



## Universidades Lusíada

Silveira, Beatriz Alexandra Parreira, 1999-

### **Vinculação, resiliência e regulação emocional em adolescentes e jovens adultos**

<http://hdl.handle.net/11067/7287>

#### **Metadados**

**Data de Publicação**

2023

**Resumo**

Segundo o Modelo Bioecológico de Bronfenbrenner, o ser humano desenvolve-se em interação com o meio, de acordo com a qualidade dos diferentes contextos onde habita. Na infância, é no seio das relações familiares, e em particular, pela qualidade da vinculação aos pais que a criança aprende o modelo de si e do outro, com consequências que se repercutirão ao longo de toda a sua vida. Mais tarde, no período da adolescência tardia e início da vida adulta, ganha destaque o grupo de pares, com impacto ...

According to Bronfenbrenner's Bioecological Model, human beings develop through interactions with their environment, influenced by the quality of the different contexts they inhabit. During childhood, children learn about themselves and others within the family, influenced by the quality of attachment to their parents. These early experiences have consequences that extend throughout their life. Later, in late adolescence and early adulthood, the peer group gains significance and impacts multiple...

**Palavras Chave**

Resiliência (Traço da personalidade) na juventude, Comportamento de vinculação, Pais e jovens, Jovens - Relações com a família

**Tipo**

masterThesis

**Revisão de Pares**

Não

**Coleções**

[ULL-IPCE] Dissertações

Esta página foi gerada automaticamente em 2024-04-27T23:21:22Z com informação proveniente do Repositório



**UNIVERSIDADE LUSÍADA**  
**INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO**  
**Mestrado em Psicologia Clínica**

**Vinculação, resiliência e regulação emocional em  
adolescentes e jovens adultos**

**Realizado por:**  
Beatriz Alexandra Parreira Silveira

**Orientado por:**  
Prof.<sup>a</sup> Doutora Joana Martins Gonçalves Lopes

**Constituição do Júri:**

Presidente: Prof.<sup>a</sup> Doutora Túlia Rute Maia Cabrita  
Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Doutora Joana Martins Gonçalves Lopes  
Arguente: Prof. Doutor Miguel da Costa Nunes de Freitas

Dissertação aprovada em: 11 de dezembro de 2023

Lisboa

2023



**UNIVERSIDADE LUSÍADA**

**INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO**

**Mestrado em Psicologia Clínica**

**Vinculação, resiliência e regulação emocional em  
adolescentes e jovens adultos**

**Beatriz Alexandra Parreira Silveira**

Lisboa

Agosto 2023



Beatriz Alexandra Parreira Silveira

## Vinculação, resiliência e regulação emocional em adolescentes e jovens adultos

Dissertação apresentada ao Instituto de Psicologia e  
Ciências da Educação da Universidade Lusíada para a  
obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Joana Martins Gonçalves Lopes

Lisboa

Agosto 2023

## FICHA TÉCNICA

**Autora** Beatriz Alexandra Parreira Silveira  
**Orientadora** Prof.<sup>a</sup> Doutora Joana Martins Gonçalves Lopes  
**Título** Vinculação, resiliência e regulação emocional em adolescentes e jovens adultos  
**Local** Lisboa  
**Ano** 2023

### MEDIATECA DA UNIVERSIDADE LUSÍADA - CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

SILVEIRA, Beatriz Alexandra Parreira, 1999-

Vinculação, resiliência e regulação emocional em adolescentes e jovens adultos / Beatriz Alexandra Parreira Silveira ; orientado por Joana Martins Gonçalves Lopes. - Lisboa : [s.n.], 2023. - Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, Instituto de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade Lusíada.

I - LOPES, Joana Martins Gonçalves, 1984-

LCSH

1. Resiliência (Traço da Personalidade) na adolescência
2. Comportamento de vinculação
3. Pais e adolescentes
4. Adolescentes - Relações com a família
5. Universidade Lusíada. Instituto de Psicologia e Ciências da Educação - Teses
6. Teses - Portugal - Lisboa

1. Resilience (Personality Trait) in adolescence
2. Attachment behavior
3. Parent and teenager
4. Teenagers - Family relationships
5. Universidade Lusíada. Instituto de Psicologia e Ciências da Educação - Dissertations
6. Dissertations, academic - Portugal - Lisbon

LCC

1. BF724.3.R47 S55 2023

## **Agradecimentos**

Gostaria de expressar a minha gratidão a todas as pessoas que fizeram parte deste percurso e que me ajudaram a tornar no que sou hoje.

Em primeiro quero agradecer aos meus pais e ao meu irmão por todo o apoio, ajuda, paciência, carinho constante e amor incondicional que me deram ao longo da realização da Dissertação. A presença deles durante todo este período iluminou e orientou o meu caminho, tornando possível a conclusão deste capítulo da minha vida.

Ao meu namorado por estar sempre do meu lado, ajudar-me sempre que necessário e me apoiar nos momentos mais difíceis. Sem ele do meu lado, nada seria possível. Fico eternamente grata.

A Deus, pela constante orientação e ajuda para ultrapassar os obstáculos. Em momentos de desorientação e dificuldade, Deus esteve sempre comigo, proporcionando soluções no momento exato em que eram precisas.

Sem dúvida, à minha orientadora Joana Gonçalves. A sua orientação, conhecimento e ajuda contribuíram imenso para a realização desta Dissertação. Estou muito grata por todas as sugestões dadas ao longo do processo, bem como a sua dedicação e paciência. Obrigada.

A todos os professores que fizeram parte destes últimos 5 anos e que tanto me ensinaram. Obrigada por todas as aulas, conhecimento e experiências partilhadas.

Por fim, agradeço a todos as pessoas (seja família, colegas ou amigos) que se cruzaram comigo durante esta jornada e que tornaram este processo mais leve e positivo. Cada experiência, sorriso e apoio contribuiu para tornar estes 5 anos inesquecíveis.

A todos, um grande obrigada.





## Resumo

Segundo o Modelo Bioecológico de Bronfenbrenner, o ser humano desenvolve-se em interação com o meio, de acordo com a qualidade dos diferentes contextos onde habita. Na infância, é no seio das relações familiares, e em particular, pela qualidade da vinculação aos pais que a criança aprende o modelo de si e do outro, com consequências que se repercutirão ao longo de toda a sua vida. Mais tarde, no período da adolescência tardia e início da vida adulta, ganha destaque o grupo de pares, com impacto numa multiplicidade de dimensões da vida do adolescente/jovem adulto. Simultaneamente, é neste período que o jovem é confrontado com a exigente tarefa da construção da identidade e autonomia, tornando esta fase da vida uma das mais desafiantes, a que acrescem as ameaças que caracterizam o “mundo líquido” contemporâneo, tal como proposto por Bauman. O eixo sociológico atual reveste-se de ameaças até há pouco tempo inimagináveis: uma guerra Ucrânia-Rússia que traz a ameaça de uma guerra à escala global e um período pós-pandémico em resultado do que foi um dos maiores desafios à humanidade dos últimos séculos. Como tal, o presente trabalho afigura-se pertinente dada a importância do estudo da resiliência e dos fatores protetores da saúde mental dos jovens. Este estudo, de natureza quantitativa, tem como objetivo compreender e caracterizar a relação entre a resiliência (dos jovens), a regulação emocional, a qualidade da vinculação com os pais e pares e as forças familiares. Participaram neste estudo 138 jovens (101 mulheres e 37 homens), com idades compreendidas entre 18 e 25 anos. O plano metodológico inclui a administração de cinco instrumentos: (1) Questionário socio-demográfico, (2) a “Escala da Resiliência”, (3) o “Inventário de Vinculação na Adolescência”, (4) o “Questionário de Regulação Emocional” e (5) o “Questionário de Forças Familiares”. Os resultados indicam uma associação positiva significativa entre a resiliência e as forças familiares. Indicam também uma associação positiva significativa

entre a resiliência e a estratégia de regulação emocional de reavaliação cognitiva. Encontrou-se ainda uma associação positiva significativa entre a resiliência e a qualidade da vinculação ao pai e aos pares. De destacar também uma associação positiva significativa entre a resiliência e a vinculação à mãe, na subescala de comunicação. Os resultados indicam ainda uma relação significativa entre a regulação emocional e as forças familiares, sugerindo que os jovens que se sentem apoiados pela família recorrem mais frequentemente à utilização de estratégias de regulação emocional adaptativas (reavaliação cognitiva) para lidarem com emoções menos positivas. O estudo das diferenças de acordo com o padrão de vinculação mostrou diferenças significativas no que diz respeito à resiliência e forças familiares, com o padrão de vinculação seguro a pontuar uma média mais elevada. O estudo de regressão mostrou que a estratégia de regulação emocional adaptativa “reavaliação cognitiva” e as forças familiares (i.e., resiliência familiar) são preditores da resiliência do indivíduo. Em suma, os resultados revelam que quanto melhor a qualidade da vinculação, mais os jovens recorrem a estratégias de regulação emocional adaptativas e mais resilientes se tornam. Conclui-se que a família apresenta um papel fundamental no desenvolvimento e promoção de resiliência e que o uso da estratégia de reavaliação cognitiva ajuda o jovem a lidar com as adversidades.

**Palavras-Chave:** Resiliência; Vinculação; Forças Familiares; Regulação Emocional; Adolescentes; Jovens Adultos

## **Abstract**

According to Bronfenbrenner's Bioecological Model, human beings develop through interactions with their environment, influenced by the quality of the different contexts they inhabit. During childhood, children learn about themselves and others within the family, influenced by the quality of attachment to their parents. These early experiences have consequences that extend throughout their life. Later, in late adolescence and early adulthood, the peer group gains significance and impacts multiple dimensions of the adolescent/young adult's life. Simultaneously, this period marks a challenging phase as young individuals confront the demanding task of constructing their identity and autonomy. Adding to these challenges, the contemporary liquid world, proposed by Bauman, has unique threats. The current sociological axis is fraught with unimaginable challenges, such as the Ukraine-Russia war, posing the risk of a global-scale conflict, and the aftermath of the COVID-19 pandemic, one of the greatest challenges to Humanity in recent centuries. Therefore, it is relevant to study resilience and mental health protective factors. This quantitative study aims to understand and characterize the relationship between resilience among young individuals, emotional regulation, the quality of attachment to parents and peers, and family strengths. The sample had 138 individuals (101 women and 37 men) aged between 18 and 25 years. The methodological plan included five instruments: (1) a Sociodemographic questionnaire, (2) the Resilience Scale, (3) the Adolescent Attachment Inventory, (4) the Emotional Regulation Questionnaire, and (5) the Family Strengths Questionnaire. The results indicated a significant positive association between resilience and family strengths. There was also a significant positive association between resilience and the emotional regulation strategy of cognitive reappraisal. The results also revealed a significant positive association between the resilience score and the quality of attachment to parents and

peers. Notably, the results showed a significant positive association between resilience and mother attachment (in the communication sub-scale). The results also showed a significant association between emotional regulation and family strengths, suggesting that young individuals who feel supported by their families are more likely to use adaptive emotional regulation strategies (cognitive reappraisal) to cope with less positive emotions. The results demonstrated significant differences concerning resilience and family strengths according to attachment pattern, with those with a secure attachment pattern scoring higher on average. Regression analysis indicated that the adaptive emotional regulation strategy cognitive reappraisal and family strengths (i.e., family resilience) are predictors of resilience. In conclusion, the results suggest that better attachment quality leads young people to employ adaptive emotional regulation strategies and become more resilient. While family plays a crucial role in youth resilience, adaptive coping strategies, such as cognitive reappraisal, help them cope with the adversities of the modern world.

**Keywords:** Resilience; Attachment; Family Strengths; Emotional Regulation; Adolescents; Young Adults

## Lista de Tabelas

Tabela 1 – Caracterização da amostra.....	57
Tabela 2 - Medidas descritivas das variáveis em estudo .....	66
Tabela 3 - Associações entre as variáveis resiliência e regulação emocional .....	68
Tabela 4 - Associações entre as variáveis resiliência e as forças familiares.....	70
Tabela 5 - Associações entre as variáveis vinculação (mãe, pai e pares) e as forças familiares.....	73
Tabela 6 - Associações entre as variáveis vinculação (mãe, pai e pares) e regulação emocional .....	77
Tabela 7 - Associações entre a vinculação (mãe, pai e pares) e a resiliência .....	80
Tabela 8 - Associações entre as variáveis regulação emocional e forças familiares .....	84
Tabela 9 - Diferenças na resiliência, regulação emocional e forças familiares de acordo com os estilos de vinculação (mãe, pai e pares).....	85
Tabela 10 - Diferenças na regulação emocional de acordo com os estilos de vinculação (mãe, pai e pares).....	88
Tabela 11 - Diferenças nas forças familiares de acordo com os estilos de vinculação (mãe, pai e pares).....	89
Tabela 12 - Diferenças na resiliência, vinculação, regulação emocional e forças familiares de acordo com o sexo .....	92
Tabela 13 - Associação entre a resiliência, vinculação, regulação emocional e forças familiares de acordo com a idade.....	94
Tabela 14 – Diferenças nas forças familiares de acordo com o agregado familiar .....	95

Tabela 15 - Modelo de predição para a resiliência .....97

## Índice

Agradecimentos .....	I
Resumo.....	III
Abstract .....	V
Lista de Tabelas .....	VII
Introdução.....	1
Capítulo I: enquadramento teórico-empírico .....	5
1. Adolescência.....	6
1.1. Vulnerabilidade na adolescência.....	7
2. Adolescência tardia .....	8
3. O Jovem adulto .....	9
4. Adolescência tardia e o jovem adulto: Perspetiva desenvolvimental segundo diferentes modelos teórico-conceptuais .....	10
5. Resiliência.....	14
5.1. Resiliência: Definição.....	15
5.5. Resiliência no adolescente e jovem adulto .....	22
6. Regulação emocional .....	23
6.1. Regulação emocional: Definição.....	23
6.2. Regulação emocional: Pertinência do seu estudo.....	24
6.3. Regulação emocional e Neurociências: A perspetiva de Damásio .....	25

6.4. Regulação emocional e desenvolvimento: O Modelo de Regulação Mútua de Tronick .....	27
6.5. Estratégias de regulação emocional.....	28
6.6. Regulação emocional na adolescência e início da vida adulta.....	30
7. Vinculação .....	31
7.1. Teoria da vinculação.....	31
7.2. Qualidade da vinculação na infância .....	33
7.3. Qualidade da vinculação no adulto.....	36
7.4. Vinculação parental e regulação emocional.....	38
7.5. Vinculação aos pares e regulação emocional.....	40
8. Família e forças familiares.....	42
8.1. Família .....	42
8.2. Família enquanto contexto de desenvolvimento .....	43
8.3. Forças familiares .....	44
8.4. Forças familiares e vinculação parental.....	46
8.5. Forças familiares e vinculação aos pares .....	49
8.6. Forças familiares e regulação emocional.....	50
Capítulo II: Estudo Empírico .....	54
1. Objetivos e hipótese de investigação .....	54
2. Método.....	56
2.1. Participantes .....	56
2.2. Instrumentos.....	58



3.Resultados .....	66
3.1. Resultados descritivos .....	66
3.2. Estudos de associação .....	68
3.3. Estudo das diferenças em função dos estilos de vinculação .....	85
3.4. Estudo das diferenças e associação de acordo com as variáveis sociodemográficas.....	92
3.5. Resultados inferenciais.....	96
4. Discussão .....	98
5. conclusão .....	112
Referências .....	113
Anexos .....	125
Anexo 1 - Questionário sociodemográfico.....	125
Anexo 2 - Consentimento informado para os adolescentes.....	126
Anexo 3 – Escala de resiliência .....	127
Anexo 4 - Inventário da Vinculação na adolescência .....	129
Anexo 5 - Questionário de regulação emocional .....	132
Anexo 6 - Questionário de forças familiares.....	133



## INTRODUÇÃO

Segundo o Modelo Bioecológico de Bronfenbrenner, o ser humano desenvolve-se em interação com o meio, de acordo com a qualidade dos diferentes contextos onde habita. Influenciadas pelo Modelo Médico vigente à época, as Teorias Desenvolvimentais consideravam que o desenvolvimento humano resultava exclusivamente do indivíduo, em particular da sua biologia, numa espécie de *pré-determinismo à nascença*, como se o indivíduo vivesse num *vacuum*, e assim ignorando a influência do meio. Bronfenbrenner trouxe um *Paradigm Shift* às Ciências Desenvolvimentais, ao colocar o foco no meio e ao considerar a importância que os contextos de vida exerciam no desenvolvimento dos indivíduos, para além das suas características individuais, desde os primeiros anos de vida (Assis, 2021).

Com efeito, é na infância e no seio familiar que a criança aprende a confiar em si e no outro, com base na qualidade das relações parentais. O vínculo inicial tem impacto a longo-prazo, em particular, na forma como o adulto estabelece relações com outros e na capacidade para lidar com adversidades e enfrentar o mundo e os seus inevitáveis desafios (Cardoso & Veríssimo, 2013). No caso do adolescente e do jovem adulto, é também tendo como pano de fundo estas relações iniciais, que muitos jovens iniciam e prosseguem o seu percurso académico-universitário, ingressam no mercado de trabalho e saem do “*ninho*” dos pais, forjando assim a sua independência. Ora, tal tarefa tem implícitas diversas mudanças e inúmeros desafios, a que acresce as ameaças do “*Mundo Líquido*” Contemporâneo, tal como proposto pelo sociólogo Bauman. Este afirma que a sociedade contemporânea se caracteriza por uma fluidez contínua, uma volatilidade que se aplica às relações humanas, estruturas sociais e instituições, comparativamente com períodos anteriores da História da Humanidade. Esta “*liquidez contínua*” acarreta desafios particulares, como a *sensação crónica de incerteza* e de *luta constante* pelo equilíbrio e

estabilidade num mundo em permanente mudança. Paralelamente, o eixo sociológico atual reveste-se de ameaças até há pouco tempo inimagináveis: uma guerra Ucrânia-Rússia que traz a ameaça de uma guerra à escala global e um período pós-pandémico em resultado do que foi um dos maiores desafios à Humanidade dos últimos séculos. Como tal, é premente o estudo dos fatores protetores face a tamanhos desafios. Neste campo, a Psicologia apresenta um papel fundamental, pois a escalada de eventos catastróficos atuais influencia o comportamento das pessoas, gerando ansiedade, medo, insegurança e pânico e colocando em risco a saúde mental de milhões de pessoas (Linhares, 2020). É, por isso, urgente o investimento em medidas de prevenção pela identificação dos mecanismos catalisadores da resiliência.

Para conseguir lidar com e ultrapassar as adversidades do mundo atual é fundamental saber persistir perante as contrariedades da vida. Assim, a **resiliência** é a palavra-chave. Este é um conceito que, em Psicologia, se refere à capacidade do ser humano para se manter saudável e ter uma atitude positiva face a adversidades, conseguindo adaptar-se a todo o tipo de situações (Filho, 2014).

Associado ao conceito de resiliência, está o conceito de **regulação emocional**. Esta refere-se à capacidade do indivíduo de gerir emoções em diferentes contextos, permitindo a manutenção do equilíbrio emocional. Para isso é importante a capacidade de identificar emoções no próprio e nas pessoas a seu redor (Karreman & Vingerhoets, 2012). Evidência empírica tem mostrado que quanto maior a resiliência, maior a regulação emocional dos indivíduos (Surzykiewicz et al., 2022) em particular, nos jovens (Mouatsou & Koutra, 2021).

Contudo, a regulação emocional não é o único fator que contribui para o desenvolvimento da resiliência. Uma **relação positiva com a família** (e.g., suporte emocional, apoio, afeto, carinho, comunicação, entre outros) e **com os pares** está

fortemente associada a elevados níveis de resiliência nos jovens. Pais que estabelecem uma relação segura com os filhos, que perante as adversidades mantêm uma comunicação aberta e positiva e prestam apoio emocional, tendem a desenvolver filhos com uma atitude mais positiva perante situações adversas (Rooke e Pereira-Silva, 2012). Os pares também são fundamentais enquanto promotores da resiliência durante o período da adolescência e da transição para a idade adulta. Estes são uma fonte de segurança emocional e, quando a relação estabelecida com o jovem tem por base valores como a lealdade, confiança e partilha de valores, podem tornar-se impulsionadores da resiliência (Filho & Rodrigues, 2018).

Para que se comece a explorar o mundo e as relações sociais é necessário percecionar o ambiente familiar como seguro. Sendo assim, o jovem sente-se seguro para explorar o mundo e para errar, visto que sabe que a família o vai apoiar e ajudar a desenvolver as competências necessárias para lidar com as adversidades. É necessário que os pais tenham consciência de que têm de ter interações positivas com os filhos e que têm de evitar ser hostis e invasivos. Neste período, é normal que os pais sintam que já não fazem falta, mas os filhos ainda precisam de muita orientação, sendo prejudicial a separação total (Faria & Ponciano, 2018).

A evidência científica acumulada mostra a importância da vinculação segura com pais e pares, das forças familiares (i.e., resiliência familiar) e da regulação emocional na resiliência dos jovens. O presente estudo pretende aprofundar o conhecimento sobre estas variáveis e potenciais associações numa amostra de jovens Portugueses.

Este trabalho, desenvolvido no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica da Universidade Lusíada de Lisboa, encontra-se organizado em dois grandes capítulos. No primeiro capítulo apresenta-se o enquadramento teórico-empírico com uma revisão da literatura que versa sobre a adolescência tardia e suas especificidades, o jovem adulto e

características particulares, o construto de resiliência, a regulação emocional, a vinculação, nomeadamente, aos pais e pares, e as forças familiares e sua importância.

No segundo capítulo – Estudo Empírico – apresentam-se, num primeiro momento, os objetivos e questões de investigação. Segue-se o método, que se debruça sobre os participantes, o protocolo de avaliação e instrumentos, o procedimento e tratamento estatístico dos dados. Logo depois, apresentam-se os resultados que se dividem em 4 partes principais: resultados descritivos, estudos de associação, estudo das diferenças e estudos inferenciais (predições). Por fim, apresenta-se a discussão, onde se inclui uma breve apresentação dos resultados e sua análise de acordo com a revisão da literatura previamente apresentada. Procura-se também refletir sobre as limitações do estudo, contributos e implicações clínicas. A dissertação termina com uma breve conclusão, na qual são lançadas pistas para futuras investigações e onde se deixam delineadas linhas de investigação a investir em estudos sobre a resiliência no futuro.

## **CAPÍTULO I: ENQUADRAMENTO TEÓRICO-EMPÍRICO**

Neste primeiro capítulo, apresentar-se-á uma revisão da literatura sobre os temas em estudo. Num primeiro momento, referimo-nos ao período desenvolvimental da adolescência, pesquisando sobre a interligação entre resiliência, regulação emocional, vinculação e forças familiares na adolescência e no início da idade adulta. Ao longo deste enquadramento teórico, serão abordados os conceitos associados a cada um destes pilares fundamentais no contexto dos adolescentes e jovens adultos. A compreensão aprofundada dessas áreas irá permitir uma visão mais ampla do conhecimento existente e também irá estabelecer a base para este estudo, procurando contribuir para a promoção do bem-estar e desenvolvimento saudável.

## 1. Adolescência

*Não há estrelas no céu a dourar o meu caminho  
Por mais amigos que tenha, sinto-me sempre sozinho  
De que vale ter a chave de casa para entrar?  
Ter uma nota no bolso p'ra cigarros e bilhar?  
A primavera da vida é bonita de viver  
Tão depressa o sol brilha como a seguir está a chover  
Para mim hoje é janeiro, está um frio de rachar  
Parece que o mundo inteiro se uniu p'ra me tramar  
Passo horas no café sem saber para onde ir  
Tudo à volta é tão feio, só me apetece fugir  
Vejo-me à noite ao espelho, o corpo sempre a mudar  
De manhã ouço o conselho que o velho tem p'ra me dar  
A primavera da vida é bonita de viver  
Tão depressa o sol brilha como a seguir está a chover  
Para mim hoje é janeiro, está um frio de rachar  
Parece que o mundo inteiro se uniu p'ra me tramar  
Vou por aí às escondidas a espreitar às janelas  
Perdido nas avenidas e achado nas vielas  
Mãe, o meu primeiro amor foi um trapézio sem rede  
Sai da frente, por favor, estou entre a espada e a parede  
Não vês como isto é duro, ser jovem não é um posto  
Ter de encarar o futuro com borbulhas no rosto  
Porque é que tudo é incerto, não pode ser sempre assim  
Se não fosse o Rock and Roll, o que seria de mim?  
A primavera da vida é bonita de viver  
Tão depressa o sol brilha como a seguir está a chover  
Para mim hoje é janeiro, está um frio de rachar  
Parece que o mundo inteiro se uniu p'ra me tramar*

**“Não há estrelas no céu”, Carlos Tê**

Para Quiroga e Vitalle (2013), a adolescência é um período do desenvolvimento que enfatiza as relações sociais e a vida social. Na dimensão das relações e da tomada de decisões, esta fase constitui um período de incertezas e instabilidade e, por isso, de maior fragilidade. É um período de instabilidade devido a vários fatores emocionais (e.g. emoções mais intensas, provocando instabilidade hormonal) sociais (e.g. pressão social e procura constante pela aceitação social), psicológicos (e.g. ansiedade perante as mudanças e incertezas do futuro) e biológicos (e.g. mudanças no corpo devido à puberdade,



alterações hormonais) que acontecem ao longo deste período. Simultaneamente, o adolescente procura ser mais autônomo e independente, enquanto procura descobrir-se a si próprio. Além disso, esta é uma fase caracterizada pelas crises de identidade, início da vida sexual, aumento dos conflitos familiares, exploração vocacional e é um período de grandes transformações e mudanças físicas, biológicas, cognitivas, psicológicas e sociais. Estas mudanças tão exigentes, associadas a uma identidade que não está ainda consolidada, torna os adolescentes particularmente sensíveis a influências externas, sobretudo, dos pares (pela necessidade de pertença ao grupo).

### ***1.1. Vulnerabilidade na Adolescência***

A vulnerabilidade é um termo de origem latina “*vulnerabilis*” – significando “*algo que causa lesão*”. É uma condição inerente à existência humana e não pode ser eliminada. Quando as pessoas reconhecem a sua própria vulnerabilidade, compreendem também a vulnerabilidade das outras pessoas e adquirem maior responsabilidade e cuidado para com os outros. A vulnerabilidade pode ser atribuída a uma pessoa ou a um grupo social, significando que a pessoa ou a comunidade está numa situação frágil. Neste sentido, é uma condição que remete para um estado de fragilidade (Justo & Enumo, 2015).

A adolescência é considerada uma fase muito desafiante devido a todas as mudanças que a caracterizam (físicas, cognitivas, sociais e psicológicas). Simultaneamente, os adolescentes tendem a procurar novas experiências (procura de novos amigos, relacionamentos amorosos, entre outras), constituindo uma fonte de desafios e de stress acrescidos. É também nesta fase que os adolescentes começam a ter mais experiências com os pares, procurando deixar para trás a “*criança que foram*” (Gadêlha & Gonçalves, 2017). Neste sentido, as dificuldades mais recorrentes estão relacionadas com as relações íntimas, conflitos com os pais, escolhas vocacionais, o desenvolvimento dos próprios valores e crenças, entre outros. Nesta fase, em que “*tudo*

*é vivido ao máximo*”, como se não houvesse amanhã, os adolescentes sentem-se onnipotentes e imunes ao perigo. As emoções tornam-se mais intensas, sendo usual a irritabilidade, diminuição do rendimento escolar, agressividade, e os comportamentos de risco, sendo um período de maior exigência e vulnerabilidade, que não deve ser desvalorizada pelos adultos (Oliveira, 2018).

## **2. Adolescência Tardia**

Na sequência das tendências sociais observadas nos últimos anos, com a saída tardia de casa dos pais e o ingresso cada vez mais tarde no mercado de trabalho, tem-se sentido a necessidade de estender o período desenvolvimental considerado como adolescência (entre 10 e 19 anos) (OMS, 2018). Apesar de estarem quase na transição para a idade adulta, continuam a enfrentar mudanças no desenvolvimento típicas da adolescência, ou seja, continuam a procura pela autonomia, independência e construção da identidade. Para além disto, estão a reorganizar as suas relações familiares e com os pares (Tambelli et al., 2021).

Apesar de haver um crescente interesse, durante o período da adolescência, nas relações com os pares, nas relações românticas, procura da autonomia e na construção da identidade, é no período da adolescência tardia que estes interesses se tornam mais evidentes. É nesta fase que existem várias transições de vida importantes como a entrada no ensino superior, a ingressão no mercado de trabalho, a saída da casa dos pais, o envolvimento em relacionamentos amorosos mais profundos e duradouros (*“mais sérios”*), entre outros. Enfrentam desafios à construção da sua identidade, tornando-se mais independentes. As relações com os pares tornam-se mais importantes e os jovens procuram estabelecer relações mais profundas, procurando contrabalançar intimidade, autonomia e compromisso no seio destas relações. Sendo assim, é um período de

reorganização das relações estabelecidas tanto com os pares como com a família. Os jovens têm a tendência para se afastar dos pais e desenvolver uma maior autonomia, aprendendo a equilibrar a necessidade que têm de ser independentes e a importância de manter as relações familiares (Gelinas et al, 2018).

Em suma, a adolescência tardia é uma fase fundamental no desenvolvimento dos jovens. Apesar de estarem num período de transição para a idade adulta, continuam a enfrentar desafios e mudanças no seu desenvolvimento (social, emocional e cognitivo) que acarretam desafios típicos da adolescência (Mota & Rocha, 2012).

### **3. O Jovem Adulto**

O jovem adulto corresponde ao período entre 20 e 25 anos, fase de transição entre a adolescência e a idade adulta. É representado por várias mudanças que acarretam mais responsabilidades, tomada de decisões e autonomia. É neste período que o jovem começa a construir os alicerces para a vida adulta. Alcançar a independência em áreas como a gestão e literacia financeira, a saída de casa da família de origem, terminar os estudos e ingressar no mercado de trabalho, entre outros, é fundamental para se tornarem autossuficientes. Nesta fase é usual existir um afastamento da família de origem. Normalmente, este afastamento resulta em melhores relações familiares, com menos conflitos, e numa maior disponibilidade para estabelecer relacionamentos românticos (Nelson, 2020). A *Teoria da Vinculação de Bowlby* afirma que a capacidade para estabelecer uma *dependência saudável* com a figura de vinculação (pais) num relacionamento seguro, em que há elevado conforto com proximidade e baixos níveis de evitamento e ansiedade, é fundamental para o jovem começar a explorar o mundo e tornar-se independente (Szwedo et al., 2018).

Sendo assim, esta transição da adolescência para o jovem adulto é uma fase caracterizada pela procura da diferenciação do *self* relativamente à família (Ponciano & Seidl-de-Moura, 2017). Tal tarefa requer uma reorganização familiar e tende a ser um período de elevada ansiedade para os pais, que tendem a controlar, ao invés de dar suporte aos filhos, inibindo os movimentos “*naturais*” de exploração. Para os jovens, acresce uma maior ansiedade pelos grandes desafios emocionais, repletos de incerteza e angústia, como a entrada na Universidade, mercado de trabalho, relações mais íntimas e profundas, o questionamento acerca dos seus valores, objetivos e crenças ao mesmo tempo que enfrentam decisões na sua vida. Sendo assim, podem sentir-se desamparados perante as responsabilidades de uma vida adulta. Neste sentido, o apoio da família ajuda a desenvolver competências para lidarem e enfrentarem desafios característicos desta fase (Fiorini et al., 2017).

