

MARGARIDA CATUNA BITOQUE

**O impacto da pandemia COVID-19 nos relacionamentos íntimos e na
satisfação com a vida em adultos portugueses: estudo qualitativo**



Universidade do Algarve

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

2022

Margarida Catuna Bitoque

**O impacto da pandemia COVID-19 nos relacionamentos íntimos e na
satisfação com a vida em adultos portugueses: estudo qualitativo**

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

**Trabalho efetuado sob a orientação de:
Profª Doutora Alexandra Gomes**



Universidade do Algarve

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

2022

O impacto da pandemia COVID-19 nos relacionamentos íntimos e na satisfação com a vida em adultos portugueses: estudo qualitativo

Declaração de autoria de trabalho

Declaro ser a autora deste trabalho, que é original e inédito. Autores e trabalhos consultados estão devidamente citados no texto e constam da listagem de referências incluída.

Margarida Bitoque

Copyright em nome de Margarida Catuna Bitoque

A Universidade do Algarve reserva para si o direito, em conformidade com o disposto no Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos, de arquivar, reproduzir e publicar a obra, independentemente do meio utilizado, bem como de a divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição para fins meramente educacionais ou de investigação e não comerciais, conquanto seja dado o devido crédito ao autor e editor respetivos.

Agradecimentos

Completada esta caminhada, nestes últimos 5 anos muitos são aqueles, instituições e pessoas, a quem expresso reconhecimento e os meus sinceros agradecimentos, por terem contribuído de várias formas para a conclusão desta etapa tão importante para mim.

À Universidade de Évora e os meus professores, pelo ensino, disponibilidade e acolhimento. Foi um período de muito crescimento que me deu grandes amizades para a vida e que me fez querer evoluir e explorar mais esta área.

À Universidade do Algarve e os meus professores, por me terem proporcionado um ensino de excelência, com rigor e disponibilidade que me ajudou a aprofundar mais conhecimento e sair deste curso com muitas ferramentas para utilizar na minha carreira profissional.

À minha orientadora, Professora Doutora Alexandra Gomes, agradeço imenso pela sua disponibilidade, uma orientação profissional com sugestões e reflexões que me permitiu criar mais autonomia e autoconfiança neste estudo e nesta área.

Quero agradecer ao meu grupo de amigos de Évora, por terem sido um apoio diário e no qual sempre foram constantes os conselhos, sugestões. Sem dúvida que é gratificante ter um grupo de amigos, em que todos nos encontramos na mesma fase de vida. Também, tenho a agradecer às minhas amigas da minha terra, à Ana, à Sara, à Marta e à Inês, que mesmo longe, mantiveram-se “ao meu lado” e sempre me enviaram palavras de apoio e força.

E, para terminar, agradeço aos meus pilares, a minha mãe, o meu pai e a minha irmã, que sem o vosso apoio, o meu percurso poderia ter sido muito diferente. Nunca me vou esquecer de um conselho dado pela minha mãe, “Nós, mulheres, nunca desistimos”, e esta frase irá sempre ser o meu guia para qualquer dificuldade que encontrar na vida. Não posso deixar de agradecer também, à minha prima que sempre acompanhou o meu percurso académico desde Évora, sendo bastante presente para dar conselhos. À minha falecida tia, que mesmo longe, nunca perdeu uma comemoração de cada etapa minha, e eu sei que estejas onde estiveres, envias toda a tua alegria, força de vontade e espírito livre para a nossa família. E por último, à minha avó, a minha confidente que sempre me deu força para seguir em frente e eu sei que é mais uma alegria e orgulho ter uma neta que concluiu os seus estudos e que consiga ser independente.

Resumo

No final de 2019, um novo coronavírus SARS-CoV-2 ou COVID-19, foi identificado na cidade de Wuhan, na China. O impacto a nível global, obrigou à adoção de medidas restritivas de contingência, como o confinamento e distanciamento social, a partir de 13 de março de 2020, em Portugal. Estas medidas alteraram de forma inquestionável a vida de todos os Portugueses. Este estudo, de natureza qualitativa centra-se na investigação do impacto da pandemia COVID-19 nos relacionamentos íntimos e na satisfação com a vida em adultos portugueses. O objetivo do estudo é conhecer e compreender as perspetivas dos casais portugueses, abordando os temas dinâmica relacional, conflito entre casal, satisfação na intimidade e vida sexual, satisfação no relacionamento e satisfação com a vida. A amostra é constituída por 18 participantes, distribuídos em 9 casais heterossexuais que coabitam, com uma média de idades de 28 anos. Foram utilizados como instrumentos de estudo, um guião de entrevista, um questionário sociodemográfico e um gravador de voz. A maioria dos participantes relataram que o início da pandemia teve um impacto na sua dinâmica relacional, nomeadamente, houve um aumento dos conflitos entre casal. Apesar de estudos relatarem que casais que vivenciem conflitos relacionados com a pandemia, eram mais propensos a relatar diminuição da frequência de vários comportamentos íntimos e sexuais (Luetke et al., 2020), neste estudo a maioria dos casais não consideram ter existido mudanças na sua vida íntima. Também, os casais mostraram-se ser bastante resilientes, encontrando-se mais satisfeitos com o relacionamento. Quanto à satisfação da vida, a maioria dos participantes demonstraram a importância do trabalho e dos amigos na sua vida. É imperativo compreender de que forma estas crises pandémicas, como a pandemia COVID-19, têm um impacto psicológico tanto a nível pessoal como nos relacionamentos amorosos, com o objetivo de aprendermos novos processos de adaptação perante estas situações que criam novas realidades.

Palavras-chave: Pandemia COVID-19, Relacionamentos íntimos; Conflitos entre casal; Satisfação no Relacionamento; Satisfação com a vida

Abstract

In late 2019, a new coronavirus variant (SARS-CoV-2 or COVID-19) was identified in the city of Wuhan, China. Its global impact forced the adoption of restrictive contingency measures, such as confinement and social distance, particularly felt in Portugal since 13rd March 2020. These measures unquestionably changed the lives of Portuguese people. This qualitative study focuses on investigating the impact of the COVID-19 pandemic on intimate relationships and life satisfaction in Portuguese adults. The aim of the study is to identify and explore the perspectives of Portuguese couples, addressing the themes of relational dynamics, conflict between couples, satisfaction in intimacy and sex life, relationship satisfaction and satisfaction with life. The sample used a total of 18 participants -- 9 heterosexual couples who cohabit, with an average age of 28 years old. An interview guide, a sociodemographic questionnaire and a voice recorder were used as the study's instruments. Most participants reported that the beginning of the pandemic had an impact on their relationship dynamics, namely, there was an increased number of conflicts. Although studies have reported that couples experiencing pandemic-related conflicts were more likely to report a decrease in the frequency of various intimate and sexual behaviors (Luetke et al., 2020), most couples of the sample did not consider to have had significant changes in their intimate life. Also, couples proved to be quite resilient, finding themselves more satisfied with the relationship. As for life satisfaction, most participants highlighted the importance of work and friends in their lives. It is imperative to understand how these pandemic crises, such as the COVID-19 pandemic, have a psychological impact both on a personal level and on romantic relationships, with the aim of learning new adaptation processes in the face of these situations which create new possible realities.

Keywords: COVID-19 pandemic; Intimate relationships; Couple conflicts; Relationship satisfaction and Life satisfaction

Índice

| | |
|---|------|
| Resumo..... | ii |
| Lista de Abreviaturas | viii |
| Introdução..... | 1 |
| Bem-estar..... | 4 |
| Satisfação geral com a vida | 7 |
| Satisfação no relacionamento | 9 |
| Intimidade e vida sexual | 12 |
| Conflito entre casal..... | 13 |
| Objetivos do Estudo | 15 |
| Objetivo Geral | 15 |
| Objetivos Específicos | 16 |
| Metodologia | 16 |
| Amostra | 17 |
| Participantes..... | 17 |
| Instrumentos | 18 |
| Procedimentos | 19 |
| Interpretação dos Dados..... | 21 |
| Resultados | 22 |
| Tema 1, Classe 1 (Satisfação no relacionamento)..... | 24 |
| Tema 1, Classe 5 (Experiência e sentimentos quanto à pandemia COVID-19)..... | 25 |
| Tema 2, Classe 3 (Mudanças nas dinâmicas relacionais e no relacionamento) | 26 |
| Tema 2, Classe 2 (Conflitos entre casal e as suas estratégias) | 27 |
| Tema 2, Classe 4 (Satisfação geral com a vida)..... | 28 |
| Referências Bibliográficas | 37 |
| Anexos..... | 46 |

Índice de Figuras

| | |
|---|----|
| Figura 1-Dendograma das classes fornecidas pelo software IRAMUTEQ..... | 23 |
| Figura 2- Representação Fatorial fornecida pelo software IRAMUTEQ | 30 |

Índice de Tabelas

| | |
|--|----|
| Tabela 1-Estatísticas descritivas dos entrevistados | 18 |
| Tabela 2-Palavras estatisticamente associadas à classe “Satisfação no relacionamento” | 24 |
| Tabela 3-Palavras estatisticamente associadas à classe “Experiência e sentimentos quanto à pandemia COVID-19” | 25 |
| Tabela 4-Palavras estatisticamente associadas à classe “Mudanças nas dinâmicas relacionais e no relacionamento” | 26 |
| Tabela 5-Palavras estatisticamente associadas à classe “Conflitos entre casal e as suas estratégias” | 27 |
| Tabela 6-Palavras estatisticamente associadas à classe “Satisfação geral com a vida” | 29 |

Índice dos Anexos

Anexo A- Termo de responsabilidade do orientador do estudo para apresentar à Comissão de Ética da UAlg

Anexo B- Consentimento Informado

Anexo C- Guião de Entrevista

Anexo D- Questionário Sociodemográfico

Lista de Abreviaturas

WHO- World Health Organization

BES- Bem-estar Subjetivo

HIV- Vírus da Imunodeficiência Humana

SARS- Síndrome Respiratória Aguda Grave

EUA- Estados Unidos da América

Introdução

As crises pandémicas espelham toda a história da humanidade. Epidemias anteriores ao século XIX, apesar de serem menos documentadas, aniquilaram milhares de vidas, como são exemplo, a febre amarela ou a peste negra. As pandemias contemporâneas, como a malária, tuberculose e HIV foram, e continuam a ser, fenómenos importantes e preocupantes para a vida humana (Pujol & Esparza, 2021).

As potenciais doenças pandémicas atualmente, como SARS (síndrome respiratória aguda grave) e várias gripes derivadas, geram o medo em todo o mundo regularmente (Helene & Esparza, 2021). A SARS, segundo a ciência, protagoniza sete tipos de coronavírus humanos, dos quais, três causam síndromes respiratórias graves: Síndrome Respiratória Aguda Grave (SARS) -Coronavírus (SARS CoV), Síndrome Respiratória do Oriente Médio (MERS) - Coronavírus (MERS-CoV), e agora, SARS-CoV-2 que exhibe algumas características distintas quanto ao alto risco de transmissão entre os humanos e à prevalência generalizada (Pennanen-lire et al., 2020; Ghaebi et al., 2021).

A doença do novo coronavírus, popularmente conhecida como SARS-CoV-2 ou Covid-19, foi identificada na cidade de Wuhan, na China, no final de 2019, e continua a espalhar-se rapidamente rapidamente em escala global (Ye et al., 2020). A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou Emergência de Saúde Pública de Interesse Internacional em janeiro de 2020 e, em seguida, uma “pandemia” em 11 de março de 2020 (Duong, 2021). Em Portugal, após o aparecimento de casos de pessoas infetadas e o aumento dos números de infetados, no dia 13 de março foi anunciado pelo Governo o confinamento a nível nacional, suspendendo e encerrando vários setores (Despacho n.º 3298-B/2020, 2020). Este primeiro confinamento durou cerca de três meses, tal como em vários países do mundo. É de enfatizar, que a fim de um ano houve um agravamento da situação, e de forma a responder ao aumento do número de novos casos de contágio da doença COVID-19, o Governo considerou necessária a adoção de medidas restritivas adicionais com vista a procurar inverter o crescimento acelerado da pandemia. Deste modo, recuperando soluções já adotadas durante os meses de março e abril de 2020, o Governo renovou a nova adoção de medidas apresentadas no Decreto n.º 3-A/2021, de 14 de janeiro que entraram em vigor no dia 15 de janeiro de 2021 (Decreto do Presidente da República n.º 3-A/2021, 2021).

De acordo com a World Health Organization (WHO) (2020), no dia 13 de março de 2020, no mesmo dia em que Portugal entrou em confinamento geral, o número de infetados

confirmados a nível global era de 132 mil e 758, e 4955 mortes provocadas pelo Covid-19. Após o final do ano e o período de férias, os casos começaram a aumentar em todo o mundo, tendo sido relatado novos casos na semana de 12 de janeiro cerca de quase 5 milhões em todo o mundo. Nessa mesma semana, Portugal teve um aumento no número de casos exorbitante, cerca de 50 mil casos e 656 mortes (WHO, 2021a), o que explica o segundo confinamento. Não existindo planos estratégicos prontos para serem aplicados a uma pandemia de coronavírus, as recomendações da WHO e de outras organizações nacionais e internacionais tiveram por base, desde o seu aparecimento, a aplicação de planos de contingência associados a uma gripe, devido às semelhanças clínicas e epidemiológicas entre esses vírus respiratórios (Freitas et al., 2020).

Ao longo do desenvolvimento e propagação do vírus, tem-se verificado a mutação do mesmo. Apesar da maioria das mudanças terem pouco ou nenhum impacto nas suas propriedades, algumas alterações podem aumentar a sua infecciosidade e a gravidade da doença associada, afetando o desempenho de vacinas, medicamentos terapêuticos, ferramentas de diagnóstico ou outras medidas de saúde pública e sociais. À medida que se vai propagando, o SARS-CoV-2 sofre mais mutações e torna-se mais resistente, como as novas variantes conhecidas Alpha, Beta, Gamma e Delta (Pujol & Esparza, 2021; WHO, 2021b), o que torna o seu impacto imprevisível a longo-prazo.

Quanto à sua transmissão, sucede-se por contacto direto, como uma pessoa infetada tossir e/ou espirrar espalha por meio de gotículas de saliva ou secreção nasal (Li et al., 2020). Também, já foram encontrados vestígios em esfregaços fecais e sangue (Zhang et al., 2020). O tempo médio de incubação foi estimado em 5,2 dias, variando entre 4 e 7,5 dias, e neste sentido houve a necessidade de colocar em quarentena os indivíduos expostos por 14 dias (Li et al., 2020), medida já aligeirada no prosseguimento do conhecimento sobre o vírus.

Os sintomas mais comuns desta infeção viral são a febre, resfriado, tosse, dores ósseas e problemas respiratórios que podem conduzir para um quadro mais grave, à pneumonia ou mesmo resultar em morte devido a danos pulmonares massivos e insuficiência respiratória progressiva (Gattinoni et al., 2020; Zhang et al., 2020). As manifestações clínicas apresentam um espectro de doença assintomática ou leve, em que estes tendem a ter um melhor resultado geral após uma semana, enquanto os pacientes com infeção grave têm um risco elevado de progressão para infeção respiratória aguda inferior, levando a insuficiência respiratória e / ou multi-síndrome de disfunção orgânica e morte (Ghaebi et al., 2021) Assim, a ênfase está em tomar precauções extensas, como protocolo de higienização (por exemplo, lavagem regular das

mãos, evitar interação face a face etc.), distanciamento social, isolamento social e uso de máscaras e assim por diante (Zhang et al., 2020).

O rápido desenvolvimento de uma vacina para prevenir a doença COVID-19 foi um imperativo global, na medida em que a pandemia demonstrou várias perdas significativas e implicações negativas em todas as dimensões na vida do ser humano. A capacidade dos vírus de atingir a propagação da pandemia é diminuída estabelecendo níveis mais altos de imunidade da comunidade, e neste sentido, foram concentrados esforços para o desenvolvimento de uma vacina em tempo recorde de forma a preservar a vida humana, conter a pandemia, proteger os sistemas de saúde e o restabelecimento da economia e da vida social (DGS, 2020; Graham, 2020).

Em Portugal, foi apresentado o primeiro Plano de Vacinação COVID-19 a 3 de dezembro de 2020, que prevê a administração das vacinas em diferentes fases, consoante os grupos prioritários, sendo que a vacinação já se encontra a decorrer desde o dia 27 de dezembro de 2020 (DGS, 2020). Dados de vacinação referentes a 2 de setembro de 2022, demonstram que quase 9 milhões de portugueses já se encontram com vacinação completa, correspondente a 86,5% da população portuguesa. (Mathiu et al., 2021, Base consultada 23 de setembro de 2022).

