

UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA

BRAGA

A Relação Depois da Relação: Associação entre Estilos de
Vinculação e Relações Parassociais Mediada pela
Rutura Amorosa e Medo da Intimidade

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

Pedro Camilo Pinto Abreu

Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais

Dezembro 2025



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA

BRAGA

A Relação Depois da Relação: Associação entre Estilos de
Vinculação e Relações Parassociais Mediada pela
Rutura Amorosa e Medo da Intimidade

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

Pedro Camilo Pinto Abreu

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

Resumo

Com o desenvolvimento dos media e a crescente presença das redes sociais, as relações parassociais, vínculos emocionais unilaterais com figuras mediáticas, tornaram-se cada vez mais comuns. Por isso, é relevante compreender de que forma estas relações se articulam com os estilos de vinculação, padrões afetivos formados a partir das primeiras experiências relacionais. A presente investigação, de cariz quantitativa transversal, tem como objetivo explorar a relação entre os estilos de vinculação e o estabelecimento de relações parassociais, considerando o efeito mediador do medo da intimidade e da rutura amorosa, com recurso a instrumentos validados para a população portuguesa. Os resultados indicaram uma associação mais complexa do que a inicialmente prevista. Enquanto os estilos de vinculação inseguros de tipo ansioso (desorganizado e preocupado) se associaram a uma maior propensão para relações parassociais, o estilo evitante revelou-se associado a níveis significativamente mais baixos de envolvimento parassocial. No entanto, confirmou-se que tanto o medo da intimidade como a experiência de uma rutura amorosa atuam como mecanismos psicológicos relevantes. O medo da intimidade medeou totalmente a relação entre a vinculação evitante e as relações parassociais, e a rutura amorosa atuou como um antecedente que influencia o envolvimento parassocial, tanto diretamente como através do aumento do medo da intimidade. Este estudo contribui para o aprofundamento da compreensão das dinâmicas psicológicas que sustentam as formas contemporâneas de ligação emocional mediada, e salienta a importância de considerar fatores relacionais na análise de comportamentos afetivos em ambientes digitais.

Palavras-chave: estilos de vinculação, medo da intimidade, relações parassociais, rutura amorosa

Abstract

With the advancement of media and the increasing presence of social networks, parasocial relationships, unilateral emotional bonds with media figures, have become increasingly common. Therefore, it is relevant to understand how these relationships articulate with attachment styles, affective patterns shaped by early relational experiences. This investigation, with a cross-sectional quantitative design, aims to explore the relationship between attachment styles and the establishment of parasocial relationships, considering the moderating role of fear of intimacy and the mediating effect of romantic breakup, using instruments validated for the Portuguese population. The results indicated a more complex association than initially predicted. While insecure attachment styles of the anxious type (disorganized and preoccupied) were associated with a greater propensity for parasocial relationships, the avoidant style was associated with significantly lower levels of parasocial involvement. However, it was confirmed that both fear of intimacy and the experience of a romantic breakup act as relevant psychological mechanisms. Fear of intimacy fully mediated the relationship between avoidant attachment and parasocial relationships, and romantic breakup acted as an antecedent influencing parasocial involvement, both directly and through increased fear of intimacy. This study contributes to a deeper understanding of the psychological dynamics underlying contemporary forms of mediated emotional connection and highlights the importance of considering relational factors in the analysis of affective behaviors in digital environments.

Keywords: attachment styles, fear of intimacy, parasocial relationships, romantic breakup

Índice

Introdução	7
Enquadramento teórico	8
<i>Relações Parassociais</i>	8
<i>Vinculação</i>	13
<i>Rutura Amorosa</i>	17
<i>Medo da intimidade</i>	20
<i>Relação entre Relações Parassociais, Vinculação, Rutura Amorosa e Medo da Intimidade</i>	23
Metodologia	25
Desenho do estudo	25
Objetivo	25
<i>Objetivos específicos</i>	25
<i>Hipóteses</i>	26
Procedimentos	26
Instrumentos	29
<i>Questionário sociodemográfico</i>	29
<i>Questionário relacional</i>	29
<i>Post-dissolutional Adjustment Scale; PDAS</i>	30
<i>Parasocial Relationship in Social Media; PRISM</i>	31
<i>Fear of Intimacy Components Questionnaire; FICQ</i>	31
<i>The Relationships Questionnaire; TRQ</i>	32
Análise estatística	32
<i>Análise Descritiva</i>	32
<i>Análise Fatorial Exploratória</i>	32
<i>Análise Fatorial Confirmatória (AFC)</i>	33
<i>Análises de mediação</i>	33

<i>Teste t para amostras independentes</i>	35
Resultados	
Caracterização sociodemográfica	
Questionário relacional	
Hipóteses	
Discussão	
Limitações	
Investigação futura	
Conclusão	
Referências	36
ANEXOS	47
Anexo A: Questionário sociodemográfico	48
Anexo B: Questionário Relacional para recolha de dados	49
Anexo C: Pedido de utilização dos instrumentos	50
Anexo D: Estatística Descritiva dos Itens dos Instrumentos Utilizados	51

Introdução

Vivemos numa era em que a presença mediática molda, de forma cada vez mais intensa, os modos como nos relacionamos afetivamente. As relações parassociais, vínculos emocionais unilaterais estabelecidos com figuras mediáticas como *influencers* e celebridades, representam um fenómeno em crescimento, particularmente relevante em contextos de perda ou dificuldades de vinculação. Embora estas relações parassociais não envolvam reciprocidade, a sua carga emocional pode ser significativa, funcionando como uma forma de regulação afetiva ou compensação simbólica (Hoffner & Bond, 2022).

Neste âmbito, os estilos de vinculação, desenvolvidos a partir das experiências precoces com figuras significativas, parecem exercer um papel determinante na predisposição para este tipo de envolvimento. MacNeill e DiTommaso (2021) demonstraram que tanto a vinculação ansiosa como a evitante predizem significativamente a intensidade das relações parassociais com figuras mediáticas. De forma semelhante, Rain e Mar (2021) observaram uma relação positiva entre estilos de vinculação inseguros e o grau de envolvimento emocional com figuras mediáticas, reforçando a ideia de que estas relações podem surgir como estratégias compensatórias em indivíduos com dificuldades em estabelecer vínculos reais.

Para além da vinculação, outras variáveis emocionais, como o medo da intimidade, mostram-se igualmente relevantes. Este medo pode levar o indivíduo a evitar relações interpessoais autênticas, optando por vínculos simbólicos que não exigem reciprocidade nem risco emocional (Steele, 2024). Steele (2024) evidenciou que, sobretudo entre indivíduos com vinculação ansiosa, as relações parassociais são usadas como refúgio emocional, reduzindo o desconforto associado à exposição íntima.

A rutura amorosa surge também como uma experiência afetiva com potencial impacto na procura por ligações parassociais. A perda de vínculos reais pode intensificar a necessidade de conexão emocional, sobretudo em pessoas com estilos de vinculação inseguros e medo da intimidade (Steele, 2024). Hoffner e Bond (2022) mostraram que, em contextos de vulnerabilidade emocional, as relações parassociais funcionam como mecanismos de compensação afetiva.

Importa ainda considerar o papel do género neste fenómeno. Kneisel e Sternadori (2022) concluíram que as mulheres tendem a estabelecer relações parassociais mais intensas do que os homens, especialmente quando essas relações são marcadas por componentes emocionais e perceções de proximidade.

Neste contexto, esta investigação propõe-se a explorar a relação entre os estilos de vinculação e a tendência para desenvolver relações parassociais, considerando o papel moderador do medo da intimidade e o efeito mediador da rutura amorosa. Ao integrar estas dimensões, pretende-se contribuir para uma compreensão mais aprofundada dos fatores psicológicos que conduzem à construção de vínculos simbólicos num contexto emocionalmente desafiante.

Enquadramento teórico

Relações parassociais

O conceito de relações parassociais (RPS) foi inicialmente desenvolvido na década de 1950, quando Horton e Wohl (1956) introduziram o termo “intimidade à distância” para caracterizar o vínculo unilateral que os indivíduos estabelecem com figuras mediáticas, sejam estas celebridades ou personagens fictícias. Este fenómeno emergiu num contexto de massificação dos meios de comunicação, nomeadamente da rádio e da televisão, que proporcionaram uma sensação de proximidade ilusória com personalidades públicas (Horton & Wohl, 1956). As RPS caracterizam-se pela constituição de uma ligação psicológica duradoura entre o público e uma figura mediática (Yuan et al., 2022). Não obstante, importa distinguir este conceito do de interação parassocial.

A interação parassocial refere-se à perceção de uma comunicação bidirecional entre o utilizador e uma entidade mediática, apesar de tal interação se manter, na prática, unilateral (Hsieh & Lee, 2021). Esta interação constitui um antecedente das RPS, na medida em que a qualidade da experiência inicial de interação condiciona a intensidade do vínculo parassocial que se pode desenvolver posteriormente (Tukachinsky et al., 2020; Tukachinsky & Stever, 2018).

A investigação sobre relações parassociais tem vindo a intensificar-se, sobretudo com o advento das plataformas digitais (Schramm & Liebers, 2019), contexto no qual estas dinâmicas se reconfiguram e adaptam (Burnasheva & Suh, 2022; Hua & Xiao, 2023), incluindo-se neste cenário novas formas de inteligência artificial (Dhiman et al., 2023). Apesar da sua natureza assimétrica, em que o controlo da relação é exclusivamente exercido pela figura mediática, os indivíduos experienciam frequentemente estas relações como profundamente significativas, atribuindo-lhes funções emocionais e sociais diversas, tais como a admiração, a companhia ou a orientação (Horton & Wohl, 1956). O estudo de Sheng e colaboradores (2025) propôs uma definição de relações parassociais como “a conexão

psicológica unilateral, dinâmica e forte de um indivíduo com outra parte (pessoas reais, personagens dos media e objetos antropomórficos) através da media” (p. 14).

A evolução tecnológica, ao permitir um acesso constante e imediato aos conteúdos mediáticos, contribuiu para o aprofundamento deste fenómeno. A disseminação de dispositivos inteligentes, como *smartphones* e *tablets*, aliada à omnipresença da internet, possibilita um consumo mediático contínuo, em qualquer momento e lugar (Boyd et al., 2022). Este ambiente digital favorece o estabelecimento de interações parassociais mais frequentes e intensas, acelerando o desenvolvimento de vínculos unilaterais em comparação com os formatos mediáticos tradicionais (Boyd et al., 2022). O aparecimento das plataformas digitais, tem feito com que estas interações tenham vindo a adquirir características de maior reciprocidade (Rungruangjit, 2022), ampliando a diversidade de entidades com as quais os utilizadores podem formar vínculos parassociais (Masuda et al., 2022). Além das tradicionais figuras públicas, incluem-se agora influencers animais, assistentes virtuais e outras expressões de inteligência artificial (Agnihotri & Bhattacharya, 2020; Jacobson et al., 2022; Kim & Kim, 2020; Lueck, 2012; Masuda et al., 2022; Tsfati et al., 2022; Youn & Jin, 2021).

As RPS replicam, em múltiplas dimensões, as dinâmicas das relações interpessoais presenciais (Tukachinsky & Stever, 2019). As redes sociais, ao possibilitarem o acesso a conteúdos mais íntimos e quotidianos das figuras mediáticas, expõem os seguidores a uma espécie de “*backstage*” da vida pública e privada dessas figuras (Kim & Song, 2016; Kurtis et al., 2018). Estas relações podem assumir diferentes formas, desde ligações de natureza platónica até vínculos de teor romântico, sendo igualmente caracterizadas por um dinamismo que se traduz em distintas fases de desenvolvimento.

Tukachinsky e Stever (2019) propõem quatro fases possíveis no desenvolvimento das RPS: a “atração inicial”, em que o indivíduo sente um fascínio espontâneo por determinada figura mediática; a “exploração ativa”, fase em que procura conhecer melhor essa figura através do seu conteúdo; o “envolvimento emocional”, que se manifesta através de pensamentos recorrentes sobre a figura mediática fora dos momentos de interação com os seus conteúdos; e, finalmente, a fase de “integração/ligação”, na qual a figura mediática se torna parte integrante da identidade do indivíduo. Contudo, nem todas as relações parassociais seguem esta progressão linear (Tukachinsky & Stever, 2019). Estas ligações apresentam também paralelismos com os vínculos interpessoais convencionais, incluindo estratégias de manutenção relacional e até processos de rutura (Hartmann et al., 2008).

A escolha das figuras mediáticas com quem se estabelecem RPS não ocorre de forma aleatória. Esta seleção é frequentemente influenciada por atributos físicos ou traços de

personalidade que os indivíduos tendem a valorizar em relações interpessoais reais (Hartmann, 2016; Li et al., 2023). A formação de RPS constitui, assim, um processo intencional e ativo, no qual o indivíduo dedica tempo a conhecer a figura mediática, a acompanhar os seus conteúdos e a investir emocionalmente nesse vínculo (Scherer et al., 2021). A manutenção dessas relações pode ser sustentada por mecanismos cognitivos como a interação imaginada, mesmo na ausência de novos estímulos mediáticos (Gleason et al., 2020). Este tipo de vínculo é frequentemente intensificado por interações digitais mínimas como respostas, *likes* ou reações de figuras públicas a comentários dos fãs, as quais, apesar da sua brevidade e superficialidade, reforçam a percepção de ligação (Bond, 2016). Estas dinâmicas podem evoluir para aquilo que se tem vindo a denominar de “relação trans-parassocial”, ou seja, uma ligação que ultrapassa a dimensão meramente parassocial e que se caracteriza por uma reciprocidade simbólica mais acentuada e por uma maior intensidade emocional entre criadores de conteúdo e audiências (Dekoninck & Schmuck, 2023; Hudders & Lou, 2022).

A propensão para desenvolver RPS está intimamente ligada à necessidade humana de conexão social. Quando as relações interpessoais não suprem esta necessidade, os media podem funcionar como um substituto (Nordlund, 1978). Indivíduos que apresentam elevados níveis de sofrimento psicológico tendem a desenvolver relações parassociais com maior frequência e intensidade (Scherer et al., 2021). Pessoas que enfrentam desafios na sua saúde mental podem experimentar um efeito terapêutico ao estabelecer relações parassociais com criadores de conteúdo que compartilham perturbações semelhantes, encontrando neles tanto conforto emocional quanto redução da ansiedade associada ao seu diagnóstico (Lotun et al., 2022).

Determinados grupos demográficos, como os idosos e os adolescentes, apresentam padrões distintos na formação de RPS. Nos idosos, o consumo intensivo de televisão está frequentemente correlacionado com a redução das redes sociais presenciais, o que se enquadra na Teoria da Desvinculação (Cumming et al., 1960; Eggermont & Vandeboosch, 2001). Por sua vez, os adolescentes tendem a recorrer a figuras mediáticas como modelos identitários no processo de autoafirmação (Giles & Maltby, 2004). No entanto, é importante salientar que as RPS podem ter um impacto negativo nas relações interpessoais, nomeadamente entre adolescentes, sendo que aqueles que desenvolvem vínculos parassociais mais intensos revelam, por vezes, menor satisfação nas suas relações amorosas, bem como percepções mais negativas dos seus parceiros (Tukachinsky & Dorros, 2018).

Para além disso, indivíduos com elevada predisposição para a socialização demonstram maior propensão para a formação de RPS, as quais são ainda potenciadas por interações imaginadas que ocorrem fora do ambiente mediático (Hu et al., 2022). A própria estrutura das redes sociais, ao uniformizar os modos de interação entre utilizadores e figuras mediáticas, independentemente da natureza da relação, contribui para a intensificação destas conexões imaginadas (Baek et al., 2013).

Vinculação

O conceito de vinculação tem origem na teoria da vinculação proposta por John Bowlby (1969), que postula que os padrões de relacionamento estabelecidos na infância com as figuras de vinculação influenciam profundamente o modo como os indivíduos se relacionam ao longo da vida. Com base nesta perspetiva, Bartholomew e Horowitz (1991) desenvolveram um modelo de vinculação em adultos que propõe quatro estilos de vinculação, definidos a partir de duas dimensões fundamentais: a imagem de si próprio (positiva ou negativa) e a imagem dos outros (também positiva ou negativa). Segundo este modelo (Bartholomew & Horowitz, 1991), o estilo seguro caracteriza-se por uma imagem positiva de si e dos outros, indicando um sentimento de valorização pessoal (capacidade de ser amado), aliado a uma expectativa de que os outros são, em geral, aceitantes e responsivos. Este estilo corresponde, em termos conceptuais, às categorias que diversos investigadores designam como vinculação segura (por exemplo, Hazan & Shaver, 1987; Main et al., 1985). O estilo preocupado (Bartholomew & Horowitz, 1991) reflete uma imagem negativa de si e positiva dos outros, indicando um sentimento de desvalorização pessoal (incapacidade de ser amado), combinado com uma avaliação positiva dos outros. Esta combinação de características conduz o indivíduo a procurar uma necessidade intensa de aprovação por parte de outros considerados significativos (Bartholomew & Horowitz, 1991). Este padrão corresponde, em termos conceptuais, à vinculação ambivalente descrita por Hazan e Shaver (1987), bem como ao padrão de vinculação preocupado descrito por Main et al. (1985). Por sua vez, o estilo *dismissing* (*evitante-descartante*) (Bartholomew & Horowitz, 1991) é definido por uma imagem positiva de si e negativa dos outros, indicando um sentimento de valorização pessoal (capacidade de ser amado), combinado com uma disposição negativa em relação aos outros. Estes indivíduos protegem-se contra desilusões evitando relações íntimas e mantendo um sentido de independência e invulnerabilidade (Bartholomew & Horowitz, 1991). Este estilo corresponde, em termos conceptuais, à atitude desligada ou de desvalorização da vinculação descrita por Main et al. (1985). Por fim, o estilo *fearful*

(*evitante-temeroso*) (Bartholomew & Horowitz, 1991) resulta de uma imagem negativa de si e dos outros, manifestando-se por um desejo de intimidade acompanhado de um forte medo de rejeição e envolvimento emocional. Este estilo indica um sentimento de desvalorização pessoal (incapacidade de ser amado), aliado à expectativa de que os outros terão uma disposição negativa (isto é, serão não confiáveis e rejeitantes) (Bartholomew & Horowitz, 1991). Ao evitar o envolvimento íntimo com os outros, este estilo permite ao indivíduo proteger-se da rejeição antecipada. Embora não tenha sido discutido de forma explícita nos trabalhos anteriores sobre a vinculação em adultos, este estilo poderá corresponder, parcialmente, ao estilo evitante descrito por Hazan e Shaver (1987).

