

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



O *savoring* relacional como forma de promoção do bem-estar na parentalidade: Um estudo exploratório

Inês Filipa Antunes Miranda

**MESTRADO EM PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO E
ACONSELHAMENTO**

2022

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



O *savoring* relacional como forma de promoção do bem-estar na parentalidade: Um estudo exploratório

Inês Filipa Antunes Miranda

**Dissertação orientada pela Professora Doutora Alexandra Marques Pinto e
coorientada pela Professora Doutora Magda Sofia Roberto**

**MESTRADO EM PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO E
ACONSELHAMENTO**

2022

Agradecimentos

Durante a elaboração desta dissertação foram vários os contributos que, direta ou indiretamente, permitiram a sua concretização.

À Professora Doutora Alexandra Marques Pinto pelo seu apoio incansável e orientação, pelos ensinamentos e compreensão ao longo destes meses.

À Professora Doutora Magda Sofia Roberto, também pelo seu apoio incansável e disponibilidade na fase final deste percurso.

O profissionalismo e conhecimentos de ambas são um exemplo e foram essenciais para que este trabalho tenha chegado a bom porto. Foi um privilégio ter recebido a vossa orientação.

À Cláudia, por me ter acolhido tão carinhosamente no seu projeto de doutoramento e por ter sido um braço direito em todas as etapas do desenvolvimento deste trabalho.

Aos meus pais e irmão, por serem o porto seguro constante ao longo destes cinco anos de desafios, e em toda a minha vida, e por acreditarem sempre no meu potencial.

À Caseiro, por ser a constante na minha vida desde sempre, por ser fonte de motivação e conforto, e pela amizade e compreensão que sempre demonstra. Um obrigada nunca vai ser suficiente.

À Bárbara, pela companhia nas inúmeras horas de trabalho que levaram à conclusão deste trabalho, e principalmente por ser a amiga de todas as horas e momentos.

Um obrigada especial de coração às amigas que a faculdade me trouxe e que tornaram esta fase da minha vida não só mais importante, mas mais feliz e completa.

Resumo

A parentalidade pode representar um período de aumento de sentimentos de *stress*, afetando o bem-estar dos pais/mães e a qualidade da relação parental. Intervenções no *savoring* relacional em diferentes relações têm evidenciado melhorias da satisfação relacional e diminuição do afeto negativo. Na parentalidade, a literatura neste âmbito é ainda escassa. Com o objetivo de construir, implementar e avaliar uma intervenção piloto no *savoring* relacional, realizou-se uma revisão sistemática da literatura sobre este tipo de intervenções recorrendo à metodologia *PRISMA*. Três artigos cumpriram os critérios de inclusão, dois sobre intervenções específicas no *savoring* relacional e um sobre um módulo integrado numa intervenção mais abrangente. Estas intervenções e as recomendações da literatura sobre o desenvolvimento e avaliação de intervenções informaram a construção de uma intervenção breve, de implementação *online* e em grupo, aplicada a 15 mães portuguesas ($M = 39.80$, $DP = 4.80$) de crianças em idade pré-escolar e escolar. Adotando um *design* quase-experimental com pré e pós-teste, sem grupo de controlo, foram avaliados os efeitos da intervenção nas crenças e capacidade percebida de *savoring* relacional das mães, seus afetos, bem-estar e satisfação com a relação. A análise gráfica dos dados emparelhados revelou, após a intervenção um padrão de aumento da capacidade percebida de utilização de estratégias de *savoring* relacional, do afeto positivo, do bem-estar, e da satisfação com a relação, e uma diminuição do afeto negativo. As crenças de *savoring* relacional por reminiscência não apresentaram evolução após a intervenção. No entanto, as diferenças encontradas entre as médias não foram estatisticamente significativas. Os resultados sugerem que intervenções breves no *savoring* relacional podem ter um papel positivo na perceção da capacidade de *savoring*, afetos, bem-estar e satisfação com a relação parental. Este estudo preliminar contribui para uma melhor compreensão dos impactos diretos e indiretos de intervenções no *savoring* na parentalidade.

Palavras-chave: bem-estar; intervenção breve *online*; parentalidade; satisfação relacional; *savoring* relacional

Abstract

Parenting can represent a period of increased stress, affecting the well-being of fathers/mothers and the quality of the parental relationship. Interventions in relational savoring in different relationships have shown improvements in relational satisfaction and a decrease in negative affect. In parenting, the literature in this area is still scarce. To build, implement and evaluate a pilot intervention in relational savoring, a systematic review of the literature on this type of intervention was carried out using the PRISMA methodology. Three articles met the inclusion criteria, two on specific interventions in relational savoring and one on a module integrated into a broader intervention. These interventions and the recommendations in the literature on the development and evaluation of interventions informed the construction of a brief intervention, with online and group implementation, applied to 15 Portuguese mothers ($M = 39.80$, $SD = 4.80$) of preschool and school-aged children. Adopting a quasi-experimental design with pre-and post-test, without a control group, we evaluated the effects of the intervention on the mothers' beliefs, perceived relational savoring capacity, positive and negative affect, well-being and satisfaction with the relationship. The graphical analysis of the paired data revealed, after the intervention, a pattern of increased perceived ability to use relational savoring strategies, positive affect, well-being, and satisfaction with the relationship, and a decrease in negative affect. Reminiscence relational savoring beliefs did not evolve after the intervention. However, the mean differences found were not statistically significant. The results suggest that brief interventions in relational savoring may have a positive role in the perception of savoring capacity, affect, well-being and satisfaction with the parental relationship. This preliminary study contributes to a better understanding of savoring interventions' direct and indirect impacts on parenting.

Keywords: brief online intervention; parenthood; relational savoring; relationship satisfaction; well-being

Índice

Resumo	ii
Abstract.....	iii
Introdução.....	1
Capítulo I – Enquadramento Teórico.....	3
Emoções e Regulação Emocional.....	3
Regulação Emocional Positiva	4
<i>Savoring</i>	5
Modelo de <i>Savoring</i>	5
<i>Savoring</i> e Bem-Estar	8
<i>Savoring</i> Relacional.....	10
<i>Savoring</i> Relacional e Bem-estar	12
Parentalidade	12
O Presente Estudo.....	13
Capítulo II – Estudo 1: Revisão Sistemática da Literatura.....	15
Objetivo	15
Método.....	15
Critérios de Elegibilidade	15
Estratégia de Pesquisa e Fontes de Informação.....	15
Resultados.....	17
Participantes	20
Intervenção	20
Medidas e Resultados	21
Conclusões.....	21
Capítulo III – Estudo 2: Desenho, Implementação e Avaliação de uma Intervenção Breve	22
Construção, Implementação e Avaliação de Intervenções	22
Método.....	24

