



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA

AS RELAÇÕES AMOROSAS DOS JOVENS ADULTOS:
O PAPEL DAS COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS E
COMPETÊNCIA ROMÂNTICA NA SATISFAÇÃO COM AS
RELAÇÕES E BEM-ESTAR INDIVIDUAL

Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade
Católica Portuguesa para obtenção do grau de Mestre em
Psicologia do Bem-Estar e Promoção da Saúde

Por

Raquel Pimenta Brunheta Marques dos Santos

Faculdade de Ciências Humanas

Novembro de 2025



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA

AS RELAÇÕES AMOROSAS DOS JOVENS ADULTOS:
O PAPEL DAS COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS E
COMPETÊNCIA ROMÂNTICA NA SATISFAÇÃO COM AS
RELAÇÕES E BEM-ESTAR INDIVIDUAL

Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade
Católica Portuguesa para obtenção do grau de Mestre em
Psicologia do Bem-Estar e Promoção da Saúde

Por

Raquel Pimenta Brunheta Marques dos Santos

Faculdade de Ciências Humanas

Sob orientação da Prof.^a Doutora Susana Costa Ramalho

Novembro de 2025

Agradecimentos

Ao terminar esta etapa tão marcante da minha vida, sinto uma gratidão profunda por todos os que, de alguma forma, tornaram este percurso possível e especial.

À Faculdade de Ciências Humanas, por ter sido o espaço onde cresci, aprendi e me descobri tanto a nível profissional como pessoal. A todos os professores, o meu sincero agradecimento por cada palavra, orientação e desafio que me inspiraram a ir sempre mais longe.

Um agradecimento muito especial à minha orientadora, Professora Susana Costa Ramalho, pela paciência, dedicação e pela orientação sempre presente. Obrigada por acreditar em mim, por me guiar com rigor, empatia e por me ensinar tanto ao longo deste processo.

Aos meus amigos, por estarem sempre por perto, mesmo nos momentos mais difíceis. Obrigada por me lembrarem do valor da amizade, da leveza e do riso, mesmo quando o caminho parecia mais pesado.

À minha família, o meu amor e gratidão eternos. Aos meus avós, pelas mensagens carinhosas e pelo apoio constante, mesmo à distância. À minha irmã, por ser a minha companhia, entre risos e cumplicidade. Ao meu pai, por me ensinar a importância do esforço, do foco e da persistência em tudo o que faço. E à minha mãe, por ser o meu porto seguro, um exemplo vivo de força e de coragem. Obrigada por me mostrarem todos os dias o que é o amor incondicional e o que significa acreditar e persistir, e viver de acordo com os valores que me transmitiram.

A mim mesma, por não ter desistido. Por ter enfrentado os medos e seguido em frente, com coragem, mesmo quando tudo parecia mais difícil.

E, com um grande carinho, um agradecimento ao meu querido avô, a minha estrelinha no céu. Por tudo o que me ensinou, pelo seu exemplo de sabedoria, generosidade e amor.

Dedico este percurso a ele, com todo o meu coração.

A todos vocês, o meu sincero obrigada.

*“..and I think to myself,
what a wonderful world...”*

Louis Armstrong

Resumo

As relações amorosas desempenham um papel essencial no desenvolvimento pessoal e social, designadamente na fase de vida do jovem adulto. A presente dissertação teve como objetivos validar a versão portuguesa da Escala de Competência Romântica (ECR) e analisar as relações entre a competência romântica, as competências socioemocionais, o bem-estar individual e a satisfação nas relações de namoro em jovens adultos. Propôs-se igualmente compreender o papel de fatores relacionais como a segurança, a confiança e o medo de rejeição no funcionamento emocional e afetivo deste grupo etário.

O trabalho desenvolveu-se em dois estudos complementares. O Estudo 1 visou o desenvolvimento e a validação psicométrica da versão portuguesa da ECR. A análise fatorial confirmou uma estrutura bifatorial, composta pelas dimensões de Inteligência Relacional e Consciência e Regulação Emocional e Comportamental, tendo-se verificado elevados índices de consistência interna e fiabilidade. Estes resultados confirmam a adequação da escala e a sua relevância para a avaliação da competência romântica em jovens adultos portugueses.

O Estudo 2 explorou as associações entre competência romântica, competências socioemocionais, bem-estar e satisfação relacional. Verificaram-se correlações positivas entre estas variáveis, indicando que níveis mais elevados de competência romântica e socioemocional associam-se a maior bem-estar individual e satisfação nas relações. A competência romântica revelou uma associação positiva significativa com a satisfação na relação, levantando pistas sobre o seu papel protetor e potencialmente mediador no ajustamento relacional. A segurança, a confiança e o medo de rejeição mostraram-se igualmente associados ao modo como os jovens adultos experienciam e gerem as suas relações.

De uma forma geral, este trabalho aprofunda o conhecimento sobre as dinâmicas amorosas em jovens adultos portugueses, validando um instrumento inovador e reforçando a importância das competências emocionais e relacionais na promoção do bem-estar e da saúde psicológica. Os resultados apontam ainda para a pertinência de intervenções centradas no desenvolvimento destas competências, essenciais à construção de relações afetivas saudáveis e satisfatórias.

Palavras-chave: competência romântica; competências socioemocionais; bem-estar; satisfação relacional; jovens adultos.

Abstract

Romantic relationships play an essential role in personal and social development, particularly during the young adult stage of life. The present dissertation aimed to validate the Portuguese version of the Romantic Competence Scale (RCS) and to analyze the relationships between romantic competence, socioemotional competencies, individual well-being, and relationship satisfaction among young adults. It was also proposed to understand the role of relational factors such as security, trust, and fear of rejection in the emotional and affective functioning of this age group.

The research was developed through two complementary studies. Study 1 aimed to develop and psychometrically validate the Portuguese version of the RCS. Factor analysis confirmed a two-factor structure, composed of the dimensions Relational Intelligence and Emotional and Behavioral Awareness-Regulation, with high internal consistency and reliability indices. These results confirm the adequacy of the scale and its relevance for assessing romantic competence among Portuguese young adults.

Study 2 explored the associations between romantic competence, socioemotional competencies, well-being, and relationship satisfaction. Positive correlations were found among these variables, indicating that higher levels of romantic and socioemotional competence are associated with greater individual well-being and relationship satisfaction. Romantic competence showed a significant positive association with relationship satisfaction, suggesting its protective and potentially mediating role in relational adjustment. Security, trust, and fear of rejection were also found to be associated with how young adults experience and manage their relationships.

Overall, this work deepens the understanding of romantic dynamics among Portuguese young adults, by validating an innovative instrument and reinforcing the importance of emotional and relational skills in promoting well-being and psychological health. The results also highlight the relevance of interventions focused on developing these competencies, which are essential for building healthy and satisfying affective relationships.

Keywords: romantic competence; socioemotional competencies; well-being; relationship satisfaction; young adults.

Índice	
Resumo	16
Introdução	8
Capítulo 1-Enquadramento teórico	8
1.1 Relacionamentos em Jovens Adultos	8
1.2 Sociedade contemporânea e novos modelos de relacionamento.....	9
1.3 Relações Amorosas e Bem-estar	10
1.4 Competências Socioemocionais e a Construção de Relacionamentos Saudáveis.....	12
1.5 Competência Romântica	13
1.6 Satisfação nos relacionamentos.....	14
1.7 A idade, experiências relacionais, envolvimento sexual e género.....	15
Capítulo 2 - Objetivos	17
Capítulo 3 - Desenho de investigação	18
Estudo 1.....	19
Capítulo 4 - Metodologia	19
4.1 Participantes	19
4.2 Procedimento de recolha de dados	20
4.3 Seleção dos métodos de recolha de dados (instrumentos)	21
4.4 Análises de Dados	23
Capítulo 5 - Resultados	24
5.1 Análise Descritiva	24
5.3 Análise Fatorial Confirmatória.....	24
5.4 Correlações.....	25
Estudo 2.....	27
Capítulo 6 - Metodologia	27
6.1 Participantes	27
6.2 Procedimentos de recolha de dados	28
6.3 Seleção dos métodos de recolha de dados (instrumentos)	28
6.4 Análise de Dados	31
Capítulo 7 - Resultados	31
7.1 Análise Descritiva	31
7.2 Normalidade.....	33

7.3 Correlações.....	33
7.4 Diferenças.....	37
Capítulo 8 - Discussão dos resultados.....	38
8.1 Estudo 1.....	38
8.2 Estudo 2.....	39
Limitações do estudo.....	41
Sugestões para Investigações Futuras	42
Referências.....	44
Apêndice A	55
Apêndice B	56

Índice de Tabelas

Tabela 1. Análise Fatorial Confirmatória.....	24
Tabela 2. Correlações (estudo 1).....	26
Tabela 3. Caracterização da amostra (estudo 2).....	28
Tabela 4. Correlações entre variáveis principais (estudo 2).....	33
Tabela 5. Correlações entre variáveis principais e subdimensões (estudo 2).....	34
Tabela 6. Correlações entre variáveis principais, subdimensões e itens <i>ad hoc</i> (estudo 2).35	

Introdução

Ao longo da vida, as pessoas constroem e mantêm diferentes tipos de relações, como laços amorosos, vínculos afetivos, amizades e outras relações baseadas na proximidade e na intimidade. Esse processo desempenha um papel essencial no desenvolvimento pessoal e social, sendo amplamente estudado e abordado cientificamente.

Nas últimas décadas, têm-se verificado profundas transformações sociais, culturais, económicas e tecnológicas, que alteraram de forma significativa as dinâmicas relacionais. Nesse contexto, parecem ampliar-se fenómenos preocupantes, como a violência no namoro, as dificuldades de comunicação e a instabilidade nos vínculos afetivos, alertando para obstáculos relevantes na gestão das emoções e na construção de relações saudáveis e satisfatórias. Deste modo, compreender alguns dos fatores pessoais e relacionais que podem contribuir para a criação de vínculos mais equilibrados, seguros e promotores de bem-estar revela-se, portanto, uma tarefa que consideramos essencial.

Capítulo 1-Enquadramento teórico

1.1 Relacionamentos em Jovens Adultos

A transição da adolescência para a vida adulta é um período repleto de mudanças significativas que influenciam diretamente o desenvolvimento pessoal e social, constituindo um período central na formação da identidade individual (Andrade, 2010). Durante essa fase, é comum o surgimento dos primeiros relacionamentos amorosos, que desempenham um papel fundamental no processo de desenvolvimento dos jovens (Erikson, 1959; Shulman & Kipnis, 2001).

Apesar das inúmeras transformações históricas, sociais e culturais ao longo das últimas décadas, os relacionamentos amorosos continuam a ocupar um lugar central na vida das pessoas (Wright, Simmons & Campbell, 2007). Segundo diversos autores, os relacionamentos amorosos surgem quando duas pessoas se conhecem, partilham sentimentos de amor e decidem comprometer-se numa relação, que se prolonga no tempo com maior ou menor duração (Collins, Welsh & Furman, 2009).

À medida que os jovens entram na vida adulta, as características dos relacionamentos tendem a sofrer alterações. Enquadramos o presente estudo na fase do ciclo de vida que Arnett (2000) designou de “*Emerging adulthood*”, correspondente à faixa etária dos 18 aos 29 anos. Trata-se de uma fase de transição entre a adolescência e a idade adulta, marcada por intensas

transformações pessoais e que se caracteriza também por uma maior abertura dos indivíduos para desenvolver uma identidade própria, especialmente no âmbito dos relacionamentos (Arnett, 2000). Consequentemente, espera-se que nesta etapa possam revelar maior aptidão na forma como gerem as suas relações (Shulman & Scharf, 2000), bem como apresentar uma maior sensibilidade na percepção das necessidades do outro (Shulman & Connolly, 2015). No entanto, os jovens adultos não seguem um padrão único de relacionamento, formando diversos tipos de vínculos amorosos e sexuais que impactam significativamente as suas vidas (Scott et al., 2011).

1.2 Sociedade contemporânea e novos modelos de relacionamento

Na sociedade atual, os relacionamentos amorosos evidenciam grandes transformações, resultando em novas formas de conexão que vão além do modelo tradicional de namoro (Minayo, Assis, & Njaine, 2011). Os relacionamentos nesta fase tendem a ser marcados pela procura de uma identidade, por alguma instabilidade e por um foco crescente no autoconhecimento e na experimentação das próprias formas de se relacionar (Arnett, 2001, 2004; Ferreira & Costa-Ramalho, 2021, Tanner, 2006). Cada vez mais, os indivíduos valorizam a liberdade e a autonomia pessoal, direcionando os seus esforços para o desenvolvimento profissional, a dedicação aos estudos acadêmicos e a conquista da independência financeira (Arnett, 2001, 2004; Bell & Lee, 2006; Ferreira et al., 2021). A vivência amorosa dos jovens adultos caracteriza-se por relações de menor durabilidade e por uma reduzida tolerância aos conflitos (Smeha & de Oliveira, 2013). Estas relações tendem a centrar-se mais na atração física e na exploração da afetividade e sexualidade, pelo que esta fase se caracteriza pela definição de papéis sexuais, na procura de identidade e autonomia através da escolha dos seus parceiros (Bozon, 2004; Heilborn & Cabral, 2006).

Além disso, a procura por gratificação imediata, a paciência reduzida e a tendência para a impulsividade na tomada de decisões têm-se tornado características comuns dos relacionamentos amorosos contemporâneos (Smeha et al., 2013; Sinclair et al., 2015; Zordan & Strey, 2010).