Os estilos *evitante-descartante* (*dismissing*) e *evitante-temeroso* (*fearful*) (Bartholomew & Horowitz, 1991) são aproximados no sentido em que ambos refletem evitação da intimidade; diferenciam-se, no entanto, na necessidade de aceitação por parte dos outros para manter uma autoestima positiva. De forma semelhante, os estilos preocupado e *evitante-temeroso* (*fearful*) (Bartholomew & Horowitz, 1991) são parecidos, na medida em que ambos demonstram uma forte dependência dos outros para a manutenção de uma autoimagem positiva, mas diferem na prontidão para se envolverem em relações íntimas. Enquanto o estilo preocupado implica uma procura ativa por uma ligação emocional, na tentativa de satisfazer necessidades de dependência, o estilo *temeroso* (*fearful*) implica uma evitação da proximidade como forma de minimizar a eventual desilusão (Bartholomew & Horowitz, 1991).

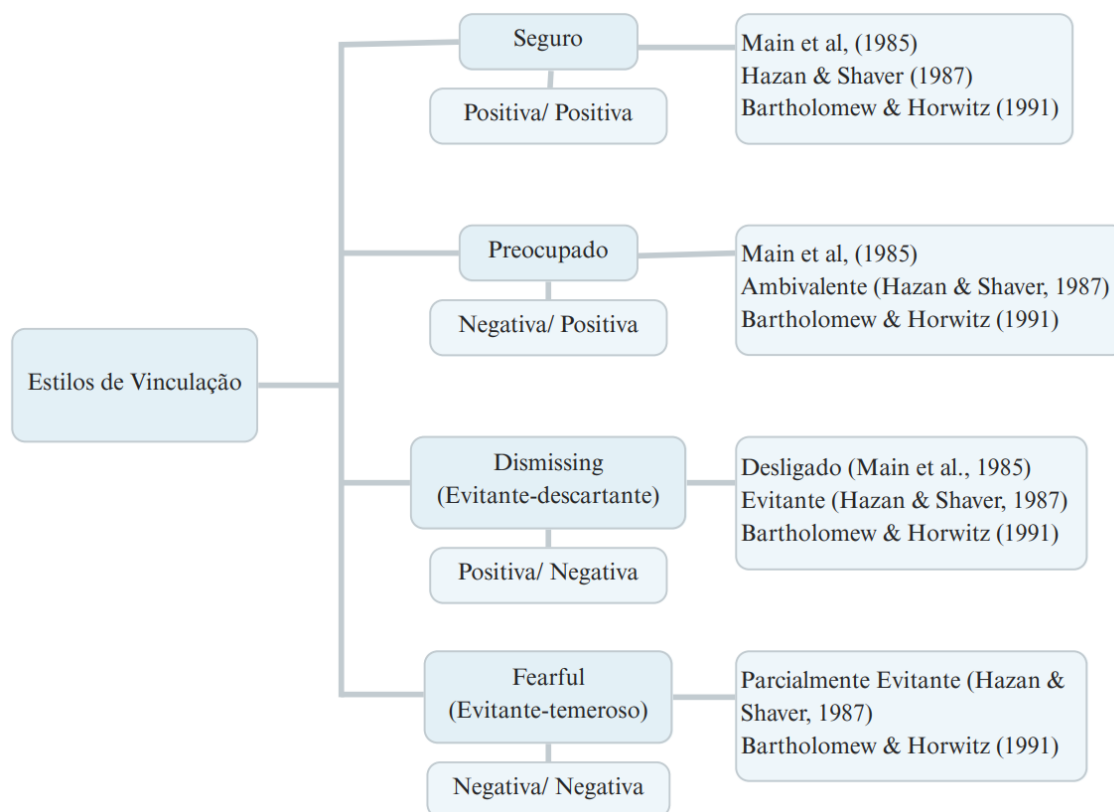
No âmbito da Teoria da Vinculação, Bowlby (1969) propôs que os seres humanos possuem uma predisposição inata para formar laços afetivos com figuras de vinculação, especialmente nos primeiros anos de vida. Estas ligações são fundamentais, pois garantem proximidade, proteção e suporte emocional. A qualidade dessas experiências iniciais com os cuidadores molda a forma como o indivíduo desenvolve expectativas sobre si mesmo e sobre os outros em futuras relações, constituindo o que Bowlby denominou como “modelos internos dinâmicos”. Com base nestes modelos internos, Ainsworth e colaboradores (1978) criaram um procedimento laboratorial denominado *Situação Estranha*, no qual foram identificados três estilos de vinculação na infância, nomeadamente, o estilo de vinculação seguro, ansioso-ambivalente e evitante. Posteriormente, estas categorias foram adaptadas para o contexto adulto, dando origem à teoria da vinculação na idade adulta, desenvolvida por autores como Hazan e Shaver (1987), que reconheceram paralelismos entre a vinculação na infância e os estilos de vinculação romântica em adultos.

No modelo adulto, os estilos de vinculação são geralmente classificados em quatro categorias principais: seguro, ansioso-preocupado, evitante e desorganizado (Klohn & Bera, 2021). Estes estilos baseiam-se em representações internas de si próprio e dos outros, que influenciam a forma como os indivíduos percebem e estabelecem relações interpessoais (Klohn & Bera, 2021). O estilo seguro caracteriza-se por uma visão positiva de si e dos outros, permitindo uma abordagem equilibrada das relações, com confiança, intimidade e autonomia. Indivíduos com este estilo tendem a desenvolver relações estáveis e satisfatórias, demonstrando elevada empatia e capacidade para regular emoções e resolver conflitos de forma eficaz (Moreira et al., 2020). Por sua vez, o estilo ansioso-preocupado está associado a uma visão negativa de si próprio e positiva dos outros. Estes indivíduos revelam uma elevada necessidade de aprovação e proximidade, acompanhada de um medo persistente de rejeição e abandono (Girme et al., 2021). Esta insegurança pode levar a comportamentos de hipervigilância, dependência emocional e ciúmes, dificultando a estabilidade relacional (Girme et al., 2021). Por seu turno, o estilo evitante reflete uma visão positiva de si e negativa dos outros. Os indivíduos com este padrão tendem a valorizar a independência e a suprimir necessidades emocionais, evitando o envolvimento íntimo como forma de proteção contra potenciais rejeições ou desilusões. Preferem manter relações mais superficiais e emocionalmente distantes (Moreira et al., 2015). Por fim, o estilo desorganizado combina visões negativas tanto de si como dos outros (Duschinsky et al., 2023). Caracteriza-se por uma oscilação entre o desejo de intimidade e o medo de ser magoado, levando a comportamentos contraditórios como aproximação seguida de afastamento. Este padrão está frequentemente associado a experiências de trauma relacional, negligência ou abuso na infância, sendo considerado o mais instável e disfuncional dos estilos de vinculação (Duschinsky et al., 2023) (Figura 1).

Estudos recentes mostram que indivíduos com estilo seguro tendem a manter relações mais satisfatórias, com melhor comunicação e menor propensão a conflitos, enquanto os estilos inseguros, ansioso e evitante, estão associados a maior instabilidade emocional, menor satisfação relacional e maior probabilidade de rutura (Ashaq et al., 2024).

Figura 1

Esquema ilustrativo dos estilos de vinculação.



Rutura amorosa

As relações amorosas ocupam um papel central na vida dos indivíduos, constituindo fontes fundamentais de apoio emocional, validação pessoal e construção identitária (Yanez-Peñuñuri et al., 2024). Para além do seu carácter afetivo, estas ligações funcionam como estruturas que promovem o desenvolvimento da autoestima, da intimidade e do sentimento de pertença social (Yanez-Peñuñuri et al., 2024). Segundo Yanez-Peñuñuri, Rey-Anacona e Bolívar-Suárez (2024), tais relações desenvolvem-se num contexto social condicionado por normas culturais, que influenciam a perceção que cada membro do casal tem de si próprio e do outro, moldando também os comportamentos adotados. Esta moldura sociocultural sublinha a complexidade simbólica das relações amorosas.

A rutura amorosa representa o término de um vínculo afetivo significativo e pode configurar-se como um evento de grande impacto emocional (Yanez-Peñuñuri et al., 2024). Os autores caracterizam esta experiência como um acontecimento potencialmente traumático, associado a manifestações como angústia emocional, confusão, ansiedade, stress, depressão, perturbações do sono, consumo de substâncias e, em casos extremos, ideação ou tentativas de

suicídio (Yanez-Peñuñuri et al., 2024, p. 24). Embora a intensidade das consequências varie entre indivíduos, é consensual que, para muitos, a rutura amorosa assume características semelhantes ao processo de luto pela perda de um ente querido.

No âmbito da investigação de Koenig Kellas et al. (2008), a rutura não é encarada como um encerramento definitivo da relação entre os parceiros, mas antes como uma transição dentro de um processo relacional mais amplo. Em oposição à visão tradicional de que o fim da relação implica o término completo da comunicação (Lannutti & Cameron, 2002), os autores propõem uma abordagem mais dinâmica e processual, conceptualizando o pós-rutura como uma etapa com potencial para a reconfiguração dos vínculos. Surge assim o conceito de “relacionamento pós-dissolução” (RPD), que abrange uma diversidade de formas de envolvimento entre ex-parceiros, desde a ausência total de contacto até interações frequentes que podem ser positivas, negativas, esporádicas ou estritamente funcionais (Koenig Kellas et al., 2008). A persistência destes laços após o fim da relação romântica pode decorrer de fatores práticos (como filhos em comum, redes sociais partilhadas ou contextos laborais), bem como de motivações emocionais ou simbólicas (Koenig Kellas et al., 2008). Assim, a rutura é concebida não como um momento estanque, mas como parte de um processo relacional contínuo, influenciado por fatores comunicacionais, emocionais e contextuais.

Koenig Kellas et al. (2008) defendem que a análise das formas de comunicação pós-rutura e dos percursos dos ex-parceiros após o término oferece uma compreensão mais abrangente do ciclo de vida das relações amorosas. Longe de ser um ponto final, a rutura pode funcionar como um ponto de inflexão, possibilitando a emergência de novas formas de relação que contribuem para a compreensão da continuidade relacional após o fim do envolvimento romântico (Koenig Kellas et al., 2008).

A relevância subjetiva das relações amorosas é particularmente notória entre os jovens adultos, para quem as primeiras experiências afetivas são vividas com grande intensidade. Estudos citados pelos autores indicam que, entre estudantes universitários dos 17 aos 26 anos, as ruturas amorosas constituem a segunda causa mais comum de eventos traumáticos (Yanez-Peñuñuri et al., 2024). Esta evidência reforça a ideia de que o término de uma relação amorosa pode ter consequências profundas na saúde mental.

Os dados epidemiológicos também refletem a magnitude social do fenómeno. Em 2019, nos Estados Unidos, registou-se uma taxa de divórcios de 7,6 por mil habitantes, e 43% dos adultos entre os 55 e os 64 anos tinham-se divorciado pelo menos uma vez (Yanez-

Peñuñuri et al., 2024). Estes números ilustram a frequência com que as relações terminam e evidenciam o impacto que essas experiências podem ter ao longo da vida.

Em situações mais graves, a rutura amorosa encontra-se associada a comportamentos suicidários, representando a segunda causa de suicídio entre jovens dos 15 aos 29 anos (Yanez-Peñuñuri et al., 2024). Tal realidade sublinha a necessidade de uma abordagem clínica especializada, capaz de reconhecer a rutura não apenas como uma etapa natural da vida relacional, mas também como um evento potencialmente patogénico.

Deste modo, é fundamental reconhecer a rutura amorosa como uma questão de relevância clínica e social, com implicações que justificam a sua consideração como um tema de saúde pública. O sofrimento emocional e o luto afetivo associados à dissolução das relações amorosas atingem uma parte significativa da população e, como tal, exigem atenção tanto da investigação académica como das políticas de saúde mental (Sbarra & Ferrer, 2006; Yanez-Peñuñuri et al., 2024).

Medo da intimidade

O medo da intimidade refere-se à dificuldade ou resistência que um indivíduo sente em estabelecer proximidade emocional com os outros, especialmente em contextos relacionais significativos (Giovazolias & Paschalidi, 2022). De acordo com Sobral e Costa (2015), este medo traduz-se numa evitação da vulnerabilidade emocional e numa inibição do envolvimento afetivo, mesmo quando existe desejo de conexão. Este construto não implica necessariamente a ausência de relações, mas sim a incapacidade de se permitir estar emocionalmente presente e disponível, o que pode comprometer a qualidade das relações interpessoais. O medo da intimidade manifesta-se frequentemente através de comportamentos de distanciamento, hesitação em partilhar emoções profundas ou em confiar plenamente no outro, e está associado a um maior sofrimento relacional e emocional (Lyvers et al., 2022; Sobral & Costa, 2015).

Este construto está enraizado em padrões relacionais precoces e em experiências de vinculação, especialmente em contextos marcados por instabilidade afetiva, rejeição ou negligência (Giovazolias & Paschalidi, 2022). Também Sobral e Costa (2015) destacam que este padrão pode surgir como mecanismo de defesa contra experiências prévias de rejeição, abandono ou traição, funcionando como uma forma de autoproteção.

Tais experiências podem dar origem a esquemas cognitivos negativos sobre o *self* e os outros, promovendo uma visão do outro como emocionalmente indisponível, intrusivo ou potencialmente rejeitante, o que reforça comportamentos de evitamento afetivo (Giovazolias

& Paschalidi, 2022). Em adultos emergentes, por exemplo, a sensibilidade à rejeição surge como um preditor significativo do medo da intimidade, funcionando como um mediador entre a história de vinculação e os comportamentos relacionais na vida adulta (Giovazolias & Paschalidi, 2022).

Para além da história relacional, outras variáveis psicológicas têm sido identificadas como estando correlacionadas com o medo da intimidade. Um dos fatores mais relevantes é a alexitimia, que consiste na dificuldade em identificar, processar e expressar emoções (Lyvers et al., 2022). Indivíduos alexitímicos demonstram maior resistência à partilha emocional, sendo esta uma característica frequentemente observada em pessoas com medo da intimidade (Lyvers et al., 2022). Esta perturbação interfere com a capacidade de envolvimento afetivo, o que contribui para relações marcadas por distanciamento, mal-entendidos emocionais e dificuldades na co-regulação emocional (Lyvers et al., 2022).

O medo da intimidade afeta significativamente a qualidade das relações interpessoais, em particular as amorosas. Estudos indicam que este medo está associado aos níveis mais baixos de satisfação conjugal e maior instabilidade relacional (Finzi-Dottan, 2023; Giovazolias & Paschalidi, 2022). De acordo com Finzi-Dottan (2023), o medo da intimidade exerce um papel mediador entre a diferenciação do *self* e a satisfação no relacionamento, o que significa que, mesmo quando existe um bom nível de identidade pessoal e autonomia, a presença de medo da intimidade pode comprometer a qualidade relacional. Assim, a presença deste medo pode manifestar-se por meio de comportamentos de afastamento, evitamento do contacto emocional profundo, relutância em partilhar pensamentos íntimos ou dificuldade em manter proximidade em momentos de maior exigência emocional (Finzi-Dottan, 2023).

Por outro lado, o medo da intimidade não se limita às dinâmicas amorosas. Ele pode estender-se a outras esferas da vida social, influenciando negativamente a capacidade de formar amizades profundas ou de confiar em colegas e familiares. A investigação de Giovazolias e Paschalidi (2022) demonstrou que a inevitabilidade da intimidade emocional pode levar à manutenção de relações superficiais ou altamente dependentes de mecanismos de defesa, como a racionalização excessiva ou o controlo interpessoal.