Esta fase também é caracterizada pelo investimento em relacionamentos e construção da intimidade. Apesar de na adolescência já procurarem estabelecer relações, é enquanto jovens adultos que vão construir e estabelecer relações íntimas mais profundas e duradouras. As relações são caracterizadas pela partilha de interesses, valores, experiências, portanto, os jovens procuram figuras significativas com que se identifiquem, para além da família de origem. O desenvolvimento destas relações ajuda à formação da identidade e desenvolvimento pessoal e, simultaneamente, servem de suporte social para eventuais mudanças no círculo familiar (Melo & Mota, 2013).

#### **4. Adolescência Tardia e o Jovem Adulto: Perspetiva Desenvolvimental Segundo Diferentes Modelos Teórico-Conceptuais**

*Erik Erikson*, na sua *Teoria do Desenvolvimento Psicossocial*, denomina o período dos 18 aos 25 anos como o estágio “*intimidade versus isolamento*”. Neste

estádio, os jovens enfrentam desafios ao criar relacionamentos íntimos e duradouros tanto com amigos como namorados. Estes relacionamentos são alicerçados pela constante necessidade de procurarem a sua identidade e o desejo de criar conexões mais profundas com os outros. Durante este processo tentam perceber as pessoas com que se identificam mais e o que desejam num parceiro, sendo neste estágio que se torna mais evidente a necessidade de ter as primeiras experiências românticas e relações “*sérias*”. Contudo, é necessário que o jovem adulto tenha experienciado e resolvido as crises anteriores propostas por Erikson de uma forma positiva, de modo a construir um modelo do *self* positivo e seguro que lhe permita estar com outras pessoas com confiança, sem se sentir ameaçado. Nesta etapa, caso haja dificuldade em criar relações mais profundas, o jovem pode sentir solidão, isolar-se e deixar de confiar nas pessoas. Por outro lado, se desenvolver relacionamentos satisfatórios consegue desenvolver intimidade e boas relações com outras pessoas (Leite & Silva, 2019).

Apesar dos pais exercerem um papel fundamental no desenvolvimento do jovem, todo o processo do desenvolvimento da autonomia, independência e resiliência depende das relações de vinculação estabelecidas com as figuras de vinculação primárias: os pais. É expectável que se o vínculo estabelecido for seguro, os jovens se sintam capazes de se envolverem no processo de procura da autonomia com sucesso (Baltazar & Costa, 2015).

Esta ideia remete para a ***Teoria da Vinculação***. Segundo Bowlby, as crianças são programadas biologicamente para estabelecerem vínculos com o seu cuidador mais próximo, habitualmente, a mãe. Contudo, pode ser outra pessoa que assume esse papel de figura de vinculação, já que a única condição para se estabelecer a relação de vinculação é a existência de uma pessoa disponível que interaja com a criança durante um certo período do tempo. Tal mecanismo teria resultado de pressões evolutivas no sentido de proteger o bebé indefeso face aos perigos, que procuraria um adulto mais experiente para

sobreviver. A vinculação é um laço emocional específico, duradouro, dirigido e preferencial entre o bebê e a figura de vinculação, geralmente a mãe. Idealmente, a mãe deverá ser base segura, a partir da qual o bebê “*parte para explorar o mundo*” (*secure base*), sabendo que ela será também *porto de abrigo* (*safe haven*), ao qual o bebê sabe que pode voltar quando nessas excursões pelo mundo, se depara com algum perigo ou ameaça (Wilson-Ali, 2019).

Tratando-se de um laço emocional, a vinculação por si só é um construto abstrato não diretamente mensurável. Na verdade, perante um perigo ou ameaça, é ativado sim o *sistema comportamental de vinculação*, que inclui comportamentos de procura de proximidade e de manutenção do contacto com a figura de vinculação, de que são exemplo o chorar e o aproximar-se (Wilson-Ali, 2019). Quando os cuidadores conseguem criar uma base segura para a criança, leva a que a criança se sinta segura para explorar o mundo que a rodeia e ajuda a que desenvolva resiliência e regulação emocional. É esta relação segura que vai servir de base para todas as relações e é através desta relação inicial que a criança aprende a lidar com os medos e a pedir ajuda quando está a lidar com adversidades. Se, em criança, se aprender a lidar com as dificuldades, é desta forma que, em adolescente/adulto, se vai lidar com adversidades e enfrentar os problemas (Fonagy et al, 2002).

Da mesma forma, para compreender o desenvolvimento humano, Bronfenbrenner propõe o **Modelo Bioecológico do Desenvolvimento Humano**. O autor concetualiza o desenvolvimento como produto da interação entre a pessoa e o meio. Os quatro sistemas inter-relacionados que compõem o ambiente de um indivíduo são o microsistema, o mesossistema, o macrossistema, o exossistema e cronossistema (sendo o cronossistema incluído em versões posteriores).

O *microsistema* é o ambiente onde a pessoa se insere, ou seja, é formado pelos grupos com que se relaciona. Portanto, o microsistema abrange qualquer tipo de relação que a pessoa estabeleça e é o primeiro sistema da criança. Sendo constituído pela família, amigos, escola, envolvendo relações próximas com professores, colegas, cuidadores, entre outros (Miranda de Assis et al., 2021).

O *mesossistema* está relacionado com a interação entre dois ou mais microsistemas em que a pessoa está inserida, tais como a família e amigos ou casa e escola (Coscioni et al., 2018).

O *exossistema* tem a ver com o ambiente em que a pessoa não participa ativamente, mas que influencia o seu desenvolvimento, tendo então uma influência indireta. No exossistema pode considerar-se o trabalho dos pais ou a escola dos irmãos, por exemplo. O trabalho dos pais pode afetar o desenvolvimento da criança na medida em que se os pais vêm cansados do trabalho, vão ter menos paciência para a criança. Posto isto, o trabalho dos pais não é um ambiente em que a criança participe diretamente, mas pode influenciar o seu desenvolvimento, mesmo que de uma forma indireta (Miranda de Assis, 2021).

O *macrossistema* é um contexto de estrutura maior e abrange o micro, meso e exossistema. Este sistema é formado pela cultura, crenças, valores e costumes da sociedade onde a pessoa está inserida. Portanto, são padrões que caracterizam uma sociedade e que orientam o comportamento das pessoas que estão inseridos nos sistemas (Benetti et al., 2013).

O *cronossistema* é o aspeto temporal, portanto, refere-se à passagem do tempo e às mudanças ocorridas com a passagem do mesmo, ou seja, à medida que o tempo passa, as pessoas reagem de forma diferente às situações. Existem dois tipos de mudanças, as normativas e as não normativas. As normativas estão associadas a mudanças expectáveis

no decorrer da vida, como mudança da escola para o mundo do trabalho. As não normativas são as mudanças que não são esperadas, como divórcio, morte, desemprego. Todas estas mudanças são importantes e influenciam o desenvolvimento das pessoas (Coscioni et al., 2018).

No caso do adolescente e jovem adulto, esta teoria ajuda a perceber como as interações na escola, os amigos, a comunidade em que está inserido e as relações familiares interferem no desenvolvimento (tanto psicológico, como emocional e social) dos jovens. Assim sendo, os vários sistemas são fundamentais na adolescência e ajudam ao desenvolvimento. Por exemplo, o adolescente tende a procurar pela sua independência e autonomia ao mesmo tempo que ainda depende do apoio da família para explorar o mundo. Para além disto, ainda passa por diversas transições, como a passagem da escola para a faculdade ou para o mercado de trabalho. Logo, o jovem é moldado pelos diferentes sistemas a que pertence e é importante perceber esta abordagem holística para que se consiga entender os desafios que o jovem passa, as oportunidades que tem e as experiências que vivencia (Assis et al., 2021).

## **5. Resiliência**

O Homem sempre conviveu de perto com a finitude. Ao longo dos séculos, são vários os momentos de crise e descontinuidade histórica que ameaçaram a sua existência. Na Contemporaneidade, o ser humano tem sido confrontado com ameaças e perigos à escala global que ameaçam o seu bem-estar e, em última instância, a sua sobrevivência com desafios muito particulares que trazem novas exigências. As disparidades sociais, a escalada de conflitos, violência e criminalidade, a pobreza, o desemprego, agravados por uma pandemia, uma guerra Ucrânia x Rússia, e uma crise climática tornam premente o estudo da resiliência, das forças e estratégias de coping/regulação emocional, enquanto



fatores protetores da sua saúde, nomeadamente, a sua saúde mental face a tão grandes desafios. É assim que nas últimas décadas tem existido um crescente interesse na resiliência.

### **5.1. Resiliência: Definição**

A resiliência é um conceito que está presente em vários domínios científicos, como a Psiquiatria, a Física e a Biologia, dada a sua enorme relevância e aplicabilidade (Sordi, et al., 2011). Desde os primeiros pesquisadores até aos mais atuais, não há uma definição consensual de resiliência (Brandão et al., 2011). Segundo uma perspetiva histórica, a resiliência pode ser dividida do ponto de vista individual e familiar. No foco individual, os traços e as disposições pessoais são fulcrais no desenvolvimento da resiliência. Por outro lado, no âmbito familiar, a resiliência pode-se desenvolver por meio das relações próximas e significativas que estão presentes em situações de risco. No entanto, ambas as perspetivas provocam debates e discussões, não havendo consenso entre os autores (Rooke, 2015).

O termo resiliência vem do latim “*resiliens*”, significando “*recolher-se*” e do inglês “*resilience*”, significando “*elasticidade*” (i.e., capacidade para voltar ao estado normal). A resiliência tem origem no campo da Física e refere-se à capacidade de um sistema ultrapassar adversidades impostas por um fenómeno externo. É conseguir voltar à forma original depois de ter sido sujeito a alterações. Mais tarde, começou a ser utilizado nas Ciências Sociais e correspondia à capacidade de as pessoas conseguirem enfrentar situações complicadas (Sordi et al., 2011).

Apesar de não haver um consenso, existem alguns aspetos que são comuns a diferentes concetualizações. Primeiro, parece haver algum consenso sobre o facto de a resiliência representar a capacidade de um indivíduo de se manter saudável e ter uma atitude positiva perante adversidades. Também no que diz respeito à sua origem, a

resiliência não é considerada uma condição inata, mas sim o resultado de uma interação dinâmica entre características individuais (otimismo, auto-regulação, flexibilidade de pensamento, capacidade de resolução positiva de conflitos) e o contexto social. Esta pode ser desenvolvida ao longo do tempo, face a condições propícias do meio, contudo são necessárias condições biológicas individuais de base (e.g existem pessoas que têm um maior predisposição genética para lidar com eventos stressores) para que se possa desenvolver. Sendo assim, quantas mais características destas a pessoa possuir, mais resiliente será (Filho, 2014).

A resiliência é particularmente importante em casos de adversidade. A adversidade é definida como eventos ou situações menos positivas que provocam dificuldades de adaptação, ou seja, qualquer acontecimento que esteja associado a dificuldades. Neste sentido, um resultado positivo ou uma boa capacidade de adaptação é quando as pessoas conseguem manter um estado de equilíbrio homeostático, preservando a sua saúde mental e não se deixando afetar pelas adversidades. Deste modo, a resiliência é um processo dinâmico, caracterizado por mudanças constantes, de acordo com as exigências específicas do meio a cada momento e as circunstâncias individuais de cada um (Vella & Pai, 2019).

**5.1.1. Multidimensionalidade da Resiliência.** A evidência empírica acumulada mostra que a resiliência é um construto multidimensional, um “*umbrella-term*” que abrange múltiplas dimensões, com potencial para se desenvolver ao longo da vida, perante determinados catalisadores ambientais. É visto como um fator de proteção que promove resultados positivos e adaptativos face às adversidades (Oliveira & Nakano, 2018). É um processo dinâmico e envolve tanto competências emocionais como cognitivas e sociais. Sendo assim, pessoas que tenham a capacidade para lidar melhor com situações difíceis tendem a ter uma maior autoestima e autorregulação (Castro et al.,

2017). A resiliência permite que os indivíduos evoluam e se tornem mais capazes perante eventos e situações adversas, promovendo um maior bem-estar (Oliveira & Nakano, 2018).

**5.1.2. Invulnerabilidade: Sinónimo de Resiliência?.** O precursor do termo resiliência em Psicologia é o termo invulnerabilidade. Este termo era usado para descrever crianças e adolescentes que mesmo perante situações de adversidade apresentavam uma saúde mental estável. Contudo, a comunidade científica começou a questionar a utilização desta designação, pois tinha associada a ideia de que o ser humano não era afetado emocionalmente pelas situações, como se fosse um “ser sem limites para superar o sofrimento”. Neste sentido, acrescia a pressão de ser imune ao sofrimento, levando a que pessoas que se sentissem vulneráveis comesçassem a questionar as suas capacidades, provocando maior insegurança e conseqüentemente ainda maior vulnerabilidade. Apesar deste termo ter sido o precursor da resiliência, não significa que tenham o mesmo significado (Winders, 2014).

Com efeito, a resiliência significa que a pessoa tem capacidades para lidar com adversidades e que pode na mesma experienciar stress e desconforto perante a situação. Sendo assim, envolve a competência de saber enfrentar desafios, gerir emoções, procurar ajuda quando necessário e utilizar estratégias adaptativas para lidar com situações complexas. Posto isto, o termo resiliência apresenta uma visão mais realista das capacidades dos indivíduos para lidar com os desafios, tendo-se abandonado o construto da invulnerabilidade (Machado, 2010).

## **5.2. Resiliência: Pertinência do seu Estudo**

É importante estudar a resiliência, pois esta pode ter impacto tanto a curto como a longo prazo na vida dos indivíduos. A curto prazo, a resiliência é fundamental para que se consiga lidar com as adversidades e enfrentar as situações de crise (e.g eventos

traumáticos, morte de uma pessoa próxima, desastres naturais) de forma adaptativa. Nestas situações, pessoas resilientes são mais propensas a manter a calma e arranjar soluções. Adicionalmente, indivíduos com elevados níveis de resiliência conseguem lidar melhor com o stress e a ansiedade, contribuindo para uma melhor saúde mental. Assim, pessoas com elevados níveis de resiliência tendem a ter melhores capacidades de adaptação e conseguem ter um pensamento mais flexível. Neste sentido, a longo prazo, pessoas resilientes correm menos risco de desenvolver perturbações mentais no futuro, bem como uma maior bem-estar emocional durante a vida, experienciando mais emoções e uma visão mais positiva. Estudar o conceito de resiliência é fundamental para conseguir promover uma melhor saúde mental, prevenir perturbações mentais e melhorar os relacionamentos interpessoais, pois fornece insight para resolver conflitos e comunicar de melhor forma. Ou seja, o estudo da resiliência promove a capacidade dos indivíduos e da comunidade se adaptar, crescer e prosperar face a adversidades. Logo, é imprescindível estudar este conceito, pois assim é possível ajudar as pessoas a desenvolver níveis mais elevados de resiliência (Konaszewski et al., 2021).

### **5.3. Resiliência: Produto do Indivíduo, do Meio ou Ambos?**

O *Modelo de Suscetibilidade Diferencial de Belsky* propõe que alguns indivíduos nascem com uma certa propensão para serem mais suscetíveis às influências do meio. Ou seja, este modelo considera que estas pessoas são mais vulneráveis aos efeitos negativos, mas também mais impactadas pelos estímulos positivos do ambiente (i.e., mais suscetíveis ao meio *for better and for worse*). De acordo com este modelo, as pessoas já nascem pré-determinadas biologicamente com características específicas que as tornam mais “*maleáveis*” em relação ao ambiente em que estão inseridas (por exemplo, crianças nascidas no mesmo ambiente reagem e têm sensibilidades diferentes perante as adversidades). Neste sentido, a criança que reage de forma mais impulsiva e intensa aos

estímulos é a que apresenta maior suscetibilidade ao meio. Assim, segundo este modelo, a capacidade de persistir perante as adversidades é uma característica própria do indivíduo, ou seja, a resiliência parece ser fundamentalmente produto da reatividade fisiológica e emocional do indivíduo aos estímulos do meio, sendo que quanto maior a reatividade à adversidade menor a resiliência (Rioux et al., 2016).

Outros modelos teóricos posicionam-se no pólo que valoriza a *importância dos contextos e sua qualidade no desenvolvimento do indivíduo*. Neste caso temos os modelos contextuais que advogam que a resiliência advém da qualidade da vinculação afetiva, bem como das relações com a família. Portanto, fornecer um ambiente estável, suporte emocional, uma comunicação aberta e livre expressão, modelos positivos de resolução de problemas, entre outros, ajuda a desenvolver jovens mais persistentes e que não desistem face a adversidades, achando que são capazes de ultrapassar qualquer complicação que possa surgir. Do mesmo modo, quando se tem uma relação segura com os cuidadores e quando estes proporcionam condições para os filhos explorarem o mundo e se tornarem independentes, vão conseguir criar jovens que conseguem lidar com o stress (Godor, 2023).

Mais recentemente, foram propostas os ***Modelos desenvolvimentais-contextuais da resiliência*** que também salientam os fatores contextuais e relacionais para o seu desenvolvimento (Sandler et al., 2008; Schoon, 2012; Schoon, 2009; Tseliou, & Ashfield-Watt, 2022). No entanto, o argumento é o de que as primeiras experiências na infância não preveem necessariamente o desenvolvimento negativo posterior e que as suposições de constância do desenvolvimento são exageradas. Isso significa afastar-se do foco nas características individuais, ou traços de personalidade, para uma melhor compreensão das interações *pessoa x ambiente*, trazendo uma adaptação positiva diante da adversidade. Além disso, a perspectiva desenvolvimental-contextual, embebida no Modelo

Bioecológico de Bronfenner e na Perspectiva Transacional de Sameroff, reconhece que a resiliência é um processo que se estende ao longo do tempo, envolvendo muitas esferas de influência, desde o nível molecular até o contexto sócio-histórico mais amplo. Na investigação sobre a resiliência, os padrões adaptativos atuais são vistos como o produto de *processo transacional* entre a pessoa e o ambiente que, por sua vez, se tornam preditores para *outcomes* desenvolvimentais futuros.

#### **5.4. Resiliência: Fatores Protetores e Fatores de Risco**

*Fatores de risco* são condições que aumentam a probabilidade de ocorrerem resultados indesejáveis no desenvolvimento dos indivíduos. Sendo assim, quando exposto a fatores de risco, o indivíduo tende a desenvolver mais dificuldades sociais e emocionais, bem como a experimentar mais stress, ansiedade, entre outros. Contudo, os fatores de risco não definem resultados negativos, apenas aumentam as probabilidades de acontecerem. É importante compreender que não são “*imutáveis*” e que podem mudar de acordo com certas condições ou disponibilidade de recursos, por exemplo, acesso a apoio psicológico, melhor suporte familiar e social, programas de intervenção multifatoriais, entre outros. *Fatores de proteção* correspondem a condições que servem como impulsionadores para o desenvolvimento de respostas adequadas e positivas perante adversidades. Logo, ajudam a superar adversidades ao longo das diversas fases de desenvolvimento. Contudo, não implica que a pessoa consiga ultrapassar todos os problemas sem dificuldades ou sem esforço (Silva & Silva, 2022).

A diferença entre jovens que conseguem persistir perante adversidades e jovens que desenvolvem estratégias desadaptativas está relacionada com a existência de fatores protetores e de risco. Em relação a *fatores internos de proteção*, estes estão associados a um maior bem-estar e são exemplos: autocontrolo, autorregulação emocional autoeficácia, otimismo, estratégias de enfrentamento, autoestima, entre outros. Já os

*fatores de proteção externos* estão relacionados com o suporte social, relações familiares, a qualidade da vinculação e um ambiente seguro e positivo (Lee, 2011).

A *qualidade das relações familiares* é um dos fatores de proteção mais importantes. Estudos indicam que elevados níveis de resiliência estão frequentemente associados a um *estilo de vinculação* seguro (Wigley et al., 2021). Em sentido oposto, pessoas com um estilo de vinculação inseguro tendem a ter baixa autoestima e baixos níveis de resiliência (Rozemberg et al., 2014). A evidência empírica mostra que o histórico de interações da criança na sua infância influencia certos padrões de comportamento, tanto em interações sociais como pessoais (Cavaco, 2010). Além disto, uma vinculação segura no adulto está associada a uma maior capacidade de controlar de modo adaptativo as suas emoções e reações de uma forma mais positiva e a um maior nível de resiliência (Marriner et al., 2014).

Outro fator de proteção da resiliência é a *regulação emocional*. Estudos mostram que há grande capacidade de regulação emocional em indivíduos que possuem elevados níveis de resiliência. Ao demonstrar níveis mais elevados de regulação emocional, estes indivíduos apresentam uma maior sensibilidade para tomar decisões, apresentam uma atitude mais positiva perante a vida e sentem-se mais eficazes nas tarefas que têm de realizar, demonstrando melhores competências interpessoais e maior compreensão do mundo que o rodeia. Adicionalmente, estes indivíduos são mais cuidadosos, prestam mais apoio e suporte, são mais autoconfiantes. Em suma, indivíduos com autorregulação emocional apresentam melhores níveis de resiliência o que, por sua vez, se traduz num melhor bem-estar psico-socio-emocional (Surzykiewicz et al., 2022).

Os fatores de risco que influenciam negativamente o bem-estar dos indivíduos em situações de adversidade são: traumas e eventos stressores (e.g., pandemia Covid-19, perda de pessoas próximas, desemprego, entre outros); a falta de suporte social (a falta de

apoio familiar e de apoio dos pares torna lidar com as adversidades um processo mais doloroso); problemas de saúde mental (e.g., ansiedade, depressão, entre outros); isolamento social (sentir-se afastado e isolado dos outros dificulta a capacidade da pessoa conseguir ultrapassar os desafios). Neste sentido, todos estes fatores influenciam negativamente a resiliência, tornando difícil reagir perante eventos desafiantes e ameaçadores (Dieh et al., 2012; Coulombe et al., 2020).

### **5.5. Resiliência no Adolescente e Jovem adulto**

Os jovens adultos também passam por *mudanças* significativas que exigem adaptação. Nesta altura estão a lidar com as mudanças envolvidas na transição de adolescentes para adultos emergentes e a enfrentar todas as responsabilidades que esta mudança acarreta. Estão a lidar com mudanças a nível académico, a entrar no mercado de trabalho, sair de casa dos pais, casamento, entre outros. Todas estas mudanças causam pressão e necessidade de adaptação por parte dos jovens, sendo premente a resiliência para ultrapassar todos os desafios novos que vão surgindo. Paralelamente nesta fase começam a ter novas *preocupações* que são fonte de stress. Têm de enfrentar problemas financeiros, relacionamentos novos, incertezas sobre o futuro e precisam de desenvolver estratégias eficazes para combater as adversidades (Angela et al., 2022).

Cultivar a resiliência nesta fase promove o bem-estar, a capacidade para enfrentar adversidades e o próprio crescimento pessoal. Também um ambiente social com relações de qualidade, o suporte social e um ambiente físico-ambiental positivo do jovem são considerados fatores protetores. Na adolescência, a resiliência pode ser vista como a capacidade de ser independente, procurar ajuda quando necessário, enfrentar situações difíceis e ter apoio familiar e social. Também a regulação emocional - vista como a capacidade de conseguir identificar e controlar as suas emoções – parece ser importante para uma melhor adaptação nesta fase (De Milano, 2015).



Em suma, os adolescentes e jovens que tenham disponíveis mais fatores protetores (e.g., suporte social), maior resiliência e maior capacidade de regulação emocional estão em vantagem em situações de maior exigência ou dificuldade, como é o caso desta fase. Por outro lado, esta fase é ela própria catalisadora do desenvolvimento da regulação emocional e da resiliência visto que se caracteriza por inúmeras transições e um maior contacto com adversidades e situações difíceis (Schafer et al., 2017).

## **6. Regulação Emocional**

É considerado um processo dinâmico que está conectado a um controlo dos sentimentos, emoções e, por consequência, comportamento. Contudo, é relevante frisar que regular as emoções não implica suprimi-las ou negá-las. O suposto é conseguir encontrar um equilíbrio entre a forma como se lida com as emoções e como estas são expressas (Batista & Noronha, 2018).

### ***6.1. Regulação emocional: Definição***

Associado ao conceito de resiliência está muitas vezes associado o conceito de regulação emocional. Esta é a capacidade de conseguir gerir as emoções em diferentes contextos, possibilitando a manutenção do equilíbrio emocional. Como tal, a regulação emocional é também um indicador da capacidade de identificar emoções no próprio e nos outros e de evitar respostas impulsivas. A resiliência e a regulação emocional estão ambas relacionadas com a forma como os indivíduos se posicionam e reagem face às adversidades. Por um lado, a resiliência está associada à atitude de persistir perante as adversidades, enquanto a regulação emocional está associada à utilização de estratégias para lidar com as emoções provenientes de situações adversas e pela capacidade da pessoa conseguir identificar as próprias emoções e as dos outros que a rodeiam (Karreman & Vingerhoets, 2012).

O desenvolvimento da regulação emocional implica uma série de processos e estratégias hierarquicamente organizados. Primeiro, é necessário entender o aparecimento da emoção e controlá-la. Depois é preciso saber identificar o que desencadeia essa emoção, estabelecer metas e perceber as respostas mais eficazes. Por fim, é importante avaliar os possíveis resultados (consoante as respostas escolhidas) e escolher a resposta que se adequa mais à situação. O não desenvolvimento destes processos e estratégias conduz a comportamentos disfuncionais e impulsivos (Ferreira, 2020).

Este controlo das próprias emoções começa a desenvolver-se na infância e continua na adolescência e é fundamental para a adaptação às adversidades e controlo da impulsividade. Quando não há controlo emocional, e o indivíduo persevera na impulsividade, há uma maior probabilidade de desenvolver comportamentos problemáticos que contribuem para um desenvolvimento não saudável ou não-normativo. Já pessoas que conseguem controlar as emoções, apresentam um desenvolvimento saudável e harmonioso, tanto no ambiente familiar, como a nível amoroso e no contexto das amizades (Batista e Noronha, 2018).

## ***6.2. Regulação emocional: Pertinência do seu Estudo***

É de extrema pertinência estudar a regulação emocional, pois influencia a saúde mental, as decisões que se tomam e as relações interpessoais. Assim, a regulação emocional está relacionada com a saúde mental na medida em que pessoas que tenham dificuldade em regular as suas emoções são mais propensas a desenvolver problemas de saúde mental (lidar com as próprias emoções ajuda a melhorar o bem-estar psicológico). As estratégias de regulação emocional mais influentes na saúde mental são a reavaliação cognitiva e a supressão emocional, estando a reavaliação cognitiva associada a uma saúde mental positiva e a supressão emocional a uma saúde mental negativa. Contudo, é de reforçar que os indivíduos não usam apenas uma ou outra, podem recorrer às suas,

dependendo da situação (Hu et al., 2014). Em relação à tomada de decisão, quando não se tem a capacidade para se regular as emoções pode-se colocar em causa a tomada de decisões de forma racional e não impulsiva. Estudar este conceito ajuda a tornar as pessoas mais conscientes acerca das suas emoções, a identificarem e a lidarem com as mesmas. Desta forma, podem tomar decisões mais equilibradas e conscientes. Para além do dito anteriormente, regular as emoções é fundamental para o estabelecimento de relações saudáveis. Indivíduos com dificuldades de regulação emocional tendem a ter dificuldades de comunicação, de resolução de problemas e de empatia. Assim, estudos sobre regulação emocional contribuem para melhorar a qualidade dos relacionamentos (são fundamentais para o funcionamento individual e para o bem-estar emocional), para tomar decisões mais conscientes e ter uma melhor saúde mental (Karppinen et al., 2023 ;You et al., 2017)

### ***6.3. Regulação Emocional e Neurociências: A perspetiva de Damásio***

Damásio reconhece que existem emoções que experienciamos em criança (i.e., no início da vida) e as emoções que são construídas de forma gradual (com base nas primárias). Assim, classifica-as em primárias e secundárias, respetivamente. Em relação às emoções primárias, estas são reações emocionais automáticas que são ativadas em resposta a um estímulo externo ou interno. Logo, são consideradas básicas ou iniciais porque são universais, não variando de acordo com a cultura do indivíduo. O autor constata que o ser humano está programado para responder com uma emoção, pré-organizada, quando aparece um estímulo interno ou externo. As emoções são fundamentais para a nossa sobrevivência, pois ajudam-nos a identificar perigos, a estabelecer relações e a lidar com as adversidades. No fundo, ajudam o ser humano a proteger-se e a perceber o que está a acontecer à sua volta. Estar consciente das emoções

proporciona uma flexibilidade de resposta tendo em conta a história das interações estabelecidas com o ambiente (Damásio, 1994).

Já as emoções secundárias são mais complexas e desenvolvem-se ao longo da vida do ser humano, sendo influenciadas pela experiência de cada um. Estas não são inatas e surgem da interação com o meio ambiente, bem como das experiências pessoais. Ou seja, são mais complexas e variadas (vergonha, orgulho, empatia, culpa, etc...), e neste sentido, podem ser diferentes de indivíduo para indivíduo, pois dependem da experiência, cultura, crenças, valores e aprendizagens de cada um. Por norma, a emoção secundária advém das primárias. Posto isto, por exemplo, a emoção secundária *vergonha* pode resultar da combinação de várias emoções primárias, como o medo, tristeza e raiva (Damásio, 1994).

Para Damásio, as emoções têm um papel fundamental na vida das pessoas porque contribuem para a tomada de decisão e para a capacidade do ser humano se adaptar e compreender o mundo que o rodeia. Segundo o autor, as emoções são cruciais para tomar decisões eficazes, visto que ajudam a avaliar as consequências das diversas opções e quais são (ou não) vantajosas. Adicionalmente, estão relacionadas com o funcionamento do cérebro e com o sistema nervoso, tendo em conta que as emoções aparecem devido a padrões neuronais complexos que refletem a forma como é percebido o mundo (Damásio, 1994).

A regulação emocional engloba processos intrínsecos e extrínsecos. Os processos intrínsecos estão relacionados com a regulação emocional própria e os processos extrínsecos estão relacionados com a regulação emocional desenvolvida no contexto da relação com o outro. Esta ideia é de extrema importância, pois nos primeiros anos de vida as emoções são reguladas pelos pais (ou cuidadores) e são estas experiências que vão ajudar a criança a regular as suas próprias emoções (Ferreira, 2020).

#### **6.4. Regulação Emocional e Desenvolvimento: O Modelo de Regulação Mútua de Tronick**

Esta é uma abordagem fundamental na interação entre cuidadores-bebê, principalmente no contexto de desenvolvimento socio-emocional, pois salienta a natureza bidirecional da regulação emocional em que a relação cuidador-bebê é influenciada mutuamente (Banella, 2018).