Compreende-se que a pandemia COVID-19 tem desafiado todos os aspetos considerados fundamentais para o modo de vida normal, como as restrições aos meios de subsistência, mudanças de rotina, acesso aos serviços públicos e mesmo à liberdade (Tonkin & Whitaker, 2021). Planos de contingência direcionados ao movimento e ao contacto social provocaram mudanças drásticas na vida diária, causando uma frustração global, exaustão e com possíveis implicações significativas para a economia, para a educação, para a qualidade de vida e bem estar dos indivíduos, bem como para a sua saúde física, mental e sexual (Lehmiller et al., 2020; McKee & Stuckler, 2020).

A pandemia também impactou os negócios, o comércio e os movimentos mundiais, no sentido em que esta enfraqueceu a economia global. Na área da saúde, profissionais de saúde sofreram uma sobrecarga laboral e pacientes com outras patologias foram negligenciados. Na área da economia, devido ao fraco fluxo do mercado, da desaceleração da produção e da redução significativa no crescimento das receitas, gerou-se as perdas de negócios nacionais e internacionais e a pressões económicas, que consequentemente levou a despedimentos. A nível social, houve a suspensão de serviços e o fecho de locais de lazer, bem como as práticas do

mesmo- como hotéis, ginásios e mesmo a permissão de viajar tanto a nível nacional como internacional-, suspensão de celebrações de eventos culturais, religiosos e festivos, assim como a prática de desportos e competições. Importa salientar que tal como houve a cessação dos trabalhos e o começo de teletrabalho, também houve o fecho das instituições educacionais (Haleem et al., 2020).

As restrições pandémicas supracitadas, conduziram à separação de pessoas importantes (família, amigos, colegas de trabalho) e redes de apoio (creches, assistência médica), bem como inúmeras perdas (financeiras, empregos, saúde, tempo, espaço) que desafiam a saúde e o bem-estar (Pietromonaco & Overall, 2022). Para além disso, múltiplos stressores podem ter surgido devido à necessidade de coordenar e equilibrar as tarefas diárias (como, trabalho, carreira, cuidados pessoais), e a falta de controlo, irritação e frustração produzidos pela interrupção e perdas em certos domínios, como em termos económicos e relacionais (Pietromonaco & Overall, 2022).

Deste modo, o COVID-19 têm demonstrado ser uma ameaça à saúde mental e física, bem como à qualidade de vida da população mundial. O isolamento e distanciamento social têm impactado, de forma negativa, a saúde mental, e fatores psicológicos e sociais podem ter exacerbado os níveis de *stress*, de ansiedade e medo, bem como provocado sofrimento psicológico, distúrbios do sono, solidão generalizada e entre outros (Algaissi et al., 2020; Feng et al., 2020; S. A. Lee, 2020). É de salientar que problemas psicológicos, como a depressão, a ansiedade e entre outros, da mesma forma que a disfunção na rotina diária podem afetar negativamente a qualidade de vida do indivíduo (Yektatalab & Ansarfard, 2014 *cit in* Daneshfar et al., 2021).

Deste modo, entende-se que este fenómeno tem impactado a saúde mental e a felicidade-bem-estar subjetivo-, da população a nível global, sendo importante abordar este construto tão importante para uma vida digna.

Bem-estar

Atualmente, as conceções sobre o bem-estar são organizadas em dois paradigmas: o paradigma hedônico que aborda o estado subjetivo de felicidade- bem-estar subjetivo (BES), e ressalta a existência de estados prazerosos, satisfação com a vida e uma relativa ausência de estados desprazerosos (Giacomoni, 2004); já o paradigma eudemônico entende o bem-estar sob

a perspectiva do funcionamento psicológico global e perceber o seu potencial, conceituando o Bem-estar Psicológico (Ryff & Singer, 1998).

O BES é um fenómeno amplo que inclui respostas emocionais e julgamentos globais sobre a satisfação com a vida, e estas respostas emocionais correspondem a julgamentos de emoções e humores feitos pelos próprios indivíduos sobre as situações atuais das suas vidas (Diener et al., 1999). O BES alude ao que as pessoas sentem e como estas avaliam as suas vidas, sendo que, pretende-se uma preponderância do afeto positivo sobre o negativo, enfatizando a experiência emocional de satisfação ou prazer (Bradburn, 1969; Giacomoni, 2004). Também, contempla dois componentes básicos: a componente afetiva e a componente cognitiva (Ostrom, 1969). O componente cognitivo refere-se aos aspetos racionais e intelectuais, permitindo a avaliação cognitiva sobre a sua vida, enquanto que o componente afetivo envolve os componentes emocionais, como a presença de afeto positivo e ausência de afeto negativo (Giacomoni, 2004).

As principais teorias e modelos explicativos do BES demonstram duas abordagens opostas denominadas por *bottom-up* e *top-down*. As abordagens *top-down* do BES ou os fatores intrínsecos do BES englobam os processos internos do indivíduo, assumindo que existe uma predisposição nos indivíduos para interpretar as situações, as experiências de vida, de forma tanto positiva quanto negativa, e essa interpretação influenciaria a avaliação da própria vida. Como exemplo, a pessoa aproveita os prazeres porque é feliz e não vice-versa. Segundo esta perspectiva, a interpretação subjetiva dos eventos é que preponderantemente influencia o BES. No que concerne às teorias *bottom-up*, investiga-se de que forma os fatores externos, tais como situações de vida e variáveis sociodemográficas podem influenciar e prever a felicidade. Sobretudo, investiga-se a influência de experiências como eventos prazerosos e desprazerosos nos afetos positivos e negativos (Giacomoni, 2004; Woyciekoski et al., 2012).

Diener (1994) sugere que existem três aspetos do BES que são importantes serem destacados: o primeiro é a subjetividade - o bem-estar reside dentro da experiência individual; o segundo consiste no entendimento de que bem-estar não é apenas a ausência de fatores negativos, mas também a presença de fatores positivos; o terceiro salienta que o bem-estar inclui uma medida global ao invés de somente uma medida limitada de um aspeto da vida (Giacomoni, 2004).

Ryff e Keyes (1995) apresentaram um modelo multidimensional de bem-estar composto por seis componentes distintos de funcionamento psicológico positivo: avaliação positiva de si

mesmo e do período anterior de vida (autoaceitação), um sentido de crescimento contínuo e desenvolvimento como uma pessoa (crescimento pessoal), acreditar que a vida possui objetivo (sentido) e significado (sentido de vida), possuir relações de qualidade com outros (relações positivas com outros), capacidade de gerir a sua vida e o mundo ao redor (domínio do ambiente), e sentido de autodeterminação (autonomia).

A definição de bem-estar pode não ser consensual, bem como os seus determinantes possuem muitas incertezas quanto aos mais significativos (Woyciekoski et al., 2012). Contudo, é possível identificar dois conjuntos de fatores que influenciam o BES, os fatores intrínsecos ao sujeito, como aspetos psicológicos, valores, crenças, religiosidade, estratégias de *coping* e condições de saúde física; e os fatores extrínsecos, tais como aspetos sociodemográficos, culturais e eventos de vida (Luhmann et al., 2012; Oishi et al., 2011)

Os autores Woyciekoski, Stenert e Hutz (2012) referem-nos também que os traços de personalidade, o suporte social, os fatores económicos e culturais e os eventos de vida constituem os principais determinantes do bem-estar subjetivo. No que se refere aos eventos de vida e experiências traumáticas, estas podem ter consequências na vida dos indivíduos, sendo importante perceber como estes lidam com os possíveis stressores e potenciais eventos que possam ser ameaçadores para o bem-estar do indivíduo. A forma como os eventos de vida stressantes são vivenciados pelo indivíduo são mediados pelos seus estilos de interpretação cognitiva, estratégias de *coping* e os fatores de personalidade (Crowley et al., 2003; Suh et al., 1996).

A pandemia de coronavírus continua a ser um problema permanente para o mundo, de tal forma que é cada vez mais vista como um evento traumático da vida caracterizado pelo aumento de experiências stressantes e negativas, como a carga psicológica para as famílias (Sabah et al., 2021). Eventos da vida negativos durante a pandemia como o término de relações de parceiro íntimo, perda de emprego, instabilidade financeira, portador de uma doença, testemunhar um parente próximo sofrendo uma lesão ou doença ou mesmo a morte de um alguém próximo, podem conduzir à pressão familiar, ao aumento do sofrimento psicológico e à redução da satisfação com a vida (Marum et al., 2014; Sabah et al., 2021).

O estudo de Woyciekoski et al. (2014) mostrou que há variáveis, como a personalidade, podem influenciar o funcionamento dos indivíduos, ou seja, estes podem se mostrar estar mais satisfeitos com a vida e experienciar mais afetos positivos, da mesma forma que, há resultados que demonstram a significativa influência dos eventos de vida sobre o BES. Compreende-se

que os três domínios do bem-estar correlacionam-se com a avaliação geral dos eventos, na forma positiva está associado o afeto positivo e a satisfação de vida, e na forma negativa evidencia-se o afeto negativo, tal como menciona Diener e os seus colegas (1999) que demonstram a importância das interpretações subjetivas, ou seja, a percepção das pessoas sobre o evento, bem como os seus recursos para lidar com os mesmos, sendo determinantes dos BES, comparativamente ao impacto das circunstâncias/eventos em si (Woyciekoski et al., 2014).

Satisfação geral com a vida

Entende-se que a satisfação geral com a vida é um dos aspetos que estão a ser ameaçados devido às pressões económicas e psicológicas sentidas. Note-se que a satisfação geral com a vida, é apontada como o principal indicador do bem-estar e visto como um componente cognitivo que complementa a felicidade, sendo esta a dimensão afetiva do funcionamento positivo (Ryff & Keyes, 1995).

Campbell (1981) demonstrou algumas correlações entre esta e a satisfação em outros domínios. Compreende-se que a maior correlação foi com a satisfação consigo mesmo, sugerindo que as pessoas devem ter autoestima para estarem satisfeitas com as suas vidas. A satisfação com o padrão de vida e com a vida familiar, também foi altamente correlacionada com a satisfação com a vida, enquanto a correlação para a satisfação com o trabalho foi moderada e, a satisfação com a saúde e a comunidade foi um pouco menor.

Outros estudos corroboram estas correlações apresentadas, como a relação entre a saúde, o trabalho e a satisfação com a vida antes e durante a pandemia COVID-19 (Bakkeli, 2021). Este estudo mostrou que a pandemia para além de salientar as diferenças nas vulnerabilidades nos vários grupos socioeconómicos, também ampliou as desigualdades na satisfação com a vida devido a problemas de saúde e riscos desiguais no mercado de trabalho. Alguns estudos salientam que a situação de trabalho é um grande preditor de bem-estar, visto que a menor participação no mercado de trabalho, pode levar ao sofrimento psicológico e à redução da satisfação com a vida (Clark et al., 2001; Flatau et al., 2000). Também, existe uma relação entre a satisfação com a saúde e a situação de trabalho, em que as pessoas com problemas de saúde relatam situações de trabalho desfavoráveis em comparação com as pessoas com boa saúde, o que contribuiu para uma menor satisfação com a vida. (Bakkeli, 2021; Clark et al., 2001; Flatau et al., 2000). Assim, é de reter que a condição de saúde está relacionada com a segurança no trabalho, bem como com a sua satisfação no mesmo, percebendo este como um fator de bem-estar psicológico e de satisfação com a vida (Bakkeli, 2021).

Compreende-se que o ser humano apesar de possuir a sua individualidade, também é um ser coletivo e social, e que desde o seu nascimento depende da interação e comunicação com o outro para aprender, ensinar, comunicar, receber afetos, cuidados para manter-se vivos, passando por várias sequências de aprendizagem sociocultural, gradualmente ao longo da sua vida (Mariş, 2019). Durante a sua evolução, há sempre uma procura constante de pertencer a algo, e os adultos, muitas das vezes, experienciam este sentimento na sua vida profissional, no seu emprego, em que possibilita a interação social, conexões, apoio mútuo e sentimento de ser valorizado e, incluído socialmente e a capacidade e oportunidade de contribuir com os outros (Diener & Biswas-Diener, 2008; Hammell, 2004).

Esta relação entre a saúde, trabalho e satisfação com a vida pode ser explicada com a instabilidade que se fez sentir na pandemia COVID-19, afetando a economia e o mercado de trabalho. A substituição de empregos caiu drasticamente, as horas de trabalho foram reduzidas, as taxas de emprego diminuíram e os grupos sociais mais vulneráveis foram os mais atingidos (Eurostat, 2020; OCDE, 2020), sendo que os despedimentos e a falta de emprego durante a pandemia, podem ter levado a sentimentos de isolamento e desesperança, falta de autoestima, redução do bem-estar e diminuição da satisfação com a vida (Bakkelli, 2021)

A pandemia e o isolamento social podem ter contribuído para a importância das relações sociais na satisfação com vida, visto que, estudos demonstram que o apoio social, seja em casa, no trabalho ou em ambientes sociais, tem um papel fundamental no bem-estar individual de cada um (Bakkeli, 2021; Behar-Zusman et al., 2020; Pieh et al., 2020). Parceiros e amigos são geralmente "portos seguros" que podem facilitar solidão e isolamento (Sabah et al., 2021).

Num estudo de Wilson (1967) citado no livro de Ed Diener (2009), concluiu que indivíduos extrovertidos são mais felizes, e embora as diferenças em relação aos introvertidos possam ser pequenas, vários estudos têm corroborado essa conclusão. Note-se que no estudo de Woyciekoski et al. (2014) mostrou que a socialização proporciona a diminuição dos níveis de afeto negativo, e esta premissa é justificada pelo facto de as pessoas com níveis mais altos em socialização tendem a ser socialmente agradáveis, calorosas, bem como as relações que estabelecem obtêm algum suporte social. Desta forma, a existência de relações interpessoais de suporte tende a resultar em níveis mais elevados de bem-estar, e o contrário se observa em baixos níveis de suporte, que aumentam a suscetibilidade dos indivíduos para *stress* psicológico e doenças físicas (Kirana et al., 2009).

Segundo McCrae e Costa (1991), indivíduos mais sociáveis e realizados, tendem a vivenciar experiências mais positivas em situações sociais e de conquistas, que por sua vez, aumentam o BES (Woyciekoski et al., 2012). Também, o estudo de El Keshky et al. (2021) mostra que as pessoas que estavam mais satisfeitas com a vida, eram mais felizes e menos stressadas durante a quarentena. Enquanto que, estar em sofrimento psicológico, ansiedade e entre outros, conotados como uma forma emocional negativa, vão contrastar e diminuir a satisfação com a vida do indivíduo (Lam & Zhou, 2020).

É de notar que a quarentena, especialmente em culturas onde os convívios sociais e visitas familiares são predominantes, pode aumentar o *stress* e a depressão dos indivíduos, pois agrava os sentimentos de isolamento e medo do desconhecido. Banerjee et al. (2020) observaram que 28% dos cidadãos em quarentena relataram dificuldades em dormir, sentimentos de isolamento e elevados níveis de preocupação provinda de informações externas acerca da pandemia através dos *media* (El Keshky et al., 2021).

As relações interpessoais desempenham um papel fundamental no desenvolvimento humano (Ribeiro & Costa, 2001/2002), de modo a que estabelecemos, ao longo da vida, relações de natureza diversa. Compreende-se que as relações de intimidade/amorosa são as mais impactantes na vida de uma pessoa, sendo um aspeto central na vida adulta e a qualidade destas relações, tem implicações não só na saúde mental, mas também na saúde física e na vida profissional de homens e mulheres (Norgren et al., 2004).

Satisfação no relacionamento

O casal surge quando dois indivíduos se comprometem numa relação que pretendem que se prolongue no tempo, sendo que o termo de conjugalidade se refere ao início de uma díade conjugal, constituindo a um espaço de apoio à criação de uma nova família, já que é com a formação do casal que tudo tem início (Relvas, 1996). Quando um casal se compromete a assumir uma relação estável e duradoura, estes passam a complementar-se e a adaptar-se mutuamente (Sousa, 2006).

Podem ser considerados casal, os namoros, noivados e casamentos, bem como relacionamentos mais informais como casamentos não-oficiais ou namoros sem compromisso (Wachelke et al., 2004). As relações de intimidade, como de namoro, são relacionamentos centrados no compromisso, na confiança e na intimidade, de modo que os parceiros tenham garantias da estabilidade do relacionamento ao mesmo tempo que este deve durar enquanto for

satisfatório para ambas as partes (Bertoldo & Barbará, 2006). A relação conjugal pressupõe uma relação amorosa íntima e o seu bem-estar/ satisfação na relação são influenciados por diversos fatores, entre os quais a intimidade (física e emocional) e a sexualidade conjugal, representam os pilares fundamentais da avaliação positiva do estado relacional feito pelo casal (Andrade et al., 2009).