A literatura contemporânea tem vindo a conceptualizar o medo da intimidade como parte de um contínuo de funcionamento interpessoal disfuncional, em que o sujeito se encontra cronicamente dividido entre o desejo de vínculo e o receio da dor emocional associada à rejeição ou ao abandono (Finzi-Dottan, 2023; Lyvers et al., 2022). Esta ambivalência tem implicações profundas no desenvolvimento da autoestima, na consolidação

da identidade adulta e na capacidade de construir relações estáveis e satisfatórias (Finzi-Dottan, 2023; Lyvers et al., 2022).

Em suma, o medo da intimidade constitui uma variável crucial para a compreensão da qualidade dos vínculos afetivos ao longo da vida adulta. Este medo está intimamente ligado às dinâmicas de vinculação, ao funcionamento emocional e às crenças internalizadas sobre segurança, aceitação e valor pessoal. Ao comprometer a capacidade de entrega emocional, este construto limita o potencial relacional do indivíduo, contribuindo para padrões repetitivos de frustração, afastamento e instabilidade emocional nos relacionamentos.

Relação entre Relações Parassociais, Vinculação, Rutura Amorosa e Medo da intimidade

MacNeill e DiTommaso (2021) têm evidenciado que os estilos de vinculação ansiosa e evitante estão significativamente associados à intensidade do envolvimento parassocial com figuras mediáticas. Os mesmos autores demonstraram que ambos os estilos inseguros de vinculação predizem uma maior intensidade de envolvimento parassocial, sugerindo que estas relações simbólicas podem funcionar como uma estratégia compensatória para indivíduos com dificuldades em estabelecer relações interpessoais autênticas. De forma semelhante, Rain e Mar (2021) encontraram uma correlação positiva entre estilos de vinculação inseguros e o grau de envolvimento emocional com figuras mediáticas, reforçando a ideia de que as relações parassociais oferecem um refúgio emocional para quem enfrenta barreiras nos vínculos reais.

Indivíduos com vinculação ansiosa apresentam uma forte necessidade de proximidade e aprovação, acompanhada por medo constante de rejeição, o que pode gerar dependência emocional e tensão nas relações íntimas (Giovazolias & Paschalidi, 2022). Este estilo está positivamente relacionado com o medo da intimidade, dado que o desejo de conexão é marcado por ansiedade e insegurança quanto à reciprocidade afetiva. Por sua vez, a vinculação evitante caracteriza-se pela valorização da autonomia e pela desconfiança na disponibilidade emocional dos outros, levando à evitação da proximidade emocional e à supressão dos sentimentos como forma de autoproteção (Lyvers et al., 2022). Este comportamento está igualmente associado ao medo da intimidade, manifestado pela relutância em estabelecer vínculos profundos e pela preferência por relações superficiais (Lyvers et al., 2022). A vinculação segura relaciona-se com uma percepção positiva de si próprio e dos outros, promovendo abertura emocional e a capacidade de formar relações íntimas satisfatórias (Mikulincer & Shaver, 2017). Indivíduos com este estilo apresentam menor medo da intimidade, confiando no apoio dos parceiros e facilitando a expressão

emocional (Mikulincer & Shaver, 2017). Em suma, os estilos de vinculação influenciam o medo da intimidade, sendo os estilos inseguros associados a níveis mais elevados deste medo, enquanto a vinculação segura funciona como um fator protetor para relações mais estáveis e satisfatórias.

Por sua vez, a literatura sugere que os indivíduos com vinculação ansiosa são particularmente vulneráveis ao medo da intimidade, que potencia a procura de vínculos simbólicos menos ameaçadores, como as relações parassociais (Steele, 2024). Steele (2024) investigou o papel mediador das relações parassociais entre estilos de vinculação e comportamentos *online*, concluindo que aqueles com vinculação ansiosa utilizam frequentemente estas relações para suprir carências afetivas, reforçando a hipótese de que o medo da intimidade combinado com estilos inseguros de vinculação favorece a procura por interações emocionais que evitem o risco inerente à intimidade interpessoal.

Além disso, a rutura amorosa surge como uma variável que pode intensificar a necessidade de ligação emocional em indivíduos com dificuldades de intimidade (Hoffner & Bond, 2022). Estes autores mostraram que, em contextos de vulnerabilidade emocional, como após uma rutura amorosa, as relações parassociais podem atuar como mecanismos de compensação afetiva. Embora o foco desses autores tenha sido em ruturas parassociais, os seus resultados são indicativos de que perdas relacionais reais podem impulsionar o envolvimento em relações simbólicas. Este entendimento é reforçado por Steele (2024), que observa que pessoas com estilos de vinculação inseguros e medo da intimidade tendem a recorrer mais frequentemente às relações parassociais após experiências emocionais negativas, como a rutura amorosa.

Metodologia

Desenho do estudo

Trata-se de um estudo exploratório quantitativo descritivo, correlacional, uma vez que visa a compreensão e a predição de um fenómeno, através do estudo de relações entre variáveis (Almeida & Freire, 2008). Considerando também que os dados serão recolhidos num único momento temporal, é um estudo transversal (Rindfleisch et al., 2008).

Objetivo de Investigação

O objetivo geral deste estudo é explorar a relação entre os estilos de vinculação e o estabelecimento de relações parassociais, considerando o efeito mediador do medo da intimidade e da rutura amorosa. Neste sentido, foram definidos como objetivos específicos:

Objetivos específicos

1. Avaliar o ajustamento dos modelos dos instrumentos à amostra.
2. Explorar a relação entre os estilos de vinculação e a propensão para desenvolver relações parassociais.
3. Examinar se o medo da intimidade medeia a relação entre vinculação evitante e o estabelecimento de relações parassociais.
4. Avaliar se o medo da intimidade medeia relação entre a rutura amorosa e o estabelecimento de relações parassociais.
5. Investigar possíveis diferenças entre géneros na tendência para desenvolver relações parassociais em contexto de sofrimento amoroso.

Para o desenvolvimento do estudo, e tendo em conta a revisão da literatura, foram delineadas as seguintes hipóteses de investigação:

H1: Espera-se que os modelos propostos pelos autores originais dos instrumentos utilizados apresentem um bom ajustamento à amostra do estudo (análise fatorial confirmatória e exploratória).

H2: Presume-se que participantes com estilos de vinculação inseguros (ansioso-preocupado e evitante) apresentam maior propensão para desenvolver relações parassociais do que indivíduos com vinculação segura (MacNeill & DiTommaso, 2021; Rain & Mar, 2021) (*One way ANOVA*).

H3: Espera-se que o estilo de vinculação evitante se associe positivamente ao medo da intimidade e que este, por sua vez, medeia a relação entre a vinculação evitante e o estabelecimento de relações parassociais (Steele, 2024) (mediação).

H4: Espera-se que o medo da intimidade condicione a significância da relação entre a rutura amorosa e o estabelecimento de relações parassociais (Hoffner & Bond, 2022; Steele, 2024) (mediação).

H5: Presume-se que as mulheres estabelecem mais relações parassociais do que os homens (Kneisel & Sternadori, 2022) (*t* teste para amostras independentes).

Procedimentos

A presente investigação foi conduzida em conformidade com os princípios éticos consagrados na Declaração de Helsínquia (World Medical Association, 2013), assegurando a proteção da dignidade, dos direitos e do bem-estar dos participantes. O estudo obteve aprovação pelo Conselho Científico da Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais da Universidade Católica Portuguesa, garantindo a conformidade com os requisitos institucionais de ética e integridade científica.

Adicionalmente, foi pedida autorização formal aos autores dos instrumentos utilizados para a sua aplicação no presente estudo (Anexo C). No presente estudo, para os instrumentos que não possuem versões validadas em português europeu, foi seguido um procedimento rigoroso de tradução e retroversão, conforme recomendado por Beaton et al. (2000), com o objetivo de assegurar a equivalência linguística e conceptual dos instrumentos de avaliação psicológica utilizados. Este processo envolveu, numa primeira fase, a tradução independente dos questionários do inglês para o português por dois tradutores bilingues familiarizados com a terminologia da psicologia. As versões resultantes foram posteriormente comparadas e harmonizadas numa versão consensual, tendo em conta a clareza linguística e a adequação cultural. Seguidamente, essa versão foi retrovertida para o inglês por um terceiro tradutor, também bilingue, que desconhecia os instrumentos originais, a fim de garantir que o significado dos itens se mantinha inalterado. Esta versão retraduzida foi então comparada com o instrumento original, tendo sido analisada por um painel de especialistas em psicologia e metodologias de investigação. Eventuais discrepâncias foram discutidas até à obtenção de uma versão final culturalmente e linguisticamente adequada à população-alvo, realizando os ajustes necessários para garantir a sua validade. Este procedimento foi aplicado aos seguintes instrumentos: *Post-Dissolution Adjustment Scale* (PDAS), *Parasocial Relationship in Social Media* (PRISM) e o *The Relationship Questionnaire* (TRQ). A versão final traduzida dos questionários foi então incluída no protocolo de investigação, assegurando-se assim a adequação e consistência das medidas utilizadas no presente estudo.

O protocolo de investigação incluiu um termo de consentimento informado, no qual foram apresentados os objetivos da investigação, a natureza voluntária da participação, os procedimentos envolvidos, a garantia de anonimato e confidencialidade dos dados, bem como a possibilidade de desistência a qualquer momento, sem qualquer penalização. A participação no estudo apenas foi validada após a aceitação explícita do consentimento informado por parte dos participantes.

O protocolo de investigação foi desenvolvido com base nos objetivos e hipóteses previamente definidos, integrando um questionário sociodemográfico, um questionário relacional e os instrumentos de avaliação psicológica, bem como as instruções para preenchimento e os procedimentos éticos mencionados. Os dados foram recolhidos através de uma plataforma online “google forms”, e o questionário foi partilhado através de redes sociais (WhatsApp, Facebook, Instagram), contactos dos investigadores e também via e-mail, permitindo o acesso a uma amostra portuguesa diversificada e geograficamente dispersa.

A amostragem foi realizada através da técnica de bola de neve (*snowball sampling*), iniciando-se a partir de contactos diretos dos investigadores e expandindo-se por indicação dos próprios participantes, estratégia considerada adequada para estudos com temas de natureza pessoal e subjetiva, como a rutura amorosa e as relações interpessoais.

A recolha de dados decorreu entre os meses de março e junho de 2026, permitindo a obtenção de um número suficiente de participantes para a realização das análises estatísticas propostas e garantindo o cumprimento dos prazos estabelecidos para a realização da investigação.

Instrumentos

Este estudo é composto por um questionário sociodemográfico, um questionário relacional, uma escala para medir o ajustamento emocional e psicológico dos indivíduos após a dissolução de uma relação romântica (*Post-dissolutional Adjustment Scale*), uma escala para recolher informação acerca das relações parassociais nas redes sociais (*Parasocial Relationship in Social Media*), uma escala para medir medo da intimidade (*Fear of Intimacy Components Questionnaire*), e uma escala para medir os estilos de vinculação (*The Relationships Questionnaire*).

Questionário Sociodemográfico

Foi utilizado um questionário sociodemográfico, desenvolvido para o presente estudo, com o objetivo de recolher informação sobre o sexo, idade e grau de escolaridade dos participantes.

Questionário Relacional

No âmbito deste estudo foi desenvolvido um questionário relacional de autorrelato, com o objetivo de recolher dados contextuais sobre a história amorosa dos participantes. Este questionário foi aplicado no início do protocolo de investigação, antecedendo os restantes instrumentos. Desta forma, o questionário relacional contribuiu não apenas para uma caracterização sociodemográfica e relacional dos participantes, mas também para o enquadramento e interpretação dos resultados obtidos nos instrumentos que avaliam estilos de vinculação, vínculos parassociais e outras variáveis psicológicas em estudo. A sua inclusão permitiu ainda identificar possíveis padrões de transição entre relações interpessoais reais e formas de ligação emocional mediadas digitalmente, o que se revela particularmente pertinente face ao objetivo central deste trabalho.

Este instrumento, construído especificamente para a presente investigação, inclui oito questões de resposta fechada, em formato de escolha múltipla, que incidem sobre diversas

dimensões da experiência relacional. Entre os aspetos abordados encontram-se a existência atual ou passada de relações amorosas (0-não; 1-sim), a ocorrência de ruturas amorosas consideradas emocionalmente (0-não; 1-sim), o tempo decorrido desde a última rutura (variável escalar), bem como a perceção subjetiva do impacto emocional causado por essa experiência (entre 0 e 100 nível de sofrimento). Além disso, o questionário contempla questões sobre o agente percecionado como responsável pela rutura (0- se o próprio, 1-o outro, 2-ambos), assim como a eventual procura de formas alternativas de vinculação após o término da relação (0-prefiro não responder, 1-não; 2-sim), nomeadamente através do estabelecimento de relações com figuras digitais, como influencers, celebridades ou personagens fictícias (0-não; 1-não tenho a certeza; 2-sim).

Post-dissolutional Adjustment Scale (PDAS; Koenig Kellas et al., 2008)

No sentido de recolher informação acerca da rutura amorosa, foi utilizado o *Post-Dissolution Adjustment Scale*. Este instrumento avalia o ajustamento emocional e psicológico dos indivíduos após a dissolução de uma relação romântica. É composto por seis itens que estão divididos em duas dimensões, nomeadamente a disrupção emocional (três itens: 1,2 e 3) e o ajustamento (três itens: 4,5 e 6). Os itens são respondidos numa escala de tipo Likert de 7 pontos, variando de 1 (“nada”) a 7 (“muito”). Pontuações mais elevadas indicam maior ajustamento à dissolução da relação. Os itens 1,2,3 e 4 são invertidos e requerem recodificação para o cálculo da pontuação total (ex: “Quão abalado/a se sentiu imediatamente após a separação?”). A consistência interna foi avaliada através do coeficiente alfa de Cronbach, o qual revelou uma boa consistência interna da escala global relacionada com a disrupção emocional ($\alpha = .83$) e com o ajustamento ($\alpha = .89$). Atualmente, não existe uma versão portuguesa validada da *PDAS*.

Contudo, a análise dos dados da amostra revelou que o item 4 (pda4) saturou de forma mais forte no mesmo fator do que os itens da Disrupção Emocional, integrando-se assim na reação emocional global à rutura. Por outro lado, os itens pda5 e pda6 saturaram num fator claramente distinto, associado a conceitos de superação e recuperação a longo prazo. Tendo em conta que o foco do estudo se centra no impacto emocional imediato e na avaliação subjetiva da rutura, optou-se por excluir os itens pda5 e pda6, testando um modelo mais parcimonioso e conceptualmente homogéneo. Deste modo, o modelo unifatorial final, submetido a Análise Fatorial Confirmatória, foi composto pelos itens pda1, pda2, pda3 e pda4, representando o construto latente de experiência emocional pós-rutura. Esta adaptação

visou assegurar uma maior validade de conteúdo e clareza conceptual, alinhando a operacionalização do construto com os objetivos específicos da investigação.

Parasocial Relationship in Social Media (PRISM; Boyd et al., 2022)

No sentido de recolher informação acerca das relações parassociais nas redes sociais, foi utilizado o *Parasocial Relationships in Social Media Survey (PRISM)*. Este instrumento avalia a intensidade e natureza das relações desenvolvidas pelos indivíduos com celebridades, ou com criadores de conteúdos digitais nas plataformas sociais, ou com *influencers*. É composto por 22 itens distribuídos por quatro dimensões: interesse (7 itens: 1-7), conhecimento (5 itens: 8-12), identificação (6 itens: 13-18) e interação (4 itens: 19-22). Os itens são respondidos numa escala de tipo Likert de 5 pontos, variando de 1 (“não se aplica”) a 5 (“concordo totalmente”). Pontuações mais elevadas indicam um maior envolvimento parassocial com a celebridade escolhida. A consistência interna foi avaliada através do coeficiente alfa de Cronbach, tendo revelado bons níveis de fiabilidade para as quatro subescalas: interesse ($\alpha = .83$), conhecimento ($\alpha = .83$), identificação ($\alpha = .84$) e interação ($\alpha = .78$).

Fear of Intimacy Components Questionnaire (FICQ; Sobral & Costa, 2015)

No sentido de recolher informação acerca do medo da intimidade, foi utilizado o *Fear of Intimacy Components Questionnaire (FICQ)*. Este foi desenvolvido e validado para a população portuguesa e tem como objetivo avaliar diferentes componentes que contribuem para o medo da intimidade nas relações interpessoais. O *FICQ* é composto por 10 itens distribuídos por duas subescalas, cada uma representando um componente específico do medo da intimidade: medo de perder a si mesmo (5 itens: 1,3,5,7,9) e medo de perder o próximo (5 itens: 2,4,6,8,10). Os itens são avaliados numa escala de Likert de 5 pontos, variando de 1 (“discordo totalmente”) a 5 (“concordo totalmente”). Pontuações mais elevadas indicam um maior medo da intimidade. Os itens 5,7 e 9 são invertidos e requerem recodificação para o cálculo da pontuação total. O *FICQ* demonstrou boas propriedades psicométricas, com coeficientes alfa de Cronbach variando entre .71 e .85 para as subescalas, e .91 para a escala total, indicando uma elevada consistência interna.

