



UNIVERSIDADE  
CATÓLICA  
PORTUGUESA

---

BRAGA

A Relação entre os Pensamentos Intrusivos, os Pensamentos Ruminativos e a Infidelidade em Relacionamentos Românticos.

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

**Ana Jorge Veiga Veloso**

**Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais**

OUTUBRO 2025



CATÓLICA  
FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

---

BRAGA

A Relação entre os Pensamentos Intrusivos, os Pensamentos Ruminativos e a Infidelidade em Relacionamentos Românticos.

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

**Ana Jorge Veiga Veloso**

Sob a Orientação da Prof.<sup>a</sup> Doutora **Ângela Leite**

## **Agradecimentos**

Ao chegar a este momento, o final de uma etapa tão marcante da minha formação, a elaboração da minha dissertação de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, não posso deixar de olhar para trás com um misto de emoção, orgulho e gratidão.

Este trabalho representa muito mais do que a aplicação de conhecimentos académicos, foi um caminho de descobertas, de questionamentos e de transformação. Ao longo deste percurso, enfrentei dúvidas, resistências e desafios, mas também encontrei clareza, força interior e um sentido renovado para aquilo que me move. Cada fase foi um espelho do meu próprio crescimento, um convite constante à reflexão, à disciplina e à paixão pela Psicologia. Mais do que um projeto académico, esta dissertação tornou-se um espaço de construção pessoal, onde pude consolidar não só saberes, mas também convicções e sonhos.

Chegar aqui é, para mim, o resultado de um caminho exigente, mas profundamente significativo, que reafirma o meu compromisso com a compreensão e promoção da saúde mental e do bem-estar humano.

Gostaria, por isso, de expressar o meu mais sincero agradecimento a todos os que, de diferentes formas, contribuíram para que este percurso fosse possível, significativo e profundamente transformador.

Em primeiro lugar, agradeço à Professora Doutora Ângela Leite, minha orientadora, pela sua orientação académica exemplar, disponibilidade constante e contributos inestimáveis. A sua exigência científica, o seu rigor metodológico e o seu apoio contínuo foram fundamentais para o desenvolvimento desta dissertação e para o meu crescimento.

Um agradecimento especial aos meus pais, que sempre estiveram incondicionalmente ao meu lado. Obrigada pelo amor infinito, pela confiança depositada em mim e por nunca deixarem de acreditar nas minhas capacidades, mesmo nos momentos mais desafiantes. A vossa dedicação, esforço e valores serviram-me sempre de inspiração e sustentação ao longo de toda a minha trajetória académica e pessoal.

Ao Marinho, o meu mais profundo agradecimento pelo amor, paciência e apoio incondicional. Obrigada por celebrares comigo cada conquista, por me incentivares a continuar mesmo nos momentos de dúvida e por seres o meu porto seguro ao longo deste percurso. A tua presença foi essencial para que este caminho se tornasse mais leve e pleno.

À minha família, agradeço de coração o carinho, compreensão e incentivo constantes. Cada palavra de apoio, cada gesto de cuidado e cada demonstração de orgulho foram fundamentais para me dar força e motivação ao longo deste percurso académico.

Aos meus amigos, agradeço pela partilha de experiências, pela entreaajuda e pelo companheirismo que tornaram esta etapa mais humana, mais enriquecedora e repleta de momentos inesquecíveis. Foram uma rede de apoio essencial que contribuiu para o meu desenvolvimento pessoal e académico.

A todos, deixo o meu mais sincero e sentido obrigado.

## **Resumo**

Esta dissertação explora as relações entre pensamentos intrusivos, pensamentos ruminativos e infidelidade em relacionamentos românticos. Os pensamentos intrusivos, frequentemente involuntários e angustiantes, perturbam o bem-estar psicológico e são prevalentes em várias perturbações psicopatológicas, como a perturbação obsessivo-compulsiva e as perturbações de ansiedade.

Os pensamentos ruminativos, caracterizados por reflexões persistentes e obsessivas sobre eventos passados ou preocupações, exacerbam as emoções negativas e contribuem para problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade. A infidelidade, definida como uma quebra de exclusividade emocional ou sexual, desencadeia uma turbulência emocional significativa e distúrbios cognitivos, incluindo pensamentos intrusivos e ruminativos.

Foram utilizadas a Escala de Pensamentos Intrusivos, a Escala de Respostas Ruminativas e a Escala de Atitudes face à Infidelidade, aplicadas a uma amostra de 427 participantes adultos. A análise dos dados foi realizada com recurso ao programa de estatística SPSS, versão 28, e ao programa AMOS, versão 28, incluindo estatísticas descritivas, análises fatoriais confirmatórias, correlações e testes de comparação de médias.

Os resultados evidenciaram correlações positivas significativas entre pensamentos intrusivos e respostas ruminativas, assim como diferenças relevantes em função do sexo e da idade dos participantes. Verificou-se ainda que os indivíduos que foram alvo de infidelidade apresentaram níveis mais elevados de pensamentos intrusivos e respostas ruminativas. Estes resultados reforçam a importância de considerar estes constructos na compreensão das dificuldades emocionais associadas a relacionamentos românticos e no desenvolvimento de intervenções clínicas dirigidas a essas problemáticas.

**Palavras-chave:** Infidelidade; Pensamentos Intrusivos; Pensamentos Ruminativos; Relações românticas

## **Abstract**

This dissertation explores the relationships between intrusive thoughts, ruminative thoughts, and infidelity in romantic relationships. Intrusive thoughts, often involuntary and distressing, disrupt psychological well-being and are prevalent in various psychopathological disorders, such as obsessive-compulsive disorder and anxiety disorders. Ruminative thoughts, characterized by persistent and obsessive reflection on past events or worries, exacerbate negative emotions and contribute to mental health problems, such as depression and anxiety. Infidelity, defined as a breach of emotional or sexual exclusivity, triggers significant emotional turmoil and cognitive disturbances, including intrusive and ruminative thoughts.

The Intrusive Thoughts Scale, the Ruminative Responses Scale, and the Attitudes toward Infidelity Scale were administered to a sample of 427 adult participants. Data analysis was conducted using the statistical program SPSS, version 28, and the AMOS program, version 28, including descriptive statistics, confirmatory factor analyses, correlations, and mean comparison tests.

The results showed significant positive correlations between intrusive thoughts and ruminative responses, as well as notable differences based on participants' sex and age. It was also found that individuals who had experienced infidelity reported higher levels of intrusive thoughts and ruminative responses. These findings underscore the importance of considering these constructs in understanding the emotional difficulties associated with romantic relationships and in developing clinical interventions aimed at addressing these issues.

**Keywords:** Infidelity; Intrusive Thoughts; Ruminative Thoughts; Romantic Relationships

## Índice

Introdução .....	7
Pensamentos intrusivos .....	8
Pensamentos Ruminativos .....	9
Infidelidade .....	11
Pensamentos intrusivos e pensamentos ruminativos.....	13
Pensamentos intrusivos e infidelidade .....	14
Pensamentos ruminativos e infidelidade.....	14
Metodologia .....	15
Objetivos do estudo.....	15
Hipóteses de investigação .....	16
Procedimentos .....	16
Instrumentos.....	17
<i>Escala de Pensamentos Intrusivos</i> .....	17
<i>Escala de Respostas Ruminativas (RRS)</i> .....	18
<i>Attitude towards infidelity scale</i> .....	18
Análise estatística.....	18
Resultados .....	19
Discussão.....	27
Conclusão .....	30
Referências.....	32
Anexos.....	37
Anexo A .....	38
Anexo B .....	39
Anexo C .....	40
Anexo D .....	41

## **Índice de Tabelas**

Tabela 1 Características Sociodemográficas .....	20
Tabela 2 Caracterização Amorosa .....	20
Tabela 3 Qualidades psicométricas dos itens da Escala de Pensamentos intrusivos .....	21
Tabela 4 Qualidades psicométricas dos itens da Escala de Respostas Ruminativas .....	22
Tabela 5 Qualidades psicométricas dos itens da Escala Atitudes face a infidelidade .....	23
Tabela 6 Dimensões globais .....	23
Tabela 7 Estatísticas e correlações descritivas para as variáveis em estudo .....	26
Tabela 8 Comparação das médias dos pensamentos intrusivos e ruminativos de acordo com ter ou não sido alvo de infidelidade .....	26
Tabela 9 Comparação das médias dos pensamentos intrusivos, ruminativos, e atitude face à infidelidade de acordo com ser homem ou mulher. ....	27

## **Índice de Figuras**

Figura 1 Análise fatorial confirmatória da escala de atitudes face à infidelidade.....	24
Figura 2 Análise fatorial confirmatória da escala de pensamentos ruminativos.....	24
Figura 3 Análise fatorial confirmatória da escala de pensamentos intrusivos .....	25

## Introdução

Os pensamentos representam os elementos fundamentais da experiência cognitiva humana, completando a atividade mental com uma riqueza de percepções, reflexões e raciocínios (Fox et al., 2015). São entidades intocáveis, mas de influência profunda, que moldam não apenas as nossas emoções e comportamentos, mas também a forma como interpretamos e interagimos com o mundo ao nosso redor (Fox et al., 2015).

Os pensamentos não convidados são pensamentos que surgem à consciência sem aviso prévio, trazendo consigo um sentimento de desconforto e perturbação (Purdon & Clark, 1993). Estes podem interromper a tranquilidade, manifestando-se como imagens, ideias ou cenários perturbadores, podendo também variar desde pequenos medos irracionais ou dúvidas sobre si mesmo ou sobre outros (Bouvard et al., 2017). Apesar da sua natureza angustiante, podem ocorrer em qualquer pessoa, independentemente da idade, género ou origem, porém para alguns indivíduos, especialmente aqueles com perturbações como a obsessivo-compulsiva ou perturbações de ansiedade, podem tornar-se mais frequentes e perturbadores (Wetterneck et al., 2015). Os pensamentos ruminativos são reflexões persistentes e obsessivas, que frequentemente revisitam eventos passados, preocupações ou dilemas, sem proporcionar uma solução ou alívio (Xavier et al., 2016). Este padrão mental pode ser desgastante e debilitante, interferindo na capacidade de concentração e no bem-estar emocional. Os pensamentos ruminativos alimentam a ansiedade, gerando um estado constante de preocupação e inquietação, que leva ao stress crónico e à exaustão emocional. À medida que esses pensamentos se repetem, cria-se um ciclo autodestrutivo de autocritica e negatividade, comprometendo a qualidade de vida (Guc et al., 2024). A infidelidade, definida como a violação de um acordo implícito ou explícito de exclusividade emocional e/ou sexual dentro de um relacionamento, frequentemente resulta em profunda turbulência emocional, perda de confiança e incerteza (Haseli et al., 2019). Especialmente prevalecendo em casamentos, o envolvimento romântico com um parceiro secundário destrói a base de confiança e compromisso, frequentemente levando à rutura conjugal e a problemas de saúde associados (Zarei et al., 2023)

Este estudo visa esclarecer a relação entre pensamentos intrusivos, pensamentos ruminativos e a infidelidade. Para tal, será levada a cabo uma breve revisão da literatura acerca das três variáveis em estudo. Em seguida, é apresentada a metodologia, na qual se apresentará o objetivo do estudo, a amostra, os instrumentos utilizados, os procedimentos de recolha de dados e a análise dos dados. Posteriormente serão apresentados os resultados, que serão depois discutidos. Por fim, serão abordadas as limitações do estudo, bem como sugestões de investigações futuras sobre o tema, seguidas de uma conclusão.