Desde que o bebê nasce, este aprende várias emoções e formas de lidar com essas emoções. Assim, os pais são a primeira referência que o bebê tem. As interações estabelecidas permitem o desenvolvimento de confiança e de auto-regulação emocional. Quando este contexto é saudável, torna-se um promotor de aprendizagem (contribuindo para um desenvolvimento normal e saudável). Este modelo averigua as interações estabelecidas entre o cuidador e o bebê. Neste sentido, é utilizado para perceber as dinâmicas que ocorrem durante as interações estabelecidas. Para Tronick a interação cuidador-bebê é bidirecional e em que se influenciam mutuamente através da comunicação. Ou seja, as expressões, a voz, os gestos e outros sinais são interpretados e respondidos pelos dois, logo influenciam e são influenciados um pelo outro (Fuertes, 2023).

O desenvolvimento de regulação mútua abrange três fases diferentes, sendo estas a *mismatching*, *repair* e *matching*. Durante a fase do *mismatching* pode ocorrer uma falta de compreensão relativamente aos sinais que o bebê transmite ou até fatores externos à relação que interferem na interação que estabelecem. Logo, existe uma falha na comunicação, levando a desajuste na mesma. Quando este desajuste acontece, tanto o cuidador como o bebê tentam reestabelecer a relação e comunicação (*repair*). Para isto, recorrem a gestos, sons, sinais, entre outros para tornar novamente a relação harmoniosa. Ou seja, voltam a reestabelecer a co-regulação (*matching*). Assim, momentos de *mismatching*, *repair* e *matching*, são cruciais para a aprendizagem e desenvolvimento do

bebé, pois este aprende consoante a resposta do cuidador. Desta forma, começa a criar expectativas acerca da qualidade das respostas. Se os cuidadores responderem de forma previsivelmente positiva, o bebé conseguirá regular-se de uma melhor forma, contribuindo para a co-regulação (Fuertes, 2023).

### ***6.5. Estratégias de Regulação Emocional***

As emoções são o que fazem do humano de facto humano. As emoções permitem ao ser humano viver e experienciar, permitindo dar nome e categorizar uma multiplicidade de estados afetivos e experiências. São as emoções que produzem mudanças (físicas, cognitivas e comportamentais), que nos permitem escapar em situações de perigo e que nos permitem identificar os nossos “*estados de alma*”, quando estamos satisfeitos ou, pelo contrário, quando estamos frustrados. As emoções tendem a intensificar-se em situações-limite, em situações inesperadas e de difícil gestão. Nessas situações de grande exigência do ponto de vista emocional, perante a dificuldade em controlar as emoções, podemos agir por impulsividade, resultando em respostas desadequadas e estratégias de regulação emocional pouco adaptativas. Por exemplo, perante o terminar de uma relação, a pessoa pode começar a consumir muito álcool. Este comportamento pode trazer alívio no momento, mas a longo prazo não resolve o problema, sendo uma estratégia de coping ineficaz. Pelo contrário, quando a pessoa consegue controlar as suas emoções, tende a utilizar estratégias de coping adaptativas, como técnicas de relaxamento, exercício físico, a substituição de uma emoção por outra, atividades prazerosas, reavaliação cognitiva de eventos, entre outras. Todas estas estratégias ajudam a lidar e a reduzir a intensidade das emoções (Leahy et al., 2013).

Durante o desenvolvimento, todos os indivíduos passam, em algum momento, por situações difíceis capazes de provocar emoções negativas intensas. Estes momentos exigem a capacidade de utilizar estratégias de regulação emocional, com o objetivo de

enfrentar a situação e voltar ao equilíbrio emocional. Cada emoção requer o uso de diferentes estratégias de regulação emocional, por exemplo, quando o indivíduo se sente triste (tristeza) recorre a mais estratégias de reestruturação cognitiva, socialização, atividades ao ar livre, entre outras, com o objetivo de lidar com a emoção de uma forma mais adaptativa. No caso do medo, as estratégias passam por pedir ajuda, identificar a origem do medo e avaliar autenticidade do acontecimento (indutor de medo) e, no caso da alegria, as estratégias usadas visam manter o sentimento e prolongá-lo, de modo a continuar com a satisfação. Já no caso do medo, as estratégias usadas remetem para o relaxamento, reavaliação cognitiva, assertividade, distração, entre outras. Neste seguimento, usar estratégias de regulação emocional específicas para cada emoção melhora a autoeficácia, o bem-estar e a resiliência, pois ao reconhecer cada emoção e o que cada uma implica, é possível lidar com as reações emocionais de forma mais positiva (Cruvinel & Boruchovitch, 2010)

Apesar das diversas estratégias de regulação emocional referidas na literatura, Gross, por exemplo, apenas operacionalizou duas: 1) a reavaliação cognitiva e a 2) supressão emocional. A reavaliação cognitiva envolve a modificação da forma como a pessoa avalia o que aconteceu e a supressão emocional refere-se à supressão do que a pessoa está a sentir no momento, de modo a conseguir controlar as emoções (Silva & Freire, 2014).

O estudo de Freire & Tavares (2011), demonstra que adolescentes que usam recorrentemente a estratégia adaptativa de reavaliação cognitiva experienciam mais felicidade. Já adolescentes que recorrem mais a estratégia desadaptativa de supressão emocional apresentam menos sentimentos de realização, autoconfiança e autoaceitação (menos bem-estar).

Em suma, a regulação emocional tem um papel fundamental nas nossas relações sociais, já que tem um papel fundamental na qualidade das nossas relações familiares e com os pares. Isto porque a maneira como reagimos vai influenciar a maneira como as pessoas que nos rodeiam reagem e vice-versa, num sistema de retroalimentação positivo transacional (Rodrigues & Gondim, 2014).

### ***6.6. Regulação Emocional na Adolescência e Início da Vida Adulta***

O período da adolescência envolve várias transformações biológicas, sociais, psicológicas e emocionais. Deste modo, trata-se de um período de maior vulnerabilidade, sendo maior o risco de um desenvolvimento menos saudável ou adaptativo. Posto isto, é necessário que os adolescentes desenvolvam estratégias que os ajudem a ultrapassar as dificuldades e adversidades e a controlar as próprias emoções (Costa et al., 2020).

A adolescência, período marcado por diversas transições, mudanças, e desafios, com elevados níveis de stress associados, exige fatores protetores do desenvolvimento saudável (Simões et al., 2019). Segundo Costa et al. (2020) os fatores de proteção são mecanismos que ajudam a aumentar a adaptação do adolescente às adversidades, promovendo deste modo a resiliência e a regulação emocional. Quando o adolescente tem vários fatores de proteção, ainda que viva em contextos desadaptativos, conseguirá desenvolver as estratégias necessárias para gerir, de modo adaptativo, situações negativas.

Elevados níveis de regulação emocional em adolescentes e jovens adultos estão associados a menor agressividade e desrespeito pela autoridade bem como a melhores resultados académicos, maior satisfação com a vida e maior bem-estar (Fomina et al., 2020). Por outro lado, indivíduos com baixos níveis de resiliência, tornam-se mais propensos a ser vulneráveis perante eventos stressores e adversidades e a desenvolver



vícios (e.g., consumo de substâncias). O ambiente apresenta uma grande influência nos níveis de regulação emocional, especialmente em crianças e adolescentes. Os indivíduos desenvolvem a capacidade de planejar tarefas importantes e complexas e a antecipar consequências, pois conseguem refletir sobre as suas emoções e como se sentem. Conclui-se que a regulação emocional exerce um papel fundamental na vida dos jovens e que (se apresentar níveis elevados de resiliência) consegue enfrentar todas as mudanças que possam advir desta fase de desenvolvimento (Gajda, 2022).

## **7. Vinculação**

A vinculação é um conceito clássico da Psicologia, sendo um dos mais citados na literatura. Tema de intensos debates, gera enorme interesse pelo seu papel fundamental para o desenvolvimento socio-emocional do indivíduo bem como o estabelecimento de relações significativas com outros. É um processo que envolve o desenvolvimento e manutenção de relações afetivo-emocionais. A sua formação começa na infância, sendo que a qualidade da vinculação que os filhos constroem com os pais quando são pequenos tem impacto a curto, médio e longo-prazo. É a qualidade dessa relação precoce que serve de base para a forma como, posteriormente, essas crianças enfrentam as adversidades e se regulam emocionalmente na idade adulta. Em suma, o estudo da vinculação é fundamental para a compreensão da forma como as pessoas se relacionam emocionalmente com as outras, como isto molda as suas vidas e como estas relações influenciam o seu desenvolvimento (Cardoso & Veríssimo, 2013).

### **7.1. Teoria da Vinculação**

John Bowlby desenvolveu a *Teoria da Vinculação*. Nesta teoria, Bowlby afirma que os bebés nascem com um sistema comportamental de vinculação. Este sistema motiva os bebés a procurarem e aproximarem-se da figura de vinculação quando têm alguma

necessidade. Esta proximidade tem como objetivo aumentar a segurança da criança, e filogeneticamente a sua sobrevivência.

Esta Teoria aparece no contexto da II Guerra Mundial. Bowlby começou a trabalhar com crianças que não tinham uma relação afetiva com os seus cuidadores, encontrando-se em orfanatos ou hospitais. Posto isto, desenvolveu esta teoria de modo a conseguir explicar a reação de algumas crianças à separação dos pais. Bowlby concluiu que, para a criança se desenvolver psicologicamente e ganhar autonomia e resiliência, precisam de criar uma relação com uma fonte segura (figura de vinculação/cuidador) (Toffoli, 2015).

Quando a criança se depara com uma situação de perigo ou ameaça ou quando sente que tem alguma necessidade que precisa de ver satisfeita, o seu sistema de vinculação é ativado. Este fenómeno vai levar a que a figura de vinculação preste cuidados, e numa lógica “*serve-and-return*” procura satisfazer o pedido (as necessidades) da criança. Quando a figura de vinculação se demonstra consistentemente e maioritariamente disponível para a criança, esta vai considerar como uma figura segura estabelecendo uma relação de confiança com ela, que lhe permite explorar o ambiente que a rodeia. Ainsworth refere a este propósito o conceito de sensibilidade materna. Este conceito remete para a ideia de a figura de vinculação conseguir interpretar e compreender os sinais que a criança emite e responder de forma pronta e adequada a essas necessidades, sendo a sensibilidade uma característica fundamental para o desenvolver de uma relação segura entre mãe-bebé (Ainsworth, 1978).

Assim é com base no histórico passado de pedidos e respostas, de solicitações e satisfação de necessidades e prestação de cuidados, que o bebé reconhece, primeiro, quem são as figuras de vinculação e, depois, que constrói previsões – modelos esquemáticos

mentais (Modelos Internos Dinâmicos) – sobre a disponibilidade dessas mesmas figuras para o atenderem em caso de necessidade (Ainsworth, 1978).

O conceito de Modelo Interno Dinâmico é fundamental quando se fala de vinculação. Bowlby (1982) define este conceito como “uma componente integrante do sistema de controlo da vinculação”. À medida que a criança cresce, vai, gradualmente, elaborando Modelos Internos Dinâmicos das figuras de ligação, interiorizando os elementos mais salientes dessas figuras. Isso acontece com o objetivo de estruturar as representações mentais em contexto de interação com as figuras de vinculação. Os Modelos Internos Dinâmicos ajudam a criança a interpretar e prever comportamentos, sentimentos e pensamentos e ajudam a planear as suas respostas futuras (Monteiro et al., 2015).

## ***7.2. Qualidade da Vinculação na Infância***

Estes Modelos Internos Dinâmicos refletem a qualidade da vinculação estabelecida com as figuras de vinculação. A evidência empírica acumulada mostra que as experiências que as crianças têm com os pais ou cuidadores nos primeiros meses de vida são preditores importantes da qualidade da vinculação (segura ou insegura) no final do primeiro ano de vida. Em 1960, Mary Ainsworth desenvolveu o paradigma experimental “*Situação Estranha*”, com o objetivo de estudar e compreender o tipo de interação que uma mãe ou um adulto desconhecido têm com a criança num ambiente desconhecido. Deste modo, Ainsworth pretendia estudar a transição entre um ambiente seguro (conhecido) para a criança e a exploração de um ambiente que desconhecia. É composta por 7 etapas: na primeira, a criança fica numa sala desconhecida, com alguns brinquedos, com a mãe na sala, mas sem intervir nas brincadeiras. Na segunda etapa, entra uma pessoa desconhecida, em silêncio, na sala e depois começa a falar com a mãe. Por fim, começa a aproximar-se da criança para brincar. Na terceira etapa, a mãe sai da sala

e fica apenas o desconhecido com a criança. Na quarta etapa, a mãe volta a entrar na sala, a pessoa desconhecida sai e a interação ocorre entre a mãe e a criança. Na quinta etapa, a mãe volta a sair e deixa a criança sozinha. Na sexta etapa, a pessoa desconhecida volta a entrar e interage só com a criança. Na sétima etapa, a mãe volta a entrar na sala e a pessoa desconhecida volta a sair. Esta experiência foi realizada com crianças a partir de 1 ano (Lui & Ma, 2019).

Com base neste paradigma, Mary Aisnworth determinou três tipos de vinculação: o padrão de vinculação seguro, o padrão de vinculação inseguro-ambivalente e o padrão de vinculação inseguro-evitante. Quando a criança apresenta um *padrão de vinculação seguro*, esta explora o ambiente à sua volta, de forma livre, na presença da mãe. Quando entra uma pessoa estranha, pode começar a explorar menos, mas continua a fazê-lo. Isto acontece porque a criança continua a usar a mãe como base para continuar a explorar. O mesmo acontece quando a mãe abandona a sala e a criança fica com a pessoa estranha, ou seja, a criança pode chorar ao início ou tentar ir com a mãe, mas rapidamente retorna à exploração do ambiente. Quando a mãe regressa, a criança fica feliz e, por norma, aproxima-se da mãe e quando reconfortada, volta a brincar. Sendo assim, quando o cuidador primário é acessível e confiável, a criança desenvolve um tipo de vinculação seguro (Lui & Ma, 2019).

Quando a criança apresenta um *padrão de vinculação inseguro-ambivalente*, o que acontece é que a criança não tem interesse em explorar o ambiente à sua volta e é imatura para a idade. Quando a mãe sai a criança fica muito incomodada e quando esta retorna não se aproxima de imediato e pode até tornar-se agressiva. Contudo, também pode tentar chamar a atenção da mãe para que esta se aproxime e a reconforte (estratégia secundária de hiperativação emocional). Neste sentido, o comportamento da criança torna-se ambivalente, pois num momento quer a mãe, noutra não. Sendo assim, este

padrão de vinculação resulta de um cuidador com reações inconsistentes, incongruente na resposta às demandas do bebê. Uma criança com um *padrão de vinculação inseguro-evitante* parece que não se importa de se separar dos cuidadores, ou seja, a criança brinca tranquilamente na ausência dos cuidadores e demonstra grande disponibilidade para brincar com pessoas desconhecidas. Assim, quando os cuidadores saem e depois entram, a criança não os procura, inclusive evitando o contacto ocular (estratégia secundária de desativação emocional) (Ramires & Schneider, 2010).

Mais tarde, Main & Hesse (1990), acrescentaram outro padrão de vinculação, sendo este o padrão desorganizado-desorientado. A ontogénese deste padrão de vinculação está muitas vezes associada a experiências traumáticas, de medo, violência, problemas de saúde mental dos pais, resultando numa situação sem solução, de *paradoxical injunction* para a criança (o seu sistema biológico pede-lhe que se aproxime da figura de vinculação, mas esta é a mesma pessoa que lhe provoca medo, colocando-a numa situação sem saída). Quando estão com os cuidadores, são crianças impulsivas, agressivas e com comportamentos desorganizados e confusos. Neste sentido, a criança não consegue brincar nem interagir, ficando frequentemente em posições de congelamento (“*freezing*”).

Evidência empírica mostra que a qualidade da vinculação na infância tem consequências na adolescência (Mota & Costa, 2022). Estudos mostram que crianças com um padrão de vinculação seguro na infância têm melhores índices de bem-estar na adolescência, do que crianças com um padrão de vinculação desorganizado (Silva & Mota, 2018). Tal pode ser explicado pelo facto de que crianças que tenham uma relação segura com as figuras significativas têm maior capacidade de expressão emocional aberta e conseguem mais facilmente identificar e regular as emoções. Quando a relação não é

segura, as crianças apresentam instabilidade emocional e tendem a suprimir os afetos através da desativação emocional (Claro & Mota, 2018).

Se o desenvolvimento ocorrer dentro da normalidade, aos 3 anos, o comportamento de vinculação não é tão intenso e frequente. Neste sentido, a criança começa a ter novos focos de interesse e os períodos em que não está com o cuidador aumentam. A criança deixa de se sentir ameaçada sem a presença do cuidador. É esta mudança de foco que permite que a criança se desenvolva noutras áreas e que se torne um adolescente com boas capacidades de regulação emocional e que seja um adolescente estável (Machado, 2007).

### ***7.3. Qualidade da Vinculação no Adulto***

As experiências que as crianças têm durante a infância têm repercussões ao nível da qualidade dos relacionamentos que têm enquanto adultos. Neste sentido, segundo Bowlby, a vinculação segura está frequentemente associada à disponibilidade emocional dos cuidadores, servindo como base para restaurar a estabilidade emocional face a situações de medo, angústia e necessidade. Na vinculação ansiosa, o indivíduo percebe que não é capaz de enfrentar desafios, levando a uma maior necessidade de suporte emocional. Já no estilo de vinculação evitante, os indivíduos apresentam mais dificuldades em confiar nas pessoas e em estabelecer relações interpessoais. Assim, as experiências de vinculação que cada um vivenciou precocemente tendem a consolidar-se em modelos internos estáveis ao longo da vida. Adultos que não tiveram apoio emocional das figuras cuidadoras em crianças (insuficiente para desenvolver modelos internos de vinculação segura) tendem a desenvolver um estilo de vinculação inseguro-ansioso. Logo, na vinculação ansiosa recorrem à estratégia de hiperativação emocional, sentido uma maior necessidade de apoio e estão constantemente a procurar a proximidade com as pessoas, de modo a sentirem-se protegidas (medo exagerado de ser abandonado). Por

outro lado, recorrem a estratégias de desativação, adultos que tenham um estilo de vinculação inseguro-evitante (caracterizado por distanciamento emocional, evitamento de proximidade nos relacionamentos, isolamento, desconforto na dependência de outro, só confia em si mesmo) (Sagone et al., 2023).

Quando a família promove coesão, expressão de emoções, compromisso e um ambiente emocional adequado, exaltam sentimentos mais positivos e uma melhor adaptação às diferentes fases de desenvolvimento. As experiências familiares que o indivíduo vivencia ao longo do tempo estão relacionadas com a percepção que apresenta de si na idade adulta. Contudo, um ambiente familiar caracterizado pela confusão afeta o desenvolvimento psicológico e emocional e impede a individualização. No seu estudo, Correia e Mota (2016), comprovaram que a existência de um bom ambiente, coesão familiar, afetos e apoio são excelentes condições para que, o jovem, em adulto consiga passar por um processo de individualização e autonomia saudáveis. Jovens que assistem a interações conflituosas e agressivas entre os pais, tendem a interiorizar estas interações e a ser menos confiantes nas suas capacidades.

Em relação à vinculação aos pares, na adolescência, é possível que haja alterações relativamente às representações da vinculação, isto porque o adolescente começa a criar outras relações significativas com amigos ou relações amorosas. Sendo assim, pode-se considerar que a adolescência é um momento de revisão dos padrões que estão interiorizados (em relação aos cuidadores) e estas revisões são necessárias para o adolescente decidir o que quer manter no passado e o caminho que quer seguir no futuro. Para além disto, os adolescentes descobrem novas emoções, que tanto podem ser construtivas como destrutivas. Por exemplo, um novo amor ou rejeição, respetivamente. Estas novas emoções vão criar novas interiorizações sobre si mesmo e sobre os outros. Adolescentes que tenham um tipo de apego seguro, vão ser mais autónomos e construirão

estratégias que os ajudam a regular as emoções, ao contrário dos adolescentes com tipo de apego inseguro, pois estes não têm muitas estratégias para lidar com as emoções, frustração e com novas relações (Baltasar & Costa, 2015).

Contudo, durante a adolescência os relacionamentos que estes estabelecem não são muito intensos e profundos, neste sentido, é a qualidade da vinculação aos pais que vai predizer a relação que se estabelece com os pares, pois nesta fase de vida as relações com os pares têm um carácter mais exploratório e social. Na idade adulta estes relacionamentos tornam-se mais significativos, íntimos e as conexões estabelecidas são mais intensas. Conforme estas relações se vão desenvolvendo o jovem adulto tem de conseguir equilibrá-los, de modo a conseguir tornar-se autónomo, mas com capacidade para valorizar as relações (sendo esta uma característica da vida adulta). É na transição para a vida adulta que aumenta a necessidade de criar relações duradouras com os pares. É neste contexto que as relações com os pares se tornam mais relevantes no que diz respeito ao tipo de apego. As novas interações com os pares ou par romântico, o afeto, confiança, comunicação, entre outros, tornam-se uma referência para a autorregulação e desenvolvimento de relações significativas. (Allen et al. 2018).

#### ***7.4. Vinculação Parental e Regulação Emocional***

A capacidade de regular as emoções e de ultrapassar as adversidades é fortemente influenciada pelos cuidados dados à criança desde cedo, estes cuidados vão ter um impacto enorme no desenvolvimento geral da criança (siegel, 2012).

Quando os cuidadores conseguem criar uma base segura para a criança, leva a que a criança se sinta segura para explorar o mundo que a rodeia e ajuda a que desenvolva resiliência e regulação emocional. É esta relação segura que vai servir de base para todas as relações e é através desta relação inicial que a criança aprende a lidar com os medos e a pedir ajuda quando está a lidar com adversidades. Se, em criança, se aprender a lidar



com as dificuldades, é desta forma que, em adolescente/adulto, vai lidar com adversidades. O tipo de apego que se tem em adolescente ou em jovem adulto é formado através das interações que a criança tinha com o seu cuidador primário. Neste sentido, a primeira relação emocional da criança vai definir o seu modelo interno, o seu self e as suas interações sociais. Quando a criança não tem interações e experiências positivas com o cuidador primário desenvolve um modelo de hiperativação ou desativação do sistema de apego, este modelo é, em parte, feito através de um processo de regulação emocional. Os diferentes tipos de apego estão relacionados a duas dimensões: a ansiedade e a evitação. A hiperativação (relacionado com a ansiedade) deste sistema ocorre quando o cuidador primário é instável e não consegue responder às necessidades da criança de forma adequada. Assim sendo, a criança reage às situações de forma exagerada e têm níveis elevados de emoções negativas, levando a que sejam mais sensíveis a estímulos emocionais. O modelo de desativação está relacionado com o tipo de apego evitativo. Ou seja, a criança tem pouca intimidade ou envolvimento emocional com o cuidador primário, levando a que respondam de forma mais lenta a estímulos emocionais (Liu & Ma, 2019).

Pessoas com diferentes estilos de vinculação apresentam diferentes formas de regular as suas emoções e de reconhecer as mesmas. Sendo assim, sujeitos com um tipo de apego evitativo preferem estratégias de supressão emocional e sujeitos com elevados níveis de ansiedade em relação ao apego preferem estratégias de reavaliação cognitiva. Ou seja, pessoas com um tipo de apego mais ansioso vão adotar estratégias relacionadas com as emoções e pessoas com um tipo de apego evitativo vão escolher estratégias que evitam a procura de ajuda e a demonstração de sentimentos. Portanto, jovens com um tipo de apego seguro vão adotar estratégias mais eficazes (como a procura de ajuda) e pessoas

com um tipo de apego inseguro vão suprimir os seus sentimentos e vão distanciar-se, não procurando ajuda (Chenxu et al., 2018).

Durante a fase da adolescência e do adulto emergente ocorrem diversas mudanças e uma delas é a forma como se relacionam. Começam a estabelecer relações mais significativas com os pares e afastam-se da família. É neste período que os jovens procuram ser independentes da família, ficando mais dependente dos amigos ou pares românticos. Estas relações tornam-se mais profundas e os jovens recorrem mais aos amigos para suporte emocional do que aos cuidadores (Castro, 2017).

No estudo de Iwanski (2021), descobriu-se que o estilo de apego está relacionado com o uso de estratégias mais (ou menos) adaptativas. No seu estudo, o grupo de participantes com um estilo seguro recorriam ao uso de estratégias de regulação de tristeza adaptativas. Já o grupo com um estilo inseguro-ambivalente recorre a estratégias de hiperativação para lidar com a tristeza. Deste modo, sentem mais culpa, ruminam mais acerca das situações e também culpam os outros pela própria tristeza. Os participantes com um estilo inseguro-evitante usam mais estratégias de desativação quando se sentem tristes. Contudo, o estilo segura pode usar, para lidar com a tristeza, tanto estratégias adaptativas como desadaptativas. Assim, conclui-se que o vínculo que é estabelecido com as figuras cuidadoras tem consequências na forma como os indivíduos lidam com as suas emoções e a que estratégias recorrem mais frequentemente.

### ***7.5. Vinculação aos Pares e Regulação Emocional***

Os jovens tendem a afastar-se da família durante esta fase de desenvolvimento. Este afastamento tem como objetivo afirmar a sua identidade e a aproximação dos pares. Todos os jovens têm a necessidades de pertencer a algum grupo para que se sintam bem e apoiados emocionalmente, neste sentido o grupo de amigos ajuda a lidar com situações que causam ansiedade e stress. Contudo, as estratégias de regulação emocional que usam

com os pais são diferentes das estratégias que usam com os pares, pois os pares passam a ser uma grande fonte de suporte social. Sendo assim, começam a sentir-se mais confortáveis em falar de sentimentos com os amigos do que com os pais (Lindsey, 2021).

O grupo de amigos é uma referência para o jovem, sendo assim, quando está perto desse grupo, tenta imitar os comportamentos dos amigos. Portanto, o desenvolvimento da regulação emocional pode ser influenciado pelos amigos através de dois processos: observar os amigos e perceber as estratégias de regulação emocional que usam ou falar com os amigos sobre a forma como eles lidam, emocionalmente, com situações complicadas. Através destes processos (observação e comunicação), o adolescente percebe as estratégias que os amigos usam e quais as consequências que advêm dessas estratégias de auto-regulação. Contudo, a observação das estratégias pode ser complicada, pois ocorre maioritariamente a um nível cognitivo, sendo assim, é mais eficaz comunicar com os amigos acerca de como estes lidam com a situação e as consequências das estratégias implementadas. As consequências do uso de certas estratégias de regulação emocional têm um papel fundamental na adoção ou não dessas estratégias. Caso as estratégias sejam negativas, a probabilidade do adolescente as adotar é menor do que se as consequências forem positivas (Reindl, 2016).

Jovens que consigam regular as suas emoções conseguem ter pensamento crítico sobre as relações que estabelecem com os pares e como responder de forma adequada a situações inesperadas, de modo a atingir os seus objetivos. À medida que vão conseguindo controlar as suas emoções, vão acumulando experiências positivas e conseguem ter comportamentos adequados com os amigos. Neste sentido, querem continuar a ter estratégias de auto-regulação adequadas, para que as experiências e a relação com os pares seja positiva (Blair, 2016).

## **8. Família e Forças Familiares**

As famílias são um sistema complexo e que, para ser estudado, tem de incluir cada membro individualmente e a cultura onde vivem. Para se trabalhar com famílias é necessário perceber a dinâmica própria que têm, bem como a estrutura familiar e as suas relações, tendo sempre em mente que a estrutura familiar é dinâmica e muda ao longo do tempo (Borden et al., 2013)

### **8.1. Família**

A família é um ponto de referência para os filhos, pois é a primeira interação social que têm. O seio familiar é suposto ser um lugar seguro onde se aprende o que está certo, como se deve comportar fora do contexto familiar e mostra o que é o amor incondicional. As relações familiares proporcionam, a que no futuro, os filhos consigam criar a sua identidade e começar o processo de socialização fora da família. Portanto, a família tem um papel extremamente importante no desenvolvimento dos filhos, principalmente dos adolescentes e jovens. É no seio familiar que a criança encontra os seus modelos a seguir, sendo assim imitam os comportamentos dos outros membros da família através da observação com o objetivo de adquirir competências socio emocionais. Sendo assim, é fundamental ser uma fonte de suporte emocional e de segurança. Quando os filhos sentem que estão a ser valorizados e apoiados desenvolvem uma maior auto-estima e percecionam-se como mais capazes de enfrentar o mundo fora do ambiente familiar. É também neste ambiente que as crianças aprendem a relacionar-se com os outros, a resolver conflitos e a desenvolver competências de comunicação. É na adolescência e na transição para a jovem adultez que todas estas atitudes se vão refletir. Nesta fase de transição, continuar com o suporte da família é fundamental, pois o jovem vai-se sentir orientado e com as competências necessárias para lidar com as mudanças (Lopes, 2018).

A família ajuda a fornecer estratégias para que as crianças consigam inserir-se no mundo. Neste sentido, a família proporciona um espaço de aprendizagem e foca-se em criar laços afetivos estáveis e profundos. Quando a família consegue criar estes laços, a criança sente que pertence a esta família e não a outra. É no seio familiar que as crianças se começam a desenvolver e a criar os seus padrões de comportamento (Relva, 2015).

Vilaça et al. (2014) acreditam que o funcionamento da família tem como base três aspetos fundamentais, sendo estes os recursos da família, a comunicação entre a família e as dificuldades da família. Os recursos da família estão relacionados com a capacidade que a família tem de se adaptar às situações e os recursos que usam nessa adaptação. A comunicação refere-se à forma como a família comunica entre si e as dificuldades familiares estão associados aos problemas e dificuldades que as pessoas passam enquanto família.

## ***8.2. Família Enquanto Contexto de Desenvolvimento***

Segundo Brofenbrenner (1986), o contexto onde o indivíduo está inserido influencia o seu desenvolvimento e os pais atuam como “blocos construtores” no microsistema. A família é considerada um contexto essencial para o desenvolvimento dos filhos. O desenvolvimento da criança tem influência de vários sistemas ecológicos (em que a criança está) e a família é o microsistema com mais influência e que está mais próximo. Isto porque o ambiente familiar é o primeiro contacto da criança e exerce um papel fundamental no desenvolvimento das competências da mesma. Brofenbrenner afirma que a qualidade da relação com os pais, a forma como interagem e comunicam é de extrema importância para o desenvolvimento adequado e saudável dos filhos. Contudo, a família não é único sistema que influencia o desenvolvimento de uma criança, pois o ambiente escolar, a comunidade, entre outros também impactam o desenvolvimento.

O desenvolvimento da criança é fruto da interação entre a mesma e os vários ambientes importantes em que está inserida. Contudo, os ambientes que os pais frequentam também afetam o desenvolvimento dos filhos, por exemplo, a mudança de emprego de um dos cuidadores que implique a mudança de casa irá afetar o desenvolvimento da criança. No fundo, os filhos são moldados pelas interações que estabelecem com os membros da família, educadores, professores, entre outros e, por outro lado, são afetadas também pelos ambientes que os pais frequentam. Portanto, pode-se concluir que os diferentes sistemas (microsistema, mesossistema, exossistema, macrosistema, cronossistema) não influenciam o desenvolvimento isoladamente, mas sim por meio da interligação que estabelecem com os outros sistemas. Por exemplo, a relação que a família estabelece com a escola pode afetar a forma como a criança percebe o ambiente escolar e, conseqüentemente, afeta o rendimento na escola (Costa et al., 2021).