The Relationships Questionnaire (RQ; Bartholomew & Horowitz, 1991)

No sentido de recolher informação acerca da vinculação, foi utilizado o *The Relationships Questionnaire (RQ)*. Este instrumento avalia os estilos de vinculação no adulto. É composto por 4 itens distribuídos pelos quatro estilos de vinculação: segura (item A), (Item

B), (item C), (item D). Estes estilos resultam da combinação entre a imagem positiva ou negativa de si e a imagem positiva ou negativa dos outros. A avaliação é realizada através de uma medida de autorrelato, com afirmações que refletem cada um dos estilos, às quais os participantes respondem com base na sua experiência relacional. As respostas são dadas numa escala de tipo Likert de 7 pontos, variando de 1 (“discordo totalmente”) a 7 (“concordo totalmente”). Pontuações mais elevadas numa determinada categoria indicam uma maior predominância daquele estilo de vinculação. A consistência interna foi avaliada através do coeficiente alfa de Cronbach, demonstrando boas propriedades psicométricas, com coeficientes entre .72 e .96 para as subescalas. Atualmente, não existe uma versão portuguesa validada do *RQ*.

Análise Estatística

Os dados relativos à amostra deste estudo foram analisados com recurso ao programa de análise estatística do software Statistical Package for Social Sciences (SPSS, versão 28), e com recurso ao método dos mínimos quadrados ponderados diagonalmente (DWLS) com otimização NLMINB do programa Jamovi (versão 2.6) com o módulo SEMLj (Gallucci & Jentschke, 2021), que utiliza o pacote lavaan (Rosseel, 2019).

Análise descritiva

Foram realizadas análises descritivas com o objetivo de caracterizar a amostra do estudo em termos sociodemográficos (sexo, idade, escolaridade) e de descrever as suas experiências relacionais. Estas análises constituíram uma etapa fundamental na pesquisa quantitativa, permitindo sumariar, organizar e simplificar os dados (Pestana & Gageiro, 2014). Para as variáveis categóricas, como as respostas ao questionário sociodemográfico e ao questionário relacional, foram calculadas frequências absolutas (n) e relativas (%). Para as variáveis contínuas, como a idade e o grau de sofrimento pós-rutura, foram calculadas medidas de tendência central (média, M) e de dispersão (desvio-padrão, DP; valores mínimos e máximos). Foram também calculadas estatísticas descritivas (média, desvio-padrão, assimetria e curtose) para todos os itens e para as pontuações totais e das subescalas dos instrumentos de medida principais (PRISM, FICQ, PDAS, RQ), de modo a verificar a distribuição dos dados e a sua adequação para análises paramétricas subsequentes. A normalidade univariada foi considerada aceitável dado que os valores de assimetria e curtose se situaram entre -2 e +2 (Kline, 2011).

Análise Fatorial Exploratória (AFE)

Para o instrumento *Post-dissolutional Adjustment Scale* (PDAS), que não possui uma estrutura fatorial previamente validada para a população portuguesa, foi conduzida uma Análise Fatorial Exploratória (AFE). A AFE é uma técnica estatística multivariada cujo objetivo é identificar a estrutura latente ou os fatores subjacentes a um conjunto de variáveis observadas, reduzindo a sua dimensionalidade (Field, 2024). O processo iniciou-se com a avaliação da adequação dos dados à análise fatorial, através do Teste de Esfericidade de Bartlett e da Medida de Adequação da Amostra de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO). Valores de KMO superiores a 0.70 e um teste de Bartlett estatisticamente significativo ($p < .05$) são considerados adequados para prosseguir com a AFE (Hair et al., 2019). O método de extração utilizado foi o de Componentes Principais (PC), e a decisão sobre o número de fatores a reter baseou-se no critério de Kaiser (autovalores > 1) e na inspeção do *scree plot*. Foi aplicada uma rotação oblínima (Direct Oblimin), partindo do princípio de que os fatores poderiam estar correlacionados, o que é comum em construtos psicológicos (Watkins, 2018). Foram analisadas as cargas fatoriais após rotação, considerando-se cargas superiores a $|0.40|$ como significativas para a interpretação de cada fator (Tabachnick & Fidell, 2019).

Análise Fatorial Confirmatória (AFC)

Foram realizadas diversas Análises Fatoriais Confirmatórias (AFCs) para avaliar o ajustamento dos modelos originais dos instrumentos à amostra. As AFCs são técnicas estatísticas multivariadas, utilizadas para testar se os dados observados se ajustam a uma estrutura fatorial previamente especificada, baseada na literatura. Trata-se de um modelo hipotético que relaciona variáveis observáveis com fatores latentes, permitindo verificar empiricamente a validade de construto de um instrumento (Byrne, 2016). O modelo foi estimado utilizando o método dos mínimos quadrados ponderados diagonalmente (DWLS) com otimização NLMINB no programa Jamovi (versão 2.6) com o módulo SEMlj (Gallucci & Jentschke, 2021), que utiliza o pacote lavaan (Rosseel, 2019). Para avaliar a qualidade do ajustamento do modelo, foram considerados os seguintes indicadores: Qui-quadrado/gl (χ^2/gl): razão entre o qui-quadrado e os graus de liberdade, sendo que valores inferiores a 3 são indicativos de bom ajustamento, embora o teste seja sensível ao tamanho da amostra; CFI (*Comparative Fit Index*): valores acima de .95 indicam bom ajustamento; TLI (*Tucker-Lewis Index*) e IFI (*Incremental Fit Index*): também com valores superiores a .95; RMSEA (*Root Mean Square Error of Approximation*): com valores inferiores a .070, acompanhados de intervalo de confiança (IC 90%); SRMR (*Standardized Root Mean Square Residual*): valores abaixo de .070 indicam bom ajustamento.

Análises de Mediação

Será realizada uma análise de mediação com o intuito de avaliar se o medo da intimidade medeia a relação entre a rutura amorosa e o estabelecimento de relações parassociais. A mediação ocorre quando a relação entre uma variável independente (medo da intimidade) e uma variável dependente (relações parassociais) é explicada, total ou parcialmente, por uma variável mediadora (rutura amorosa) (Hayes, 2018).

Ao longo da análise, os seguintes indicadores serão tidos em conta: Significância do modelo geral (p); R^2 (coeficiente de determinação), que indica a proporção da variância explicada pelo modelo; Significância do termo de interação; Valor do estimador (beta padronizado); Intervalo de confiança (IC 95%) para o beta da interação; Significância estatística (p); Análises condicionais como os valores da própria mediação.

Teste t para amostras independentes

Por fim, será utilizado o teste t para amostras independentes com o objetivo de investigar possíveis diferenças entre géneros na tendência para desenvolver relações parassociais em contexto de sofrimento amoroso. Esse teste é apropriado para comparar as médias de dois grupos independentes (neste caso, homens e mulheres) numa variável contínua, permitindo verificar se a diferença observada entre os grupos é estatisticamente significativa (Field, 2024). A análise pressupõe a normalidade da distribuição da variável dependente em cada grupo, bem como a homogeneidade das variâncias (que será verificada por meio do teste de Levene). Os resultados reportarão os seguintes indicadores estatísticos: Médias e desvios-padrão de cada grupo; Valor de t (estatística do teste); Graus de liberdade (gl); Significância (p); e tamanho do efeito (d de Cohen), interpretado conforme Cohen (1988): pequeno: $d \approx .20 - .50$; moderado: $d \approx .50 - .80$; grande: $d \geq .80$.

Resultados

Caracterização sociodemográfica

A amostra foi constituída por 755 participantes, dos quais 67.8% eram do sexo feminino e 32.2% do sexo masculino. A idade dos participantes variou entre 18 e 70 anos ($M = 26.5$; $DP = 10.63$). Relativamente ao ano de escolaridade, a maioria apresentava licenciatura (55.5%), seguido do 12.º ano (33.1%).

Questionário relacional

Qr1- Já esteve envolvido(a) numa relação amorosa? Dos 755 participantes, 657 (87%) referem já terem estado envolvidos numa relação amorosa.

Qr2 - Encontra-se atualmente numa relação amorosa? Quatrocentos e três (53.4%)

participantes encontram-se atualmente numa relação amorosa, seguido de 297 (39.3%) que não se encontram numa relação e 55 (7.3%) que relatam não ter a certeza de se encontrarem numa relação amorosa.

Qr3 - Já experienciou uma rutura amorosa que considere significativa ao nível

emocional? Quinhentos e vinte (68.9%) participantes relatam já terem experienciado uma rutura amorosa que consideraram significativa ao nível emocional.

Qr4- Há quanto tempo ocorreu a sua última rutura amorosa? Trezentos e noventa e seis

(52.5%) participantes passaram por uma rutura amorosa há mais de 1 ano; 68 (9%) participantes há entre 6 meses e 1 ano; 55 (7.3%) há menos de 6 meses; 79 (10.5%) há menos de 3 meses; e 151 (20.8%) participantes não responderam a esta pergunta.

Qr5- A sua última rutura amorosa foi: Duzentos e cinquenta e nove participantes (34.3%)

referem que a última rutura amorosa vivenciada foi iniciada por outra pessoa; 195 participantes (25.8%) referem que a rutura foi iniciada pelo próprio participante; 193 participantes (25.6%) afirmam que a rutura foi decidida por ambos; e 108 participantes (14.3%) não responderam a esta questão.

Qr6- Numa escala de 0-10, por favor, indique-nos o grau de sofrimento sentido nessa

rutura: Sendo que 108 participantes não responderam a esta questão (pois não passaram por uma rutura amorosa), a média (*M*) das respostas válidas da amostra, do grau de sofrimento sentido na rutura (Tabela 1) foi de 6.24 e o desvio padrão foi de 3.09.

Tabela 1

Frequência do sofrimento sentido pós rutura amorosa

	Frequência	Percentagem (%)
Nenhum sofrimento	68	9.0
1	12	1.6
2	19	2.5
3	26	3.4
4	36	4.8
5	50	6.6
6	69	9.1
7	106	14.0

8	101	13.4
9	49	6.5
Muito sofrimento	111	14.7
Omisso	108	14.3
Total	755	100.0

Qr7- Após essa rutura, sentiu necessidade de se afastar de relações reais ou desenvolver outros tipos de ligação emocional (ex.: com *influencers*, celebridades, criadores de conteúdos.)? A maioria dos participantes relata não sentir necessidade de se afastar de relações reais ou desenvolver outros tipos de ligação emocional (Tabela 2).

Tabela 2

Frequência do comportamento pós-rutura

	Frequência	Percentagem (%)
Prefiro não responder	79	10.5
Não	445	58.9
Sim	123	16.3
Omisso	108	14.3
Total	755	100.0

Qr8- Já desenvolveu sentimentos de afeição, proximidade ou identificação com alguma figura digital (*influencer*, celebridade, criador de conteúdos.)? Dos 755 participantes, 489 relatam que nunca desenvolveram sentimentos de afeição, proximidade ou identificação com alguma figura digital (Tabela 3).

Tabela 3

Frequência de relação com alguma figura digital

	Frequência	Percentagem (%)
Não	489	64.8
Não tenho a certeza	88	11.7
Sim	178	23.6
Total	755	100.0

Hipóteses

H1: Espera-se que os modelos propostos pelos autores originais dos instrumentos utilizados apresentem um bom ajustamento à amostra do estudo. (análise fatorial confirmatória e exploratória).

No anexo D encontra-se a estatística descritiva dos itens dos instrumentos *Post-Dissolution Adjustment Scale* (PDAS; Koenig Kellas et al., 2008), *Parasocial Relationships in Social Media* (PRISM; Boyd et al., 2022), *Fear of Intimacy Components Questionnaire* (FICQ; Sobral & Costa, 2015), sendo que os valores de assimetria e curtose se encontram dentro dos valores normativos (Kline, 2011). Em relação ao instrumento *Parasocial Relationships in Social Media* (PRISM), na subescala “interesse” o item II2 apresenta a média mais elevada e o item com valor mais baixo é o II3; na subescala “conhecimento” o item KO5 apresenta a média mais elevada e o item com valor mais baixo é o KO3; na subescala “identificação” o item IDW3 apresenta a média mais elevada e o item com valor mais baixo é o IDW4; e na subescala “interação” o item IW3 apresenta a média mais elevada e o item com valor mais baixo é o IW1. Em relação ao instrumento *Fear of Intimacy Components Questionnaire* (FICQ), na subescala “medo de perder o self” o item fic03 apresenta a média mais elevada e o item com valor mais baixo é o fic05; na subescala “medo de perder o outro” o item fic10 apresenta a média mais elevada e o item com valor mais baixo é o fic08. Em relação ao instrumento *Post-Dissolution Adjustment Scale* (PDAS), o item PDA3 apresenta a média mais elevada e o item com valor mais baixo é o PDA4.

Na tabela 4 está apresentada a estatística descritiva dos instrumentos utilizados enquanto escala total, assim como de cada subescala.

Tabela 4

Estatística descritiva dos instrumentos (N= 755)

	Mínimo	Máximo	<i>M</i>	<i>DP</i>	α de Cronbach
Relações Parassociais	1.00	6.00	3.34	1.242	.969
Total					
Relações parassociais	7.00	42.00	24.668	9.287	.915
Interesse					
Relações parassociais	5.00	30.00	15.585	6.790	.924
Conhecimento					
Relações Parassociais	6.00	36.00	20.041	8.148	.939
Identificação					

Relações Parassociais	4.00	24.00	13.185	5.717	.887
Interação					
Medo da intimidade	10.00	50.00	23.742	9.377	.913
Total					
Medo da intimidade	1.00	5.00	2.228	1.079	.900
subescala: Medo de perder o <i>self</i>					
Medo da Intimidade	1.00	5.00	2.520	0.937	.819
subescala: Medo de perder o outro					
Rutura Amorosa Total	4.00	28.00	17.888	6.670	.846

Nota. α de Cronbach > .700

Análise fatorial confirmatória do *Parasocial Relationships in Social Media* (PRISM)

Foi realizada uma análise fatorial confirmatória (AFC) para avaliar o modelo do instrumento *Parasocial Relationships in Social Media* (PRISM) de Boyd e colaboradores (2022) composto por quatro construtos latentes: Interesse (7 itens: II1 a II7), Conhecimento (5 itens: KO1 a KO5), Identificação (6 itens: IDW1 a IDW6) e Interação (4 itens: IW1 a IW4). A análise foi conduzida com o estimador DWLS (*Diagonally Weighted Least Squares*), apropriado para dados ordinais. Todas as variáveis manifestas foram tratadas como ordinais.

No que diz respeito à adequação do modelo, o teste de qui-quadrado foi significativo, $\chi^2(203) = 1189.00$, $p < .001$, o que, dado o grande tamanho da amostra, era esperado. Os índices de ajustamento incremental e absoluto indicaram um excelente ajustamento do modelo aos dados: *Comparative Fit Index* (CFI) = 0.996, *Tucker-Lewis Index* (TLI) = 0.996, *Standardized Root Mean Square Residual* (SRMR) = 0.044. O *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA) foi de 0.080, IC 95% [0.076, 0.085], $p < .001$, indicando um ajustamento razoável a bom, de acordo com critérios convencionais.

Todas as cargas fatoriais padronizadas (β) foram estatisticamente significativas ($p < .001$) e elevadas, variando entre 0.763 e 0.919. Especificamente, para subescala Interesse, as cargas variaram de 0.763 (II3) a 0.860 (II4). Para a subescala Conhecimento, variaram de 0.878 (KO4) a 0.918 (KO2). Para a de Identificação, variaram de 0.849 (IDW4) a 0.919 (IDW5). Para a subescala Interação, variaram de 0.831 (IW2) a 0.875 (IW1).

A confiabilidade composta (ω) e a consistência interna (α de Cronbach) foram calculadas para cada construto. Para a subescala Interesse: $\omega = 0.910$, $\alpha = 0.915$. Para a

subescala Conhecimento: $\omega = 0.938$, $\alpha = 0.924$. Para a de Identificação: $\omega = 0.939$, $\alpha = 0.939$. Para a subescala Interação: $\omega = 0.886$, $\alpha = 0.887$. A Variância Extraída Média (AVE) excedeu o limiar de 0.50 para todos os construtos: Interesse (AVE = 0.661), Conhecimento (AVE = 0.806), Identificação (AVE = 0.785) e Interação (AVE = 0.720), evidenciando validade convergente adequada.

A validade discriminante foi avaliada pela razão Heterotrait-Monotrait (HTMT). Todos os valores da razão HTMT estiveram abaixo do limite conservador de 0.90, variando entre 0.807 e 0.883, apoiando a discriminação entre os construtos.

As correlações estimadas entre os construtos latentes foram todas positivas, fortes e estatisticamente significativas ($p < .001$): Interesse e Conhecimento ($r = 0.867$); Interesse e Identificação ($r = 0.834$); Interesse e Interação ($r = 0.871$); Conhecimento e Identificação ($r = 0.783$); Conhecimento e Interação ($r = 0.826$); Identificação e Interação ($r = 0.855$).

