-Whitney

Relativamente à questão “3. Já experienciou o fim de uma relação amorosa?”, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na ATRI (Tabela 9).

Relativamente à BDS, não foram registadas diferenças estatisticamente significativas nos testes paramétricos. No entanto, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas nos testes não paramétricos (Tabela 9, Figura 4): os participantes que já experienciaram o fim de uma relação apresentam valores de *distress* mais elevados do que os participantes que não o experienciaram.

Tabela 9

Valores médios da BDS e da ATRI em função dos relacionamentos afetivos (3. Já experienciou o fim de uma relação amorosa?): Testes paramétricos e não paramétricos

Já experienciou o fim de uma relação amorosa?		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>	<i>d</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
BDS	Não	41	1.63	.80	-1.42	297	.16	-.24	6416	.03
	Sim	258	1.82	.78						
ATRI	Não	41	4.86	.39	.34	297	.73	.06	5226.50	.86
	Sim	258	4.83	.49						

Nota: BDS = Breakup Distress Scale; ATRI = Attitudes Toward Relationship Infidelity; N = frequências; M = Média; DP = Desvio Padrão; t = teste t de student; gl = graus de liberdade; p = valor-p; d = d de Cohen; U = Mann-Whitney

Amostras Independentes de Teste U de Mann-Whitney

3. Já experienciou o fim de uma relação amorosa?

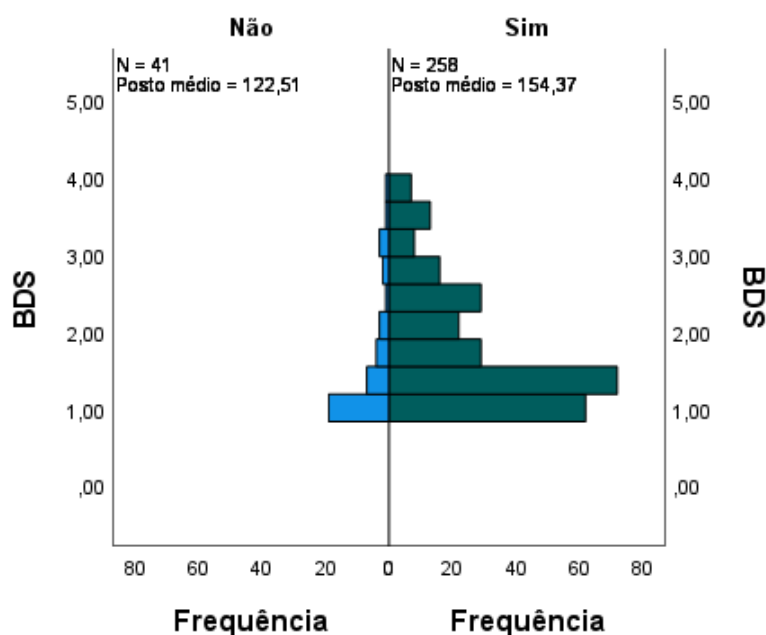


Figura 4. Diferenças na BDS em função de ter experienciado o fim de uma relação amorosa

Relativamente à questão “3.1. Quem foi o responsável pelo fim da relação?”, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na ATRI (Tabela 10). Mas foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na BDS através dos testes paramétricos,

sendo estas corroboradas pelos testes não paramétricos (Tabela 10, Figura 5): quando é o próprio participante a terminar a relação, o *distress* sentido é muito menor do que quando é o parceiro/a ou ambos.

Tabela 10

Valores médios da BDS e da ATRI em função dos relacionamentos afetivos (3.1. Quem foi o responsável pelo fim da relação?): Testes paramétricos e não paramétricos

Quem foi o responsável pelo fim da relação?		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>F</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>	η	<i>H</i>	<i>p</i>
BDS	Eu	90	1.54	.67	9.38	2	<.001	.26	22.85	<.001
	Parceiro/a	85	1.91	.74						
	Ambos	83	2.02	.94						
ATRI	Eu	90	4.82	.57	.12	2	.88	.03	.128	.94
	Parceiro/a	85	4.82	.46						
	Ambos	83	4.85	.45						

Nota: BDS = Breakup Distress Scale; ATRI = Attitudes Toward Relationship Infidelity; N = frequências; M = Média; DP = Desvio Padrão; F = ANOVA; gl = graus de liberdade; p = valor-p; η = efeito da amostra Eta; H = Kruskal-Wallis

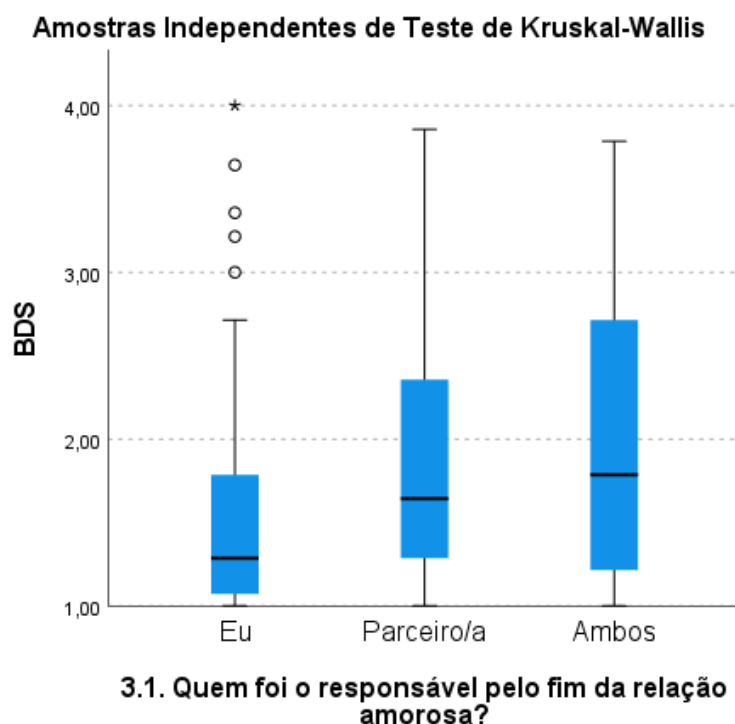


Figura 5. Diferenças na BDS em função de quem foi o responsável pelo fim da relação