No entanto, muitos jovens adultos relatam experiências em relacionamentos caracterizados por elevadas taxas de estabelecimento de relações, incluindo atividade sexual, coabitação e, em alguns casos, casamento (Arnett & Schwab, 2012; Chandra et al., 2013; Copen et al., 2012, 2013; Davila et al., 2017). Estes dados sugerem que, mesmo num contexto social que

valoriza a liberdade individual, os jovens adultos continuam a sentir a necessidade de criar vínculos íntimos significativos.

1.3 Relações Amorosas e Bem-estar

É relevante notar que, apesar das dificuldades e incertezas associadas às relações amorosas, estar envolvido em relacionamentos íntimos de qualidade traz benefícios significativos para o bem-estar psicológico e físico dos indivíduos, como evidenciam diversos estudos abrangendo fases diferentes do ciclo de vida (e.g. Bartz & Lydon, 2006; Monteiro et al., 2015; Pascoal, 2010).

Na vida adulta, globalmente, os indivíduos casados tendem a apresentar uma melhor saúde física e mental do que os não casados (Robles et al., 2014). A investigação mostra que os indivíduos casados apresentam níveis mais baixos de mortalidade e morbidade, abrangendo diferentes doenças agudas e crônicas, como doenças cardiovasculares, o cancro e períodos de recuperação após cirurgias (Aizer et al., 2013; Engstrom et al., 2006; Neuman & Werner, 2016). Para além disso, evidencia-se que a qualidade da relação conjugal exerce uma influência na saúde tão significativa quanto a alimentação equilibrada e a prática regular de exercício físico (Kiecolt-Glaser & Wilson, 2017; Robles et al., 2014).

As relações amorosas representam, para muitos indivíduos, um elemento central das suas vidas, estando estreitamente associadas ao bem-estar emocional e psicológico (Davila et al., 2014; Davila et al., 2016; Loving & Slatcher, 2013).

Mais recentemente, estudos têm mostrado que, quando os indivíduos apresentam competências românticas desenvolvidas, conceito que será detalhado mais adiante, estas tendem a estar associadas nas relações amorosas a uma maior segurança, maior satisfação relacional, decisões mais saudáveis e menor incidência de sintomas de depressão e ansiedade, tanto em mulheres como em homens (Davila et al., 2017). Por outro lado, estudos consistentes demonstram que a perceção de um mau funcionamento das relações amorosas se correlaciona com problemas significativos de saúde mental e física, sublinhando a relevância de uma gestão eficaz das relações íntimas para a promoção do bem-estar individual (Davila et al., 2014; Davila et al., 2016; Loving & Slatcher, 2013).

Kiecolt-Glaser e Wilson (2017) atualizam e reforçam as evidências de que o sofrimento conjugal pode afetar a saúde por meio de perturbações do sono e alterações no metabolismo que contribuem para o desenvolvimento de diabetes, síndrome metabólica e obesidade.

Assim, a qualidade da relação conjugal revela-se um fator determinante na percepção global de bem-estar, enquanto o sofrimento ou a insatisfação marital aumentam significativamente os riscos para a saúde (Kiecolt-Glaser et al., 2017; Robles et al., 2014).

Na ausência de uma definição consensual de relação saudável, a literatura tem procurado descrevê-la a partir de indicadores fundamentais do funcionamento conjugal, salientando a relevância de uma comunicação eficaz e consciente, elevados níveis de intimidade, lealdade e compromisso mútuo, bem como valores morais sólidos e respeito recíproco entre os parceiros (Bagarozzi, 1997; Eckstein & Goldman, 2001; Young, 2004). No entanto, a promoção de relacionamentos saudáveis deve reconhecer que as dinâmicas relacionais variam entre culturas e contextos, sendo moldadas por fatores como idade, etnia, crenças e género (Heard et al., 2019; McElwain et al., 2017). Neste sentido, Tharp et al. (2013) argumentam que a saúde relacional não deve ser entendida apenas a partir de características estáticas ou de comportamentos específicos, como o respeito, a comunicação ou a confiança, uma vez que estes podem variar de acordo com as pessoas e o contexto. Em vez disso, os autores sugerem que a avaliação das relações deve considerar o modo como estas influenciam o bem-estar do indivíduo, sobretudo no caso dos jovens. Dado que tanto as relações como as necessidades pessoais se transformam ao longo do tempo, seria pertinente que a investigação nesta área aprofundasse a compreensão sobre de que modos a relação pode nas diferentes etapas da vida humana influenciar a saúde mental, o desenvolvimento socioemocional e o bem-estar da pessoa.

Todavia, os relacionamentos enfrentam, por vezes, desafios que podem originar conflitos e sofrimento, conduzindo a padrões de comunicação prejudiciais ou até mesmo a comportamentos agressivos (Durham et al., 2023; Shulman et al., 2011;). Em alguns relacionamentos, um dos parceiros procura exercer controlo sobre o outro através de comportamentos de dominação e manipulação emocional (ex. De Sousa et al., 2023). Em casos mais graves, pode ainda verificar-se pressão para a realização de comportamentos sexuais indesejados (ex. Depireux & Glowacz, 2024).

Assim de forma integradora, Cavaletto et al. (2025), defendem que uma relação saudável é aquela que vai necessariamente para além da ausência de violência ou abuso e que permite ou mesmo potencia que o jovem se sinta bem consigo próprio, com o parceiro e com a forma como se relaciona.

1.4 Competências Socioemocionais e a Construção de Relacionamentos Saudáveis

Segundo os modelos evolutivos atuais, o amor requer uma adaptação mútua que sustenta e fortalece a continuidade dos relacionamentos amorosos, mesmo diante de problemas ou obstáculos, incentivando os casais a procurar alternativas conjuntas (Buss, 2006, conforme cit. por Acevedo & Aron, 2009). O conceito de competências socioemocionais refere-se ao conjunto de capacidades, aptidões e comportamentos que se desenvolvem no âmbito das relações interpessoais e afetivas, englobando conhecimentos, atitudes e competências relacionados tanto aos processos internos das emoções como aos relacionamentos interpessoais, com o propósito de promover o bem-estar pessoal e fomentar relações sociais positivas (Bolsoni-Silva, 2002; Gondim, Morais, & Brantes, 2014; Marin et al., 2017). Para uma compreensão mais aprofundada deste conceito, é essencial relacioná-lo com o construto de inteligência emocional, que abrange a capacidade de reconhecer, compreender e gerir as próprias emoções, de controlar impulsos, de manter a motivação e a persistência perante situações de frustração, bem como de cultivar empatia e esperança (Goleman, 1996). Segundo Goleman (1996), estas aptidões podem ser aprendidas e aprimoradas, influenciando o sucesso pessoal, social e profissional, e ajustando-se às interações do indivíduo com o seu contexto social.

As competências sociais e emocionais têm sido amplamente estudadas e promovidas no âmbito dos programas de Aprendizagem Socioemocional (SEL), implementados em diferentes contextos educativos, com o objetivo de desenvolver competências essenciais ao funcionamento, como a autoconsciência, a autogestão, a consciência social, o relacionamento pró-social e a tomada de decisão responsável (CASEL, 2013; Weissberg et al., 2015)

Inicialmente, estes domínios eram avaliados de forma independente, através de instrumentos distintos, o que limitava uma compreensão integrada do constructo. Para colmatar essa limitação, Zych et al. (2018) desenvolveram um instrumento que integra todas essas competências socioemocionais, posteriormente adaptado ao contexto português por Lobo (2020). Este instrumento permitiu o cálculo de uma pontuação global que reflete o construto, contribuindo para uma compreensão mais abrangente do funcionamento socioemocional.

Diversos autores sugerem que a competência social engloba um vasto conjunto de aptidões interpessoais aplicáveis a diferentes domínios e tipos de relação, incluindo interações com pares, amigos próximos, relações íntimas e colegas de trabalho (Buhrmester et al., 1988;

Faber et al., 2019). Alguns investigadores têm-se dedicado ao estudo da competência social no contexto dos relacionamentos amorosos, verificando que a sua presença é fundamental para o estabelecimento e a manutenção de relações de qualidade, contribuindo para o desenvolvimento e a durabilidade de vínculos satisfatórios (Davila et al., 2017; Engels et al., 2001). A regulação emocional adaptativa, por exemplo, é uma competência importante para a capacidade de sentir e expressar emoções de maneira saudável dentro de relacionamentos românticos (Davila et al., 2009; Shulman et al., 2011). Deste modo, as competências socioemocionais estão diretamente ligadas ao bem-estar dos indivíduos, pois aqueles que possuem capacidades desenvolvidas nesse aspeto tendem a promover sua própria saúde emocional. Isso traduz-se em satisfação pessoal ou com a vida, níveis reduzidos de stresse e qualidade das relações (Saarni, 1999, OCDE, 2024).

1.5 Competência Romântica

Manter relacionamentos saudáveis requer um conjunto de competências que nem todos possuem de igual modo (Burleson, 1995, Farmer & Chapman, 2016), ou que, pelo menos, não estão plenamente desenvolvidas desde a juventude. Atendendo a esta necessidade, diversos investigadores têm-se centrado na competência social aplicada especificamente aos relacionamentos amorosos (Bouchey, 2007; Davila et al., 2007; Davila et al., 2017). Este conjunto de capacidades é frequentemente agrupado sob o conceito de competência romântica, que se refere às competências de um indivíduo para agir de forma a promover e manter o funcionamento saudável das suas relações amorosas (Davila et al., 2009; Davila et al., 2017).

O constructo emerge de temas centrais recorrentes nas teorias cognitivas sociais, de resolução de problemas interpessoais, da teoria da vinculação e das abordagens teóricas da regulação emocional (Davila et al., 2009), todas corroboradas por extensa evidência empírica que sublinha a sua relevância determinante no funcionamento interpessoal e na adaptação relacional.

Com o intuito de tornar o constructo aplicável e de o traduzir num conjunto de competências passíveis de serem ensinadas e desenvolvidas em contexto de intervenção, Davila, et al. (2017, 2021) identificaram três dimensões estruturantes que integram o conceito:

- **Insight** - refere-se à capacidade de consciência introspetiva e relacional, que envolve o reconhecimento das necessidades, metas e motivações, a compreensão das causas

e consequências dos comportamentos e a aptidão para integrar aprendizagens provenientes de experiências anteriores;

- **Mutualidade** - diz respeito à competência para considerar de forma equilibrada as necessidades de ambos os parceiros, com o intuito de alcançar resultados que beneficiem ambos e favoreçam uma interação recíproca e saudável;
- **Regulação emocional** - corresponde à competência para gerir e ajustar adequadamente as respostas emocionais perante os desafios e acontecimentos da vida amorosa, de modo a preservar o equilíbrio emocional e a estabilidade da relação.

Tendo em conta estes domínios, e com o objetivo de avaliar a **competência romântica** na vida de jovens adultos, os autores desenvolveram a *Romantic Competence Interview* (RCI ; Davila, et al., 2017), uma entrevista semiestruturada que permite inferir o nível de desenvolvimento das competências centrais e que sustentou o desenvolvimento de diversos estudos neste domínio.

Estudos empíricos indicam que indivíduos com níveis elevados de competência romântica apresentam um funcionamento interpessoal e individual mais adaptativo, evidenciando padrões de tomada de decisão mais ponderados e comportamentos que favorecem relações amorosas satisfatórias (Davila, et al., 2017). Dessa forma, a competência romântica constitui um conjunto integrado de estratégias que possibilita aos indivíduos gerir as relações amorosas de maneira construtiva, promovendo decisões adequadas e práticas relacionais saudáveis.

Além dos conhecimentos adquiridos, os traços de personalidade desempenham um papel também crucial no contexto da competência romântica. Por exemplo, características como a positividade emocional podem contribuir para a durabilidade e qualidade das relações amorosas. Em contrapartida, traços de personalidade que refletem egocentrismo acentuado, como o narcisismo ou a agressividade, tendem a estar negativamente associados ao sucesso dos relacionamentos (Koladich & Atkinson, 2016) e, possivelmente, à competência romântica.

1.6 Satisfação nos relacionamentos

A satisfação nos relacionamentos é um dos principais indicadores da perceção da qualidade do funcionamento das relações, exercendo um impacto significativo no bem-estar das pessoas (Lavner et al., 2017; Loving et al. 2013). Para além disso, tem vindo a ser

consistentemente apontada como um fator preditor da estabilidade das relações ao longo do tempo (Le et al., 2010), reforçando a sua relevância na manutenção e sucesso das dinâmicas amorosas e afetivas.

Estudos recentes sobre competência romântica mostram que esta está intimamente ligada a níveis mais elevados de satisfação nas relações (Davila et al., 2017). Acrescente-se que, a capacidade de agir de forma competente no contexto amoroso permite às pessoas lidar de forma mais eficaz com os desentendimentos e desafios que surgem naturalmente nas relações, promovendo assim uma maior qualidade e durabilidade dos laços afetivos (Shulman, Tuval-Mashiach, Levran & Anbar, 2006; Shulman, Davila & Shachar-Shapira, 2011).

Dessa forma, as aptidões da competência romântica podem ser eficazes para promover um funcionamento romântico adaptativo em qualquer fase da vida e em diferentes tipos de relacionamentos (Davila et al., 2017).

Em síntese, a competência romântica dos jovens está ligada a uma visão mais positiva sobre os relacionamentos, a um maior sentimento de segurança emocional, menos ansiedade em relação ao abandono, decisões mais saudáveis sobre comportamento sexual e relacionamentos, maior satisfação com o relacionamento e menos sintomas de depressão (Davila et al., 2017; Gómez-López, Viejo, & Ortega-Ruiz, 2019; Shulman et al., 2011).