Análise fatorial confirmatória do *Fear of Intimacy Components Questionnaire* (FICQ)

Foi realizada uma análise fatorial confirmatória (AFC) para avaliar um modelo do instrumento *Fear of Intimacy Components Questionnaire* (FICQ) de Sobral e Costa (2015) composto por dois construtos latentes: “Medo de perder o self” (5 itens: fic01, fic03, fic05, fic07, fic09) e “Medo de perder o outro” (5 itens: fic02, fic04, fic06, fic08, fic10). A análise foi conduzida com o estimador DWLS (*Diagonally Weighted Least Squares*), apropriado para dados ordinais. Todas as variáveis manifestas foram tratadas como ordinais.

O teste de qui-quadrado foi significativo, $\chi^2(34) = 159.00$, $p < .001$, o que, dado o grande tamanho da amostra, era expectável. Os índices de ajustamento incremental e absoluto indicaram um excelente ajustamento do modelo aos dados: *Comparative Fit Index* (CFI) = 0.996, *Tucker-Lewis Index* (TLI) = 0.995, *Standardized Root Mean Square Residual* (SRMR) = 0.041. O *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA) foi de 0.070, IC 95% [0.059, 0.081], $p = .002$, indicando um ajustamento razoável a bom, de acordo com critérios convencionais.

Todas as cargas fatoriais padronizadas (β) foram estatisticamente significativas ($p < .001$). Para o construto “Medo de perder o self”, as cargas variaram entre 0.825 (fic01) e 0.897 (fic07). Para o construto “Medo de perder o outro”, as cargas variaram entre 0.661 (fic10) e 0.795 (fic04).

A confiabilidade composta (ω) e a consistência interna (α de Cronbach) foram calculadas para cada construto. Para “Medo de perder o self”: $\omega = 0.910$, $\alpha = 0.900$. Para “Medo de perder o outro”: $\omega = 0.828$, $\alpha = 0.819$. A variância extraída média (AVE) excedeu

o limiar de 0.50 para o construto “Medo de perder o self” (AVE = 0.736). Para o construto “Medo de perder o outro”, o valor da AVE foi de 0.544, ligeiramente acima do limiar recomendado de 0.50, indicando uma validade convergente aceitável.

A validade discriminante foi avaliada pela razão *Heterotrait-Monotrait* (HTMT). O valor da razão HTMT entre os construtos “Medo de perder o self” e “Medo de perder o outro” foi de 0.863, abaixo do limite conservador de 0.90, apoiando a discriminação entre os construtos.

A correlação estimada entre os dois construtos latentes foi positiva, forte e estatisticamente significativa ($p < .001$): “Medo de perder o self” e “Medo de perder o outro” ($r = 0.877$).

Análise fatorial exploratória do *Post-Dissolution Adjustment Scale* (PDAS)

Foi realizada uma análise fatorial exploratória (AFE) sobre seis variáveis (PDA1 a PDA6), com o objetivo de explorar a sua estrutura dimensional subjacente. O método de extração utilizado foi o de Componentes Principais (PC), e a rotação foi oblíqua, partindo do princípio de que os fatores identificados poderiam estar correlacionados.

Antes de extrair os fatores, verificou-se se os dados eram apropriados para a análise. Assim, foi realizado o Teste de Esfericidade de Bartlett. O resultado foi estatisticamente significativo ($\chi^2(15) = 2153.60, p < .001$). Este resultado rejeita a hipótese nula de que a matriz de correlações é uma matriz identidade, indicando que existem correlações suficientes entre as variáveis para proceder à AFE. Foi ainda testada a Medida de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO). O valor obtido foi de 0.719. Segundo a interpretação convencional (Kaiser, 1974), um valor entre 0.7 e 0.8 é considerado "médio" ou "aceitável". Este valor sugere que a adequação da amostra para a análise fatorial é razoável, indicando que as correlações parciais entre as variáveis não são demasiado elevadas. Estes resultados, em conjunto, permitem concluir que os dados são adequados para prosseguir com a análise fatorial.

A decisão sobre o número de fatores a reter baseou-se no critério de Kaiser (autovalores > 1) e na análise do *scree plot* (implícito na tabela de variância explicada). A variância total explicada mostra que apenas dois componentes apresentam autovalores superiores a 1. O componente 1: autovalor = 2.77, explica 46.20% da variância total; e o componente 2: autovalor = 1.89, explica 31.44% da variância total. Os componentes restantes têm autovalores muito baixos (< 0.5), contribuindo pouco para a explicação da variância. Assim, a solução de dois fatores foi considerada a mais apropriada, sendo responsável por 77.63% da variância total dos itens, um valor muito satisfatório.

Após a rotação oblímina (que permite correlação entre fatores), os itens saturam nos seguintes fatores: o fator 1 é definido por cargas fatoriais muito fortes e positivas dos itens PDA1 (0.894), PDA2 (0.876), PDA3 (0.733) e PDA4 (0.795). Os itens PDA5 e PDA6 não têm carga significativa neste fator. Este fator parece agrupar os itens 1 a 4. O fator 2 é definido por cargas fatoriais muito fortes e positivas dos itens PDA5 (0.918) e PDA6 (0.904). O item PDA3 tem uma carga moderada (0.391), que é menor e partilhada. Os restantes itens não saturam significativamente neste fator. Este fator agrupa claramente os itens 5 e 6.

A matriz de padrão (que mostra os coeficientes para prever as variáveis a partir dos fatores, útil para interpretação) e a matriz de estrutura (que mostra as correlações entre variáveis e fatores) confirmam esta estrutura, com pequenas diferenças numéricas.

Todas as variáveis apresentam comunalidades de extração elevadas (entre 0.688 e 0.851), indicando que uma grande percentagem da variância de cada item é explicada pelos dois fatores retidos. O modelo tem um bom ajustamento aos dados dos itens.

A matriz de correlação de componentes mostra que os dois fatores estão praticamente não correlacionados ($r = -0.028$). Este resultado sugere que a estrutura subjacente dos dados é essencialmente ortogonal (independente).

A matriz de correlações reproduzidas mostra que a maioria (73%) dos resíduos (diferenças entre correlações observadas e as previstas pelo modelo) tem um valor absoluto superior a .05. Embora existam alguns resíduos moderados, a elevada percentagem de variância explicada (77.6%) e a clareza da estrutura de cargas indicam que o modelo de dois fatores é substantivamente válido e útil.

Assim, os itens PDA5 e PDA6, que avaliam uma dimensão distinta, foram excluídos para análises subsequentes, permitindo isolar e avaliar de forma mais precisa o núcleo do construto de ajustamento/disrupção emocional pós-rutura. Esta decisão é consistente com práticas metodológicas que privilegiam a validade de conteúdo e a clareza conceptual dos construtos em estudos específicos (Watkins, 2018). Desta forma, prosseguiu-se com uma Análise Fatorial Confirmatória (AFC) para avaliar o ajustamento de um modelo unifatorial composto pelos quatro itens (PDA1 a PDA4), garantindo uma maior validade de conteúdo e clareza conceptual para os objetivos específicos do estudo.

Análise fatorial confirmatória do *Post-Dissolution Adjustment Scale* (PDAS)

Foi realizada uma análise fatorial confirmatória (AFC) para avaliar o ajustamento de um modelo unifatorial que mede o construto latente Factor 1, indicado por quatro variáveis ordinais observadas: pda1, pda2, pda3 e pda4. O modelo incluiu uma covariância residual

livremente estimada entre pda1 e pda4, para contabilizar variância partilhada não explicada pelo fator latente.

O modelo apresentou um ajustamento excelente aos dados: $\chi^2(1) = 1.47$, $p = .226$. Os índices de ajustamento comparativo (CFI, TLI, NNFI, RNI, NFI, IFI e RFI) foram todos 1.000. O índice de ajustamento normado de parcimónia (PNFI) foi de 0.167. A raiz do erro quadrático médio de aproximação (RMSEA) foi de 0,025 (IC 90% [0.000; 0.104]), com p de ajustamento próximo de 0.569. A raiz quadrada média residual padronizada (SRMR) foi de 0.011. O índice de qualidade de ajustamento (GFI) foi de 0.999, e o índice de qualidade de ajustamento ajustado (AGFI) foi de 0.996. Todas as saturações fatoriais foram estatisticamente significativas ($p < .001$). As saturações padronizadas foram as seguintes: pda1 ($\beta = 0.841$, fixada), pda2 ($\beta = 0.930$), pda3 ($\beta = 0.742$) e pda4 ($\beta = 0.673$). A variância da variável latente foi de 0.707 ($p < 0.001$), e a covariância residual entre pda1 e pda4 foi de 0,163 ($\beta = 0.406$, $p < .001$). As variâncias residuais foram: pda1 = 0.293, pda2 = 0.136, pda3 = 0.449 e pda4 = 0.547.

Os índices de fiabilidade indicaram boa consistência interna: α de Cronbach = 0.846, α ordinal = 0.884, ω_1 de McDonald = 0.827, $\omega_2 = 0.827$, $\omega_3 = 0.828$. A variância média extraída (AVE) foi de 0.644. O rácio heterotraço-monotraço (HTMT) foi de 1.00. Os índices de modificação foram baixos (todos = 1.47), sugerindo ausência de desajustamento local relevante.

As estimativas dos limiares para as categorias ordinais foram maioritariamente significativas ($p < .05$), exceto para o limiar 3 da pda1 ($p = .536$) e o limiar 3 da pda2 ($p = .230$), indicando que, de um modo geral, as categorias de resposta estão bem discriminadas.

Globalmente, esta hipótese confirmou-se na medida em que se encontraram modelos de ajustamento aceitáveis dos instrumentos utilizados neste estudo.

H2: Presume-se que participantes com estilos de vinculação inseguros (desorganizado, preocupado e evitante) apresentam maior propensão para desenvolver relações parassociais do que indivíduos com vinculação segura (MacNeill & DiTommaso, 2021; Rain & Mar, 2021) (One way ANOVA).

Os resultados mostram que o estilo de vinculação (Seguro, Desorganizado, Preocupado, Evitante) tem um impacto estatisticamente significativo na forma como as pessoas desenvolvem e experienciam relações parassociais, especialmente no que diz respeito ao “Conhecimento”, “Interação” e no score Total. Os indivíduos com Vinculação Evitante relatam consistentemente os níveis mais baixos de envolvimento parassocial, enquanto os de

Vinculação Desorganizada tendem a reportar os níveis mais altos (Tabela 5). Todas as médias totais (na escala de 1 a 6) estão acima do ponto médio teórico (3.5), indicando uma tendência geral moderada para o desenvolvimento de relações parassociais na amostra.

Um padrão claro emerge das tabelas descritivas e dos subconjuntos homogêneos. A Vinculação Evitante apresenta as médias mais baixas em todas as cinco dimensões das relações parassociais, sendo o grupo que menos se envolve em relações parassociais. As Vinculações Desorganizada e a Preocupada geralmente apresentam as médias mais altas. O grupo Desorganizado tem a média mais alta na Escala Total, Interesse e Interação. A Vinculação Segura posiciona-se consistentemente no meio-termo, entre os grupos Evitante, Desorganizado e Preocupado.

Tabela 5

Estatística descritiva das relações parassociais e dos estilos de vinculação

Estilos Vinculação		N	M	DP
Relações Parassociais	Seguro	205	3.273	1.231
	Desorganizado	269	3.489	1.229
	Preocupado	141	3.436	1.127
	Evitante	140	3.056	1.346
	Total	755	3.340	1.242
Interesse	Seguro	205	3.466	1.317
	Desorganizado	269	3.653	1.316
	Preocupado	141	3.574	1.223
	Evitante	140	3.311	1.439
	Total	755	3.524	1.327
Relações Parassociais Conhecimento	Seguro	205	3.007	1.346
	Desorganizado	269	3.299	1.371
	Preocupado	141	3.302	1.259
	Evitante	140	2.743	1.367

	Total	755	3.117	1.358
	Seguro	205	3.301	1.374
Relações	Desorganizado	269	3.475	1.314
Parassociais	Preocupado	141	3.398	1.248
Identificação	Evitante	140	3.080	1.491
	Total	755	3.340	1.358
	Seguro	205	3.224	1.466
Relações	Desorganizado	269	3.460	1.412
Parassociais	Preocupado	141	3.420	1.248
Interação	Evitante	140	2.963	1.527
	Total	755	3.296	1.429

Os resultados da Análise de Variância (ANOVA, F), que testa se há diferenças estatisticamente significativas nas médias entre pelo menos dois dos quatro grupos (Tabela 6), revelaram padrões distintos para as diferentes dimensões da relação parassocial. Para a escala total de relação parassocial, o teste indicou uma diferença estatisticamente significativa entre os grupos, $F(3, 751) = 4.277, p = .005$, sugerindo variação no escore global de envolvimento parassocial. A dimensão de Conhecimento apresentou uma diferença altamente significativa, $F(3, 751) = 6.619, p < .001$. Da mesma forma, foram observadas diferenças significativas para a dimensão de Interação, $F(3, 751) = 4.304, p = .005$, e para a Identificação, $F(3, 751) = 2.766, p = .041$, embora neste último caso o efeito se mostre mais fraco. Contudo, para a dimensão de Interesse, o resultado não atingiu significância estatística ($F(3, 751) = 2.260, p = .080$), indicando que, para esta variável específica, não há evidências suficientes para afirmar que as médias dos grupos diferem.

Para além da significância estatística, a análise do tamanho do efeito, através da análise do Eta Quadrado (η^2), permite compreender a magnitude prática das diferenças encontradas, indicando a proporção da variância total na variável dependente que é explicada pela pertença aos grupos de estilo de vinculação. Os valores obtidos revelam efeitos de magnitude reduzida. A dimensão de Conhecimento ($\eta^2 = .026$) apresentou o maior efeito, indicando que aproximadamente 2.6% da sua variância é atribuível ao fator grupo, um efeito

considerado pequeno, ainda que próximo do limiar convencional para um efeito médio (.06). A Escala Total de Relação Parassocial e a dimensão de Interação Parassocial partilham um valor idêntico ($\eta^2 = .017$), correspondendo a efeitos pequenos, nos quais cerca de 1.7% da variância é explicada. Por fim, as dimensões de Identificação ($\eta^2 = .011$) e, sobretudo, de Interesse ($\eta^2 = .009$) registaram os valores mais baixos, caracterizando efeitos muito pequenos e praticamente insignificantes em termos práticos.

Tabela 6

Resultados da ANOVA para as diferenças do estabelecimento de relações parassociais em função dos estilos de vinculação

		<i>df</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>	η^2
Relações Parassociais Total	Entre grupos	3	4.277	.005	
	Dentro dos grupos	751			
	Total	754			.017
Relações Parassociais Interesse	Entre grupos	3	2.260	.080	
	Dentro dos grupos	751			
	Total	754			.009
Relações Parassociais Conhecimento	Entre grupos	3	6.619	<.001	
	Dentro dos grupos	751			
	Total	754			.026
Relações Parassociais Identificação	Entre grupos	3	2.766	.041	
	Dentro dos grupos	751			
	Total	754			.011
Relações Parassociais Interação	Entre grupos	3	4.304	.005	
	Dentro dos grupos	751			
	Total	754			.017

Para identificar especificamente entre quais pares de grupos de estilo de vinculação se encontravam as diferenças significativas reportadas pela ANOVA, realizou-se uma análise *post hoc* utilizando o teste de Tukey. Os resultados revelaram um padrão consistente, onde as diferenças significativas emergiram principalmente em comparações com o grupo Evitante. Para a Escala Total de Relação Parassocial, as pontuações médias foram significativamente superiores tanto no grupo Desorganizado ($p = .004$, Diferença Média = 0.43) como no grupo Preocupado ($p = .049$, Diferença Média = 0.38), quando comparados com o grupo Evitante.

Este padrão repetiu-se de forma mais robusta na dimensão Conhecimento, que apresentou a maior magnitude de diferença observada. Novamente, os grupos Desorganizado ($p < .001$) e Preocupado ($p = .003$) obtiveram médias significativamente mais elevadas do que o grupo Evitante, com uma diferença média de 0.56 pontos em ambos os casos. Na dimensão de Interação, as diferenças seguiram a mesma direção, com os grupos Desorganizado ($p = .005$, Dif. Média = 0.50) e Preocupado ($p = .035$, Dif. Média = 0.46) a superarem significativamente o grupo Evitante. Por fim, para a dimensão de Identificação, uma diferença significativa foi encontrada apenas entre o grupo Desorganizado e o Evitante ($p = .027$, Dif. Média = 0.40). Nenhuma outra comparação entre pares de grupos atingiu significância estatística para as variáveis analisadas.

Esta hipótese confirmou-se parcialmente, na medida em que apenas os estilos de vinculação inseguros (desorganizado e preocupado) apresentaram uma maior propensão para desenvolver relações parassociais comparativamente ao estilo seguro, enquanto o estilo inseguro evitante revelou, de forma inesperada, os níveis mais baixos de envolvimento parassocial em todas as suas dimensões.

H3: Espera-se que o estilo de vinculação evitante se associe positivamente ao medo da intimidade e que este, por sua vez, medie a relação entre a vinculação evitante e o estabelecimento de relações parassociais (mediação).