## **Pensamentos intrusivos**

Os pensamentos intrusivos são definidos como cognições, imagens ou impulsos indesejados e persistentes que emergem de forma involuntária no fluxo da consciência, podendo ser experimentados como perturbadores, desconfortáveis ou até alarmantes (Clark & Purdon, 1995). A ocorrência súbita de intrusões mentais é considerada um fenômeno natural e relativamente frequente no pensamento humano, fazendo parte do funcionamento cognitivo normal. Contudo, a relevância clínica surge quando estes pensamentos são interpretados como ameaçadores, inaceitáveis ou com significado pessoal exagerado, gerando angústia e impactando o bem-estar psicológico (Clark & Purdon, 1995). Tais pensamentos tendem a ser repetitivos e resistentes à extinção, provocando frequentemente uma forte reação emocional negativa e sensação de perda de controle. Estudos recentes sugerem que, quando associados a eventos de vida stressantes ou inesperados, como rupturas amorosas, luto ou experiências traumáticas, os pensamentos intrusivos assumem um caráter mais persistente e invasivo, interferindo com o sono, a concentração e a regulação emocional. Estes pensamentos são, muitas vezes, acompanhados por imagens mentais vívidas e sentimentos intensos que dificultam o processo de esquecimento ou de adaptação ao evento (Bouvard et al., 2017; Lilly et al., 2023).

Nas últimas duas décadas, o estudo empírico dos pensamentos intrusivos ganhou relevância em psicologia clínica, sendo identificado como um processo cognitivo central na patogênese de diversas perturbações psicopatológicas, nomeadamente a perturbação obsessivo-compulsiva (POC), a perturbação de stress pós-traumático (PTSD), a depressão major e a perturbação de ansiedade generalizada (Espinosa et al., 2022). Um dos mecanismos mais estudados neste domínio é a tentativa de supressão deliberada de pensamentos, que frequentemente desencadeia o chamado “efeito rebote”. Este fenômeno, descrito por Wegner et al. (1987), demonstra que quanto mais o indivíduo procura evitar ou eliminar um pensamento, maior a probabilidade de este retornar com maior frequência e intensidade, reforçando a sua importância subjetiva e mantendo o ciclo de ansiedade e desconforto (Salters-Pedneault et al., 2009; Lilly et al., 2023). Além da supressão deliberada, as crenças metacognitivas desempenham um papel determinante na manutenção dos pensamentos intrusivos. Indivíduos que atribuem significado excessivo às suas intrusões cognitivas, interpretando-as como perigosas, moralmente reprováveis ou incontroláveis, tendem a experienciar níveis mais elevados de ansiedade e sofrimento emocional (Grøtte et al., 2024). Estas crenças negativas amplificam a saliência dos pensamentos, desencadeando uma vigilância cognitiva contínua que aumenta a probabilidade de monitorização intrusiva do conteúdo mental e favorece o uso de estratégias de controle ineficazes, como a ruminação, a neutralização e o evitamento experiencial (Grøtte et al., 2024).

A literatura empírica mostra que a avaliação negativa do próprio pensamento atua como um mediador entre a frequência de intrusões e a gravidade dos sintomas, explicando porque indivíduos com frequência semelhante de PI podem apresentar níveis distintos de sofrimento psicológico (Grøtte et al., 2024). Um estudo recente com adolescentes confirmou que crenças metacognitivas desadaptativas, nomeadamente a percepção de que os pensamentos intrusivos são incontroláveis ou perigosos, estão fortemente associadas à sintomatologia ansiosa e depressiva, sendo esta relação mais acentuada em sujeitos com menor desempenho nas funções executivas, em particular na inibição de respostas (Hjemdal et al., 2024).

Paralelamente, as estratégias de coping utilizadas para gerir pensamentos intrusivos variam significativamente entre populações clínicas e não clínicas. Indivíduos com perturbação obsessivo-compulsiva, por exemplo, recorrem mais frequentemente a estratégias cognitivas centradas no conteúdo do pensamento, como verificação repetitiva, neutralização ou rituais mentais do que indivíduos da comunidade, apesar de relatarem menor eficácia percebida dessas estratégias e maior intensidade das respostas emocionais (Storch et al., 2023). Este padrão sugere que o próprio esforço de neutralização pode reforçar o ciclo intrusivo, funcionando como um fator de manutenção do problema. Adicionalmente, a investigação neuropsicológica demonstra que défices nas funções executivas, como inibição, flexibilidade cognitiva e atualização da memória de trabalho, comprometem a capacidade de interromper ou redirecionar o processamento dos pensamentos indesejados, prolongando o seu impacto e dificultando o restabelecimento do equilíbrio emocional (Bomyea & Amir, 2011). Quando estas funções se encontram deficitárias, as tentativas de supressão tornam-se menos eficazes, facilitando a reintrusão do conteúdo mental e conduzindo a um ciclo de recorrência e sofrimento persistente. Tal evidencia a necessidade de intervenções que abordem não apenas o conteúdo dos pensamentos, mas também as crenças metacognitivas e as competências de regulação executiva, de forma a quebrar o ciclo de manutenção dos pensamentos intrusivos e reduzir o seu impacto funcional a longo prazo.

Neste estudo, o construto de pensamentos intrusivos será operacionalizado através da Intrusive Thoughts Scale (Field et al., 2009). Este instrumento de avaliação psicológica é utilizado em psicologia clínica e investigação para avaliar os sintomas de ansiedade, perturbação obsessivo-compulsiva (POC), perturbação de stress pós-traumático (PTSD), e outras perturbações de saúde mental caracterizadas por pensamentos intrusivos.

### **Pensamentos Ruminativos**

Os pensamentos ruminativos são reflexões obsessivas e persistentes, que frequentemente revisitam eventos passados, preocupações ou dilemas, sem oferecer resolução ou alívio (Xavier

et al., 2016). Este padrão mental pode ser exaustivo e debilitante, interferindo na capacidade de concentração e de bem-estar emocional. Os pensamentos ruminativos alimentam a ansiedade, que gera um estado constante de preocupação e inquietação, levando ao stress crónico e à exaustão emocional. À medida que estes pensamentos se repetem, vai-se criando um ciclo autodestrutivo de autocritica e negatividade, resultando no comprometimento da qualidade de vida (Guc et al., 2024).

Segundo Nolen-Hoeksema et al. (2008), a ruminação exacerba a depressão ao aumentar o pensamento negativo, prejudicar a resolução de problemas, interferir no comportamento instrumental e corroer o apoio social. As pessoas que ruminam tendem a permanecer fixadas nos problemas e nas suas emoções associadas, sem tomar ações efetivas para mudar a situação, além disso, a ruminação pode prolongar episódios de depressão, pois mantém a ativação de pensamentos e memórias negativas, reforçando a sensação de desespero e impotência (Nolen-Hoeksema et al., 2008).

A Teoria dos Estilos de Resposta, desenvolvida por Nolen-Hoeksema, é um modelo importante para compreender a ruminação no contexto da psicopatologia (Dinis et al., 2011). Esta teoria refere que a ruminação é um estilo específico de *coping* que envolve uma atenção focada e repetitiva nas emoções negativas e nos sintomas perturbadores, assim como nas suas possíveis causas, significados e consequências (Nolen-Hoeksema et al., 2008). A ruminação, segundo este modelo, amplifica os efeitos do humor depressivo no pensamento negativo, estabelecendo um ciclo vicioso de processamento cognitivo-afetivo; além disso, a tendência para ruminar prediz a ocorrência de episódios depressivos futuros, independentemente dos níveis iniciais de sintomas depressivos. Estudos recentes têm confirmado que a ruminação está associada a uma série de consequências negativas para a saúde mental, incluindo maior risco de perturbações de ansiedade e depressão (Hilt et al., 2010; Watkins, 2008). As intervenções que se focam na redução da ruminação, como a terapia cognitivo-comportamental (TCC), têm se mostrado eficazes em diminuir os sintomas depressivos e melhorar o bem-estar geral dos indivíduos afetados (Hvenegaard et al., 2020). Deste modo, a teoria não só ajuda a explicar a persistência da depressão, mas também fornece uma base para o desenvolvimento de estratégias de tratamento eficazes.

Enfrentar os pensamentos ruminativos exige um esforço consciente para interromper o ciclo, através de estratégias como a prática da atenção plena, a procura por soluções concretas ou de apoio emocional (Dinis et al., 2011). Estudos indicam que distrações positivas, como atividades agradáveis e engajadoras, podem aliviar o humor depressivo temporariamente. No entanto, a aplicação contínua de tais estratégias é necessária para evitar a transformação da

distração em um comportamento de evitação a longo prazo (Nolen-Hoeksema, 1991). Reconhecer e aceitar esses padrões de pensamento como parte da experiência humana é o primeiro passo para mitigar seu impacto e promover uma maior tranquilidade mental (Xavier et al., 2016). A compreensão da relação entre ruminação e outros estilos cognitivos negativos, como pessimismo, autocrítica e baixa autoestima, é essencial para desenvolver intervenções eficazes. A terapia cognitivo-comportamental (TCC) tem se mostrado eficaz na redução da ruminação ao ensinar técnicas de reestruturação cognitiva e de resolução de problemas, ajudando os indivíduos a desenvolver uma visão mais equilibrada e proativa frente às dificuldades (Nolen-Hoeksema et al., 2008).