A obrigatoriedade do cumprimento das medidas impostas, a nível global, conduziu a uma necessidade da reorganização das rotinas laborais e pessoais/familiares, o distanciamento físico, a utilização de máscaras e as restantes medidas de proteção impostas pela pandemia, a crise socioeconómica, a instabilidade e a incerteza, resultaram a que as famílias e os parceiros românticos e/ ou sexuais ficassem confinados nas suas casas ou, alternativamente, separados uns dos outros para reduzir o risco para indivíduos particularmente vulneráveis. Para além disso, o facto de as rotinas terem que ser alteradas, como a falta de atividade física, a falta de contacto físico e entre outros, contribuíram para aumentar o conflito entre parceiros românticos (Luetke et al., 2020; OPP, 2021)

Sternberg (1989) estabelece que a intimidade é o maior preditor de satisfação no relacionamento, sendo corroborado por diversos estudos que certos aspetos do amor contribuem para esta satisfação, tal como Karwowski-Marques (2008) sugerem que a perceção de intimidade de um dos cônjuges influencia também a satisfação do outro. (Mônego & Teodoro, 2011). Em contrapartida, Hernandez e Oliveira (2003) indicaram que aspetos além da intimidade, também aspetos relacionados com a comunicação, confiança e excitação física são os preditores mais fortes da satisfação conjugal. A satisfação com o relacionamento, por sua vez, aumenta quando há maior envolvimento emocional das pessoas que se relacionam, bem como maior confiança, abertura para comunicação e interdependência (Sanderson & Cantor, 1997; Rubin, Hill, Peplau & Dunkel-Schetter, 1980; Hendrick, 1981 *cit in* Wachelke et al., 2004).

Arriaga (2001) manifesta que a perceção da satisfação de um individuo que se encontra numa relação está relacionada com a avaliação subjetiva e pessoal da positividade que existe no próprio relacionamento. Ou seja, a satisfação no relacionamento implica as próprias necessidades, desejos satisfeitos e os ganhos que pode advir desse relacionamento, assim como corresponder, ao que o outro espera, definindo um dar e receber recíproco (Norgren et al., 2004; Wachelke et al., 2004). Está associado às sensações e sentimentos de bem-estar, contentamento, companheirismo, afeto e segurança, que propiciam a intimidade no relacionamento, em

conformidade entre as expectativas e interesses que os cônjuges têm, em comparação à realidade vivenciada na relação (Norgren et al., 2004). A avaliação que o próprio sujeito faz do seu relacionamento, depende, entre outros aspectos, da história romântica do indivíduo, de modo que as suas experiências passadas sejam modelos de comparação e influenciam as suas expectativas sobre o relacionamento atual (Bystronski, 1995 *cit in* Mônego & Teodoro, 2011).

Compreende-se que a literatura cita diversos preditores, como já mencionados em cima, da satisfação conjugal, no que diz respeito às características sociodemográficas, pode estar associada à escolaridade, ao número de filhos, ao nível socioeconômico e cultural e à crença religiosa. Outros, estão associados às experiências românticas e relacionamentos anteriores, ou ainda a construtos como proximidade, intimidade, coesão, estabilidade conjugal e estilos de amor. Aspectos cognitivos também podem ser preditores, como estratégias adequadas de resolução de problemas e habilidade de comunicação (Hendrick et al., 1988; Olson, 2000). Malouff et al. (2010) mostraram uma correlação significativa entre as características de personalidade segundo o modelo “Five Factor” e a satisfação no relacionamento com um parceiro íntimo, e o que se observou foi que as características como menor neuroticismo, maior agradabilidade, maior consciência e maior extroversão estavam associadas a uma maior satisfação.

Apesar de existir vários preditores associados à satisfação conjugal, é relevante salientar que a presença de um parceiro estável e as relações de amizade são grandes contributos para uma melhor qualidade de vida e BES, como mostra estudos realizados na Europa e nos EUA, que os casados são mais felizes e satisfeitos com a vida do que os viúvos e divorciados, e entre os casados, aqueles com maior satisfação conjugal, reportam mais viveis de BES (Suhail & Chaudhry, 2004).

É de destacar que mudanças contextuais, como esta que vivenciamos, têm um forte impacto nos relacionamentos, causando crises e desequilíbrios, porém pode prosperar algumas oportunidades de melhoria. De forma a existir um alto nível de satisfação e qualidade conjugal, uma das características fundamentais deste tipo de relacionamento, é a capacidade de adaptação. A adaptação e as suas demandas podem afetar o desempenho sexual entre os parceiros, e posteriormente afetar toda a dinâmica relacional (Carvalho & Pascoal, 2020).

Intimidade e vida sexual

É importante salientar que a sexualidade desempenha um papel determinante na manutenção dos relacionamentos, bem como é essencial para a saúde e o bem-estar global dos indivíduos, casais e famílias (Carvalho & Pascoal, 2020). Estudos têm demonstrado que quanto maior a intimidade, maior será a satisfação na área da sexualidade, bem como quanto mais intimidade, maior satisfação na área da comunicação entre casal (Narciso & Costa, 1996). A satisfação sexual no relacionamento é a avaliação subjetiva dos aspectos da relação sexual de uma pessoa e a resposta afetiva subsequente a esta avaliação (Lawrance & Byers, 1992 *cit in* Dosch et al., 2016), sendo correlacionada a uma série de variáveis, como a satisfação geral com a vida e satisfação com relacionamentos interpessoais; bem-estar psicológico; saúde física; educação superior, assertividade sexual e abertura para diferentes experiências sexuais, bem como considerar a sexualidade importante na vida (Haavio-Mannila & Kontula, 1997; Laumann et al., 2006).

Compreende-se a necessidade de perceber como os indivíduos lidam com estados emocionais provocados pelo isolamento social, bem como se este fenômeno impactou a saúde sexual e o funcionamento dos indivíduos. Observou-se que o baixo efeito positivo e humor depressivo estão associados a dificuldades e disfunções sexuais (Nobre & Pinto-Gouveia, 2006). Outros estudos têm relatado também, uma associação negativa entre a satisfação sexual e vários distúrbios emocionais, como depressão (Peleg-Sagy & Shahar, 2012), ansiedade social (Kashdan et al., 2011) e alexitimia (Scimeca et al., 2013).

Contrariamente, o humor negativo pode desencadear uma resposta sexual, como o desejo e a excitação sexual (Lykins et al., 2006), ou masturbação (Cyranowski et al., 2004), sendo assim visto como um comportamento adaptativo de forma a garantir a reprodução e/ou a manutenção dos vínculos afetivos (Carvalho et al., 2017). O aumento do desejo sexual e a excitação durante os estados afetivos negativos podem ser considerados um mecanismo de enfrentamento, sendo uma forma de os indivíduos utilizar o sexo como meio de lidar com o humor disfuncional (Bancroft et al., 2003). O estudo de Lehmilller et al. (2020) mostrou que, embora, o *stress* e a solidão sejam fatores associados a avaliações gerais negativas da vida sexual de uma pessoa, estes estavam ligados a tentativas de novas atividades. Contudo, este mecanismo pode estar associado ao sexo de risco, comportamentos desajustados e pode sustentar condições semelhantes à hipersexualidade, por exemplo, alta frequência de consumo de pornografia e sexo cibernético (Bancroft & Vukadinovic, 2004; Carvalho & Pascoal, 2020).

Em tempos de pandemia, a atividade sexual com um parceiro ou por meio da masturbação pode proporcionar benefícios psicológicos e emocionais (Pennanen-lire et al., 2020). Os *mass media* relatam mudanças no comportamento sexual, onde se tem verificado a procura de maneiras criativas de adaptar às suas vidas sexuais. É apontado para o aumento nas pesquisas de pornografia *online*, vendas de brinquedos sexuais, *downloads* de aplicativos de namoro, e postagens eróticas nas redes sociais. Este padrão integra a procura de plataformas digitais como formas de preencher o vazio e a perda de vida sexual física proveniente das restrições (Lehmiller et al., 2020).

Segundo as recomendações da Ordem do Psicólogos Portugueses (2021), um dos elementos do casal pode utilizar a atividade sexual como uma estratégia para lidar com a ansiedade e a angústia e outro pode perder o interesse e o desejo de ter relações ou atividade sexuais. Posto isto, é importante salientar que a pandemia pode acentuar diferenças pré-existentes no que diz respeito ao nível de desejo sexual, à percepção de pistas sexuais e outras divergências (OPP, 2021). Estas circunstâncias colocam um conjunto diverso de obstáculos à sexualidade, para todas as pessoas. O medo de ser contagiado ou de contagiar alguém; as formas diferentes de lidar com ansiedade e com as medidas de proteção; a ansiedade e as preocupações financeiras, podem interferir com as relações emocionais, a intimidade entre pessoas, a atividade sexual e a sexualidade individual, afetando a saúde, física e psicológica (OPP, 2021).

Apesar de estudos recentes demonstrarem que ser casado ou viver junto pode ser um fator protetor para a saúde mental, o contrário se verifica em estudos acerca do impacto da pandemia COVID-19, mostrando um aumento no conflito de relacionamento e potencialmente levar a um pior bem-estar emocional entre o casal (Yang & Ma, 2020), ou seja, houve diminuição da frequência de vários comportamentos íntimos e sexuais (Luetke et al., 2020). Também o sofrimento psicológico pode ser interpretado como um desafio para as experiências eróticas, seja por dificuldades de aproveitar a experiência, ou por problemas de regulação emocional pessoal e interpessoal, o que pode levar ao aumento do conflito conjugal (Carvalho & Pascoal, 2020).

Conflito entre casal

O conflito conjugal ou entre casal é um fenómeno complexo, que integra diferentes variáveis que podem resultar em adversidades, como é o caso das características individuais dos membros do casal, tais quais traços de personalidade de neuroticismo, que indica vulnerabilidade, sintomas depressivos e ansiosos e estratégias de *coping* desadaptativas

(Mônego & Teodoro, 2011) e de aspetos sociodemográficos, como idade, grau de escolaridade, renda e número de filhos (Norgren et al., 2004; Rauer et al., 2008). Este, refere-se a episódios de interação adversas entre os/as parceiros/as ou cônjuges, sendo constituído por distintas situações particulares em cada caso. As dimensões que o compõem se caracterizam pela frequência de ocorrência dos episódios, pela sua intensidade, conteúdo e métodos de resolução utilizados (Benetti, 2006). Algumas interações conflituosas causam apenas certo incómodo e irritação; outras, entretanto, podem ser de complexidade e de intensidade opressivas. De tal modo, trata-se de uma tarefa difícil a definição de conflito conjugal, pois este envolve desde discordâncias facilmente solucionáveis até ameaças, agressões físicas e psicológicas, bem como comportamentos hostis (Bolze et al., 2013).

Compreende-se que as consequências da pandemia têm sido desafiantes para os relacionamentos dos casais, interferindo nos processos de relacionamento adaptativos (por exemplo, aumentando da hostilidade) e expondo problemas no relacionamento. As trajetórias de relacionamento dos casais, desde- sofrimento crônico até resiliência estável- irão variar dependendo das suas perdas relacionadas à pandemia, isolamento e separação, vulnerabilidades pessoais e capacidade de implementar processos adaptativos de relacionamento que ajudam a propagar relacionamentos de *stress* relacionado à pandemia (Pietromonaco & Overall, 2022).

Estudos anteriores à pandemia de COVID-19, demonstram que as pessoas que enfrentam *stress* de fora do relacionamento, como *stress* financeiro ou profissional, têm maior probabilidade de interagir com os/as seus/suas parceiros/as de forma a prejudicar a qualidade do relacionamento ao longo do tempo, por exemplo, ser excessivamente crítico, culpar ou não responder aos/às seus/suas parceiros/as (Neff & Karney, 2004; Neff & Karney, 2009). Ou seja, contextos stressantes que envolvem desafios, podem comprometer a qualidade e estabilidade do relacionamento dos casais e o funcionamento familiar (Neff & Karney, 2004), da mesma forma que estas interrupções da pandemia dificultaram o equilíbrio entre os casais na manutenção da sua independência, na preservação da proximidade e a conexão com o/a seu/sua parceiro/a (Feeney & Fitzgerald, 2022).

Esta pandemia tem demonstrado vários desafios, como a sobrecarga dos recursos cognitivos e emocionais de cada um, prejudicando assim a sua capacidade de responder efetivamente quando surgem problemas de relacionamento, bem como detetar e fornecer suporte quando os/as parceiros/as precisam confiar um/a no/a outro/a. Ou seja, o *stress* elevado

também pode interferir na percepção da necessidade de apoio do/a parceiro/a e, portanto, se as pessoas fornecem um suporte eficaz (Rafaeli & Gleason, 2009)

Note-se que um casal apesar de se constituir por duas pessoas que estão numa relação de intimidade, cada um integra uma subjetividade onde se apropriam das produções da humanidade- universalidade-, segundo determinadas condições de vida que integram uma particularidade, de forma a criar indivíduos únicos e singulares, mesmo quando compartilham a mesma particularidade (Silva, 2009). Neste sentido, é relevante salientar que cada um vive e percebe, de forma diferente, o impacto desta pandemia.

Sendo esta pandemia, para muitos, uma mudança drástica e uma situação desconhecida e extraordinária, torna-se pertinente abordar, perceber e conhecer as experiências destes indivíduos e casais e de que forma as suas vidas foram afetadas. Este estudo pode ser um aprendizado para ajudar os casais e indivíduos a lidar com consequências da pandemia, tanto para compreender o porquê das suas atitudes e ações, bem como estabelecer estratégias para fenómenos semelhantes futuros.

Objetivos do Estudo

Objetivo Geral

Pretende-se nesta investigação estudar as relações conjugais, mais especificamente, as relações em contexto de namoro e união de facto/casamento, de forma a compreender como estes casais perceberam as alterações, associadas ao impacto do COVID-19, nas suas dinâmicas relacionais; os conflitos entre casal; satisfação com o relacionamento/conjugal, satisfação com a vida sexual e intimidade e a satisfação com a vida em geral.

Este estudo é de natureza qualitativa, visto que esta abordagem permite uma melhor compreensão sobre as experiências e opiniões dos entrevistados, bem como possibilita uma maior apropriação e aproximação dos processos e resultados obtidos, em comparação com estudos de natureza quantitativa. Assim, este estudo possibilita o conhecimento e a compreensão das diversas experiências e mudanças, de forma, descritiva e detalhada, pelas quais os casais participantes vivenciaram juntos.

Tendo como referência o enquadramento teórico anteriormente apresentado e o objetivo da investigação, foi delineada uma questão de investigação de base é: “De que forma os casais percebem o impacto da pandemia nas dinâmicas de casal e nos efeitos dessas dinâmicas?”

Objetivos Específicos

A partir da questão de investigação, definiram-se as seguintes sub-questões de investigação:

- Conhecer a perceção dos casais individualmente quanto ao impacto inicial da pandemia
- Analisar o impacto da pandemia na dinâmica família e relacional
- Analisar e identificar as possíveis mudanças na vida sexual e íntima do casal
- Identificar e analisar a influência da pandemia nos conflitos entre casal
- Analisar o impacto na perceção da sua satisfação para com a vida
- Analisar o impacto no sentido da vida e do próprio percurso da mesma enquanto casal

Metodologia

Atendendo às características do fenómeno que se pretende estudar ser uma área insuficientemente conhecida, optou-se por um estudo de natureza qualitativa, de forma a compreender e interpretar os significados intersubjetivos que descrevem momentos e significados rotineiros e problemáticos na vida dos indivíduos (Denzin & Lincoln, 1994). Segundo Bogdan e Biklen (1994) consideram que esta abordagem permite descrever um fenómeno em profundidade através da apreensão de significados e dos estados subjetivos dos sujeitos pois, nestes estudos, há sempre uma tentativa de capturar e compreender, com pormenor, as perspetivas e os pontos de vista dos indivíduos sobre determinado assunto. Note-se que, o objetivo do estudo é compreender, segundo a perceção dos casais, o impacto da pandemia COVID-19 nas dinâmicas de casal e na satisfação no relacionamento, bem como a satisfação geral com a vida

Serão avaliadas as seguintes dimensões: o conflito entre casais, a satisfação com o relacionamento, a satisfação com a vida sexual e intimidade e a satisfação geral com a vida. Quanto às variáveis a controlar, são as seguintes: a) idade dos participantes, b) género com que se identificam, c) orientação sexual, d) tipo de relacionamento (solteiros em relação monogâmica, união de facto ou casados), e) elementos em teletrabalho ou em telescola, f) alterações profissionais ou de rendimento, g) controlo de doenças mentais, h) infeção por COVID-19 e i) ansiedade em relação à COVID-19.