Relativamente à questão “3.2. Há quanto tempo terminou a sua relação?”, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na ATRI (Tabela 11). Contudo, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na BDS nos testes paramétricos, sendo estas corroboradas pelos testes não paramétricos (Tabela 11, Figura 6): os participantes cuja relação terminou há menos tempo apresentam valores mais elevados de *distress* do que os outros cuja relação terminou há menos tempo.

Tabela 11

Valores médios da BDS e da ATRI em função dos relacionamentos afetivos (3.2. Há quanto tempo terminou a sua relação?): Testes paramétricos e não paramétricos

Há quanto tempo terminou a sua relação?		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>	<i>d</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
BDS	Menos de 2 anos	97	2.08	.87	4.09	164.75	<.001	.56	5525.50	<.001
	Mais de 2 anos	161	1.66	.67						
ATRI	Menos de 2 anos	97	4.85	.52	.57	256	.57	.73	7233	.14
	Mais de 2 anos	161	4.82	.48						

Nota: BDS = Breakup Distress Scale; ATRI = Attitudes Toward Relationship Infidelity; N = frequências; M = Média; DP = Desvio Padrão; t = teste t de student; gl = graus de liberdade; p = valor-p; d = d de Cohen; U = Mann-Whitney

Amostras Independentes de Teste U de Mann-Whitney

3.2. Há quanto tempo terminou a sua relação?

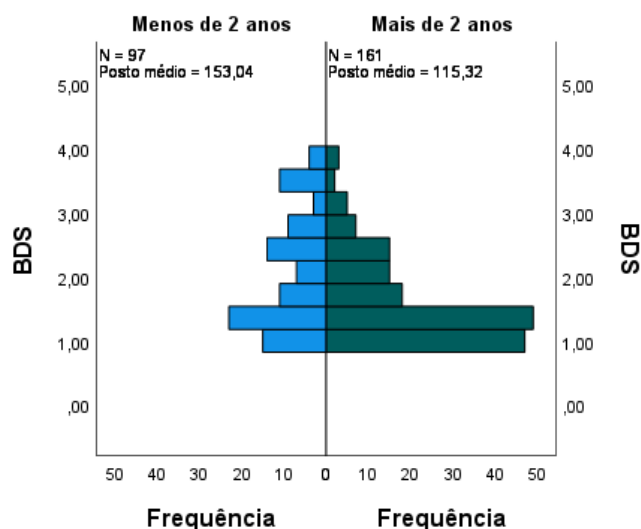


Figura 6. Diferenças na BDS em função do tempo desde o fim da relação

Relativamente à questão “3.3. Depois desse término já teve outras relações?”, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na BDS nos testes paramétricos, sendo estas corroboradas pelos testes não paramétricos (Tabela 12, Figura 7): os participantes que ainda não voltaram a ter uma relação depois do fim da relação anterior apresentam valores mais elevados de *distress* do que os participantes que voltaram a estar numa relação após a separação.

Relativamente à ATRI foram registadas diferenças estatisticamente significativas nos testes paramétricos, sendo que estas não foram corroboradas pelos testes não paramétricos (Tabela 12): os participantes que não voltaram a ter uma relação depois do fim da relação anterior apresentam valores mais elevados de ATRI (pior atitude face à infidelidade) do que os participantes que voltaram a estar numa relação após a separação.

Tabela 12

Valores médios da BDS e da ATRI em função dos relacionamentos afetivos (3.3. Depois desse término já teve outras relações?): Testes paramétricos e não paramétricos

Depois desse										
	término já teve	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>	<i>d</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
	outras relações?									
BDS	Não	62	2.13	.84	3.44	92.08	<.001	.54	4173	<.001
	Sim	196	1.71	.74						
ATRI	Não	62	4.92	.27	2.17	211.65	.03	.23	5720	.30
	Sim	196	4.80	.54						

Nota: BDS = Breakup Distress Scale; ATRI = Attitudes Toward Relationship Infidelity; N = frequências; M = Média; DP = Desvio Padrão; t = teste t de student; gl = graus de liberdade; p = valor-p; d = d de Cohen; U = Mann-Whitney