Desenho de investigação	24
Procedimentos e Implementação da Intervenção	24
Participantes	25
Oficina do Bem-estar e Satisfação na Relação com @s Filh@s	26
Instrumentos de Recolha de Dados e Respetivas Propriedades Psicométricas	26
Análise de Dados	29
Resultados.....	31
Comparação de Médias das Variáveis Antes e Após a Intervenção.....	31
Correlações entre Variáveis em Cada Momento da Intervenção e entre Momentos da Intervenção	33
Discussão	36
Capítulo IV – Conclusões.....	40
Conclusões Gerais	40
Limitações e Sugestões para Estudos Futuros	41
Contributos da Investigação	44
Referências Bibliográficas.....	46
Anexo A.....	54
Anexo B.....	69

Índice de Tabelas

Tabela 1. Termos de Pesquisa Utilizados na Revisão Sistemática.....	19
Tabela 2. Síntese dos Dados Relativos aos Artigos da Revisão Sistemática.....	21
Tabela 3. Estatísticas Descritivas e Testes- <i>t</i> das Variáveis em T1 e T2 (<i>N</i> = 15)	34
Tabela 4. Coeficientes de Correlação de <i>Spearman</i> das Variáveis em T1.....	35
Tabela 5. Coeficientes de Correlação de <i>Spearman</i> das Variáveis entre T1 e T2.....	36
Tabela 6. Coeficientes de Correlação de <i>Spearman</i> das Variáveis em T2.....	37

Índice de Figuras

Figura 1. Fluxograma PRISMA Representativo do Processo de Pesquisa.....	20
Figura 2. Diagramas de Extremos e Quartis para Amostras Emparelhadas.....	34

Introdução

A saúde constitui, segundo a Organização Mundial da Saúde (2020), “um estado de completo bem-estar físico, mental e social (...) sendo o gozo do mais alto nível de saúde um direito fundamental de qualquer ser humano” (pp. 1). A Organização Mundial da Saúde (2004) acrescenta ainda que a saúde mental constitui um alicerce não só para o bem-estar como também para o funcionamento ótimo do indivíduo. No entanto, várias são as circunstâncias que podem pôr em causa a saúde mental e o funcionamento ótimo de um indivíduo, afetando assim o seu bem-estar. Considerando o caso específico da parentalidade, são vários os estudos que indicam que esta pode estar associada a um aumento do *stress* e frustração sentido pelos pais e mães resultante das responsabilidades acrescidas, comportamento das crianças, entre outros aspetos (Esdaile & Greenwood, 1995; Ventura, 1987), não estando assim associada a níveis elevados de bem-estar emocional (Evenson e Simon, 2005). Para alguns pais/mães, o papel parental pode revelar-se particularmente desafiante e exigente devido ao equilíbrio que deve ser feito entre, por um lado a demonstração de carinho e, por outro, o exercício de disciplina quando necessário. A forma como os pais e as mães gerem estas exigências pode afetar o desenvolvimento social e emocional das crianças. Quando estas exigências são bem geridas e os/as pais/mães adotam comportamentos com os/as seus/suas filhos/as caracterizados por responsividade e afetividade, exercendo um controlo e exigência adequados ao mesmo tempo que promovem a autonomia e individualidade das crianças, estas tendem a apresentar melhor desempenho académico e a terem menos problemas de internalização e externalização (Cardoso & Veríssimo, 2013). Contrariamente, relações entre cuidador e criança caracterizadas por pouca afetividade e carinho constituem um fator de risco para problemas de externalização no futuro (Olson et al., 2000).

Considerando que um estado máximo de bem-estar é um direito fundamental, e sabendo o impacto que as exigências da parentalidade podem ter na saúde mental dos pais/mães e crianças, ganha relevo o desenvolvimento de intervenções que visem o bem-estar dos/as pais e mães na sua relação com os/as filhos/as. Com esta finalidade, o presente trabalho foca-se no papel das emoções positivas e da sua regulação na promoção do bem-estar. Fredrickson (2000) afirma que as emoções positivas podem ser adequadas na prevenção de problemas que possam ter origem em emoções negativas, uma vez que ao cumprirem a sua função de alargar o repertório momentâneo de

pensamento-ação dos indivíduos, suprimem o repertório reduzido de ações específicas resultante das emoções negativas. Este alargamento do repertório pensamento-ação também ocorre entre indivíduos, podendo influenciar as relações interpessoais. Adicionalmente, a promoção das emoções positivas constitui um fim em si mesmo na medida em que estas também possuem a característica de construir recursos pessoais mais duradouros que podem ser utilizados mais tarde. O processo através do qual as pessoas apreciam, intensificam e prolongam as emoções positivas associadas a memórias que ocorrem no contexto de relações de vinculação, cunhado como *savoring* relacional (Borelli et al., 2020b), surge assim como um processo que pode auxiliar a promoção do bem-estar na parentalidade. Esta hipótese é suportada pela diversa literatura que reporta efeitos positivos do *savoring* relacional em medidas de afeto, satisfação com a relação e ansiedade face à relação, em relações românticas e em relações entre cuidadores e adolescentes (Borelli et al., 2014; Borelli et al., 2015; Wang et al., 2019). O presente estudo pretende, assim, fomentar a regulação das emoções positivas na parentalidade, através de uma intervenção no *savoring* relacional dirigida a pais e mães, com o objetivo final de promover o bem-estar destes e a sua satisfação na relação com os/as filhos/as.

Os conteúdos desenvolvidos ao longo desta dissertação estão organizados por capítulos, com a seguinte constituição: capítulo I, referente ao enquadramento teórico, aborda temas como as emoções e regulação emocional, *savoring*, *savoring* relacional, parentalidade e breve apresentação dos objetivos do estudo, questões de investigação e sua organização; capítulo II, respeitante ao Estudo 1 desenvolvido, descreve os objetivos, procedimentos realizados e conclusões retiradas de uma revisão sistemática da literatura sobre intervenções de *savoring* relacional na parentalidade; capítulo III, relativo ao Estudo 2 realizado, contém informações sobre o desenho, implementação e avaliação de uma intervenção breve no *savoring* relacional de pais/mães, organizadas de acordo com o método e a apresentação e discussão dos resultados à luz da literatura relevante; e por último, capítulo IV, apresenta as conclusões gerais do trabalho desenvolvido, as limitações encontradas e ideias para estudos/intervenções futuros.