Amostra

No que se refere ao tipo de amostra, esta consiste numa amostragem não probabilística, nomeadamente, amostragem casual ou por conveniência, em virtude de que os elementos que a constituem foram selecionados pela sua conveniência e acessibilidade ao investigador. O objetivo foi reunir um grupo de sujeitos com características específicas através do critério de acessibilidade, mais precisamente, indivíduos da população portuguesa adulta, tendo como fatores de inclusão a idade (>18 anos), relacionamento estável e em coabitação. Os casais para serem elegíveis para o estudo, tiveram de reportar ter estado em coabitação em, pelo menos, um confinamento.

No que diz respeito à sua dimensão, foi conduzida uma série de entrevistas até atingir o ponto metodológico de saturação (*theoretical saturation*) (Glaser & Strauss, 1967), suspendendo-se a inclusão de novos participantes, aquando da percepção de que as informações fornecidas pelos participantes apresentaram uma certa redundância ou repetição dos dados recolhidos, não sendo relevante persistir na recolha de dados (Denzin & Lincoln, 2017). Considerou-se que o ponto de saturação foi atingido ao 9^a casal.

Participantes

A amostra em questão é constituída por 18 indivíduos, 9 (50%) do sexo masculino e 9 (50%) do sexo feminino (tabela 1).

A média de idades da amostra é de 28 anos (28.2778), com um desvio padrão de 4,457. A amostra apresenta um máximo de 39 anos e um mínimo de 22 anos. A mediana é 29 anos.

No que concerne ao estado civil, 77.8% dos sujeitos são solteiros e 22.2% casados. (tabela 1). Relativamente à escolaridade, 22.2% entre o 10^o e o 12^o ano, 11.1% tem um curso técnico superior profissional, 55.6% tem uma licenciatura e 11.1% tem o grau de mestrado (tabela 1).

Em relação à situação e área profissional, 22.2% trabalham na área da administração, negócios e serviços, 5.6% trabalham na área da comunicação e informação, 44.4% trabalham na área da saúde, 5,6% trabalham em turismo e 22.2% trabalham em outros, como tatuadores, empregado de mesa e estudante (tabela 1).

Tabela 1*Estatísticas descritivas dos entrevistados*

| Medidas | Valor | Frequência | Percentagem (%) |
|--------------------|------------------------------------|------------|-----------------|
| Género | Feminino | 9 | 50 |
| | Masculino | 9 | 50 |
| Idade | 18 - 22 | 2 | 11,1 |
| | 23 - 27 | 5 | 27,8 |
| | 28-32 | 9 | 50 |
| | >33 | 2 | 11,1 |
| Educação | Ensino Secundário | 4 | 22,2 |
| | CT&SP | 2 | 11,1 |
| | Licenciatura | 10 | 55,6 |
| | Mestrado | 2 | 11,1 |
| Áreas de Profissão | Administração, negócios e serviços | 4 | 22,2 |
| | Comunicação e Informação | 1 | 5,6 |
| | Saúde | 8 | 44,4 |
| | Turismo | 1 | 5,6 |
| | Outro | 4 | 22,2 |
| Estado Civil | Solteiro | 14 | 77,8 |
| | Casado | 4 | 22,2 |

Nota. Número total da amostra é de 18 participantes, 9 casais (N=18)

Instrumentos

Um dos instrumentos mais apropriados nos estudos qualitativos com o fim de recolher a informação e com a vantagem de uma considerável recolha de dados diversificados e representativos (Alves & Silva, 1992), é a entrevista semiestruturada ou semi-diretiva.

Recorre-se a este instrumento que consiste na formação de um esquema de entrevista, onde o entrevistador também é livre de alterar a sua sequência ou introduzir novas questões em busca de mais informação. Este método é mais informal, permite fluidez no discurso do entrevistado, possibilitando que se exprima de forma aberta, expressando as suas perceções e interpretações sobre acontecimentos, experiências e memórias (Pardal & Lopes, 2011). Permite reorganizar e adaptar o guião da entrevista em função das verbalizações e reações dos entrevistados, sendo que nem todas as intervenções do entrevistador podem ser previamente determinadas. Acresce o facto de possibilitar a expressão dos entrevistados, uma vez que as

informações recolhidas refletem a sua subjetividade e o melhor das suas representações sobre o fenómeno em análise (Denzin & Lincoln, 2007; Quivy e Campenhoudt, 1992).

Deste modo, foi formulado um guião de entrevista, com base nos conceitos centrais do estudo – satisfação com a vida, satisfação na vida sexual e intimidade, conflitos de casal, de forma a formular posteriormente, em cada temática do corpo teórico, uma série de questões diretivas que são de resposta obrigatória, mas que a subjetividade do diálogo e das perceções dos entrevistados foi respeitada. Importa salientar que antes de efetuar as entrevistas, foi realizado um pré-teste com o guião, e foi entrevistado um casal conhecido, o que levou à adequação de algumas perguntas, assim como da linguagem utilizada, para que as questões ficassem mais perceptíveis. Esses dados não foram considerados na amostra final.

Foi construído um questionário sociodemográfico, composto com questões referentes aos dados de identificação, nacionalidade, orientação sexual, estado civil, escolaridade e profissão, sendo entregue este questionário a cada participante de forma a recolher estas informações necessárias para a descrição da amostra.

Segundo Mettel (1988), na recolha dos dados, seria relevante recorrer à gravação para poder preservar a maior informação possível do discurso dos entrevistados, e evitar o seu comprometimento, bem como da própria interação, pela tarefa de tomar notas das respostas (Alves & Silva, 1992). Desta forma, compreende-se que, por questões éticas, seria imperativo a construção de uma declaração de consentimento informado, no sentido de garantir a confidencialidade do tratamento de dados e a exclusiva utilização para a realização desta investigação.

Procedimentos

Num momento inicial e, após a escolha do tema, efetuou-se a realização de uma pesquisa e revisão bibliográfica referente à problemática em estudo. Posto isto, elaborou-se um projeto de trabalho sobre a investigação a realizar, estando integrado numa unidade curricular denominada por Projeto de Investigação, contendo informações como: informações sobre a candidatura (título; informações sobre o candidato e orientação científica); o estado de arte da problemática; objetivos do estudo (geral e específicos) e a descrição do estudo (metodologia, amostra - critérios de inclusão, material/instrumentos e procedimento).

Seguidamente, foi necessário enviar, via e-mail, ao Regulamento Geral de Proteção de Dados, os instrumentos necessários para realizar a investigação, nomeadamente, o guião de

entrevista e informação de requisitos de privacidade de dados com os termos e condições gerais de privacidade de dados. Após a confirmação de o estudo reunir as condições necessárias para evitar possíveis situações que possam responsabilizar a UAIG em termos de falta de cumprimento de requisitos da conformidade de privacidade de dados conforme o RGPD e LPDP, foi prosseguido o preenchimento, na plataforma da comissão Ética da UAIG, o Formulário de Submissão de Projeto ou Estudo de Investigação, onde foi pedido uma carta a formalizar o pedido de autorização para a realização da investigação, emitida pelo orientador de Dissertação de Mestrado (Anexo A); um exemplar de um consentimento informado destinado aos participantes (Anexo B), o guião de entrevista (Anexo C), o respetivo questionário a utilizar na investigação, nomeadamente o questionário sociodemográfico (Anexo D). Após estes procedimentos aguardou-se pelo Parecer final da Comissão de Ética da. Face à resposta positiva sem recomendações deste órgão administrativo, foi prosseguido as entrevistas com os participantes.

No que concerne à construção do guião de entrevista, inicialmente de forma a perceber como e o que os participantes se sentiram quanto ao primeiro impacto da pandemia e das restrições adotadas de forma a prevenir a transmissão do vírus. Posteriormente, as questões foram divididas segundo os temas centrais do estudo, como as dinâmicas relacionais, os conflitos entre casal; satisfação com o relacionamento/conjugal, satisfação com a vida sexual e intimidade e a satisfação com a vida em geral. Foram consultados os seguintes instrumentos psicológicos e respetivas teorias de forma a facilitar a construção do guião de entrevista: *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS); *Satisfaction with Life Scale* (SWLS), *Satisfaction with Love Life Scale* (SWLLS) e *Conflict Tactics Scale* (CTS2).

Na seleção dos participantes, foram selecionados participantes que preenchem uma série de critérios determinados pelos objetivos da investigação, nomeadamente, terem uma relação de namoro ou de união de facto ou de casamento estável, que coabitassem juntos pelo menos em um confinamento e que não tivessem filhos (pois interessa-nos a conjugalidade e não a parentalidade). Para isso recorreu-se a contactos pessoais, e conseqüentemente, alguns casais ou indivíduos que conhecia foram-me indicando outros que correspondessem ao perfil desejado e assim se conseguiu o número pretendido de participantes. Inicialmente, foram contactados via telemóvel em que o contacto tinha os seguintes objetivos: mencionar o objetivo do estudo, confirmar se queriam participar neste estudo de forma voluntária e anónima, e marcar um dia para a realização das entrevistas, seja pessoalmente ou por via ZOOM (online). Aquando do contacto com os participantes inquiridos na amostra global, estes foram informados sobre os

objetivos do estudo através do respetivo consentimento informado, salvaguardando-se o carácter voluntário e anónimo da sua participação.

Interpretação dos Dados

Após a recolha e transcrição dos dados, a próxima etapa caracteriza-se pela análise e interpretação dos mesmos, que segundo Gil (2008) esta análise de dados tem como objetivo organizar e sintetizar as informações recolhidas de forma a obter respostas perante o problema da investigação que conduziu a pesquisa. Assim, interpretação da informação obtidas através das entrevistas, teve como finalidade a procura do sentido mais amplo das respostas, mediante a sua ligação a outros conhecimentos anteriormente obtidos.

Quanto ao tratamento de dados, foi realizada uma análise de conteúdo a partir dos dados recolhidos, que consiste na explicitação, sistematização e expressão do conteúdo do discurso, com o objetivo de efetuar deduções e justificativas a respeito do discurso observado nas entrevistas (Puglisi & Franco, 2005). Segundo Berelson, este define a análise de conteúdo como *“Uma técnica de investigação que através de uma descrição objetiva, sistemática e quantitativa do conteúdo manifesto das comunicações, tem por finalidade a interpretação destas mesmas comunicações”* (Bardin, 1977). O ponto de partida desta análise, é a mensagem transmitida, seja verbal (oral ou escrita), gestual, silenciosa, figurativa, documental ou diretamente provocada, sendo que estas expressam necessariamente um significado e um sentido (Puglisi & Franco, 2005).

É uma técnica que pretende descrever as situações, mas também interpretar o sentido do que foi dito, oferecendo a possibilidade de tratar de forma metódica informações e testemunhos que apresentam um certo grau de profundidade e complexidade (Quivy e Campenhoudt, 1998). Ou seja, tem uma dimensão descritiva que visa dar conta do que foi narrado, bem como demonstra uma abordagem interpretativa em que procede das interrogações do investigador face a um objeto de estudo, com recurso a um sistema de conceitos teórico-analíticos cuja articulação permite formular as regras de inferência (Bardin, 1977).

De entre os métodos de análise do conteúdo, optou-se pela utilização da análise categorial (Quivy e Campenhoudt, 1992), que consiste em calcular e comparar as frequências de certas características ou temas mais abordados, previamente agrupados em categorias significativas, ou seja, tem como propósito organizar e classificar o corpus da análise, neste caso os dados recolhidos pelas entrevistas realizadas, em categorias conceptuais, adotando uma

diferenciação para o reagrupamento baseado em analogias (Quivy e Campenhoudt, 1998; Puglisi & Franco, 2005).

Desta forma, foi utilizado o programa Iramuteq, que oferece a possibilidade de diferentes formas de análise de dados textuais, desde aquelas bem simples, como a lexicografia básica (como cálculo de frequência de palavras), até análises multivariadas (classificação hierárquica descendente, análise pós-fatorial) (Lebart & Salem, 1994; Doise, Clemence & LorenziCioldi, 1992 *cit in* Camargo & Justo, 2013). Também para a caracterização da amostra do estudo, foi utilizado o programa Excel.

Resultados

Em primeiro lugar, foi utilizado um gravador de voz durante as entrevistas aos casais, de forma a facilitar a recolha dos dados ao entrevistador. Após as entrevistas, foram transcritas para o WORD, detalhadamente. Foi necessário transcrever de novo as entrevistas para o bloco de notas, segundo as orientações do Manual IRAMUTEQ. Neste bloco de notas, foram separadas as respostas por temas, e em cada tema estavam divididas as respostas de cada participante, por casal. Ou seja, de forma a manter o anonimato e uma melhor organização, a cada entrevista foi atribuída um número (entrevista1) e quanto aos relatos dos casais, eram divididos por homem e mulher. Por exemplo, o primeiro código relacionado com os sentimentos e mudanças no início da pandemia, foi escrito da seguinte forma: ****
*pandemia_01 *entrevista_1 *mulher.

Após o bloco de notas estar completo com todas as respostas dos participantes, este foi inserido no corpus textual do IRAMUTEQ, no qual reconheceu 90 textos iniciais, reclassificou-se em 191 segmentos de textos, divididas em 1209 formas distintas. Foram observadas um total de 6124 ocorrências, 738 formas ativas, uma média de 32.06 de formas por segmento e 667 hapax (palavras que aparecem somente uma vez no texto), representando 55,09% das formas e 10,88% das ocorrências. Os textos foram divididos por 5 classes e uma retenção de 144 segmentos classificados em 191 (75.39%).

A figura 1 representa o dendograma da classificação hierárquica descendente dos resumos, em que se observa o resultado da formação de dois sub-grupos em que o primeiro está dividido entre a classe 1 e 5, representando 24,3% e 20,8% do corpus total, respetivamente. O segundo sub-grupo, está dividido em dois grupos, o primeiro corresponde à classe 2 e à classe 3, 16,7% e 22,2%, respetivamente, e o segundo grupo, corresponde à classe 4 representando 16% do corpus total.

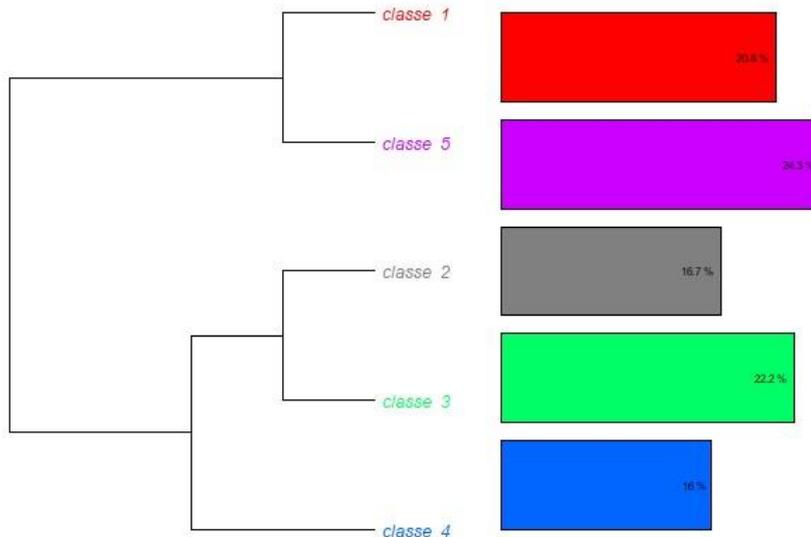


Figura 1- Dendograma das classes fornecidas pelo software IRAMUTEQ

Para a análise de resultados, foram selecionados as palavras e os trechos significativamente associados cada classe. Serão apresentadas as palavras e trechos cujo teste da associação (qui-quadrado) for maior que 3,84, para um nível de significância de 95% ($p < .05$).

Após o processamento dos dados, iniciou-se a análise das cinco classes fornecidas pelo software IRAMUTEQ, na qual os segmentos de textos agrupados em cada classe, são analisados de forma a compreender e nominar cada classe.

Pela leitura das palavras em destaque e da sua inserção nos segmentos dos textos, foi possível alcançar os objetivos da investigação, compreender como estes casais perceberam as alterações, associadas ao impacto do COVID-19, nas suas dinâmicas relacionais como casal e nos efeitos dessas dinâmicas.