Estudos indicam que mulheres apresentam taxas mais elevadas de depressão, possivelmente devido a diferenças na ruminação que surgem durante a adolescência (World Health Organization, 2024). Embora as diferenças estejam bem documentadas, a maioria das pesquisas concentra-se em adolescentes e jovens adultos, deixando incerto se essa disparidade persiste na idade adulta (Johnson & Whisman, 2013). As diferenças de gênero na ruminação provavelmente surgem na pré-adolescência, mas tornam-se mais acentuadas devido aos desafios e stressores da adolescência; este período de transição envolve mudanças significativas, tanto físicas quanto emocionais, que podem intensificar os padrões de ruminação (Lilly et al., 2023). O stress associado à formação da identidade, às pressões sociais e ao desempenho acadêmico contribui para que as adolescentes experimentem níveis mais elevados de ruminação, agravando os sintomas de distúrbios psicológicos, como a depressão e a ansiedade, em comparação com os seus pares masculinos (Lilly et al., 2023). De acordo com a teoria dos estilos de resposta, as mulheres tendem a ruminar mais sobre os seus sintomas depressivos e de angústia do que os homens, o que contribui para taxas mais elevadas de depressão entre as mulheres, começando na adolescência e continuando pela vida adulta (Johnson & Whisman, 2013)

Neste estudo, o construto de pensamentos ruminativos será operacionalizado através da Escala de Respostas Ruminativas (RRS). Foi desenvolvido por Susan Nolen-Hoeksema, e é uma medida psicológica usada para avaliar a tendência de indivíduos a se envolverem em ruminação, que envolve focar repetidamente em seus sintomas de ansiedade, causas e consequências (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991).

### **Infidelidade**

A infidelidade, definida como a violação de um acordo implícito ou explícito de exclusividade emocional e/ou sexual dentro de um relacionamento, frequentemente resulta em profunda turbulência emocional, perda de confiança e incerteza (Haseli et al., 2019). Especialmente prevalecendo em casamentos, o envolvimento romântico com um parceiro

secundário destrói a base de confiança e compromisso, frequentemente levando à rutura conjugal e a problemas de saúde associados (Zarei et al., 2023). Segundo alguns estudos, são caracterizados dois tipos de infidelidade, sendo a infidelidade sexual definida como a atividade sexual com alguém que não seja o parceiro atual, incluindo atos como relações sexuais ou qualquer comportamento físico de natureza sexual que ocorra fora do relacionamento principal (Guitar et al., 2017). Por outro lado, a infidelidade emocional é mais complexa e vagamente definida em comparação com a infidelidade sexual; aquela envolve a criação de um vínculo emocional profundo com outra pessoa fora do relacionamento principal, de modo a prejudicar ou diminuir o vínculo emocional com o companheiro atual (Urganci & Sakman, 2019).

São vários os fatores que contribuem para o envolvimento na infidelidade, incluindo variáveis demográficas como género, idade e educação, bem como fatores psicológicos como a ligação insegura e a insatisfação relacional (Habibi et al., 2019). Surpreendentemente, o estatuto socioeconómico mais elevado e a filiação religiosa também podem influenciar as taxas de infidelidade. Além dos fatores emocionais e psicológicos, existem várias razões pelas quais as pessoas podem se envolver em infidelidade, como insatisfação sexual, falta de intimidade emocional, procura de validação externa, e problemas de comunicação no relacionamento principal são frequentemente descritas como motivos. Fatores demográficos como género, idade e nível de educação, bem como fatores psicológicos como estilos de relação inseguros e insatisfação relacional, também desempenham um papel importante (Habibi et al., 2019)

Além do impacto emocional, a infidelidade muitas vezes desencadeia conflitos e traumas nos relacionamentos, levando a uma profunda rutura na conexão emocional e, em alguns casos, à separação, sendo assim um tema complexo que envolve não apenas questões individuais, mas também dinâmicas sociais e culturais que influenciam as normas e expectativas em torno do compromisso e da monogamia (Nezhad & Goodarzi, 2011). A maneira como a sociedade encara a infidelidade varia amplamente de cultura para cultura e ao longo do tempo, com algumas comunidades sendo mais tolerantes do que outras (Zarei et al., 2023). No entanto, independentemente do contexto cultural, a infidelidade é geralmente considerada uma violação séria e prejudicial das normas sociais e dos compromissos pessoais (Zarei et al., 2023).

O nível de escolaridade desempenha um papel significativo na perceção e aceitação da infidelidade. Os estudos indicam que pessoas com menor escolaridade podem ter diferentes normas sociais e experiências que moldam as suas atitudes em relação à infidelidade, refletindo uma maior rejeição a tais comportamentos (Zarei et al., 2023). Esta tendência pode ser explicada pelo facto de indivíduos com menor escolaridade geralmente estarem inseridos em contextos sociais mais conservadores, onde as normas morais são mais rígidas e a infidelidade é vista de forma mais

negativa (Yamashita et al., 2022). Por outro lado, indivíduos com maior nível de escolaridade tendem a ter atitudes mais liberais em relação à infidelidade; esta liberalidade pode estar associada a uma maior exposição a diferentes culturas e ideias, promovendo uma visão mais aberta e menos condenatória sobre a infidelidade (Nezhad & Goodarzi, 2011). Além disso, a maior escolaridade está frequentemente associada a um maior sentido de autonomia e independência, o que pode influenciar a forma como os indivíduos percebem e justificam os comportamentos infielis. A literatura científica reforça esta visão ao mostrar que indivíduos com níveis educacionais mais elevados são mais propensos a relatar atitudes permissivas em relação a uma série de comportamentos, incluindo a infidelidade (Zarei et al., 2023). Este fenómeno pode ser parcialmente atribuído ao facto de que a educação superior promove habilidades críticas e reflexivas, permitindo aos indivíduos questionar e desafiar as normas tradicionais e, conseqüentemente, ver a infidelidade sob uma luz mais relativista, considerando as complexidades e as nuances das relações humanas.

### **Pensamentos intrusivos e pensamentos ruminativos**

Os pensamentos ruminativos e os pensamentos intrusivos partilham semelhanças substanciais na sua natureza cognitiva e emocional (Wahl et al., 2011). Ambos os fenómenos envolvem a ocorrência repetitiva de intrusões cognitivas, manifestadas por pensamentos persistentes que surgem involuntariamente na mente do indivíduo, essas intrusões podem variar em forma e conteúdo, desde impulsos incontroláveis até imagens perturbadoras (Wahl et al., 2011). Além disso, tanto os pensamentos ruminativos quanto os intrusivos frequentemente desencadeiam emoções negativas, como ansiedade, medo ou tristeza, e são percebidos como desafiadores de controlar, contribuindo para uma sensação de perda de controle mental e angústia emocional (Taku et al., 2009).

No entanto, apesar dessas semelhanças, os pensamentos ruminativos e intrusivos também apresentam diferenças distintas na sua manifestação. Enquanto os pensamentos intrusivos podem assumir diversas formas, incluindo impulsos avassaladores ou imagens vívidas, os pensamentos ruminativos são predominantemente verbais, caracterizados por um padrão de reflexão repetitiva e passiva sobre os sintomas de sofrimento do indivíduo (Newby & Moulds, 2012). Os pensamentos intrusivos tendem a ser avaliados como indesejados e inaceitáveis, muitas vezes associados a temas perturbadores ou desconfortáveis, enquanto os ruminativos podem estar associados tanto a avaliações positivas quanto negativas (Newby & Moulds, 2012). Além disso, os pensamentos intrusivos podem estar relacionados a perturbações específicas, como perturbação obsessivo-compulsiva (POC), enquanto os pensamentos ruminativos são frequentemente associados a perturbações depressivas e de ansiedade (Taku et al., 2009).

A inter-relação entre ruminação e pensamentos intrusivos é fundamentalmente complexa, visto que a ruminação muitas vezes emerge como uma resposta aos pensamentos intrusivos

persistentes e perturbadores (Speckens et al., 2007). Esses pensamentos intrusivos, ao invadir a consciência da pessoa, estimulam a ruminação, manifestada como um processo mental contínuo de reviver o evento traumático, analisar detalhes e antecipar consequências (Newby & Moulds, 2012). Esse ciclo de pensamentos intrusivos e ruminação pode resultar em um estado de ansiedade, desconforto e disfunção emocional persistente, interferindo significativamente nas atividades diárias e no bem-estar psicológico do indivíduo.

### **Pensamentos intrusivos e infidelidade**

A infidelidade num relacionamento pode desencadear uma série de pensamentos intrusivos, que vão desde a desconfiança pós-traumática até às obsessões persistentes sobre a possibilidade de futuras traições (Lindstrom et al., 2013). Para o parceiro traído, a descoberta ou revelação da infidelidade pode resultar numa profunda agitação emocional, levando a pensamentos intrusivos recorrentes sobre o evento traumático. Estes pensamentos podem surgir involuntariamente, causando ansiedade e perturbando a paz mental do mesmo. Mesmo após o terminar do relacionamento infiel, os pensamentos intrusivos podem persistir, dificultando a reconstrução da confiança e segurança emocional (Belloch et al., 2004).

De acordo com a teoria do crescimento pós-traumático, os eventos traumáticos desafiam e destroem crenças centrais de que o mundo é justo e equitativo, o que desencadeia ruminação intrusiva, ou seja, pensamentos perturbadores e incontroláveis, que interrompem as atividades diárias (O'Connor & Canevello, 2019). A descoberta de uma infidelidade por parte de um parceiro pode desencadear esse tipo de ruminação intrusiva, questionando as crenças de confiança e segurança na relação (Belloch et al., 2004). Com o tempo, esses pensamentos intrusivos tornam-se deliberados e propositados, à medida que a pessoa tenta processar e reconstruir um conjunto de crenças centrais que incorporam o evento traumático (O'Connor & Canevello, 2019).

### **Pensamentos ruminativos e infidelidade**

A relação entre ruminação e infidelidade é complexa e multifacetada, influenciada por fatores psicológicos, emocionais e interpessoais (Raftar & Shareh, 2022). A ruminação, definida como um padrão de pensamento repetitivo e intrusivo sobre eventos passados, sentimentos negativos ou preocupações, pode desempenhar um papel significativo na dinâmica emocional de indivíduos afetados pela infidelidade (Onaylı et al., 2015). Após a descoberta ou suspeita de infidelidade, tanto a pessoa traída quanto o(a) parceiro(a) infiel podem experimentar pensamentos intrusivos relacionados ao evento, incluindo dúvidas sobre a própria personalidade e obsessões sobre os detalhes do caso. Esses pensamentos intrusivos podem desencadear um ciclo de

ruminação, no qual os indivíduos ficam presos num loop mental, onde podem rever continuamente os eventos, e procurar por respostas de forma a tentar entender o que aconteceu (Thorson, 2021).