1.7 A idade, experiências relacionais, envolvimento sexual e gênero

No estudo das competências românticas, diversos fatores individuais parecem poder influenciar o desenvolvimento e a expressão dessas habilidades. Entre as variáveis frequentemente consideradas, destacam-se a idade, as experiências relacionais anteriores, o nível de envolvimento sexual e o gênero dos indivíduos.

De acordo com alguns investigadores, tanto a idade quanto a experiência em relacionamentos românticos são fatores importantes para o desenvolvimento da Competência Romântica (CR) (Shulman et al., 2011). Destacam que, com o aumento da idade, os jovens tendem a envolver-se em relacionamentos mais complexos, a gerir as dinâmicas amorosas de forma mais eficaz e a demonstrar maior sensibilidade às perspectivas e necessidades do parceiro (Connolly & McIsaac, 2009; Shulman et al., 2000; Shulman et al., 2015).

Relativamente ao envolvimento sexual, quanto maior o envolvimento, maior tende a ser o compromisso em relações românticas a longo prazo, assim como mais desenvolvida a maturidade social e cognitiva e maior a consistência nas interações relacionais (Shulman et al., 2011).

Por fim, embora alguns estudos indiquem que os rapazes tendem a iniciar mais tarde o envolvimento em relações românticas duradouras (Shulman et al., 2009; Zimmer-Gembeck & Helfand, 2008), a literatura atual sobre relacionamentos românticos na adolescência não apresenta evidências robustas que sugiram diferenças significativas entre homens e mulheres na compreensão ou desenvolvimento da competência romântica (Shulman, et al., 2011). Deste modo, pode-se inferir que, para além da idade, o envolvimento sexual e as experiências passadas de relacionamento desempenham um papel relevante no desenvolvimento da competência romântica, enquanto o efeito do sexo continua a carecer de confirmação empírica consistente.

Como podemos ver, nas relações amorosas tanto as competências socioemocionais como a competência romântica apresentam um papel central no desenvolvimento pessoal e no bem-estar dos indivíduos. Em suma, estudar a competência romântica nesta população permitirá uma compreensão mais aprofundada de como apoiar os indivíduos a desenvolverem relações mais bem-sucedidas desde cedo e ao longo da vida adulta. Esta investigação reveste-se de particular importância dado que os estudos nesta área são escassos e praticamente inexistentes em Portugal. Compreender os fatores que influenciam a competência romântica poderá contribuir para a prevenção das consequências negativas associadas ao mau funcionamento das relações, promovendo o bem-estar interpessoal e emocional ao longo do desenvolvimento adulto.

Capítulo 2 - Objetivos

Nesta dissertação, propõe-se investigar a competência romântica em jovens adultos e a sua relação com competências socioemocionais, satisfação nos relacionamentos e bem-estar individual. Para tal, o trabalho foi estruturado em dois estudos complementares.

O primeiro estudo teve como objetivo desenvolver e validar a versão portuguesa da Escala de Competência Romântica (ECR), um instrumento constituído por 22 itens concebido para avaliar as principais dimensões da competência romântica. Este processo incluiu o desenvolvimento dos itens a partir das questões colocadas na Entrevista original, a sua adaptação cultural e linguística, bem como a análise da sua fiabilidade e validade, garantindo que a ECR pudesse ser utilizada de forma rigorosa em contextos de investigação e prática clínica. Este estudo, do qual apenas uma parte se integra na presente dissertação, foi desenvolvido em colaboração com a Prof. Doutora Susana Costa Ramalho e a Prof. Doutora Joana Carneiro Pinto, no âmbito de um estudo mais amplo com o objetivo de dar continuidade e aprofundar investigações futuras nesta área.

O segundo estudo procurou explorar a relação entre competências socioemocionais e competência romântica em jovens adultos, analisando de que forma estas competências se associam com a satisfação nos relacionamentos amorosos e o bem-estar individual. Neste contexto, também se examinou como as subdimensões da competência romântica e das competências socioemocionais se relacionam entre si e com as demais variáveis estudadas. Foram ainda incluídos itens *ad-hoc* para avaliar perceções de segurança, confiança e medo de rejeição nos relacionamentos, permitindo analisar a sua relação com as restantes variáveis.

Adicionalmente, o estudo avaliou possíveis diferenças em função do género, idade e duração dos relacionamentos, contribuindo para uma compreensão mais ampla de como fatores individuais e contextuais influenciam estas associações. Considerando que não existem estudos realizados em Portugal que integrem a dimensão da competência romântica, esta investigação pretende trazer uma contribuição inovadora para o conhecimento científico, oferecendo novas perspetivas sobre a interação entre competências socioemocionais, competência romântica, satisfação nos relacionamentos e bem-estar em jovens adultos.

Capítulo 3 - Desenho de investigação

A metodologia adotada visa garantir rigor científico e coerência aos estudos desenvolvidos. Estes estudos adotam um desenho de investigação não experimental, o que significa que não existe uma manipulação de variáveis nem intervenção do investigador no ambiente das amostras.

São conduzidos também como estudos exploratórios e descritivos, pois envolvem a recolha, análise e apresentação dos dados, com o objetivo de descrever a realidade observada. Além disso, seguem uma abordagem quantitativa, já que os dados recolhidos estão a ser convertidos em números para permitir a extração de conclusões objetivas.

Os estudos são também correlacionais, pois procuram explorar possíveis associações entre variáveis, sem estabelecer relações de causa e efeito, dado que não há manipulação das mesmas. Por fim, trata-se de estudos transversais, uma vez que a avaliação é realizada num único momento, proporcionando uma visão instantânea da realidade em análise.

Estudo 1

O Estudo 1 consistiu no desenvolvimento e validação da versão portuguesa da Escala de Competência Romântica, desenvolvida a partir da *Romantic Competence Interview* de Joanne Davila (Davila et al, 2009). Com permissão da autora, a entrevista comumente usada em estudos internacionais, serviu de base para a construção do questionário, que veio a integrar 22 itens decorrentes das questões colocadas na entrevista.

Este estudo foi desenvolvido em colaboração com as Professoras Susana Costa Ramalho e Joana Carneiro Pinto, no âmbito de um projeto de investigação mais amplo sobre as relações de namoro dos jovens em Portugal.

Capítulo 4 - Metodologia

4.1 Participantes

Além de se definir o desenho de investigação, que conduziu a estudos quantitativos, descritivos, comparativos e correlacionais, foi também necessário passar pelo processo de amostragem. Segundo os critérios diversos autores de referência neste domínio (ex. Nunnally, 1978) a nossa amostra deveria ter um número mínimo de 110 participantes, uma vez que se recomenda uma proporção mínima de cinco participantes por item do questionário ($5 \times 22 = 110$). Neste caso, o estudo cumpre este pressuposto.

Definimos para este estudo os seguintes critérios de inclusão: ter entre 18 e 24 anos de idade (jovem adulto), ter nacionalidade portuguesa e encontrar-se numa relação de namoro monogâmica há pelo menos 3 meses. Como o questionário foi aplicado integralmente em português, definiu-se como critério de exclusão a não nacionalidade portuguesa, garantindo uma melhor compreensão das questões.

Os participantes foram selecionados através do método não probabilístico “bola de neve”, no qual se pede aos primeiros inquiridos que partilhem o questionário com outras pessoas que preencham os mesmos critérios. Além disso, trata-se de um processo de amostragem por conveniência, envolvendo indivíduos que são mais facilmente acessíveis, de modo a tornar a recolha de dados mais viável e eficiente.

Foi igualmente elaborado um consentimento informado para garantir que os participantes autorizam a sua participação no estudo, assegurando que cumprem os critérios definidos e representam adequadamente a população em análise. Este estudo foi autorizado pela

Comissão de Ética para a Tecnologia, Ciências Sociais e Humanidades (CETCH) da Universidade Católica Portuguesa.

Deste modo, a amostra do Estudo I foi composta por 122 participantes, após a exclusão daqueles que não completaram integralmente o questionário, cujas respostas incompletas não acrescentariam informações relevantes à análise. Esta recolha foi realizada desde o dia 29 de dezembro de 2024 até ao dia 29 de janeiro de 2025. Desses 122 participantes, 87 (71,7%) identificaram-se como do sexo feminino e 35 (28,3%) como do sexo masculino. Os participantes situam-se na faixa etária entre os 18 e os 24 anos sendo a média das idades de 21,55 anos.

4.2 Procedimento de recolha de dados

A recolha de dados é uma etapa essencial da investigação, garantindo a obtenção e o tratamento da informação de forma organizada. Para este estudo, uma vez que se trata de uma população mais jovem e tendo em conta que o uso das tecnologias e das redes sociais é um meio muito utilizado por esta população, optou-se pelo inquérito por questionário, uma técnica comum em análises quantitativas, permitindo ao investigador recolher informações estruturadas, que podem ser comparadas, generalizadas e analisadas quantitativamente (Gonçalves, 2004). Além disso, esta foi também escolhida pela rapidez na recolha e pela facilidade de codificação, análise e comparação dos dados (Fortin, 1999).

A recolha de dados foi realizada através da plataforma digital Qualtrics, reconhecida pela sua acessibilidade, estimando-se um tempo médio de resposta de cerca de 15 minutos. A recolha de participantes decorreu mediante a divulgação do questionário online, partilhado via Facebook e Email.

Garantiu-se a confidencialidade e o anonimato das respostas, em conformidade com o código deontológico da Ordem dos Psicólogos, permitindo deste modo que os participantes se sentissem totalmente à vontade ao partilhar as suas respostas. Além disso, foi garantida total transparência sobre os objetivos do estudo, reforçando que a participação era livre (voluntária) permitindo que cada pessoa decidisse autonomamente se queria responder ao questionário. Para garantir ainda que qualquer dúvida ou questão pudesse ser esclarecida, foram disponibilizados contactos de email das investigadoras, permitindo aos participantes obter informações adicionais sempre que necessário.

4.3 Seleção dos métodos de recolha de dados (instrumentos)

Depois de definir o método de recolha de dados, tornou-se necessário selecionar os instrumentos de avaliação mais apropriados para a obtenção da informação pretendida. A escolha destes instrumentos deve estar de acordo com o propósito do estudo, as questões de investigação e as variáveis analisadas, assegurando que as medidas aplicadas se encontram coerentes com o enquadramento conceptual da investigação (Fortin, 2009).

De acordo com Fortin (2009, p. 171), numa investigação científica, as variáveis representam os elementos essenciais de análise. São atributos ou características de pessoas, objetos ou contextos que podem sofrer alterações ao longo do tempo. Estas variáveis assumem diferentes valores e podem ser observadas, controladas ou até manipuladas, dependendo dos objetivos do estudo. Neste primeiro estudo, as variáveis em foco são: a Competência Romântica, o Bem-Estar Individual, a Satisfação na Relação de namoro e alguns itens desenvolvidos *ad-hoc*.

Além dessas, para caracterizar a amostra do estudo com base em aspetos específicos, foram consideradas as variáveis sociodemográficas, que ajudam a compreender melhor o perfil dos participantes, como é o caso da idade, sexo, orientação sexual, tempo estimado na relação de namoro e ocupação atual.

Avaliação das variáveis sociodemográficas

Com o objetivo de recolher informação sobre os aspetos sociodemográficos dos participantes, definiram-se cinco variáveis principais. A variável sexo, de natureza dicotómica, foi operacionalizada com as categorias *feminino* e *masculino*. A variável idade, de carácter numérico, abrangeu participantes com idades compreendidas entre 18 e 24 anos. A orientação sexual, classificada como variável nominal, incluiu as opções *heterossexual*, *homossexual* e *bissexual*, complementadas por uma opção de resposta aberta, de modo a permitir outras identificações. A duração da relação no namoro foi considerada uma variável intervalar, sendo medida em intervalos de duração entre 3 meses e 3 anos. Por fim, a ocupação atual, também uma variável nominal, foi categorizada em sete opções de resposta predefinidas.

Avaliação da variável da Competência Romântica

Após a recolha das variáveis sociodemográficas, procedeu-se à recolha de dados referentes às restantes variáveis do estudo. Para avaliar a variável Competência Romântica, foi utilizado o instrumento “Escala de Competência Romântica- ECR”. Este instrumento tem como objetivo avaliar o nível de competência romântica, sendo desenvolvido com base no modelo da *Romantic Competence Interview (RCI)*.

A entrevista original (Davilla et al., 2009) baseia-se em três domínios fundamentais: *insight*, *mutualidade e regulação emocional*. O *insight* diz respeito à capacidade de compreender a si próprio e ao parceiro, antecipar as consequências das ações e aprender com as experiências. A *mutualidade* refere-se à valorização das necessidades de ambos os elementos do casal e à tomada de decisões conjuntas, com respeito e empatia. Por fim, a *regulação emocional* corresponde à gestão equilibrada das emoções, promovendo respostas construtivas e relações mais saudáveis.

Com base nestes domínios, foram desenvolvidos 22 itens, aos quais os participantes responderam indicando o seu grau de concordância numa escala de Likert de 1 (*discordo totalmente*) a 5 (*concordo totalmente*).

Avaliação da variável do Bem-estar individual

Para medir a variável do Bem-estar Individual, optou-se pelo instrumento “Índice de bem-estar OMS (WHO-5) - versão de 1998”. Este instrumento pretende medir o bem-estar subjetivo do indivíduo nas últimas duas semanas e é constituído por 5 itens. Estes itens são respondidos numa escala tipo “Likert” de cinco pontos (0 = *Nunca*; 1= *Algumas vezes*; 2 = *Menos de metade do tempo*; 3= *Mais de metade do tempo*; 4 = *A maior parte do tempo*; 5= *Todo o tempo*). A pontuação é obtida pela soma dos valores das cinco respostas, podendo variar entre 0 e 25, em que 0 indica o pior valor de bem-estar e 25 o maior valor de bem-estar. A versão portuguesa do WHO-5 apresentou uma consistência interna satisfatória, com $\alpha = 0,80$ (Carvalho et al., 2025).