Capítulo I – Enquadramento Teórico

Emoções e Regulação Emocional

O conceito de emoção tem vindo a ser estudado ao longo de vários séculos, através de abordagens distintas (Schirmer, 2015). Apesar dos vários esforços teóricos e empíricos para conceptualizar o conceito de emoções, esta denota ser uma tarefa complexa uma vez que continua sem se verificar uma definição consensual (Schirmer, 2015). Apesar desta dificuldade, as emoções são fundamentais para a adaptação individual e para a vida em sociedade, desempenhando um papel social e comunicativo: as expressões faciais e corporais geradas pelas emoções no indivíduo permitem a comunicação dos estados de espírito internos e intenções pessoais, facilitando as interações sociais (Cotrufo & Bares, 2018).

Destes esforços e trabalho desenvolvido, resultaram várias perspetivas teóricas e experimentais que diferem no modo como descrevem e distinguem as emoções, como é exemplo o Modelo Bidimensional. Segundo este modelo, as emoções correspondem à representação e interpretação que cada indivíduo faz dos estímulos a partir das suas experiências. Desta forma, os estados afetivos podem ser descritos através de duas dimensões contínuas: o valor/valência, que pode ser negativo ou positivo e distribui-se através do eixo agradável/desagradável, e o *arousal* ou ativação, que se prende com a intensidade ou força da emoção sentida (Cotrufo & Bares, 2018). Assim, para além de permitir a distinção entre emoções positivas e negativas, o modelo oferece a oportunidade de identificar a intensidade de cada emoção experienciada.

A capacidade de regulação das emoções desempenha um papel tão importante quanto as próprias emoções, mostrando-se crucial para o desenvolvimento e adaptação do indivíduo, uma vez que os processos regulatórios utilizados fornecem flexibilidade aos processos comportamentais que as emoções direcionam (Thompson, 1991). Assim, a regulação das emoções, ou regulação emocional, pode ser conceptualizada como o processo através do qual o ser humano é capaz de influenciar as emoções, a sua experiência e expressão, sendo responsável pela monitorização, avaliação e modificação das reações emocionais (Gross, 2002; Thompson, 1991). Este processo envolve a ativação de um objetivo que, quando focado no próprio, inclui subprocessos capazes de alterar o próprio estado emocional, modificar o significado de um evento para o *self* e modular o comportamento associado à emoção (Eisenberg et al., 2014; Gross et al., 2011; Gross, 2014).

A regulação emocional é, então, um sistema continuamente operativo que regula emoções positivas e negativas, e que pode envolver a diminuição, aumento ou manutenção do nível de *arousal* emocional em determinadas circunstâncias (Marroquín et al., 2017; Thompson, 2014). A regulação das emoções negativas, ou *coping* é o processo através do qual as pessoas gerem as exigências, internas ou externas, que são percebidas como estando a exceder os recursos da pessoa (Lazarus & Folkman, 1984). O *coping*, enquanto processo de regulação das emoções negativas, tem merecido particular destaque na Psicologia, à semelhança do enfoque no estudo do *distress* e das patologias relacionadas com o funcionamento psicológico (Seligman, 2002). O presente trabalho pretende contribuir para o estudo das emoções positivas e sua autorregulação, aspetos estes que só mais recentemente têm sido alvo de teorização e estudo empírico, mas cujo valor para a compreensão e promoção do bem-estar das populações é já amplamente reconhecido.

Regulação Emocional Positiva

A importância das emoções positivas e sua promoção ganhou mais destaque com o trabalho desenvolvido por Seligman e a afirmação do paradigma da Psicologia Positiva. Segundo a teoria do bem-estar de Seligman (2012), central na Psicologia Positiva, contribuem para o bem-estar cinco elementos (PERMA): Emoção Positiva (*Positive Emotion*), Envolvimento (*Engagement*), Relações Positivas (*Relationships*), Significado (*Meaning*) e Realização (*Achievment*). Estes elementos compreendem aquilo que as pessoas, de forma livre, escolhem para o seu próprio bem, contribuindo cada um de forma interdependente para o bem-estar (Seligman, 2012). As emoções positivas constituem o primeiro elemento do modelo PERMA e é através da sua maximização que as pessoas procuram o bem-estar (Seligman, 2012).

A Teoria *Broaden and Build* das emoções positivas contribui para esta ideia ao afirmar que as emoções positivas alargam a atenção, pensamento e ação (i.e., o repertório pensamento-ação) e contribuem para a construção de recursos pessoais (físicos, intelectuais e sociais) ao encorajar os indivíduos a adotar uma maior variedade de pensamentos e ações. O alargamento do repertório pensamento-ação promove a descoberta de novas ações que vão alargar os recursos pessoais do indivíduo (Fredrickson, 1998). Estes repertórios alargados acarretam benefícios adaptativos a longo prazo devido à durabilidade dos recursos pessoais que constroem. Desta forma, os indivíduos que experienciam um número maior de emoções positivas tornam-se mais

resilientes face à adversidade ao longo do tempo, devido aos recursos pessoais criados, desencadeando uma espiral ascendente de emoções positivas que, no final, leva a um aumento do bem-estar emocional (Fredrickson, 2001; Fredrickson & Joiner, 2002). Do ponto de vista empírico, diversos estudos dão suporte a esta teoria, mostrando que as emoções positivas estão associadas a melhores resultados, designadamente em vários domínios da saúde física (Pressman et al., 2019), a melhor resiliência em situações de dor intensa (Thong et al., 2017) e contribuem de forma positiva para o bem-estar.

Savoring

O conceito de *savoring* surge como o equivalente para as emoções positivas ao *coping* com as emoções negativas e resulta dos esforços para compreender os processos pelos quais as pessoas regulam as emoções positivas. Conceptualizado por Bryant & Veroff (2007), é definido como o processo pelo qual as pessoas atendem, apreciam e aumentam as experiências positivas nas suas vidas, direcionando os seus processos atencionais para a sua experiência subjetiva. Para além do envolvimento de uma consciência de ordem superior, ou metac consciência, os autores destacam três condições necessárias ao processo de *savoring*: um sentido imediato do aqui e do agora, uma atenção consciente e dirigida à experiência positiva e libertação face às necessidades sociais e de autoestima.

Modelo de Savoring

O modelo de *savoring* desenvolvido por Bryant & Veroff (2007) inclui três termos conceptuais interrelacionados, organizados de um nível mais amplo para um menos amplo: experiências de *savoring*, processos de *savoring* e estratégias de *savoring*, respetivamente. Neste sentido, as experiências de *savoring*, que se situam a um nível mais amplo, representam a totalidade das perceções, sensações, pensamentos e comportamentos quando a pessoa está a desfrutar do estímulo positivo ou evento, acompanhados pelas características ambientais ou situacionais que o caracterizam. A um nível intermédio estão os processos de *savoring*, isto é, a sequência das operações mentais ou físicas que ocorrem ao longo do tempo e que transformam um estímulo positivo ou acontecimento em sentimentos positivos aos quais a pessoa atende e desfruta. Por último, ao nível micro, as estratégias de *savoring* são comportamentos ou pensamentos específicos e concretos que a pessoa adota em reação a um estímulo

positivo ou acontecimento. Estas respostas, cognitivas ou comportamentais, podem moderar o impacto que os eventos ou emoções positivas podem ter, ao amplificar ou diminuir a sua intensidade, ou ao prolongar ou reduzir a duração dos sentimentos positivos.