A representação fatorial fornecida pelo software IRAMUTEQ, confirmou a interligação das classes, em comparação com as realizadas na pesquisa durante a análise qualitativa dos dados, e permitiu a recuperação do contexto em que as palavras foram associadas com significância estatística. Assim foi possível observar pela figura 1, a divisão do corpus em duas partes, distinguindo as classes 1 e 5 do resto das classes e originando uma divisão. A segunda divisão separou a classe 4 no bloco de classes na parte inferior da figura 1, e a terceira e última divisão originou as classes 2 e 3.

Tema 1, Classe 1 (Satisfação no relacionamento)

Quanto à primeira divisão, correspondente à classe 1 e a classe 5, esta distingue-se da outra divisão por demonstrar uma relação entre as duas classes, enfatizando as mudanças sentidas na relação em casal. Assim, esta divisão tem como tema “Impacto do COVID-19 na dinâmica relacional”

Mais detalhadamente, a classe “Satisfação no relacionamento” (classe 1), referente a 20,08% do total de segmentos de textos, está associada a questões referentes quanto às mudanças proporcionadas pelo impacto do covid-19 que levaram à satisfação dos casais no seu relacionamento. Desta forma, nesta classe predomina relatos acerca de como se sentem na relação, as mudanças que surgiram com a pandemia e as possíveis mudanças futuras que fazem parte de um novo percurso na vida de casal. A seguir, dois trechos que ilustram esse contexto: *“houve mudanças na nossa vida com a influência da pandemia, mas estamos num sítio sereno sem situações de stress e acho que estamos no auge da nossa vida e da nossa relação”* (Participante 10, sexo masculino); *“nesta fase, estou bastante satisfeito, muito feliz com a vida que estou a construir. Fomos viver e estudar juntos, casámos e temos muitos sonhos para concretizar juntos”* (Participante 4, sexo masculino)

Nesta classe, o nível de significância da associação da palavra com a classe foi estabelecido em 0.04821, encontrando-se na tabela 2, as palavras com mais destaque.

Tabela 2

Palavras estatisticamente associadas à classe “Satisfação no relacionamento”

| Palavras | p value |
|-------------|---------|
| Vida | <0.0001 |
| Relação | <0.0001 |
| Influenciar | <0.0001 |
| Feliz | 0.00011 |
| Futuro | 0.00682 |
| Mudança | 0.01855 |
| Satisfeito | 0.01855 |
| Ajudar | 0.04821 |

No que concerne à classe “Experiências e sentimentos no início da pandemia COVID-19” (classe 5), referente a 24,3% do total de segmentos de textos, enfatiza como e o que sentiram

os participantes quanto ao aparecimento de uma pandemia Covid-19, sendo que alguns casais também demonstraram não só o lado negativo da pandemia, e que esta também trouxe mudanças positivas tanto a nível pessoal, como para o próprio relacionamento.

Reconhecesse-se que nos relatos dos participantes, sobressai muito o medo e a incerteza, *“para mim, acho que a pandemia afetou mais a parte de conseguir conviver com as pessoas e os meus amigos, e meti uma barra entre eu e as pessoas com medo de contrair o vírus”* (Participante 13, sexo feminino); *“acho que a pandemia vai deixar sequelas na minha vida acho que vai deixar aquele medo estranho”* (Participante 14, sexo masculino) e *“devido as restrições, devido ao fecho de muitos setores não havia tanta possibilidade bem como o medo que tínhamos não permitia ter a mesma liberdade que antes tínhamos”* (Participante 4, sexo masculino).. Uns participantes sentem que houve mudanças boas, *“no geral acho que foi bom para nos conhecermos como casal e conhecermo-nos um ao outro sem outras pessoas a interferir”* (Participante 13, sexo masculino).; *“eu sinto me um sortudo porque consegui acabar o meu curso com sucesso e arranjar um trabalho logo nós já temos uma vida de adulto e com muita responsabilidade e eu gosto imenso dessa ideia”* (Participante 14, sexo masculino).

Tema 1, Classe 5 (Experiência e sentimentos quanto à pandemia COVID-19)

Quanto à classe 5 (Experiência e sentimentos quanto à pandemia COVID-19), o nível de significância da associação da palavra com a classe foi estabelecido em 0.03020 e as palavras em destaque encontram-se na tabela XX.

Tabela 3

Palavras estatisticamente associadas à classe “Experiência e sentimentos quanto à pandemia COVID-19”

| Palavras | p value |
|-----------------|----------------|
| Conhecer | <0.0001 |
| Medo | 0.00035 |
| Casal | 0.00047 |
| Diferente | 0.00200 |
| Restrição | 0.00200 |
| Conviver | 0.01346 |

Estas duas classes, classe 1 (Satisfação no relacionamento) e a classe 5 (Experiência e sentimentos quanto à pandemia COVID-19) encontram-se interligadas, como podemos observar na figura 1 e na figura 2, porque as experiências e as mudanças que os participantes vivenciaram e ultrapassaram em casal relaciona-se com a satisfação que os mesmos sentem na relação de casal. Isto é, como a literatura demonstrou as adversidades e as fases mais complicadas que tiveram que ultrapassar sozinhos em casal, para muitas relações, fortaleceu os seus laços e criaram-se novas perspectivas e projetos futuros.

Tema 2, Classe 3 (Mudanças nas dinâmicas relacionais e no relacionamento)

A outra divisão que integra a classe 4 e o grupo da classe 2 e classe 3, demonstram ter um tema em comum, que se relaciona com os “Inter-relação entre a dinâmica familiar e a vida profissional”.

Quanto à classe “Mudanças nas dinâmicas relacionais e no relacionamento” (classe 3), referente a 22,2% do total de segmentos de textos, demonstra algumas mudanças que existiram no dia-a-dia dos participantes no início da pandemia e certas perspectivas que mudaram com o impacto do mesmo. O nível de significância da associação da palavra com a classe 3 foi estabelecida em 0.03335 e as palavras em destaque encontram-se na tabela 3.

Tabela 4

Palavras estatisticamente associadas à classe “Mudanças nas dinâmicas relacionais e no relacionamento”

| Palavras | p value |
|-----------------|----------------|
| Início | <0.0001 |
| Junto | <0.0001 |
| Casa | 0.00123 |
| Social | 0.00156 |
| Trabalhar | 0.00729 |
| Complicado | 0.00747 |
| Rotina | 0.01002 |
| Horário | 0.01002 |

No que concerne aos relatos em que se encontram presentes a frequência destas palavras, observou-se no relato de um participante: “No início foi uma coisa repentina e nem

conseguimos perceber o que se estava a passar. Nós ficámos juntos até maio em Évora, porque só muito depois e que conseguimos ver a nossa família na Madeira.” (Participante 5, sexo feminino). Outro relato, *“No início era incerto pensávamos que era temporário e ao longo do tempo comecei a perceber que ia demorar foi uma sensação de incerteza, mas ao mesmo tempo de alívio de descanso porque conseguimos parar a nossa vida e passar mais tempo juntos.”* (Participante 12, sexo masculino). Os participantes também relataram que existiu uma alteração e adaptação no seu dia-a-dia, *“ao passarmos 24h sob 24h juntos um com o outro tivemos de alterar a dinâmica familiar teve de haver uma adaptação e alteração da rotina pois ao estarmos sempre juntos a probabilidade de haver discórdia seria maior.”* (Participante 2, sexo masculino).

Tema 2, Classe 2 (Conflitos entre casal e as suas estratégias)

A classe “Conflitos entre casal e as suas estratégias” (classe 2), referente a 16,7% do total de segmentos de textos, ressalta alguns relatos acerca dos conflitos entre os casais que possam ter aumentado com a pandemia COVID-19 e por seguinte, as estratégias encontradas para resolver e enfrentar estes conflitos.

Quanto à classe “Conflitos entre casal e as suas estratégias”, o nível de significância da associação da palavra com a classe foi estabelecido em 0.03335 e as palavras em destaque encontram-se na tabela 4.

Tabela 5

Palavras estatisticamente associadas à classe “Conflitos entre casal e as suas estratégias”

| Palavras | p value |
|-----------------|----------------|
| Dia | <0.0001 |
| Sair | <0.0001 |
| Importância | <0.0001 |
| Monótono | 0.01885 |
| Amanhã | 0.01885 |
| Casa | 0.04692 |

Os relatos a seguir ilustram esta classe: *“Também quando temos conflitos acabamos por perceber que são coisas mínimas que não têm importância”* (Participante 13, sexo feminino); *“... fez com que houvessem algumas discussões por temas sem importância”*.

(Participante 3, sexo feminino). As estratégias encontradas pelos casais foram: “...com a pandemia e o medo perdeu-se hábitos e fazemos mais coisas juntos a nossa vida ficou mais monótona e não tínhamos ninguém para sair por isso no confinamento fizemos um mini date e encomendamos muita comida e foi a nossa estratégia” (Participante 5, sexo feminino); “tivemos que nos adaptar às circunstâncias inventamos muita coisa cá em casa para mudar um pouco a vida monótona víamos séries filmes íamos andar a pé como forma de exercício físico duas ou três vezes por semana”(participante 6 , sexo masculino) e “...comunicar e fazer as tarefas domésticas em equipa e tentar sair mais passear o cão juntos ao fim do dia” (participante 16, sexo masculino).

Compreende-se que a vivência de uma nova realidade, e a sua adaptação e alteração da própria dinâmica familiar e relacional, tenha mudado a perspectiva de muitos quanto à sua vida, isto é, certos casais relatam: “não deixes para amanhã o que podes fazer hoje e viver um dia de cada vez nunca tiveram tanta importância nas nossas vidas” (Participante 7, sexo feminino). e “a pandemia veio abrir os olhos a muitas pessoas, pois o dia de amanhã tornou-se numa incógnita então mais vale viver o hoje e aproveitar cada momento” (Participante 8, sexo masculino).

A classe 3 “Mudanças nas dinâmicas relacionais e no relacionamento” e a classe 2 “Conflitos entre casal e as suas estratégias” que integram os relatos da vivência dos participantes durante os confinamentos e algumas mudanças pessoais influenciadas pelos mesmos, aparecem interligadas, o que evidenciou a relação entre a vivência de uma nova realidade, caracterizada pelas adaptações que os próprios casais tiveram que adotar para uma boa convivência, e de como isso se refletiu no pós-covid e nas potenciais mudanças que surgiram, enquanto casal.

Tema 2, Classe 4 (Satisfação geral com a vida)

Por último, é de destacar a classe 4 “Satisfação geral com a vida”, referente a 16% do total de segmentos de textos, enfatiza o que cada participante considera determinante para a sua satisfação com a vida, bem como a relação entre esta satisfação com a família e o trabalho.

Algumas das palavras em destaque e com o $p < 0.05$, foram sentir, bem, considerar, espaço, trabalho, lidar, companheiro, família, satisfeito e grande (tabela 6), sendo que a última palavra com um nível de significância da associação da palavra com a classe foi de 0.04652.

Tabela 6

Palavras estatisticamente associadas à classe “Satisfação geral com a vida”

| Palavras | p value |
|-----------------|----------------|
| Sentir | <0.0001 |
| Espaço | <0.0001 |
| Trabalho | 0.00060 |
| Lidar | 0.00108 |
| Companheiro | 0.00108 |
| Família | 0.00129 |
| Satisfeito | 0.03155 |
| Grande | 0.04652 |

Os relatos a seguir ilustram esta classe: *“eu sinto me satisfeita tenho um bom trabalho o rumo da minha vida considero que esteja a ir na forma como eu quero e tenho a minha família bem embora longe”* (Participante 1, sexo feminino); *“...como casal esta tudo ótimo e ele esta sempre disponível para tudo e é o meu refúgio”* (Participante 5, sexo feminino); *“...a família as amigadas ter um trabalho que nos sentimos bem estabilidade financeira confiantes com aquilo que nós temos e ser felizes”* (Participante 9, sexo feminino), e por último *“... se a minha família estiver bem é caminho andado para estar satisfeito com a minha vida, mas considero-me estar satisfeito porque também tenho um emprego, tenho a minha família e uma casa”* (Participante 18, sexo masculino).

Pôde-se constatar, por meio da observação da representação fatorial (Figura 2), que a classe 4 (Satisfação geral com a vida), destaca-se como a que esteve mais distante e menos interligada com as outras classes. Esta classe encontra-se mais associada às partilhas individuais dos casais acerca do que consideram mais importante para as suas vidas, de forma a sentirem-se satisfeitos, salientando, a maioria, a importância da família e do trabalho.

Assim podemos concluir que na classe 1, enfatizou-se que a experiência e as mudanças vivenciadas pelos casais durante a pandemia COVID-19 salientaram a importância da satisfação no relacionamento. Na classe 2 explicitou que o COVID-19 pode ter aumentado alguns conflitos entre casal, e que os mesmos tiveram de encontrar estratégias para resolver os conflitos. Na classe 3, esta ressalta as mudanças nas dinâmicas relacionais e no próprio relacionamento entre casal. Na classe 4 demonstra os pontos determinantes para a satisfação

geral com a vida, segundo as perspectivas de cada individuo e cada casal, em relação com conciliação entre a família e o trabalho durante a pandemia COVID-19. E na classe 5 revela as experiências e sentimentos sentidos pelos casais, no início da pandemia COVID-19.

Para finalizar esta análise do conteúdo, na figura 2, conseguimos observar uma representação fatorial com a distribuição das classes com as respectivas palavras em destaque, melhorando a visão das relações entre as classes.

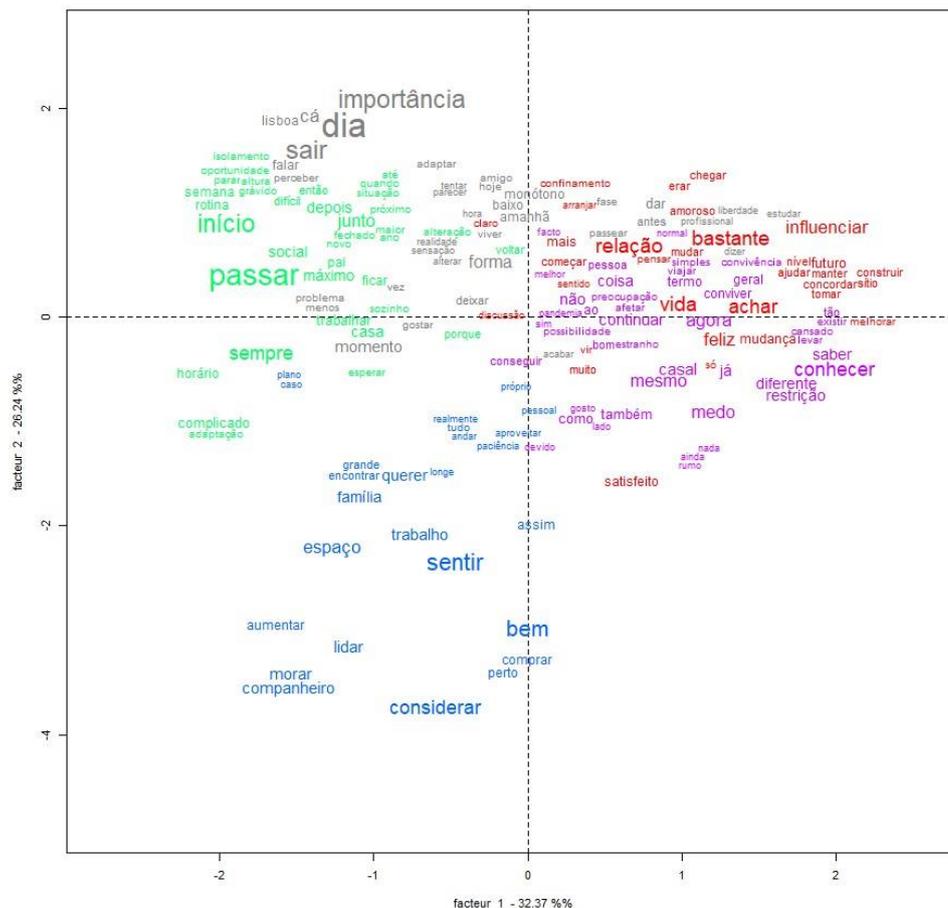


Figura 2-Representação Fatorial fornecida pelo software IRAMUTEQ

Discussão dos Resultados

Os resultados ilustram o impacto da pandemia Covid-19 nas relações entre casal e os seus relatos acerca das possíveis mudanças nas suas dinâmicas relacionais, nos conflitos entre casal; satisfação com o relacionamento/conjugal, satisfação com a vida sexual e intimidade e a satisfação com a vida em geral.