Avaliação da variável da Satisfação na relação de namoro

Para avaliar a variável satisfação na relação de namoro, utilizou-se o instrumento *Relationship Assessment Scale - RAS* (Hendrick, 1988), na sua adaptação para a língua portuguesa validada por Berti et al. (2011). Foram apenas efetuados ajustes linguísticos, uma

vez que se tratava de uma versão em português do Brasil, com o objetivo de tornar a linguagem mais clara e adequada ao presente estudo. A RAS é uma medida de sete itens que avalia a satisfação global no relacionamento. Estes itens são avaliados numa escala tipo Likert de cinco pontos, na qual, ao contrário de outras escalas, valores mais baixos indicam maior satisfação (1 = Totalmente; 2 = Bastante; 3 = Mais ou menos; 4 = Pouco; 5 = Nada). A interpretação pode ser feita utilizando a pontuação total ou a média das respostas. As pontuações médias variam entre 1 e 5, enquanto as pontuações totais variam entre 7 e 35. A consistência interna da RAS em estudos anteriores tem-se revelado elevada ($\alpha = .85$) (Berti et al., 2011).

Por fim, foram adicionados cinco itens *ad-hoc* de forma a complementar a avaliação desta variável, nos quais o participante deve deslizar um cursor para indicar seu nível de concordância com a afirmação, em uma escala de 0 a 100%. Deste modo, foram adicionados os seguintes itens: “*Sinto-me seguro/a na relação de namoro*”, “*Sinto que o namoro acrescenta felicidade à minha vida*”, “*Confio na pessoa com quem namoro*”, “*Consigo perceber quando alguma coisa não está bem na relação*”, “*Tenho medo de ser rejeitado*”.

4.4 Análises de Dados

Os dados foram recolhidos *online* junto de uma amostra de 122 participantes.

A análise dos dados seguiu várias etapas. Foram calculadas estatísticas descritivas para cada item, permitindo caracterizar as respostas da amostra. A consistência interna das escalas foi avaliada através do alfa de Cronbach e do ômega de McDonald, tendo sido também examinadas as correlações item-total.

Realizou-se ainda uma análise fatorial para explorar a estrutura subjacente da ECR. Por fim, foram realizadas análises correlacionais para examinar as relações entre os fatores do ECR, as medidas de bem-estar, a avaliação da relação e os itens *ad hoc*, tendo-se optado por inverter a escala de respostas da avaliação da relação de modo a facilitar a interpretação dos resultados.

Capítulo 5 - Resultados

5.1 Análise Descritiva

As análises descritivas revelaram valores médios superiores ao ponto intermédio da escala (2,5) para todos os itens, variando entre 3,39 (item 8) e 4,78 (item 20).

5.2 Consistência Interna

Os resultados obtidos relativos à validação da Escala de Competência Romântica, revelaram uma consistência interna elevada para a versão dos 22 itens da escala, com um alfa de Cronbach de .89 e um ômega de McDonald de .90. As correlações item-total variaram entre .371 (Item 10 e 19) e .654 (Item 4).

5.3 Análise Fatorial Confirmatória

Tabela 1

Matriz de cargas fatoriais

Item	Fator1	Fator2	Unicidade
Item1	0.425		0.438
Item2	0.532		0.486
Item 3		0.713	0.616
Item 4	0.413	0.413	0.553
Item5			0.552
Item6	0.380		0.693
Item7	0.451		0.615
Item8		0.444	0.748
Item9		0.903	0.634
Item10		0.369	0.665
Item11		0.464	0.753
Item12	0.761		0.653
Item13	0.583		0.720
Item14	0.592		0.241
Item15	0.764		0.495
Item16	0.380		0.695
Item 17		0.426	0.689
Item18	0.631		0.774
Item19			0.520
Item20	0.672		0.647
Item21	0.471		0.815
Item 22	0.390		0.829

Nota. $N = 307$. O método de extração foi a fatoração dos eixos principais, com uma rotação oblíqua (Promax com Normalização de Kaiser). Dois itens não apresentaram cargas significativas em nenhum fator e um item apresentou cargas cruzadas em ambos os fatores.

O teste de esfericidade de Bartlett foi significativo ($\chi^2(231) = 1111, p < .001$), o que indicou que os dados eram adequados para a análise fatorial. A medida de adequação da amostragem de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) também foi considerada muito boa, com um valor de .845. Deste modo, foram extraídos dois fatores com *eigenvalues* superiores a 1, explicando, respetivamente, 21.8% e 15.3% da variância total, o que perfaz 37.1%. O primeiro fator, que designámos como "Inteligência Relacional", incluiu 12 Itens - 1, 7, 13, 14, 22, 2, 12, 15, 18, 20, 21 e 6. Este fator apresentou uma consistência interna elevada ($\alpha = .858$; $\omega = .868$), podendo ser definido como a capacidade de integrar **autoconhecimento, empatia, autorregulação e consciência afetiva** no contexto de uma relação amorosa.

O segundo fator, intitulado "Consciência e Regulação Emocional e Comportamental", é composto por 7 Itens - 9, 10, 11, 17, 3, 8, e 16, tendo demonstrado também uma boa consistência interna ($\alpha = .777$; $\omega = .787$). Definimos este fator como uma competência relacional que articula **metacognição afetiva, responsabilidade ética e interpessoal** no contexto amoroso.

Os itens 5 e 19 foram excluídos devido a cargas fatoriais inferiores a .35. O item 4 foi excluído por apresentar carga cruzada em ambos os fatores. Todos os restantes itens apresentaram cargas fatoriais superiores a .369 nos respetivos fatores.

A correlação interfatorial foi de .408, o que indicou uma relação positiva moderada entre os dois. De forma a decidir o número de fatores a reter, considerou-se *eigenvalues* e *scree plots*, estabelecendo um limite mínimo de .35 para os valores de cargas fatoriais dos itens dentro de cada fator.

5.4 Correlações

A inteligência relacional apresentou uma correlação positiva e forte com a consciência e regulação emocional e comportamental ($r(120) = 0,579, p < 0,001$). A inteligência relacional mostrou uma correlação positiva e estatisticamente significativa com o bem-estar ($r(118) = 0,338, p < 0,001$). Também revelou uma correlação moderada, positiva e estatisticamente significativa com a avaliação da satisfação no relacionamento ($r(105) = 0,595, p < 0,001$). A consciência e regulação emocional e comportamental apresentou uma correlação positiva com o bem-estar ($r(118) = 0,225, p < 0,005$). Verificou-se ainda uma correlação positiva estatisticamente significativa com a avaliação do relacionamento ($r(105) = 0,237, p < 0,014$).

Tabela 2
Correlações

Variável	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Inteligência relacional	-								
2 Consciência e regulação emocional/comportamental	.579***	-							
3.Bem-estar	.338***	.255**	-						
4.Satisfação na relação	.595***	.237**	.086	-					
5.Segurança	.455***	.176	-	-	-				
6.Felicidade na relação	.466***	.207*	-	-	.646***	-			
7.Confiança	.307***	.062	-	-	.631***	.488 ***	-		
8.Consciência dos problemas na relação	.352***	.332***	-	-	.101	.095*	.094	-	
9.Medo de rejeição	-.215*	-.188**	-	-	-.155	-.051	-.034	-.072	-

Nota. Valores em negrito são significativos ao nível de *p<.05.**p<.01. *** p<.001.

Para além disso, os dois fatores demonstraram as relações esperadas com os itens *ad hoc*. A inteligência relacional apresentou correlações estatisticamente significativas com a segurança na relação, a felicidade na relação, a confiança no parceiro e a consciência dos problemas na relação, mostrando apenas uma correlação estatisticamente negativa com o medo de rejeição. Por sua vez, a consciência e regulação emocional/comportamental também se correlacionou significativamente com a felicidade na relação, a consciência dos problemas na relação e apresentou correlação negativa com o medo de rejeição, não apresentando, entretanto, correlação significativa com a confiança no parceiro nem com a segurança na relação.

Estudo 2

O segundo estudo teve como objetivo explorar a relação entre competências socioemocionais e competência romântica em jovens adultos, analisando de que forma estas competências se associam com a satisfação nos relacionamentos amorosos e o bem-estar individual.

Capítulo 6 - Metodologia

6.1 Participantes

No Estudo 2 foram igualmente seguidos os mesmos princípios metodológicos aplicados na definição dos participantes do estudo 1, incluindo o processo de amostragem, os critérios de inclusão e exclusão e a recolha do consentimento informado. Manteve-se, neste sentido, o recurso à amostragem não probabilística, combinando as técnicas de “bola de neve” e de conveniência, de forma a facilitar a recolha de dados e garantir que os participantes cumpriam os critérios estabelecidos. Segundo Urban e Van Eeden-Moorefield (2018), a amostra deverá ter um limite mínimo de 30 participantes por variável. Neste caso, como o estudo apresenta 4 variáveis principais, é de se esperar uma amostra que contenha no mínimo 120 participantes. Este estudo cumpriu com esse pressuposto com uma amostra total de 156 participantes, após a exclusão dos questionários incompletos, constituindo uma amostra independente da do Estudo 1.

Tal como no Estudo 1, todos os participantes assinaram o consentimento informado antes de iniciarem o preenchimento do questionário, sendo o estudo autorizado pela Comissão de Ética para a Tecnologia, Ciências Sociais e Humanidades (CETCH) da Universidade Católica Portuguesa.

A recolha dos dados destes participantes foi realizada desde o dia 7 de março de 2025 até ao dia 15 de abril de 2025.

Desses 156 participantes, 115 (73,7%) identificaram-se como do sexo feminino e 41 (26,3%) como do sexo masculino. Os participantes deste segundo estudo situam-se na faixa etária entre os 18 e os 24 anos sendo a média das idades de 21,23 anos.

Tabela 3

Caracterização da amostra

Variável	N	%	M	DP
Sexo				
Masculino	41	73.7		
Feminino	115	26.3		
Idade			21.3	2.0
Orientação sexual				
Heterossexual	139	89.1		
Homossexual	6	3.8		
Bissexual	11	7.1		
Duração da relação				
3 a 6 meses	20	12.8		
6 meses a 1 ano	10	6.4		
1 a 2 anos	39	25.0		
2 a 3 anos	45	28.8		
Mais de 3 anos	42	26.9		
Ocupação atual				
Sou estudante no ensino secundário	9	5.8		
Sou estudante do ensino superior	88	56.4		
Sou trabalhador	31	19.9		
Estou desempregado	3	1.9		
Sou estudante do ensino secundário e trabalhador	3	1.9		
Sou estudante do ensino superior e trabalhador	22	14.1		

Nota. M=média; DP= desvio-padrão.

(N=156) Os participantes tinham, em média, 21,3 anos (DP = 2,0).

6.2 Procedimentos de recolha de dados

O questionário foi administrado *online*, através da plataforma Qualtrics, garantindo o anonimato e a confidencialidade das respostas. Todos os participantes forneceram o seu consentimento informado no início do questionário, através de um formulário idêntico ao utilizado no estudo anterior. Os instrumentos utilizados foram adaptados às especificidades e objetivos do presente estudo, como a seguir se descreve.

6.3 Seleção dos métodos de recolha de dados (instrumentos)

Subsequentemente foi também necessário escolher os instrumentos de avaliação mais adequados para obter a informação desejada, tal como o ocorrido no estudo 1.

Deste modo, neste segundo estudo as variáveis em foco são: Competência Romântica, Bem-estar Individual, Satisfação na Relação de Namoro e Competências Socioemocionais.

Adicionalmente, com o objetivo de caracterizar a amostra do estudo com base em aspetos específicos, foram consideradas diversas variáveis sociodemográficas, como é o caso da idade, sexo, orientação sexual, tempo estimado na relação de namoro e ocupação atual. A recolha destas informações foi realizada de forma idêntica à do estudo 1.

Avaliação da variável da Competência Romântica

De modo a avaliar a variável Competência Romântica utilizou-se o instrumento “Escala de Competência Romântica-ECR”. Tendo por base os resultados do Estudo 1, considerou-se a escala constituída por 19 itens, distribuídos por duas dimensões, autorregulação emocional e comportamental e a dimensão da inteligência relacional.

A dimensão de consciência e regulação emocional e comportamental inclui os itens 9, 10, 11, 17, 3, 8, 16, e a inteligência relacional integra os itens 1, 7, 13, 14, 22, 2, 12, 15, 18, 20, 21, 6. Todos estes itens são respondidos numa escala tipo “Likert” de cinco pontos (1 = *Discordo completamente*; 2 = *Discordo Bastante*; 3 = *Não discordo nem concordo*; 4 = *Concordo Bastante*; 5 = *Concordo Completamente*). A pontuação é obtida pela média dos valores das 19 respostas. No estudo 1, a Escala de Competência Romântica (ECR) apresentou uma excelente consistência interna, com $\alpha = 0,886$ e ômega de McDonald (ω) = 0,90. Neste segundo estudo, a escala manteve uma consistência igualmente elevada, com $\alpha = 0,886$.