Experiências de *Savoring*. As experiências de *savoring* podem ser distinguidas em relação ao seu tipo, podendo a pessoa desfrutar (“*savor*”), para além das experiências sensoriais, de um estado psicológico. Assim, ao vivenciar um acontecimento sensorial podem existir várias associações cognitivas (Sampaio de Carvalho & Marques Pinto, 2011). Ademais, os autores também identificam alguns fatores que podem afetar a intensidade do prazer experienciado no *savoring* e a atenção à experiência positiva que se está a desfrutar (Bryant & Veroff, 2007). No que concerne à intensidade, esta pode ser afetada por seis fatores diferentes: a duração da experiência, a complexidade da experiência, o grau de foco atencional durante a experiência, o grau de equilíbrio no autocontrolo e as ligações sociais que a experiência tem. Por sua vez, a atenção dada à experiência positiva pode ser afetada pelo peso relativo de outras tendências, pela atenção dada a situações novas e a situações incertas, por diferenças de personalidade e por características situacionais da própria experiência, como por exemplo experiências agrídoces.

Processos de *Savoring*. Quando se consideram os processos de *savoring*, pode-se ter em conta a orientação temporal e a direção do foco da atenção. Assim, as pessoas podem desfrutar o momento à medida que este acontece (*savoring* no momento), desfrutar experiências positivas que já aconteceram (*savoring* por reminiscência) e experiências que vão acontecer no futuro (*savoring* por antecipação) (Smith & Bryant, 2017).

No que concerne a direção do foco dominante da atenção durante o processo de *savoring*, este pode ser interno ou externo (Bryant & Veroff, 2007). Pela sua definição, o processo de *savoring* implica uma consciência dos próprios sentimentos positivos e, portanto, um foco interno. No entanto, apesar de algumas experiências de *savoring* serem inteiramente focadas no próprio, noutras observa-se um foco atencional dominante num estímulo externo. Assim, os autores distinguem entre *savoring* centrado no mundo e *savoring* centrado no self. No *savoring* centrado no mundo a fonte do sentimento positivo durante a experiência é identificada como algo que se situa fora do *self*, existindo uma noção/sensação de comunicação com algo mais envolvente do que apenas a pessoa como indivíduo. No seu estado puro, as pessoas experienciam o

savoring como uma resposta positiva emocional involuntária e incontrolável a um estímulo externo. Por sua vez, no *savoring* centrado no self, os sentimentos alvo de atenção são percebidos como originados no *self* e o foco principal de atenção é no próprio. Nestas experiências a atenção pode ser dirigida a pensamentos pessoais, sentimentos, sensações psicofisiológicas ou impulsos comportamentais, ao invés dos estímulos externos que elicitam respostas emocionais positivas. No entanto, a satisfação das experiências de *savoring* centrado no *self* pode ser prejudicada pelos efeitos da autorreflexão excessiva, uma vez que como há uma maior ênfase na autoavaliação neste tipo de *savoring*, os indivíduos podem questionar se realmente estão a apreciar a experiência como deveriam (Schooler et al., 2003, citado por Bryant & Veroff, 2007). Adicionalmente, podem ser feitas duas outras distinções em relação à orientação atencional dirigida, associadas a diferentes tipos de experiência: a reflexão cognitiva, que envolve uma introspeção sobre a experiência subjetiva; e a absorção experiencial, na qual a introspeção é minimizada e observa-se uma ênfase da apreensão perceptual (Bryant & Veroff, 2007). Cruzando as duas distinções atencionais que podem ser feitas, (i.e., *savoring* centrado no self vs *savoring* centrado no mundo e reflexão cognitiva vs absorção experiencial) obtém-se um modelo classificativo, que distingue os quatro principais processos de *savoring*: os processos de *thanksgiving* (agradecimento) e *basking* (deleitamento) envolvem a reflexão cognitiva, ao passo que os processos de *marveling* (admiração) e *luxuriating* (encantamento) envolvem a absorção experiencial. Nos processos de agradecimento e admiração, o foco da atenção está centrado no mundo, e nos processos de deleitamento e encantamento está centrado, principalmente, no *self*. Aos quatro processos de *savoring* estão associados quatro estados emocionais positivos: gratidão, orgulho, surpresa e prazer físico (Bryant & Veroff, 2007).

Estratégias de *Savoring*. Como referido anteriormente, as estratégias de *savoring* são respostas comportamentais ou cognitivas que as pessoas adotam ao experienciar um evento positivo, e que podem aumentar ou diminuir o impacto das emoções positivas e prolongar ou reduzir a sua duração. Nos estudos piloto para a construção da *Ways of Savoring Checklist* (WOSC), que operacionaliza o modelo de estratégias de *savoring*, Bryant & Veroff (2007) identificaram 10 estratégias de *savoring*: Partilha com Outros (i.e., recorrer aos outros para partilhar a experiência, contar aos outros o quanto se valoriza o momento), Construção de Memórias (i.e., armazenar de forma ativa imagens para lembrança futura através de “fotografias mentais”), Autocongratulação (i.e., dizer ao próprio o quão orgulhoso está ou quão

impressionados os outros devem estar), Comparação (i.e., contrastar os próprios sentimentos com aqueles que os outros parecem estar a sentir), Intensificação Sensorial-percetiva (i.e., intensificar o prazer ao focar num estímulo específico na situação e bloquear outros), Absorção (i.e., tentar estar completamente imerso no momento, existindo apenas no presente), Comportamento Manifesto (i.e., manifestação física de sentimentos internos, como rir e saltar), Consciência Temporal (i.e., relembrar o próprio do quão fugaz o momento é, desejando que pudesse durar para sempre), Perceção de Benefícios (i.e., relembrar da sorte que se tem) e Pensamento Desmancha-prazeres (i.e., estratégia que interfere com o *savoring*, consistindo no pensamento de formas nas quais o momento poderia ter corrido melhor) (Bryant & Veroff, 2007).