Amostras Independentes de Teste U de Mann-Whitney

3.3. Depois desse término já teve outras relações?

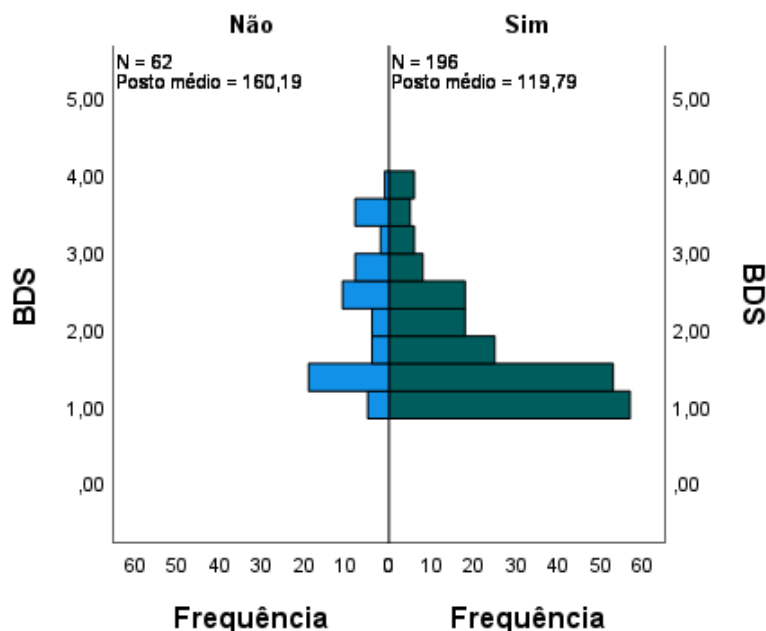


Figura 7. Diferenças na BDS em função de ter outras relações após o término da anterior

A hipótese 4 confirmou-se parcialmente, na medida em que foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nos instrumentos em relação a algumas variáveis afetivas. Contudo, isso não aconteceu em relação a outras variáveis.

Discussão

O objetivo geral deste estudo consistiu em compreender possíveis relações entre o *distress* sentido no final dos relacionamentos e as atitudes perante a infidelidade, tendo, para tal, sido necessário avaliar o ajustamento da BDS e da ATRI para a amostra deste estudo, bem como analisar e relacionar estas escalas com as variáveis afetivas. A escolha destas escalas deveu-se às suas qualidades psicométricas favoráveis, o que tornou possível uma análise dos dados mais fiável. Em seguida serão discutidos os resultados obtidos nesta investigação, bem como as suas implicações, limitações e estudos futuros.

A hipótese 1 (Espera-se encontrar uma relação negativa e significativa entre o BDS e a ATRI) foi confirmada. Recorreu-se ao teste de correlações de *Pearson* tendo-se verificado a existência de uma correlação negativa e fraca, embora significativa, entre os dois instrumentos. Esta correlação é negativa, isto é, os indivíduos que experimentam maior *distress* no final das relações tendem a ter atitudes menos permissivas (ou mais negativas) em relação à infidelidade nos relacionamentos. Devido à fraqueza desta correlação, a relação não é forte o suficiente para fazer previsões precisas. Isto pode indicar que possivelmente existem outros fatores associados que também desempenham papéis importantes no *distress* e nas atitudes relativas à infidelidade. Buunk e Dijkstra (2006) e Kreski e Smith (2021) e registaram nos seus estudos que aqueles indivíduos que experimentam maior *distress* após o término da relação tendem a apresentar atitudes mais negativas face à infidelidade.

A hipótese 2 (Espera-se encontrar um bom modelo de ajustamento da BDS à amostra deste estudo) foi confirmada, embora tivesse sido necessário estabelecer várias correlações entre os erros. Verificou-se que o valor do alfa de Cronbach da BDS é superior ao da versão original (Field et al., 2009), contudo, no modelo final os itens 2 e 14 foram excluídos deixando o instrumento com um total de 14 itens.

A hipótese 3 (Espera-se encontrar um bom modelo de ajustamento da ATRI à amostra deste estudo) foi confirmada. Verificou-se que o valor de alfa de Cronbach obtido foi igual à versão original (DeWall et al., 2011), sendo que nesta, tal como no nosso estudo, o instrumento era composto por cinco itens dos quais três eram invertidos.

A primeira parte da hipótese 4 (Espera-se encontrar diferenças nos valores da BDS em função das variáveis afetivas) foi parcialmente confirmada. Foram realizados testes paramétricos e testes não paramétricos com o intuito de averiguar possíveis diferenças significativas nas escalas em função das variáveis afetivas. Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas para a BDS nas questões “2. Atualmente encontra-se numa

relação amorosa?”, “3. Já experienciou o fim de uma relação amorosa?”, “3.1. Quem foi o responsável pelo fim da relação?”, “3.2. Há quanto tempo terminou a sua relação?”, e “3.3. Depois desse término já teve outras relações?”. Estes resultados indicam que os valores do *distress* são mais elevados nos participantes que não estão atualmente numa relação em comparação com os que estão. Sbarra e Emery (2005) e Slotter e Ward (2020), que investigaram como a ausência de relacionamentos após o término apresenta um impacto negativo no bem-estar emocional, relataram que níveis mais elevados de *distress* foram registados em participantes que não iniciaram novas relações. Novos relacionamentos tendem a oferecer maior suporte emocional e a ajudar na recuperação; assim, os indivíduos que iniciam novas relações experimentam um maior bem-estar emocional e aumento do suporte emocional e, consequentemente, menor *distress* (Lewandowski & Bizzoco, 2007; Sprecher & Treger, 2020; Tashiro & Frazier, 2003). Os participantes que já experienciaram o fim de uma relação tendem também a sentir mais *distress*. Estudos anteriores, tal como o nosso estudo corroborou, sugerem que o final de um relacionamento pode aumentar de forma significativa os níveis de *distress* emocional que os indivíduos sentem (Jones & Brown, 2020; Smith et al., 2018). Assim, indivíduos que já atravessaram o fim de uma relação em algum momento das suas vidas, tendem a experimentar níveis de *distress* mais elevados (Chung et al., 2002; Sbarra, 2006). Este é sentido menos intensamente quando são os próprios a terminar a relação e não o parceiro/a ou ambos. A perceção de controlo sobre a decisão de terminar uma relação leva a que os níveis de *distress* sejam menores e, permitem ainda uma recuperação emocional mais rápida (Perilloux & Buss, 2008; Sweeny & Rankin, 2020). Johnson e colaboradores (2020) e Frazier (2003) destacaram também, nos seus estudos, que o controlo sentido durante o término está associado a um menor *distress* em comparação com o parceiro. O *distress* sentido é também maior nos participantes cuja relação terminou há menos tempo. De acordo com estudos de Johnson e colaboradores (2020) e Sbarra e Emery (2005), o *distress*