Esta hipótese propõe um modelo de mediação sequencial, onde a vinculação evitante é um preditor distal, o medo da intimidade atua como mecanismo mediador proximal, e as relações parassociais são o resultado. Foi conduzida uma análise de mediação simples e os resultados confirmaram inequivocamente o modelo de mediação proposto. Conforme apresentado na tabela *Estimativas de Mediação (Tabela 7)*, o efeito indireto da vinculação evitante sobre as relações parassociais (escala total), através do medo da intimidade (escala total), foi positivo e estatisticamente significativo ($b = 0.0377$, $EP = 0.0085$, $z = 4.423$, $p < .001$). O efeito direto da vinculação evitante sobre o resultado, após controlar para o mediador, não foi significativo ($b = -0.0198$, $EP = 0.0263$, $z = -0.755$, $p = .450$). O efeito total da vinculação evitante sobre as relações parassociais também não atingiu significância estatística ($b = 0.0178$, $EP = 0.0259$, $z = 0.689$, $p = .491$).

Tabela 7

Estimativas de Mediação

<i>Efeito</i>	<i>Estimativa</i>	<i>Erro Standardizado</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Indireto	0.038	0.008	4.423	< .001

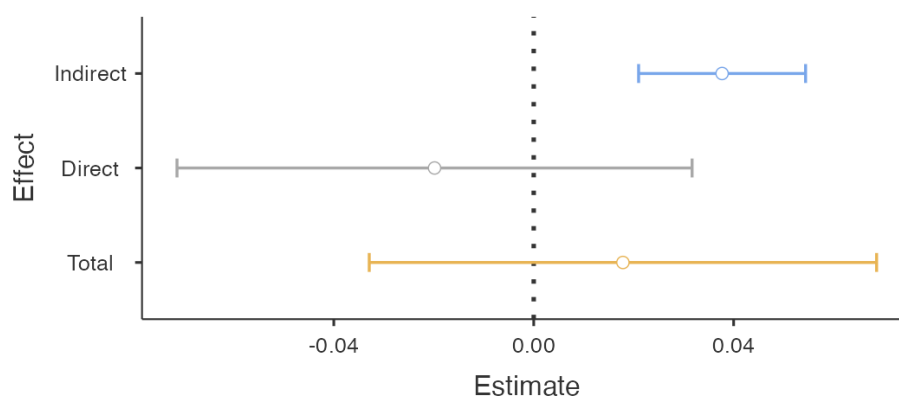
Direto	-0.02	0.026	-0.755	0.450
Total	0.018	0.026	0.689	0.491

A análise detalhada dos percursos específicos (*Path Estimates*) revela a natureza desta mediação: (a) O caminho *A*, que liga a vinculação evitante ao medo da intimidade, foi significativo ($b = 0.1395$, $EP = 0.0189$, $z = 7.387$, $p < .001$), indicando que níveis mais elevados de vinculação evitante se associam a um maior medo da intimidade; (b) O caminho *B*, que liga o medo da intimidade às relações parassociais, foi igualmente significativo ($b = 0.2701$, $EP = 0.0489$, $z = 5.522$, $p < .001$), confirmando que um maior medo da intimidade prediz um maior estabelecimento de relações parassociais; (c) O caminho *C*, que liga a vinculação evitante às relações parassociais, correspondente ao efeito direto, foi não significativo.

O padrão observado, um efeito indireto significativo acompanhado de um efeito direto não significativo, é consistente com um modelo de mediação total ou completa. Este facto é visualmente representado na figura *Gráfico de Estimativas* (Figura 2), que ilustra a força e a direção dos percursos do modelo testado.

Figura 2

Gráfico de Estimativas



Esta hipótese foi totalmente confirmada, uma vez que os resultados indicaram a presença de um efeito de mediação total. O medo da intimidade atuou como mecanismo psicológico explicativo pleno, mediando inteiramente a relação entre a vinculação evitante e a propensão para o estabelecimento de relações parassociais.

H4: Espera-se que o medo da intimidade condicione a significância da relação entre a rutura amorosa e o estabelecimento de relações parassociais (Hoffner & Bond, 2022; Steele, 2024) (mediação).

A hipótese H4 previa que a rutura amorosa condicionaria a significância da relação entre o medo da intimidade e o estabelecimento de relações parassociais. Para testar esta hipótese, foi conduzida uma análise de mediação e os resultados indicam a existência de um efeito de mediação significativo. O efeito indireto da rutura amorosa (escala total) sobre o estabelecimento de relações parassociais (escala total), através do medo da intimidade (escala total), foi significativo ($b = -0.009$, $EP = 0.002$, $z = -4.07$, $p < .001$). O efeito direto da rutura amorosa sobre as relações parassociais, após controlar para o mediador, também se revelou significativo ($b = -0.015$, $EP = 0.007$, $z = -2.14$, $p = 0.033$). O efeito total da rutura amorosa sobre as relações parassociais foi igualmente significativo ($b = -0.024$, $EP = 0.007$, $z = -3.56$, $p < .001$).

A análise específica dos percursos do modelo (Estimativas dos caminhos) revela que: a rutura amorosa apresenta uma associação negativa e significativa com o medo da intimidade ($b = -0.040$, $EP = 0.005$, $z = -8.11$, $p < .001$); o medo da intimidade, por sua vez, associa-se positivamente de forma significativa ao estabelecimento de relações parassociais ($b = 0.231$, $EP = 0.049$, $z = 4.70$, $p < .001$); e a rutura amorosa mantém uma associação direta, negativa e significativa com as relações parassociais ($b = -0.015$, $EP = 0.007$, $z = -2.14$, $p = 0.033$).

Esta hipótese foi confirmada, uma vez que os resultados evidenciaram a existência de um efeito de mediação parcial, demonstrando que a rutura amorosa influencia o estabelecimento de relações parassociais tanto diretamente como através do aumento do medo da intimidade.

H5: Presume-se que as mulheres estabelecem mais relações parassociais do que os homens (Kneisel & Sternadori, 2022) (t teste para amostras independentes).

Para testar esta hipótese, foi conduzido um teste- t para amostras independentes, comparando as médias das variáveis relativas às relações parassociais entre participantes do sexo feminino ($n = 512$) e masculino ($n = 243$).

Os resultados indicam que, no que respeita à escala total das relações parassociais não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre mulheres ($M = 70.94$, $DP = 25.80$) e homens ($M = 68.87$, $DP = 26.81$), $t(753) = 1.017$, $p = .310$. Contudo, uma análise ao nível das subescalas revelou um padrão diferenciado. Conforme previsto na hipótese,

verificou-se uma diferença estatisticamente significativa na subescala de Interesse. O sexo feminino ($M = 22.09$, $DP = 8.00$) apresentou valores significativamente mais elevados do que o sexo masculino ($M = 20.83$, $DP = 8.43$), $t(753) = 1.988$, $p = .047$. O tamanho deste efeito, calculado através do d de *Cohen*, foi de 0.155, o que pode ser considerado um efeito pequeno. Nas restantes subescalas: Conhecimento, Identificação e Interação, não se observaram diferenças estatisticamente significativas entre géneros (todos os valores de $p > 0.05$).

Esta hipótese foi parcialmente confirmada, na medida em que apenas na subescala de Interesse se observou uma diferença significativa e na direção prevista, com as mulheres a reportarem níveis mais elevados do que os homens. Não se verificaram diferenças de género significativas nas restantes dimensões das relações parassociais, nem na escala total.

Discussão

O presente estudo teve como objetivo central explorar a relação entre os estilos de vinculação e o estabelecimento de relações parassociais, considerando o efeito mediador do medo da intimidade e da rutura amorosa. Num contexto mediático caracterizado pela ubiquidade das redes sociais e pela crescente importância de figuras digitais, compreender os mecanismos psicológicos subjacentes a estas ligações emocionais unilaterais reveste-se de particular relevância clínica e social. A presente discussão estrutura-se em torno dos objetivos do estudo, apresenta uma reflexão sobre as características da amostra e analisa detalhadamente os resultados obtidos para cada uma das hipóteses formuladas, procurando integrar os achados no enquadramento teórico previamente estabelecido.

Relativamente aos objetivos do estudo, procurou-se, em primeiro lugar, avaliar a adequação dos instrumentos de medida à população portuguesa, um passo metodológico fundamental para garantir a validade das conclusões. Posteriormente, objetivou-se explorar a relação entre os estilos de vinculação e as relações parassociais, bem como examinar o papel moderador do medo da intimidade e o efeito mediador da rutura amorosa nesta dinâmica. Finalmente, um dos propósitos consistiu em investigar diferenças de género na tendência para desenvolver este tipo de vínculos, especialmente em contextos de sofrimento amoroso. A análise que se segue demonstra em que medida estes objetivos foram alcançados e como os resultados se articulam com a literatura existente.

No que concerne à caracterização da amostra, composta por 755 participantes maioritariamente do sexo feminino (67.8%) e com uma idade média de 26.5 anos, os dados recolhidos através do questionário relacional revelam um perfil com experiência relacional significativa. A grande maioria (87%) reporta já ter estado envolvida numa relação amorosa,

e mais de dois terços (68.9%) vivenciou uma rutura considerada emocionalmente significativa. Este dado é crucial, pois sinaliza que uma parte considerável da amostra possui experiência direta com o evento potencialmente stressante que é o término de um relacionamento, um fator que, de acordo com a literatura, pode intensificar a procura por conexões compensatórias (Hoffner & Bond, 2022; Yanez-Peñuñuri et al., 2024). Apesar disso, apenas 16.3% dos participantes indicaram ter sentido necessidade de se afastar de relações reais ou desenvolver outros tipos de ligação emocional após uma rutura, e 64.8% afirmaram nunca ter desenvolvido sentimentos de afeição por uma figura digital. Estes números sugerem que, embora a experiência de rutura seja comum, a transição para relações parassociais como estratégia compensatória não é um comportamento universal, podendo depender de variáveis psicológicas interpostas, como os estilos de vinculação e o medo da intimidade (Hoffner & Bond, 2022).

No que diz respeito às hipóteses específicas, os resultados apresentam um panorama complexo. A Hipótese 1, que previa um bom ajustamento dos modelos dos instrumentos à amostra, foi plenamente confirmada. As análises fatoriais confirmatórias demonstraram excelentes índices de ajustamento para as escalas PRISM (Boyd et al., 2022) e FICQ (Sobral & Costa, 2015), corroborando a sua estrutura fatorial e propriedades psicométricas na população portuguesa em estudo. Para a PDAS (Koenig Kellas et al., 2008), a análise exploratória inicial sugeriu uma estrutura bidimensional para o conjunto de seis itens, contudo, verificou-se que os dois fatores são praticamente independentes e, a análise confirmatória revelou um modelo unifatorial com quatro itens também com um ajustamento excelente aos dados, com saturações fatoriais fortes, fiabilidade aceitável e sem evidência de desajustamento local significativo. Assim, procedeu-se a uma reespecificação da escala *Post-Dissolution Adjustment Scale* (Koenig Kellas et al., 2008) para a presente investigação. Embora o modelo original proponha duas subescalas: Disrupção Emocional (itens pda1, pda2, pda3) e Ajustamento (itens pda4, pda5, pda6), a análise dos dados da amostra portuguesa indicou um padrão diferente. O item pda4, teoricamente integrado na subescala de Ajustamento, saturou de forma mais forte e consistente no mesmo fator que os itens PDA1, PDA2 e PDA3, sugerindo que, neste contexto, é interpretado como parte integrante da reação emocional global à rutura, e não como um indicador de recuperação. Por sua vez, os itens PDA5 e PDA6 saturaram exclusivamente num segundo fator, claramente distinto, representando conceitos de superação. Considerando que o objetivo do estudo se centra no núcleo da experiência emocional pós-ruptura, ou seja, no impacto emocional imediato e na avaliação subjetiva da dissolução, optou-se por excluir os itens pda5 e pda6 das análises

subsequentes. Esta decisão permitiu testar um modelo mais parcimonioso e conceptualmente homogéneo, focado na dimensão de disrupção/ajustamento emocional. Deste modo, o modelo unifatorial final submetido à Análise Fatorial Confirmatória (AFC) foi composto pelos itens pda1, pda2, pda3 e pda4, representando o construto latente de experiência emocional pós-rutura. Esta adaptação assegurou uma maior validade de conteúdo e clareza conceptual face aos objetivos específicos da investigação.

A Hipótese 2 propunha que os participantes com estilos de vinculação inseguros (desorganizado, preocupado e evitante) apresentariam maior propensão para relações parassociais do que os indivíduos com vinculação segura (MacNeill & DiTommaso, 2021; Rain & Mar, 2021). Os resultados obtidos não corroboraram integralmente esta previsão, revelando antes uma distinção crucial dentro dos estilos inseguros. Em contraste com o esperado, o grupo com vinculação evitante reportou os níveis mais baixos de envolvimento parassocial em todas as dimensões, diferenças estas que foram estatisticamente significativas quando comparado com os grupos desorganizado e preocupado. Por sua vez, os estilos desorganizado e preocupado apresentaram, de facto, as médias mais elevadas. O grupo seguro posicionou-se numa faixa intermédia, não diferindo significativamente dos restantes. Este padrão exige uma refinada interpretação à luz da teoria da vinculação. A associação entre vinculação ansiosa/desorganizada e maior envolvimento parassocial alinha-se com a noção de que estas relações podem funcionar como objetos de vinculação substitutos ou compensatórios (MacNeill & DiTommaso, 2021). Indivíduos com estilos ansiosos, caracterizados por uma hipervigilância às necessidades de conexão e um medo intenso de rejeição (Girme et al., 2021), podem encontrar nas figuras parassociais uma fonte de disponibilidade constante e previsível, que mitiga temporariamente a ansiedade de separação. Por outro lado, o baixo envolvimento dos indivíduos evitantes reflete a sua característica de desvalorização da intimidade e ênfase na autossuficiência (Bartholomew & Horowitz, 1991; Moreira et al., 2015). Para estes indivíduos, investir emocionalmente numa relação unilateral e não recíproca pode ser percecionado como irrelevante ou até contraproducente em relação aos seus modelos internos que privilegiam a independência emocional. Assim, os resultados demonstram que a mera classificação "insegura" é insuficiente; é necessário diferenciar os mecanismos da ansiedade de vinculação (que prediz maior envolvimento) da evitação de vinculação (que prediz menor envolvimento).

A Hipótese 3 propunha um modelo de mediação no qual o medo da intimidade atuaria como mecanismo explicativo na relação entre a vinculação evitante e as relações parassociais. Os resultados suportaram totalmente esta hipótese, revelando um efeito de

mediação total. A vinculação evitante predisse significativamente níveis mais elevados de medo da intimidade, o que, por sua vez, se associou a um maior estabelecimento de relações parassociais. Este achado é teoricamente consistente, pois a vinculação evitante está enraizada em modelos internos negativos sobre os outros e numa defesa contra a vulnerabilidade emocional (Bartholomew & Horowitz, 1991; Lyvers et al., 2022). O medo da intimidade, conceptualizado como a dificuldade em partilhar a própria vida interior e em confiar no outro (Sobral & Costa, 2015), parece ser o canal proximal através do qual a orientação relacional evitante se traduz na procura de conexões alternativas. As relações parassociais, pela sua natureza unilateral e de baixo risco, oferecem uma forma de conexão emocional que contorna os receios associados à intimidade recíproca e à potencial rejeição inerente às relações interpessoais reais (Steele, 2024).

A Hipótese 4 postulava que a rutura amorosa condicionaria a relação entre o medo da intimidade e as relações parassociais. Os resultados da análise de mediação confirmaram esta hipótese, indicando um efeito de mediação parcial. A rutura amorosa associou-se negativamente ao medo da intimidade (ou seja, uma pior adaptação à rutura correlacionou-se com maior medo), e este, por sua vez, relacionou-se positivamente com o envolvimento parassocial. Este modelo sugere que a experiência de uma rutura amorosa, enquanto evento potencialmente traumático (Yanez-Peñuñuri et al., 2024), pode exacerbar as dificuldades de intimidade, criando um estado de vulnerabilidade emocional que favorece a procura de vínculos compensatórios menos ameaçadores. Este processo vai ao encontro das perspetivas de Hoffner e Bond (2022) e Steele (2024), que sugerem que as relações parassociais podem funcionar como mecanismos de regulação afetiva em contextos de perda ou stress relacional. A significância do efeito direto da rutura sobre as relações parassociais indica, contudo, que outros mecanismos não medidos (como a solidão, a perda de suporte social ou o próprio consumo mediático intensivo) também podem estar em jogo.

Finalmente, a Hipótese 5, que previa que as mulheres estabeleceriam mais relações parassociais do que os homens (Kneisel & Sternadori, 2022), recebeu um suporte apenas parcial. Não foram encontradas diferenças de género significativas no score total de envolvimento parassocial, nem nas subescalas de Conhecimento, Identificação e Interação. Contudo, as mulheres reportaram um nível de Interesse significativamente superior ao dos homens, ainda que com um tamanho de efeito pequeno. Este dado sugere que, embora a intensidade global do vínculo parassocial possa ser semelhante entre géneros, os padrões motivacionais iniciais podem diferir. As mulheres podem demonstrar uma maior propensão para um interesse atento e seguimento inicial de figuras mediáticas, o que pode refletir

diferenças na socialização, nos interesses mediáticos ou nas expressões de admiração culturalmente condicionadas. Este padrão de diferenças significativas apenas na dimensão Interesse, mais pronunciadas no sexo feminino, sugere que as discrepâncias de género nas RPS podem residir sobretudo nos estádios iniciais de aproximação e atenção dirigida às figuras mediáticas, em vez de na intensidade global do vínculo; tal interpretação alinha-se com a ideia de que mulheres tendem a manifestar maior vigilância e envolvimento exploratório face a conteúdos relacionais (Kneisel & Sternadori, 2022), possivelmente mediado por processos de socialização e por preferências mediáticas que favorecem a atenção e identificação iniciais (Kim & Song, 2016; Tukachinsky & Stever, 2019). Além disso, este achado é coerente com a noção de que, em contextos de vulnerabilidade relacional ou medo da intimidade, as RPS funcionam como estratégias compensatórias diferenciadas por género, em que o interesse atento feminino pode refletir uma busca por segurança simbólica sem o risco da reciprocidade (Steele, 2024; Hoffner & Bond, 2022).