Concluindo, a pessoa é vista como ativa no seu processo de desenvolvimento, ao mesmo tempo que é influenciada pelas interações entre os sistemas em que está inserida. Logo, quando o ambiente em que o indivíduo está inserido estimula, tem diversas atividades e recursos, relações estáveis e definição clara do seu papel em cada sistema, o indivíduo consegue desenvolver competências adequadas à sua idade. Seguindo a mesma lógica, quando o ambiente proporciona condições desfavoráveis, existe uma maior tendência para não se desenvolver de forma saudável e com capacidade para enfrentar o mundo (Silva & Silva, 2022).

### ***8.3. Forças Familiares***

As forças familiares desempenham um papel crucial no desenvolvimento dos seus membros, bem como no funcionamento da família de forma geral. As forças familiares são caracterizadas pela qualidade da relação, pelos recursos utilizados e pelas capacidades

que a família tem (ou não) para enfrentar e superar os desafios, continuando a funcionar de forma coesa e adaptativa. Famílias com forças familiares adequadas e saudáveis tendem a experimentar uma maior satisfação nos relacionamentos, levando a que todos os membros da família se sintam bem emocionalmente. Famílias com um bom funcionamento familiar conseguem ter uma comunicação aberta, afetos e apoio quando necessitam de ajuda. As forças familiares impulsionam a construção da identidade dos membros (principalmente dos filhos), pois transmitem crenças e valores importantes que vão ajudar a criar uma identidade social e familiar (Dunst et al. 2020).

Famílias “fortes” são aquelas que são dinâmicas, adaptam-se às mudanças, desenvolvem tarefas e enfrentam desafios em conjunto. Adicionalmente, festejam e celebram o sucesso dos membros e aprendem a partir dos erros cometidos. São famílias que têm as regras claras e explícitas, principalmente para com os filhos. Este conceito pode ser visto por meio de várias abordagens teóricas, como: psicologia positiva, a teoria das inteligências interpessoal e intrapessoal e a teoria dos sistemas familiares. A primeira aborda como o otimismo, a coesão, a resolução em conjunto e a esperança ajudam a enfrentar os desafios. A teoria dos sistemas compreende que as relações que existem entre os membros da família e como é a dinâmica dentro da estrutura familiar, identificando que famílias consideradas “fortes” criam relações positivas entre si. Por fim, a teoria das inteligências interpessoal e intrapessoal referem a capacidade que um dos membros da família tem para proporcionar momentos de apoio, de atividades positivas, dinâmicas de grupo, autorreflexão e troca de valores, costumes e ideias aos restantes membros do grupo (Borden et al. 2013)

Foram identificados 10 componentes que caracterizam as forças familiares, sendo estas: comunicação (partilha de informações pessoais e significativas entre os membros da família - promove coesão familiar e resiliência); regulação emocional (indivíduos que

sejam capazes de regular as suas emoções, conseguem perceber quando é apropriado expressar o que estão a sentir com os outros membros da família e quando precisam de esperar pelo momento certo para o perceber (para evitar momentos de agressividade e raiva). Quando os membros conseguem ter esta capacidade, conseguem conversar de forma mais adequada com a família); coesão familiar (capacidade que os membros da família têm de suporte e comprometimento para com os outros membros, criando um ambiente de envolvimento e de criação de laços familiares); tempo de lazer (passar tempo em família aumenta a coesão familiar); gestão financeira (o dinheiro é um tema que costuma gerar conflitos entre a família, contudo, famílias “fortes” conversam de forma aberta sobre dinheiro e trabalham em conjunto para gerir as finanças); valores familiares (falar acerca dos valores da família, ajudar outros, comunicar as necessidades, são tudo fatores que podem determinar o comportamento dos filhos); resiliência (neste contexto, refere-se à capacidade da família se adaptar às novas situações e adversidades que possam surgir no seio familiar); espiritualidade (famílias que têm práticas religiosas promovem um desenvolvimento saudável); rituais (rituais e rotinas estabelecidas entre a família servem como base para um suporte positivo e para a família conseguir ultrapassar obstáculos em conjunto) e preparação militar (Borden et al. 2013).

É pertinente estudar as forças familiares porque é necessário compreender quais são as características que promovem uma família “forte”, para que se consiga fornecer informações importantes que ajudem a promover o bem-estar familiar, a comunicação e a coesão familiar, pois a forma como a família se relaciona tem influência na forma como os membros se desenvolvem.

#### ***8.4. Forças Familiares e Vinculação Parental***

As primeiras relações sociais são estabelecidas com pais ou cuidadores assim que a criança nasce. São eles, o primeiro modelo relacional dos filhos, contexto de



desenvolvimento e de aprendizagem sobre modos de funcionamento, respostas a diferentes situações e estratégias de regulação. É também no seio da família, pela qualidade das interações com as figuras cuidadoras, que a criança começa a desenvolver um modelo interno dinâmico de vinculação que representa a confiança que tem em si e nos outros (representação em dois sistemas: o self e os outros). Portanto, a família pode em si mesma ser um fator protetor ou um fator de risco, um bom modelo ou um modelo de aprendizagem de estratégias desadaptativas. As estratégias que a família (mãe e pai) usam em situações exigentes do ponto de vista emocional, que envolvam crise, conflito, mudança e necessidade de adaptação/flexibilidade ou com adversidades influencia a forma como os filhos se adaptam à mudança, às transições e como reagem a situações negativas ou desafiantes. De um ponto de vista sistémico-familiar, pais que, perante desafios e adversidades, têm uma comunicação positiva com os filhos, que sejam afetuosos e que tenham uma relação saudável com os filhos, baseada na estabilidade, segurança e confiança, tendem a ter filhos com uma visão mais positiva frente a adversidades, priorizando a harmonia e o apoio (Rooke & Pereira-Silva, 2012).

Para que o jovem comece a explorar as relações sociais mais profundas precisa de sentir que o ambiente familiar é seguro, pois é para este contexto que o adolescente volta quando precisa de ajuda e é importante que sinta que os pais estão disponíveis para o apoiar e ajudar sempre que necessário. Desta forma, o jovem sente-se seguro para explorar o mundo e para errar, visto que sabe que a família o vai apoiar e ajudar a desenvolver as competências necessárias para lidar com as adversidades. Para que o adolescente sinta que o ambiente familiar é seguro, é necessário que os pais tenham consciência de que têm de ter interações positivas com os filhos e que têm de evitar ser hostis e invasivos. Nesta fase, é normal que os pais sintam que já não fazem falta, mas os filhos ainda precisam de muita orientação, sendo prejudicial a separação total. Esta

separação pode acontecer porque os pais pensam que a presença deles já não é necessária e tendem a afastar-se mais. Quando os pais se afastam, os filhos ficam sem orientação e deixam de sentir o ambiente familiar como seguro (Faria & Ponciano, 2018).

**8.4.1. Resiliência Familiar.** Quando o modo de funcionamento e as dinâmicas familiares se caracterizam pelo exposto, podemos dizer que se trata de uma família com elevada “resiliência familiar”. Este conceito é descrito como a capacidade da família para ultrapassar crises familiares e situações adversas, resultando em maior união (Greeff, 2014). É importante perceber o conceito de resiliência na família, pois a resiliência ajuda a potencializar os recursos das famílias e a fortalecê-las diante crises e adversidades familiares. Para além disto, também ajuda cada membro da família a lidar com as adversidades (Filho, 2014). Sendo assim, existem alguns fatores relacionados com a família que podem afetar a resiliência dos jovens, como a baixa escolaridade dos pais, uma família que provoca stress e não dá estabilidade emocional aos filhos, negligência, entre outros (Rozemberg et al., 2014).

A resiliência familiar é de extrema importância, pois todas as famílias passam por situações difíceis e complexas. Para que as famílias desenvolvam resiliência, é necessário que tenham uma visão realista e positiva. Neste sentido, a família tem de controlar o que é possível e aceitar o que se torna inevitável de acontecer. Quando isto está presente, o que acontece é que a família consegue perceber as situações com mais clareza, levando a que consigam superar situações de angústia, eventos inesperados e situações ameaçadoras (Martins, 2014).

Existem duas fases na resiliência familiar, sendo estas o ajustamento e a adaptação. No decorrer da fase do ajustamento, a família faz alguns ajustes de modo a conseguir lidar com as tensões da vida diária. Contudo, caso a crise seja realmente severa, a família pode passar por uma fase mais complicada, passando por uma crise. Quando

isto acontece, a família passa para a fase da adaptação. Nesta fase os membros da família tentam restaurar o equilíbrio e a harmonia na família. No fim deste processo, a família torna-se mais resiliente e com mais capacidade para enfrentar próximas adversidades (Greeff, 2014).

### ***8.5. Forças Familiares e Vinculação aos Pares***

Durante a fase da adolescência e do adulto emergente ocorrem diversas mudanças e uma delas é a forma como se relacionam. Começam a estabelecer relações mais significativas com os pares e afastam-se da família. É neste período que os jovens procuram ser independentes da família, ficando mais dependente dos amigos ou pares românticos. Estas relações tornam-se mais profundas e os jovens recorrem mais aos amigos para suporte emocional do que aos cuidadores (Castro, 2017).

Em particular na adolescência e na transição para a adultez, para além da família, os pares são imprescindíveis para o desenvolvimento do jovem, pois são uma importante fonte de segurança emocional. Os amigos contribuem para o desenvolvimento de diversas competências que ajudam o adolescente a preparar-se para a vida adulta. Contudo, para que os amigos sejam promotores de um desenvolvimento saudável, é necessário que a relação seja construída com base na confiança, lealdade, compreensão e apoio. Normalmente, a formação de novas amizades e a evolução dessas relações ocorre maioritariamente na escola, na faculdade ou no local de trabalho (Filho & Rodrigues, 2018).

Segundo Melo & Mota (2013), é importante perceber que os pares (amigos ou par romântico), apesar de terem um papel fundamental, não estabelecem o mesmo processo de vinculação que os pais, ou seja, não são percebidos como base segura (como os pais), mas são vistos como um “porto seguro”, que gera apoio e conforto. A qualidade da vinculação que é estabelecida com o par romântico está associada à qualidade de

vinculação estabelecida com a figura cuidadora. Contudo, não é o único fator. A percepção de segurança ou insegurança durante o relacionamento, também vai determinar o nível de proximidade e a qualidade de vinculação com o par romântico.

Neste sentido, apesar da vinculação não assumir o mesmo papel, é na fase da adolescência que as necessidades de vinculação são orientadas para a relação com os pares. Estando a relação que estabelecem com os pais relacionada à qualidade de vinculação com os pares. Quando a relação com os pais é segura, é provável que a qualidade de vinculação com os amigos seja segura. No período da adolescência e dos jovens adultos, tende-se a procurar mais os amigos para suporte emocional do que os pais. Quando a qualidade da vinculação com os pares é segura e de apoio, os jovens conseguem desenvolver estratégias mais adaptativas, de modo a conseguirem lidar melhor com as adversidades (Heinze et al., 2019).

A vinculação segura com os pares significa que o jovem consegue estabelecer uma relação próxima com os amigos ou par íntimo enquanto continua a explorar o mundo a sua volta e a aprender como lidar com as novas responsabilidades. Um estilo de vinculação seguro com os pares está relacionado com o desenvolvimento de estratégias adaptativas de auto-regulação emocional e maiores níveis de resiliência, que ajudam a resolver os problemas de forma eficaz (Cook et al., 2016).

Estes resultados provêm de um estilo de vinculação seguro com os pares, demonstrando que estes jovens apresentam maiores níveis de resiliência, menos ansiedade e uma melhor regulação emocional (Marusic et al., 2011).

### ***8.6. Forças Familiares e Regulação Emocional***

Um aspeto fulcral no desenvolvimento afetivo das pessoas é a regulação emocional, pois esta pode influenciar, de forma positiva ou negativa (dependendo de como gerem as suas respostas e reações), o bem-estar. Sendo assim, a regulação

emocional assume um papel fundamental nas relações sociais do adolescente. A regulação emocional desenvolve-se no seio familiar, através das interações entre pais e filhos (Compas et al, 2017).

As relações que os pais criam com os filhos são imprescindíveis durante o período da adolescência e da transição para a vida adulta, pois este período é caracterizado por diversas mudanças físicas, cognitivas, sociais e emocionais. Neste sentido, é uma fase em que estão extremamente sensíveis e influenciados pelas suas emoções, sendo necessário que continuem, com a ajuda da família, a adquirir novas competências e a usá-las de maneira flexível. Sendo assim, os jovens com boas capacidades de regulação emocional respondem de forma mais adequada aos acontecimentos e adolescentes com pouca capacidade de regulação emocional tendem a ser mais impulsivos (DeSteno et al., 2013).

Posto isto, a família, tendo um papel fundamental no desenvolvimento da regulação emocional, devem proporcionar um ambiente harmonioso, com liberdade para expressar as emoções e com um grande suporte emocional. Quando se vive num ambiente onde há comunicação, flexibilidade, abertura e apoio, tende a desenvolver estratégias de auto-regulação mais eficazes e sentem-se emocionalmente seguros (Silva et al., 2016)

Pais que tenham consciência das suas emoções, que as consigam identificar, interpretar e controlar, conseguem, de uma melhor forma, orientar os seus filhos para o adquirir de competências emocionais (Farley & Kim-spoon, 2016).

A falta de apoio dos pais e uma pouca interação ajuda a que haja um desenvolvimento emocional desequilibrado por parte do jovem, bem como interações conflituosas entre os pais e os filhos. Quando a interação entre os pais e os filhos é boa, os filhos têm menos problemas a nível emocional e apresentam um desenvolvimento saudável. Pais que apresentem desregulação emocional e que tenham uma baixa consciência das suas emoções têm uma tendência para invalidar o que os filhos estão a

sentir, levando a que estes desenvolvam baixos níveis de regulação emocional (Buckholdt, 2013).

Um sistema familiar tem uma dinâmica única e própria, que engloba diversas mudanças que ocorrem em várias fases da vida dos membros. Sendo uma destas, por exemplo, a adolescência. É nesta fase que o adolescente começa a tentar criar a sua identidade e começa a existir um distanciamento da família. Sendo assim, é expectável que os conflitos e a falta de comunicação aumentem. Estes conflitos, apesar de tudo, não são totalmente negativos, pois os conflitos ajudam a que os membros da família desenvolvam estratégias com o objetivo de solucionar os problemas e aumentar as competências sociais. Contudo, os conflitos em excesso são prejudiciais para o bem-estar da família, levando a uma desregulação emocional. O mesmo se aplica a jovens adultos, pois a procura pela independência continua e ainda estão numa fase de grandes mudanças (Freitas et al., 2020).

Medeiros (2022), no seu estudo, procurou aumentar o conhecimento acerca da relação entre o funcionamento familiar e a regulação emocional, mais precisamente como o funcionamento familiar exerce influência na regulação emocional, recorrendo a uma amostra de adolescentes portugueses. Foi descoberto que quando se tem uma visão mais negativa da família, é se mais propensos a desenvolver dificuldades em regular as emoções. No fundo têm dificuldades em controlar as respostas impulsivas, a identificar as próprias emoções, percebê-las e aceitá-las. Contudo, quando se tem uma visão positiva da família, existe uma maior tendência para terem uma melhor relação com as suas emoções, conseguindo usar estratégias adaptativas perante adversidades. Também chegaram à conclusão de que a comunicação entre a família é essencial, pois família que comunicam abertamente ajuda a criar segurança entre os membros, tornando-os emocionalmente mais seguros e capazes de regular as emoções. Desta forma, quando a

própria família tem dificuldades em expressar e lidar com as emoções, essa dificuldade transparece para os jovens e estes tendem também a desenvolver dificuldades de regulação emocional.

Os resultados do estudo de Medeiros (2022), podem igualmente ser encontrado no estudo de Freitas (2020), em que descobriu que famílias conflituosas estão associadas a jovens com maiores problemas emocional e comportamentais, sugerindo que um melhor funcionamento e dinâmica familiar reduzem a tendência para comportamentos desajustados. Quando a família não proporciona um ambiente saudável aos jovens, maior é a probabilidade de apresentarem problemas emocional e de estes continuarem na vida adulta.





## CAPÍTULO II: ESTUDO EMPÍRICO

### 1. Objetivos e Hipótese de Investigação

Considerando a importância dos resultados apresentados na revisão da literatura bem como a definição e pertinência dos construtos em estudo, este trabalho tem como objetivo geral compreender e caracterizar a relação entre a resiliência, a vinculação (mãe, pai, pares), a regulação emocional e as forças familiares. Este trabalho decompõe-se ainda em quatro objetivos específicos.

Em particular, pretende-se estudar a relação entre a resiliência dos jovens e (objetivos específicos): (1) a regulação emocional do próprio jovem, (2) a relação com os pais (qualidade de vinculação à mãe e ao pai), (3) a relação com os pares (qualidade de vinculação aos amigos) e (4) as forças familiares (i.e., resiliência familiar). De que forma é que estas variáveis contribuem para a resiliência do jovem, funcionando assim ora como fatores protetores ora como fatores de risco.

Com base nestes objetivos e na revisão da literatura previamente apresentada, foram definidas as seguintes hipóteses de investigação:

1. Hipótese 1 (H<sub>1</sub>): Associação positiva significativa entre a resiliência e a regulação emocional e as forças familiares.
2. Hipótese 2 (H<sub>2</sub>): Associação positiva significativa entre a qualidade da vinculação (à mãe, ao pai e aos pares) e a regulação emocional, resiliência e forças familiares.
3. Hipótese 3 (H<sub>3</sub>): Associação positiva significativa entre a regulação emocional e as forças familiares.
4. Hipótese 4 (H<sub>4</sub>): Diferenças nas variáveis em estudo (vinculação, resiliência, regulação emocional e forças familiares) de acordo com as variáveis sociodemográficas (idade e agregado familiar). E Associação positiva significativa entre as variáveis em estudo e a idade.

5. Hipótese 5 (H<sub>5</sub>): Diferenças nas variáveis em estudo (vinculação, resiliência, regulação emocional e forças familiares) de acordo com os estilos de vinculação.
6. Hipótese 6 (H<sub>6</sub>): As variáveis em estudo (vinculação, regulação emocional e forças familiares) são preditores de resiliência.

## 2. Método

### 2.1. Participantes

A amostra é constituída por 138 sujeitos com idades compreendidas entre os 18 e os 25 anos ( $M = 20.65$ ,  $DP = 2.15$ , [18-25]) de nacionalidade Portuguesa. Quanto ao sexo, 101 participantes são do sexo feminino (73.2%) e 37 são do sexo masculino (26.8%). No que diz respeito ao estado civil, 99.3% dos participantes são solteiros e .7% são casados ou encontram-se em união de facto. Relativamente ao agregado familiar, 118 (85.5%) vivem com família direta, 4 (2.95%) com família alargada, 5 (3.6%) com família direta e alargada e 10 (7.2%) em outras situações de coabitação (e.g colegas de casa, sozinho, com amigos, namorado). Os distritos com uma maior representação são o de Lisboa (65.2%), o de Setúbal (13.8%) e o do Porto (5.1%), já os distritos com menos representação são o de Braga (.7%), Beja (.7%), Ponta Delgada (.7%), Angra do Heroísmo (.7%) e Coimbra (.7%). No que diz respeito às habilitações literárias, 87 dos participantes (63%) terminaram o secundário e 51 (37%) terminaram o ensino superior. Quanto à ocupação principal, 65% ( $N = 90$ ) dos participantes é estudante, 23% ( $N = 33$ ) é trabalhador-estudante, 2.9% ( $N = 4$ ) estão desempregados e 8% ( $N = 11$ ) estão empregados.

Neste estudo, os critérios de exclusão definidos foram os seguintes: (1) não ter nacionalidade portuguesa, (2) não ter escolaridade obrigatória e (3) não ter entre 18 e 25 anos.

As frequências das variáveis, que caracterizam a amostra, encontram-se na Tabela 1.

Tabela 1

*Caracterização da amostra*

	N	%
<b>Sexo</b>		
Feminino	101	73.2
Masculino	37	26.8
<b>Estado Civil</b>		
Solteiro/a	138	99.3
Casado/a ou em união de facto	1	.7
<b>Distrito</b>		
Lisboa	90	65.2
Leiria	5	3.6
Setúbal	19	13.8
Santarém	3	2.2
Beja	1	.7
Évora	2	1.4
Porto	7	5.1
Braga	1	.7
Faro	2	1.4
Portalegre	2	1.4
Ponta Delgada	1	.7
Viseu	3	2.2
Angra do Heroísmo	1	.7
Coimbra	1	.7
<b>Habilitações literárias</b>		
Ensino secundário	87	63
Ensino superior	51	37
<b>Situação profissional</b>		
Estudante	90	65.2
Trabalhador-Estudante	33	23.9
Desempregado	4	2.9
Empregado	11	8
<b>Agregado Familiar</b>		
Família direta	118	85.5
Família alargada	4	2.9
Família direta e alargada	5	7.2
Outras situações de coabitação	10	3.6

A seleção da amostra foi recolhida por meio de uma amostra não probabilística de conveniência e para se conseguir alcançar os objetivos propostos foi realizada uma pesquisa de natureza quantitativa.

## **2.2. Instrumentos**

Em relação aos instrumentos, foram administrados 5 instrumentos. O questionário sociodemográfico, a “*Escala de Resiliência*” (Felgueiras et al., 2010) – permite avaliar a percepção que o adolescente tem de si mesmo em relação à sua capacidade de persistir face a adversidades, o “*Inventário da Vinculação na adolescência (IPPA)*” (Neves et al., 1999), - permite perceber a qualidade da vinculação aos pais e pares, o “*Questionário de Regulação Emocional (QRE)*” (Vaz & Martins, 2009) – mede duas estratégias de regulação emocional (supressão emocional e reavaliação cognitiva) e o “*Questionário de forças familiares*” (Melo & Alarcão, 2011) - que avalia se a família apresenta ou não resiliência familiar.

### **2.2.1. Questionário Sociodemográfico**

Foi aplicado um questionário sociodemográfico com o objetivo de recolher informações sobre o género, idade, ano de escolaridade, estado civil, nacionalidade e com quem vive.

### **2.2.2. Escala de Resiliência**

Foi utilizado, como instrumento quantitativo, uma escala. A escala usada é de autorresposta e foi desenvolvida para avaliar a percepção que o individuo tem de si mesmo, enquanto um individuo capaz ou não de enfrentar situações complicadas e adversas. Esta escala é apelidada de Escala de Resiliência e foi traduzida e adaptada para a população portuguesa por Felgueiras et al. (2010), sendo original de Wagnild e Young (1933). É composta por 25 itens numa escala tipo likert pontuada de 1 a 7. Sendo 1 correspondente a “*Discordo Completamente*”, 4 “*Não concordo nem Discordo*” e 7 “*Concordo Plenamente*”. As pontuações variam de 25 a 175, sendo que se o sujeito apresentar abaixo de 121 indica que tem uma baixa resiliência, entre 121 e 145 é considerado uma

resiliência moderada e acima dos 145 é considerada uma resiliência moderada elevada e uma resiliência elevada. A pontuação é através do somatório dos itens.

Esta escala tem 5 componentes que formam a resiliência, sendo estes a serenidade, perseverança, autoconfiança, sentido de vida e autossuficiência. Relativamente à consistência interna, o *alfa de Cronbach* é de .82, demonstrando uma boa consistência interna, visto que é superior a .80.

Os itens foram agrupados em 5 fatores. O fator 1 é denominado perseverança e está relacionado com o indivíduo persistir face às adversidades e desânimos, tendo uma grande ambição de realização e autodisciplina. Este fator é constituído pelos itens 1; 2; 9; 10; 23 e 24 “*Quando faço planos, levo-os até ao fim*”.

O fator 2 é denominado autoconfiança e tem a ver com o indivíduo acreditar em si mesmo e nas suas capacidades. Os itens pertencentes a este fator são o 14; 15; 17; 18; 19; 20 e 22 “*Numa emergência, sou alguém com quem geralmente as pessoas podem contar*”.

Denomina-se ao fator 3 serenidade. Este fator está relacionado com o indivíduo conseguir ter uma perspetiva equilibrada da sua vida e das suas experiências, sendo uma pessoa tranquila e que consegue ter atitudes adequadas perante adversidades. Aqui encontram-se os itens 4; 6; 12 e 16 “*Vivo um dia de cada vez*”.

Sentido de vida pertence ao fator 4, que se refere à capacidade de compreender o significado da vida, constituindo-se pelos itens 8; 11; 13; 21 e 25 “*Raramente me questiono se a vida tem sentido*”.

O fator 5 denomina-se autossuficiência e refere-se ao indivíduo conseguir satisfazer as próprias necessidades por si mesmo. É composto pelos itens 3, 5 e 7 “*Sou capaz de depender de mim próprio mais do que de qualquer outra pessoa*”. Nesta escala, não há itens invertidos.

### **2.2.3. Inventário da Vinculação na Adolescência**

Para além da Escala de Resiliência, foi aplicado Inventário da Vinculação na Adolescência - IPPA. Esta escala foi adaptada e validada por Neves, Soares & Silva (1995), sendo original de Armsden e Greenberg (1987). É de autorresposta e avalia a qualidade da vinculação relativamente à mãe, ao pai e aos pares. Constituída por 75 itens e com resposta numa escala tipo likert, sendo 5 “*Sempre*”; 4 “*Muitas vezes*”; 3 “*Algumas Vezes*” 2 “*Poucas Vezes*” e 1 “*Nunca*”. Relativamente ao *Alfa de Cronbach*, este foi elevado nas três escalas. A escala da mãe com .90, do pai com .95 e amigos .93. Os itens são cotados positivamente quando se relacionam com a confiança e segurança na relação com os pais e pares e negativamente quando estão associados a sentimentos negativos, afastamento emocional e falta de compreensão por parte dos pais e dos pares. É uma escala que pretende abranger tanto adolescentes como jovens adultos.

Este inventário tem o objetivo de avaliar as dimensões cognitivas, comportamentais e afetivas. Dentro destas dimensões estão aspetos como a confiança, compreensão, respeito mútuo, responsabilidade das figuras parentais, raiva, irritação, ressentimento, isolamento, entre outras. Para além de ser um instrumento multifatorial, também pode ser usado como unifatorial. Isto porque permite classificar os indivíduos como seguros ou inseguros, conforme a pontuação obtida (valores acima da mediana – seguros – valores abaixo da mediana – inseguro). A cotação é feita através da soma de cada item para as 3 subescalas de cada escala (mãe, pai e pares) e, posteriormente, pela soma da comunicação e confiança subtraindo a alienação.

O inventário permite avaliar de forma separada a qualidade de vinculação com a mãe, com o pai e com os pares, sendo então formada por itens relacionados à mãe (25), ao pai (25) e aos amigos (25). Sobressaem 3 subescalas que avaliam as dimensões confiança, comunicação e alienação.

A confiança refere-se à compreensão e respeito que o indivíduo percebe que há na relação com o pai, mãe e amigos. É constituída pelos itens 1; 2; 3; 4; 9; 12; 13; 20; 21 e 22 no questionário vinculação mãe e questionário vinculação pai (*“a minha mãe respeita os meus sentimentos”* e *“o meu pai respeita os meus sentimentos”*). Sendo que os itens 3 e 9 são invertidos. No questionário vinculação pares, os itens são 5; 6; 8; 12; 13; 14; 15; 19; 20 e 21 (*“os meus amigos aceitam-me tal como sou”*). Tendo como item invertido o 5.

A comunicação avalia a qualidade da comunicação falada com os pais e pares. É constituída, no Questionário de Vinculação Mãe e Questionário de Vinculação Pai, pelos itens 5; 6; 7; 14; 15; 16; 19; 24 e 25 (*“Gosto de saber a opinião da minha mãe acerca das coisas que me dizem respeito”* e *“Gosto de saber a opinião do meu pai acerca das coisas que me dizem respeito”*). Sendo o item 6 e 14 invertidos. Em relação ao Questionário de vinculação dos pais, é constituído, nesta dimensão, pelos itens 1; 2; 3; 7; 16; 17; 24 e 25 (*“Gosto de conhecer a opinião dos meus amigos”*). Não tendo itens invertidos.

Por fim, a alienação refere-se a alienação interpessoal e sentimentos como raiva. No Questionário de Vinculação Mãe e Questionário de Vinculação Pai é constituída pelos itens 8; 10; 11; 17; 18 e 23 (*“Aborreço-me depressa quando estou com a minha mãe”* e *“Aborreço-me depressa quando estou com o meu pai”*). Não existem itens invertidos. O Questionário de Vinculação Pares, os itens que fazem parte são 4; 9; 10; 11; 18; 22 e 23 (*“Os meus amigos irritam-se comigo por causa de coisinhas sem importância”*).

#### **2.2.4. Questionário de Regulação Emocional**

O Questionário de Regulação Emocional foi desenvolvido por Gross e John em 2003 e adaptado e validado para a população portuguesa por Vaz & Martins (2008). Este instrumento tem como objetivo perceber a capacidade de regulação das pessoas e as



estratégias que usam para regular as emoções. Avalia duas estratégias de regulação emocional (Reavaliação cognitiva – fator 1 e Supressão emocional – fator 2) e é um questionário composto por 10 itens numa escala tipo likert pontuada de 1 a 7. A cotação é feita através da soma dos itens para cada subescala – resultados elevados significam uma maior tendência para usar as estratégias que se estão a avaliar (Reavaliação Cognitiva e Supressão Emocional). Nesta validação, a consistência interna demonstra a adequação dos coeficientes, tendo um *Alfa de Cronbach* de .76 e de .65 para as subescalas reavaliação cognitiva e supressão emocional, respetivamente.

O fator 1 (Reavaliação cognitiva) está relacionado com o processo de reavaliação cognitiva, este processo envolve a modificação da forma como a pessoa avalia o acontecimento. Este fator é constituído pelos itens 1; 3; 7; 8 e 10 “*Quando quero sentir emoções mais positivas, eu mudo a forma como estou a pensar acerca da situação*”.

O fator 2 (Supressão emocional) refere-se à supressão do que a pessoa está a sentir, com o objetivo de controlar o comportamento emocional expressivo. Deste fator fazem parte os itens 2; 4; 5; 6; 9 “*Guardo as minhas emoções para mim próprio*”.

### **2.2.5. Questionário das Forças Familiares**

Por fim, foi aplicado o Questionário de forças familiares, construído por Melo & Alacrão em 2009. É um questionário de autorrelato com 29 itens, numa escala de resposta tipo likert – 5 pontos. 1 corresponde a “*Nada Parecidas*”, o 2 a “*Pouco Parecidas*”, o 3 refere-se a “*Mais ou menos parecidas*” e o 4 e 5 correspondem a “*Bastante Parecidas*” e “*Totalmente Parecidas*”, respetivamente. O questionário mede processos familiares que estão relacionados com a resiliência, apesar de não medir efetivamente a resiliência familiar. Através dos resultados obtidos consegue-se perceber se a família tem ou não elevados níveis de resiliência familiar. O *alpha de cronbach* para cada subescala corresponde a .90 para a organização familiar positiva, .87 para crenças familiares

positivas; .84 para gestão positiva e suporte familiar, .84 para emoções positivas e .95 para a escala global. A cotação é feita através da soma das pontuações dos itens, sendo que valores elevados revelam maior força familiar. Este instrumento não apresenta itens invertidos.

Este questionário avalia quatro subescalas, sendo estas a organização familiar positiva, as crenças positivas, a gestão positiva dos recursos, suporte familiar e resolução de problemas e, por fim, emoções positivas.