emocional é mais intenso imediatamente após o término de uma relação e tende a diminuir com o passar do tempo. Burger e colaboradores (2020) e Rhoades e colaboradores (2011) consideram que à medida que os indivíduos se ajustam à ausência do parceiro, ocorre uma diminuição gradual do *distress*. E, os participantes que não voltaram a ter mais nenhuma relação apresentam valores mais elevados de *distress* em comparação com os que voltaram a ter relações após a separação. Hoxha e colaboradores (2020) e Tashiro e Frazier (2003) registraram nos seus estudos que os indivíduos que, após o término de um relacionamento, entram novamente numa relação tendem a reportar níveis de *distress* mais baixos em comparação com os que permanecem solteiros. Estes afirmam que novos relacionamentos podem fornecer o suporte emocional necessário para ajudar na recuperação do término anterior, especialmente se os relacionamentos forem positivos e satisfatórios. Novos relacionamentos oferecem uma oportunidade para redefinir a identidade e obter suporte social, que se pode traduzir numa redução do stress (Lewandowski & Bizzoco, 2007).

A segunda parte da hipótese 4 (Espera-se encontrar diferenças nos valores da ATRI em função das variáveis afetivas) foi parcialmente confirmada. Com o recurso a testes paramétricos e não paramétricos foi possível registar diferenças estatisticamente significativas apenas na questão “3.3. Depois desse término já teve outras relações?”. Os participantes que não voltaram a ter uma relação depois do fim da relação anterior apresentam valores mais elevados de ATRI (pior atitude face à infidelidade) do que os participantes que voltaram a estar numa relação após a separação. Estudos de Gordon e colaboradores (2020) e de Knopp e colaboradores (2017) corroboram os resultados obtidos no nosso estudo, estes autores registraram que aqueles que permanecem solteiros durante um período prolongado após o término tendem a desenvolver atitudes mais negativas em relação à infidelidade. Contrariamente, aqueles que ingressam em novos relacionamentos tendem a apresentar atitudes mais positivas e um menor *distress*.

Este estudo apresenta algumas limitações que deverão ser reconhecidas. É importante destacar que o facto deste estudo se tratar de uma investigação quantitativa não tornou possível aceder às experiências pessoais dos participantes. Uma outra limitação deste estudo reside no tamanho da amostra. Apesar de contarmos com 322 participantes, amostras pequenas tendem a reduzir a precisão dos dados obtidos. Ainda relativamente à amostra, uma vez que esta foi recolhida maioritariamente em redes sociais e turmas universitárias de cursos maioritariamente compostos por indivíduos do sexo feminino, talvez por isso ela seja essencialmente composta por esse género.

Para investigações futuras, seria importante aumentar a amostra, tornando-a mais diversificada em termos de género e idade. Isso permitiria obter resultados mais abrangentes sobre as relações entre o *distress*, atitudes perante a infidelidade e as relações afetivas. Além disso, a realização de estudos longitudinais seria interessante para acompanhar os participantes ao longo do tempo, com o objetivo de obter dados mais detalhados sobre como e quando ocorrem mudanças significativas nas variáveis analisadas. Combinar a abordagem quantitativa com uma abordagem qualitativa também seria enriquecedor, pois poderia fornecer *insights* mais profundos sobre as experiências pessoais dos indivíduos. Outro ponto relevante seria investigar de que modo a qualidade e a natureza dos novos relacionamentos influenciam o *distress* e as atitudes perante a infidelidade. Adicionalmente, explorar outros fatores, como traços de personalidade, resiliência emocional, suporte emocional e experiências passadas, que possam influenciar as variáveis estudadas, proporcionaria uma visão mais completa e holística. Por último, seria importante dar continuidade à avaliação e ao aperfeiçoamento das escalas para garantir sua validade e confiabilidade em diferentes contextos e populações.

Conclusão

Este estudo procurou investigar e compreender as relações entre o *distress* sentido no final dos relacionamentos e as atitudes perante a infidelidade. O interesse em estudar e relacionar estas variáveis surgiu da lacuna existente na literatura na população portuguesa. Os resultados obtidos nesta investigação destacaram a relevância das variáveis relacionais tanto no *distress* como nas atitudes perante a infidelidade.

É importante compreender como as situações relacionais de cada indivíduo podem influenciar os seus comportamentos. Os resultados deste estudo indicaram que o *distress* é mais elevado em indivíduos que não se encontram numa relação, em indivíduos que já passaram pelo fim de uma relação, em relações em que foi o parceiro ou ambos que terminaram, em indivíduos que terminaram a relação há menos tempo e em indivíduos que não voltaram a ter uma relação. Quanto à infidelidade, este estudo revelou que os indivíduos que não voltaram a ter relações românticas apresentam atitudes mais negativas face à infidelidade. Estes resultados sugerem que o *distress* emocional e as atitudes perante a infidelidade são fortemente influenciados pelas experiências afetivas dos indivíduos. A compreensão destes resultados pode ajudar os profissionais de saúde a desenvolverem intervenções mais eficazes para apoiar indivíduos que estejam a lidar com o término de uma relação, especialmente no contexto português.