Savoring e Bem-Estar

Sendo um processo através do qual as pessoas podem potenciar o efeito das emoções positivas, o *savoring* pode ser pensado como uma forma de promover o bem-estar (Livingstone & Srivastava, 2012). O conceito do bem-estar, ou bem-estar subjetivo (i.e., a avaliação que os indivíduos fazem sobre a qualidade das suas vidas; Keyes, 2008), pode ser definido e estudado de acordo com duas perspetivas principais: a perspetiva hedónica, segundo a qual o bem-estar constitui a experiência de emoções positivas e felicidade e é refletido na investigação sobre o bem-estar emocional; e a perspetiva eudaimónica, que conceptualiza o bem-estar como o potencial humano reconhecido pelo próprio que resulta num funcionamento positivo na vida, medido através do bem-estar psicológico e social (Keyes et al., 2008; Lamers et al., 2011). Keyes e colaboradores (2008), autores cuja abordagem se adota no presente trabalho, integraram estas duas perspetivas num modelo de bem-estar, compreendendo as emoções positivas, a felicidade e as avaliações feitas pelas pessoas sobre os seus níveis de funcionamento psicossocial na definição de bem-estar.

Vários estudos relacionam o *savoring* com o bem-estar, mais concretamente as estratégias e crenças de *savoring* e o bem-estar, estando esta relação associada à diminuição do afeto negativo e ao aumento do afeto positivo. Por exemplo, Hurley & Kwon (2012) avaliaram a eficácia de uma intervenção de *savoring* no momento no aumento de afetos positivos e diminuição do *distress*. Apesar de não terem sido observadas diferenças entre grupos no que concerne o afeto positivo, observou-se uma diminuição significativa do afeto negativo e dos sintomas depressivos, sugerindo que

uma intervenção que promova a prática de *savoring* durante a ocorrência do evento positivo pode ser eficaz na diminuição das emoções negativas.

No mesmo sentido seguem os resultados do estudo de Hurley & Kwon (2013), onde se observou que níveis altos de *savoring* no momento estavam associados a níveis mais altos de afeto positivo e satisfação com a vida. No mesmo estudo, os autores demonstraram ainda que os benefícios de ter um número maior de eventos positivos e níveis altos de *savoring* não são maiores do que os benefícios de experienciar os dois separadamente, sugerindo que para experienciar resultados positivos basta apenas um dos dois. Os resultados suportam a ideia de que pode ser benéfico fomentar a prática de *savoring* como forma de promoção do bem-estar, uma vez que esta atividade é mais controlável do que a experiência de eventos positivos. O estudo de Jose e colaboradores (2012) vem reforçar esta ideia ao demonstrar que, quando os eventos positivos diários são poucos, níveis mais altos de *savoring* no momento aumentam de forma mais significativa a felicidade do que níveis baixos de *savoring* no momento. Para além disto, os resultados do estudo indicam que o *savoring* exerce um efeito mediador entre os eventos positivos e a felicidade, uma vez que os indivíduos que desfrutam (*savor*) dos eventos positivos na sua vida diária beneficiam de um impulso na sua felicidade.

Outros estudos analisaram mais detalhadamente os efeitos de algumas estratégias de *savoring* no bem-estar. Nomeadamente, Emmons & McCullough (2003) demonstraram que o exercício diário de agradecer pelas várias coisas presentes na vida, grandes ou pequenas, (i.e., estratégia de *Percepção de Benefícios*, conceptualizada no estudo como gratidão) estava associado a níveis mais altos de experiência de afeto positivo, evidenciando o contributo desta estratégia para o bem-estar. Noutro estudo, Quoidbach e colaboradores (2010) analisaram o impacto das principais estratégias utilizadas na regulação das emoções positivas identificadas na literatura. Assim, foram observados os efeitos de quatro estratégias de *savoring* e de quatro estratégias que tendem a reduzir, de forma automática ou não, as experiências emocionais positivas (i.e., designadas genericamente por estratégias de *dampening*). As quatro estratégias de *savoring* analisadas foram: a) demonstração comportamental, ou seja, a expressão de emoções positivas através de comportamentos não verbais; b) estar presente, ao direcionar de forma intencional a atenção para a experiência prazerosa presente; c) capitalização (ver Langston, 1994), que se refere à comunicação e celebração de eventos positivos com outros; e, por fim, d) viagem mental no tempo positiva, que envolve relembrar de forma vívida ou antecipar eventos positivos. Os resultados

sugerem que as estratégias de *savoring* de “estar presente” e “viagem mental no tempo positiva” contribuem para um aumento do bem-estar emocional (conceptualizado como afeto positivo). Apesar de não ser adotada a mesma designação, é possível fazer um paralelo entre estas estratégias e as orientações temporais de *savoring* no presente, por reminiscência e por antecipação, identificadas por Bryant & Veroff (2007), evidenciando os efeitos positivos que estas estratégias podem ter no afeto positivo. Adicionalmente, a estratégia de capitalização previu de forma positiva o bem-estar cognitivo (i.e., satisfação com a vida). Esta estratégia assemelha-se à estratégia de *Partilha com Outros* descrita por Bryant & Veroff (2007), indicando também que os indivíduos podem beneficiar largamente da partilha e celebração das experiências positivas com os outros. O estudo de Gable e colaboradores (2004) demonstrou que esta estratégia de *Partilha com Outros* sobre eventos positivos contribui para um aumento do afeto positivo e da satisfação com a vida, e que estes benefícios são maiores quando a rede de partilha é mais alargada.

Para além de benefícios associados a diversos indicadores de bem-estar individual, o *savoring* também apresenta resultados positivos na esfera interpessoal. Mais concretamente, parece contribuir de forma positiva para a qualidade da relação e satisfação com a mesma. Para além dos resultados referidos anteriormente, Gable e colaboradores (2004) demonstraram ainda que ao partilhar uma experiência emocional positiva, a perceção de que um parceiro numa relação próxima responde de uma forma ativa e construtiva está associada a uma maior qualidade da relação e bem-estar. No mesmo sentido, os resultados de Lenger & Gordon (2019) sugerem que o *savoring* no geral, mas principalmente o *savoring* por antecipação, contribui para uma maior satisfação com a relação, demonstrando a relevância da tendência para atender a e intensificar as emoções positivas associadas a um evento na satisfação com a relação. Apesar de a investigação que procura explorar a relação entre o *savoring* e o domínio interpessoal ser ainda escassa, o conceito de *savoring* relacional, que funde estes dois campos, tem ganho alguma atenção ao longo dos últimos anos.