A subescala – organização familiar positiva – é composta pelos itens 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10 e 13 “*Na minha família acreditamos que em conjunto conseguimos sempre encontrar maneira de lidar com os problemas*”. Esta subescala corresponde à forma como se organizam enquanto família para lidarem com as adversidades.

Da subescala – crenças familiares positivas – fazem parte os itens 12; 16; 21; 24; 25; 28 e 29 “*Na minha família quando aparece um problema importante, conversamos e resolvemo-lo em conjunto*”.

Em relação à subescala da gestão positiva dos recursos, suporte familiar e resolução de problemas, os itens pertencentes são o 17; 18; 19; 20; 22; 23 e 27 “*A minha família consegue encontrar ajuda, quando precisa, nas pessoas que conhece*”.

Por último, a subescala emoções positivas é constituída pelos itens 1; 11; 14; 15 e 26 “*na minha família há boa disposição e encontramos sempre momentos para rir*”.

### **2.3. Procedimento e Tratamento Estatístico dos Dados**

A amostra para este estudo foi recolhida através de um formulário *online*, criado no *Google Forms*. Este formulário continha o consentimento informado e cinco instrumentos. A recolha dos dados decorreu de Abril a Maio. De Maio a Agosto decorreu

a análise dos resultados obtidos e a discussão dos mesmos. Sendo garantido os princípios de confidencialidade e anonimato.

Relativamente às questões éticas, no início do formulário continha o consentimento informado e todas as informações sobre o estudo (e.g participação voluntária, utilização dos dados para fins académicos, possibilidade de desistência). A divulgação do formulário foi feita por meio das redes sociais e nas universidades de Lisboa.

Neste formulário encontra-se um questionário sociodemográfico de modo a ser possível caracterizar a amostra; a *Escala de Resiliência*, que permite compreender a perceção que o adolescente tem de si mesmo relativamente a ser ou não capaz de persistir e enfrentar dificuldades e adversidades, indicando se o adolescente tem uma baixa ou elevada resiliência. Para além desta Escala, também responderam ao *Inventário da Vinculação na Adolescência (IPPA)*. A aplicação deste inventário tem como objetivo perceber a qualidade da vinculação em relação à mãe, ao pai e aos amigos. Adicionalmente, o *Questionário de forças familiares*, com o objetivo de perceber a se a família do adolescente apresenta ou não resiliência familiar. Por fim, responderam ao *Questionário de Regulação Emocional (QRE)*, que permite perceber quais as estratégias que os adolescente mais usam.

Em relação ao tratamento estatístico dos dados, após a recolha dos dados, procedeu-se à análise dos mesmos, inspecionando criteriosamente a base de dados. Todos os dados foram exportados do *Google Forms* e transportados para a base de dados. O software utilizado foi software *IBM SPSS Statistics versão 27*. Após a passagem dos dados, foram retirados os participantes que não tinham nacionalidade portuguesa, que tivessem menos de 18 anos e mais que 25 anos e que não tivessem escolaridade obrigatória, bem como a averiguação criteriosa da base de dados (identificando *erros* e *outliers*).

Para a análise dos dados recorreu-se, inicialmente, à análise das estatísticas descritivas para descrever a média e o desvio padrão de cada instrumento.

De seguida, para a análise de dados relativos à associação entre as variáveis em estudo e entre a idade e as variáveis em estudo, recorreu-se ao teste de *Coefficiente de Correlação de Pearson*.

Com o objetivo de analisar se existem diferenças entre as variáveis em estudo de acordo com o sexo e qualidade de vinculação, recorreu-se ao *Teste T para amostras independentes*.

Para verificar as diferenças entre as variáveis em estudo e o agregado familiar, recorreu-se à *ANOVA*.

Recorreu-se à *regressão linear*, para perceber se as variáveis são capazes de prever a resiliência. Foi assumido um valor de significância inferior a .05 como resultado significativo.

Todas estas análises serão descritas no capítulo a seguir.

### 3.RESULTADOS

Neste capítulo serão apresentados os resultados do tratamento estatístico realizado, tendo como base os objetivos e hipóteses estabelecidas. Os resultados estão organizados em: (1) descritivos para todas as variáveis analisadas; (2) associações entre a resiliência e regulação emocional; resiliência e forças familiares; vinculação (mãe, pai, pares) e forças familiares; vinculação (mãe, pai, pares) e regulação emocional; vinculação (mãe, pai pares) e resiliência; regulação emocional e forças familiares; (3) diferenças entre o estilo de vinculação (mãe, pai, pares) e a resiliência, regulação emocional e forças familiares; (4) estudo das diferenças nas variáveis em estudo de acordo com as variáveis sociodemográficas; (5) regressão linear múltipla para verificar se a vinculação (mãe, pai, pares), as forças familiares e a regulação emocional são capazes de prever a resiliência.

#### 3.1. Resultados Descritivos

Na Tabela 2 apresentam-se os resultados descritivos para as variáveis em estudo.

Tabela 2

*Medidas descritivas das variáveis em estudo*

		<i>M (DP)</i>
Escala de Resiliência	Score Resiliência	129.64 (21.29)
	Perseverança	30.78 (5.86)
	Autoconfiança	35.75 (6.66)
	Serenidade	22.08 (3.48)
	Sentido de vida	24.85 (5.38)
	Autossuficiência	16.18 (3.06)
Inventário da Vinculação na Adolescência	Comunicação mãe	30.59 (8.58)
	Confiança mãe	37.75 (8.61)
	Alienação mãe	14.49 (4.80)
	Score total vinculação mãe	53.86 (20.12)
	Comunicação pai	31.47 (7.74)
	Confiança pai	35.39 (8.68)
	Alienação pai	16.77 (5.27)
	Score total vinculação pai	50.09 (18.98)
	Comunicação pares	32.32 (5.58)
	Confiança pares	31.20 (6.51)
	Alienação pares	16.79 (3.70)

	Score total vinculação pares	46.72 (11.41)
Questionário de Regulação Emocional	Reavaliação Cognitiva	23.25 (4.50)
	Supressão Emocional	20.73 (6.16)
Questionário de Forças Familiares	Score Forças Familiares	102.97 (23.04)
	Organização Familiar Positiva	35.52 (8.87)
	Crenças Familiares Positivas	24.72 (5.91)
	Gestão positiva, suporte familiar e resolução de problemas	25.96 (5.46)
	Emoções Positivas	16.77 (4.51)

Nota. *M* = Média; *DP* = Desvio Padrão.

Na Escala da Resiliência, é possível observar que o score de resiliência ( $M = 129.64$ ,  $DP = 21.29$ ), a autoconfiança ( $M = 35.75$ ,  $DP = 6.66$ ) e a perseverança ( $M = 30.78$ ,  $DP = 5.86$ ) apresentam um valor médio superior. Contudo, a Serenidade ( $M = 22.08$ ,  $DP = 3.48$ ), o sentido de vida ( $M = 24.85$ ,  $DP = 5.38$ ) e a autossuficiência ( $M = 16.18$ ,  $DP = 3.06$ ) encontram-se com um menor score.

No Inventário da Vinculação na Adolescência, na escala referente à mãe, a média superior é no score total vinculação ( $M = 53.86$ ,  $DP = 20.12$ ) e na confiança ( $M = 37.75$ ,  $DP = 8.61$ ). O menor score foi apresentado na comunicação ( $M = 30.59$ ,  $DP = 8.58$ ) e na alienação ( $M = 14.49$ ,  $DP = 4.80$ ). Da mesma forma, a escala referente ao pai expressa uma média superior no score total da vinculação ( $M = 50.09$ ,  $DP = 18.98$ ) e na confiança ( $M = 35.39$ ,  $DP = 8.68$ ). O menor score revela-se na comunicação ( $M = 31.47$ ,  $DP = 7.74$ ) e na alienação ( $M = 16.77$ ,  $DP = 5.27$ ). Já na escala dos pares, o score mais elevado encontra-se na vinculação (score total) ( $M = 46.72$ ,  $DP = 11.41$ ) e na comunicação ( $M = 32.32$ ,  $DP = 5.58$ ). Os valores mais baixos podem ser identificados na confiança ( $M = 31.20$ ,  $DP = 6.51$ ) e na alienação ( $M = 16.79$ ,  $DP = 3.70$ ).

No Questionário de Regulação Emocional, a reavaliação cognitiva ( $M = 23.25$ ,  $DP = 4.50$ ) apresenta uma média mais elevada do que a supressão emocional ( $M = 20.73$ ,  $DP = 6.16$ ).

No Questionário de Forças Familiares, o score forças familiares manifesta os valores mais elevados ( $M = 102.97$ ,  $DP = 23.04$ ). A gestão familiar positiva, suporte familiar e resolução de problemas ( $M = 25.96$ ,  $DP = 5.46$ ) e crenças familiares positivas ( $M = 24.72$ ,  $DP = 5.91$ ) têm valores menos elevados. As emoções positivas apresentam um menor score ( $M = 16.77$ ,  $DP = 4.51$ ), com a média mais baixa.

### 3.2. Estudos de Associação

Com o objetivo de compreender possíveis associações entre variáveis, procedeu-se à realização de análises correlacionais entre: (1) Resiliência e regulação emocional (2) Resiliência e forças familiares (3) Vinculação (mãe, pai, pares) e forças familiares (4) Vinculação (mãe, pai, pares) e regulação emocional (5) Vinculação (mãe, pai, pares) e resiliência (6) Regulação emocional e forças familiares.

#### 3.2.1. Resiliência e Regulação Emocional

Os resultados respeitantes às análises de associação entre a resiliência e regulação emocional apresentam-se na Tabela 3.

Tabela 3

*Associações entre as variáveis resiliência e regulação emocional*

Variáveis	1	2	3	4	5	6	8	9
1. Resiliência (score total)	-	.913**	.912**	.847**	.888**	.703**	.487**	.115
2. Perseverança		-	.787**	.704**	.760**	.592**	.410**	0.73
3. Autoconfiança			-	.743**	.742**	.514**	.503**	.147
4. Serenidade				-	.692**	.573**	.404**	.010
5. Sentido de vida					-	.562**	.459**	.082
6. Autossuficiência						-	.242**	.189*
8. Reavaliação cognitiva							-	.380**
9. Supressão emocional								-

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

As análises demonstram uma correlação moderada, positiva e extremamente significativa entre a resiliência (score total) e a subescala reavaliação cognitiva ( $r = .487$ ,

$p < .001$ ) e uma associação muito fraca, positiva e não significativa entre a resiliência e a supressão emocional ( $r = .115, p = .18$ ).

A perseverança apresenta uma associação moderada, altamente significativa e positiva com a subescala reavaliação cognitiva ( $r = .410, p < .001$ ). Por fim, observa-se uma correlação muito fraca, positiva e não significativa entre a perseverança e a supressão emocional ( $r = .073, p = .39$ ).

Encontrou-se uma correlação moderada, positiva e altamente significativa entre a autoconfiança e a reavaliação cognitiva ( $r = .503, p < .001$ ). Já com a supressão emocional apresenta uma correlação muito fraca, positiva e não significativa ( $r = .147, p = .08$ ).

A serenidade está moderadamente relacionada à reavaliação cognitiva, com uma correlação altamente significativa e positiva ( $r = .404, p < .001$ ). Com a supressão emocional apresenta uma correlação muito fraca, positiva e não significativa ( $r = .010, p = > .91$ ).

Obteve-se uma associação moderada entre o sentido de vida e a reavaliação cognitiva apresentando uma correlação positiva e altamente significativa ( $r = .459, p < .001$ ) e uma correlação muito fraca, positiva e não significativa com a supressão emocional ( $r = .082, p = .34$ ).

Foi possível encontrar uma correlação fraca, positiva e extremamente significativa entre a autossuficiência e a reavaliação cognitiva ( $r = .242, p = .004$ ). Contudo, possui uma associação muito fraca, positiva e significativa com a supressão emocional ( $r = .189, p = .02$ ).



### 3.2.2. Resiliência e Forças Familiares

Na Tabela 4 observam-se as associações entre as variáveis resiliência e forças familiares.

Tabela 4  
*Associações entre as variáveis resiliência e as forças familiares*

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Resiliência (score total)	-	.913**	.912**	.847**	.888**	.703**	.316**	.305**	.311**	.262**	.289**
2. Perseverança		-	.787**	.704**	.760**	.592**	.312**	.286**	.306**	.291**	.278**
3. Autoconfiança			-	.743**	.742**	.514**	.276**	.258**	.273**	.234**	.260**
4. Serenidade				-	.692**	.573**	.260**	.264**	.283**	.194*	.203*
5. Sentido de vida					-	.562**	.311**	.304**	.305**	.233**	.309**
6. Autossuficiência						-	.158	.179*	.126	.127	.138
7. Forças familiares (score total)							-	.949**	.948**	.891**	.922**
8. Organização familiar positiva								-	.857**	.748**	.854**
9. Crenças familiares positivas									-	.838**	.835**
10. Gestão positiva, suporte familiar e resolução de problemas										-	.772**
11. Emoções positivas											-

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

Verifica-se uma correlação fraca, positiva e altamente significativa entre a resiliência (score total) e as forças familiares (score total) ( $r = .316$ ,  $p < .001$ ), organização familiar positiva ( $r = .305$ ,  $p < .001$ ), crenças familiares positivas ( $r = .311$ ,  $p < .001$ ), gestão positiva, suporte familiar e resolução de problemas ( $r = .262$ ,  $p = .002$ ) e emoções positivas ( $r = .289$ ,  $p < .01$ ).

Observou-se uma correlação fraca, positiva e altamente significativa entre a perseverança e as forças familiares (score total) ( $r = .312, p < .001$ ), organização familiar positiva ( $r = .286, p < .001$ ), crenças familiares positivas ( $r = .306, p < .001$ ), gestão positiva, suporte familiar e resolução de problemas ( $r = .291, p < .001$ ) e emoções positivas ( $r = .278, p < .001$ ).

É possível identificar uma correlação fraca, positiva e altamente significativa entre a autoconfiança e as forças familiares (score total) ( $r = .276, p < .001$ ), organização familiar positiva ( $r = .258, p = .002$ ), crenças familiares positivas ( $r = .273, p < .001$ ), gestão positiva, suporte familiar e resolução de problemas ( $r = .234, p = .006$ ) e emoções positivas ( $r = .260, p = .002$ ).

Obteve-se uma correlação fraca, positiva e altamente significativa entre a serenidade e as forças familiares (score total) ( $r = .260, p = .002$ ), organização familiar positiva ( $r = .264, p = .002$ ) e crenças familiares positivas ( $r = .283, p < .001$ ). Contudo apresenta uma correlação muito fraca, positiva e significativa com a gestão positiva, suporte familiar e resolução de problemas ( $r = .194, p = .02$ ) e fraca, positiva e significativa com as emoções positivas ( $r = .203, p = .02$ ).

Verifica-se uma correlação fraca, positiva e altamente significativa entre o sentido de vida e as forças familiares (score total) ( $r = .311, p < .001$ ), organização familiar positiva ( $r = .304, p < .001$ ), crenças familiares positivas ( $r = .305, p < .001$ ), gestão positiva, suporte familiar e resolução de problemas ( $r = .223, p < .001$ ) e emoções positivas ( $r = .309, p < .001$ ).

Em relação à autossuficiência, pode-se observar que estabelece uma correlação muito fraca, positiva e não significativa com as forças familiares (score total) ( $r = .158, p = .06$ ), crenças familiares positivas ( $r = .126, p = .14$ ), gestão positiva, suporte familiar e resolução de problemas ( $r = .127, p = .14$ ) e emoções positivas ( $r = .138, p = .11$ ). Já com

a organização familiar apresenta uma associação positiva, fraca e significativa ( $r = .179$ ,  $p = .04$ ).

### **3.2.3. Vinculação (mãe, pai e pares) e Forças Familiares**

Na Tabela 5 registam-se associação entre a vinculação (mãe, pai, pares) e as forças familiares.

Tabela 5 - *Associações entre as variáveis vinculação (mãe, pai e pares) e as forças familiares*

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1. Comunicação mãe	-	.791**	.702**	.933**	.360**	.384**	-.172*	.370**	.230**	.288**	-.085	.305**	.540**	.560**	.492**	.448**	.472**
2. Confiança mãe		-	-.717**	.937**	.254**	.409**	-.227**	.354**	.234**	.270**	-.088	.297**	.551**	.565**	.471**	.467**	.523**
3. Alienação mãe			-	-.845**	-.173*	-.312**	.383**	-.320**	-.082	-.083	.291**	-.182*	-.473**	-.491**	-.426**	-.385**	-.427**
4. Score total vinculação mãe				-	.304**	.413**	.262**	.386**	.218*	.258**	-.143	.300	.579**	.598**	.513**	.483**	.527**
5. Comunicação Pai					-	.798**	-.498**	.911**	.215*	.746**	-.022	.538**	.515**	.525**	.516**	.386**	.452**
6. Confiança pai						-	-.539**	.933**	.250**	.796**	-.197*	.641**	.620**	.619**	.579**	.510**	.573**
7. Alienação pai							-	-.727**	-.093	-.205*	.303**	-.261**	-.376**	-.387**	-.350**	-.268**	-.379**
8. Score total vinculação pai								-	.228**	.725**	-.183*	.585**	.598**	.605**	.573**	.465**	.552**
9. Comunicação pares									-	.357**	-.385**	.818**	.345**	.303**	.308**	.400**	.278*
10. Confiança pares										-	-.019	.752**	.536**	.517**	.534**	.469**	.453**
11. Alienação pares											-	-.524**	-.218*	-.173*	-.189*	-.237**	-.239**
12. Score total vinculação pares												-	.545**	.500**	.517**	.540**	.472**
13. Forças familiares (score total)													-	.949**	.948**	.891**	.922**
14. Organização familiar positiva														-	.857**	.748**	.854**
15. Crenças familiares positivas															-	.838**	.835**
16. Gestão positiva, suporte familiar e resolução de problemas																-	.772**
17. Emoções positivas																	-

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

**Vinculação Mãe.** Em relação à escala da mãe, a subescala comunicação apresenta uma correlação moderada e positiva com a escala forças familiares (score total), sendo extremamente significativa ( $r = .540, p < .01$ ). Verificou-se uma correlação moderada, positiva e altamente significativa entre a subescala comunicação e as subescalas, organização familiar positiva, crenças familiares positivas e gestão positiva dos recursos, suporte familiar e resolução de problemas e emoções positivas ( $r = .560, p < .001$ ;  $r = .492, p < .001$ ;  $r = .448, p < .001, r = .472, p < .001$  respetivamente).

Verificou-se uma associação moderada e positiva entre a subescala confiança e forças familiares (score total), sendo altamente significativa ( $r = .551, p < .001$ ). Adicionalmente, observou-se uma correlação moderada, positiva e altamente significativa com as subescalas organização positiva familiar, crenças familiares positivas, gestão positiva, suporte familiar e resolução de problemas e emoções positivas ( $r = .565, p < .001$ ;  $r = .471, p < .001$ ), ( $r = .467, p < .001$ ) e ( $r = .523, p < .001$ ) respetivamente.

As correlações feitas demonstram uma associação moderada, negativa e altamente significativa entre a alienação e as forças familiares (score total) ( $r = -.473, p < .001$ ), organização familiar positiva ( $r = -.491, p < .001$ ), crenças familiares positivas ( $r = -.426, p < .001$ ) e emoções positivas ( $r = -.427, p < .001$ ). Observou-se que entre a subescala alienação e a subescala gestão positiva, suporte familiar e resolução de problemas existe uma correlação fraca, negativa e altamente significativa ( $r = -.385, p < .001$ ).

É possível analisar que existe uma associação moderada, positiva e extremamente significativa entre o score total vinculação e as forças familiares (score total) ( $r = .579, p < .001$ ), organização familiar positiva ( $r = .598, p < .001$ ), crenças familiares positivas ( $r = .513, p < .001$ ), gestão positiva, suporte familiar e resolução de problemas ( $r = .483, p < .10$ ) e emoções positivas ( $r = .527, p < .001$ ).

**Vinculação Pai.** Analisou-se uma correlação moderada, positiva e altamente significativa entre a comunicação e as forças familiares (score total) ( $r = .515, p < .001$ ), organização positiva familiar ( $r = .525, p < .001$ ), crenças familiares positivas ( $r = .516, p < .001$ ) e emoções positivas ( $r = .452, p < .001$ ). A associação entre a comunicação e a gestão positiva, suporte familiar e resolução de problemas demonstra uma correlação positiva, fraca e altamente significativa ( $r = .386, p < .001$ ). A mesma correlação existe entre a confiança e forças familiares (score total) ( $r = .620, p < .001$ ), organização familiar positiva ( $r = .619, p < .001$ ), crenças familiares positivas ( $r = .579, p < .001$ ), gestão positiva, suporte familiar e resolução de problemas ( $r = .510, p < .001$ ) e emoções positivas ( $r = .573, p < .001$ ).

A análise realizada revela a existência de uma correlação extremamente significativa, negativa e fraca entre a alienação e as forças familiares (score total) ( $r = -.376, p < .001$ ), organização familiar positiva ( $r = -.387, p < .001$ ), crenças familiares positivas ( $r = -.350, p < .001$ ), gestão positiva, suporte familiar e resolução de problemas ( $r = -.268, p < .001$ ) e emoções positivas ( $r = -.379, p < .001$ ).

Registou-se uma correlação extremamente significativa, moderada e positiva entre score total resiliência e as forças familiares ( $r = .598, p < .001$ ). Analisou-se a mesma correlação com a organização familiar positiva, crenças familiares positivas, gestão positiva dos recursos, suporte familiar e resolução de problemas e emoções positivas ( $r = .605, p < .001$ ;  $r = .573, p < .001$ ;  $r = .465, p < .001$ ;  $r = .552, p < .001$ , respetivamente).

**Vinculação Pares.** Conferiu-se que existe uma correlação fraca, positiva e extremamente significativa entre a comunicação e as forças familiares (score total), bem como as suas subescalas organização familiar positiva e crenças familiares positivas ( $r = .345, p < .001$ ;  $r = .303, p < .001$ ;  $r = .308, p < .001$ ; respetivamente). Contudo, verificou-se uma correlação positiva, moderada e altamente significativa entre a comunicação e a

gestão positiva dos recursos, suporte familiar e resolução de problemas ( $r = .400, p < .001$ ) e uma correlação positiva, fraca e significativa entre a comunicação e emoções positivas ( $r = .278, p < .001$ ).

Constatou-se que existe uma associação moderada, positiva e extremamente significativa entre a confiança e as forças familiares (score total) ( $r = .536, p < .001$ ), bem como as suas subescalas organização familiar positiva ( $r = .517, p < .001$ ), crenças familiares positivas ( $r = .534, p < .001$ ), gestão positiva dos recursos, suporte familiar e resolução de problemas ( $r = .469, p < .001$ ) e emoções positivas ( $r = .453, p < .001$ ). O mesmo ocorre com a correlação existente entre o score total resiliência e as forças familiares (score total) ( $r = .545, p < .001$ ), organização familiar positiva ( $r = .500, p < .001$ ), crenças familiares positivas ( $r = .517, p < .01$ ), gestão positiva dos recursos, suporte familiar e resolução de problemas ( $r = .540, p < .001$ ). Já a correlação com as emoções positivas é fraca, positiva e altamente significativa ( $r = .472, p < .001$ ).

Em relação à correlação existente entre a alienação e a escala de forças familiares, pode-se observar que é fraca, negativa e significativa ( $r = -.218, p = .01$ ). A alienação e as subescalas organização familiar positiva e crenças familiares positivas apresentam uma correlação muito fraca, positiva e significativa ( $r = -.173, p = .04$ ;  $r = -.189, p = .03$ ). A associação entre a alienação e as subescalas gestão positiva dos recursos, suporte familiar e resolução de problemas e emoções positivas é fraca, positiva e altamente significativa ( $r = -.237, p = .005$ ;  $r = -.239, p = .005$ ).

#### **3.2.4. Vinculação (mãe, pai e pares) e Regulação Emocional**

Na Tabela 6 registam-se análises de associação entre a vinculação (mãe, pai, pares) e regulação emocional.

Tabela 6 – *Associações entre as variáveis vinculação (mãe, pai e pares) e regulação emocional*

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.Comunicação mãe	-	.702**	.933**	.360**	.384**	-.172*	.370**	.230**	.288**	-.085	.305**	.540**	.032	-.169*
2.Confiança mãe		-	.937**	.254**	.409**	-.227**	.354**	.234**	.270**	-.088	.297**	.551**	.056	-.004
3.Alienação mãe			-	-.173*	-.312**	.383**	-.320**	-.082	-.083	.291**	-.182*	-.473**	.037	.201*
4.Score total vinculação mãe				-	.413**	.262**	.386**	.218*	.258**	-.143	.300	.579**	.029	-.122
5.Comunicação pai					-	-.498**	.911**	.215*	.746**	-.022	.538**	.515**	.181*	-.066
6.Confiança pai						-	.933**	.250**	.796**	-.197*	.641**	.620**	.165	-.115
7.Alienação pai							-	-.093	-.205*	.303**	-.261**	-.376**	-.005	.147
8. Score total vinculação pai								-	.725**	-.183*	.585**	.598**	.151	.120
9.Comunicação pares									-	-.385**	.818**	.345**	.095	-.215*
10. Confiança pares										-	.752**	.536**	.279**	.010
11. Alienação pares											-	-.218*	.043	.372**
12. Score total vinculação pares												-	.192**	-.220**
13.Reavaliação Cognitiva													-	.380**
14.Supressão Emocional														-

Nota.  $p < .01^{**}$ ;  $p < .05$



**Vinculação Mãe.** Aferiu-se que a associação entre comunicação e a reavaliação cognitiva é muito fraca, positiva e não significativa ( $r = .032, p = .71$ ) e a associação entre a comunicação e supressão emocional é muito fraca, negativa e estatisticamente significativa ( $r = -.169, p = .05$ ).

A correlação demonstrada entre alienação e a subescala reavaliação cognitiva é muito fraca, positiva e não significativa ( $r = .037, p = .67$ ). Já a alienação e a subescala supressão emocional apresentam uma correlação fraca, positiva e estatisticamente significativa ( $r = .201, p = .02$ ).

Analisou-se uma correlação muito fraca, positiva e não significativa entre o score total vinculação e subescala reavaliação cognitiva ( $r = .029, p = .74$ ). Ainda existe uma correlação muito fraca, negativa e não significativa entre score total vinculação mãe e a subescala supressão emocional ( $r = -.122, p = .15$ ).

**Vinculação Pai.** Na associação entre a comunicação e a reavaliação cognitiva é possível verificar que existe uma correlação muito fraca, positiva e estatisticamente significativa ( $r = .181, p = .03$ ). Adicionalmente, a comunicação e a subescala supressão emocional demonstram uma associação muito fraca, negativa e não significativa ( $r = -.066, p = .44$ ).

Identificou-se que a confiança e reavaliação cognitiva têm uma associação muito fraca, positiva e não significativa ( $r = .165, p = .05$ ). A confiança e subescala supressão emocional apresentam relação muito fraca, negativa e não significativa ( $r = -.115, p = .18$ ).

Observou-se que entre a alienação e a subescala reavaliação cognitiva, a associação é muito fraca, negativa e não significativa ( $r = -.005, p = .96$ ). Ainda, a

correlação entre a alienação e a subescala supressão emocional é muito fraca, positiva e não significativa ( $r = .147, p = .09$ ).

A análise realizada refere que há uma associação não significativa, muito fraca e positiva entre score total vinculação e a supressão emocional ( $r = .120, p = .16$ ) e uma correlação com a reavaliação cognitiva fraca, positiva e não significativa ( $r = .151, p = .09$ ).

**Vinculação Pares.** É possível observar que a correlação entre a comunicação e a reavaliação cognitiva é muito fraca, positiva e não significativa ( $r = .095, p = .27$ ). Ainda, a associação entre a comunicação e supressão cognitiva é fraca, negativa e significativa ( $r = -.215, p = .01$ ).

Relativamente à confiança e à sua correlação com a reavaliação cognitiva, é fraca, positiva e altamente significativa ( $r = .279, p < .001$ ) e entre subescala supressão emocional analisou-se que é uma associação muito fraca, positiva e não significativa ( $r = .010, p = .90$ ).

A correlação apresentada entre a alienação e a reavaliação cognitiva é muito fraca, positiva e não significativa ( $r = .043, p = .61$ ) Ainda, a correlação entre a alienação e supressão emocional é fraca, positiva e altamente significativa ( $r = .372, p < .001$ ).

Existe uma associação fraca, positiva e significativa entre o score total vinculação e a subescala reavaliação cognitiva ( $r = .192, p = .02$ ). Já entre o score total vinculação e a subescala supressão emocional, a correlação é fraca, negativa e altamente significativa ( $r = -.220, p = .009$ ).

### **3.2.5. Vinculação (mãe, pai e pares) e Resiliência**

Na Tabela 7 registam-se a associação entre a vinculação (mãe, pai, pares) e a resiliência.

Vinculação, Resiliência e Regulação Emocional em Adolescentes e Jovens Adultos

Tabela 7 - *Associações entre a vinculação (mãe, pai e pares) e a resiliência*

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. Comunicação mãe	-	.791**	.702**	.933**	.360**	.384**	-.172*	.370**	.230**	.288**	-.085	.305**	.078	.108	.066	.110	.078	-.071
2. Confiança mãe		-	-.717**	.937**	.254**	.409**	-.227**	.354**	.234**	.270**	-.088	.297**	.149	.181*	.089	.155	.153	.055
3. Alienação mãe			-	-.845**	-.173*	-.312**	.383**	-.320**	-.082	-.083	.291**	-.182*	-.122	-.174*	-.069	-.095	-.154	.012
4. Score total vinculação mãe				-	.304**	.413**	.262**	.386**	.218*	.258**	-.143	.300	.126	.165	.083	.136	.135	-.10
5. Comunicação pai					-	.798**	-.498**	.911**	.215*	.746**	-.022	.538**	.309**	.301**	.238**	.237**	.315**	.147
6. Confiança pai						-	-.539**	.933**	.250**	.796**	-.197*	.641**	.241**	.239**	.181*	.216*	.248**	.236**
7. Alienação pai							-	-.727**	-.093	-.205*	.303**	-.261**	-.221**	-.274**	-.174*	-.150	-.194*	-.125
8. Score total vinculação pai								-	.228**	.725**	-.183*	.585**	.302**	.311**	.231*	.238**	.299**	.203*
9. Comunicação pares									-	.357**	-.385**	.818**	.183*	.187*	.158	.283**	.118	.040
10. Confiança pares										-	-.019	.752**	.235**	.198*	.183*	.224**	.228**	.204*
11. Alienação pares											-	-.524**	-.247**	-.219**	-.242**	-.268*	-.240**	-.047
12. Score total vinculação pares												-	.304**	.275**	.261**	.353**	.266**	.151
13. Resiliência													-	.913**	.912**	.847**	.888**	.703**
14. Perseverança														-	.787**	.704**	.760**	.592**
15. Autoconfiança															-	.743**	.742**	.514**
16. Serenidade																-	.692**	.573**
17. Sentido de vida																	-	.562**
18. Autossuficiênc a																		-

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

**Vinculação Mãe.** Pode-se observar que a confiança estabelece uma associação muito fraca, positiva e não significativa com a resiliência (score total), autoconfiança, serenidade, sentido de vida e autossuficiência ( $r = .149, p = .08$ ;  $r = .089, p = .30$ ;  $r = .115, p = .07$ ; ( $r = .153, p = .07$ ;  $r = .055, p = .52$  respectivamente). Já na correlação com a perseverança observou-se uma associação fraca, positiva e significativa ( $r = .181, p = .03$ ).