Note-se que a população foi selecionada por conveniência, tratando-se na maioria de pessoas com estudos no ensino superior, empregados e com casa própria. A mais valia deste estudo é adoção de uma postura compreensiva e descritiva acerca das experiências e perspectivas em casal, desenvolvendo entrevistas com uma visão não unilateral das respostas. Contudo, reconhece-se que os pontos de vistas individuais poderão não ter sido considerados, por inibição dos participantes de expressar opiniões e sentimentos ao lado do seu parceiro. Assim, importa salientar que as perspectivas relatadas pelos participantes não refletem a população em geral, bem como os resultados advindos da investigação.

No geral, os resultados desta investigação vão ao encontro a alguns estudos empíricos. No que concerne à percepção individual dos participantes acerca do surgimento da pandemia COVID-19, mais precisamente, como e o que sentiram, a grande maioria salientou o medo, a incerteza, tanto por ser uma situação desconhecida e do receio de contágio. Além disso, existiu uma elevada exposição constante dos *media* acerca de atualizações e notícias sobre a pandemia e as suas consequências.

Estudos demonstram que a frequência de pedidos de informações sobre o coronavírus e a visualização de notícias acerca do mesmo podem despoletar stress psicológico, e sentimentos de incerteza, medo e pânico (Omigbodun e Abdulmalik, 2020; Сорокин et al., 2020).

Segundo Bonneux e Van Damme (2006), perante desafios iminentes de saúde pública, como a pandemia COVID-19, o medo e o pânico são respostas humanas integrais historicamente, visto que se caracteriza por uma ameaça ao equilíbrio e ao controlo que os indivíduos possuem na sua vida. Isto é, num período de crise, o controlo sobre as coisas garante a certeza de que existe soluções, e a sensação percebida de perda de controlo pode ser responsável por sensações de pânico e medo, por exemplo. Os indivíduos ao possuírem controlo, reduz sensações de medo e de ansiedade quanto ao que o rodeia (Dholakia, 2020).

Assim, as sensações relatadas pelos participantes podem ser explicadas tanto pelo excesso de informação disponibilizada nos *media*, que poderá ter causado incertezas e medo, bem como a falta de controlo que os participantes e a comunidade podem ter sentido.

Alguns participantes relataram sentir algum *stress* durante o aparecimento da pandemia e das restrições implementadas, e que descarregaram nos seus parceiros. É de notar que vários estudos anteriores à pandemia do COVID-19 evidenciam que as pessoas que enfrentam *stress* fora do relacionamento, como *stress* financeiro ou no trabalho, têm maior probabilidade de interagir com o seu parceiro de maneiras que prejudicam a qualidade do relacionamento ao

longo do tempo, como ser excessivamente crítico, culpar ou não responder aos seus parceiros (Neff & Karney, 2004, 2009; Williamson et al., 2013). Isto é, o facto de os casais terem sentido *stress* relacionado com as restrições pandémicas, como exemplo, as perdas a nível financeiro, de emprego, de tempo, espaço pessoal, ou por outro lado, a sobrecarga de trabalho como alguns participantes relataram, podem ter influenciado na dinâmica da relação e ter aumentado o conflito entre casal.

Compreende-se que as situações de conflito na conjugalidade, acontecem devido ao processo de adaptação, sincronia e amadurecimento da relação ao longo do tempo (Bertoni & Bodenmann, 2010), visto que ao longo das relações podem surgir interações de desacordo e invalidação ou por tentativas de reparar os problemas e validar os sentimentos e os pensamentos do/a seu/sua companheiro/a (Da Costa et al., 2016). Neste estudo, as questões direcionadas para o tema “Conflito entre casal”, em todas as questões demonstraram que os casais não consideraram serem casais com conflitos, mas que no início da pandemia, esta poderá ter despoletado alguns conflitos e discussões, associado mais ao *stress* e ao isolamento social.

Contudo, os casais ao vivenciarem juntos situações de *stress*, como a pandemia COVID-19, podem surgir mudanças que interfiram de forma positiva ou negativa na qualidade e bem-estar do relacionamento (Da Costa et al., 2016). Como forma de resposta a estas mudanças, é importante estabelecer fontes de resiliência e estratégias próprias para lidarem com as frustrações e com as dificuldades que surgem, além de definirem diversas maneiras de adaptação a estas mesmas mudanças. Assim, a resposta que os casais adotam para lidar com estas situações, pode facilitar ou dificultar esse processo (Chen & Bonanno, 2020). Desta forma, os casais demonstraram que ao comunicar um com outro e a união de casal eram a melhor estratégia para chegar a um consenso e à resolução dos conflitos.

Compreende-se que o distanciamento social e a vivência desta pandemia tenham mudado a vida de muitos indivíduos, em que desenvolveram novos hábitos e novas abordagens para com o outro. A população teve que adotar novas estratégias e adaptar-se a uma nova realidade, mantendo-se focadas em encontrar o equilíbrio do trabalho profissional com os trabalhos domésticos (Brodeur et al., 2021)

Diversos estudos representados no artigo de Da Costa e colaboradores (2016), evidenciam que existe diversas estratégias de resolução construtivas, como a comunicação positiva, benevolência, suporte, inclinação à mudança de comportamento; bom humor, entusiasmo e demonstração de interesse resolver os conflitos, que demonstram uma postura de

flexibilidade e tolerância quanto aos problemas entre casal, tendo uma percepção otimista dos conflitos e de assumir que a sua ocorrência e resolução envolvem responsabilidade mútua.

Outros desafios que estudos demonstraram que a pandemia poderá ter influenciado, é a intimidade e a satisfação sexual. Este tema não foi reconhecido pelo programa Iramuteq pelas semelhanças nas respostas dos casais, em que a maioria dos casais não relatou existir mudanças na intimidade e na vida sexual. Contudo, um casal relatou a perda de apetite e frequência sexual, pela vida monótona que tinham no início da pandemia, e outro casal associa ao medo de contágio, visto que um trabalhava em teletrabalho e o outro estava em constante contacto com pessoas no local de trabalho. Outros dois casais foram pais durante a pandemia, por isso associaram a mudança à gravidez e ao parto, e não à pandemia COVID-19.

Compreende-se que diversos fatores relacionados com a atual pandemia, podem aumentar todos os dias *stress* e conflitos de relacionamento, incluindo interrupções na vida sexual das pessoas, por exemplo como a escassez de saídas sociais e as novas responsabilidades relacionadas à sua vida profissional, incluindo trabalhar virtualmente em casa, como foram relatados pelos participantes. Essas interrupções da rotina para indivíduos e famílias podem contribuir para o aumento do *stress* geral e exacerbação do conflito entre parceiros românticos (Luetke et al., 2020). Estudos demonstram que casais podem encontrar algumas dificuldades em arranjar tempo para a atividade sexual, especialmente entre aqueles que também têm filhos (Gray et al., 2015). Também os casais podem experienciar distrações cognitivas durante o sexo (por exemplo, pensar sobre possíveis problemas de saúde riscos para eles ou para a família, perda de emprego possível ou real, etc.), impactando negativamente a resposta sexual (Tavares et al., 2017).

Contudo, todos os casais demonstraram estar bastante satisfeitos com a sua relação, apesar dos desafios enfrentados e das mudanças das quais tiveram que se adaptar. Podemos concluir que a pandemia pode ter oferecido oportunidades de fortalecer os relacionamentos, permitindo que os casais se unam juntos contra ameaças externas (Pietromonaco & Overall, 2021). Também, o estudo de Williamson (2020) corrobora os resultados, em que o mesmo avaliou 654 indivíduos em relacionamentos conjugais, de coabitação ou namoro antes e durante os primeiros meses da pandemia, não encontrou diferenças na satisfação do relacionamento, independentemente das experiências negativas pandémicas.

O estudo de Pietromonaco & Overall (2022) demonstrou que o grau em que os casais permanecem resilientes, sustentam o funcionamento positivo do relacionamento e permanecem

juntos, provavelmente poderá estar relacionado com vulnerabilidades pré-existentes nos indivíduos e nos casais. Assim podemos concluir que os relatos acerca da satisfação do relacionamento são corroborados por suporte teórico, visto que a pandemia e os bloqueios associados podem trazer benefícios ao criar oportunidades para os casais passarem mais tempo juntos em atividades agradáveis e/ou novas, promovendo o crescimento do relacionamento (Girme et al., 2014).

Por último, o tema da satisfação com a vida, a maioria dos participantes destacaram a importância de ter um trabalho estável e em que se sintam felizes, mas também destacaram a família, salientando a importância da mesma nas suas vidas e no impacto que a pandemia teve na sua perspectiva futura, mostrando a intenção de alguns participantes de serem pais, por exemplo. Não obstante, visto que a pandemia durante alguns meses influenciou bastante na convivência com os amigos e a comunidade, é de salientar que muitos participantes revelam que a parte social também é um dos fatores para estes se sentirem satisfeitos com a sua vida.

Estes resultados da investigação estão em consonância com os estudos mencionados anteriormente, em que Clark e os seus colaboradores (2001) e Flatau e colaboradores (2000), demonstraram que a situação de trabalho como um importante preditor de bem-estar. Também, um estudo de Carlsen e os colaboradores (2022) demonstrou que existia uma menor satisfação com a vida entre aqueles que sofreram uma perda permanente ou temporária do emprego e entre aqueles que mudaram para teletrabalho durante a pandemia, em comparação com os indivíduos que não experimentaram uma mudança na situação de trabalho. Ou seja, para além da vida profissional/ emprego ser um grande preditor de bem-estar para o indivíduo, a sua estabilidade também é bastante importante, tal como os participantes relataram.

Por outro lado, um estudo realizado na Suíça evidenciou que o aumento do tempo de lazer devido à existência de menos trabalho estava associado ao aumento bem-estar mental para os indivíduos que não vivem sozinhos, isto é, a vivência com a família ou companheiro pode afetar de certa forma a importância da vida profissional (Tusl et al., 2020). De facto, a existência de laços sociais e de uma comunidade próxima estão associados a um papel positivo no bem-estar dos indivíduos, mesmo durante crises da vida (Bolger & Eckenrode, 1991). Os participantes do estudo demonstraram a importância do lazer e dos convívios sociais para as suas vidas, e desta forma compreende-se que tanto o trabalho/vida profissional como as relações sociais, desempenham um papel importante no bem-estar e na satisfação com vida do indivíduo

Compreende-se que pandemia, apesar de não ser vivenciada de forma igual para todos os casais, esta impactou de alguma forma a vida dos mesmos, tendo exigido adaptação, compreensão e resiliência para uma convivência saudável e a superação de uma situação tão peculiar, como a pandemia COVID-19.

Conclusão

É perceptível que a vida dos indivíduos é afetada por diversas situações, em que as mesmas podem provir de características individuais, como a personalidade, bem como do próprio contexto social (Lee et al., 2020). Desta forma, compreende-se que a pandemia global, uma situação das mais recentes que exigiu mudanças na vida da população a nível global, afetando muitos setores, economias, bem como a nível social, originando a separação das pessoas mais importantes (famílias, amigos, colegas) afetando os relacionamentos e como nos relacionamos com os outros.

O estudo teve como objetivo estudar, conhecer e compreender as experiências e perspetivas dos casais portugueses quanto às possíveis mudanças que a pandemia COVID-19 poderá ter influenciado nas suas vidas e no seu relacionamento. Os resultados foram bastante similares entre os casais, em que evidenciaram mudanças no relacionamento, no início da pandemia, em que sentiram a falta de espaço pessoal, algum *stress* e medo por diversos motivos- isolamento social, sobrecarga laboral, incerteza, por exemplo, relacionados com a pandemia. Os nossos resultados são corroborados por diversos estudos, em que evidenciam que a satisfação com a vida e a felicidade das pessoas diminuíram devido à pandemia do COVID-19 e todas as restrições implementadas para combater a propagação da mesma (Cheng et al., 2021; Duong, 2021). Esta diminuição da satisfação de vida, também está relacionada com o distanciamento social, visto que as pessoas modernas atualmente valorizam bastante as atividades sociais e as relações sociais (Lucas & Fujita, 2000; Steel et al., 2008), tal como demonstrado pelos casais do estudo.

É de notar que neste estudo, a pandemia COVID-19 mudou a perspetiva de vida dos casais, sendo que consideram que dão mais valor às pequenas coisas e que o simples facto de poderem sair de casa, conviver com outras pessoas e aproveitar um dia de cada vez, fazem parte agora da nova realidade das suas vidas.

A pandemia pode ter tido alguns impactos negativos, mas este estudo para implicar que estes impactos foram mais a curto prazo, isto é, os casais relataram que apesar de no início sentirem medo, incerteza, a falta de espaço pessoal e só terem um ao outro, também consideram

que os obstáculos e o tempo que passaram juntos, uniu os mesmos como casal e fortaleceu a relação. O estudo de Verma e Prakash (2020) corrobora este relato em que evidenciaram que o isolamento social, conviver apenas com familiares ou com o/a companheiro/a, a obrigatoriedade a ficar em casa e trabalhar a partir de casa, fez com que estes se unissem.

O estudo carece de algumas limitações, sendo que a mais relevante, foi o reduzido número da amostra (N=18), ou seja, 9 casais. Esta amostra foi por conveniência, de acessibilidade à investigadora, o que poderá ter afetado os relatos das suas experiências individuais. É de notar a importância de considerar a necessidade de replicar o estudo com outras amostras e verificar a estabilidade e adequação da estrutura encontrada para outros públicos e outras regiões do país. Considera-se que seria bastante enriquecedor complementar este estudo qualitativo, com uma abordagem quantitativa.

Referências Bibliográficas

- Algaissi, A. A., Alharbi, N. K., Hassanain, M., & Hashem, A. M. (2020). Preparedness and response to COVID-19 in Saudi Arabia: Building on MERS experience. *Journal of Infection and Public Health*, 13(6), 834–838. <https://doi.org/10.1016/j.jiph.2020.04.016>
- Alves, Z. M. M. B., & Silva, M. H. G. (1992). Análise qualitativa de dados de entrevista: uma proposta. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, (2), 61-69. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X1992000200007>
- Andrade, A. L. de, Garcia, A., & Cano, D. S. (2009). Preditores da satisfação global em relacionamentos românticos. *Psicologia: Teoria e Prática*, 11(3), 143–156.
- Arriaga, X. B. (2001). The ups and downs of dating: Fluctuations in satisfaction in newly formed romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 754–765. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.5.754>
- Bakkeli, N. Z. (2021). Health, work, and contributing factors on life satisfaction: A study in Norway before and during the COVID-19 pandemic. *SSM - Population Health*, 14, 100804. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100804>
- Bancroft, J., Janssen, E., Strong, D., Carnes, L., Vukadinovic, Z., & Long, J. S. (2003). Sexual Risk-Taking in Gay Men: The Relevance of Sexual Arousability, Mood, and Sensation Seeking. *Archives of Sexual Behavior*, 32(6), 555–572. <https://doi.org/10.1023/A:1026041628364>
- Bancroft, J., & Vukadinovic, Z. (2004). Sexual addiction, sexual compulsivity, sexual impulsivity, or what? Toward a theoretical model. *Journal of Sex Research*, 41(3), 225–234. <https://doi.org/10.1080/00224490409552230>
- Bardin, Laurence. (1977) *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70
- Behar-Zusman, V., Chavez, J. V., & Gattamorta, K. (2020). Developing a Measure of the Impact of COVID-19 Social Distancing on Household Conflict and Cohesion. *Family Process*, 59(3), 1045–1059. <https://doi.org/10.1111/famp.12579>
- Benetti, S. (2006). Conflito Conjugal : Impacto no Desenvolvimento Psicológico da Criança e do Adolescente. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19(2), 261–268.
- Bertoldo, R. B., & Barbará, A. (2006). Representação social do namoro: a intimidade na visão dos jovens. *Psico-USF*, 11(2), 229–237. <https://doi.org/10.1590/s1413-82712006000200011>
- Bertoni, A., & Bodenmann, G. (2010). Satisfied and dissatisfied couples: Positive and negative dimensions, conflict styles, and relationships with family of origin. *European Psychologist*, 15(3), 175–184. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000015>
- Bogdan, R., Biklen. S. (1994). *Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto Editora.
- Bolger, N., & Eckenrode, J. (1991). Social relationships, personality, and anxiety during a major stressful event. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 440–449. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.61.3.440>
- Bolze, S. D. A., Schmidt, B., Crepaldi, M. A., & Vieira, M. L. (2013). Relacionamento