***Savoring* Relacional**

À semelhança do *savoring*, o *savoring* relacional tem como principal objetivo intensificar e prolongar as emoções positivas. A diferença fundamental entre estes dois processos situa-se no tipo de experiências para as quais é dirigida a atenção: enquanto que no *savoring* as experiências alvo de atenção são predominantemente pessoais, no

savoring relacional o foco está em momentos e experiências partilhadas com outro (Borelli et al., 2020b). O conteúdo emocional utilizado no *savoring* relacional provém, maioritariamente, de memórias que ocorrem no contexto de relações de vinculação, ajudando as pessoas a lembrar momentos em que responderam de forma sensível às necessidades dos outros, ou vice-versa, e explorar e intensificar as emoções positivas e cognições associadas a essas memórias (Borelli et al., 2020b).

Assim, o *savoring* relacional assenta em duas teorias principais: a Teoria de Vinculação e a já referida Teoria *Broad and Build* das emoções positivas (Fredrickson, 1998). A teoria da vinculação afirma que as crianças desde cedo no seu desenvolvimento demonstram comportamentos, variáveis entre períodos de desenvolvimento, representativos do laço afetivo, ou vinculação, que desenvolvem em relação a uma figura (i.e., figura de vinculação) (Ainsworth, 1979; Bowlby, 1997). A disponibilidade percebida das figuras de vinculação ao longo do desenvolvimento leva a criança a formar expectativas sobre a acessibilidade e responsividade das figuras de vinculação em momentos nos quais é necessário apoio e proteção (Bowlby, 1998). Estes esquemas cognitivos-afetivos, designados por *working models*, são desenvolvidos durante a infância e adolescência e tendem a persistir até à vida adulta (Bowlby, 1998). Durante o desenvolvimento, a figura de vinculação serve dois papéis fundamentais: o papel de porto seguro (*safe haven*), ao qual as crianças recorrem quando necessitam de conforto e segurança; e o papel de base segura (*secure base*), a partir da qual exploram o mundo com um sentimento de segurança (Burkhart et al., 2015). Quando a figura de vinculação é capaz de cumprir com sucesso estas funções, a criança desenvolve uma vinculação segura. Estas experiências de segurança e proteção vividas na infância associam-se a melhor qualidade relacional e segurança nas relações futuras, proporcionando a base para a saúde socioemocional ao longo da vida (Roisman et al., 2005; Bowlby, 1973, citado por Borelli et al., 2020b). O *savoring relacional* envolve a reflexão em situações nas quais a figura de vinculação desempenhou os papéis fundamentais de fornecer carinho e apoio quando necessários, criando assim uma oportunidade de atender a experiências de segurança e proteção, focando no significado das mesmas com o objetivo de dirigir as cognições sobre as relações de vinculação para sentimentos de segurança (Borelli et al., 2020b). No que diz respeito à Teoria *Broaden and Build*, o *savoring* relacional constitui uma forma de capitalizar os benefícios das emoções positivas, aumentando o seu impacto tanto no momento como a longo prazo (Borelli et al., 2020b).

Borelli e colaboradores (2020b) descrevem um modelo teórico de *savoring relacional* que relaciona os mecanismos de mudança e os resultados associados. Segundo este modelo, o *savoring* relacional pretende modificar emoções e cognições associadas ao funcionamento relacional, sendo teorizados como mecanismos específicos de mudança aumentos: na emoção positiva e no significado, derivados de experiências relacionais; na reflexão das próprias emoções e das dos outros; na consciência de comportamento sensível nas relações de vinculação e de experiências emocionais vulneráveis no contexto da relação. Estas mudanças conduzem a resultados como uma melhor segurança de vinculação, mais respostas sensíveis nas relações interpessoais e mais satisfação relacional que, por sua vez, podem ajudar a reduzir sintomas de *distress*.

Savoring Relacional e Bem-estar

Os estudos existentes neste âmbito exploram o impacto do *savoring* relacional em relações românticas, evidenciando a eficácia destas intervenções nos afetos e na satisfação com a relação. Num estudo com indivíduos em relações românticas à distância, a tarefa de *savoring* relacional foi eficaz na diminuição da emoção negativa, independentemente da satisfação relacional, e no aumento da emoção positiva, quando a satisfação da relação apresentava níveis médios a altos antes da tarefa (Borelli et al., 2015). Um outro estudo que utilizou uma tarefa de *savoring* e *savoring* relacional para avaliar a moderação da vinculação afetiva nos potenciais benefícios emocionais que as esposas de militares destacados receberiam ao pensar no seu parceiro, demonstrou que era mais provável serem as esposas com vinculação evitante baixa a se sentirem melhor com a sua relação (Borelli et al., 2014).

Outros estudos mostram que, em adultos mais velhos, o *savoring* relacional tem a capacidade de reduzir o ritmo cardíaco, prevendo maior agência e menor passividade (Borelli et al., 2020a). Também no contexto de relações em instituições para jovens em risco, intervenções no *savoring* relacional demonstram efeitos na diminuição do afeto negativo, bem como diminuições subtis na ansiedade face à relação, indicando contributos promissores na promoção do bem-estar na relação (Wang et al., 2019).

Parentalidade

As relações interpessoais, especificamente as relações familiares, são determinantes importantes da felicidade e bem-estar das crianças (Ruini et al., 2017).

Como referido anteriormente, a vivência de relações caracterizadas por segurança e proteção na infância associa-se a níveis maiores de qualidade e segurança sentidas nas relações futuras (Roisman et al., 2005). A parentalidade, constituindo a primeira e principal relação de vinculação de uma criança, desempenha um papel crucial ao assentar as bases da saúde socioemocional (Bowlby, 1973, citado por Borelli et al., 2020b). A demonstração de carinho e apoio por parte dos/as pais/mães está associada a uma tendência para expressarem mais emoções positivas que, por sua vez, levam a uma maior demonstração de empatia em resposta a estímulos emocionais por parte das crianças (Zhou et al., 2003). Também a satisfação relacional com a relação pais/mães-filho/a, no que concerne ao amor e vinculação, está associada ao bem-estar psicológico, a menos sintomas depressivos e a um menor risco de comportamentos adversos das crianças (Chen et al., 2019).

Não obstante, ao desempenho do papel parental estão inerentes uma diversidade de sentimentos e emoções. Por um lado, está associada uma experiência alargada de emoções positivas, felicidade e significado e maior satisfação nos adultos com filhos/as em comparação com aqueles que não têm filhos/as (Nelson et al., 2013). No entanto, o temperamento e comportamento das crianças, a diminuição do tempo e espaço pessoal dos pais, as tarefas e responsabilidades acrescidas, entre outros aspetos, resultam num aumento da frustração, fadiga e *stress* sentidos pelos/as pais/mães (Esdaile & Greenwood, 1995; Ventura, 1987). Evenson e Simon (2005) demonstraram que a parentalidade não estava associada a níveis de bem-estar-emocional mais elevados, com os/as pais/mães a reportarem níveis mais altos de depressão do que os/as não pais/mães.