Verificou-se uma correlação muito fraca, positiva e não significativa entre a comunicação e a resiliência (score total) ( $r = .078, p = .36$ ), perseverança ( $r = .108, p = .21$ ), autoconfiança ( $r = .066, p = .44$ ), serenidade ( $r = .110, p = .20$ ) e sentido de vida ( $r = .078, p = .37$ ). Para com a autossuficiência a associação é muito fraca, negativa e não significativa ( $r = -.071, p = .41$ ). Já entre a alienação e a: resiliência (score total), autoconfiança, serenidade e sentido de vida existe uma correlação muito fraca, negativa e não significativa ( $r = -.112, p = .15$ ;  $r = -.069, p = .42$ ;  $r = -.095, p = .27$ ;  $r = -.154, p = .07$ , respectivamente). Verificou-se ainda uma correlação muito fraca, negativa e significativa com a perseverança ( $r = .174, p = .04$ ). Com a autossuficiência obteve uma associação positiva, muito fraca e não significativa ( $r = -.012, p = .89$ ).

Entre o score total vinculação e a: resiliência (score total), perseverança, autoconfiança, serenidade e sentido de vida, foi possível observar uma correlação muito fraca, positiva e não significativa ( $r = .126, p = .14$ ;  $r = .165, p = .05$ ,  $r = .083, p = .34$ ;  $r = .136, p = .11$ ;  $r = .135, p = .11$ , respectivamente). Com a autossuficiência obteve uma associação negativa, muito fraca e não significativa ( $r = -.10, p = .91$ ).

**Vinculação Pai.** Foi possível observar a correlação entre a confiança e a resiliência (score total), perseverança, autoconfiança, serenidade, sentido de vida e autossuficiência. Neste sentido, foi possível observar uma correlação fraca, positiva

e altamente significativa ( $r = .309, p = <.001$ ;  $r = .301, p = <.001, r = .238, p = .005$ ;  $r = .237, p = .005$ ;  $r = .315, p = <.01$ ;  $r = .236, p = .005$  respectivamente).

Determinou-se a associação entre a comunicação: resiliência (score total), perseverança e sentido de vida e autossuficiência. Neste sentido, foi possível observar uma correlação fraca, positiva e altamente significativa ( $r = .241, p = .004$ ;  $r = .239, p = .005, r = .248, p = .003$ ). Existe uma correlação muito fraca, positiva e significativa com a autoconfiança ( $r = .181, p = .03$ ) e uma correlação fraca, positiva e significativa com a serenidade ( $r = .216, p = .01$ ). Adicionalmente há uma relação muito fraca, positiva e não significativa com a autossuficiência ( $r = .147, p = .08$ )

Entre a alienação e: a resiliência (score total) e perseverança foi possível observar uma correlação fraca, negativa e altamente significativa ( $r = -.221, p = .009$ ;  $r = -.274, p = <.01$ ). Além disto, apresenta uma correlação fraca, negativa e significativa com a autoconfiança e sentido de vida ( $r = -.174, p = .04, r = -.194, p = .02$ ). Estabelece uma correlação fraca, negativa e não significativa com a serenidade e autossuficiência ( $r = -.150, p = .80, r = -.125, p = .15$ ).

A associação entre o score total vinculação e a: resiliência (score total), perseverança e sentido de vida foi fraca, positiva e altamente significativa ( $r = .302, p = <.001$ ;  $r = .311, p = <.01$ ;  $r = .238, p = <.01$ ;  $r = .299, p = <.01$  respectivamente). Por outro lado, existe uma correlação muito fraca, positiva e altamente significativa com a autoconfiança, serenidade e sentido de vida ( $r = .238, p = .005$ ;  $r = .299, p <.01$ ;  $r = .231, p <.01$ ). Já com a autossuficiência apresenta uma associação muito fraca, positiva e significativa ( $r = .203, p = .02$ ).

**Vinculação Pares.** Observou-se uma correlação entre confiança e a resiliência (score total), serenidade e sentido de vida. Neste sentido, foi possível observar

uma correlação fraca, positiva e altamente significativa ( $r = .235, p = .006; r = .224, p = .008$  respectivamente). Também existe uma correlação muito fraca, positiva e significativa com a perseverança e autoconfiança ( $r = .198, p = .02, r = .183, p = .03$ ) e uma correlação fraca, positiva e significativa com a autossuficiência ( $r = .204, p = .02$ ).

Determinou-se uma correlação muito fraca, positiva e significativa entre a comunicação: resiliência (score total) e perseverança. ( $r = .183, p = .03; r = .187, p = .03$  respectivamente). Ainda apresenta uma correlação muito fraca, positiva e não significativa com a autoconfiança, sentido de vida e autossuficiência ( $r = .158, p = .06; r = .118, p = .17; r = .040, p = .64$  respectivamente). Já com a serenidade existe uma correlação fraca, positiva e altamente significativa ( $r = .283, p < .01$ ).

Entre a alienação e: a resiliência (score total), perseverança, autoconfiança, serenidade e sentido de vida, foi possível observar uma correlação fraca, negativa e altamente significativa ( $r = -.247, p = .003; r = -.219, p = .01; r = -.242, p = .004; r = -.268, p < .01, r = -.240, p = .005$ , respectivamente). Estabelece uma correlação muito fraca, negativa e não significativa com a autossuficiência ( $r = .047, p = .59$ ).

A associação entre o score total vinculação e a: resiliência (score total), perseverança, autoconfiança, serenidade e sentido de vida é fraca, positiva e altamente significativa ( $r = .304, p < .01; r = .275, p < .01; r = .261, p = .002; r = .353, p < .01; r = .266, p = .002$  respectivamente). No entanto, com a autossuficiência apresenta uma correlação fraca, positiva e significativa ( $r = .151, p = .08$ ).

### **3.2.6. Regulação Emocional e Forças Familiares**

Na Tabela 8 observam-se as associações entre a regulação emocional e as forças familiares.

Tabela 8

*Associações entre as variáveis regulação emocional e forças familiares*

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7
1. Reavaliação cognitiva	-	.380**	.204*	.252**	.194*	.093	.180*
2. Supressão emocional		-	-.070	-.077	-.060	-.067	-.068
3. Forças familiares (score total)			-	.949**	.948**	.891**	.922**
4. Organização familiar positiva				-	.857**	.748**	.854**
5. Crenças familiares positivas					-	.838**	.835**
6. Gestão positiva, suporte familiar e resolução de problemas						-	.772**
7. Emoções positivas							-

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

Verificou-se que entre a reavaliação cognitiva e as forças familiares (score total) existe uma correlação fraca, positiva e significativa ( $r = .204, p = .02$ ) e uma associação com a organização familiar positiva altamente significativa, positiva e fraca ( $r = .252, p = .003$ ). Apresenta também uma correlação com as crenças familiares positivas e emoções positivas muito fraca, positiva e significativa ( $r = .194, p = .02$ ;  $r = .180, p = .03$  respetivamente). No entanto, tem uma associação fraca, positiva e não significativa com a gestão positiva dos recursos, suporte familiar e resolução de problemas ( $r = .093, p = .28$ ).

Pode-se observar uma correlação muito fraca, negativa e não significativa entre a supressão emocional e as forças familiares (score total) ( $r = -.070, p = .39$ ), organização familiar positiva ( $r = -.077, p = .37$ ), crenças familiares positivas ( $r = -.060, p = .48$ ), gestão positiva, suporte familiar e resolução de problemas ( $r = -.067, p = .44$ ) e emoções positivas ( $r = -.068, p = .43$ ).

### 3.3. Estudo das Diferenças em Função dos Estilos de Vinculação

Com este estudo pretendemos analisar se existem diferenças entre indivíduos classificados como seguros e inseguros (mãe, pai e pares) no que diz respeito à resiliência, regulação emocional e forças familiares.

Nas Tabelas 9, 10 e 11 apresentam-se as diferenças entre os estilos de vinculação (mãe, pai, pares) e a resiliência, regulação emocional e forças familiares.

#### 3.3.1 Estilos de Vinculação e Resiliência

Tabela 9

*Diferenças na resiliência de acordo com os estilos de vinculação (mãe, pai e pares)*

		Padrões de vinculação						
		Seguro		Inseguro		<i>p</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>
		<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>			
Mãe	Resiliência (score total)	133.30	21.04	125.78	21.02	.038	2.10	136
	Perseverança	31.90	5.62	29.55	5.90	.016	2.44	136
	Autoconfiança	36.54	6.36	34.93	6.90	.156	1.43	136
	Serenidade	22.54	3.57	21.60	3.34	.113	1.59	136
	Sentido de vida	25.97	4.98	32.66	5.56	.011	2.58	136
	Autossuficiência	16.31	3.12	16.04	3	.612	.51	136
Pai		Seguro		Inseguro		<i>P</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>
		<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>			
	Resiliência (score total)	134.76	18.92	124.06	22.44	<.01	3.03	136
	Perseverança	32.25	5.21	29.18	6.15	<.01	3.17	136
	Autoconfiança	36.88	6.45	34.53	6.71	.038	2.09	136
	Serenidade	22.71	3.39	21.39	3.45	.026	2.25	136
Sentido de vida	26.18	4.51	23.39	5.88	<.01	3.10	121.70	
Autossuficiência	16.75	2.51	15.56	469	.024	2.29	136	
Pares		Seguro		Inseguro		<i>P</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>
		<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>			
	Resiliência (score total)	135.23	19.35	123.90	21.80	<.01	3.23	136
	Perseverança	32.07	5.61	29.46	5.85	<.01	2.68	136
	Autoconfiança	37.36	6.53	34.10	6.42	<.01	2.95	136
	Serenidade	23.10	2.91	21.03	3.71	<.01	3.65	136
Sentido de vida	26.19	4.81	23.47	5.62	<.01	3.05	136	
Autossuficiência	16.51	2.59	15.84	3.45	.195	1.30	136	



**Mãe.** Ocorreram diferenças estatisticamente significativas entre os estilos de vinculação na variável da resiliência, sendo a resiliência (score total)  $t(2.09) = 136, p = .04$  com o estilo seguro ( $M = 133.30, DP = 21.04$ ) com uma média mais elevada que o inseguro ( $M = 125.78, DP = 21.02$ ) e com uma magnitude das diferenças nas médias (diferença média = 7.52, IC 95%: .436 a 14.60) fraca ( $\eta^2 = .031$ ); A perseverança  $t(2.44) = 136, p = .02$  com o estilo seguro ( $M = 31.90, DP = 5.62$ ) com uma média mais elevada que o inseguro ( $M = 29.55, DP = 5.90$ ) e com uma magnitude das diferenças nas médias (diferença média = 2.39, IC 95%: .451 a 4.33) fraca ( $\eta^2 = .043$ ); O sentido de vida  $t(2.32) = 136, p = .01$  pontuando o estilo seguro ( $M = 25.97, DP = 4.98$ ) uma média mais elevada que o inseguro ( $M = 23.66, DP = 5.56$ ). com uma magnitude das diferenças nas médias (diferença média = 2.32, IC 95%: .539 a 4.09) fraca ( $\eta^2 = .043$ );

**Pai.** Relativamente à análise realizada para perceber a existência de diferenças entre a Escala de resiliência e os estilos de vinculação foi possível perceber que existem diferenças entre todos os grupos e que o estilo seguro apresenta uma média mais elevada que o estilo inseguro. Neste sentido, é apresentada a resiliência (score total)  $t(3.04) = 136, p = .003$ , seguro ( $M = 134.76, DP = 18.92$ ) e inseguro ( $M = 124.06, DP = 22.44$ ), com uma dimensão das diferenças nas médias (diferença média = 10.70, IC 95%: 3.73 a 17.67) moderado ( $\eta^2 = .064$ ); A perseverança  $t(3.17) = 136, p = .002$ , seguro ( $M = 32.25, DP = 5.21$ ) e inseguro ( $M = 29.18, DP = 6.15$ ), com uma dimensão das diferenças nas médias (diferença média = 3.07, IC 95%: 1.16 a 4.98) moderado ( $\eta^2 = .069$ ); A autoconfiança  $t(2.09) = 136, p = .04$ , seguro ( $M = 36.88, DP = 6.45$ ) e inseguro ( $M = 34.53, DP = 6.71$ ), com uma dimensão das diferenças nas médias (diferença média = 2.35, IC 95%: .129 a 4.56) pequena ( $\eta^2 = .031$ ); A serenidade

$t(2.25) = 136, p = .03$ , seguro ( $M = 22.71, DP = 3.39$ ) e inseguro ( $M = 21.39, DP = 3.47$ ), com uma dimensão das diferenças nas médias (diferença média = 1.31, IC 95%: .160 a 2.47) pequena ( $\eta^2 = .036$ ); O sentido de vida  $t(3.10) = 121.70, p = .002$ , seguro ( $M = 26.18, DP = 4.52$ ) e inseguro ( $M = 23.39, DP = 5.88$ ), com uma dimensão das diferenças nas médias (diferença média = 2.79, IC 95%: 1.01 a 4.57) moderado ( $\eta^2 = .066$ ); A autossuficiência  $t(2.29) = 117.59, p = .02$ , seguro ( $M = 16.75, DP = 5.51$ ) e inseguro ( $M = 15.56, DP = 3.47$ ), com uma dimensão das diferenças nas médias (diferença média = 1.19, IC 95%: .161 a 2.22) pequena ( $\eta^2 = .037$ ).

**Pares.** Verificou-se a existência de diferenças entre praticamente todos os grupos da Escala de resiliência e os estilos de vinculação, com o estilo seguro a demonstrar uma média mais elevada que o estilo inseguro, sendo as escalas a resiliência (score total)  $t(3.23) = 136, p = .002$ , seguro ( $M = 135.23, DP = 19.35$ ) e inseguro ( $M = 123.90, DP = 21.80$ ), com uma dimensão das diferenças nas médias (diferença média = 11.33, IC 95%: 4.40 a 18.27) moderado ( $\eta^2 = .071$ ); A perseverança  $t(2.68) = 136, p = .008$ , seguro ( $M = 32.07, DP = 5.61$ ) e inseguro ( $M = 29.46, DP = 5.87$ ), com uma dimensão das diferenças nas médias (diferença média = 2.62, IC 95%: .684 a 4.55) pequeno ( $\eta^2 = .050$ ); autoconfiança  $t(2.95) = 136, p = .004$ , seguro ( $M = 37.36, DP = 6.53$ ) e inseguro ( $M = 34.10, DP = 6.41$ ), com uma dimensão das diferenças nas médias (diferença média = 3.25, IC 95%: 1.07 a 5.44) moderada ( $\eta^2 = .060$ ); A serenidade  $t(3.65) = 136, p < .001$ , seguro ( $M = 23.10, DP = 2.91$ ) e inseguro ( $M = 21.03, DP = 3.71$ ), com uma dimensão das diferenças nas médias (diferença média = 2.07, IC 95%: .949 a 3.19) moderada ( $\eta^2 = .089$ ); O sentido de vida  $t(3.05) = 136, p = .003$ , seguro ( $M = 26.19, DP = 4.81$ ) e inseguro ( $M = 23.47, DP = 5.62$ ), com uma

dimensão das diferenças nas médias (diferença média = 2.72, IC 95%: .956 a 4.47) moderado ( $\eta^2 = .064$ ).

### 3.3.2 Estilos de Vinculação e Regulação Emocional

Tabela 10

*Diferenças na regulação emocional de acordo com os estilos de vinculação (mãe, pai e pares)*

		Padrões de vinculação				<i>P</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>
		Seguro		Inseguro				
		<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>			
Mãe	Reavaliação Cognitiva	23.65	5.56	22.82	6.49	.457	.75	136
	Supressão Emocional	20.63	6.38	20.84	5.96	.848	-.19	136
		Seguro		Inseguro		<i>P</i>	<i>t</i>	<i>gf</i>
<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>					
Pai	Reavaliação Cognitiva	24.07	6.80	22.35	6.07	.120	1.56	136
	Supressão Emocional	20.19	6.30	21.32	6	.286	-1.07	136
		Seguro		Inseguro		<i>P</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>
<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>					
Pares	Reavaliação Cognitiva	24.90	6.47	21.54	6.11	<.01	3.13	136
	Supressão Emocional	20.26	6.11	21.22	6.22	.360	-.92	136

**Pares.** Em relação à regulação emocional, existem diferenças entre os estilos na reavaliação cognitiva  $t(3.13) = 136, p = .002$ , com o estilo seguro ( $M = 24.90, DP = 6.47$ ) com uma média maior que o inseguro ( $M = 21.54, DP = 6.12$ ). Com uma dimensão das diferenças nas médias (diferença média = 3.36, IC 95%: 1.24 a 5.48) moderado ( $\eta^2 = .067$ ).

### 3.3.3 Estilos de Vinculação e Forças Familiares

Tabela 11

*Diferenças nas forças familiares de acordo com os estilos de vinculação (mãe, pai e pares)*

		Padrões de vinculação				<i>p</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>
		Seguro		Inseguro				
		<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>			
Mãe	Forças Familiares (score total)	113.58	19.41	91.73	21.29	<.01	6.31	136
	Organização Familiar Positiva	39.73	7.57	31.06	7.94	<.01	6.57	136
	Crenças Familiares Positivas	26.99	5.02	22.33	5.88	<.01	5	129.94
	Gestão Positiva, suporte familiar e resolução de problemas	28.17	4.75	23.61	5.21	<.01	5.38	136
	Emoções Positivas	18.69	3.93	14.73	4.19	<.01	5.73	136
Pai		Seguro		Inseguro		<i>P</i>	<i>t</i>	<i>gf</i>
		<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>			
	Forças Familiares (score total)	113.71	17.35	91.73	22.87			
	Organização Familiar Positiva	39.74	6.98	30.92	8.44	<.01	6.70	136
	Crenças Familiares Positivas	27.33	4.28	21.88	6.17	<.01	6.08	114.56
Gestão Positiva, suporte familiar e resolução de problemas	27.94	4.33	23.79	5.76	<.01	4.76	120.22	
Emoções Positivas	23.79	3.73	18.69	4.36	<.01	5.85	136	
Pares		Seguro		Inseguro		<i>P</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>
		<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>			
	Forças Familiares (score total)	112.60	19.12	93.06	22.54			
	Organização Familiar Positiva	39	8.00	31.94	8.31	<.01	5.03	136
	Crenças Familiares Positivas	27.06	4.98	22.32	5.87	<.01	5.11	136
Gestão Positiva, suporte familiar e resolução de problemas	28.16	4.06	23.69	5.81	<.01	5.22	119.54	
Emoções Positivas	18.39	4.06	15.10	4.36	<.01	4.58	136	

**Mãe.** Em relação às forças familiares, os resultados demonstram que existem diferenças estatisticamente significativas entre todos os grupos, sendo a média do estilo seguro superior à média do estilo inseguro em todos os grupos, sendo estes as forças familiares (score total)  $t(6.31) = 136, p < .001$ , seguro ( $M = 113.58, DP = 19.41$ ) e inseguro ( $M = 91.73, DP = 21.29$ ), com uma dimensão das diferenças nas médias

(diferença média = 3.47, IC 95%: 14.99 a 28.70) grande ( $\eta^2 = .226$ ); A organização familiar positiva  $t(6.57) = 136, p < .001$ , seguro ( $M = 39.73, DP = 7.57$ ) e inseguro ( $M = 31.06, DP = 7.94$ ), com uma dimensão das diferenças nas médias (diferença média = 8.67, IC 95%: 6.06 a 11.28) grande ( $\eta^2 = .241$ ); As crenças familiares positivas  $t(4.99) = 136, p < .001$ , seguro ( $M = 26.99, DP = 5.02$ ) e inseguro ( $M = 22.33, DP = 5.88$ ), com uma dimensão das diferenças nas médias (diferença média = 4.66, IC 95%: 2.81 a 6.50) grande ( $\eta^2 = .154$ ); A gestão positiva dos recursos, suporte familiar e resolução de problemas  $t(5.38) = 136, p < .001$ , seguro ( $M = 28.17, DP = 4.75$ ) e inseguro ( $M = 23.61, DP = 5.21$ ), com uma dimensão das diferenças nas médias (diferença média = 4.56, IC 95%: 2.88 a 6.23) grande ( $\eta^2 = .175$ ); e as emoções positivas  $t(5.73) = 136, p < .001$ , seguro ( $M = 18.69, DP = 3.93$ ) e inseguro ( $M = 14.73, DP = 4.19$ ), com uma dimensão das diferenças nas médias (diferença média = 3.96, IC 95%: 2.59 a 5.33) grande ( $\eta^2 = .194$ );

**Pai.** É possível observar que os estilos de vinculação apresentam diferenças significativas entre os grupos, com o estilo seguro a pontuar uma média mais elevada que o estilo inseguro, sendo assim obteve-se relações significativas com o score forças familiares (score total)  $t(6.45) = 120.86, p < .001$ , seguro ( $M = 113.71, DP = 17.35$ ) e inseguro ( $M = 91.29, DP = 22.87$ ), com uma dimensão das diferenças nas médias (diferença média = 22.45, IC 95%: 15.56 a 29.25) grande ( $\eta^2 = .234$ ); Organização familiar positiva  $t(6.70) = 136, p < .001$ , seguro ( $M = 39.74, DP = 6.98$ ) e inseguro ( $M = 30.92, DP = 8.44$ ), com uma dimensão das diferenças nas médias (diferença média = 8.81, IC 95%: 6.21 a 11.41) grande ( $\eta^2 = .248$ ); Crenças familiares positivas  $t(5.99) = 114.99, p < .001$ , seguro ( $M = 27.33, DP = 4.28$ ) e inseguro ( $M = 24.88, DP = 6.17$ ), com uma dimensão das diferenças nas médias (diferença média

= 5.46, IC 95%: 3.68 a 7.23) grande (eta squared = .209); Gestão positiva dos recursos, suporte familiar e resolução de problemas  $t(4.76) = 120.22, p < .001$ , seguro ( $M = 27.94, DP = 4.31$ ) e inseguro ( $M = 23.79, DP = 5.76$ ), com uma dimensão das diferenças nas médias (diferença média = 4.16, IC 95%: 2.43 a 5.89) grande (eta squared = .143); Emoções positivas  $t(5.85) = 136, p < .001$ , seguro ( $M = 23.79, DP = 3.73$ ) e inseguro ( $M = 18.69, DP = 4.36$ ), com uma dimensão das diferenças nas médias (diferença média = 4.03, IC 95%: 2.67 a 5.40) grande (eta squared = .201);

**Pares.** Verificou-se que os estilos de vinculação demonstram diferenças significativas entre os grupos, com o estilo seguro a pontuar uma média mais elevada que o estilo inseguro, sendo assim é possível identificar relações significativas com o score forças familiares (score total)  $t(5.48) = 136, p < .001$ , seguro ( $M = 112.60, DP = 19.12$ ) e inseguro ( $M = 93.06, DP = 22.64$ ), com uma dimensão das diferenças nas médias (diferença média = 19.54, IC 95%: 12.49 a 26.59) grande (eta squared = .181); Organização familiar positiva  $t(5.08) = 136, p < .001$ , seguro ( $M = 39, DP = 8$ ) e inseguro ( $M = 31.94, DP = 8.31$ ), com uma dimensão das diferenças nas médias (diferença média = 7.06, IC 95%: 4.31 a 9.81) grande (eta squared = .160); Crenças familiares positivas  $t(5.11) = 114.99, p < .001$ , seguro ( $M = 27.06, DP = 4.98$ ) e inseguro ( $M = 22.32, DP = 5.87$ ), com uma dimensão das diferenças nas médias (diferença média = 4.73, IC 95%: 2.90 a 6.56) grande (eta squared = .161); Gestão positiva dos recursos, suporte familiar e resolução de problemas  $t(5.22) = 119.54, p < .001$ , seguro ( $M = 28.16, DP = 4.06$ ) e inseguro ( $M = 23.69, DP = 5.81$ ), com uma dimensão das diferenças nas médias (diferença média = 4.47, IC 95%: 2.77 a 6.16) grande (eta squared = .161); e com emoções positivas  $t(4.58) = 136, p < .001$ , seguro ( $M = 18.39, DP = 4.06$ ) e inseguro ( $M = 15.10,$

$DP = 4.36$ ), com uma dimensão das diferenças nas médias (diferença média = 3.28, IC 95%: 1.87 a 4.70) grande ( $\eta^2 = .131$ ).

### 3.4. Estudo das Diferenças e Associação de Acordo com as Variáveis

#### Sociodemográficas

A fim de verificar se existem diferenças nas variáveis em estudo (resiliência, vinculação, regulação emocional e forças familiares) procedeu-se à sua análise de acordo com as variáveis sociodemográficas: (1) sexo e (2) tipo de agregado familiar. Já com a idade foi realizada uma correlação de Pearson para identificar as associações entre as variáveis em estudos e a idade.

#### 3.4.1. Sexo

Na Tabela 12 apresentam-se os resultados do Teste t para avaliar as diferenças na resiliência, vinculação, regulação emocional e forças familiares de acordo com o sexo.

Tabela 12

*Diferenças na resiliência, vinculação, regulação emocional e forças familiares de acordo com o sexo*

	Masculino		Feminino		<i>p</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>			
Score Resiliência	134.73	20.56	127.78	21.35	.090	1.71	136
Perseverança	32.03	6.15	30.33	5.72	.132	1.52	136
Autoconfiança	37.54	5.96	35.10	6.81	.136	1.93	136
Serenidade	21.95	3.62	22.13	3.44	.786	-.27	136
Sentido de vida	26.30	5.01	24.32	5.44	.055	1.94	136
Autossuficiência	16.92	2.85	15.91	3.10	.086	1.73	136
Comunicação mãe	29.08	7.93	31.15	8.77	.211	-1.26	136
Confiança mãe	37.84	9.04	37.71	8.50	.940	.08	136
Alienação mãe	14.57	5.01	14.46	4.75	.904	.12	136
Score total vinculação mãe	52.35	19.61	54.41	20.37	.597	-.53	136
Comunicação pai	32.86	8.15	35.17	8.86	.201	1.28	136
Confiança pai	36	8.26	15.91	3.10	.620	.50	136
Alienação pai	16.24	4.92	16.96	5.40	.481	-.71	136

Vinculação, Resiliência e Regulação Emocional em Adolescentes e Jovens Adultos

Score total vinculação pai	52.62	18.90	49.17	19.02	.345	.95	136
Comunicação pares	29.92	7.12	33.20	4.64	.012	-2.61	47.69
Confiança pares	31.19	7.38	31.20	6.21	.994	-.01	136
Alienação pares	17.46	3.36	16.54	3.81	.200	1.29	136
Score total vinculação pares	43.65	3.27	47.85	10.50	.055	-1.94	136
Reavaliação Cognitiva	24.68	6.48	22.72	6.46	.118	1.57	136
Supressão Emocional	23.38	5.40	19.76	6.16	<.01	3.15	136
Score Forças Familiares	102.41	25.38	103.18	22.26	.862	-.174	136
Organização Familiar Positiva	35.78	9.20	35.43	8.78	.834	.21	136
Crenças Familiares Positivas	24.38	6.37	24.85	5.77	.679	-.415	136
Gestão Positiva, suporte familiar e resolução de problemas	24.73	6.35	26.41	6.06	.110	-1.61	136
Emoções Positivas	17.51	4.43	16.50	4.53	.241	1.18	136

Encontrou-se diferenças estatisticamente significativa nas pontuações entre o sexo masculino ( $M = 23.38$ ,  $DP = 5.40$ ) e o sexo feminino ( $M = 33.20$ ,  $DP = 4.64$ ),  $t(-2.61) = 47.69$ ,  $p = .01$ ) na subescala comunicação da escala dos pares. A magnitude das diferenças nas médias (diferença média = -3.28, IC 95%: 5.51 a -.750) foi moderada (eta squared = .074). Adicionalmente, a subescala da supressão emocional também apresenta diferenças estatisticamente significativas entre o sexo masculino ( $M = 23.38$ ,  $DP = 5.40$ ) e o sexo feminino ( $M = 19.76$ ,  $DP = 6.16$ ),  $t(3.15) = 136$ ,  $p = .002$ . O tamanho das diferenças entre as médias (diferença média = 3.62, IC 95%: 1.35 a 5.88) foi moderada (eta squared = .068).

Em relação aos restantes valores, o sexo não apresentou diferenças estatísticas com mais nenhuma variável estudada, como é possível observar na tabela 12.

### 3.4.2. Idade

Na Tabela 13 apresenta-se a associação entre a idade e a resiliência, vinculação e regulação emocional.



Tabela 13

*Associação entre a resiliência, vinculação, regulação emocional e forças familiares e a idade*

		Idade
Escala de Resiliência	Score Resiliência	-.114
	Perseverança	-.039
	Autoconfiança	-.058
	Serenidade	-.196*
	Sentido de vida	-.185
	Autossuficiência	-.043
Inventário da Vinculação na Adolescência	Comunicação mãe	-.009
	Confiança mãe	-.018
	Alienação mãe	-.083
	Score total vinculação mãe	.008
	Comunicação pai	-.272**
	Confiança pai	-.310**
	Alienação pai	.084
	Score total vinculação pai	-.276**
	Comunicação pares	-.100
	Confiança pares	-.320**
Questionário de Regulação Emocional	Alienação pares	.097
	Score total vinculação pares	-.263**
Questionário das Forças Familiares	Reavaliação Cognitiva	-.209*
	Supressão Emocional	-.066
Questionário das Forças Familiares	Score Forças Familiares	-.245**
	Organização Familiar Positiva	-.264**
	Crenças Familiares Positivas	-.211*
	Gestão Positiva dos recursos, Suporte Familiar e Resolução de Problemas	-.175*
	Emoções Positivas	-.248**

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

Verificou-se que a idade apresenta uma correlação muito fraca, negativa e significativa com a serenidade ( $r = -.196, p = .02$ ), reavaliação cognitiva ( $r = -.209, p = .01$ ) e gestão positiva, suporte familiar e resolução de problemas ( $r = -.175, p = .04$ ). Apresenta uma correlação fraca, negativa e significativa com as crenças familiares positivas ( $r = -.211, p = .01$ ).

Observou-se uma correlação entre a idade e a: comunicação (escala pai) ( $r = -.272, p < .01$ ), confiança (escala pai) ( $r = -.310, p < .01$ ), score total vinculação (escala pai) ( $r = -.276, p < .01$ ), confiança (escala pares) ( $r = -.320, p < .01$ ), score total vinculação (escala pares) ( $r = -.263, p = .002$ ), Forças Familiares ( $r = -.245, p = .004$ ), organização

familiar positiva ( $r = -.264, p = .002$ ) e emoções positivas ( $r = -.248, p = .01$ ) fraca, negativa e altamente significativa.

### 3.4.3. Agregado Familiar

Os participantes foram divididos em 4 grupos de acordo com o seu agregado familiar (Grupo 1: família direta; Grupo 2: família alargada; Grupo 3: família direta e alargada; Grupo 4: Outras situações de coabitação).