Segundo Onayli (2016), a ruminação, que envolve um foco repetitivo e passivo nos sintomas de angústia, nas causas e nas consequências, é dividida em dois subtipos: ruminação e reflexão (Onayli et al., 2015). Indivíduos que se envolvem em ruminação são mais propensos a perceber a infidelidade como uma ameaça significativa, o que intensifica as suas reações emocionais negativas e leva a um ciclo de pensamento negativo e angústia emocional (Onayli et al., 2015). A tendência para ruminar pode levar a dificuldades emocionais a longo prazo, como depressão e ansiedade persistentes, o que complica ainda mais o processo de recuperação do trauma emocional causado pela infidelidade, sublinhando a importância de abordar a ruminação em contextos terapêuticos (Paucsik et al., 2021). Intervenções como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e terapias baseadas em *mindfulness* têm demonstrado ser eficazes na redução da ruminação e dos seus impactos negativos (Thorson, 2021).

Por sua vez, a ruminação pode afetar significativamente o bem-estar emocional e a dinâmica do relacionamento após a infidelidade, pois tanto a pessoa traída quanto o(a) parceiro(a) infiel podem experienciar sentimentos de culpa, remorso, ansiedade e depressão devido aos padrões de pensamentos intrusivos e repetitivos. Além disso, a ruminação prolongada sobre o evento pode dificultar a reconstrução da confiança e do compromisso no relacionamento, impedindo a resolução eficaz dos problemas e a superação do trauma emocional (Thorson, 2021).

### **Metodologia**

Nesta secção, será apresentada a estruturação do estudo empírico. Primeiramente, serão delineados os objetivos gerais e específicos do estudo, bem como as hipóteses, as questões e o desenho de investigação. Em seguida, serão caracterizados os participantes, os instrumentos utilizados e os procedimentos de recolha e análise de dados do estudo.

#### **Objetivos do estudo**

Este estudo tem como principal objetivo (1) explorar a relação entre pensamentos intrusivos, pensamentos ruminativos e infidelidade nos relacionamentos românticos em indivíduos adultos. Como objetivos específicos, pretende-se (1) analisar as propriedades psicométricas e o ajustamento da Escala de Pensamentos Intrusivos (ITS) (Field et al., 2009), da Escala de Respostas Ruminativas (RRS) (Treyner et al., 2003) e da Escala de Atitudes face à Infidelidade (Zarei et al., 2023) numa amostra de adultos, (2) analisar a frequência dos pensamentos intrusivos e ruminativos em indivíduos afetados pela infidelidade, (3) avaliar as

diferenças nos pensamentos intrusivos, pensamentos ruminativos e na atitude face à infidelidade em função das variáveis sociodemográficas.

### **Hipóteses de investigação**

Com fundamento na revisão sistemática da literatura, foram formuladas as seguintes hipóteses:

Hipótese 1 – Espera-se encontrar um bom ajustamento à amostra em estudo e boas qualidades psicométricas na Escala de Pensamentos Intrusivos (ITS) (Field et al., 2009), na Escala de Respostas Ruminativas (RRS) (Treyner et al., 2003) e na Escala de Atitudes face à Infidelidade (Zarei et al., 2023).

Hipótese 2 – Presume-se que a escala de pensamentos intrusivos (ITS) (Field et al., 2009), e a escala de respostas ruminativas (RRS) (Treyner et al., 2003) se correlacionem entre si de forma positiva e significativa. Por sua vez, estas duas escalas correlacionam-se de forma negativa com a escala de atitudes face à infidelidade (Zarei et al., 2023).

Hipótese 3 - Espera-se que os participantes que foram alvo de comportamentos infieis por parte dos companheiros, apresentem valores mais elevados de pensamentos intrusivos e ruminativos. (Onaylı et al., 2015; Thorson, 2021)

Hipótese 4 – Presume-se que as mulheres, os mais novos, e as pessoas com menos escolaridade apresentem valores mais elevados de pensamentos intrusivos e ruminativos e uma menor aceitação da infidelidade. (Johnson & Whisman, 2013; Lilly et al., 2023; Nezhad & Goodarzi, 2011; World Health Organization, 2017; Yamashita et al., 2022; Zarei et al., 2023)

### **Procedimentos**

Este trabalho aderiu às diretrizes da Declaração de Helsínquia (Mundial, 1964) e solicitará autorização para a sua realização ao Conselho Científico da Universidade Católica Portuguesa. Serão também solicitadas autorizações de utilização de instrumentos de avaliação psicológica aos autores das escalas originais ou das versões portuguesas (Anexo B, C, D).

Como método de angariação de participantes serão utilizadas as plataformas de redes sociais online, tal como a rede de conhecimentos das investigadoras.

O método de amostragem será amostragem em bola de neve, que consiste numa forma de amostra não probabilística ou não aleatória (Coutinho, 2019); espera-se com esta metodologia localizar participantes que cumprissem os critérios de inclusão e que, por sua vez, passariam de novo as informações para as restantes pessoas com o perfil necessário para o estudo (Vinuto, 2014). A amostragem define-se como um processo de seleção dos participantes que vão realizar o estudo (Coutinho, 2019). A amostragem define-se como não probabilística devido a não

podermos especificar a probabilidade de um indivíduo pertencer à população escolhida (Coutinho, 2019).

Os futuros participantes responderão a um questionário no Google Forms no qual será apresentado o objetivo do estudo, e garantida a confidencialidade e o anonimato do tratamento e recolha dos dados. Além disso, os participantes serão informados acerca da natureza voluntária da sua participação (podendo recusar ou desistir a qualquer momento da participação) e assinarão um consentimento informado.

Recolhidos os dados, estes serão inseridos num programa de análise estatística e analisados em conjunto, sendo reportados assim como a sua discussão e conclusão.

## **Instrumentos**

### ***Questionário Sociodemográfico e relacional***

Foi utilizado um questionário sociodemográfico com o objetivo de recolher informações essenciais para a caracterização da amostra. Este instrumento incluiu variáveis como sexo, idade, escolaridade (em número de anos), nacionalidade, estado atual da relação romântica (se o participante se encontra ou não numa relação), histórico de separações (e o tempo decorrido desde a última), bem como questões relacionadas com infidelidade (se já foi infiel, se já foi alvo de infidelidade e se pensa em ser infiel).

Adicionalmente, foram recolhidos dados sobre o número de parceiros significativos (relações estáveis ou de longa duração) e não significativos (envolvimentos ocasionais ou sem compromisso emocional). O questionário foi composto por perguntas de resposta fechada e numérica e teve como finalidade não só descrever o perfil sociodemográfico da amostra, como também permitir a análise de possíveis associações entre estas variáveis e os constructos estudados.

### ***Escala de Pensamentos Intrusivos***

A Escala de Pensamentos Intrusivos (ITS) é unidimensional e avalia a frequência e gravidade dos pensamentos intrusivos experimentados pelos indivíduos (Field et al., 2009). O ITS consiste numa série de perguntas ou declarações relacionadas com diferentes tipos de pensamentos intrusivos, e os participantes são solicitados a indicar a frequência e o sofrimento associados a cada pensamento durante um período específico (Field et al., 2009). A ITS é composta por 4 itens avaliados numa escala de tipo Likert de 4 pontos em que 1 corresponde a *nenhuma vez* e 4 a *todas as vezes*, incluindo: (1) *Approximately how often per day would you say the intrusive thoughts occur?*; (2) *How distressing are the intrusive thoughts?*; (3) *How vivid are the intrusive thoughts?*; and (4) *How much does the event appear to be happening now*

*instead of happening in the past?* (Field et al., 2009). Uma pontuação elevada neste instrumento significa uma maior ocorrência de pensamentos intrusivos.

O valor do alfa de Cronbach não foi reportado pelos autores da versão original (Field et al., 2009). Esta escala ainda não está validada para a população portuguesa.

### ***Escala de Respostas Ruminativas (RRS)***

A Escala de Respostas Ruminativas (RRS) é uma medida psicológica usada para avaliar a tendência de indivíduos a se envolverem em ruminação, que envolve focar repetidamente nos sintomas de ansiedade, causas e consequências (Treyner et al., 2003).

A escala de respostas ruminativas foi desenvolvida por Susan Nolen-Hoeksema no final da década de 1980, esta inclui 22 itens que descrevem respostas ao humor deprimido que são focadas em si (por exemplo, "Eu penso em voltar a outras vezes que eu me tenho sentido deprimida"), focadas nos sintomas (por ex., "Eu penso sobre o quão difícil é para me concentrar"), ou focadas nas possíveis consequências e causas de seu humor (ex., "Afasto-me sozinho e penso sobre o porquê de me sentir desta forma"). O valor do alfa de Cronbach reportado pelos autores da versão original é de 0.90

### ***Attitude towards infidelity scale***

A escala de Atitudes em relação à de Infidelidade (assuntos extraconjugais) foi desenvolvida por Whatley e é composta por 12 itens marcados numa escala de Likert de cinco pontos que variam de 1 "completamente concordo" a 5 "totalmente discordo". Os itens 2, 5, 6, 7, 8 e 12 são itens inversos. Para calcular a pontuação total, as pontuações de todos os itens são adicionadas (Zarei et al., 2023). As pontuações mínimas e máximas do questionário são 12 e 84, respetivamente.

A maior pontuação é indicação de uma maior aceitação da infidelidade e de uma atitude positiva para com ela, enquanto a menor pontuação indica uma aceitação mais baixa da infidelidade e uma posição negativa em relação a ela (Zarei et al., 2023). O valor do alfa de Cronbach reportado pelos autores da versão original é de 0.80 (Zarei et al., 2023).

### **Análise estatística**

Numa primeira fase, procedeu-se à introdução e organização dos dados numa base de dados, com recurso ao programa informático de análise *estatística Statistical Package for the Social Sciences*, versão 28.0. Posteriormente, analisou-se as propriedades psicométricas dos instrumentos utilizados, através da determinação do valor dos alfas de Cronbach. Para tal, considerou-se que o valor mínimo recomendado para um alfa de Cronbach, indicador de uma consistência interna apropriada, é .70 (Nunnally, 1978 citado por Pallant, 2011). Seguidamente,

procedeu-se à análise das estatísticas descritivas, calculando-se as medidas de tendência central, de dispersão, de assimetria e de curtose.