A necessidade de mais estudos neste âmbito é de extrema importância, uma vez que os relacionamentos afetivos podem suscitar consequências negativas nos indivíduos, quando estas relações atravessam fases complicadas ou até mesmo nos seus termos. Embora este estudo apresente algumas limitações, como a composição da amostra predominantemente jovem e feminina, ele fornece uma base sólida para futuras pesquisas. As investigações futuras poderiam explorar estas relações em amostras mais diversificadas e utilizar metodologias longitudinais.

Assim, este estudo contribui para a compreensão das interações entre *distress* emocional pós-término de um relacionamento amoroso e atitudes perante a infidelidade, fornecendo uma base para futuras investigações e intervenções terapêuticas. Espera-se que estas descobertas incentivem mais pesquisas nesta área e ajudem a desenvolver intervenções mais eficazes para aqueles que enfrentam o término de relacionamentos.

Referências Bibliográficas

- Beckmeyer, J. J., Fincham, F. D., & May, R. W. (2022). Emotion regulation and attitudes towards infidelity: The role of distress after romantic breakups. *Personal Relationships*, 29(2), 314-329. <https://doi.org/10.1111/pere.12345>
- Bowlby, E. J. M. (2008). *Attachment: Volume one of the attachment and loss trilogy*. Random House.
- Braithwaite, S., & Holt-Lunstad, J. (2017). Romantic relationships and mental health. *Current Opinion in Psychology*, 13, 120-125. <http://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.001>
- Brislin, R. W. (1980). Cross-cultural research methods: Strategies, problems, applications. *Environment and culture*, 4, 47-82
- Bryman, A., & Cramer, D. (2001). *Quantitative data analysis with SPSS release 10 for Windows: A guide for social scientists*. Routledge.
<http://doi.org/10.4324/9780203471548>
- Burger, A. L., Silva, T. B. F., Oliveira, M. S., Souza, L. F., Costa, M. A., & Santos, J. L. (2020). Ajuste à perda do parceiro e sofrimento: Uma meta-análise. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 36(4), 485-498. <https://doi.org/10.1590/1678-4573.36406>
- Cavalcanti, J. P. N., Silva, T. P. S., & Sougey, E. B. (2022). Translation, Cross-Cultural Adaptation, and Psychometric Properties of the Perceptions of Dating Infidelity Scale in Brazilian Portuguese. *Archives of Sexual Behavior*, 51(3), 1799-1812.
<http://doi.org/10.1007/s10508-021-02253-9>
- Chung, M. C., Farmer, S., Grant, K., Newton, R., & Payne, S. (2002). Coping with post-traumatic stress symptoms following relationship dissolution. *Stress and Health*:

- Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 18(1), 27-36.
<https://doi.org/10.1002/smi.917>
- DeWall, C. N., Lambert, N. M., Slotter, E. B., Pond, R. S., Jr., Deckman, T., Finkel, E. J., Luchies, L. B., & Fincham, F. D. (2011). So far away from one's partner, yet so close to romantic alternatives: Avoidant attachment, interest in alternatives, and infidelity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1302–1316. <http://doi.org/10.1037/a0025497>
- Duran, E. C. M., & Toledo, V. P. (2011). Análise da produção do conhecimento em processo de enfermagem: estudo exploratório-descritivo. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 32(2) 234-240. <http://doi.org/10.1590/S1983-14472011000200004>
- Efrati, Y., Kolubinski, D. C., Marino, C., & Spada, M. M. (2021). Modelling the contribution of metacognitions, impulsiveness, and thought suppression to behavioural addictions in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3820. <http://doi.org/10.3390/ijerph18073820>
- Field, T. (2011). Romantic breakups, heartbreak and bereavement - Romantic breakups. *Psychology*, 2(4), 382-387. <http://doi.org/10.4236/psych.2011.24060>
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2009). Breakup distress in university students. *Adolescence*, 44(176), 705-727.
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2011). Breakup distress in university students: A review. *College Student Journal*, 45(3), 461-480.
- Fincham, F. D., & May, R. W. (2017). Infidelity in romantic relationships. *Current opinion in psychology*, 13, 70-74. <http://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.03.008>
- Fisher, H. (2004). *Why we love: The nature and chemistry of romantic love*. Henry Holt.

- Fortin, M. F., Côté, J., & Filion, F. (2009). *Fundamentos e etapas do processo de investigação*. LUSODIDACTA.
- Fraley, R. C., Davis, K. E., & Shaver, P. R. (1998). Dismissing-avoidance and the defensive organization of emotion, cognition, and behavior. In J. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 249–280). Guilford Press.
- Frazier, P. A. (2003). Perceived control and distress following romantic relationship dissolution. *Journal of Personal and Social Psychology*, 85(1), 112-125.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.1.112>
- Geng, Y., Zhan, T., Zhang, Y., Shi, L., Yu, J., & Jin, W. (2022). Why don't you tell me? The mediating role of self-concealment in the relationship between Machiavellianism and break-up distress. *Current Psychology*, 1-8. <http://doi.org/10.1007/s12144-022-02911-8>
- González-Rivera, J. A., Aquino-Serrano, F., & Pérez-Torres, E. M. (2019). Relationship satisfaction and infidelity-related behaviors on social networks: A preliminary online study of Hispanic women. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(1), 297-309. <http://doi.org/10.3390/ejihpe10010023>
- Gordon, A. M., Chen, S., & Palmer, B. M. (2020). The influence of breakup experiences on perceptions of infidelity: A longitudinal study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2465–2488. <https://doi.org/10.1177/0265407520922341>
- Gozan, M. M., & Menaldi, A. (2020). Mending a broken heart: A single case study on cognitive behavioural therapy for depression after romantic relationship break-up. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 13(55), 1-16.
<http://doi.org/10.1017/S1754470X20000537>