Limitações

Apesar dos contributos significativos, o presente estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados e que apontam caminhos para investigações futuras. A presente secção sintetiza os principais constrangimentos do estudo, tendo em conta o enquadramento teórico e empírico previamente discutido.

Em primeiro lugar, o desenho transversal constitui uma limitação central, por se tratar de uma avaliação num único momento temporal, as associações observadas entre estilos de vinculação, medo da intimidade, rutura amorosa e envolvimento parassocial apenas permitem inferir correlações, não causalidade. Assim, não é possível determinar a direção temporal das relações nem confirmar de forma conclusiva os processos de mediação e moderação postulados (Tukachinsky & Stever, 2019; Hoffner & Bond, 2022). Em segundo lugar, a dependência exclusiva de instrumentos de autorrelato aumenta a vulnerabilidade a vieses de deseabilidade social, a erros de memória retrospectiva e a interpretações idiossincráticas dos itens, o que pode inflacionar correlações por variância comum e limitar a validade convergente das medidas (MacNeill & DiTommaso, 2021; Horton & Wohl, 1956). Em terceiro lugar, a amostragem por conveniência e a sobre representação de jovens adultos reduzem a generalização dos achados, pois, padrões de consumo mediático, formas de vinculação e respostas à rutura amorosa variam com a idade, o contexto sociocultural e o estatuto socioeconómico, pelo que os resultados não podem ser extrapolados sem cautela para outras populações (Kneisel & Sternadori, 2022; Rain & Mar, 2021). Acresce que não foram

controladas de forma exaustiva variáveis potencialmente confundidoras, por exemplo, níveis de solidão, sintomatologia depressiva ou ansiosa, intensidade e tipo de uso das redes sociais, e suporte social, cuja omissão pode ter influenciado as relações observadas entre os construtos estudados (Steele, 2024). Do ponto de vista psicométrico e estatístico, alguns efeitos apresentaram tamanhos de efeito reduzidos e a realização de múltiplas comparações aumenta o risco de resultados espúrios caso não sejam aplicados ajustes adequados (Tukachinsky & Stever, 2019). Finalmente, o contexto temporal e a rápida evolução do ecossistema mediático implicam que as dinâmicas das relações parassociais podem alterar-se com a emergência de novos formatos e plataformas, limitando a validade temporal dos achados e exigindo atualizações empíricas regulares (Hoffner & Bond, 2022; Dhiman et al., 2023).

Investigação futura

Perante estas limitações, sugerem-se várias direções para investigações futuras que possam aprofundar e robustecer o conhecimento sobre as relações entre vinculação e RPS. Em primeiro lugar, estudos longitudinais e desenhos experimentais são necessários para testar a direcionalidade e a causalidade das associações identificadas, bem como para verificar se alterações em variáveis como o medo da intimidade ou a experiência de uma rutura antecedem mudanças no envolvimento parassocial (Tukachinsky & Stever, 2019). Em segundo lugar, recomenda-se a adoção de abordagens multimétodo que combinem autorrelato com medidas comportamentais e objectivas, de modo a reduzir o viés de método comum e a permitir uma triangulação mais robusta das inferências (MacNeill & DiTommaso, 2021; Hoffner & Bond, 2022). Em terceiro lugar, é pertinente explorar mediadores e moderadores adicionais, tais como solidão, regulação emocional, necessidade de pertença, tipo de plataforma e características do conteúdo (autenticidade percebida), para compreender em que condições e para quem as RPS funcionam como estratégias compensatórias (Steele, 2024; Rain & Mar, 2021). Estudos qualitativos e mistos poderão igualmente enriquecer a compreensão dos significados subjetivos atribuídos às RPS, sobretudo em contextos de rutura amorosa, e informar o desenvolvimento de instrumentos mais sensíveis às nuances motivacionais observadas (Kneisel & Sternadori, 2022). Por fim, estudos de intervenção que visem reduzir o medo da intimidade ou fortalecer competências relacionais pós-ruptura poderão avaliar se a diminuição dessas vulnerabilidades se traduz numa menor dependência de vínculos mediáticos, oferecendo implicações translacionais para a prática clínica e preventiva (Hoffner & Bond, 2022; Steele, 2024). A validação e o refinamento contínuo dos

instrumentos utilizados, através de replicações e análises fatoriais em amostras independentes e culturalmente diversas, constituem igualmente uma prioridade metodológica.

Conclusão

A presente investigação teve como objetivo central explorar a relação entre os estilos de vinculação e o estabelecimento de relações parassociais, considerando o efeito mediador do medo da intimidade e da rutura amorosa. Num contexto sociocultural crescentemente marcado pela presença dos média digitais e pela centralidade de figuras como *influencers* e celebridades, compreender os mecanismos psicológicos que subjazem à formação de vínculos emocionais unilaterais revela-se não apenas pertinente, mas também necessário para uma leitura integrada das formas contemporâneas de relação afetiva.

Os resultados obtidos permitiram confirmar, a adequação dos instrumentos utilizados à população portuguesa, validando as estruturas fatoriais do *Parasocial Relationship in Social Media* (PRISM; Boyd et al., 2022) e do *Fear of Intimacy Components Questionnaire* (FICQ; Sobral & Costa, 2015), e propondo uma versão revista e parcimoniosa do *Post-Dissolution Adjustment Scale* (PDAS; Koenig Kellas et al., 2008). Este contributo metodológico reveste-se de particular importância para futuras investigações que pretendam abordar estas dimensões em amostras portuguesas.

Relativamente à relação entre vinculação e relações parassociais, os resultados evidenciaram um padrão complexo. Os estilos desorganizado e preocupado associaram-se a níveis mais elevados de envolvimento parassocial, sugerindo que estas relações podem funcionar como vínculos substitutos ou compensatórios (MacNeill & DiTommaso, 2021; Rain & Mar, 2021). Em contraste, o estilo evitante revelou-se associado aos níveis mais baixos de envolvimento parassocial, indicando que a desvalorização da intimidade e a ênfase na autossuficiência (Bartholomew & Horowitz, 1991) se estendem também ao domínio das ligações simbólicas mediadas.

O medo da intimidade revelou-se um mecanismo psicológico central, mediando totalmente a relação entre a vinculação evitante e as relações parassociais. É precisamente o receio de estabelecer proximidade emocional genuína, enraizado em modelos internos negativos acerca dos outros (Giovazolias & Paschalidi, 2022; Lyvers et al., 2022), que explica a procura, por parte de indivíduos evitantes, de formas de ligação que dispensam a reciprocidade e o risco inerente às relações interpessoais reais (Steele, 2024).

A rutura amorosa emergiu como um fator contextual relevante, demonstrando-se que a experiência de uma rutura emocionalmente significativa se associa a maior medo da

intimidade, o qual, por sua vez, prediz maior envolvimento parassocial. Este efeito de mediação parcial sugere que o término de uma relação amorosa pode exacerbar vulnerabilidades pré-existentes ao nível da intimidade, favorecendo a procura de vínculos compensatórios (Hoffner & Bond, 2022; Steele, 2024).

Quanto às diferenças de género, as mulheres apresentaram níveis significativamente superiores apenas na subescala de interesse, sugerindo que as diferenças poderão residir sobretudo nos estádios iniciais de aproximação às figuras mediáticas (Kneisel & Sternadori, 2022), mais do que na intensidade global do vínculo parassocial.

Em síntese, esta investigação contribui para o aprofundamento da compreensão das dinâmicas psicológicas que sustentam as formas contemporâneas de ligação emocional mediada, demonstrando que: (a) Os estilos de vinculação inseguros não constituem uma categoria homogénea no que respeita à propensão para relações parassociais: enquanto a ansiedade de vinculação (desorganizada e preocupada) prediz maior envolvimento, a evitação prediz menor envolvimento; (b) O medo da intimidade funciona como um mecanismo explicativo central, particularmente na relação entre vinculação evitante e envolvimento parassocial, onde opera como mediador total; (c) A rutura amorosa atua como um antecedente relevante, influenciando o envolvimento parassocial tanto diretamente como através da exacerbação do medo da intimidade; (d) As diferenças de género no envolvimento parassocial são limitadas e circunscritas à dimensão do interesse inicial.

Estes achados sublinham a importância de considerar a história relacional do indivíduo e as suas experiências afetivas para compreender a forma como este se posiciona perante as oportunidades de conexão oferecidas pelo ambiente mediático contemporâneo. As relações parassociais não constituem, assim, um fenómeno isolado ou meramente tecnológico, mas antes uma expressão das necessidades, receios e estratégias de regulação afetiva que cada sujeito transporta consigo.

Referências

- Agnihotri, A., & Bhattacharya, S. (2020). Endorsement effectiveness of celebrities versus social media influencers in the materialistic cultural environment of India. *Journal of International Consumer Marketing*, 33(3), 280-302.
<https://doi.org/10.1080/08961530.2020.1786875>
- Ashaq, I., & Singh, M. (2024). Attachment styles and relationship satisfaction. *Educational Administration: Theory and Practice*, 30(4), 8721-8729.
<https://doi.org/10.53555/kuey.v30i4.2805>
- Baek, Y. M., Bae, Y., & Jang, H. (2013). Social and parasocial relationships on social network sites and their differential relationships with users' psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(7), 512–517.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0510>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25(24), 3186–3191. <https://doi.org/10.1097/00007632-200012150-00014>
- Bond, B. J. (2016). Following your “friend”: Social media and the strength of adolescents' parasocial relationships with media personae. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(11), 656–660. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0355>
- Boyd, A. T., Morrow, J. A., & Rocconi, L. M. (2022). Development and validation of the Parasocial Relationship in Social Media Survey. *The Journal of Social Media in Society*, 11(2), 192–208.
- Burnasheva, R., & Suh, Y. G. (2022). The moderating role of parasocial relationships in the associations between celebrity endorser's credibility and emotion-based responses. *Journal of Marketing Communications*, 28(4), 343–359.
<https://doi.org/10.1080/13527266.2020.1862894>
- Byrne, B. M. (2016). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming* (3rd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315757421>

- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Cumming, E., Dean, L. R., Newell, D. S., & McCaffrey, I. (1960). Disengagement—A tentative theory of aging. *Sociometry*, 23(1), 23–35. <https://doi.org/10.2307/2786135>
- Dekoninck, H., & Schmuck, D. (2023). The “greenfluence”: Following environmental influencers, parasocial relationships, and youth’s participation behavior. *New Media & Society*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/14614448231156131>
- Dhiman, N., Jamwal, M., & Kumar, A. (2023). Enhancing value in customer journey by considering the (ad)option of artificial intelligence tools. *Journal of Business Research*, 167, 114142. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2023.114142>
- Duschinsky, R., Granqvist, P., & Forslund, T. (2023). *The psychology of attachment*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003020349>
- Eggermont, S., & Vandebosch, H. (2001). Television as a substitute: Loneliness, need intensity, mobility, life-satisfaction and the elderly television viewer. *Communications*, 27(2), 165–185. <https://doi.org/10.1515/comm.2002.012>
- Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage Publications.
- Finzi-Dottan, R. (2023). The role of fear of intimacy as mediator between self-differentiation and marital relationship satisfaction: A dyadic model. *The Family Journal*, 31(1), 32–40. <https://doi.org/10.1177/10664807231163254>
- Gallucci, M., & Jentschke, T. (2021). *SEMLj: Jamovi SEM module* [Computer software]. <https://www.jamovi.org>
- Giovazolias, T., & Paschalidi, E. (2022). The effect of rejection sensitivity on fear of intimacy in emerging adulthood: A moderated-mediation model. *European Journal of Psychology Open*, 81(1), 1–12. <https://doi.org/10.1024/2673-8627/a000019>
- Girme, Y. U., Peters, B. J., Baker, L. R., Overall, N. C., Fletcher, G. J. O., Reis, H. T., Jamieson, J. P., & Sigal, M. J. (2021). Attachment anxiety and the curvilinear effects of expressive suppression on individuals' and partners' outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 121(3), 524–547. <https://doi.org/10.1037/pspi0000338>
- Gleason, T. R., Theran, S. A., & Newberg, E. M. (2020). Connections between adolescents’ parasocial interactions and recollections of childhood imaginative

- activities. *Imagination, Cognition and Personality*, 39(3), 241–260. <https://doi.org/10.1177/0276236619825810>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Hartmann, T. (2016). Parasocial interaction, parasocial relationships, and well-being. In L. Reinecke & M. B. Oliver (Eds.), *The Routledge handbook of media use and well-being* (pp. 131–144). Routledge.
- Hartmann, T., Stuke, D., & Daschmann, G. (2008). Positive parasocial relationships with drivers affect suspense in racing sport spectators. *Journal of Media Psychology*, 20(1), 24–34. <https://doi.org/10.1027/1864-1105.20.1.24>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). Guilford Press.
- Hoffner, C. A., & Bond, B. J. (2022). Parasocial relationships, social media, & well-being. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101306. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101306>
- Horton, D., & Wohl, R. (1956). Mass communication and para-social interaction: Observations on intimacy at a distance. *Psychiatry*, 19(3), 215–229. <https://doi.org/10.1080/00332747.1956.11023049>
- Hsieh, S. H., & Lee, C. T. (2021). Hey Alexa: Examining the effect of perceived socialness in usage intentions of AI assistant-enabled smart speaker. *Journal of Research in Interactive Marketing*, 15(2), 267–294. <https://doi.org/10.1108/JRIM-11-2019-0179>
- Hu, M., Zhang, B., Shen, Y., Guo, J., & Wang, S. (2022). Dancing on my own: Parasocial love, romantic loneliness, and imagined interaction. *Imagination, Cognition and Personality*, 41(4), 415–438. <https://doi.org/10.1177/02762366211052488>
- Hua, S., & Xiao, C. (2023). What shapes a parasocial relationship in RVGs? The effects of avatar images, avatar identification, and romantic jealousy among potential, casual, and core players. *Computers in Human Behavior*, 139, 107504. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107504>
- Hudders, L., & Lou, C. (2022). The rosy world of influencer marketing? Its bright and dark sides, and future research recommendations. *International Journal of Advertising*, 42(1), 1–11. <https://doi.org/10.1080/02650487.2022.2137318>

- Jacobson, J., Hodson, J., & Mittelman, R. (2022). PUP-ularity contest: The advertising practices of popular animal influencers on Instagram. *Technological Forecasting and Social Change*, 174, 121226. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.121226>
- Kim, J., & Song, H. (2016). Celebrity's self-disclosure on Twitter and parasocial relationships: A mediating role of social presence. *Computers in Human Behavior*, 62, 570–577. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.083>
- Kim, M., & Kim, J. (2020). How does a celebrity make fans happy? Interaction between celebrities and fans in the social media context. *Computers in Human Behavior*, 111, 106419. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106419>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). Guilford Press.
- Klohn, E. C., & Bera, S. (2021). Adult attachment styles and interpersonal functioning. In M. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.), *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (3rd ed., pp. 321–347). Guilford Press.
- Kneisel, A., & Sternadori, M. (2022). Effects of parasocial affinity and gender on live streaming fans' motivations. *Convergence*, 29(2), 322–341. <https://doi.org/10.1177/13548565221114461>
- Koenig Kellas, J., Bean, D., Cunningham, C., & Cheng, K. Y. (2008). The ex-files: Trajectories, turning points, and adjustment in the development of post-dissolutional relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25(1), 23–50. <https://doi.org/10.1177/0265407507086804>
- Kurtin, K. S., O'Brien, N., Roy, D., & Dam, L. (2018). The development of parasocial relationships on YouTube. *Journal of Social Media in Society*, 7(2), 233–252.
- Lannutti, P. J., & Cameron, K. A. (2002). Beyond the breakup: Heterosexual and homosexual post-dissolutional relationships. *Communication Quarterly*, 50(2), 153–170. <https://doi.org/10.1080/01463370209385653>
- Li, W., Ding, H., Xu, G., & Yang, J. (2023). The impact of fitness influencers on a social media platform on exercise intention during the COVID-19 pandemic: The role of parasocial relationships. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1113. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021113>