Foram calculados os valores de assimetria e curtose obtidos (valores normativos compreendidos entre -3 e 3 para a assimetria e entre -10 e 10 para a curtose), que avaliam a normalidade da distribuição da amostra. Para explorar as relações entre as variáveis, calculou-se os coeficientes de correlação (*Spearman* para variáveis ordinais, *Pearson* para variáveis contínuas).

Foram levadas a cabo análises fatoriais confirmatórias com recurso ao programa de análise estatística AMOS, versão 28.0. Estas análises permitiram avaliar o ajustamento dos instrumentos psicológicos, escala de Pensamentos Intrusivos (ITS) (Field et al., 2009), escala de Respostas Ruminativas (RRS) (Treyner et al., 2003) e escala de Atitudes face à Infidelidade (Zarei et al., 2023), à amostra em estudo. Os indicadores a ter em conta foram: qui-quadrado ( $\chi^2$ ); graus de liberdade (gl); significância do qui-quadrado (p .050); índice de ajustamento comparativo (CFI); índice Tucker-Lewis (TLI); índice de ajustamento incremental (IFI); índice de qualidade de ajustamento (GFI > .900); raiz do erro médio de aproximação (RMSEA < .070); intervalo de confiança (IC); e raiz quadrada média dos resíduos padronizados (SMSR < .070).

Foram avaliadas as diferenças entre as médias da escala de Pensamentos Intrusivos (ITS) (Field et al., 2009), da escala de Respostas Ruminativas (RRS) (Treyner et al., 2003) e da escala de Atitudes face à Infidelidade (Zarei et al., 2023), que avaliam as variáveis dependentes em função das variáveis sociodemográficas e variáveis relacionas (T-test, ANOVA) e as diferenças nas distribuições (teste de Quiquadrado).

Por fim, foram realizadas análises de regressão para determinar as variáveis independentes, sociodemográficas (sexo, idade, escolaridade, nacionalidade) e relacionais (se está no momento presente numa relação romântica; se já teve uma separação; se já pensou em ter uma relação alternativa ao mesmo tempo da relação atual; se já foi infiel ou alvo de infidelidade; quantos parceiros significativos e não significativos teve), que contribuem para explicar as variáveis dependentes em estudo (Escala de Pensamentos Intrusivos (ITS) (Field et al., 2009), da escala de Respostas Ruminativas (RRS) (Treyner et al., 2003) e da escala de Atitudes face à Infidelidade (Zarei et al., 2023)).

## **Resultados**

A amostra deste estudo é composta por 427 participantes. sendo a maioria do sexo feminino e com nacionalidade portuguesa. A média de idades é de cerca de 28 anos, e a média de anos de escolaridade é de cerca de 14 anos (Tabela 1).

**Tabela 1***Características Sociodemográficas*

Variáveis	Amostra					
	<i>n</i>	%	M	DP	Min	Máx
Sexo						
Feminino	331	77.5				
Masculino	96	22.5				
Idade			28.4	11.5	18	78
Escolaridade			14.2	2.08	3	20
Nacionalidade						
Portuguesa	355	83.1				
Outra	72	16.9				

*Nota.*  $N = 427$

A maior parte da amostra está atualmente numa relação romântica. A grande maioria dos participantes já passou por uma separação, tendo esta ocorrido, para a maior parte dos participantes, há mais de 1 ano. A maior parte da amostra não pensa em ser infiel ao parceiro romântico e não o foi até agora, embora uma parte significativa da amostra tenha sido alvo de infidelidade. A média dos parceiros significativos é de cerca de 2 e dos não significativos de cerca de 3 (Tabela 2).

**Tabela 2***Caracterização Amorosa*

Variáveis	Amostra					
	<i>Frequência</i>	Percentagem	Média	Desvio Padrão	Minímo	Máximo
Relação Romântica			.66	.77	0	1
Sim	282	66.0				
Não	145	34.0				
Separação						
Sim	329	77.0				
Não	98	23.0				
Tempo separação						

Há menos de 6 meses	48	11.2				
Entre 6 e 12 meses	47	11.0				
Há mais de 1 ano	234	54.8				
Pensar infidelidade						
Sim	101	23.7				
Não	326	76.3				
Foi infiel						
Sim	92	21.5				
Não	335	78.5				
Alvo infidelidade						
			.45	.50	0	1
Sim	193	45.2				
Não	234	54.8				
Parceiros significativos						
					0	10
Parceiros não significativos						
			2.43	1.46	0	80
			3.33	5.67		

Nota.  $N = 427$

No que diz respeito aos itens da escala de pensamentos intrusivos, os valores de assimetria e curtose comprovam a distribuição normal dos mesmos, na medida em que estes valores se encontram abaixo dos valores de referência. O item cuja média é mais elevada é o 1 (*Aproximadamente, quantas vezes por dia, diria que ocorrem os pensamentos intrusivos?*) e o item cuja média é mais baixa é o 4 (*Quanto o evento parece estar a acontecer agora, invés de ter ocorrido no passado?*) (Tabela 3)

**Tabela 3**

*Qualidades psicométricas dos itens da Escala de Pensamentos intrusivos*

Variáveis	Amostra					
	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão	Assimetria (DP=.12)	Curtose (DP=.24)
ITS1	1	4	2.2	0.93	0.44	-0.61
ITS2	1	4	2.1	0.89	0.60	-0.26

ITS3	1	4	2.1	0.97	0.49	-0.71
ITS4	1	4	1.9	0.95	0.80	-0.30

Nota.  $N = 427$

No que diz respeito aos itens da escala de respostas ruminativas, os valores de assimetria e curtose comprovam a distribuição normal dos mesmos na medida em que estes valores se encontram abaixo dos valores de referência. O item cuja média é mais elevada é o 6 (*Pensa numa situação recente, e deseja que tivesse sido sempre melhor.*) e o item cuja média é mais baixa é o 5 (*Escreve o que está a pensar para analisar o que sentiu.*) (Tabela 4).

**Tabela 4**

*Qualidades psicómetricas dos itens da Escala de Respostas Ruminativas*

Variáveis	Amostra					
	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão	Assimetria (DP=.12)	Curtose (DP=.24)
RRS1	1	4	2.1	.95	0.56	-0.57
RRS2	1	4	2.3	.94	0.23	-0.82
RRS3	1	4	2.3	.95	0.31	-0.78
RRS4	1	4	2.1	.93	0.51	-0.56
RRS5	1	4	1.7	.86	1.18	0.56
RRS6	1	4	2.4	.98	0.29	-0.90
RRS7	1	4	2	.99	0.67	-0.64
RRS8	1	4	2.3	.98	0.35	-0.87
RRS9	1	4	2.3	.98	0.30	-0.89
RRS10	1	4	2.2	.39	0.39	-0.84

Nota.  $N = 427$

No que diz respeito aos itens da escala de atitudes face à infidelidade, os valores de assimetria e curtose comprovam a distribuição normal dos mesmos. na medida em que estes valores se encontram abaixo dos valores de referência. O item cujo valor medio é mais elevado é o item 1 (*Trair o meu parceiro é moralmente incorreto*) e os itens 4 (*Ser fiel ao meu parceiro é importante*

para mim) e 5 (Trair o meu parceiro não é nada de mais) são os que apresentam os valores médios mais baixos (Tabela 5).

**Tabela 5**

*Qualidades psicométricas dos itens da Escala Atitudes face a infidelidade*

Variáveis	Amostra					
	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão	Assimetria (DP=.12)	Curtose (DP=.24)
ATIQ1	1	5	4.16	1.47	-1.38	0.19
ATIQ1Recoded	1	5	1.84	1.47	1.38	0.19
ATIQ2	1	5	1.42	0.86	2.40	5.75
ATIQ3	1	5	4.21	1.35	-1.40	0.37
ATIQ3Recoded	1	5	1.79	1.35	1.40	0.37
ATIQ4	1	5	1.35	0.83	2.70	7.19
ATIQ5	1	5	1.35	0.86	2.87	8.12

Nota.  $N = 427$

Na tabela 6 encontram -se os valores médios das dimensões globais da escala de pensamentos ruminativos, da escala atitudes face à infidelidade, e da escala de pensamentos intrusivos.

**Tabela 6**

*Dimensões globais*

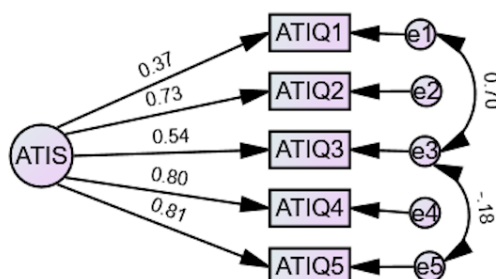
Variáveis	Amostra				
	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão	$\alpha$
RRS_T	1	4	2.2	0.66	.88
ATI_T	1	3,80	2.1	1,55	.79
ITS_T	1	4	2.1	2.10	.85

Nota.  $N = 427$

Tendo em vista responder à hipótese 1 (*Espera-se encontrar um bom ajustamento à amostra em estudo e boas qualidades psicométricas na Escala de Pensamentos Intrusivos (ITS) (Field et al., 2009), na Escala de Respostas Ruminativas (RRS) (Treyner et al., 2003) e na Escala de Atitudes face à Infidelidade (Zarei et al., 2023)*), procedeu-se à realização de uma análise fatorial confirmatória dos três instrumentos em estudo. A escala de atitudes face à infidelidade apresenta um muito bom ajustamento á amostra [ $\chi^2(3) = 2.519$ ;  $p = .056$ ; CFI = .995; TLI = .984; IFI = .995; GFI = .993; RMSEA = .060 (Intervalo de Confiança .000-.114); SMSR = .021]. Com tudo, foi necessário estabelecer duas correlações entre erros dos itens (Figura 1)

### Figura 1

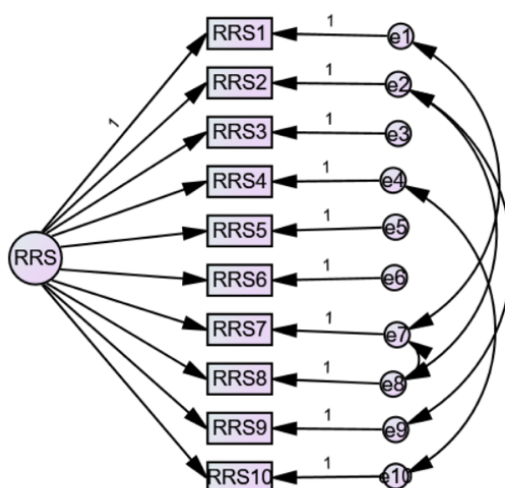
*Análise fatorial confirmatória da escala de atitudes face à infidelidade*



Tendo em vista responder à hipótese 1 [*Espera-se encontrar um bom ajustamento à amostra em estudo e boas qualidades psicométricas na Escala de Pensamentos Intrusivos (ITS) (Field et al., 2009), na Escala de Respostas Ruminativas (RRS) (Treyner et al., 2003) e na Escala de Atitudes face à Infidelidade (Zarei et al., 2023)*], procedeu-se à realização de uma análise fatorial confirmatória dos três instrumentos em estudo. A escala de pensamentos ruminativos apresenta um muito bom ajustamento á amostra [ $\chi^2(30) = 2.681$ ;  $p = .000$ ; CFI = .971; TLI = .956; IFI = .971; GFI = .962; RMSEA = .063 (Intervalo de Confiança .046-.080); SMSR = .039]. Com tudo, foi necessário estabelecer cinco correlações entre erros dos itens (Figura 2).