- Gregoire, J. (2018). ITC guidelines for translating and adapting tests. *International Journal of Testing*, 18(2), 101-134.
- Guldner, C., & Swensen, H. (2021). The emotional aftermath of infidelity: Distress and recovery. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 40(3), 215-232.
- Habibi, M., Sayed Alitabar, S. H., Pouravari, M., & Salehi, S. (2019). Reliability, validity and factor structure for the attitudes toward infidelity scale. *Journal of Research and Health*, 9(4), 294-301. <http://doi.org/10.29252/jrh.9.4.294>
- Haseli, A., Shariati, M., Nazari, A. M., Keramat, A., & Emamian, M. H. (2019). Infidelity and its associated factors: A systematic review. *The journal of sexual medicine*, 16(8), 1155-1169. <http://doi.org/10.1016/j.jsxm.2019.04.011>
- Hoxha, A., Agolli, R., & Grajner, M. (2020). The role of new romantic relationships in buffering the negative effects of breakups: A moderated mediation model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(1), 127-144. <https://doi.org/10.1177/0265407519889683>
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff Criteria for Fit Indexes in Covariance Structure Analysis: Conventional Criteria versus New Alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55. <http://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Ibrahim, M. A., Mohamad, N., Malek, M. A. A., Hoesni, S. M., & Sulaiman, W. S. W. (2019). Narcissistic personality, love styles and love satisfaction as predictors to infidelity. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 16(7), 1-9.
- Johnson, M. H., Smith, J., Lee, K., Davis, R., Thompson, N., & Brown, T. (2020). Suicidal ideation following relationship breakups in young adults. *Archives of Suicide Research*, 24(1), 75-89. <https://doi.org/10.1080/13811118.2019.1663857>

- Jones, A. B., & Brown, C. D. (2020). Emotional distress and relationship termination: Understanding the psychological impact. *Journal of Relationship Research*, 27(2), 145–162. <https://doi.org/10.1037/rel0000234>
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
- Knopp, K., Scott, S. B., Ritchie, L. L., Rhoades, G. K., Markman, H. J., & Stanley, S. M. (2017). Once a cheater, always a cheater? Serial infidelity across subsequent relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 46(8), 2301-2311. <https://doi.org/10.1007/s10508-017-1018-1>
- Knox, D., Zusman, M. E., Kaluzny, M., & Cooper, C. (2000). College student recovery from a broken heart. *College Student Journal*, 34, 322-324.
- Kreski, D. T., & Smith, A. N. (2021). The emotional aftermath of breakups: Distress and attitudes toward infidelity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(5), 1351-1370. <https://doi.org/10.1177/0265407520987654>
- Lakoff, G. (2014). *The all new don't think of an elephant!: Know your values and frame the debate*. Chelsea Green Publishing.
- León, D. A. D., (2011). *Análise fatorial confirmatória através dos softwares R e Mplus*. Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Lewandowski, G. W., & Bizzoco, N. M. (2007). Addition through subtraction: Growth following the dissolution of a low quality relationship. *Journal of Positive Psychology*, 2(1), 40–54. <https://doi.org/10.1080/17439760601069234>

- Lişman, C. G., & Holman, A. C. (2021). Cheating under the circumstances in marital relationships: The development and examination of the Propensity towards Infidelity Scale. *Social Sciences*, 10(10), 392. <http://doi.org/10.3390/socsci10100392>
- McKiernan, A., Ryan, P., McMahon, E., Bradley, S., & Butler, E. (2018). Understanding young people's relationship breakups using the dual processing model of coping and bereavement. *Journal of Loss and Trauma*, 23(3), 192-210. <http://doi.org/10.1080/15325024.2018.1426979>
- Mitchell, E. A., Wittenborn, A. K., Timm, T. M., & Blow, A. J. (2020). Examining the role of the attachment bond in the process of recovering from an affair. *The American Journal of Family Therapy*, 49(3), 221-236. <http://doi.org/10.1080/01926187.2020.1791763>
- Moller, N. P., & Vossler, A. (2020). Experiences of relationship distress and infidelity: Insights from psychotherapy clients. *Journal of Marital and Family Therapy*. 46(1), 141-156. <https://doi.org/10.1111/jmft.12511>
- Nafisa, H., & Ratnasari, Y. (2022). Prediction of attitudes towards infidelity among married individuals based on marital satisfaction and grateful disposition. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 655, 1593-1599. <http://doi.org/10.2991/assehr.k.220404.257>
- Owenz, M., & Fowers, B. J. (2019). Perceived post-traumatic growth may not reflect actual positive change: A short-term prospective study of relationship dissolution. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(10), 3098-3116. <http://doi.org/10.1177/0265407518811662>
- Peirce, A. G. (2007). From intrusive to oscillating thoughts. *Archives of Psychiatric Nursing*, 21(5), 278-286. <http://doi.org/10.1016/j.apnu.2007.06.005>