- Conjugal e Táticas de Resolução de Conflito entre Casais. *Actualidades En Psicología*, 27(114), 71–85. <https://doi.org/10.15517/ap.v27i114.4828>
- Bonneux, L., & Van Damme, W. (2006). An iatrogenic pandemic of panic. *British Medical Journal*, 332(7544), 786–788. <https://doi.org/10.1136/bmj.332.7544.786>
- Bradburn, N. M. (1969). The Structure of Psychological Well-Being. In *Chicago: Aldine*. https://doi.org/10.5980/jpnjurol1928.62.8_616
- Brodeur, A., Clark, A. E., Fleche, S., & Powdthavee, N. (2021). COVID-19, lockdowns and well-being: Evidence from Google Trends. *Journal of public economics*, 193, 104346. DOI: 10.1016/j.jpubeco.2020.104346
- Camargo, B. V., & Justo, A. M. (2013). IRAMUTEQ: Um software gratuito para análise de dados textuais. *Temas em Psicologia*, 21(2), 513-518. <http://dx.doi.org/10.9788/TP2013.2-16>
- Campbell, A. (1981). *The Sense of Well-Being in America: Recent Patterns and Trends*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Carlsen, E. Ø., Caspersen, I. H., Ask, H., Brandlistuen, R. E., Trogstad, L., & Magnus, P. (2022). Association between work situation and life satisfaction during the COVID-19 pandemic: prospective cohort study in Norway. *BMJ Open*, 12(4), e049586. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-049586>
- Carvalho, J., & Pascoal, P. M. (2020). Challenges in the Practice of Sexual Medicine in the Time of COVID-19 in Portugal. *Journal of Sexual Medicine*, 17(7), 1212–1215. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2020.05.024>
- Carvalho, J., Pereira, R., Barreto, D., & Nobre, P. J. (2017). The Effects of Positive Versus Negative Mood States on Attentional Processes During Exposure to Erotica. *Archives of Sexual Behavior*, 46(8), 2495–2504. <https://doi.org/10.1007/s10508-016-0875-3>
- Chen, S., & Bonanno, G. A. (2020). Psychological adjustment during the global outbreak of COVID-19: A resilience perspective. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12, S51–S54. <https://doi.org/10.1037/tra0000685>
- Cheng, T. C., Kim, S., & Koh, K. (2021). The Impact of COVID-19 on Subjective Well-Being: Evidence from Singapore. *SSRN Electronic Journal*, 13702. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3695403>
- Clark, A. E., Georgellis, Y., & Sanfey, P. (2001). Scarring: The psychological impact of past unemployment. *Economica*, 68(270), 221–241. <https://doi.org/10.1111/1468-0335.00243>
- Crowley, B. J., Hayslip, B., & Hobdy, J. (2003). Psychological Hardiness and Adjustment to Life Events in Adulthood. *Journal of Adult Development*, 10(4), 237–248. <https://doi.org/10.1023/A:1026007510134>
- Cyranowski, J. M., Bromberger, J., Youk, A., Matthews, K., Kravitz, H. M., & Powell, L. H. (2004). Lifetime depression history and sexual function in women at midlife. *Archives of Sexual Behavior*, 33(6), 539–548. <https://doi.org/10.1023/B:ASEB.0000044738.84813.3b>
- Da Costa, C. B., Cenci, C. M. B., & Mosmann, C. P. (2016). Conflito Conjugal e Estratégias de Resolução: Uma Revisão Sistemática da Literatura. *Temas Em Psicologia*, 24(1), 325–338. <https://doi.org/10.9788/TP2016.1-22>

- Daneshfar, Z., Jahanian Sadatmahalleh, S., Youseflu, S., Bahri Khomami, M., & Kazemnejad, A. (2021). Influential factors on quality of life in married Iranian women during the COVID-19 pandemic in 2020: a path analysis. *BMC Women's Health*, 21(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12905-020-01114-2>
- Decreto do Presidente da República n.º 3-A/2021 de 14 de janeiro, 2021. Diário da República n.º 9/2021, 1º Suplemento, Série I de 2021-01-14, 5 - 29. Lisboa: Presidência do Conselho de Ministros
- Decreto-lei n.º 3-A/2021. Diário da República n.º 176/98 – I Série A. Lisboa: Ministério do Ambiente.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2017). *The Sage handbook of qualitative research*. Sage publications. (5ª ed.). London: SAGE Publications
- DGS. (2020). Plano de Vacinação contra a COVID-19. *Direção-Geral de Saúde*, 21. https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2019/06/PlanoVacinaoCovid_19.pdf
- Dholakia, U., 2020. Why are we panic buying during the coronavirus pandemic? Sci. Behind Behav. <https://www.psychologytoday.com/sg/blog/the-science-behindbehavior/202003/why-are-we-panic-buying-during-the-coronavirus-pandemic>.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth. Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth. Malden: Blackwell Publishing.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, Ed. (2009). *Introduction—The Science of Well-Being: Reviews and Theoretical Articles by Ed Diener*. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_1
- Dosch, A., Rochat, L., Ghisletta, P., Favez, N., & Van der Linden, M. (2016). Psychological Factors Involved in Sexual Desire, Sexual Activity, and Sexual Satisfaction: A Multifactorial Perspective. *Archives of Sexual Behavior*, 45(8), 2029–2045. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0467-z>
- Duong, C. D. (2021). The impact of fear and anxiety of Covid-19 on life satisfaction: Psychological distress and sleep disturbance as mediators. *Personality and Individual Differences*, 178(March), 110869. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110869>
- El Keshky, M. E. S., Alsabban, A. M., & Basyouni, S. S. (2021). The psychological and social impacts on personal stress for residents quarantined for COVID-19 in Saudi Arabia. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(3), 311–316. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2020.09.008>
- Feeney, J. A., & Fitzgerald, J. (2022). ScienceDirect Autonomy – connection tensions , stress , and attachment : The case of COVID-19. *Current Opinion in Psychology*, 43, 18–23. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.05.004>
- Feng, L. sen, Dong, Z. jiao, Yan, R. yu, Wu, X. qian, Zhang, L., Ma, J., & Zeng, Y. (2020). Psychological distress in the shadow of the COVID-19 pandemic: Preliminary development of an assessment scale. *Psychiatry Research*, 291, 113202. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113202>

- Flatau, P., Galea, J., & Petridis, R. (2000). Mental health and wellbeing and unemployment. *The Australian Economic Review*, 33(2), 161–81.
- Freitas, A. R. R., Napimoga, M., & Donalisio, M. R. (2020). Análise da gravidade da pandemia de Covid-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde : Revista Do Sistema Unico de Saúde Do Brasil*, 29(2), e2020119. <https://doi.org/10.5123/S1679-49742020000200008>
- Gattinoni, L., Chiumello, D., Caironi, P., Busana, M., Romitti, F., Brazzi, L., & Camporota, L. (2020). COVID-19 pneumonia: different respiratory treatments for different phenotypes? *Intensive Care Med*, 46, 1099–1102. <https://doi.org/10.1007/s00134-020-06033-2>
- Ghaebi, M., Tahmasebi, S., Jozghorbani, M., Sadeghi, A., Thangavelu, L., Zekiy, A. O., & Esmaeilzadeh, A. (2021). Risk factors for adverse outcomes of COVID-19 patients: Possible basis for diverse responses to the novel coronavirus SARS-CoV-2. *Life Sciences*, 277. <https://doi.org/10.1016/j.lfs.2021.119503>
- Giacomoni, C. H. (2004). Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. *Temas Psicol. (Online)*, 1(1), 43–50.
- Gil, A. C. (2008). *Métodos e técnicas de pesquisa social* (6ªed.) Editora Atlas SA.
- Girme, Y. U., Overall, N. C., & Faingataa, S. (2014). “Date nights” take two: The maintenance function of shared relationship activities. *Personal Relationships*, 21(1), 125–149. <https://doi.org/10.1111/pere.12020>
- Glaser Barney, G., & Strauss Anselm, L. (1967). *The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research*. New York, Adline de Gruyter.
- Graham, B. B. S. (2020). Rapid COVID-19 vaccine development Availability Includes the Avoidance of Safety Pitfalls. *Science*, 368(6494), 945–946. <https://science.sciencemag.org/content/368/6494/945>
- Gray, P. B., Garcia, J. R., Crosier, B. S., & Fisher, H. E. (2015). Dating and sexual behavior among single parents of young children in the United States. *Journal of Sex Research*, 52(2), 121–128. <https://doi.org/10.1080/00224499.2014.941454>
- Haavio-Mannila, E., & Kontula, O. (1997). Correlates of increased sexual satisfaction. *Archives of Sexual Behavior*, 26(4), 399–419. <https://doi.org/10.1023/A:1024591318836>
- Haleem, A., Javaid, M., & Vaishya, R. (2020). Effects of COVID-19 pandemic in daily life. *Current Medicine Research and Practice*, 10(2), 78–79. <https://doi.org/10.1016/j.cmrp.2020.03.011>
- Hammell, K. W. (2004). Dimensions of meaning in the occupations of daily life. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 71(5), 296–305 (Publisher: SAGE Publications Inc).
- Helene, F., & Esparza, J. (2021). COVID-19: Virus, Variantes y Vacunas. *Boletín de La Academia de Ciencias Físicas, Matemáticas y Naturales*, LXXXI(2), 1–10. <https://boletines.acfiman.org/wp-content/uploads/2021/05/bacfiman81.2.1.pdf>
- Hendrick, S. S., Hendrick, C., & Adler, N. L. (1988). Romantic Relationships : Love , Satisfaction , and Staying Together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 980–988.
- Hernandez, J. A. E., & Oliveira, I. M. B. de. (2003). Os componentes do amor e a satisfação.

Psicologia: Ciência e Profissão, 23(1), 58–69. <https://doi.org/10.1590/s1414-98932003000100009>

- Hirschi, A., & Herrmann, A. (2012). Vocational Identity Achievement as a Mediator of Presence of Calling and Life Satisfaction. *Journal of Career Assessment*, 20(3), 309–321. <https://doi.org/10.1177/1069072711436158>
- Karwowski-Marques, A. (2008). *Percepções sobre o Amor, a Qualidade e a Satisfação com o Relacionamento em Casais*.
- Kashdan, T. B., Adams, L., Savostyanova, A., Ferssizidis, P., McKnight, P. E., & Nezlek, J. B. (2011). Effects of social anxiety and depressive symptoms on the frequency and quality of sexual activity: A daily process approach. *Behaviour Research and Therapy*, 49(5), 352–360. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.03.004>
- Kirana, P. S., Rosen, R., & Hatzichristou, D. (2009). Subjective well-being as a determinant of individuals' responses to symptoms: A biopsychosocial perspective. *International Journal of Clinical Practice*, 63(10), 1435–1445. <https://doi.org/10.1111/j.1742-1241.2009.02183.x>
- Kumar Verma, A., & Prakash, S. (2020). Impact of COVID-19 on environment and society. *Journal of Global Biosciences*, 9(5), 7352–7363.
- Lam, K. K. L., & Zhou, M. (2020). A serial mediation model testing growth mindset, life satisfaction, and perceived distress as predictors of perseverance of effort. *Personality and Individual Differences*, 167(July), 110262. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110262>
- Laumann, E. O., Paik, A., Glasser, D. B., Kang, J. H., Wang, T., Levinson, B., Moreira, E. D., Nicolosi, A., & Gingell, C. (2006). A cross-national study of subjective sexual well-being among older women and men: Findings from the global study of sexual attitudes and behaviors. *Archives of Sexual Behavior*, 35(2), 145–161. <https://doi.org/10.1007/s10508-005-9005-3>
- Lee, D. I., Gardiner, G., Baranski, E., Funder, D. C., Beramendi, M., Bastian, B., Neubauer, A., Cortez, D., Roth, E., Torres, A., Zanini, D. S., Petkova, K., Tracy, J., Amiot, C., Pelletier-Dumas, M., González, R., Rosenbluth, A., Salgado, S., Guan, Y., ... Bui, H. T. T. (2020). Situational experience around the world: A replication and extension in 62 countries. *Journal of Personality*, 88(6), 1091–1110. <https://doi.org/10.1111/jopy.12558>
- Lee, S. A. (2020). Coronavirus Anxiety Scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death Studies*, 44(7), 393–401. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1748481>
- Lehmiller, J. J., Garcia, J. R., Gesselman, A. N., & Mark, K. P. (2020). Less Sex, but More Sexual Diversity: Changes in Sexual Behavior during the COVID-19 Coronavirus Pandemic. *Leisure Sciences*, 43(1–2), 295–304. <https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1774016>
- Li, G., Tang, D., Song, B., Wang, C., Qunshan, S., Xu, C., Geng, H., Wu, H., He, X., & Cao, Y. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on partner relationships and sexual and reproductive health: Cross-sectional, online survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(8), 1–7. <https://doi.org/10.2196/20961>
- Lucas, R. E., & Fujita, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion and

- pleasant affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 1039–1056.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.6.1039>
- Luetke, M., Hensel, D., Herbenick, D., & Rosenberg, M. (2020). Romantic Relationship Conflict Due to the COVID-19 Pandemic and Changes in Intimate and Sexual Behaviors in a Nationally Representative Sample of American Adults. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 46(8), 747–762. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1810185>
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 592–615. <https://doi.org/10.1037/a0025948>
- Lykins, A. D., Janssen, E., & Graham, C. A. (2006). The relationship between negative mood and sexuality in heterosexual college women and men. *Journal of Sex Research*, 43(2), 136–143. <https://doi.org/10.1080/00224490609552308>
- Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Schutte, N. S., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2010). The Five-Factor Model of personality and relationship satisfaction of intimate partners: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 124–127.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.09.004>
- Mariş, Ş. (2019). The Human Being and Socialization Through Culture Summary. *Memoria Ethnologica*. 72/73,78-85
- Marum, G., Clench-Aas, J., Nes, R. B., & Raanaas, R. K. (2014). The relationship between negative life events , psychological distress and life satisfaction : a population-based study. *Quality of Life Research*, 23(2), 601–611. <https://doi.org/10.1007/s11136-013-0512-8>
- Mathieu, E., Ritchie, H., Ortiz-Ospina, E. et al. (2021) A global database of COVID-19 vaccinations. Nat Hum Behav. Consultado a 23 de setembro. 2022. Disponível em: <https://ourworldindata.org/covid-vaccinations?country=PRT>
- McKee, M., & Stuckler, D. (2020). If the world fails to protect the economy, COVID-19 will damage health not just now but also in the future. *Nature Medicine*, 26(5), 640–642.
<https://doi.org/10.1038/s41591-020-0863-y>
- Mônego, B. G., & Teodoro, M. L. M. (2011). A teoria triangular do amor de Sternberg e o modelo dos cinco grandes fatores. *Psico-USF*, 16(1), 97–105.
<https://doi.org/10.1590/s1413-82712011000100011>
- Narciso, I., & Costa, M. (1996). Amores Satisfeitos, mas não perfeitos. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 12, pp. 115-130.
- Neff, L. A., & Karney, B. R. (2004). How Does Context Affect Intimate Relationships ? Linking External Stress and Cognitive Processes Within Marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(2), 134–148. <https://doi.org/10.1177/0146167203255984>
- Neff, L. A., & Karney, B. R. (2009). *Stress and Reactivity to Daily Relationship Experiences : How Stress Hinders Adaptive Processes in Marriage*. 97(3), 435–450.
<https://doi.org/10.1037/a0015663>
- Nobre, P. J., & Pinto-Gouveia, J. (2006). Emotions during sexual activity: Differences between sexually functional and dysfunctional men and women. *Archives of Sexual Behavior*, 35(4), 491–499. <https://doi.org/10.1007/s10508-006-9047-1>