### Figura 2

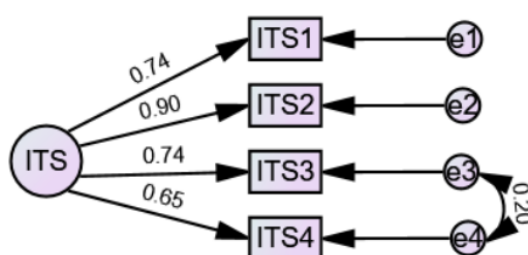
*Análise fatorial confirmatória da escala de pensamentos ruminativos*



Tendo em vista responder à hipótese 1 [*Espera-se encontrar um bom ajustamento à amostra em estudo e boas qualidades psicométricas na Escala de Pensamentos Intrusivos (ITS) (Field et al., 2009), na Escala de Respostas Ruminativas (RRS) (Treyner et al., 2003) e na Escala de Atitudes face à Infidelidade (Zarei et al., 2023)*], procedeu-se à realização de uma análise fatorial confirmatória dos três instrumentos em estudo. A escala de pensamentos intrusivos apresenta um muito bom ajustamento á amostra [ $\chi^2(1) = 1.721$ ;  $p = .190$ ; CFI = .999; TLI = .994; IFI = .999; GFI = .998; RMSEA = .041 (Intervalo de Confiança .000-.143); SMSR = .001]. Com tudo, foi necessário estabelecer uma correlação entre erros dos itens (Figura 3)

### Figura 3

*Análise fatorial confirmatória da escala de pensamentos intrusivos*



Tendo em vista testar a hipótese 2 [*Presume-se que a escala de pensamentos intrusivos (ITS; Field et al., 2009), e a escala de respostas ruminativas (RRS; Treyner et al., 2003) se correlacionem entre si de forma positiva e significativa. Por sua vez, estas duas escalas correlacionam-se de forma negativa com a escala de atitudes face à infidelidade (Zarei et al., 2023)*], procedeu-se ao cálculo das correlações de Pearson, entre a escala de atitudes face à

infidelidade, a escala de respostas ruminativas, e a escala de pensamentos intrusivos. Verificou-se que a escala de atitudes face à infidelidade se correlaciona de forma negativa e fraca com a escala de respostas ruminativas, confirmando parcialmente a nossa hipótese. Não se verificou uma correlação significativa entre a escala de atitudes face à infidelidade e a escala de pensamentos intrusivos, não se confirmando parcialmente a nossa hipótese. Por sua vez, a escala de respostas ruminativas e a escala de pensamentos intrusivos, correlacionam-se de forma positiva, significativa e forte, confirmando parcialmente a nossa hipótese (Tabela 7).

**Tabela 7**

*Estatísticas e correlações descritivas para as variáveis em estudo*

Variáveis	1	2	3
1. Escala atitudes face à infidelidade	1		
2. Escala de respostas Ruminativas	-.12*	1	
3. Escala de pensamentos intrusivos	.09	.54**	1

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

Para testar a hipótese 3 [*Espera-se que os participantes que foram alvo de comportamentos infielis por parte dos companheiros, apresentem valores mais elevados de pensamentos intrusivos e ruminativos.* (Onaylı et al., 2015; Thorson, 2021)], procedemos a realização de um teste paramétrico de comparação de médias (T- Test para amostras independentes). Os resultados evidenciam que os participantes que foram alvo de infidelidade por parte do parceiro romântico apresentam valores mais elevados de pensamentos intrusivos e ruminativos (Tabela 8), confirmando-se a hipótese.

**Tabela 8**

*Comparação das médias dos pensamentos intrusivos e ruminativos de acordo com ter ou não sido alvo de infidelidade*

Escala	Não foi alvo de infidelidade		Foi alvo de infidelidade		$t(40)$	$p$	$d$ de Cohen
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão			
Pensamentos intrusivos	.197	.79	2.25	.73	-3.861	<.001	-0.375
Pensamentos Ruminativos	.203	.62	2.33	.66	-4.801	<.001	-0.467

intrusivos e ruminativos que os mais velhos e os mais velhos têm uma atitude mais favorável face a infidelidade do que os mais novos.

As mulheres apresentam valores mais elevados nos ruminativos e intrusivos e os homens apresentam uma melhor atitude face a infidelidade do que as mulheres (tabela 9). Não existe qualquer relação significativa entre escolaridade e os pensamentos intrusivos, ruminativos e atitude face à infidelidade. Confirmando-se assim, parcialmente, a nossa hipótese.

### **Tabela 9**

*Comparação das médias dos pensamentos intrusivos, ruminativos, e atitude face à infidelidade de acordo com ser homem ou mulher.*

Escalas	Homem		Mulher		<i>t</i> (40)	<i>p</i>	<i>d</i> de Cohen
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão			
Pensamentos intrusivos	1,95	.78	2.14	.77	-2.086	.038	-0.242
Pensamentos Ruminativos	1.87	.58	2.25	.65	-5.138	<.001	-0.596
Atitude face à infidelidade	1.93	.91	1.44	.75	5.325	<.001	0.617

### **Discussão**

Este estudo teve como principal objetivo explorar a relação entre pensamentos intrusivos, pensamentos ruminativos e infidelidade nos relacionamentos românticos em indivíduos adultos. A presente investigação contou com uma amostra composta por 427 participantes, sendo a maioria do sexo feminino e de nacionalidade portuguesa. A maioria dos participantes encontrava-se, no momento da recolha de dados, numa relação romântica, e uma percentagem significativa da amostra já tinha experienciado pelo menos uma separação ao longo da vida. No que diz respeito à infidelidade, a maior parte dos participantes indicou nunca ter traído os seus parceiros românticos, embora quase metade tenha reportado já ter sido alvo de comportamentos infieis. Estes dados permitem compreender que, apesar de a prevalência de comportamentos de infidelidade autorreportados ser relativamente baixa, a experiência de ser alvo de infidelidade é consideravelmente frequente, revelando o impacto que esta temática assume nas trajetórias relacionais.

Os resultados confirmaram a hipótese de que a escala de pensamentos intrusivos (ITS) e a escala de respostas ruminativas (RRS) se correlacionam de forma positiva e significativa. Esta associação indica que indivíduos que experienciam um maior número de pensamentos intrusivos tendem também a apresentar maior propensão para a ruminação, corroborando o corpo de literatura que identifica estes dois fenômenos como interligados (Speckens et al., 2007; Taku et al., 2009). A natureza repetitiva, persistente e, em grande medida, involuntária de ambos os tipos de pensamento cria um ciclo vicioso que mantém a atenção focada no evento indutor, dificultando a resolução emocional e aumentando a probabilidade de manutenção da sintomatologia ansiosa. Estes resultados reforçam a noção de que tanto os pensamentos intrusivos quanto a ruminação constituem mecanismos de processamento cognitivo que podem exacerbar o sofrimento psicológico em contextos de stress relacional, comprometendo a capacidade de adaptação e de regulação emocional dos indivíduos.

No que se refere às atitudes face à infidelidade, os resultados revelaram uma correlação negativa, ainda que fraca, entre a escala de atitudes e a escala de respostas ruminativas. Este achado sugere que indivíduos com atitudes mais negativas em relação à infidelidade apresentam tendência ligeiramente inferior para ruminar, possivelmente porque atribuem ao comportamento um significado moral ou relacional mais rígido, o que pode facilitar a tomada de decisão ou a definição de limites emocionais. Esta interpretação é compatível com a teoria dos estilos de resposta (Nolen-Hoeksema et al., 2008), que propõe que a forma como os indivíduos processam emocionalmente as suas experiências influencia o tempo de recuperação do estado de humor e a suscetibilidade a respostas perseverativas. A ausência de correlação significativa entre atitudes face à infidelidade e pensamentos intrusivos sugere, no entanto, que a relação entre crenças morais ou relacionais e a frequência de intrusões mentais pode ser mais complexa e mediada por outras variáveis, como as estratégias de coping ou a intensidade do vínculo afetivo.

Os dados obtidos também confirmaram que os participantes que foram alvo de comportamentos infiéis apresentaram valores mais elevados tanto de pensamentos intrusivos quanto de ruminação. Este resultado está em linha com a literatura que indica que a experiência de infidelidade funciona como um evento potencialmente traumático, capaz de provocar reações emocionais intensas e persistentes (Lindstrom et al., 2013; Thorson, 2021). A descoberta de uma traição tende a abalar crenças fundamentais sobre confiança, lealdade e previsibilidade no relacionamento, levando a um estado de hipervigilância cognitiva e a um processamento repetitivo de pensamentos, imagens e dúvidas que dificultam a recuperação emocional. Tal como sugerido por O'Connor e Canevello (2019), este ciclo de ruminação pode prolongar o sofrimento e comprometer a capacidade de restabelecer a segurança emocional, sendo necessário um

período de elaboração psicológica para que o indivíduo consiga reorganizar cognitivamente o significado do evento e reconstruir a confiança no parceiro ou em futuras relações.

Diferenças de género e idade também se revelaram relevantes. Verificou-se que as mulheres apresentaram valores mais elevados de pensamentos intrusivos e ruminativos, confirmando evidência prévia que aponta para uma maior tendência feminina para processos de internalização emocional (Johnson & Whisman, 2013). Este padrão poderá ser explicado tanto por fatores socioculturais, que promovem maior atenção às emoções e ao contexto relacional, como por diferenças biológicas no processamento emocional. Os homens, por sua vez, apresentaram atitudes mais permissivas em relação à infidelidade, possivelmente refletindo normas culturais que historicamente associam menor reprovação moral a comportamentos extradiádicos masculinos. Esta assimetria de género pode ser crucial para a compreensão das dinâmicas relacionais e para o desenvolvimento de intervenções sensíveis às diferenças de socialização emocional entre homens e mulheres.