- Perilloux, C., & Buss, D. M. (2008). Breaking up romantic relationships: Costs experienced and coping strategies deployed. *Evolutionary Psychology*, 6(1), 164-181.
<http://doi.org/10.1177/147470490800600119>
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2014). *Análise de Dados para Ciências Sociais: A complementaridade do SPSS*. Edições Sílabo.
- Petrini, L., & Arendt-Nielsen, L. (2020). Understanding pain catastrophizing: putting pieces together. *Frontiers in Psychology*, 11(603420), 1-16.
<http://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.603420>
- Rhoades, G. K., Kamp Dush, C. M., Atkins, D. C., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). Breaking up is hard to do: The impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 25(3), 366-374.
<https://doi.org/10.1037/a0023627>
- Rokach, A., & Chan, S. H. (2023). Love and Infidelity: Causes and Consequences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 3904. <http://doi.org/10.3390/ijerph20053904>
- Sbarra, D. A. (2006). Predicting the onset of emotional recovery following nonmarital relationship dissolution: Survival analyses of sadness and anger. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(3), 298-312.
<https://doi.org/10.1177/0146167205280913>
- Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2005). Coparenting conflict, nonacceptance, and depression among divorced adults: Results from a 12-year follow-up study of child custody disputes. *Journal of Family Psychology*, 19(1), 19-32. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.19.1.19>

- Schmitt, D. P. (2005). Is short-term mating the maladaptive result of insecure attachment? A test of competing evolutionary perspectives. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 747–768. <http://doi.org/10.1177/0146167204271843>
- Sevi, B., Urganci, B., & Sakman, E. (2020). Who cheats? An examination of light and dark personality traits as predictors of infidelity. *Personality and Individual Differences*, 164, 110126. <http://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110126>
- Smith, E. F., Johnson, H. K., & Williams, L. M. (2018). The role of emotional support in recovering from romantic breakups. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(3), 290–306. <https://doi.org/10.1177/0265407517743083>
- Sprecher, S., & Treger, S. (2020). The benefits of initiating new close relationships: Support, well-being, and personal growth. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(2), 324–343. <https://doi.org/10.1177/0265407519836171>
- Sweeny, K., & Rankin, K. (2020). The role of perceived control, perceived difficulty, and expected utility in the relationship between task importance and engagement. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 39(4), 277–300. <https://doi.org/10.1521/jscp.2020.39.4.277>
- Tashiro, T., & Frazier, P. (2003). “I’ll never be in a relationship like that again”: Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10(1), 113–128. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00039>
- Verhallen, A. M., Alonso-Martínez, S., Renken, R. J., Marsman, J. B. C., & Ter Horst, G. J. (2022). Depressive symptom trajectory following romantic relationship breakup and effects of rumination, neuroticism and cognitive control. *Stress and Health*, 38(4), 653–665. <http://doi.org/10.1002/smi.3123>

- Verhallen, A. M., Renken, R. J., Marsman, J. B. C., & Ter Horst, G. J. (2019). Romantic relationship breakup: An experimental model to study effects of stress on depression (-like) symptoms. *PLoS One*, *14*(5), 1-13. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0217320>
- Waller, K. L., & MacDonald, T. K. (2010). Trait self-esteem moderates the effect of initiator status on emotional and cognitive responses to romantic relationship dissolution. *Journal of personality*, *78*(4), 1271-1299. <http://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00650.x>
- Warach, B., & Josephs, L. (2021). The aftershocks of infidelity: a review of infidelity-based attachment trauma. *Sexual and Relationship Therapy*, *36*(1), 68-90. <http://doi.org/10.1080/14681994.2019.1577961>
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of personality and social psychology*, *53*(1), 5-13. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.5>
- World Medical Association (2013). Declaration of Helsinki. *JAMA*, *310*(20), 2191-2194. <http://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>
- Zapata-Vega, D., Pichardo-Martel, C., Frías-Hiciano, M., Pacheco del Castillo, L., Espinal, J., & Garrido, L. E. (2022). Heartache in Young Adulthood: Cross-Cultural Adaptation and Validation of a Spanish Version of the Breakup Distress Scale. *Emerging Adulthood*, *10*(3), 788-803. <http://doi.org/10.1177/21676968221076340>
- Zisook, S., & Shear, K., (2009). Grief and bereavement: what psychiatrists need to know. *World Psychiatry*, *8*(2), 67-74. <http://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2009.tb00217.x>

Anexos

Anexo II – Consentimento informado

Caro/a Participante,

O projeto em questão decorre no âmbito da unidade curricular de Metodologias Avançadas em Psicologia II, no mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, na Universidade Católica Portuguesa, Centro Regional de Braga, sob a orientação da Prof.^a Doutora Ângela Leite. O estudo tem como objetivo central analisar perceções associadas aos relacionamentos amorosos.

Os dados recolhidos serão utilizados para fins de investigação, sendo que a participação no estudo é totalmente voluntária, garantindo os investigadores o anonimato e a confidencialidade total dos dados. A sua identidade não será revelada e se assim o desejar poderá desistir a qualquer momento sem qualquer tipo de prejuízo.

A sua participação é crucial para a realização desta investigação, agradecendo desde já pela sua disponibilidade e colaboração!

Aceita participar, de forma voluntária, no presente estudo?

☐ Sim, aceito participar neste estudo.

Os investigadores,

Alexandra Dias (alexandra.faria.dias@gmail.com), Bárbara Silva

(barbaracatarinadasilva@gmail.com), Maria Luísa Costa (s-mlmccosta@ucp.pt) e Pedro

Pereira (pedrofelpereira77@gmail.com).