O Presente Estudo

Considerando o impacto positivo que as intervenções no *savoring* relacional podem ter na melhoria da satisfação com a relação e em medidas de afetos, este tipo de intervenções pode constituir uma forma promissora de promoção do bem-estar na relação entre pais/mães e filhos/as. No entanto, a literatura que explora os efeitos de intervenções no *savoring* relacional em relações de parentalidade é ainda escassa. O presente trabalho pretende contribuir para o preenchimento desta lacuna através da construção, implementação e avaliação de uma intervenção breve no *savoring* relacional dirigida a pais e mães de crianças a frequentar o pré-escolar, primeiro e segundo ciclos do ensino básico.

Para tal, um primeiro estudo (Estudo 1) teve como objetivo a realização de uma revisão sistemática da literatura sobre este tipo de intervenções, identificando os seus objetivos, conteúdos, estratégias, impacto, entre outros aspetos que informem a construção da intervenção. Um segundo estudo (Estudo 2) teve como objetivo o desenho, implementação e avaliação da eficácia (impactos diretos) e dos efeitos (impactos indiretos) de uma intervenção breve no *savoring relacional* na parentalidade. Com este segundo estudo pretende-se responder às seguintes questões de investigação: (1) Qual a eficácia da intervenção na promoção de competências de *savoring relacional* dos/as pais/mães? (2) Quais os efeitos da intervenção na satisfação dos/as pais/mães face à relação com os/as filhos/as? (3) Quais os efeitos da intervenção no afeto positivo e negativo e no bem-estar psicológico dos/as pais/mães?

Capítulo II – Estudo 1: Revisão Sistemática da Literatura

Objetivo

A revisão sistemática realizada teve como principal objetivo identificar intervenções no *savoring* relacional que incluíssem como participantes pais e mães, analisando os seus objetivos, estratégias e impactos com o propósito de eleger as melhores práticas em intervenções neste âmbito. A realização da revisão seguiu a metodologia *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) (Page et al., 2021), e a sua condução seguiu também as recomendações de Siddaway e colaboradores (2019).

Método

Crítérios de Elegibilidade

De forma a serem considerados para análise, os estudos encontrados deveriam cumprir os seguintes critérios de inclusão: (a) estudos que envolvessem como participantes pais, sem especificação quanto à faixa etária e/ou sexo; (b) estudos que descrevessem intervenções baseadas no *savoring* relacional, e (c) estudos de intervenção com ou sem grupo de controlo. Dada a escassez já verificada deste tipo de literatura, não foram especificados critérios quanto aos resultados dos estudos nem quanto ao seu idioma. Estes critérios foram definidos seguindo o critério PICO (Participantes; Intervenção; Comparador; Resultados).

Foram excluídos todos os artigos que cumpriam os seguintes critérios de exclusão: (a) intervenções que tivessem como alvo a promoção de estratégias e/ou competências que não fossem de *savoring* relacional, (b) estudos que não fossem de intervenção (e.g., correlacionais ou revisão de literatura), e (c) estudos de intervenção baseados no *savoring* relacional, mas focados em relações de outro tipo que não dádes pais/mães-filhos/as / cuidadores-crianças (e.g., relações de namoro).

Estratégia de Pesquisa e Fontes de Informação

Os artigos foram identificados recorrendo às seguintes bases de dados: EBSCO, Scopus, Scielo e ProQuest, sendo a última utilizada com o objetivo de aceder a literatura cinzenta (e.g., teses de mestrado e doutoramento). A primeira pesquisa foi realizada a 29/9/2021 e a última a 30/10/2021. As pesquisas realizadas nas bases de dados Scopus e Scielo não obtiveram resultados, sendo por isso utilizados apenas os

resultados provenientes das bases de dados EBSCO e ProQuest. As palavras-chave utilizadas, presentes na Tabela 1, foram definidas tendo em conta a população-alvo que se pretendia para a presente intervenção, a estratégia/conceito de base da mesma e o tipo de estudo (i.e., estudos de intervenção). Para além disto, foram também considerados sinónimos das palavras-chave de forma a alargar a pesquisa, abrangendo mais termos.

Através da pesquisa na EBSCO foram identificados 81 estudos e 24 estudos a partir da PROQUEST, após a remoção de duplicados. Os resultados foram exportados para o *Mendeley*, tendo sido removidos cinco estudos repetidos em ambas as bases de dados e três duplicados adicionais, perfazendo os restantes um total de 97 estudos. Seguiu-se a primeira fase de triagem dos resultados através da leitura dos títulos e resumos dos artigos, considerando os critérios de inclusão e exclusão definidos, seguindo apenas três artigos para a fase seguinte de triagem. No *abstract* de um dos artigos não era explícita a utilização da estratégia de *savoring* relacional ao longo da sua intervenção. No entanto, dado existirem indícios de tal, o artigo foi incluído para a fase de triagem seguinte. A análise dos títulos e *abstracts* dos artigos foi realizada de forma independente por dois codificadores, com o segundo codificador a analisar 30% dos resultados da revisão sistemática. A percentagem do acordo inter-codificadores foi calculada utilizando a *estatística k* de Cohen. O acordo encontrado foi quase perfeito ($k = 0.90$). Em seguida, realizou-se a análise ao texto integral dos três artigos incluídos.

Tabela 1*Termos de Pesquisa Utilizados na Revisão Sistemática*

Base de Dados	Palavras-chave	Campo de pesquisa
EBSCO	biological parent child OR biological parent-child OR parent child OR parent-child OR mother child OR mother-child OR father child OR father-child OR family OR pediatric* OR child* AND parent* OR mother* OR maternal OR father* OR paternal	Abstract
	relational savo*ring	Todo o Texto
	intervention OR program OR programme OR training OR family intervention OR family program OR family programme OR brief intervention OR experimental OR control OR group OR condition	Todo o Texto
ProQuest	biological parent child OR biological parent-child OR parent child OR parent-child OR mother child OR mother-child OR father child OR father-child OR family OR pediatric* OR child* AND parent* OR mother* OR maternal OR father* OR paternal	Abstract
	relational savo*ring	Qualquer lugar
	intervention OR program OR programme OR training OR family intervention OR family program OR family programme OR brief intervention OR experimental OR control OR group OR condition	Qualquer lugar