No que diz respeito à idade, constatou-se que participantes mais jovens apresentaram mais pensamentos intrusivos e ruminativos, o que pode refletir menor experiência relacional e estratégias de regulação emocional menos maduras. Indivíduos mais velhos, por outro lado, apresentaram atitudes mais permissivas em relação à infidelidade, possivelmente por terem desenvolvido uma compreensão mais pragmática ou contextualizada das dinâmicas relacionais ao longo da vida. Esta diferença etária sugere que fatores desenvolvimentais e experienciais desempenham um papel importante na forma como os indivíduos interpretam e lidam com comportamentos infiéis e com as emoções subsequentes.

Os resultados deste estudo destacam, portanto, a complexidade das interações entre pensamentos intrusivos, ruminação e atitudes face à infidelidade. A compreensão destes fenómenos é relevante para a prática clínica, uma vez que permite identificar padrões de funcionamento cognitivo e emocional que podem manter o sofrimento psicológico após eventos relacionais adversos. Intervenções de base cognitivo-comportamental e programas baseados em mindfulness podem ajudar a interromper o ciclo de intrusões e ruminação, promovendo maior aceitação, reestruturação cognitiva e regulação emocional (Thorson, 2021). A consideração das diferenças de género e de idade é igualmente fundamental para que as estratégias de intervenção sejam ajustadas às necessidades e características dos diferentes grupos, maximizando a sua eficácia e garantindo maior sensibilidade cultural e desenvolvimental.

Por fim, é importante reconhecer as limitações do estudo. A utilização de uma amostragem não probabilística e a recolha de dados através de questionário online limitam a representatividade e a generalização dos resultados. Além disso, o carácter autoexplicativo dos

instrumentos pode ter introduzido viés de desejabilidade social, levando alguns participantes a reportar respostas mais aceitáveis do que as suas experiências reais. Apesar destas limitações, o presente estudo contribui para o avanço do conhecimento sobre o papel dos pensamentos intrusivos e ruminativos em contextos de infidelidade, salientando a importância de abordagens terapêuticas que visem a sua gestão e que considerem fatores sociodemográficos na formulação de planos de intervenção. Futuras investigações poderão beneficiar de amostras mais diversificadas e de metodologias longitudinais que permitam compreender de forma mais aprofundada as trajetórias de recuperação emocional após infidelidade e o papel que os processos cognitivos desempenham nesse percurso.

### **Conclusão**

O presente estudo permitiu aprofundar a compreensão da relação entre pensamentos intrusivos, ruminação e infidelidade em relacionamentos românticos, evidenciando a complexidade dos processos cognitivos e emocionais envolvidos. Os resultados confirmaram que indivíduos que experienciam um maior número de pensamentos intrusivos apresentam uma propensão significativa para a ruminação, reforçando a ideia de que estes mecanismos cognitivos se interligam e podem perpetuar o sofrimento emocional. Adicionalmente, a experiência de infidelidade revelou-se associada a níveis mais elevados de pensamentos intrusivos e ruminativos, destacando o impacto duradouro deste tipo de eventos sobre o bem-estar psicológico e a estabilidade emocional.

A análise das diferenças de género e idade demonstrou que mulheres e participantes mais jovens apresentam maior tendência para processos de ruminação e intrusão cognitiva, enquanto os homens e participantes mais velhos evidenciam atitudes mais permissivas face à infidelidade. Estes achados sublinham a importância de considerar fatores sociodemográficos e culturais na interpretação de comportamentos e respostas emocionais em contextos relacionais.

Em termos clínicos, os resultados sugerem que intervenções que visem a redução da ruminação e a gestão de pensamentos intrusivos, como a terapia cognitivo-comportamental e práticas baseadas em mindfulness, poderão contribuir para o restabelecimento do equilíbrio emocional e para a promoção de relacionamentos mais saudáveis. A identificação de padrões cognitivos e emocionais associados à experiência de infidelidade permite, ainda, uma intervenção mais personalizada e sensível às necessidades individuais.

Em suma, este estudo reforça a relevância de abordar não apenas os comportamentos observáveis, mas também os processos internos que moldam a experiência emocional em contextos de traição. Futuras investigações deverão aprofundar a compreensão das trajetórias

cognitivas e emocionais em diferentes fases da vida, utilizando metodologias longitudinais e amostras diversificadas, de modo a fornecer dados mais robustos para a prática clínica e para a promoção do bem-estar relacional. Assim, a integração de conhecimentos sobre pensamentos intrusivos, ruminação e atitudes face à infidelidade representa um contributo significativo para a psicologia clínica e para a saúde mental no contexto de relacionamentos românticos.

### Referências

- Belloch, A., Morillo, C., Lucero, M., Cabedo, E., & Carrió, C. (2004). Intrusive thoughts in non-clinical subjects: The role of frequency and unpleasantness on appraisal ratings and control strategies. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *11*(2), 100–110.  
<https://doi.org/10.1002/cpp.397>
- Bouvard, M., Fournet, N., Denis, A., Sixdenier, A., & Clark, D. (2017). Intrusive thoughts in patients with obsessive compulsive disorder and non-clinical participants: A comparison using the International Intrusive Thought Interview Schedule. *Cognitive Behaviour Therapy*, *46*(4), 287–299. <https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1262894>
- Clark, D. A., & Purdon, C. L. (1995). The assessment of unwanted intrusive thoughts: A review and critique of the literature. *Behaviour Research and Therapy*, *33*(8), 967–976.  
[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(95\)00030-2](https://doi.org/10.1016/0005-7967(95)00030-2)
- Coutinho, C. P. (2019). Metodologia de investigação em ciências sociais e humanas: Teoria e Prática. Almedina, ISBN:9789724051376
- Dinis, A., Pinto Gouveia, J., Duarte, C., & Castro, T. (2011). Avaliação Psicológica em Contexto Clínico. In *PSYCHOLOGICA* (p. 54). [https://doi.org/10.14195/1647-8606\\_54\\_7](https://doi.org/10.14195/1647-8606_54_7)
- Espinosa, F., Martin-Romero, N., & Sanchez-Lopez, A. (2022). Repetitive Negative Thinking Processes Account for Gender Differences in Depression and Anxiety During Adolescence. *International Journal of Cognitive Therapy*, *15*(2), 115–133.  
<https://doi.org/10.1007/s41811-022-00133-1>
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2009). Breakup distress in university students. *Adolescence*, Issue 176.
- Fox, K. C. R., Spreng, R. N., Ellamil, M., Andrews-Hanna, J. R., & Christoff, K. (2015). The wandering brain: Meta-analysis of functional neuroimaging studies of mind-wandering and related spontaneous thought processes. *NeuroImage*, *111*, 611–621.  
<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2015.02.039>
- Guc, H., Karatepe, H. T., Ozdemir, A. A., & Bashan, I. (2023). The effect of ruminative thoughts on sexuality in obese women. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, *40*(1).  
<https://doi.org/10.12669/pjms.40.1.8625>
- Guitar, A. E., Geher, G., Kruger, D. J., Garcia, J. R., Fisher, M. L., & Fitzgerald, C. J. (2017). Defining and Distinguishing Sexual and Emotional Infidelity. *Current Psychology*, *36*(3), 434–446. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9432-4>
- Habibi, M., Department of Family Therapy, Family Research Institute, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran, Sayed Alitabar, S. H., Department of Career Counseling,

Faculty of Psychology & Educational Sciences, University of Isfahan, Isfahan, Iran, Pouravari, M., Department of Counseling, Faculty of Psychology & Educational Sciences, Alzahra University, Tehran, Iran, Salehi, S., & Department of Psychology, Faculty of Psychology & Educational Sciences, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran. (2019). Reliability, validity and factor structure for the attitudes toward infidelity scale. *Journal of Research and Health*, 9(4), 294–301.

<https://doi.org/10.29252/jrh.9.4.294>

Haseli, A., Shariati, M., Nazari, A. M., Keramat, A., & Emamian, M. H. (2019). Infidelity and Its Associated Factors: A Systematic Review. *The Journal of Sexual Medicine*, 16(8), 1155–1169. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2019.04.011>

Hilt, L. M., McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Examination of the Response Styles Theory in a Community Sample of Young Adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38(4), 545–556.

<https://doi.org/10.1007/s10802-009-9384-3>

Hvenegaard, M., Moeller, S. B., Poulsen, S., Gondan, M., Grafton, B., Austin, S. F., Kistrup, M., Rosenberg, N. G. K., Howard, H., & Watkins, E. R. (2020). Group rumination-focused cognitive-behavioural therapy (CBT) v. group CBT for depression: Phase II trial. *Psychological Medicine*, 50(1), 11–19.

<https://doi.org/10.1017/S0033291718003835>

Johnson, D. P., & Whisman, M. A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 55(4), 367–374.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.03.019>

Lilly, K. J., Howard, C., Zubielevitch, E., & Sibley, C. G. (2023). Thinking twice: Examining gender differences in repetitive negative thinking across the adult lifespan. *Frontiers in Psychology*, 14, 1239112.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1239112>

Lindstrom, C. M., Cann, A., Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2013). The relationship of core belief challenge, rumination, disclosure, and sociocultural elements to posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 50–55.

<https://doi.org/10.1037/a0022030>

Mundial, A. M. (1964). Declaração de Helsinque. *Princípios éticos para a pesquisa em seres humanos*.