Avaliação da variável do Bem-estar individual

Para medir a variável do Bem-estar Individual optou-se pelo instrumento “Índice de bem-estar OMS (WHO-5) - versão de 1998”. Este instrumento pretende medir o bem-estar subjetivo do indivíduo nas últimas duas semanas e é constituído por 5 itens. Estes itens são respondidos numa escala tipo “Likert” de cinco pontos (0 = *Nunca*; 1 = *Algumas vezes*; 2 = *Menos de metade do tempo*; 3 = *Mais de metade do tempo*; 4 = *A maior parte do tempo*; 5 = *Todo o tempo*). A pontuação é obtida pela soma dos valores das cinco respostas, podendo variar entre 0 e 25, em que 0 indica o pior valor de bem-estar e 25 o maior valor de bem-estar. A versão portuguesa do WHO-5 apresentou em estudos prévios uma consistência interna satisfatória, com $\alpha=0,80$ (Carvalho et al., 2025). No presente estudo, o instrumento revelou uma consistência interna ligeiramente superior, com $\alpha = 0,826$.

Avaliação da variável das Competências Socioemocionais

Para medir a variável das Competências Socioemocionais recorreu-se ao instrumento “*Social and Emotional Competence Questionnaire (SEC-Q)* - Versão portuguesa” (Lobo, 2020). Este instrumento pretende medir as competências sociais e emocionais tendo em conta os últimos 12 meses, sendo constituído por 16 itens. Estes itens encontram-se distribuídos por quatro dimensões: autoconsciência, autogestão e motivação, consciência social e, por fim, o comportamento pró-social e tomada de decisão.

A componente de autoconsciência inclui itens como “*Sei como classificar as minhas emoções*” e “*Consigo diferenciar uma emoção da outra*”; a componente autogestão e motivação menciona itens como “*Consigo me auto motivar*” e “*Os meus objetivos são claros*”; a componente consciência social e comportamento pró-social refere itens como “*Estou atento às necessidades dos outros*” e “*Normalmente ouço de forma ativa*”; e por último, a componente tomada de decisão inclui itens como “*Tomo decisões analisando cuidadosamente as possíveis consequências*” e “*Não tomo decisões de forma descuidada*”. Estes itens são apresentados numa escala tipo “Likert” de cinco pontos (1=*Discordo completamente*; 2=*Discordo Bastante*; 3=*Não discordo nem concordo*; 4=*Concordo Bastante*; 5=*Concordo Completamente*). A pontuação foi obtida através da média dos itens. Os resultados indicam que a medida apresenta boa confiabilidade, com α superior a 0,8. Nas diferentes dimensões avaliadas, o alpha de Cronbach evidencia uma consistência interna satisfatória, com índices acima de 0,7 (Lobo, 2020). No presente estudo, a escala apresentou $\alpha = 0,842$.

Avaliação da variável da Satisfação na relação de namoro

Por fim, a satisfação no relacionamento amoroso é avaliada por um único item *ad-hoc*, no qual o participante deve deslizar um cursor para indicar seu nível de concordância com a afirmação, numa escala de 0 a 100%. Para obter uma visão mais abrangente sobre a forma como o indivíduo se sente na relação de namoro, foram adicionados mais três itens utilizando o mesmo método, “*Sinto-me seguro/a na relação de namoro*”, “*Confio na pessoa com quem namoro*”, “*Tenho medo de ser rejeitado*”.

6.4 Análise de Dados

A análise dos dados foi realizada com recurso ao software IBM SPSS Statistics, versão 29.0 (Armonk, NY). Numa primeira fase, procedeu-se à estatística descritiva e de frequências das variáveis em estudo, de forma a caracterizar a amostra e os principais construtos avaliados. Seguidamente, avaliou-se a fiabilidade interna das escalas através do coeficiente Alfa de Cronbach, com o objetivo de verificar a consistência de cada instrumento.

Posteriormente, testou-se a normalidade das distribuições com o teste de Kolmogorov-Smirnov, atendendo ao tamanho da amostra ($N = 156$). Uma vez que a maioria das variáveis apresentou distribuição não normal, optou-se pela utilização de procedimentos não paramétricos, em particular o coeficiente de correlação de Spearman, para as análises correlacionais.

As análises foram conduzidas de forma sequencial, iniciando-se pelas variáveis principais (competência romântica, competências socioemocionais, bem-estar e satisfação na relação), seguindo pelas subdimensões de cada instrumento e, por fim, incluindo os itens *ad-hoc* que avaliaram perceções de segurança, confiança e medo de rejeição na relação de namoro.

Para a avaliação de possíveis diferenças em função do género, da idade e da duração dos relacionamentos, recorreu-se a testes não paramétricos: o teste de Mann-Whitney U foi utilizado para comparações entre os sexos, e o teste de Kruskal-Wallis H para diferenças entre faixas etárias e categorias de duração do relacionamento. Esta abordagem permitiu analisar as variáveis de forma adequada, mesmo na ausência de normalidade nas distribuições.

Capítulo 7 - Resultados

7.1 Análise Descritiva

Competência Romântica

Os resultados obtidos no Estudo 2, através da Escala de Competência Romântica (ECR), indicam que, em média, os participantes apresentaram uma boa competência romântica, com uma média global de 4,12 em 5. A escala utilizada varia entre 1 (valor mínimo) e 5 (valor máximo), sendo o seu desvio padrão de 0,46.

A análise das subescalas revelou que a dimensão da consciência e regulação emocional e comportamental apresentou uma média de 4,36 ($DP=0,49$), enquanto a inteligência relacional registou uma média de 3,80 ($DP=0,58$). Estes resultados sugerem que os

participantes apresentam níveis satisfatórios de consciência e regulação emocional e comportamental, bem como uma boa inteligência relacional.

Bem-Estar

No que respeita ao bem-estar, avaliado pelo Índice de Bem-Estar (WHO-5, versão 1998), a média obtida foi de 15,9 (DP=4,31), indicando que os participantes apresentam, em média, um nível de bem-estar moderado, já que a escala total varia entre 0 e 25.

Competências Sociais e Emocionais

O instrumento “*Social and Emotional Competence Questionnaire (SEC-Q)* - Versão Portuguesa”, revelou uma média global de 4,09 em 5 (DP=0,41), sugerindo que os participantes apresentam boas competências socioemocionais.

Relativamente às subescalas, a autoconsciência apresentou uma média de 4,10 (DP=0,57), a autogestão e motivação registou uma média de 3,99 (DP=0,72), a consciência social obteve uma média de 4,30 (DP=0,49) e o comportamento pró-social e tomada de decisão revelou uma média de 3,90 (DP=0,69). Estes resultados permitem concluir que os participantes apresentam níveis adequados de autoconsciência, autogestão e motivação, consciência social e comportamento pró-social, bem como capacidades satisfatórias de tomada de decisão.

Items *ad hoc*

A variável Satisfação na Relação apresentou uma média de 89,5, indicando que, em média, os participantes se encontram bastante satisfeitos nas suas relações, considerando que a escala varia entre 0 e 100.

Quanto aos itens adicionais relacionados com a perceção de segurança, confiança na relação e medo de rejeição verificaram-se as seguintes médias: “Sinto-me seguro(a) na relação de namoro” (M=91,86), “Confio na pessoa com quem namoro” (M=93,49) e “Tenho medo de ser rejeitado(a)” (M=34,46). Estes resultados sugerem que os participantes se sentem, de forma geral, bastante seguros nas suas relações, confiam nos seus parceiros e apresentam baixo receio de rejeição.

7.2 Normalidade

Para verificar a distribuição das variáveis incluídas no estudo, foi aplicado o teste de Kolmogorov-Smirnov, tendo em conta o tamanho da amostra ($N = 156$). Os resultados indicaram que a variável Competência Romântica apresentou distribuição não normal ($p < .001$), assim como a variável Bem-Estar Total ($p = .013$) e a variável Satisfação na Relação ($p < .001$). Já a variável Competências Socioemocionais apresentou distribuição aproximadamente normal ($p = .200$).

Considerando que a maioria das variáveis não apresentou normalidade, optou-se por utilizar o teste de correlação de Spearman para todas as análises correlacionais, por ser mais adequado a dados com distribuição não normal.

7.3 Correlações

Variáveis principais

Tabela 4

Correlação entre variáveis principais

Variável	1	2	3	4
1.Competência Romântica	-			
2.Competências socioemocionais	.541**	-		
3.Bem-estar	.521**	.388**	-	
4.Satisfação na relação	.619**	.243**	.446**	-

Nota. Valores em negrito são significativos ao nível de $p < .01$. * $p < .05$. ** $p < .01$.

As análises revelaram associações positivas e significativas entre todas as variáveis principais, embora com magnitudes distintas. Observou-se uma correlação positiva moderada entre a competência romântica e as competências socioemocionais ($r = .541$, $p < .001$), indicando que níveis mais elevados de competências socioemocionais se associam a uma maior competência romântica. A competência romântica correlacionou-se também de forma positiva com o bem-estar ($r = .521$, $p < .001$) e fortemente com a satisfação no namoro ($r = .619$, $p < .001$). Por sua vez, as competências socioemocionais apresentaram correlações fracas a moderadas com o bem-estar ($r = .388$, $p < .001$) e fracas com a satisfação no namoro ($r = .243$, $p = .002$).

Subdimensões

Tabela 5

Correlação entre variáveis principais e subdimensões

Variável	1	1.1	1.2	2	2.1	2.2	2.3	2.4	3	4
1.Competência Romântica	-									
1.1 Inteligência relacional	.776**	-								
1.2 Consciência e Regulação emocional e comportamental	.925**	.507**	-							
2.Competências socio emocionais	-	.475**	.538**	-						
2.1 Autoconsciência	.513**	.373**	.592**	.615**	-					
2.2 Autogestão e motivação	.372**	.328**	.364**	.661**	.311**	-				
2.3 Consciência social	.270**	.285**	.222**	.738**	.240**	.332**	-			
2.4 Comportamento pró-social e tomada de decisão	.313**	.286**	.322**	.660**	.308**	.236**	.343**	-		
3.Bem-estar	-	.464**	.464**	-	.316**	.400**	.192*	.119	-	
4.Satisfação na relação	-	.670**	.323**	-	.263**	.207**	.145	.011	-	-

Nota. Valores em negrito são significativos ao nível de $p < .01$. * $p < .05$. ** $p < .01$.

As subdimensões da competência romântica apresentaram correlações positivas e significativas entre si e com a variável global da competência romântica, como esperado, bem como com as competências socioemocionais (e respectivas dimensões), o bem-estar e a satisfação na relação.

No que respeita às subdimensões das competências socioemocionais, observaram-se também correlações positivas e significativas entre si e com a variável global. De um modo geral, estas dimensões apresentaram correlações positivas com o bem-estar, com exceção da subdimensão *Comportamento pró-social e tomada de decisão*, que não evidenciou associação significativa com esta variável.

De forma semelhante, verificaram-se correlações positivas entre as competências socioemocionais e a satisfação na relação, embora estas não tenham sido significativas nas subdimensões *Consciência social* e *Comportamento pró-social e tomada de decisão*.

Itens ad hoc

Tabela 6
Correlação entre variáveis principais, subdimensões e itens ad hoc

Variável	1	1.1	1.2	2	2.1	2.2	2.3	2.4	3	4	5	6	7
1.Competência Romântica	-												
1.1 Inteligência relacional	-	-											
1.2 Consciência e regulação emocional/comportamental	-	-	-										
2.Competências socioemocionais	-	-	-	-									
2.1 Autoconsciência	-	-	-	-	-								
2.2 Autogestão e motivação	-	-	-	-	-	-							
2.3 Consciência social	-	-	-	-	-	-	-						
2.4 Comportamento pró-social e tomada de decisão	-	-	-	-	-	-	-	-					
3.Bem-estar	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
4.Satisfação na relação	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
5.Segurança	.409**	.485**	.162**	.187*	.149**	.177*	.148	.042	.305**	.459**	-		
6.Confiança	.328**	.371**	.137	.111	.191*	.054	.113	.020	.205*	.379*	.581**	-	
7.Medo de rejeição	-.300**	-.243**	-.301**	-.111	-.108	-.153	.003	-.094	-.282**	-.154	-.251**	-.289**	-

Nota. Valores em negrito são significativos ao nível de $p < .01$. * $p < .05$. ** $p < .01$.

Satisfação na relação de namoro

Relativamente aos itens ad hoc, a *satisfação na relação de namoro* apresentou correlações positivas e significativas com todas as variáveis principais, sugerindo que níveis mais elevados de competência romântica, competência socioemocional e bem-estar se associam a uma percepção mais positiva e satisfatória da relação amorosa.

Além disso, a satisfação na relação correlacionou-se positivamente com *o sentimento de segurança na relação* ($r = .459, p < .001$) e com *a confiança na pessoa com quem se namora* ($r = .379, p < .001$), indicando que níveis mais elevados de satisfação coexistem com sentimentos de estabilidade e confiança. Não se observou, contudo, correlação significativa com o item “Tenho medo de ser rejeitado/a” ($r = -.154, p = .054$), sugerindo que o medo de rejeição poderá refletir dimensões mais internas de insegurança pessoal.

Confiança na pessoa com quem se namora

A *confiança na pessoa com quem se namora* apresentou correlação positiva com a competência romântica, especificamente com a subdimensão *Consciência e regulação emocional e comportamental* ($r = .371, p < .001$). Este resultado sugere que a confiança poderá estar mais associada à capacidade individual de gerir emoções e comportamentos no contexto relacional do que às restantes dimensões de competência pessoal e social avaliadas. Verificaram-se ainda correlações positivas entre esta variável e o bem-estar ($r = .205, p = .010$), o sentimento de segurança na relação ($r = .581, p < .001$) e a satisfação no namoro ($r = .379, p < .001$), bem como uma correlação negativa com o medo de rejeição ($r = -.289, p < .001$). Estes resultados indicam que níveis mais elevados de confiança se associam a maior estabilidade relacional, segurança afetiva e satisfação relacional, bem como a um menor medo de rejeição.