Foi realizada a análise de variância para todas as variáveis, contudo, apenas a subescalas das forças familiares descritas abaixo apresentaram diferenças significativas.

Abaixo encontra-se a tabela 14 relativa aos testes *Post-Hoc* – diferenças nas forças familiares de acordo com o agregado familiar, utilizando o teste LSD.

Tabela 14

*Diferenças nas forças familiares de acordo com o agregado familiar - Teste LDS*

	Família direta		Família alargada		<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	
Crenças Familiares Positivas	24.81	5.86	18.75	8.81	.043
Gestão positiva, suporte familiar e resolução de problemas	25.90	5.47	20.50	4.44	.049

	Família alargada		Família direta e alargada		<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	
Crenças Familiares Positivas	18.75	8.81	27.20	4.76	.033
Gestão positiva, suporte familiar e resolução de problemas	20.50	4.44	30.20	2.86	.008

	Família alargada		Outras situações de coabitação		<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	
Crenças Familiares Positivas	18.75	8.81	25.80	4.67	.043
Gestão positiva, suporte familiar e resolução de problemas	20.50	4.44	27.50	4.72	.028

Como se pode observar na Tabela 14, em relação às crenças familiares positivas, existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos  $F(3, 133) = 3.08, p = .03$ . A diferença entre as médias foi considerada pequena ( $\eta^2 = .058$ ) e foi utilizado o teste LSD onde foi possível perceber que o grupo 2 ( $M = 18.75, DP = 8.81$ ) foi significativamente diferente do grupo 1 ( $M = 24.81, DP = 5.86$ ), do grupo 3 ( $M = 27.20, DP = 4.76$ ) e do grupo 4 ( $M = 25.80, DP = 4.67$ ).

Por último, houve diferenças estatisticamente significativas na gestão positiva dos recursos, suporte familiar e resolução de problemas  $F(3, 133) = 2.73, p = .05$ . A diferença entre as médias foi considerada moderada ( $\eta^2 = .065$ ) e foi utilizado o teste LSD onde foi possível perceber que o grupo 2 ( $M = 20.50, DP = 4$ ) foi significativamente diferente do grupo 1 ( $M = 25.90, DP = 5.47$ ), do grupo 3 ( $M = 30.20, DP = 2.86$ ) e do grupo 4 ( $M = 27.50, DP = 4.76$ ).

### **3.5. Resultados Inferenciais**

Nesta secção pretende-se identificar os preditores da resiliência. O modelo de predição apresentado para a variável em estudo de resiliência corresponde ao modelo de regressão que representa maior poder explicativo, ou seja, aquele que maior percentagem de variância da variável em causa explica.

#### **3.5.1. Predição da Resiliência**

Recorreu-se à regressão linear múltipla para verificar se a vinculação (mãe, pai, pares), as forças familiares e a regulação emocional são capazes de prever a resiliência (Tabela 15).

Tabela 15

*Modelo de predição para a resiliência*

	$R^2$ ( $R^2$ aj.)	$F$ (gl)	$\beta$ (padronizado)	$T$	Sig.	Estatísticas de colinearidade	
						Tolerância	VIF
Reavaliação Cognitiva	.29 (.28)	27.05(2)	.44	5.94	.00	.96	1.04
Score total forças familiares	.29 (.28)	27.05(2)	.23	3.04	.00	.96	1.04

A análise resultou num modelo estatisticamente significativo [ $R^2 = .28$ ;  $R^2 Aj = .28$ ;  $F(2, 135) = 27.05$ ,  $p < .001$ ]. A reavaliação cognitiva ( $\beta = .44$ ,  $t = 5.94$ ,  $p < .001$ ) e as forças familiares (score total) ( $\beta = .23$ ,  $t = 3.04$ ,  $p = .003$ ) revelam ser os únicos preditores de resiliência, explicando 34% da variância da resiliência.

#### 4. DISCUSSÃO

Neste capítulo será apresentada a discussão dos resultados obtidos nas análises realizadas anteriormente. Perante os resultados obtidos é possível dar resposta às hipóteses estabelecidas para este estudo.

Em relação à primeira hipótese ( $H_1$ ), os resultados obtidos permitem afirmar que a resiliência e a regulação emocional se relacionam significativamente. Mais especificamente entre as subescalas perseverança, autoconfiança, serenidade, sentido de vida e autossuficiência (referentes à resiliência) e a reavaliação cognitiva (referente à regulação emocional). Sendo assim, pode-se inferir que jovens que apresentam características mais resilientes, têm uma maior tendência para utilizar a estratégia de reavaliação cognitiva para lidar com os desafios e eventos stressores. Usando a estratégia de reavaliação cognitiva, os jovens são capazes de reavaliar eventos e situações, possibilitando uma forma de lidar com as emoções mais adaptativa. Este resultado vai de encontro aos estudos de Lin (2022), Mouatsou e Koutra (2021) e Surzykiewicz et al. (2022), que sugerem que a resiliência tem tendência para aumentar as competências de regulação emocional. Indivíduos que recorrem à estratégia de reavaliação cognitiva, sentem mais satisfação e mais emoções positivas na sua vida, sendo mais capazes de enfrentar as situações com uma atitude positiva. Já a estratégia de supressão emocional leva a um aumento de emoções negativas e menos bem-estar emocional.

Da mesma forma, os resultados demonstraram uma associação significativa entre a resiliência e as forças familiares. Em particular a escala de resiliência (score total), a subescala perseverança, autoconfiança, serenidade e sentido de vida com as forças familiares (score total), organização familiar positiva, crenças familiares positivas, gestão positiva de recursos, suporte familiar e resolução de problemas e emoções positivas.

Neste sentido, pode-se reportar que a família apresenta um papel fundamental no desenvolvimento e promoção de resiliência dos membros da família. Um ambiente seguro, com suporte emocional, boas capacidades de resolução de problemas, comunicação aberta, um ambiente onde se pode expressar, entre outros, ajuda a desenvolver formas saudáveis dos jovens superarem as adversidades e superarem desafios. Já a autoconfiança apresenta os mesmos resultados, contudo não apresenta uma correlação significativa com a organização familiar. A subescala da autossuficiência apenas apresenta uma associação significativa com a organização familiar. Assim sendo, famílias que proporcionem ambientes organizados, com regras claras, comunicação e coesão desenvolvem jovens mais autossuficientes. Uma família bem organizada apresenta uma comunicação aberta, gere as expectativas, tomam decisões em conjunto e resolvem os problemas juntos. Neste sentido, quando a família apresenta estas características, os jovens tornam-se mais autossuficientes.

Tais resultados são comparáveis aos estudos de Rozemberg et al. (2014) e Wigley et al. (2021) que demonstram que uma maior resiliência entre a família, uma boa estrutura familiar, apoio e suporte resultam em níveis mais elevados de resiliência em crianças. Uma má relação com a mãe e com o pai, pouca supervisão e a forma de comunicação ser violenta reflete-se, negativamente, na resiliência das crianças e adolescentes. Neste sentido, viver num ambiente seguro e que não seja ameaçador ajuda-os a ter mais confiança, a serem mais autossuficientes e perseverantes face às adversidades. Por outro lado, viver num ambiente em que a base é a violência psicológica (e.g humilhação, rejeição, crítica, entre outros) afeta o desenvolvimento, formando crianças e adolescentes com comportamentos agressivos e medo, prejudicando as suas competências para ultrapassar situações desfavoráveis.

Para Sendler et al. (2015), e de uma perspectiva ecológica, as pessoas estão inseridas numa família e a sua família está inserida numa comunidade e cultura. Segundo esta perspectiva, todos estes níveis são estruturados e, por consequência, compostos por um determinado grau de estabilidade. Contudo, são sujeitos a mudanças no decorrer do tempo, pois precisam de se adaptar e incorporar as novas influências que vão aparecendo. Este processo é dinâmico e demonstra que os sujeitos são influenciados e moldados pela família ao mesmo tempo que as mudanças nos sujeitos levam a alterações na dinâmica familiar.

Relativamente à segunda hipótese (H<sub>2</sub>), verificou-se a existência de uma associação significativa entre a comunicação, confiança e escala total da vinculação (pais e pares - vinculação) com as forças familiares (score total), crenças familiares positivas, gestão positiva dos recursos, suporte familiar e resolução de problemas e emoções positivas (forças familiares). Portanto, pode-se afirmar que a vinculação, comunicação e confiança com os pais e pares contribui para a coesão familiar e promoção de bem-estar entre a família. A comunicação e a confiança são fundamentais para o desenvolvimento de relações seguras e sólidas, visto que promove segurança e os membros da família sentem-se confortáveis para expressar as suas emoções e experiências. Do mesmo modo, uma melhor relação com os pais, também se reflete na dinâmica familiar. Os resultados relembram um estudo que afirma que uma melhor qualidade de relação com o pai leva a que o jovem perceba mais suporte emocional, mais conforto na proximidade, confiança em maior grau, recursos familiares e menor é a sensação de rejeição e dificuldades de comunicação. Uma boa comunicação com os pais permite uma troca de ideias, valores e crenças, ajudando no processo de autonomia e procura de outras relações (Silva et al. 2020).

Para esta hipótese, foram ainda obtidos resultados que evidenciam uma associação significativa entre a vinculação e a regulação emocional. Precisamente entre a subescala comunicação com a mãe, pai e pares e a supressão emocional, que estabelecem uma correlação negativa. Já com a subescala alienação (vinculação), esta apresenta uma associação positiva com a supressão emocional. Conclui-se então que quanto mais o jovem comunica com os pais e com os pares, menos tendência tem para suprimir as suas emoções e que quanto maior o sentimento de alienação perante a figura materna, paterna e na relação com os amigos, maior será a propensão para suprimir as emoções que está a sentir. Tais resultados estão presentes noutros estudos, como no de Iwanski (2021), em que crianças e adolescentes que têm um vínculo e relação segura com os pais usam mais estratégias adaptativas. Menos vinculação com os pais e pares (ou seja, menos comunicação, confiança e mais alienação) sugere a utilização de estratégias de regulação emocional desadaptativas em adolescentes.

Adicionalmente, verificou-se uma associação positiva entre a vinculação e a resiliência, especificamente entre a subescala confiança (pertencente à vinculação - escala mãe) e a perseverança (resiliência). Ou seja, quanto mais o jovem confia na mãe, mais perseverante é. A vinculação referente à escala pai está positivamente associada à resiliência, mais especificamente com o score total vinculação e a comunicação e o: score total resiliência, perseverança, autoconfiança, serenidade e sentido de vida. Neste sentido, quanto mais o jovem estabelece uma relação segura e comunica com o pai, maior são os níveis de resiliência. A comunicação aberta com o pai e o apoio emocional permite ao jovem criar uma imagem mais positiva de si mesmo e também possibilita o desenvolvimento de um sentido de vida, pois o pai, através da comunicação, orienta o jovem. Já a comunicação com os pares apresenta uma associação positiva com a



resiliência (score total), a perseverança e a serenidade. Posto isto, pode-se inferir que quanto mais comunicação existe com os pares, maior é a resiliência do jovem. É possível encontrar estes resultados na literatura, num estudo que afirma quando existe um vínculo seguro e positivo com o adolescente, esta relação torna-se um fator protetor e contribui para o desenvolvimento do mesmo, resultando em melhores níveis de adaptação às adversidades. Neste sentido, a relação tem de ter como base o carinho, afeto e a ausência de rejeição e frieza emocional para que seja possível desenvolver autonomia e capacidade para lidar com eventos e situações complicadas. Uma boa comunicação tanto com os pais como com os pares está associada ao bem-estar do adolescente e a um bom desenvolvimento (Cavaco, 2010, Tomé et al. 2020).

Na escala do pai e pares (vinculação), é possível identificar uma associação significativa e positiva entre a confiança e a: resiliência (score total), perseverança, autoconfiança, serenidade, sentido de vida e autossuficiência, ou seja, quanto mais os jovens confiam no pai e nos pares e os percebem como uma fonte de segurança emocional, mais tendência existe para o jovem conseguir lidar e persistir perante as adversidades, mais confiança nele próprio vai ter para lidar com o mundo e mais autossuficiente se vai sentir. No estudo de Godor et al. (2023), o autor chegou à conclusão de que as interações com os cuidadores formam modelos internos de funcionamento que ajudam as crianças a avaliar situações ou eventos e a resiliência é desenvolvida a partir desses modelos internos. Assim, a resiliência influencia a forma como o adolescente escolhe avaliar e lidar com as situações e eventos. Contudo, esta capacidade para enfrentar as situações tem como base as experiências emocionais vividas durante a infância e as relações estabelecidas com os cuidadores. Tanto as experiências como as relações ajudam a moldar as crenças sobre o mundo e sobre como lidar com as situações. Se o adolescente

for criado num espaço seguro tende a desenvolver mais confiança tanto nos outros como nele mesmo e melhores formas de lidar com as adversidades (é mais autoconfiante, persiste face à adversidade e sente que tem capacidade para lidar com problemas).

Foi encontrada uma correlação negativa entre a alienação (vinculação) com o pai e os pares e a: resiliência (score total), perseverança, autoconfiança, sentido de vida e (apenas para os pares) serenidade. Portanto, quanto mais o jovem se sente alienado na relação com o pai e com os pares, menor será a sua persistência perante as adversidades, menos autoconfiante se vai sentir para enfrentar as situações e menos capacidade tem para encontrar um sentido para a vida. Esta associação é verificável através do estudo de Chen (2022), em que uma relação segura com o pai e com os pares ajuda a desenvolver a resiliência do adolescente. Maiores níveis de resiliência resultam em mais autoconfiança, levando a uma maior satisfação com a vida e mais facilidade em lidar com as adversidades. A alienação pode afetar a saúde mental dos adolescentes e causar problemas psicológicos, como um sentimento de isolamento e alienação dos pais e dos pares. Adolescentes com sentimentos de alienação para com os pais e pares não conseguem comunicar com as pessoas que os rodeiam, isolam-se do ambiente em que estão inseridos e apresentam menos resistência e resiliência.

Em relação à hipótese 3 (H<sub>3</sub>), que se refere à associação positiva entre a regulação emocional e as forças familiares, os resultados obtidos vão de encontro à hipótese previamente estabelecida. Existe assim uma associação positiva entre a reavaliação cognitiva e as forças familiares (score total), organização familiar positiva, crenças familiares positivas e emoções positivas. Portanto, quanto mais o jovem se sente apoiado pela família, se identifica com a família e a percebe como um ambiente seguro e de desenvolvimento, mais recorre à estratégia de reavaliação cognitiva para lidar com

as situações menos positivas. Alguns estudos também obtiveram estes resultados, nos quais se verificou que os adolescentes que têm uma visão mais negativa dos recursos e gestão familiar tendem a ter mais dificuldades para desenvolver e usar estratégias de regulação emocional eficazes. Por outro lado, os que têm uma visão mais positiva do funcionamento da sua família tendem a usar mais estratégias de regulação emocional. Neste sentido, a família apresenta uma grande importância no desenvolvimento de regulação emocional, pois uma família que é percebida como segura e funcional proporciona um ambiente propício para o adolescente desenvolver estratégias de regulação emocional saudáveis para lidar com os problemas. A competência emocional dos adolescentes pode ser afetada pelo relacionamento familiar, sendo assim, uma dinâmica familiar conflituosa desenvolve adolescentes que possam, no futuro, apresentar problemas emocionais e dificuldades em regular as emoções (Freitas 2020; Medeiros, 2022)

Para a hipótese 4 (H<sub>4</sub>), referente aos dados sociodemográficos, é possível identificar relações negativas entre a idade e a: vinculação e forças familiares. É possível inferir que quanto mais idade, menos comunica e confia no pai e menos confia também nos pais. Demonstrando que com o avançar da idade e de novos projetos, existe um afastamento do pai e dos pais. A associação com as forças familiares também evidencia esse afastamento, pois quanto mais idade, menos forças familiares, emoções positivas, estrutura familiar, suporte emocional, entre outros existe. Os resultados tornam claro que quanto maior a idade, menos os indivíduos usam a estratégia de reavaliação cognitiva para lidar com as situações. Tal é descrito no estudo de Parra et al. (2015), no qual os dados indicaram que, com a transição para a idade adulta, existe uma diminuição nos conflitos e nos afetos e também na comunicação. Contudo, menos afetos e menos

comunicação não significa que as relações se tenham tornado piores, mas sim que houve um distanciamento (que gera menos comunicação e menos afeto para com a família – a comunicação torna-se menos frequente, mas com mais qualidade, gerando satisfação para ambas as partes).

Ainda acerca da hipótese 4, foram encontradas diferenças significativas entre o sexo na vinculação e na regulação emocional, demonstrando que as mulheres comunicam mais com os pares e que os homens têm uma maior tendência para suprimir as suas emoções. O estudo de Gullone et al. (2010) confirma estes resultados, uma vez que afirma que o uso da estratégia de supressão emocional é mais recorrente no sexo masculino do que no sexo feminino. Neste sentido, homens apresentam menos capacidade de expressão emocional.

Ademais, observaram-se diferenças significativas em relação ao agregado familiar nas forças familiares, mais precisamente na subescala das crenças familiares positivas e a gestão positiva dos recursos, suporte familiar e resolução de problemas. Em relação às crenças familiares positivas, o grupo que apresenta a média mais elevada é o da família direta e alargada e a média mais baixa é a do grupo da família direta. Portanto, demonstra que pessoas que vivem com os pais, irmãos e com família mais alargada como avós, tios, primos, entre outros, apresentam mais crenças positivas em relação à família do que pessoas que vivem com a mãe, pai e/ou irmãos. Em relação à gestão positiva dos recursos, suporte familiar e resolução de problemas, o grupo com uma média mais elevada é referente à família direta e alargada e o grupo com a média menor é a família alargada. Deste modo, pode-se concluir que o grupo que vive com a família direta e alargada apresenta uma melhor gestão de recursos, resolução de problemas e de suporte emocional. Algo que já foi constatado por Campos et al. (2014), onde se descreve que quando a

família alargada trabalha em conjunto com a família direta, esta junção impacta positivamente a vida dos jovens. Isto significa que o jovem percebe mais apoio e sente-se melhor quando está com a família direta e alargada.

Por fim, a última hipótese (H<sub>5</sub>), refere-se a diferenças entre os estilos de vinculação (seguros e inseguros) com as variáveis em estudo. Os resultados obtidos demonstram que na escala referente à mãe (vinculação), existem diferenças entre os estilos de vinculação e a resiliência (score total) e sentido de vida, demonstrando que jovens mais seguros são mais resilientes, não desistem face a adversidades e conseguem encontrar mais sentido para a vida. Foram encontradas também diferenças significativas com as forças familiares (score total), organização familiar positiva, crenças familiares positivas, gestão positiva dos recursos, suporte familiar e resolução de problemas e emoções positivas, com o padrão de vinculação seguro mais elevado.

Na escala do pai, existem diferenças significativas entre os padrões de vinculação e a resiliência (score total, perseverança, autoconfiança, serenidade, sentido de vida e autossuficiência) e as forças familiares (organização familiar positiva, crenças familiares positivas, gestão positiva dos recursos, suporte familiar e resolução de problemas e emoções positivas), com o padrão de vinculação seguro a pontuar uma média mais elevada. Ou seja, famílias saudáveis e entendidas como seguras agem como um fator de proteção e contribuem para a resiliência do indivíduo. Quando o jovem se sente apoiado e compreendido, tem uma melhor disposição para enfrentar desafios. Jovens com vínculos seguros, tendem a ter melhores relações familiares. Nos estudos de Basal et al. (2020), Lindblom et al. (2016) e Muiyang et al. (2023) é possível observar a ocorrência destes resultados, que demonstram a forma como o estilo de apego seguro permite uma melhor compreensão tanto do próprio indivíduo como dos que o rodeiam, e como tal, os

indivíduos conseguem desenvolver melhores níveis de resiliência diante eventos stressantes. Nestes estudos obteve-se uma associação positiva e significativa entre os estilos de apego seguro e a vinculação, revelando que os indivíduos com um estilo de apego seguro, apresentam um nível de resiliência mais elevado. Um estilo de apego inseguro foi associado a uma fraca qualidade de vinculação. A qualidade da vinculação e as relações que a criança estabelece contribuem para o bem-estar das crianças. Os resultados mostraram que famílias em que prevalece o estilo de apego inseguro tendem a criar crianças agressivas, inseguras, conflitos entre irmão e práticas parentais mais negativas. Por outro lado, famílias que apresentam um estilo de apego seguro têm melhores relações com os irmãos e com os pais e apresentam menos níveis de ansiedade.

Relativamente à escala pares, pode-se concluir diferenças estatisticamente significativas entre com a resiliência (resiliência (score total), perseverança, autoconfiança, serenidade e sentido de vida), regulação emocional (reavaliação cognitiva) e forças familiares (forças familiares (score total), organização familiar positiva, crenças familiares positivas, gestão positiva dos recursos, suporte familiar e resolução de problemas e emoções positivas), tendo o vínculo seguro com uma maior média. Em relação à resiliência, pode-se inferir que indivíduos que estabelecem uma relação segura com os pares, estão mais aptos para enfrentar adversidades. Da mesma forma, jovens com um vínculo seguro tendem a recorrer mais à estratégia de reavaliação cognitiva para enfrentar os problemas. Também jovens com relações seguras com os pares apresentam melhores relações familiares e uma melhor dinâmica familiar. Estes resultados são semelhantes aos encontrados nos estudos de Kiliç (2022) e Schoeps et al. (2020). O estilo de apego seguro está associado ao apoio dos pares que, por sua vez, aumenta os níveis de resiliência. Já jovens com estilo de apego inseguro apresenta baixa relação com

os pares e, conseqüentemente, menos capacidade para persistir perante das adversidades. Da mesma forma, adolescentes que estabelecem um relacionamento seguro com os pares (elevados níveis de comunicação, de confiança e poucos níveis de alienação) apresentam menos dificuldades em expressar emoções. Adolescentes que se identificam com os pares, que partilham os mesmos valores e que se sentem aceites tendem a ter menos comportamentos desadaptativos. Já adolescentes que se sentem isolados e distantes dos pares apresentam maior probabilidade de desregulação emocional.

Por fim, a hipótese seis ( $H_6$ ), foi parcialmente confirmada. Ou seja, a análise da regressão demonstrou que a reavaliação cognitiva e as forças familiares são preditores de resiliência. Foi observado um resultado similar nos estudos de Dou et al. (2023) e Masood et al. (2019), e em que referem que o apoio emocional e o afeto fornecido pela família, bem como o seu envolvimento estão ligados ao desenvolvimento de resiliência nos jovens. Os pais que fornecem suporte e carinho sabem como ajudar os filhos e ensinam estratégias adaptativas para lidarem com os desafios da vida. Ou seja, crianças que são formadas em ambientes harmoniosos têm uma maior propensão para conseguir ser mais persistentes. Uma ligação saudável com a família ajuda as crianças a desenvolver autocontrole e confiança, a construir relações estáveis com outras pessoas. Ora, tudo fatores de proteção. Mestre et al. (2017), no seu estudo, recorreu à análise estatística regressão múltipla para identificar os preditores de resiliência. Assim, obteve que a regulação emocional, a sociabilidade e a reavaliação positiva eram preditores. Logo, promover a capacidade dos jovens reinterpretarem de forma positiva os eventos, pode fortalecer a perceção que têm da sua resiliência. Como consequência, os jovens sentem-se mais capazes para enfrentar as mudanças que fazem parte do desenvolvimento e eventos menos positivos.

Para English et al. (2013), Schoon (2012) e Slender et al. (2014), não se consegue compreender o comportamento humano se apenas se observar fases específicas da vida (e.g infância, adolescência). Deste modo, para se perceber como as pessoas se desenvolvem é preciso acompanhar desde a infância até à fase em que se encontram. Nem todos lidam com as situações da mesma forma e existe uma razão para isso, pois as experiências que já vivenciaram e o ambiente em que estão inseridas contribuem para o desenvolvimento de maiores ou menores níveis de resiliência. Ou seja, o desenvolvimento é influenciado tanto pela própria pessoa, como pelas interações entre a mesma e o ambiente e as pessoas que a rodeiam. A capacidade para lidar com situações complexas e stressantes deve ser estudada à luz de toda a vida e não só fases de vida isoladas. Ao longo do tempo, o ser humano passa por diversas mudanças e, assim, a reavaliação cognitiva torna-se fundamental, pois os sujeitos que conseguem reinterpretar as adversidades de uma forma positiva são mais capazes para lidar com as transições inerentes ao crescimento. Para além disto, a família representa uma parte imprescindível para o desenvolvimento de resiliência, uma vez que o apoio emocional, comunicação e orientação incentiva os filhos a enfrentar as adversidades de uma forma mais adaptativa. Concluindo, a resiliência é desenvolvida por meio de características individuais (e.g reavaliação cognitiva) e pelo ambiente em que estão inseridas (e.g família), evidenciando a necessidade de compreender o desenvolvimento humano como um processo contínuo e em que tanto a pessoa como o contexto em que está inserida são importantes para o desenvolvimento de resiliência.

#### **4.1. Limitações do estudo**

As limitações deste estudo foram referentes à a assimetria da amostra, ou seja, o sexo feminino é predominante, tornando complicado concluir diferenças relativamente



ao sexo. À extensão dos questionários. Devido a esta extensão os participantes podem ter começado a responder de forma mais aleatória para chegarem ao final da aplicação mais rapidamente. Ao facto de os instrumentos serem todos de autorrelato, o que pode levar a que os participantes respondam de forma socialmente desejável. Por fim, a regulação emocional é um conceito complexo e difícil de medir, neste sentido, é possível que o instrumento não tenha abrangido toda a complexidade desta variável.

#### **4.2. Implicações clínicas**

Espera-se que este estudo possa contribuir para uma melhor compreensão das relações entre a qualidade da vinculação, das forças familiares, da regulação emocional e da resiliência para o desenvolvimento de um adolescente e jovem adulto saudável e com boas competências emocionais, relacionais e cognitivas. Os resultados obtidos permitem refletir sobre a necessidade de programas que tenham como objetivo fortalecer laços familiares, promover a coesão na família, o bem-estar dos membros da família, entre outros, pois sabe-se que têm influência no desenvolvimento dos jovens.

#### **4.3. Pistas para estudos futuros**

Para estudos futuros, seria interessante a realização de um estudo longitudinal, de forma a se conseguir acompanhar os adolescentes e jovens ao longo do tempo, permitindo perceber as mudanças que vão ocorrendo nas diferentes fases de vida e se a relação com as variáveis se alterou ou não por consequência do desenvolvimento do indivíduo. Poderia também se explorar a influência de fatores externos, como o ambiente escolar, académico ou laboral, interação com colegas e eventos de vida significativos na qualidade da vinculação, das forças familiares, regulação emocional e resiliência e como todas estas variáveis influenciam o desenvolvimento do jovem. Seria benéfico investigar

a resiliência como um construto multidimensional, avaliando tanto a resiliência do indivíduo como a resiliência acadêmica, social, emocional, entre outros.

## **5. CONCLUSÃO**

Este estudo evidência a importância da qualidade de vinculação, das forças familiares, da resiliência e da regulação emocional para um desenvolvimento saudável e adaptativo dos jovens. A presença de um suporte familiar, de afeto e carinho e uma relação segura com os cuidadores ajuda a desenvolver níveis mais elevados de resiliência nos jovens. Foi também possível observar que as forças familiares e a regulação emocional são preditores de resiliência. Neste sentido, quanto mais conectados estão com a família e quanto mais recorrem a estratégias de regulação emocional adaptativas (reavaliação cognitiva), mais resilientes se tornam os jovens. Sendo assim, estes resultados ressaltam que os laços familiares, as boas relações que o jovem estabelece e a capacidade para lidar com as emoções desenvolvem uma melhor capacidade para o jovem lidar com as adversidades e persistir perante obstáculos.

## REFERÊNCIAS

- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1975). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Lawrence Erlbaum.
- Allen, J., Grande, L., Tan, J., & Loeb, E. (2018). Parent and peer predictors of change in attachment security from adolescence to adulthood. *Child Development, 89*(4), 1120-1132. doi:10.1111/cdev.12840
- Angela, S., Fonseca, G., Lep, Z., Li, L., Serido, J., Vosylis, R., Crespo, C., Relvas, A., Zupancic, M. & Lanz, M. (2022). Profiles of emerging adults resilience facing the negative impact of COVID-19 across six countries. *Current Psychology, 1-13*. doi:https://doi.org/10.1007/s12144-022-03658-y
- Assis, D., Moreira, L. V., & Fornasier, R. (2014). Teoria bioecológica do Bronfenbrenner: a influência dos processos proximais no desenvolvimento social das crianças. *Research, Society and Development, 10*(10). doi:http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i10.19263
- Basal, F., Onur, S., Yamac, D., Karacin, C., Zengin, G., Bilgetekin, İ., Demirci, U., & Oksuzoglu, B. (2020). Does a secure attachment style predict high psychological resilience in patients with cancer receiving chemotherapy? *Cureus, 12*(10), 1-10. doi:10.7759/cureus.10954
- Batista, H., & Noronha, A. (2018). Instrumentos de autorregulação emocional: Uma revisão de literatura. *Avaliação Psicológica, 17*(3), 389-398. doi:10.15689/ap.2018.1703.15643.12
- Blair, B. L., Gangle, M. R., Perry, N. B., O'Brien, M., Calkins, S. D., Calkins, S. D., & Shanahan, L. (2016). Indirect effects of emotion regulation on peer acceptance and rejection: The roles of positive and negative social behaviors. *Merrill Palmer Q (Wayne State Univ Press), 62*(4), 415-439.