- Norgren, M. de B. P., Souza, R. M. de, Kaslow, F., Hammerschmidt, H., & Sharlin, S. A. (2004). Satisfação conjugal em casamentos de longa duração: uma construção possível. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 9(3), 575–584. <https://doi.org/10.1590/s1413-294x2004000300020>
- Oishi, S., Kesebir, S., & Diener, E. (2011). Income inequality and happiness. *Psychological Science*, 22(9), 1095–1100. <https://doi.org/10.1177/0956797611417262>
- Olson, D. H. (2000). Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Therap*, 22, 144–167.
- Omigbodun O, Abdulmalik J (2020) The pandemic will affect the mental health of these groups of people. <https://africanarguments.org/2020/04/15/the-pandemic-will-affect-the-mental-health-of-all-these-groups/>. Acesso em 2 de setembro de 2022
- OPP. (2021). Covid-19 e Sexualidade: Recomendações para a Intervenção Psicológica. *Ordem Dos Psicólogos Portugueses*.
- Ostrom, T. M. (1969). The relationship between the affective, behavioral, and cognitive components of attitude. *Journal of Experimental Social Psychology*, 5(1), 12–30. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(69\)90003-1](https://doi.org/10.1016/0022-1031(69)90003-1)
- Pardal, L., & Lopes, E., S. (2011). Métodos e Técnicas de Investigação Social. Porto: Areal Editores.
- Peleg-Sagy, T., & Shahar, G. (2012). Depression and sexual satisfaction among female medical students: Surprising findings from a pilot study. *Psychiatry(New York)*, 75(2), 167–175. <https://doi.org/10.1521/psyc.2012.75.2.167>
- Pennanen-lire, C., Prereira-Lourenço, M., Padoa, A., Ribeirinho, A., Samico, A., Gressler, M., Jatou, N.-A., Mehrad, M., & Girard, A. (2020). Sexual Health Implications of COVID-19 Pandemic. *Sexual Medicine Reviews*, 9, 3–14.
- Perelli-Harris, B., & Walzenbach, S. (2020). How has the Covid-19 crisis impacted parents' relationships with their children?. *ESRC Centre for Population Change*, 54.
- Pieh, C., Budimir, S., & Probst, T. (2020). The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria. *Journal of Psychosomatic Research*, 136(June), 110186. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110186>
- Pietromonaco, P. R., & Overall, N. C. (2022). Implications of social isolation, separation, and loss during the COVID-19 pandemic for couples' relationships. *Current Opinion in Psychology*, 43, 189–194. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.07.014>
- Puglisi, M. L., & Franco, B. (2005). *Análise de conteúdo (2ªed)* Brasília: Liber Livro Editora
- Pujol, F. H., & Esparza, J. (2021). Covid-19: Virus, Variantes Y Vacunas. *Boletín de La Academia de Ciencias Físicas, Matemáticas y Naturales*, LXXXI(2), 1–10. <https://boletines.acfiman.org/wp-content/uploads/2021/05/bacfiman81.2.1.pdf>
- Quivy, R., & Van Campenhoudt, L. (1998). *Manual de investigação em ciências sociais*. (2ªedição). Lisboa:Gravida
- Rafaeli, E., & Gleason, M. E. J. (2009). Skilled Support Within Intimate Relationships. *Journal of Family Theory & Review*, 1(1), 20–37. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2009.00003.x>

- Rauer, A. J., Karney, B. R., Garvan, C. W., & Hou, W. (2008). Relationship Risks in Context : A Cumulative Risk Approach to Understanding Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 70(5), 1122–1135.
- Relvas, A. (1996). *O ciclo vital da família – perspetiva sistémica*. Porto: Edições Afrontamento.
- Ribeiro, M., & Costa, M. (2001/2002). Estilos de Vinculação, Papéis Sexuais, Género e Satisfação Conjugal: Um estudo com Casais Portugueses. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 17-18, pp. 197-214.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28.
- Ryff, Carol D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sabah, A., Senouci, B., & Zineb, D. (2021). Adverse Life Events and Family Distress During the Coronavirus Pandemic: A Field Study in Algeria. *The Arab Journal of Psychiatry*, 32(1), 35–42. <https://doi.org/10.12816/0058764>
- Scimeca, G., Bruno, A., Pandolfo, G., Micò, U., Romeo, V. M., & Schimmenti, A. (2013). Alexithymia, Negative Emotions, and Sexual Behavior in Heterosexual University Students from Italy. *Archives of Sexual Behavior*, 42(June 2014), 117–127. <https://doi.org/10.1007/s10508-012-0006>
- Silva, F. G. (2009). Subjetividade, individualidade, personalidade e identidade: concepções a partir da psicologia histórico-cultural. *Psicologia da Educação*. Programa de Estudos Pós-Graduados em Educação: Psicologia da Educação. ISSN 2175-3520, (28).
- Sousa, J. (2006). As famílias como projectos de vida : *Saber (e) Educar*, 11, 41–47.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the Relationship Between Personality and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138–161. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>
- Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and Subjective Well-Being: Only Recent Events Matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1091–1102. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.5.1091>
- Suhail, K., & Chaudhry, H. R. (2004). Predictors of subjective well-being in an eastern Muslim culture. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(3), 359–376. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.3.359.35451>
- Tavares, I. M., Laan, E. T. M., & Nobre, P. J. (2017). Cognitive-Affective Dimensions of Female Orgasm: The Role of Automatic Thoughts and Affect During Sexual Activity. *Journal of Sexual Medicine*, 14(6), 818–828. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2017.04.004>
- Tonkin, A., & Whitaker, J. (2021). Play and playfulness for health and wellbeing: A panacea for mitigating the impact of coronavirus (COVID 19). *Social Sciences & Humanities Open*, 4(1), 100142. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2021.100142>
- Trigueiro, D. R. S. G., de Almeida, S. A., Monroe, A. A., Costa, G. P. O., Bezerra, V. P., & Nogueira, J. de A. (2016). AIDS and jail: Social representations of women in freedom deprivation situations. *Revista Da Escola de Enfermagem*, 50(4), 554–561.

<https://doi.org/10.1590/S0080-623420160000500003>

- Tusl, M., Kerksieck, P., Brauchli, R., & Bauer, G. F. (2020). Perceived impact of the COVID-19 crisis on work and private life and its association with mental well-being and self-rated health in German and Swiss employees: a cross-sectional study. *To Be Submitted*, 1–21.
- Verma, A. K., & Prakash, S. (2020). Impact of covid-19 on environment and society. *Journal of Global Biosciences*, 9(5), 7352-7363. Disponível em: www.mutagens.co.in/jgb/vol.09/05/090506.pdf
- Wachelke, J. F. R., Andrade, A. L. de, Cruz, R. M., Faggiani, R. B., & Natividade, J. C. (2004). Medida da satisfação em relacionamento de casal. *Psico-USF*, 9, 11–18.
- Williamson, H. C., Kamey, B. R., Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2013). Financial Strain and Stressful Events Predict Newlyweds' Negative Communication Independent of Relationship Satisfaction-year effects of preventive interventions differ significantly as a function of partners' personal characteristics. For example, couple. *Journal of Family Psychology*, 27(1), 4. <https://doi.org/10.1037/a0031104>
- World Health Organization. Coronavirus Disease (2020) (COVID-19): Situation Report, 53. Weekly epidemiological update on COVID-19 – 13 March
- World Health Organization. Coronavirus Disease (2021a) (COVID-19): Situation Report, 46. Weekly epidemiological update on COVID-19 – 29 June.
- World Health Organization (2021). World Health Organization. Coronavirus Disease (2021b) (COVID-19): Tracking SARSCoV-2 variants; 2021
- Woyciekoski, C., Natividade, J. C., & Hutz, C. S. (2014). Contributions of personality and life events to the subjective well-being | As contribuições da personalidade e dos eventos de vida para o bem-estar subjetivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 30(4), 401–409.
- Woyciekoski, Carla, Stenert, F., & Hutz, C. S. (2012). Determinantes do bem-estar subjetivo. *Psico*, 43(3), 280–288.
- Yang, H., & Ma, J. (2020). How an Epidemic Outbreak Impacts Happiness: Factors that Worsen (vs. Protect) Emotional Well-being during the Coronavirus Pandemic. *Psychiatry Research*, 289(April), 113045. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113045>
- Ye, B., Wu, D., Im, H., Liu, M., Wang, X., & Yang, Q. (2020). Stressors of COVID-19 and stress consequences: The mediating role of rumination and the moderating role of psychological support. *Children and Youth Services Review*, 118(May), 105466. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105466>
- Zhang, S., Wang, Z., Chang, R., Wang, H., Xu, C., Yu, X., Tsamlag, L., Dong, Y., Wang, H., & Cai, Y. (2020). COVID-19 containment: China provides important lessons for global response. *Frontiers of Medicine*, 14(2), 215–219. <https://doi.org/10.1007/s11684-020-0766-9>
- Сорокин, М. Ю., Касьянов, Е. Д., Рукавишников, Г. В., Макаревич, О. В., Незнанов, Н. Г., Лутова, Н. Б., & Мазо, Г. Э. (2020). Психологические Реакции Населения Как Фактор Адаптации К Пандемии Covid-19. *Обзорение Психиатрии И Медицинской Психологии*, 2, 87–94.

Anexos

Anexo A

Termo de responsabilidade do orientador do estudo para apresentar à Comissão de Ética da UAlg

TERMO DE RESPONSABILIDADE do ORIENTADOR / COORIENTADOR DO ESTUDO, a APRESENTAR à COMISSÃO DE ÉTICA da UAlg

Título do Estudo de Investigação

O impacto da pandemia COVID-19 nos relacionamentos íntimos e satisfação com a vida em adultos portugueses: estudo qualitativo

Nome do/a Estudante

Margarida Catuna Bitoque

Orientador

Na qualidade de Orientador/Coorientador (risque o que não interessar) do/a estudante acima referido/a, responsabilizo-me em prestar a orientação necessária para a adequada execução deste estudo de investigação, de acordo com o projeto apresentado, velar pelo respeito do Código de Ética da UAlg e dos normativos e princípios éticos que norteiam a investigação.

Asseguro ainda que este estudo:

- É relevante;
- A sua realização é viável no tempo disponível;
- Expressa claramente:
 - a) a previsão dos resultados
 - b) como e por quem poderão ser utilizados/consultados os resultados
- Tem identificados possíveis contributos e benefícios da investigação;
- Cumpre e cumprirá os princípios de integridade científica e académica;
- A sua realização não envolve conflitos de interesses;
- Tem previsto um registo apropriado que permite a verificação dos resultados da investigação.

Nome do Orientador/Coorientador (Se existir coorientador, deve também preencher um termo de responsabilidade)

Alexandra Isabel Cabral da Silva Gomes

Unidade Orgânica e Cargo / Função / Área Científica

Professora Auxiliar, do DPCE da FCHS

Outras informações

Observações

Este projeto insere-se na UC de Dissertação do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde.

Data

23 11 2021

Assinado por: **ALEXANDRA ISABEL CABRAL DA SILVA GOMES**
Num. de identificação: 12035612

Assinatura (manuscrita ou digital)

Anexo B

Consentimento Informado

INFORMAÇÃO DE REQUISITOS DE PRIVACIDADE DE DADOS

Termos e Condições Gerais de Privacidade de Dados

No âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, da Universidade do Algarve, estão a realizar-se Entrevistas referentes à investigação científica “O impacto da pandemia COVID-19 nos relacionamentos íntimos e na satisfação com a vida em adultos portugueses: estudo qualitativo”, no período entre 4/10/2021 a 29/07/2022, que tem como responsáveis pelo estudo a aluna Margarida Catuna Bitoque e a sua orientadora, Prof. Doutora Alexandra Gomes.

O principal objetivo do estudo é responder à questão “De que forma os casais percebem o impacto da pandemia nas dinâmicas de casal e nos efeitos dessas dinâmicas?”, de forma a estudar as relações conjugais, mais especificamente, as relações em contexto de namoro e união de facto/casamento, abordando as suas dinâmicas relacionais; os conflitos entre casal; satisfação com o relacionamento/conjugal, satisfação com a vida sexual e intimidade e a satisfação com a vida em geral. Estas entrevistas serão realizadas ou pessoalmente ou via Zoom (suporte online) com o auxílio de gravação de forma a facilitar a posterior transcrição para a análise de dados.

Os dados pessoais previstos a tratamento no âmbito do estudo “O impacto da pandemia COVID-19 nos relacionamentos íntimos e na satisfação com a vida em adultos portugueses: estudo qualitativo” são: Nome, Idade, Nacionalidade, Sexo, Orientação Sexual, Estado Civil, Habilitações e Profissão, sendo que a categoria dos titulares a recolher os dados será casais que coabitem desde que começou a pandemia COVID-19

Todos os dados são recolhidos apenas para efeitos da “O impacto da pandemia COVID-19 nos relacionamentos íntimos e na satisfação com a vida em adultos portugueses: estudo qualitativo”, estando garantida a confidencialidade do seu tratamento e a exclusiva utilização pela Universidade do Algarve, com um período de retenção dos dados sendo o mínimo necessário para a realização do estudo, e sendo o seu tratamento realizado nos termos e condições da Política de Proteção de Dados que se encontra acessível em www.ualg.pt.

Se necessitar de algum esclarecimento adicional em relação à participação ou ao preenchimento do questionário, é favor contactar pelo contacto telefónico 926978106 ou pelo email a70501@ualg.pt.

Eu aceito os termos e as condições acima descritos. Da mesma forma, como titular de dados, aceito as condições gerais e os termos das Políticas de Proteção de Dados da Universidade do Algarve.

Assinatura:

Data:

Consentimento para Tratamento de Dados

Autorizo expressamente o tratamento dos dados pessoais pela Universidade do Algarve, para efeitos de estudo realizado na investigação “O impacto da pandemia COVID-19 nos relacionamentos íntimos e na satisfação com a vida em adultos portugueses: estudo qualitativo”, de acordo com os termos de informação sobre tratamento de dados e a Política de Proteção de Dados que se encontram disponíveis em www.ualg.pt. Estou consciente de que posso retirar o consentimento ou exercer os direitos de proteção de dados, designadamente os direitos de reclamação, acesso, retificação, oposição, limitação do tratamento ou apagamento, através de contacto com o Encarregado da Proteção de Dados da Universidade do Algarve pelo correio eletrónico rgpd@ualg.pt, e caso assim o considere necessário, apresentar reclamação à Comissão Nacional de Proteção de Dados, através dos contatos disponíveis em www.cnpd.pt.

Assinatura:

Data:

Anexo C

Guião de Entrevista

Guião de Entrevista

Introdução

Esta entrevista é realizada no âmbito de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade do Algarve e tem por finalidade a elaboração da dissertação.

Pretende-se com esta entrevista, compreender como os casais percecionaram as alterações, associadas ao impacto do COVID-19, nas suas dinâmicas relacionais; os conflitos entre casal; satisfação com o relacionamento/conjugal, satisfação com a vida sexual e intimidade, bem como a satisfação com a vida em geral.

Este estudo é bastante pertinente abordar e investigar de forma a compreender o impacto que pandemias, como a COVID-19 têm na vida das pessoas, e posteriormente no futuro, a população conseguir lidar melhor com as consequências de uma pandemia.

A entrevista terá como duração, aproximadamente 20 minutos, sendo que com a autorização do entrevistado, será solicitado a gravação via áudio de modo a facilitar a recolha dos dados. Não há respostas certas ou erradas, o entrevistado está em total liberdade para as suas respostas. Será garantida a confidencialidade, o sigilo dos dados e estes apenas serão utilizados para a realização da dissertação. Por último, o entrevistado será informado que há a possibilidade de desistir a qualquer momento, sem que me seja causado qualquer tipo de prejuízo.

Perguntas

1) COVID

- a) Compreende-se que a pandemia e todas as restrições implementadas associadas à prevenção e à propagação da mesma, tenha sido um fenómeno extraordinário, gostaria que me descrevesse como e o que sentiu. (De preferência, a perspetiva de cada um).

2) Dinâmica familiar e relacional e satisfação sexual

- a) De que forma as restrições implementadas sob ameaça da pandemia COVID-19, influenciaram a sua dinâmica familiar e relacional

- i) Quando iniciou uma relação com o/a seu/sua parceiro/a? Conte a história da sua relação
 - ii) Consegue descrever como era a sua relação antes da pandemia?
 - iii) Aponte aspetos positivos / negativos na sua relação
 - iv) Está satisfeito com a sua vida amorosa?
- b) Notou que a sua relação mudou/ou teve algumas alterações com o impacto da pandemia e das suas restrições?
- i) Como percebeu essas mudanças?
 - ii) Como lidou com as mesmas?
- c) Houve mudanças quanto à vida sexual e à intimidade, comparando com o antes da pandemia?
- i) Na sua opinião, a pandemia impactou de alguma forma a sua vida sexual?
- 3) Conflito entre casal
- a) Como casal, consideram ser um casal com conflitos?
 - b) Sentiram que houve alguma alteração no seu padrão durante a pandemia?
 - i) Se sim, em que forma?
 - ii) Se sim, sente que a pandemia teve influência?
 - iii) Que estratégias encontraram para lidar e resolver os conflitos?
- 4) Satisfação com a vida
- a) Como se define quanto à sua satisfação com a vida? (Exemplos de como experienciava a mesma)
 - b) Houve mudanças quanto à satisfação com vida, comparando com o antes da pandemia?
 - c) Sente que a pandemia teve algum impacto no sentido da sua vida e no seu percurso?

Anexo D

Questionário Sociodemográfico

Dados Biográficos

Idade: _____

Sexo: Feminino Masculino Outros

Orientação Sexual: _____

Estado Civil: _____

Nacionalidade: _____

Habilitações: _____

Profissão: _____