Sentimento de segurança na relação de namoro

O sentimento de segurança na relação de namoro apresentou correlações estatisticamente significativas com a competência romântica total, bem como com as suas duas subdimensões, indicando que níveis mais elevados de competência neste domínio se associam a uma maior percepção de segurança relacional.

Observou-se ainda uma correlação fraca, mas significativa, entre a segurança na relação e as competências socioemocionais totais, verificando-se significância apenas na subdimensão

Autogestão e motivação, bem como na *Autoconsciência*. A segurança na relação apresentou ainda correlações positivas e significativas com o bem-estar ($r=.305, p=.009$), a satisfação na relação ($r=.459, p<.001$) e a confiança na pessoa com quem se namora ($r = .581, p<.001$). Por outro lado, observou-se uma correlação negativa e significativa com o medo de rejeição ($r=-.205, p<.001$), sugerindo que uma maior percepção de segurança na relação tende a associar-se a um menor medo de rejeição.

Em conjunto, estes resultados podem indicar que a segurança relacional poderá estar mais ligada a competências específicas do domínio romântico do que de competências socioemocionais de carácter mais geral.

Medo de rejeição

O medo de ser rejeitado/a apresentou correlações negativas, significativas, com a competência romântica total ($r=-.300, p<.001$) e com o bem-estar ($r = -.282, p<.001$). Estes resultados indicam que níveis mais elevados de medo de rejeição se associam a percepções inferiores de competência romântica e de bem-estar.

Não se verificaram correlações significativas entre o medo de rejeição e as competências socioemocionais ($r=-.111, p=.168$), sugerindo que esta variável não se relaciona diretamente com as competências de regulação e interação social de carácter mais geral.

Por fim, o medo de rejeição correlacionou-se negativamente com a *confiança na pessoa com quem se namora* e com o *sentimento de segurança na relação*, indicando que poderá afetar aspetos específicos da vivência relacional, sem necessariamente influenciar a satisfação global na relação, uma vez que com esta última não existiu uma associação.

7.4 Diferenças

Para analisar possíveis diferenças em função do género, da idade e da duração do relacionamento, recorreu-se aos testes de Mann-Whitney U (para comparar os sexos) e Kruskal-Wallis H (para analisar diferenças entre faixas etárias e categorias de duração do relacionamento), aplicados às variáveis de competência romântica, competências socioemocionais, bem-estar e satisfação na relação. Foram utilizados testes não paramétricos, dado que as variáveis dependentes não apresentaram distribuição normal. Os resultados não revelaram diferenças estatisticamente significativas, sugerindo que essas características demográficas e relacionais não surgem, no presente estudo, associadas às

dimensões avaliadas. Esta ausência de diferenças pode, no entanto, estar relacionada com fatores como o tamanho relativamente reduzido da amostra, a homogeneidade da amostra ou a limitada variabilidade das respostas.

Capítulo 8 - Discussão dos resultados

8.1 Estudo 1

Os resultados obtidos no Estudo 1 confirmam a robustez psicométrica da versão portuguesa da ECR, refletindo uma estrutura bifatorial composta pelas dimensões Inteligência Relacional e Consciência e Regulação Emocional e Comportamental. Esta organização está teoricamente alinhada com o modelo proposto por Davila et al. (2017), que conceptualiza a competência romântica como um conjunto integrado de capacidades envolvendo tanto o domínio intrapessoal quanto o interpessoal (Bolsoni-Silva, 2002; Gondim et al., 2014; Marin et al., 2017).

A elevada consistência interna observada ($\alpha = .886$; $\omega = .90$) reforça a fiabilidade da escala e confirma a adequação dos itens ao contexto cultural português. Estes resultados são consistentes com as propriedades psicométricas relatadas nas versões adaptadas da *Romantic Competence Interview for Emerging Adults (RCI-EA)*, evidenciando que a ECR é sensível à diversidade cultural sem comprometer a estrutura teórica do construto (Davila et al., 2017). A correlação positiva entre as duas dimensões confirma que estas são distintas, mas interdependentes.

A validade de construto é reforçada pelas correlações positivas entre a ECR, o bem-estar e a avaliação da relação. Tal como defendem Loving e Slatcher (2013) e Davila et al. (2017), competências românticas desenvolvidas associam-se a maior satisfação relacional e melhor saúde psicológica. Assim, a ECR mostrou captar de forma eficaz os aspetos centrais do funcionamento romântico saudável, sustentando o seu uso em futuras investigações e intervenções na área das relações amorosas e do bem-estar emocional.

As correlações com itens *ad hoc* de segurança, confiança e medo de rejeição reforçam ainda mais a validade do construto, demonstrando a relação da ECR com outros aspetos relevantes das relações românticas. Em suma, os resultados do Estudo 1 oferecem uma validação preliminar robusta da Escala de Competências Românticas, evidenciando a sua estrutura bifatorial e a sua relevância para a avaliação das competências interpessoais e intrapessoais no contexto romântico. A ECR revela-se, assim, um instrumento fiável e adequado para

investigação e avaliação de fatores relevantes em relações amorosas, nomeadamente a consciência e regulação emocional/comportamental e a inteligência relacional, que desempenham papel central no bem-estar e na satisfação dentro das relações amorosas.

8.2 Estudo 2:

A correlação positiva entre as competências socioemocionais e a competência romântica coloca em evidência a associação entre ambos os domínios, assinalando que o desenvolvimento socioemocional global pode constituir-se como uma base essencial para um funcionamento romântico adaptativo, ainda que se trate de constructos distintos, mas complementares (Bouchey, 2007; Davila et al., 2007; Davila et al., 2017). Estes resultados corroboram os achados de Davila et al. (2009) e Shulman et al. (2011), que evidenciam que indivíduos com regulação emocional mais adaptativa tendem a apresentar maior capacidade de expressar e experienciar emoções, dimensões centrais da competência romântica. Deste modo, como evidenciado em estudos prévios, competências socioemocionais podem estar associadas a indicadores de sucesso relacional, fornecendo o alicerce necessário para o desenvolvimento de competências românticas mais específicas e eficazes.

Por outro lado, a associação entre competência romântica e satisfação no namoro pode salientar o papel de determinadas competências como fatores protetores no funcionamento das relações amorosas, alinhando-se com literatura em que se refere que indivíduos com competências românticas mais desenvolvidas vivenciam relações mais satisfatórias (Davila et al., 2017; Loving & Slatcher, 2013).

De igual modo, a relação positiva entre competência romântica e bem-estar confirma que o desenvolvimento de competências adaptativas no contexto amoroso está associado a indicadores de saúde mental e na perceção de bem-estar global (Davila et al., 2017). Assim, as correlações positivas entre competência romântica, bem-estar e satisfação relacional sugerem que indivíduos emocionalmente competentes relacionam-se a experiências amorosas mais equilibradas, gratificantes e mais saudáveis.

Embora competências socioemocionais também se relacionem com bem-estar e satisfação relacional, parecem associar-se a um nível mais indireto. O desenvolvimento de competências socioemocionais gerais poderá constituir uma base essencial para a construção de vínculos românticos seguros; contudo, é a competência romântica que desempenha um papel mais específico na qualidade das relações e no bem-estar dos indivíduos.

A análise dos itens *ad hoc* permitiu aprofundar a compreensão de aspectos específicos do funcionamento relacional. O sentimento de segurança na relação de namoro e a confiança na pessoa com quem namora mostraram-se fortemente associados à competência romântica, apresentando também correlações positivas com bem-estar e satisfação na relação. Estes resultados confirmam estudos prévios que destacam segurança e confiança como pilares fundamentais na qualidade relacional e no ajustamento emocional (Sagone et al., 2023), sugerindo uma possível relação entre competência romântica e estabilidade emocional nas relações (Davila et al., 2007).

Paralelamente, observou-se uma associação negativa entre medo de rejeição e competência romântica, bem como com bem-estar, confiança e segurança na relação. Indivíduos com níveis elevados de medo de rejeição tendem a apresentar níveis inferiores nestes domínios, possivelmente devido a percepções mais negativas de si próprios e do vínculo com o parceiro (Shaver et al., 2017).

Curiosamente, não se observou correlação significativa entre o item “Tenho medo de ser rejeitado/a” e a satisfação na relação. Este resultado, embora inesperado, sugere que o medo de rejeição associa-se a aspectos específicos da vivência relacional, como insegurança, sem se relacionar à percepção global de satisfação. Assim, alguns indivíduos podem manter níveis elevados de satisfação apesar de experiências internas de medo ou insegurança, possivelmente devido à presença de fatores compensatórios. De forma geral, verificou-se forte associação entre competência romântica e aspectos específicos do funcionamento relacional (segurança, confiança e medo de rejeição).

A ausência de correlações significativas entre estes aspectos e competências socioemocionais reforça a especificidade da competência romântica enquanto construto distinto, direcionado para o contexto das relações amorosas (Davila et al., 2009). Esta distinção permite compreender a relevância da competência romântica na forma como jovens adultos experienciam e constroem relações, sublinhando a importância destes elementos para vínculos afetivos saudáveis, equilibrados e duradouros.

No que respeita a variáveis contextuais, a ausência de diferenças significativas em função de género, idade ou duração do relacionamento sugere que competência romântica e competências socioemocionais se expressam de forma relativamente estável neste grupo etário. Embora alguns estudos apontem variações associadas ao sexo e idade, os nossos resultados indicam que, em jovens adultos, essas diferenças tendem a atenuar-se.

Adicionalmente, fatores como homogeneidade cultural e educacional da amostra, assim como o tamanho reduzido da mesma, podem ter limitado a variabilidade e a deteção de diferenças estatisticamente significativas. Recomenda-se que estudos futuros ampliem a amostra e explorem grupos etários distintos para avaliar o papel do desenvolvimento e da experiência relacional na competência romântica.

Conclusão

Em síntese, esta dissertação oferece uma contribuição relevante para a compreensão das relações amorosas entre jovens adultos, ao validar um instrumento de avaliação inovador e culturalmente adaptado, e ao destacar a importância das competências socioemocionais e românticas para o bem-estar individual e para a satisfação com as relações. Os resultados parecem sublinhar que o fortalecimento destas competências constitui um elemento central para a construção de vínculos afetivos mais seguros, equilibrados e satisfatórios ao longo da vida adulta.

Num contexto social em constante transformação, marcado por mudanças nas formas de interação e de expressão emocional, torna-se cada vez mais pertinente compreender os fatores que sustentam relações estáveis e saudáveis. Neste sentido, os contributos deste estudo parecem-nos relevantes não apenas para a investigação científica, mas também para a prática psicológica e educativa, ao oferecer evidência empírica que apoia o desenvolvimento de programas orientados para a promoção da saúde emocional e relacional, no caso específico dos jovens adultos em Portugal.

Limitações do estudo

Não obstante a relevância e o contributo dos resultados obtidos, importa reconhecer um conjunto de limitações que condicionam a amplitude das conclusões deste trabalho. Em primeiro lugar, o tamanho e a natureza da amostra recrutada por conveniência e recorrendo ao método de “bola de neve”, limitam a generalização dos resultados à população portuguesa.

Adicionalmente, o delineamento transversal da investigação impossibilita o estabelecimento de relações causais entre as variáveis em estudo, permitindo apenas a formulação de inferências de natureza correlacional. Assim, as associações identificadas devem ser interpretadas com cautela, no contexto específico da amostra analisada.

A dependência exclusiva de medidas de autorrelato constitui igualmente uma limitação metodológica, na medida em que pode introduzir enviesamentos decorrentes da desejabilidade social ou de percepções subjetivas dos participantes acerca das suas próprias experiências.

Importa ainda referir que o presente estudo contemplou apenas um conjunto limitado de variáveis contextuais, não incluindo outros fatores potencialmente relevantes, como os estilos de vinculação, o nível socioeconómico ou as experiências relacionais prévias, que poderão exercer influência significativa sobre as dinâmicas emocionais e relacionais analisadas

Por fim, os itens *ad hoc* desenvolvidos para avaliar percepções de segurança, confiança e medo de rejeição não possuem de uma validação psicométrica rigorosa, o que reforça a necessidade de futuras investigações que venham a consolidar a sua fundamentação empírica.

Sugestões para Investigações Futuras

Tendo em conta as limitações identificadas, recomenda-se que futuras investigações explorem a competência romântica em amostras mais amplas e diversificadas, de modo a aumentar a representatividade e a generalização dos resultados. A adoção de desenhos longitudinais permitirá compreender a evolução das competências românticas e socioemocionais ao longo do tempo, bem como o seu impacto no bem-estar e satisfação relacional.

Sugere-se, ainda, o desenvolvimento de estudos que integrem variáveis mediadoras e moderadoras, como os estilos de vinculação ou as experiências relacionais prévias, a fim de aprofundar a compreensão dos mecanismos que sustentam o funcionamento relacional. A criação e validação de instrumentos específicos para avaliar dimensões como a segurança, a confiança e o medo de rejeição poderão também enriquecer a avaliação destas variáveis.

Por outro lado, a implementação de programas de promoção de competências românticas e socioemocionais em contextos educativos e clínicos constitui uma área de investigação que consideramos muito interessante, com potencial para contribuir para a prevenção de comportamentos relacionais disfuncionais e para a promoção do bem-estar emocional de jovens adultos em Portugal. Finalmente, entendemos que teria muito valor a inclusão de abordagens diádicas em estudos futuros, considerando ambos os membros do casal, de modo

a analisar as interações recíprocas e os efeitos mútuos das competências românticas no bem-estar individual e na satisfação relacional.