- Lotun, S., Lamarche, V. M., Samothrakis, S., Sandstrom, G. M., & Matran-Fernandez, A. (2022). Parasocial relationships on YouTube reduce prejudice towards mental health issues. *Scientific Reports*, 12(1), 16565. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-17487-3>
- Lueck, J. A. (2012). Friend-zone with benefits: The parasocial advertising of Kim Kardashian. *Journal of Marketing Communications*, 21(2), 91–109. <https://doi.org/10.1080/13527266.2012.726235>
- Lyvers, M., Pickett, L., Needham, K., & Thorberg, F. A. (2022). Alexithymia, fear of intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(2), 345–362. <https://doi.org/10.1177/02654075211010206>
- MacNeill, A. L., & DiTommaso, E. (2021). An attachment perspective on favorite media figures. *Psychological Reports*, 125(3), 1457–1468. <https://doi.org/10.1177/00332941211002142>
- Masuda, H., Han, S. H., & Lee, J. (2022). Impacts of influencer attributes on purchase intentions in social media influencer marketing: Mediating roles of characterizations. *Technological Forecasting and Social Change*, 174, 121246. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.121246>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2017). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Moreira, H., Martins, T., Gouveia, M. J., & Canavarro, M. C. (2015). Assessing adult attachment across different contexts: Validation of the Portuguese version of the Experiences in Close Relationships–Relationship Structures Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 97(1), 22–30. <https://doi.org/10.1080/00223891.2014.950377>
- Nordlund, J. (1978). Media interaction. *Communication Research*, 5(2), 150–175. <https://doi.org/10.1177/009365027800500202>
- Peñúñuri, L. Y. Y., Rey-Anacona, C. A., & Bolívar-Suárez, Y. (2024). Therapeutic treatments to cope with a love breakup: a systematic review. *Psychologia*, 18(1), 23–37. <https://doi.org/10.21500/19002386.6577>
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2014). *Análise de dados para ciências sociais: A complementaridade do SPSS* (6ª ed.). Edições Sílabo.
- Rain, M., & Mar, R. A. (2021). Adult attachment and engagement with fictional characters. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(9), 2792–2813. <https://doi.org/10.1177/02654075211018513>

- Rungruangjit, W. (2022). What drives Taobao live streaming commerce? The role of parasocial relationships, congruence and source credibility in Chinese consumers' purchase intentions. *Heliyon*, 8(6), e09676.
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09676>
- Rosseel, Y. (2019). lavaan: An R package for structural equation modeling. *Journal of Statistical Software*, 48(2), 1–36. <https://doi.org/10.18637/jss.v048.i02>
- Sbarra, D. A., & Ferrer, E. (2006). The structure and process of emotional experience following nonmarital relationship dissolution: Dynamic factor analyses of love, anger, and sadness. *Emotion*, 6(2), 224–238. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.2.224>
- Scherer, H., Diaz, S., Iannone, N., McCarty, M., Branch, S., & Kelly, J. (2021). “Leave Britney alone!”: Parasocial relationships and empathy. *The Journal of Social Psychology*, 162(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/00224545.2021.1997889>
- Schramm, H., & Liebers, N. (2019). Parasocial interactions and relationships with media characters – An inventory of 60 years of research. *Communication Research Trends*, 38(2), 4–31.
- Sheng, J., Kostyk, A., & Chatzipanagiotou, K. (2025). From parasocial interaction to parasocial relationship: A review and research agenda. *International Journal of Consumer Studies*, 49(2), e70038. <https://doi.org/10.1111/ijcs.70038>
- Sobral, M. P., & Costa, M. E. (2015). Development of the Fear of Intimacy Components Questionnaire (FICQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 31(4), 302–309.
<https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000237>
- Sobral, J., & Costa, M. E. (2015). Medo da intimidade e a qualidade dos relacionamentos amorosos: O papel mediador da empatia. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 16(2), 199–210. <https://doi.org/10.15309/15psd160208>
- Soto-Vásquez, A. D., Vilceanu, M. O., & Johnson, K. C. (2022). “Just hanging with my friends”: U.S. Latina/o/x perspectives on parasocial relationships in podcast listening during COVID19. *Popular Communication*, 20(4), 324–337.
<https://doi.org/10.1080/15405702.2022.2071902>
- Steele, C. (2024). *The interplay between attachment styles, parasocial relationships, and social media addiction: A mediation analysis*. Unpublished manuscript.
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.35088.83209>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Pearson.

Tsfati, Y., Cohen, J., Dvir-Gvirsman, S., Tsurriel, K., Waismel-Manor, I., & Holbert, R. L. (2022). Political para-social relationship as a predictor of voting preferences in the Israeli 2019 elections. *Communication Research*, 49(8), 1118–1147.

<https://doi.org/10.1177/00936502211032822>

Tukachinsky, R., & Dorros, S. M. (2018). Parasocial romantic relationships, romantic beliefs, and relationship outcomes in USA adolescents: Rehearsing love or setting oneself up to fail? *Journal of Children and Media*, 12(3), 329–345.

<https://doi.org/10.1080/17482798.2018.1463917>

Tukachinsky, R., & Stever, G. (2019). Theorizing development of parassocial engagement. *Communication Theory*, 29(3), 291–318. <https://doi.org/10.1093/ct/qty032>

Tukachinsky, R., Walter, N., & Saucier, C. J. (2020). Antecedents and effects of parasocial relationships: A meta-analysis. *Journal of Communication*, 70(6), 868–894.

<https://doi.org/10.1093/joc/jqaa034>

Watkins, M. W. (2018). Exploratory factor analysis: A guide to best practice. *Journal of Black Psychology*, 44(3), 219–246. <https://doi.org/10.1177/0095798418771807>

Youn, S., & Jin, S. V. (2021). “In A.I. We Trust?” The effects of parasocial interaction and technopian versus luddite ideological views on chatbot-based customer relationship management in the emerging “feeling economy”. *Computers in Human Behavior*, 119, 106721. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106721>

Yuan, C., Wang, S., Liu, Y., & Ma, J. W. (2022). Factors influencing parasocial relationship in the virtual reality shopping environment: The moderating role of celebrity endorser dynamism. *Asia Pacific Journal of Marketing and Logistics*, 35(2), 398–413.

<https://doi.org/10.1108/APJML-06-2021-0402>

ANEXOS

Anexo A. Questionário sociodemográfico para recolha de dados

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

1. **Sexo:** Masculino ☐ Feminino ☐
2. **Idade:** ____
3. **Escolaridade:** Até ao 12º ano ☐ Licenciatura ☐ Mestrado ☐ Doutoramento ☐

Anexo B. Questionário Relacional para recolha de dados

Instruções: As seguintes perguntas visam recolher informação sobre a sua experiência em relações amorosas. Todas as respostas são confidenciais e apenas utilizadas para fins de investigação.

1. Já esteve envolvido(a) numa relação amorosa?

☐ Não

☐ Sim

2. Encontra-se atualmente numa relação amorosa?

☐ Não

☐ Não tenho a certeza

☐ Sim

3. Já experienciou uma rutura amorosa que considere significativa ao nível emocional?

☐ Não

☐ Sim

4. Se respondeu "Sim" à pergunta anterior, há quanto tempo ocorreu a sua última rutura amorosa?

☐ Menos de 3 meses

☐ Menos de 6 meses

☐ Entre 6 meses e 1 ano

☐ Mais de 1 ano

5. A sua última rutura amorosa foi:

☐ Iniciada por mim

☐ Iniciada pela outra pessoa

☐ Mútua

6. Numa escala de 0-10, por favor, indique-nos o grau de sofrimento sentido nessa rutura:

☐ 0- Nenhum sofrimento

☐ 10- Muito sofrimento

7. Após essa rutura, sentiu necessidade de se afastar de relações reais ou desenvolver outros tipos de ligação emocional (ex.: com influencers, personagens de ficção, Inteligência artificial, etc.)?

☐ Prefiro não responder

☐ Não

☐ Sim

8. Já desenvolveu sentimentos de afeição, proximidade ou identificação com alguma figura digital (influencer, celebridade, personagem fictícia, etc.)?

☐ Não

☐ Não tenho a certeza

☐ Sim

Anexo C. Pedido de utilização dos instrumentos



Marta da Silva Vieira

Para: mpsobral@fpce.up.pt

Cc: Ângela Leite; Pedro Camilo Pinto Abreu



seg, 05/05/2025 13:59

Exma. Senhora Doutora Maria Pedro Sobral,

Boa tarde,

O meu nome é Marta Vieira e sou estudante do Mestrado na Universidade Católica Portuguesa (Braga).

No âmbito da elaboração da minha dissertação de mestrado, venho por este meio solicitar, se possível, o envio do questionário "*Fear of Intimacy Scale – 10 items*" que desenvolveu, com vista à sua posterior aplicação à população portuguesa. Gostaria também de pedir a sua autorização para utilizar este instrumento no meu estudo.

Agradeço desde já a atenção e disponibilidade, e fico a aguardar uma resposta.

Com os melhores cumprimentos,

Marta Vieira

Universidade Católica Portuguesa – Braga

Re: Request for Permission to Use Post-dissolution Adjustment Scale (PDAS) in Master's Thesis Research



ⓧ **Jody Kellas** <jkellas2@unl.edu>

sexta-feira, 27 de junho de 2025 às 14:59

Para: ⓧ Pedro Camilo Pinto Abreu; Jody Kellas

Cc: ⓧ Ângela Leite

You are most welcome to use it! Do you have it or do you need a copy?

Get [Outlook for iOS](#)

From: Pedro Camilo Pinto Abreu <s-pcpabreu@ucp.pt>

Sent: Friday, June 27, 2025 7:18:59 AM

To: Jody Kellas <jkellas2@unl.edu>

Cc: Ângela Leite <aleite@ucp.pt>

Subject: Request for Permission to Use Post-dissolution Adjustment Scale (PDAS) in Master's Thesis Research

Caution: Non-NU Email

Dear Prof. Jody Koening Kellas,

I hope this message finds you well. My name is **Pedro Abreu**, and I am a Master's student in **Clinical and Health Psychology** at the **Universidade Católica Portuguesa (UCP)**, under the supervision of prof Ângela Leite. I am writing to respectfully request your permission to include your instrument, the Post-dissolution Adjustment Scale (PDAS), in my thesis research.

Study Title:

"The Relationship After the Relationship: Association Between Attachment Styles and Parasocial Relationships Moderated by Romantic Breakup and Fear of Intimacy"

Research Objectives:

This study aims to investigate the association between adult attachment styles and the development of parasocial relationships, and explore how romantic breakup experiences and fear of intimacy may moderate this relationship.

Kind regards,
Pedro Abreu



Pedro Camilo Pinto Abreu

Para: austinboydphd@gmail.com

Cc: Ângela Leite



sex, 27/06/2025 13:25

Dear Austin Boyd,

I hope this message finds you well. My name is **Pedro Abreu**, and I am a Master's student in **Clinical and Health Psychology** at the **Universidade Católica Portuguesa (UCP)**, under the supervision of prof Ângela Leite. I am writing to respectfully request your permission to include your instrument, the Parasocial Relationships in Social Media (PRISM), in my thesis research.

Study Title:

"The Relationship After the Relationship: Association Between Attachment Styles and Parasocial Relationships Moderated by Romantic Breakup and Fear of Intimicity"

Research Objectives:

This study aims to investigate the association between adult attachment styles and the development of parasocial relationships, and explore how romantic breakup experiences and fear of intimacy may moderate this relationship.

Kind regards,
Pedro Abreu

Re: Request for Permission to Use Parasocial Relationships in Social Media (PRISM) in Master's Thesis Research



○ **Austin Boyd** <austinboydphd@gm...

sexta-feira, 1 de agosto de 2025 às 09:21

Para: ✉ Pedro Camilo Pinto Abreu

Hey Pedro,

Sorry for the delayed reply, I've been out of the office for quite some time.

Yes, you are free to use the survey; we simply ask that you cite it in any publications, presentations, or other research products you create. You can find more information about using the survey, access a full copy of the items, and links to publications about the survey at this website: <https://austintboyd.github.io/prismsurvey/>.

Good luck with your project! I would love to read the final report from your study once it's completed.

Best,
Austin

Austin T. Boyd, PhD

[LinkedIn](#) | [Academic Website](#)

Cell: 703-915-6578



Pedro Camilo Pinto Abreu

Para: bartholo@sfu.ca

Cc: Ângela Leite



sex, 27/06/2025 13:32

Dear Prof. Kim Bartholomew,

I hope this message finds you well. My name is **Pedro Abreu**, and I am a Master's student in **Clinical and Health Psychology** at the **Universidade Católica Portuguesa (UCP)**, under the supervision of prof Ângela Leite. I am writing to respectfully request your permission to include your instrument, the **THE RELATIONSHIPS QUESTIONNAIRE (RQ)**, in my thesis research.

Study Title:

"The Relationship After the Relationship: Association Between Attachment Styles and Parasocial Relationships Moderated by Romantic Breakup and Fear of Intimacy"

Research Objectives:

This study aims to investigate the association between adult attachment styles and the development of parasocial relationships, and explore how romantic breakup experiences and fear of intimacy may moderate this relationship.

Kind regards,
Pedro Abreu

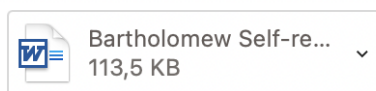
Re: Request for Permission to Use THE RELATIONSHIPS QUESTIONNAIRE (RQ) in Master's Thesis Research



○ **Kim Bartholomew** <kim_bartho...>

segunda-feira, 30 de junho de 2025 às 16:24

Para: ✉ Pedro Camilo Pinto Abreu ^



[Transferir Tudo](#) • [Pré-visualizar Tudo](#)

You are welcome to use the Relationship Questionnaire for your research project. I have attached a file which includes a copy of the measure and information on its use.

Regards,
Kim Bartholomew
Professor Emerita
Simon Fraser University

Anexo D: Estatística Descritiva dos Itens dos Instrumentos Utilizados

	Sub escalas	Itens	<i>M</i>	<i>DP</i>	Variância	Assimetria		Curtose	
						Estatística	Erro padrão	Estatística	Erro padrão
<i>Parasocial Relationships in Social Media (PRISM)</i>	Interesse	II1	3.27	1.645	2.705	-.117	.089	-1.283	.178
		II2	4.15	1.587	2.519	-.985	.089	-.256	.178
		II3	2.90	1.626	2.643	.200	.089	-1.294	.178
		II4	3.22	1.588	2.523	-.117	.089	-1.243	.178
		II5	3.95	1.656	2.743	-.690	.089	-.746	.178
		II6	3.70	1.695	2.874	-.420	.089	-1.107	.178
		II7	3.48	1.617	2.616	-.392	.089	-1.177	.178
	Conhecimento	KO1	3.06	1.565	2.450	.055	.089	-1.245	.178
		KO2	3.07	1.575	2.479	.078	.089	-1.213	.178
		KO3	2.89	1.509	2.277	.259	.089	-1.014	.178
		KO4	2.91	1.526	2.329	.213	.089	-1.135	.178
		KO5	3.66	1.576	2.484	-.565	.089	-.968	.178
	Identificação	IDW1	3.18	1.588	2.521	-.132	.089	-1.266	.178
		IDW2	3.41	1.555	2.417	-.353	.089	-1.129	.178
		IDW3	3.59	1.534	2.534	-.540	.089	-.882	.178
		IDW4	2.92	1.480	2.192	-.065	.089	-1.123	.178
		IDW5	3.44	1.546	2.389	-.402	.089	-1.082	.178
		IDW6	3.51	1.603	2.571	-.425	.089	-1.074	.178
	Interação	IW1	2.98	1.603	2.569	.177	.089	-1.244	.178
		IW2	3.30	1.695	2.872	-.124	.089	-1.374	.178
		IW3	3.55	1.673	2.800	-.323	.089	-1.203	.178
		IW4	3.36	1.640	2.690	-.239	.089	-1.251	.178
<i>Fear of Intimacy Components Questionnaire (FICQ)</i>	Fear of losing the self	Fic01	2.20	1.254	1.572	.736	.089	-.577	.178
		Fic03	2.33	1.262	1.593	.552	.089	-.805	.178
		Fic05	2.17	1.242	1.543	.748	.089	-.556	.178
		Fic07	2.21	1.278	1.633	.717	.089	-.661	.178
		Fic09	2.23	1.343	1.804	.714	.089	-.781	.178
	Fear of losing the other	Fic02	2.62	1.279	1.637	.306	.089	-.951	.178
		Fic04	2.39	1.264	1.597	.534	.089	-.765	.178
		Fic06	2.37	1.217	1.480	.540	.089	-.638	.178
		Fic08	2.30	1.177	1.386	.585	.089	-.542	.178
		Fic10	2.92	1.208	1.458	-.061	.089	-.819	.178
<i>Post-Dissolution Adjustment Scale</i>		Pda1	4.566	2.075	4.307	-.261	.089	-1.219	.178
		Pda2	4.640	1.963	3.851	-.286	.089	-1.091	.178
		Pda3	3.415	2.103	4.423	.448	.089	-1.086	.178
		Pda4	5.269	1.915	3.669	-.767	.089	-.646	.178
<i>The Relationships Questionnaire (RQ)</i>		A	3.87	1.802	3.254	.088	.089	-.859	.178
		B	4.02	1.853	3.434	-.007	.089	-.965	.178
		C	3.72	1.736	3.014	.125	.089	-.791	.178
		D	4.12	1.745	3.044	-.015	.089	-.777	.178