- Borden, L. M., Brown, S., Cheatom, O., Hawkey, K., Hawkins, S., Hoang, T., Jordan, A., Kuhl, M., Otto, M., Paradis, E., Pinna, K., Sherman, M., Shortreed, T., & Steinman, D. (2014). Strong family functionin. *Department of Family Social Science*, 1-25.
- Brandão, J., Mahfoud, M., & Gianordoli-Nascimento, I. (2011). A construção do conceito de resiliência em psicologia: discutindo as origens. *Paidéia*, 21(49), 363-271. doi:10.1590/S0103-863X2011000200014
- Bronfenbrenner, U. (1986). *Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives*, 22. doi:10.1037/0012-1649.22.6.723
- Campos, B., Ullman, J., Aguilera, A., & DSchetter, C. (2014). Familism and psychological health: The intervening role of closeness and social support. *Cultural Diversity Ethnic Minority Psychology*, 20(2), 191-201. doi:10.1037/a0034094
- Cardoso, J., & Veríssimo, M. (2013). Estilos parentais e relações de vinculação. *Análise Psicológica*, 4(31), 393-406. doi:10.14417/ap.807
- Castro, A., Bueno, J., Ricarte, M., & Albuquerque, E. (2017). Validade discriminante entre regulação emocional e resiliência. *Avaliação Psicológica*, 16(2), 241-248. doi:10.15689/AP.2017.1602.15
- Cavaco, N. (2010). Atitudes educativas parentais e resiliência no adolescente. *O Portar dos Psicólogos*, 1-23.
- Chen, X., Huang, Z., & Lin, W. (2022). The effect of emotion regulation on happiness and resilience of university students: The chain mediating role of learning motivation and target positioning. *Front. Psychol.*, 13, 1-10.
- Claro, P., & Mota, C. (2019). O papel da vinculação aos pais e da regulação emocional no investimento esquemático na aparência em jovens adultos. *Actualidades en Psicologia*, 33(126), 97-116. doi:10.15517/ap.v33i126.32497

- Cook, S., Heinze, J., Miller, A., & Zimmerman, M. (2016). Transitions in Friendship Attachment in Adolescence is Associated with Developmental Trajectories of Depression through Adulthood. *Journal of Adolescent Health, 58*(3), 260-266. doi:10.1016/j.jadohealth.2015.10.252
- Correia, F., & Mota, C. (2016). Ambiente familiar e qualidade da vinculação amorosa – Papel mediador da individuação em jovens adultos. *Análise Psicológica, 1*(34), 15-29. doi:10.14417/ap.1018
- Costa, M., Cavalcante, L., & Costa, E. (2021). O trabalho dos pais e o desenvolvimento dos filhos no contexto da pandemia de COVID-19: Um olhar bioecológico. *Research, Society and Development, 10*(10), 1-11. doi:10.33448/rsd-v10i10.18730
- Coulombe, S., Pacheco, T., Cox, E., Khalil, C., Doucerain, M., Auger, E., & Meunier, S. (2020). Risk and resilience factors during the COVID-19 Pandemic: A snapshot of the experiences of canadian workers early on in the crisis. *Frontiers in Psychology, 1*-25. doi:10.3389/fpsyg.2020.580702
- Cruvinel, M., & Boruchovitch, E. (2010). Regulação emocional: A construção de um instrumento e resultados iniciais. *Psicologia em Estudo, 15*(3), 537-545.
- Damasio, A. (1994). *Descartes' erros: Emotion, reason and the human brain*. New York: Avon Books.
- DeSteno, D., Kubzansky, L., & Gross, J. J. (2013). Affective science and health: The importance of emotion and emotion regulation. *Health Psychology, 32*(5), 474-486. doi:https://doi.org/10.1037/a0030259
- Diehl, M., Hay, E., & Chui, H. (2012). Personal risk and resilience factors in the context of daily stress. *Annual review of gerontology and geriatrics, 32*(1),257-274. doi:doi:10.1891/0198-8794.32.251
- Dou, D., Shek, D., Tan, L., & Zhao, L. (2023). Family functioning and resilience in children in mainland China: Life satisfaction as a mediator. *Frontiers in Psychology, 1*-11. doi:10.3389/fpsyg.2023.1175934

- Dunst, C., Serrano, A., Mas, J., & Espe-Sherwindt, M. (2021). Meta-analysis of the relationships between family strengths and parent, family and child well-being. *European Journal of Applied Positive Psychology*, 5(5), 2397-7116.
- English, T., John, O. P., & Gross, J. J. (2013). Emotion Regulation in Close Relationships. *Oxford Handbooks Online* 1-27 doi:10.1093/oxfordhb/9780195398694.013.0022
- Farley, P., & Kim-spoon, J. (2014). The development of adolescent self-regulation: Reviewing the role of parent, peers, friend and romantic relationship, *Jornal of Adolescence*. *Jornal of Adolescence*, 37(4), 443-440.
- Ferreira, W. (2020). Regulação emocional em terapia cognitivo comportamental. *Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas*, 5(9), 618-630.
- Felgueiras, M., Festas, C., & Vieira, M. (2010). Adaptação e validação da Resilience Scale de Wagnild e Young para a cultura portuguesa. *Cadernos de Saúde*, 3(1), 73-80.
- Fomina, T., Burmistrova-Savenkova, A., & Morosanova, V. (2020). Self-Regulation and Psychological Well-Being in Early Adolescence: A Two-Wave Longitudinal Study. 10(67), 1-10. doi:10.3390/bs10030067
- Freire, T., & Tavares, D. (2011). Influência da autoestima, da regulação emocional e do gênero no bem-estar subjetivo e psicológico de adolescentes. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 38(5), 184-188.
- Freitas, P., Costa, R., Rodrigues, M., Ortiz, B., & Santos, J. (2020). Influência das relações familiares na saúde e no estado emocional dos adolescentes. *Revista Psicologia e Saúde*, 12(4), 95-109.
- Fuertes, M. (2023). Contributos da interação social do bebé para a organização da vinculação. *Contributos da Investigação para a Educação*, 19(65), 1-24. doi:10.25755/int.28192

- Gajda, M., Małkowska-Szcutnik, A., & Rodze, W. (2022). Self-regulation in adolescents: Polish adaptation and validation of the self-regulation scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 1-19. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph19127432>
- Gelinas, J., Baillet, S., Bertrand, O., Galván, A., Kolling, T., Lachaux, J.-P., Lindenberger, U., Ribary, U., Sawa, A., & Uhlhaas, P. (2018). Late Adolescence: Critical Transitions into Adulthood. *Emergent Brain Dynamics*, 25.
- Godor, B., Horst, F., & Hallen, R. (2023). Unravelling the Roots of Emotional Development: Examining the Relationships Between Attachment, Resilience and Coping in Young Adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 1-29. doi:[10.1177/02724316231181876](https://doi.org/10.1177/02724316231181876)
- Gullone, E., Hughes, E., King, N., & Tonge, B. (2010). The normative development of emotion regulation strategy use in children and adolescents: a 2-year follow-up study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(5), pp. 567-574.
- Gullone, E., Hughes, E., King, N., & Tonge, B. (2010). The normative development of emotion regulation strategy use in children and adolescents: A 2-year follow-up study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(5), 1-8. doi:[10.1111/j.1469-7610.2009.02183.x](https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2009.02183.x)
- Heinze, J., Cook, S., Wood, E., Dumadas, A., & Zimmerman, M. (2019). Friendship attachment style moderates the effect of adolescent exposure to violence on emerging adult depression and anxiety trajectories. *Journal of Adolescent Health*, 47(1), 177-193. doi:[10.1007/s10964-017-0729-x](https://doi.org/10.1007/s10964-017-0729-x)
- Iwanski, A., Lichtenstein, L., Muhling, L., & Zimmermann. (2021). Effects of father and mother attachment on depressive symptoms in middle childhood and adolescence: The mediating role of emotion regulation. *Brain Science*, 11, 1-19. doi:[10.3390/brainsci11091153](https://doi.org/10.3390/brainsci11091153)



- Justo, A., & Enumo, S. (2015). Problemas emocionais e de comportamento na adolescência: o papel do estresse. *Bol. Acad. Paulista de Psicologia*, 35(89), 350-370.
- Karppinen, H., King, O., & Russell, P. S. (2023). Hostile emotions and close relationships: Anger can be related to constructive responses. *Personality and Individual Differences*, 212, 1-9. doi:10.1016/j.paid.2023.112258
- Karreman, A., & Vingerhoets, A. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53(7), 821-826.
- Konaszewski, K., Niesiobędzka, M., & Surzykiewicz, J. (2021). Resilience and mental health among juveniles: role of strategies for coping with stress. *Health Qual Life Outcomes*, 19(58), 1-12.
- Lee, T. Y., Cheung, C. K., & Kwong, W. M. (2011). Resilience as a positive youth development construct: A Conceptual review. *The Scientific World Journal*, 1-9. doi:10.1100/2012/390450
- Lin, Z. (2022). Emotion Regulation Strategies and Sense of Life Meaning: The Chain-Mediating Role of Gratitude and Subjective Wellbeing. *Front. Psychol.*, 13, 1-11.
- Lindblom, J., Vänskä, M., Marjo Flykt, A. T., Tiitinen, A., & Tulppala, M. (2016). From early family systems to internalizing symptoms: The role of emotion regulation and peer relations. *Journal of Family Psychology*, 1-12. doi:10.1037/fam0000260
- Lindsey, E. (2021). Emotion regulation with parents and friends and adolescent internalizing and externalizing behavior. *Children*, 8, 299. doi:10.3390/children8040299
- Linhares, M., & Enumo, S. (2020). Reflexões baseadas na psicologia sobre efeitos da pandemia COVID-19 no desenvolvimento infantil. *Estud. psicol*, 32, 1-14. doi:10.1590/1982-0275202037e200089

- Liu, C., & Ma, J.-L. (2019). Adult attachment style; emotion regulation social networking sites addiction. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-7. doi:10.3389/fpsyg.2019.02352
- Machado, A. (2010). Resiliência e promoção de saúde: uma relação possível. *O portal dos psicólogos*, 1-13. doi:10.14195/1647-8614\_41-2\_1
- Machado, T. (2007). Padrões de vinculação aos pais em adolescentes e jovens adultos e adaptação à universidade. *RPP*, 41(2), 5-28.
- Madeiros, R., Relva, I., & Fernandes, O. (2022). Funcionamento familiar e a sua relação com a regulação emocional na adolescência. *PsychTech & Health Journal*, 5(2), 11-29.
- Marriner, P., Cacioli, J.-P., & Moore, K. (2015). The relationship of attachment to resilience and their impact on stress. *Stress and Anxiety: Applications to Social and Environmental Threats, Psychological Well-Being, Occupational Challenges, and Developmental Psychology*, 2-11.
- Marusic, I., Kamenov, Z., & Jelic, M. (2011). Personality and attachment to friends. *Journal for General Social Issues*, 20(4), 1119-1137. doi: 10.5559/di.20.4.10
- Masood, S., Anwer, G., Younas, S., & Ahmad, M. (2019). Parental Rearing Practices as Predictors of Resilience and Emotional Intelligence among Young Adults. *Foundation university journal of psychology*, 3(2), 1-38. doi:10.33897/fujp3.2231082019
- Melo, A. T., & Alarcão, M. (2011). Avaliação de processos de resiliência familiar: Validade e fidelidade do Questionário de Forças Familiares. *Mosaico*, 48, 34-41.
- Melo, O., & Mota, C. (2013). Vinculação amorosa e bem-estar em jovens de diferentes configurações familiares. *Psicologia em Estudos*, 18(4), 587-597.
- Mestre, J., Nuñez-Lozano, J., Rocío-Molinero, Zayas, A., & Gil, R. (2017). Emotion Regulation Ability and Resilience in a Sample of Adolescents from a Suburban Area. *Front. Psychol.*, 8, 1-13. doi:10.3389/fpsyg.2017.01980

- Monteiro, L., Veríssimo, M., Branco, I., & Santos, A. (2015). Os Modelos internos dinâmicos analisados com recurso às narrativas de representação da vinculação em adultos. *Temas em Psicologia*, 23(2), 443-452. doi:10.9788/TP2015.2-15
- Morais, T. C., & Monteiro, P. S. (2017). Conceitos de vulnerabilidade humana e integridade individual para a bioética. *Rev. bioét. (Impr.)*, 25(2), 311-319. doi:10.1590/1983-80422017252191
- Mota, C., & Rocha, M. (2012). Adolescência e jovem adultícia: Crescimento pessoal, separação-individuação e o jogo das relações. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 28(3), 357-366. doi:10.1590/S0102-37722012000300011
- Mouatsou, C., & Koutra, K. (2021). Emotion regulation in relation with resilience in emerging adults: The mediating role of self-esteem. *Current Psychology*, 1-14.
- Muyang, R., Jamil, A., & Chan, S. (2023). Relationship between attachment styles and personal resilience among malaysian young adults. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 13(5), 2773-2790. doi:10.6007/IJARBS/v13-i5/17096
- Neves, L., Soares, I. & Silva, M.(1999). Inventário da vinculação na adolescência, 1-10.
- Oliveira, K. d., & Nakano, T. d. (2018). Avaliação da resiliência em Psicologia: revisão do cenário científico brasileiro. *Psicol. Pesqui*, 12(1), 1-11. doi:10.24879/2018001200100283
- Oliveira, M. (2018). Estudos sobre a adolescência e conflitos sociofamiliares. *O Portal dos Psicólogos*, 1-17.
- Parra, A., Oliva, A., & Reina, M. (2015). Family relationships from adolescence to emerging adulthood: A longitudinal study. *Journal of Family Issues*, 36(14), 2002-2020. doi:10.1177/0192513X13507570

- Ponciano, E. L., & Seidl-de-Moura, M. L. (2017). Narrativas sobre si mesmo e o futuro na adultez emergente: Critérios subjetivos e marcadores sociais. (29), 129-145.
- Ramires, V., & Scheider, M. (2010). Revisitando alguns conceitos da teoria do apego: Comportamento versus representação? *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 26(1), 25-33. doi:10.1590/S0102-37722010000100004
- Reindl, M. G., & Reinders, H. (2016). Socialization of emotion regulation strategies through friends. *Journal of Adolescence*, 49, 146-157. doi:10.1016/j.adolescence.2016.03.008
- Rioux, C., Castellanos-Ryan, N., Parent, S., Vitaro, F., Themblay, R., & Séguin, J. (2016). Differential susceptibility to environmental influences: Interactions between child temperament and parenting in adolescent alcohol use. *Development Psychopathol*, 28(1), 265-275. doi:10.1017/S0954579415000437
- Rodrigues, A., & Gondim, S. (2014). Expressão e regulação emocional no contexto de trabalho: Um estudo com servidores públicos. 15(2), 38-65. doi:10.1590/S1678-69712014000200003
- Rooke, M. (2015). Aspectos conceituais e metodológicos da resiliência psicológica: uma análise da produção científica brasileira. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 15(2), 671-687.
- Rooke, M., & Pereira-Silva, N. (2012). Resiliência familiar e desenvolvimento humano: análise da produção científica. *Psicologia em Pesquisa*, 6(2), 179-186. doi:10.5327/Z1982-12472012000200011
- Sagone, E., Commodari, E., Indiana, M. L., & Rosa, V. L. (2023). Exploring the association between attachment style, psychological well-being, and relationship status in young adults and adults—A cross-sectional study. *Eur. J. Investig.*, 13, 525-539. doi:https://doi.org/10.3390/ejihpe13030040

- Sandler, I. N., Wolchik, S. A., & Ayers, T. S. (2008). Resilience Rather Than Recovery: A contextual framework on adaptation following. *Death Studies*, 32(1), 59-73. doi:10.1080/07481180701741343
- Schoon, I. (2012). Temporal and contextual dimensions to individual positive development: A developmental–contextual systems model of resilience. *The Social Ecology of Resilience*, 1-36. doi:10.1007/978-1-4614-0586-3\_13
- Silva, A. D., Pimentel, C. A., Souza, E. A., & Gadelha, E. P. (2018). Atuação do enfermeiro na atenção primária de saúde para a prevenção do aborto na adolescência. *Simpósio de Trabalhos Científicos e Tecnológicos do Amazonas*, 1-2.
- Silva, A., Melo, O., & Mota, C. (2016). Suporte social e individuação em jovens de diferentes configurações familiares. *Temas em Psicologia*, 24(4), 1311-1327.
- Silva, S., & Silva, J. (2022). *Contextos de vulnerabilidade e resiliência no desenvolvimento humano*. Curitiba: Appris Ltda.
- Surzykiewicz, J., Skalski, S. B., Sołbut, A., Rutkowski, S., & Konaszewski, K. (2022). Resilience and regulation of emotions in adolescents: serial mediation analysis through self-esteem and the perceived social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 1-9. doi:10.3390/ijerph19138007
- Szwedo, D., Hessel, E., Loeb, E., Hafen, C., & Allen, J. (2018). Adolescent support seeking as a path to adult functional independence. *Development Psychology*, 53(5), 949-961. doi:10.1037/dev0000277
- Tambelli, R., Cimino, S., Marzilli, E., Ballarotto, G., & Cerniglia, L. (2021). Apego dos adolescentes tardios aos pais e colegas e sofrimento psicológico resultante do COVID-19. Um estudo sobre o papel de mediação da alexitimia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1-17. doi:10.3390/ijerph182010649

- Tambelli, R., Cimino, S., Marzilli, E., Ballarotto, G., & Cerniglia, L. (2021). Apego dos adolescentes tardios aos pais e colegas e sofrimento psicológico resultante do COVID-19. Um estudo sobre o papel de mediação da alexitimia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), 1-17.
- Toffoli, D. (2015). Attachment theory: Insights into student postures in autonomous language learning. *New Directions in Language Learning Psychology*, 55-70. doi:10.1007/978-3-319-23491-5\_5
- Tomé, G., Camachoa, I., Matosa, M. G., & Diniza, J. (2011). A Influência da comunicação com a família e grupo de pares no bem-estar e nos comportamentos de risco nos adolescentes portugueses. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 24(4), 747-756.
- Tseliou, F., & Ashfeld-Watt, P. (2022). The association between resilience resources, contextual factors and mental health status: a national population-based study. *BMC Public Health*, 1-13. doi:<https://doi.org/10.1186/s12889-022-13013-2>
- Vaz, F. & Martins, M. (2009). Diferenciação e Regulação Emocional na Idade Adulta: Tradução e Validação de Dois Instrumentos de Avaliação para a População Portuguesa, 1-134.
- Vella, S.-L., & Pai, N. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 233-239. doi:10.4103/amhs.amhs\_119\_19
- Vilaça, M., & Relvas, A. (2014). The state of the art in family therapy research: What Works? how it works? *International Journal of Social Science Studies*, 2(2), 10-19. doi:10.11114/ijsss.v2i2.281
- Vitalle, M., & Quiroga, F. (2013). O adolescente e suas representações sociais: Apontamentos sobre a importância do contexto histórico. *Physis Revista de Saúde Coletiva*, 23(3), 863-878.

- Wigley, I., Mascheroni, E., Bulleti, F., & Bonichini, S. (2021). copewithme: The role of parental ability to support and promote child resilient behaviors during the COVID-19 Emergency. *Front. Psychol*, 12, 1-10. doi:10.3389/fpsyg.2021.732745
- Wilson-Ali, N. (2019). Multiple perspectives on attachment theory: Investigating educators' knowledge and understanding. *Australasian Journal of Early Childhood*, 44(3), 215-229. doi:10.1177/1836939119855214
- Winders, S.-J. (2014). From extraordinary invulnerability to ordinary magic: A literature review of resilience. 5(1), 3-9. doi:http://dx.doi.org/10.5334/jeps.bk
- You, X., Ju, C., Wang, M., Zhang, B., & Liu, P. (2019). Age differences in the Influence of induced negative emotion on decision-making: The role of emotion regulation. *Journals of Gerontology: Psychological sciences*, 74(5), 796–805. doi:10.1093/geronb/gbx137





## **Anexo 2 - Consentimento informado para os adolescentes**

O presente estudo está a ser realizado no âmbito da Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica na Universidade Lusíada de Lisboa pela aluna Beatriz Silveira, sob a orientação da Prof. Doutora Joana Gonçalves.

Pretende-se com esta investigação analisar e compreender, no contexto sociocultural Português, indicadores da resiliência dos jovens – designadamente da sua regulação emocional e seus fatores protetores como, por exemplo, a qualidade das relações com as figuras de vinculação mais significativas nesta fase desenvolvimental.

Para a participação neste estudo tem de ter entre 18 e os 25 anos. Caso cumpra esse requisito, pedimos a sua colaboração para a participação no estudo. A sua participação é de extrema importância, constituindo um contributo fundamental para aprofundar o conhecimento sobre esta temática, para que no futuro se possa vir avaliar e intervir de forma mais eficaz junto desta população.

Com este trabalho não se pretende avaliá-lo, mas apenas recolher um conjunto de dados que permitem melhor compreender a relações entre a vinculação e resiliência na adolescência. Os resultados obtidos serão confidenciais e destinam-se exclusivamente a fins de investigação.

A participação no estudo é voluntária e a decisão de não participar não tem qualquer consequência para si, podendo ser interrompida a qualquer momento, se assim o desejar, sem que daí resulte qualquer prejuízo para si. Os dados recolhidos são confidenciais e anónimos estando protegidos à luz das diretrizes da proteção de dados e estando assegurados os princípios éticos da confidencialidade. A participação do seu educando neste estudo é voluntária e poderá interromper a participação em qualquer momento.

Poderá esclarecer as suas dúvidas através do endereço de email: 11022418@lis.ulusiada.pt. Poderá recorrer ao mesmo endereço eletrónico, caso queira mais tarde obter informações sobre os resultados desta investigação.

Declaro que li e que aceito participar no estudo

---

(Assinatura)

**Anexo 3 – Escala de resiliência**

	Discordo plenamente	Discordo	Discordo parcialmente	Não concordo nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo	Concordo plenamente
1.Quando faço planos, levo-os até ao fim.							
2. Eu normalmente acabo por conseguir alcançar os meus objetivos							
3.Sou capaz de depender de mim próprio mais do que de qualquer outra pessoa							
4. Manter-me interessado nas atividades do dia-a-dia é importante para mim							
5.Posso estar por contra própria se for preciso							
6.Sinto-me orgulhoso por ter alcançado objetivos na minha vida							
7.Normalmente faço as coisas conforme elas vão surgindo							
8.Sou amigo de mim próprio							
9.Sinto que consigo lidar com várias coisas ao mesmo tempo							
10.Sou determinado							
11.Raramente me questiono se a vida tem sentido							
12.Vivo um dia de cada vez.							
13.Posso passar por tempos difíceis porque enfrentei tempos difíceis antes							
14. Tenho autodisciplina.							
15. Mantenho-me interessado nas coisas							
16.Geralmente consigo encontrar algo que me faça rir							
17.A confiança em mim próprio ajuda-me a lidar com tempos difíceis							
18.Numa emergência, sou alguém com quem geralmente as pessoas podem contar							
19.Normalmente consigo olhar para uma situação de várias perspetivas.							
20.. Às vezes obrigo-me a fazer coisas queira queira							
21.A minha vida tem sentido							

22.Eu não fico obcecado com coisas que não posso resolver.							
23.Quando estou numa situação difícil, normalmente consigo encontrar uma solução							
24.Tenho energia suficiente para fazer o que deve ser feito							
25.. Não tenho problema com o facto de haver pessoas que não gostam de mim.							

#### Anexo 4 - Inventário da Vinculação na adolescência

Inventário da Vinculação para Adolescentes – Pensar na mãe:

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
1. A minha mãe respeita os meus sentimentos					
2. Sinto que a minha mãe funciona bem como mãe					
3. Gostava de ter uma mãe diferente					
4. A minha mãe aceita-me tal como sou					
5. Gosto de saber a opinião da minha mãe acerca das coisas que me dizem respeito					
6. Acho que não vale a pena mostrar o que sinto à minha mãe					
7. A minha mãe percebe bem quando eu estou preocupado com alguma coisa					
8. Falar dos meus problemas com a minha mãe faz-me sentir com vergonha ou palerma					
9. A minha mãe espera demasiado de mim					
10. Aborreço-me depressa quando estou com a minha mãe					
11. Muitas vezes estou preocupado e a minha mãe não sabe de nada					
12. Quando conversamos, a minha mãe presta atenção ao meu ponto de vista					
13. A minha mãe confia na minha maneira de pensar					
14. Como a minha mãe tem lá os problemas dela, eu não a incomodo com os meus					
15. A minha mãe ajuda-me a compreender melhor a mim próprio					
16. Converso com a minha mãe acerca dos meus problemas e aborrecimentos					
17. Sinto-me zangado com a minha mãe					
18. A minha mãe não me dá muita atenção					
19. A minha mãe ajuda-me a falar com ela acerca das minhas dificuldades					
20. A minha mãe compreende-me					
21. Quando estou zangado, a minha mãe é uma pessoa que compreende o que estou a sentir					
22. Tenho confiança na minha mãe					
23. A minha mãe não percebe o que me acontece					
24. Quando preciso de desabafar, conto com a minha mãe					
25. Quando a minha mãe sabe que estou preocupado com alguma coisa, pergunta-me o que é que se passa					

Inventário da Vinculação para Adolescentes – Pensar no pai

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
1. O meu pai respeita os meus sentimentos					
2. Sinto que o meu pai funciona bem como pai					
3. Gostava de ter um pai diferente					
4. O meu pai aceita-me tal como sou					
5. Gosto de saber a opinião do meu pai acerca das coisas que me dizem respeito					
6. Acho que não vale a pena mostrar o que sinto ao meu pai					
7. O meu pai percebe bem quando eu estou preocupado com alguma coisa					
8. Falar dos meus problemas com o meu pai faz-me sentir com vergonha ou palema					
9. O meu pai espera demasiado de mim					
10. Aborreço-me depressa quando estou com o meu pai					
11. Muitas vezes estou preocupado e o meu pai não sabe de nada					
12. Quando conversamos, o meu pai presta atenção ao meu ponto de vista					
13. O meu pai confia na minha maneira de pensar					
14. Como o meu pai tem lá os problemas dele, eu não o incomodo com os meus					
15. O meu pai ajuda-me a compreender melhor a mim próprio					
16. Converso com o meu pai acerca dos meus problemas e aborrecimentos					
17. Sinto-me zangado com o meu pai					
18. O meu pai não me dá muita atenção					
19. O meu pai ajuda-me a falar com ele acerca das minhas dificuldades					
20. O meu pai compreende-me					
21. Quando estou zangado, o meu pai é uma pessoa que compreende o que estou a sentir					
22. Tenho confiança no meu pai					
23. O meu pai não percebe o que me acontece					
24. Quando preciso de desabafar, conto com o meu pai					
25. Quando o meu pai sabe que estou preocupado com alguma coisa, pergunta-me o que é que se passa					

Inventário da Vinculação para Adolescentes – Pensar nos amigos

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
1. Gosto de conhecer as opiniões dos meus amigos					
2. Os meus amigos percebem quando estou aborrecido com alguma coisa					
3. Quando conversamos, os meus amigos tentam perceber o meu ponto de vista					
4. Falar dos meus problemas com os meus amigos faz-me sentir com vergonha ou palerma					
5. Gostava de ter amigos diferentes					
6. Os meus amigos compreendem-me					
7. Os meus amigos encorajam-me a falar das minhas dificuldades					
8. Os meus amigos aceitam-me tal como sou					
9. Sinto necessidade de estar mais com os meus amigos					
10. Os meus amigos não compreendem o que se passa comigo					
11. Quando estou com os meus amigos sinto-me só e à parte deles					
12. Os meus amigos ouvem o que tenho para dizer					
13. Os meus amigos são bons amigos					
14. É fácil conversar com os meus amigos					
15. Quando estou zangado com alguma coisa, os meus amigos tentam compreender-me					
16. Os meus amigos ajudam-me a compreender-me melhor a mim próprio					
17. Os meus amigos preocupam-se com o meu bem-estar					
18. Sinto-me zangado com os meus amigos					
19. Posso contar com os meus amigos quando sinto necessidade de desabafar					
20. Confio nos meus amigos					
21. Os meus amigos respeitam os meus sentimentos					
22. Não demonstro aos meus amigos quando estou aborrecido					
23. Os meus amigos irritam-se comigo por causa de coisinhas sem importância					
24. Posso contar aos meus amigos os meus problemas e chatices					
25. Quando os meus amigos sabem que estou preocupado com alguma coisa, perguntam-me o que é que se passa					

## Anexo 5 - Questionário de regulação emocional

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 -----7

Discordo Totalmente

Não concordo nem discordo

Concordo Totalmente

1. \_\_\_ Quando quero sentir mais emoções positivas (como alegria ou contentamento), *mudo o que estou a pensar.*
2. \_\_\_ Guardo as minhas emoções para mim próprio(a).
3. \_\_\_ Quando quero sentir menos emoções *negativas* (como tristeza ou raiva) *mudo o que estou a pensar.*
4. \_\_\_ Quando estou a sentir emoções *positivas*, tenho cuidado para não as expressar.
5. \_\_\_ Quando estou perante uma situação stressante, forço-me a pensar sobre essa mesma situação, de uma forma que me ajude a ficar calmo.
6. \_\_\_ Eu controlo as minhas emoções *não as expressando.*
7. \_\_\_ Quando quero sentir mais emoções *positivas*, eu *mudo a forma como estou a pensar* acerca da situação.
8. \_\_\_ Eu controlo as minhas emoções modificando a forma de pensar acerca da situação em que me encontro.
9. \_\_\_ Quando estou a experienciar *emoções negativas*, faço tudo para não as expressar.
10. \_\_\_ Quando quero sentir menos *emoções negativas*, *mudo a forma como estou a pensar* acerca da situação.

## Anexo 6 - Questionário de forças familiares

1- Nada parecidas

2- Pouco parecidas

3- Mais ou menos parecidas

4- Bastante parecidas

5- Totalmente parecidas

1. Na minha família somos optimistas e procuramos ver sempre o lado positivo das coisas	1	2	3	4	5
2. Na minha família acreditamos que em conjunto conseguimos sempre encontrar maneira de lidar com os problemas	1	2	3	4	5
3. Na minha família somos muito unidos	1	2	3	4	5
4. Na minha família toda a gente tem o direito de dar a sua opinião	1	2	3	4	5
5. Na minha família tomamos decisões em conjunto	1	2	3	4	5
6. Na minha família sempre que alguém tem um problema toda a gente se junta para ajudar	1	2	3	4	5
7. Na minha família toda a gente dá apoio àquilo que cada um quer fazer, aos projectos individuais e ao que é importante para si	1	2	3	4	5
8. Na minha família cada um tem o direito de ter a sua privacidade, o seu próprio espaço ou tempo	1	2	3	4	5
9. Na minha família as tarefas de casa e da vida familiar são partilhadas	1	2	3	4	5
10. Na minha família mostramos abertamente o que sentimos uns pelos	1	2	3	4	5



outros

11. Na minha família sentimos que somos capazes de ser felizes apesar das dificuldades que vão ou podem aparecer	1	2	3	4	5
12. Na minha família existem regras claras que toda a gente conhece e sabe que tem que cumprir	1	2	3	4	5
13. Na minha família fazemos coisas e actividades em conjunto	1	2	3	4	5
14. Na minha família há boa disposição e encontramos sempre momentos para rir	1	2	3	4	5
15. Na minha família toda a gente é capaz de dizer o que pensa e sente, mesmo coisas negativas, sem magoar os outros	1	2	3	4	5
16. Na minha família quando aparece um problema importante, conversamos e resolvemo-lo em conjunto	1	2	3	4	5
17. Na minha família temos amigos, vizinhos ou pessoas conhecidas que nos ajudam quando precisamos	1	2	3	4	5
18. Na minha família conseguimos gerir o dinheiro que temos de maneira a conseguir pagar as principais despesas	1	2	3	4	5
19. Na minha família sabemos a que sítios temos que nos dirigir para cada dificuldade que surge	1	2	3	4	5
20. Na minha família, quando há problemas com os quais não conseguimos lidar, aceitamos isso e seguimos em frente sem desanimar	1	2	3	4	5
21. Na minha família acreditamos que todos temos algo a cumprir, uma espécie de missão	1	2	3	4	5
22. Na minha família há valores que se deseja que toda a gente aprenda	1	2	3	4	5
23. Na minha família conseguimos lidar bem com imprevistos e dificuldades	1	2	3	4	5
24. Na minha família acreditamos que os momentos de dificuldade nos podem ajudar a ser mais fortes	1	2	3	4	5
25. Na minha família é importante que cada um tente ser feliz	1	2	3	4	5
26. Na minha família conseguimos resolver um desacordo sem conflitos	1	2	3	4	5
27. A minha família consegue encontrar ajuda, quando precisa, nas pessoas que conhece	1	2	3	4	5
28. Na minha família conseguimos discutir pontos de vista diferentes sem ficarmos zangados uns com os outros	1	2	3	4	5
29. Na minha família as decisões importantes, que afectam todos, são tomadas em conjunto	1	2	3	4	5