Referências

- Acevedo, B., & Aron, A. (2009). Does a Long-Term Relationship Kill Romantic Love? *Review of General Psychology*. American Psychological Association. 13(1), 59-65.
- Aizer, A. A., Chen, M. H., McCarthy, E. P., Mendu, M. L., Koo, S., Wilhite, T. J., ... & Nguyen, P. L. (2013). Marital status and survival in patients with cancer. *Journal of clinical oncology*, 31(31), 3869-3876.
- Andrade, C. (2010). Transição para a idade adulta: Das condições sociais às implicações psicológicas. *Análise psicológica*, 28(2), 255-267.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469-480.
<http://dx.doi:10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of adult development*, 8(2), 133-143.
<https://doi.org/10.1023/A:1026450103225>
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.
- Arnett, J. J., & Schwab, J. (2012). 2012 poll of emerging adults: Thriving, struggling & hopeful. The Clark University Poll. https://commons.clarku.edu/clarkuni_poll/1/
- Bagarozzi, D. A. (1997). Marital intimacy needs questionnaire: Preliminary report. *American Journal of Family Therapy*, 25, 285-290.
<https://doi.org/10.1080/01926189708251073>
- Bartz, J. A., & Lydon, J. E. (2006). Navigating the interdependence dilemma: Attachment goals and the use of communal norms with potential close others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(1), 77-96. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.1.77>

- Bell, S., & Lee, C. (2006). Does timing and sequencing of transitions to adulthood make a difference? Stress, smoking, and physical activity among young Australian women. *International journal of behavioral medicine*, 13(3), 265-274.
https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1303_11
- Berti, M. P., Zilberman, M. L., Sophia, E. C., Gorenstein, C., Pereira, A. P., Lorena, A., ... & Tavares, H. (2011). Validação de escalas para avaliação do amor patológico. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 38, 135-138.
<https://doi.org/10.1590/S0101-60832011000400004>
- BOZON, M. (2004). *Sociologia da Sexualidade*. Rio de Janeiro: Editora FGV.
- Bolsoni-Silva, A. T. (2002). Habilidades sociais: breve análise da teoria e da prática à luz da análise do comportamento. *Interação em Psicologia*, 6(2), 233-242.
- Bouchey, H. A. (2007). Perceived romantic competence, importance of romantic domains, and psychosocial adjustment. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36, 503-514. <https://doi.org/10.1080/15374410701653120>
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M., & Reis, H. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 991-1008. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.6.991>.
- Burleson, B. R. (1995). Personal relationships as a skilled accomplishment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(4), 575-581.
<https://doi.org/10.1177/0265407595124013>.
- Buss, D. M. (2006). The evolution of love. In R. Sternberg & K. Weis (Eds.), *The new psychology of love* (pp. 65-86). New Haven: Yale University Press.
- Carvalho, P. S., Vieira Martins, M., Azevedo, I., Rodrigues, R., & Ferreira, S. (2025). World Health Organization's Well-Being Index-*WHO-5*: Psychometric

- Performance of the Portuguese Version for Adolescents. *Portuguese Journal of Public Health*, 43(1), 38-46. <https://doi.org/10.1159/000543728>
- Cavaletto, A., Reed, L. A., Lawler, S. M., Turner, B. G., Walhof, J. K., & Messing, J. T. (2025). "Healthy Relationships": A Scoping Review of Definitions, Components, and Measures of Healthy Dating Relationships Among Teens and Young Adults. *Trauma, Violence, & Abuse*, 15248380251325202. <https://doi.org/10.1177/15248380251325202>
- Chandra, A., Copen, C. E., & Mosher, W. D. (2013). Sexual behavior, sexual attraction, and sexual identity in the United States: Data from the 2006-2010 National Survey of Family Growth. In *International handbook on the demography of sexuality* (pp. 45-66). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Collins, W. A., Welsh, D. P., & Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology*, 60, 631-652. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163459>
- Connolly, J., & McIsaac, C. (2009). Adolescents' explanations for romantic dissolutions: A developmental perspective. *Journal of adolescence*, 32(5), 1209-1223. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.01.006>
- Copen, C. E., Daniels, K., & Mosher, W. D. (2013). *First premarital cohabitation in the United States: 2006-2010 National Survey of Family Growth* (National Health Statistics Reports No. 64). Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics.
- Copen, C. E., Daniels, K., Vespa, J., & Mosher, W. D. (2012). First marriages in the United States: Data from the 2006-2010 National Survey of Family Growth (National Health Statistics Reports No. 49). Hyattsville, MD: *National Center for Health Statistics*.

Davila, J., Miller, M. R., Steinberg, S. J., Stroud, C. B., Starr, L. R., & Yoneda, A. (2009).

Assessing romantic competence in adolescence: the Romantic Competence

Interview. *Journal of Adolescence*, 32, 55-75.

<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.12.001>

Davila, J., Stroud, C., Miller, M., & Steinberg, S. (2007). Commentary: Defining and

understanding adolescent romantic competence: Progress, challenges, and

implications. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36, 534-540.

<https://doi.org/10.1080/15374410701662147>

Davila, J., Stroud, C. B., & Starr, L. (2014). Depression in couples and families. In I.

Gotlib & C. Hammen (Eds.), *Handbook of depression* (3rd ed., pp. 410-428).

Guilford Press.

Davila, J., Capaldi, D. M., & La Greca, A. (2016). *Adolescent/young adult romantic*

relationships and psychopathology. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental*

psychopathology (3rd ed., pp. 631-664). Wiley.

<https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy114>

Davila, J., Mattanah, J., Bhatia, V., Latack, J. A., Feinstein, B. A., Eaton, N. R., ... & Zhou,

J. (2017). Romantic competence, healthy relationship functioning, and well-being

in emerging adults. *Personal Relationships*, 24(1), 162-184.

<https://doi.org/10.1111/pere.12175>

Davila, J., Zhou, J., Norona, J., Bhatia, V., Mize, L., & Lashman, K. (2021). Teaching

romantic competence skills to emerging adults: *A relationship education workshop*.

Personal Relationships, 28, 251-275. <https://doi.org/10.1111/pere.12366>

- Depireux, A., & Glowacz, F. (2024). Intimate partner sexual violence in emerging adulthood: exploring sexual consent attitudes as a target for sexual coercion prevention. *Archives of sexual behavior*, 53(7), 2689-2710.
- De Sousa, D., Paradis, A., Fernet, M., Couture, S., & Fortin, A. (2023). “I felt imprisoned”: A qualitative exploration of controlling behaviors in adolescent and emerging adult dating relationships. *Journal of Adolescence*, 95(5), 907-921.
<https://doi.org/10.1002/jad.12163>
- Durham, M. R. P., Bergstrom, I. R., Towers, C. M., & Robinson, M. D. (2023). Romantic competence in established relationships: Perceptual, behavioral, interactive, and assortative components. *Journal of Research in Personality*, 106, 104411.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2023.104411>
- Eckstein, D., & Goldman, A. (2001). The Couple’s Gender-Based Communication Questionnaire (CGCQ). *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 9, 62-74. <https://doi.org/10.1177/1066480701091014>
- Engström, G., Hedblad, B., Rosvall, M., Janzon, L., & Lindgärde, F. (2006). Occupation, marital status, and low-grade inflammation: mutual confounding or independent cardiovascular risk factors?. *Arteriosclerosis, thrombosis, and vascular biology*, 26(3), 643-648. <https://doi.org/10.1161/01.ATV.0000200100.14612.bb>
- Engels, R. C., Finkenauer, C., Meeus, W., & Deković, M. (2001). Parental attachment and adolescents' emotional adjustment: The associations with social skills and relational competence. *Journal of Counseling Psychology*, 48(4), 428-439.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.48.4.428>

- Erikson, E. (1959). Theory of identity development. *E. Erikson, Identity and the life cycle*.
 Nueva York: International Universities Press. [http://childdevpsychology.yolasite.com/resources/theory% 20of% 20ident ity% 20erikson.pdf](http://childdevpsychology.yolasite.com/resources/theory%20of%20identity%20erikson.pdf).
- Faber, A. J., Chin, E. G., Wilburn, V. R., & Shafaie, S. M. (2019). Measuring romantic competence in young adults: *The inventory of romantic relationship competence*.
Interpersona: An International Journal on Personal Relationships, 13(1), 72-95.
- Farmer, R. F., & Chapman, A. L. (2016). *Behavioral interventions in cognitive behavioral therapy: Practical guidance for putting theory into action* (2nd ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
- Ferreira, M. A., & Costa-Ramalho, S. (2021). Expectations of emerging adults about conjugality and parenthood. *Youth Voice Journal*, 1-25.
- Fortin, M. (1999). *O processo de investigação*. Loures: LUSOCIÊNCIA-Edições técnicas e científicas, Lda.
- Fortin, M.F. (2009). *O processo de investigação: Da conceção à realização* (5.^a ed.). Lusociência.
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood.
International journal of environmental research and public health, 16(13), 2415.
<https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>
- Gondim, G., Morais, D., & Brantes, A. (2014). Competências socioemocionais: fator-chave no desenvolvimento de competências para o trabalho. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 14(4), 394-406.
- Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.

- Gonçalves, A. (2004). Métodos e técnicas de investigação social I. Programa, conteúdo e métodos de ensino teórico e pratico (Relatório apresentado à Universidade do Minho para provas de agregação no grupo disciplinar de sociologia). *Braga: Universidade do Minho, Instituto de Ciências Sociais. p-79*
- Guide, C. A. S. E. L. (2013). Effective social and emotional learning programs. *Preschool and Elementary School Edition*.
- Heilborn, M. L., & Cabral, C. S. (2006). Parentalidade juvenil: transição condensada para a vida adulta. *Transição para a vida adulta ou vida adulta em transição*, 225-256.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 93-98. <https://doi.org/10.2307/352430>
- Heard, E., Fitzgerald, L., Vaai, S., Whittaker, M., Airolupotea, T. A. J., Collins, F., & Mutch, A. (2019). Intimate partner violence prevention: using interactive drama for intimate relationship education with young people in Samoa. *Sex Education*, 19(6), 691-705.
- Kiecolt-Glaser, J. K., & Wilson, S. J. (2017). Lovesick: How couples' relationships influence health. *Annual review of clinical psychology*, 13(1), 421-443. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045111>
- Koladich, S. J., & Atkinson, B. E. (2016). The dark triad and relationship preferences: A replication and extension. *Personality and Individual Differences*, 94, 253-255. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.01.023>
- Lavner, J. A., Karney, B. R., Williamson, H. C., & Bradbury, T. N. (2017). Bidirectional associations between newlyweds' marital satisfaction and marital problems over time. *Family Process*, 56(4), 869-882. <https://doi.org/10.1111/famp.12264>

- Le, B., Dove, N. L., Agnew, C. R., Korn, M. S., & Mutso, A. A. (2010). Predicting nonmarital romantic relationship dissolution: A meta-analytic synthesis. *Personal Relationships*, 17(3), 377-390. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01285.x>
- Lobo, R. V. D. P. (2020). Questionário de competências sociais e emocionais: Exploração das propriedades psicométricas na população adulta portuguesa (Tese de Doutorado).
- Loving, T. J., & Slatcher, R. B. (2013). Romantic relationships and health. In J. A. Simpson. pp. 617-637. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195398694.013.0028>
- Marin, A. H., Silva, C. T. D., Andrade, E. I. D., Bernardes, J., & Fava, D. C. (2017). Competência socioemocional: conceitos e instrumentos associados. *Revista brasileira de terapias cognitivas*, 13(2), 92-103. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20170014>
- McElwain, A., McGill, J., & Savasuk-Luxton, R. (2017). Youth relationship education: A meta-analysis. *Children and Youth Services Review*, 82, 499-507. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2017.09.036>
- Monteiro, A. P., Costa-Ramalho, S., Ribeiro, M. T., & Pinto, A. M. (2015). Commitment in different relationships statuses: Validation study of the Personal Commitment Scale. *The Spanish journal of psychology*, 18, E34.
- Minayo, M. C. D. S., Assis, S. G. D., & Njaine, K. (2011). Amor e violência: um paradoxo das relações de namoro e do ‘ficar’ entre jovens brasileiros. Editora Fiocruz. <https://doi.org/10.7476/9788575413852>
- Neuman, M. D., & Werner, R. M. (2016). Marital status and postoperative functional recovery. *JAMA surgery*, 151(2), 194-196. <https://doi.org/10.1001/jamasurg.2015.3240>

- Nunnally, J. C. (1978). An overview of psychological measurement. *Clinical diagnosis of mental disorders: A handbook*, 97-146.
- OECD (2024). *Social and Emotional Skills for Better Lives*. Paris: OECD Publishing.
- Pascoal, N. J. (2010). *O namoro no jovem adulto: compromisso e atitudes face à coabitação* (Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa (Portugal)).
- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 140(1), 140.
- Saarni, C. (1999). *A Skill-Based Model of Emotional Competence: A Developmental Perspective*. Educacional Resouces Information Center, 1-20.
- Sagone, E., Commodari, E., Indiana, M. L., & La Rosa, V. L. (2023). Exploring the association between attachment style, psychological well-being, and relationship status in young adults and adults-A cross-sectional study. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 13(3), 525-539.
<https://doi.org/10.3390/ejihpe13030040>
- Scott, E., Steward-Streng, R., Manlove, J., Schelar, E., & Cui, C. (2011). Characteristics of Young Adult Sexual Relationships: Diverse, Sometimes Violent, Often Loving. *Child trends research brief*, Washington DC.
- Shaver, P. R., Mikulincer, M., Sahdra, B., & Gross, J. T. (2017). Attachment security as a foundation for kindness toward self and others. *The Oxford handbook of hypo-egoic phenomena*, 223-242. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199328079.013.15>
- Shulman, S., & Scharf, M. (2000). Adolescent romantic behaviors and perceptions: Age-related differences and links with family and peer relationships. *Journal of Research on Adolescence*, 10, 99-118.