- Newby, J. M., & Moulds, M. L. (2012). A comparison of the content, themes, and features of intrusive memories and rumination in major depressive disorder. *British Journal of Clinical Psychology, 51*(2), 197–205. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.2011.02020.x>
- Nezhad, M. Z., & Goodarzi, A. M. (2011). Sexuality, Intimacy, and Marital Satisfaction in Iranian First-Time Parents. *Journal of Sex & Marital Therapy, 37*(2), 77–88. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2011.547336>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- O'Connor, V., & Canevello, A. (2019). Recovery and Moving On After Breakups Caused by Infidelity. *Journal of Loss and Trauma, 24*(7), 636–649. <https://doi.org/10.1080/15325024.2019.1603005>
- Onaylı, S., Erdur-Baker, O., & Kordoutis, P. (2015). The Relation between Rumination and Emotional Reactions to Infidelity in Romantic Relationships. *Athens journal of social sciences, 3*(1), 53–64. <https://doi.org/10.30958/ajss.3-1-5>
- Pallant, J. (2011) *SPSS survival manual: A step-by-step guide to data analysis using the SPSS program*. 4th Edition, Allen & Unwin, Berkshire.
- Paucsik, M., Urbanowicz, A., Leys, C., Kotsou, I., Baeyens, C., & Shankland, R. (2021). Self-Compassion and Rumination Type Mediate the Relation between Mindfulness and Parental Burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(16), 8811. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168811>
- Purdon, C., & Clark, D. A. (1993). Obsessive intrusive thoughts in nonclinical subjects. Part I. Content and relation with depressive, anxious and obsessional symptoms. *Behaviour Research and Therapy, 31*(8), 713–720. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(93\)90001-B](https://doi.org/10.1016/0005-7967(93)90001-B)
- Raftar Alia, M. R., & Shareh, H. (2022). Mindfulness-based schema therapy and forgiveness therapy among women affected by infidelity: A randomized clinical trial. *Psychotherapy Research, 32*(1), 91–103. <https://doi.org/10.1080/10503307.2021.1913294>
- Salters-Pedneault, K., Vine, V., Mills, M. A., Park, C., & Litz, B. T. (2009). The experience of intrusions scale: A preliminary examination. *Anxiety, Stress & Coping, 22*(1), 27–37. <https://doi.org/10.1080/10615800802403823>
- Speckens, A. E. M., Ehlers, A., Hackmann, A., Ruths, F. A., & Clark, D. M. (2007). Intrusive memories and rumination in patients with post-traumatic stress disorder: A phenomenological comparison. *Memory, 15*(3), 249–257. <https://doi.org/10.1080/09658210701256449>

- Taku, K., Cann, A., Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2009). Intrusive versus deliberate rumination in posttraumatic growth across US and Japanese samples. *Anxiety, Stress & Coping*, 22(2), 129–136. <https://doi.org/10.1080/10615800802317841>
- Thorson, A. R. (2021). Triangulation and Parental Infidelity: Faithful Parents' Attempts to Make Their Adult Children Feel Caught, Rumination, and Satisfaction in the Unfaithful Parent–Child Relationship. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(5), 327–348. <https://doi.org/10.1080/10502556.2020.1833293>
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research*.
- Urganci, B., & Sakman, E. (2019). Perceptions of Infidelity. Em T. K. Shackelford & V. A. Weekes-Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of Evolutionary Psychological Science* (pp. 1–3). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-16999-6\\_1805-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-16999-6_1805-1)
- Vinuto, J. (2014). A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. *Temáticas*, 22(44), 203–220 <https://doi.org/10.20396/tematicas.v22i44.10977>
- Wahl, K., Schönfeld, S., Hissbach, J., Küsel, S., Zurowski, B., Moritz, S., Hohagen, F., & Kordon, A. (2011). Differences and similarities between obsessive and ruminative thoughts in obsessive-compulsive and depressed patients: A comparative study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(4), 454–461. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2011.03.002>
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163–206. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>
- Wetterneck, C. T., Siev, J., Adams, T. G., Slimowicz, J. C., & Smith, A. H. (2015). Assessing Sexually Intrusive Thoughts: Parsing Unacceptable Thoughts on the Dimensional Obsessive-Compulsive Scale. *Behavior Therapy*, 46(4), 544–556. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2015.05.006>
- World Health Organization. (2024). *Mental health of adolescents*. World Health Organization: WHO.
- Xavier, A., Cunha, M., & Pinto-Gouveia, J. (2016). Rumination in Adolescence: the Distinctive Impact of Brooding and Reflection on Psychopathology. *The Spanish Journal of Psychology*, 19. <https://doi.org/10.1017/sjp.2016.41>
- Yamashita, T., Smith, T. J., Sahoo, S., & Cummins, P. A. (2022). Motivation to learn by age, education, and literacy skills among working-age adults in the United States. *Large-Scale Assessments in Education*, 10(1), 1.

<https://doi.org/10.1186/s40536-022-00119-7>

Zarei, K., Shahbazi, M., & Koraei, A. (2023). Association of Emotional and Cognitive Intimacy with Promiscuous Married Men Through Mediating Role of Attitude Towards Infidelity. *Hormozgan Medical Journal*, 27(1), 23–28. <https://doi.org/10.34172/hmj.2023.5131>

## **Anexos**

## Anexo A

### Consentimento informado



#### Consentimento Informado para Participação numa Investigação

Caro/a participante,

O projeto de investigação em questão decorre no âmbito da unidade curricular de Metodologias Avançadas em Psicologia II, no mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde na Universidade Católica Portuguesa, centro regional de Braga, sob a orientação da Prof. Dra. Ângela Leite.

O objectivo deste estudo é o de estudar a associação entre pensamentos intrusivos, pensamentos ruminativos, rotura amorosa, infidelidade, qualidade das relações alternativas e vinculação no âmbito dos relacionamentos românticos.

Os dados recolhidos serão utilizados para fins de investigação, sendo a participação no estudo totalmente voluntária e o anonimato e confidencialidade dos dados garantidos pelos investigadores. A identidade do participante não será revelada, podendo desistir, se assim o desejar, a qualquer momento da investigação.

A sua participação é crucial para a realização desta investigação, agradecendo desde já a sua disponibilidade e colaboração. Os critérios de inclusão implicam que tenha 18 ou mais anos e que tenha tido, pelo menos, uma relação amorosa.

Caso algo não seja claro, não hesite em solicitar mais informações contactando os seguintes correios electrónicos:

Ana Jorge Veloso (s-jveloso@ucp.pt)

---

Francisca Silva (s-frfasilva@ucp.pt)

Beatriz Oliveira (s-bedioliveira@ucp.pt)

Luana Silvério (s-lsilverio@ucp.pt)

Declaro que li e compreendi as informações que me foram fornecidas sobre a investigação. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer altura, recusar continuar a participar na investigação. Assim, autorizo a minha participação de forma voluntária e permito a utilização dos dados, confiando que serão somente utilizados para a investigação em apreciação e com garantias de confidencialidade e anonimato.

Autorizo a minha participação.

## Anexo B

### Autorização para Uso do Questionário *Ruminative Responses Scale*

Message sent to Wendy Treynor



○ Social Psychology Network <noreply@socialpsychology.org>

Hoje às 12:27

Para: 📧 Ana Jorge Veiga Veloso

Dear, Wendy Treynor,

I, Ana Jorge Veloso, within the scope of the Curricular Unit of Assessment Methodologies in Psychology II of the 1st year of the Master's Degree in Clinical and Health Psychology at the Universidade Católica Portuguesa, am developing my thesis, within the scope guided by Professor Ângela Leite, which aims to clarify the relationship between the quality of alternatives, infidelity, intrusive and ruminative thoughts and experiences in close relationships, in the general population.

When carrying out the literature review, I found that Doctor Wendy Treynor, developed the Ruminative Responses Scale, which I would like to administer as part of my study. In this sense, I hereby request your authorization to use the adaptation of the Ruminative Responses Scale

I declare that I will respect copyright, citing the authors and respecting the necessary care in administering the scale. I will be available to share the results obtained with it if you wish.

Thanks for listening,  
Best Regards,  
Ana Jorge Veloso.

Re: SPN Profile Message: Request for authorization to use the Ruminative Responses Scale



○ Dr. Wendy Treynor <drwendy@icanheal.com>

segunda-feira, 27 de maio de 2024 às 17:09

Para: ✅ Ana Jorge Veiga Veloso

Dear Ana,

Thank you so much for your message. Your research sounds fascinating!

I am happy to report that Susan Nolen-Hoeksema is the author of the scale and that you have permission to use it as it is in the public domain, as we published it in our 2003 paper with Gonzalez.

Here is a website that may be helpful for you:

**Rumination Scale**  
www-personal.umich.edu



Warmest wishes,

Wendy

On May 26, 2024, at 12:27 PM, Social Psychology Network <noreply@socialpsychology.org> wrote:

Dear, Wendy Treynor,

## Anexo C

### Autorização para Uso do Questionário *Intrusive Thoughts Scale (ITS)*

Request for authorization to use the Intrusive Thoughts Scale (ITS)



© Ana Jorge Veloso <s-ajveloso@ucp.pt>

sábado, 25 de maio de 2024 às 17:36

Para: tfield@med.miami.edu

Dear, Tiffany Field,

I, Ana Jorge Veloso, within the scope of the Curricular Unit of Assessment Methodologies in Psychology II of the 1st year of the Master's Degree in Clinical and Health Psychology at the Universidade Católica Portuguesa, am developing my thesis, within the scope guided by Professor Ângela Leite, which aims to clarify the relationship between the quality of alternatives, infidelity, intrusive and ruminative thoughts and experiences in close relationships, in the general population.

When carrying out the literature review, I found that Doctor Tiffany Field, developed the Intrusive Thoughts Scale, which I would like to administer as part of my study. In this sense, I hereby request your authorization to use the adaptation of the Intrusive Thoughts Scale.

I declare that I will respect copyright, citing the authors and respecting the necessary care in administering the scale. I will be available to share the results obtained with it if you wish.

Thanks for listening,  
Best Regards,  
Ana Jorge Veloso.

## Anexo D

### Autorização para Uso do Questionário *Attitude towards infidelity scale*

Request for authorization to use Attitudes Towards Infidelity Questionnaire



© Beatriz Dias Oliveira <s-bedioliveira@ucp.pt>

sexta-feira, 24 de maio de 2024 às 16:15

Para: nathan.dewall@uky.edu; Cc: © Ana Jorge Veiga Veloso

Dear C. Nathan DeWall,

We, Beatriz Dias Oliveira and Ana Jorge Veloso, within the scope of the Curricular Unit of Assessment Methodologies in Psychology II of the 1st year of the Master's Degree in Clinical and Health Psychology at the Universidade Católica Portuguesa, are developing our thesis, within the scope guided by Professor Ângela Leite, which aims to clarify the relationship between the quality of alternatives, infidelity, intrusive and ruminative thoughts and experiences in close relationships, in the general population.

When carrying out the literature review, we found that Doctor C. Nathan DeWall developed the Attitudes Towards Infidelity Questionnaire, which we would like to administer as part of our study. In this sense, we hereby request your authorization to use the adaptation of the Attitudes Towards Infidelity Questionnaire.

We declare that we will respect copyright, citing the authors and respecting the necessary care in administering the scale. We will be available to share the results obtained with it, if you wish.

Thanks for listening,  
Yours sincerely,  
Beatriz Dias Oliveira and Ana Jorge Veloso.