Anexo III – Questionário Sociodemográfico

Instruções: Por favor, leia atentamente cada uma das questões seguintes e selecione a opção que se aplica a si próprio/a. Em algumas perguntas, poderá ser solicitado, escrever algumas informações.

1. Que idade tem? _____ (anos)

2. Sexo:

Feminino ☐

Masculino ☐

3. Qual o seu nível de escolaridade?

4 anos de escolaridade (Ensino Básico) ☐

6 anos de escolaridade (2º Ciclo) ☐

9 anos de escolaridade (3º Ciclo) ☐

12 anos de escolaridade (Ensino Secundário) ☐

15/16 anos de escolaridade (Licenciatura) ☐

17/18 anos de escolaridade (Mestrado) ☐

20/21 anos de escolaridade (Doutoramento) ☐

4. Qual é a sua situação profissional atual?

Inativo(a) (reformado, desempregado, com baixa médica) ☐

Ativo(a) (estudante, trabalhador, dono(a) de casa) ☐

5. Tem algum tipo de relação?

Sem relação afetiva ☐

Com relação afetiva ☐

Anexo IV – Questionário acerca dos Relacionamentos Afetivos

Instruções: Por favor, leia atentamente cada uma das questões seguintes e selecione a opção que se aplica a si próprio/a.

1. Já viveu uma relação amorosa?Sim ☐Não ☐**1.1. Caso tenha respondido sim, indique qual a duração do relacionamento amoroso.**Menos de 6 meses ☐6 a 12 meses ☐12 a 24 meses ☐Mais de 2 anos ☐**2. Atualmente encontra-se numa relação amorosa?**Sim ☐Não ☐**2.1. Caso tenha respondido sim, indique qual a duração do relacionamento amoroso.**Menos de 6 meses ☐6 a 12 meses ☐12 a 24 meses ☐Mais de 2 anos ☐**3. Já experienciou o fim de uma relação amorosa?**Sim ☐Não ☐**3.1. Quem foi o responsável pelo fim da relação amorosa?**Eu ☐Parceiro/a ☐Ambos ☐**3.2. Há quanto tempo terminou a sua relação?**Menos de 6 meses ☐6 a 12 meses ☐12 a 24 meses ☐Mais de 2 anos ☐

3.3. Depois desse término já teve outras relações?Sim ☐Não ☐**4. Qual a sua orientação sexual?**Não quero revelar ☐Heterossexual ☐Homossexual ☐Bissexual ☐

Anexo V – *Breakup Distress Scale (BDS)*

<i>Breakup Distress Scale (BDS)</i>				
(Field et al., 2011; adaptação para português)				

Instruções: Leia cada afirmação cuidadosamente e avalie em que medida ela se aplica a si próprio após o fim da relação, posicionando-se entre a opção 1 (“Não mesmo”) até à opção 4 (“Muito mesmo”). Responda honestamente, levando em consideração os seus sentimentos e experiências após o término da relação concentrando-se nesse período e nos seus sentimentos em relação a cada afirmação.

1	Penso tanto nesta pessoa que se torna difícil para mim fazer coisas que faço normalmente	1	2	3	4
2	Lembrar-me da pessoa incomoda-me	1	2	3	4
3	Sinto que não consigo aceitar o fim da relação	1	2	3	4
4	Sinto-me atraído(a) por lugares ou coisas associadas à pessoa	1	2	3	4
5	Não consigo evitar sentir-me irritado com o fim da relação	1	2	3	4
6	Sinto que não consigo acreditar no que aconteceu	1	2	3	4
7	Fiquei sem reação ou sem saber como agir com o fim da relação	1	2	3	4
8	Desde o fim da relação é difícil para mim confiar nas pessoas	1	2	3	4
9	Desde o fim da relação sinto que perdi a capacidade de me preocupar com os outros ou que me distanciei das pessoas que eram importantes para mim	1	2	3	4
10	Tenho sofrido desde o fim da relação	1	2	3	4
11	Fujo à minha normalidade para evitar lembrar-me da pessoa	1	2	3	4
12	Sinto que a vida é vazia sem a pessoa	1	2	3	4

13	Sinto-me amargurado/a com o fim da relação	1	2	3	4
14	Sinto inveja daqueles que nunca passaram pelo fim de uma relação	1	2	3	4
15	Sinto-me só uma grande parte do tempo desde o fim da relação	1	2	3	4
16	Sinto vontade de chorar quando penso na pessoa	1	2	3	4

Anexo VI – Attitudes Toward Relationship Infidelity (ATRI)

Attitudes Toward Relationship Infidelity (ATRI)

(DeWall et al., 2011; adaptação para português)

Instruções: As afirmações que se seguem pretendem ajudá-lo/a descrever as atitudes perante a infidelidade. Leia atentamente cada uma delas e selecione a opção que melhor se aplica a si próprio/a, posicionando-se entre a opção 1 (“Discordo Totalmente”) até à opção 5 (“Concordo Totalmente”).

1	Trair o/a meu/minha parceiro/a é moralmente errado	1	2	3	4	5
2	Se eu me conseguisse safar, eu trairia o/a meu/minha parceiro/a	1	2	3	4	5
3	Ser fiel ao/a meu/minha parceiro/a romântico/a é importante para mim	1	2	3	4	5
4	Trair o/a meu/minha parceiro/a romântico/a não seria nada de mais	1	2	3	4	5
5	Trairia o/a meu/minha parceiro/a romântico se tivesse tido oportunidade	1	2	3	4	5