- Shulman, S., & Kipnis, O. (2001). Adolescent romantic relationships: A look from the future. *Journal of Adolescence*, 24(3), 337-351.
<https://doi.org/10.1006/jado.2001.0409>
- Shulman, S., Tuval-Mashiach, R., Levran, E., & Anbar, S. (2006). Conflict resolution patterns and longevity of adolescent romantic couples: A 2-year follow-up study. *Journal of adolescence*, 29(4), 575-588.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.08.018>
- Shulman, S., Davila, J., & Shachar-Shapira, L. (2011). Assessing romantic competence among older adolescents. *Journal of Adolescence*, 34(3), 397-406.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.08.002>
- Shulman, S., & J. Connolly. (2015), The Challenge of Romantic Relationships in Emerging Adulthood. In *The Oxford Handbook of Emerging Adulthood*, edited by J. J. Arnett, 230-244. Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.007>.
- Sinclair, H. C., Felmlee, D., Sprecher, S., & Wright, B. L. (2015). Don't tell me who I can't love: A multimethod investigation of social network and reactance effects on romantic relationships. *Social Psychology Quarterly*, 78(1), 77-99.
<https://doi.org/10.1177/0190272514565253>
- Smeha, L. N., & de Oliveira, M. V. (2013). Os relacionamentos amorosos na contemporaneidade sob a óptica dos adultos jovens. *Psicologia: teoria e prática*, 15(2), 33-45.
- Tharp, A. T., Carter, M., Fasula, A. M., Hatfield-Timajchy, K., Jayne, P. E., Latzman, N. E., & Kinsey, J. (2013). Advancing adolescent sexual and reproductive health by

- promoting healthy relationships. *Journal of Women's Health*, 22(11), 911-914.
<https://doi.org/10.1089/jwh.2013.4534>
- Urban, J. B., & van Eeden-Moorefield, B. M. (2018). *Choosing your sample*.
<https://doi.org/10.1037/0000049-007>
- Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., & Gullotta, T. P. (2015). The social and emotional learning movement: Past, present, and future. In J. A. Durlak (Ed.), *Handbook of social and emotional learning: Research and practice* (pp. 1-20). Guilford Publications.
- Wright, D. W., Simmons, L. A., & Campbell, K. (2007). *Does a marriage ideal exist? Using Q-sort methodology to compare young adults' and professional educators' views on healthy marriages*. *Contemporary Family Therapy*, 29, 223-236.
- Young, M. A. (2004). Healthy relationships: Where's the research?. *The Family Journal*, 12(2), 159-162. <https://doi.org/10.1177/1066480703262090>
- Zordan, P., & Strey, N. (2010). A separação conjugal na contemporaneidade: motivos, circunstâncias e contextos. Tese de doutoramento, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil.
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Helfand, M. (2008). Ten years of longitudinal research on US adolescent sexual behavior: Developmental correlates of sexual intercourse, and the importance of age, gender and ethnic background. *Developmental Review*, 28(2), 153-224. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.06.001>
- Zych, I., Ortega-Ruiz, R., Muñoz-Morales, R., & Llorent, V. J. (2018). Dimensions and psychometric properties of the social and emotional competencies questionnaire (SEC Q) in youth and adolescents. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 50(2), 98-106. <https://doi.org/10.14349/rlp.2018.v50.n2.3>

Apêndice A

Consentimento Informado

O presente estudo decorre no âmbito de um projeto de investigação na Faculdade de Ciências Humanas da Universidade Católica Portuguesa. O estudo procura compreender alguns aspetos importantes das relações de namoro de jovens adultos portugueses, sendo realizado pela aluna do Mestrado de Psicologia do Bem-estar e Promoção da Saúde, Raquel Santos (s-rpbsantos@ucp.pt), sob orientação da Prof. Doutora Susana Costa Ramalho (susana.costaramalho@ucp.pt), que poderá contactar caso deseje colocar uma dúvida ou partilhar algum comentário. Para participar, é necessário que **tenha entre 18 e 24 anos** e que se **encontre numa relação de namoro monogâmica (ou seja, com uma única pessoa) há pelo menos 3 meses**. A sua participação, que será muito valorizada, consiste em responder a um conjunto de questões e poderá durar cerca de 15 minutos (5 pequenos blocos de perguntas, no total). Não são expectáveis riscos significativos associados à participação no estudo.

Ainda que possa não beneficiar diretamente com a participação no estudo, as suas respostas vão contribuir para uma compreensão deste tema e para o desenvolvimento de intervenções mais adequadas.

A participação no estudo é estritamente voluntária: pode escolher participar ou não participar. Se escolher participar, pode interromper a participação em qualquer momento sem ter de prestar qualquer justificação.

Para além de voluntária, a participação é também anónima e confidencial, não lhe sendo pedidos quaisquer dados que permitam identificá-lo/a. Os dados destinam-se apenas a tratamento estatístico e nenhuma resposta será analisada ou reportada individualmente. Após o estudo, os dados serão eliminados de forma segura, seguindo as normas legais e éticas, como o Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD). Desta forma, assegura-se a privacidade e segurança das informações dos participantes. As bases de dados serão eliminadas após a conclusão da dissertação e um período de 5 anos, que permitirá a elaboração de artigos científicos com base nestes dados.

Declaro que li e compreendi as indicações sobre o presente estudo, no qual aceito participar de forma anónima.

Declaro ainda que sou de nacionalidade portuguesa, tenho entre 18 e 24 anos e encontro-me numa relação de namoro monogâmica (ou seja, com um único parceiro) há pelo menos 3 meses.

Por favor, tenha em atenção que **se não responder até final do questionário, o seu contributo não poderá ser considerado. Agradecemos muito a sua atenção e o tempo que dedica a este estudo.**

☐ Sim

Apêndice B

Instrumentos de Recolha de Dados

Psychiatric Research Unit
Mental Health Centre North Zealand

Índice de bem-estar OMS (cinco) (WHO-5), versão de 1998

Indique, por favor, para cada uma das cinco afirmações, a que se aproxima mais do modo como se tem sentido nas últimas duas semanas. Note que os números maiores indicam maior bem-estar.

Exemplo: Se ao longo das últimas duas semanas se sentiu alegre e bem disposto/a durante mais de metade do tempo, coloque uma cruz no quadrado com o número 3

	<i>Durante as últimas duas semanas</i>	Todo o tempo	A maior parte do tempo	Mais de metade do tempo	Menos de metade do tempo	Algumas vezes	Nunca
1	Senti-me alegre e bem disposto/a	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
2	Senti-me calmo/a e tranquilo/a	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
3	Senti-me activo/a e enérgico/a	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
4	Acordei a sentir-me fresco/a e repousado/a	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
5	O meu dia-a-dia tem sido preenchido com coisas que me interessam	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0

Pontuação:

A pontuação bruta é calculada pela soma dos valores das cinco respostas. Pode ter valores de 0 a 25, em que 0 representa a pior e 25 a melhor qualidade de vida possível.

Para se obter uma pontuação sob a forma de percentagem, multiplica-se a pontuação bruta por 4. Em valores percentuais, 0 representa a pior e 100 representa a melhor qualidade de vida possível.

Interpretação:

Recomenda-se a aplicação do Inventário para a Depressão Major (CID-10), se a pontuação bruta for inferior a '13', ou se o doente respondeu '0' ou '1' a qualquer um dos 5 itens. Uma pontuação inferior a 13 revela um fraco bem-estar, constituindo indicação para testar a depressão de acordo com a CID-10.

Monitorização de alterações:

O valor percentual é utilizado para monitorizar possíveis alterações no bem-estar. Uma variação de 10% indica uma alteração significativa. (ref. John Ware, 1995).

Escala de Avaliação do Relacionamento (RAS - Hendrick, 1988)

Assinale a opção que melhor representa a sua relação de namoro.

1. O quanto sua (seu) parceira (o) satisfaz as suas necessidades?
☐ Totalmente ☐ Bastante ☐ Mais ou menos ☐ Pouco ☐ Nada
2. Em geral, o quanto você está satisfeito com o seu relacionamento?
☐ Totalmente ☐ Bastante ☐ Mais ou menos ☐ Pouco ☐ Nada
3. O seu relacionamento é melhor que as relações que você conhece?
☐ Totalmente ☐ Bastante ☐ Mais ou menos ☐ Pouco ☐ Nada
4. Quantas vezes você deseja não ter começado o seu relacionamento?
☐ Todo o Tempo ☐ A maioria do tempo ☐ Ocasionalmente ☐ Raramente ☐ Nunca
5. O quanto o seu relacionamento atual satisfaz suas expectativas do início da relação?
☐ Totalmente ☐ Bastante ☐ Mais ou menos ☐ Pouco ☐ Nada
6. O quanto você ama sua (seu) parceira (o)?
☐ Totalmente ☐ Bastante ☐ Mais ou menos ☐ Pouco ☐ Nada
7. Quantos problemas existem em seu relacionamento?
☐ Todos ☐ A maioria ☐ Alguns ☐ Poucos ☐ Nenhum

Nos itens 4 e 7, é necessário inverter os escores.

(I. Zych, R. Ortega-Ruiz, R. Muñoz-Morales e V. Llorent, 2018;
Versão Portuguesa: R. Lobo, T. S. Almeida, & M. Basto-Pereira, 2019)

1	2	3	4	5
Discordo Completamente	Discordo Bastante	Não discordo nem concordo	Concordo Bastante	Concordo Completamente
				1 2 3 4 5
1. Sei como classificar as minhas emoções.				0 0 0 0 0
2. Tenho plena consciência dos meus pensamentos que, por sua vez, influenciam as minhas emoções.				0 0 0 0 0
3. Consigo diferenciar uma emoção da outra.				0 0 0 0 0
4. Sei de que forma as minhas emoções têm influência sobre o que faço.				0 0 0 0 0
5. Consigo-me auto motivar.				0 0 0 0 0
6. Os meus objetivos são claros.				0 0 0 0 0
7. Apesar das dificuldades continuo a perseguir os meus objetivos.				0 0 0 0 0
8. Estou ciente do que as pessoas esperam dos outros.				0 0 0 0 0
9. Estou atento às necessidades dos outros.				0 0 0 0 0
10. Habitualmente posso e sei como posso ajudar os outros que carecem de ajuda.				0 0 0 0 0
11. Tenho um bom relacionamento com os meus colegas de estudo ou de trabalho.				0 0 0 0 0
12. Normalmente ouço de forma ativa.				0 0 0 0 0
13. Ofereço ajuda a quem necessita da minha ajuda.				0 0 0 0 0
14. Tomo decisões analisando cuidadosamente as possíveis consequências.				0 0 0 0 0
15. Por norma, considero as vantagens e desvantagens de cada uma das opções, antes de tomar uma decisão.				0 0 0 0 0
16. Não tomo decisões de forma descuidada.				0 0 0 0 0

Escala de Competência Romântica - ECR

(Costa-Ramalho,S.;Pinto, J.C.;Santos, R., 2025)

<i>LIKERT SCALE FROM "1" TOTALLY DISAGREE TO "5" TOTALLY AGREE</i>
1. Eu compreendo bem quem sou e aquilo que é importante para mim.
2. Quando é necessário tomar uma decisão na relação, eu tenho em conta as minhas necessidades, assim como as do/a meu/minha namorado/a.
3. Eu tenho consciência das minhas emoções.
4. Eu compreendo bem os comportamentos da pessoa com quem namoro.
5. Eu expresso as minhas necessidades ao meu/minha namorado/a.
6. Eu sinto-me capaz de expressar as minhas emoções de uma forma que o/a meu/minha namorado/a entende.
7. Eu entendo as necessidades do meu/minha namorado/a
8. Nas situações em que me sinto mal (ex. irritado/a; frustrado/a, desconsiderado/a), acredito que sei, lidar com isso de uma boa maneira.
9. Eu compreendo bem a razão dos meus comportamentos.
10. Eu sinto-me capaz de antecipar as consequências daquilo que digo ou faço.
11. Eu tenho consciência dos meus sentimentos.
12. Eu sinto-me respeitado/a.
13. Eu acho que tenho aprendido com os meus erros e já mudei comportamentos por causa disso.
14. Eu tenho consciência do que me faz sentir feliz/satisfeito na relação.
15. Eu sinto que a minha visão e as minhas necessidades são tidas em conta
16. Em situações de conflito, tenho conseguido ser a pessoa que quero ser, não fazendo coisas de que me arrependa.
17. Eu tenho consciência das minhas dificuldades.
18. Quando existe um conflito, procuramos resolver tendo em conta os sentimentos de ambos.
19. Eu tenho consciência do que me faz sentir triste/insatisfeito(a) na relação.
20. Eu respeito o/a meu/minha namorado/a.
21. Penso que aquilo que eu invisto na relação é equilibrado com o que o/a namorado/a investe.
22. Eu tenho consciência do meu valor e das minhas capacidades.

Itens *ad hoc*

Ainda pensando na sua relação de namoro, deslize o cursor para assinalar o nível de acordo com cada uma das afirmações (de 0 a 100%).

	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Eu sinto-me seguro/a na relação de namoro	<input type="range"/>										
Eu sinto que o namoro acrescenta felicidade à minha vida	<input type="range"/>										
Eu confio no/a meu/minha namorado/a	<input type="range"/>										
Eu consigo perceber quando alguma coisa não está bem na relação	<input type="range"/>										
Eu tenho medo de ser rejeitado/a	<input type="range"/>										