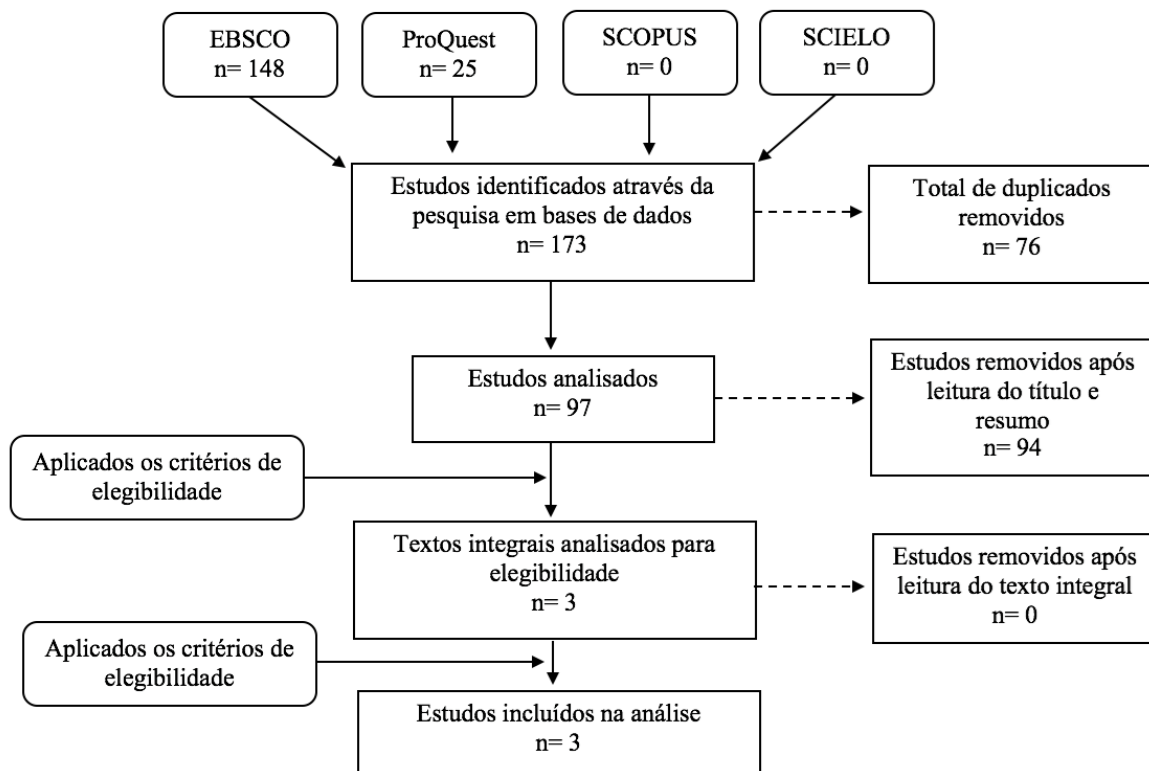
Nota. Exemplos de bases de dados acedidas através da EBSCO e ProQuest: Academic Search Complete; APA PsycArticles; Complementary Index; Directory of Open Access Journals.

Resultados

Dos 97 estudos iniciais, apenas três cumpriram os critérios de inclusão e foram utilizados para a construção e desenvolvimento da intervenção. Todos os estudos foram reportados em artigos em língua inglesa e referiam-se a intervenções administradas nos Estados Unidos e Singapura. A Figura 1 contém o fluxograma PRISMA representativo do processo de pesquisa e seleção dos estudos.

Figura 1

Fluxograma PRISMA Representativo do Processo de Pesquisa



Os dados relativos aos três estudos foram agrupados de acordo com os critérios considerados nesta revisão: participantes, intervenção e controle. Uma síntese dos dados dos artigos é apresentada na tabela 2.

Tabela 2*Síntese dos Dados Relativos aos Artigos da Revisão Sistemática*

Estudo	Participantes	Intervenção	Controlo
Cherish the good times: Relational savoring in parents of infants and toddlers (Burkhart et al., 2015)	Primeira recolha de dados: 435 pais/mães com pelo menos um/a filho/a com três ou menos anos. Segunda recolha de dados (estudo <i>follow-up</i>): 64 participantes da amostra original.	Intervenção <i>online</i> individual, com recurso ao <i>Qualtrics</i> . Os participantes foram atribuídos aleatoriamente a uma de três condições (<i>savoring</i> pessoal, <i>savoring</i> relacional e controlo). Cada tarefa consistia na leitura de instruções e escrita de pensamentos, sentimentos e detalhes acerca das instruções dadas. Após esta tarefa os participantes reportaram as suas emoções. Seguiu-se a apresentação de um <i>stressor</i> relacionado com a relação, após a qual os participantes avaliaram a sua satisfação com a relação.	Existiu grupo de controlo nas duas recolhas de dados, com 21 participantes no grupo de controlo do estudo <i>follow-up</i> . As proporções de participantes nos grupos foram semelhantes nas duas recolhas de dados.
Savouring as an intervention to decrease negative affect in anxious mothers of children with autism and neurotypical children (Pereira et al., 2021)	78 participantes, 52 mães de crianças neurotípicas e 26 mães de crianças diagnosticadas com Perturbação do Espectro do Autismo. Residentes em Singapura, com mais de 21 anos e com crianças entre os três e sete anos.	Intervenção <i>online</i> individual, com recurso ao <i>Qualtrics</i> . Os participantes dos dois grupos foram atribuídos de forma aleatória a duas condições (<i>savoring</i> pessoal e <i>savoring</i> relacional). Em cada condição os participantes deveriam refletir sobre um momento positivo, partilhado ou não, e responder a questões sobre o momento e os seus detalhes. As medidas de pré-teste foram recolhidas antes da distribuição aleatória dos participantes.	Os participantes na condição de controlo foram 52 mães de crianças neurotípicas entre os três e seis anos.
Confía en mí, Confío en ti: Applying developmental theory to mitigate sociocultural risk in Latinx families (Borelli et al., 2021)	112 Mães Latinas e os/as seus/suas filhos/as (dos oito aos 17 anos) residentes em bairros com uma taxa de crimes alta.	Intervenção de grupo, ao longo de oito sessões semanais. As sessões direcionadas às mães eram separadas das direcionadas aos filhos. Cada sessão abordou mecanismos de mudança especificados teoricamente e utilizou estratégias adequadas à cultura e desenvolvimento dos participantes.	Grupos de controlo em lista de espera.

Participantes

Todos os estudos incluíram como participantes mães. No estudo de Burkhart e colaboradores (2015), os participantes tinham de ter filhos/as com um máximo de três anos, enquanto nos restantes as idades das crianças variavam entre os três e sete anos (Pereira et al., 2021) e os oito e 17 anos (Borelli et al., 2021). Apenas o estudo de Borelli e colaboradores (2021) incluiu os filhos como participantes.

Intervenção

No que concerne aos contornos das intervenções, dois artigos referiam-se a intervenções breves no *savoring* relacional dirigidas a pais/mães (Burkhart et al., 2015; Pereira et al., 2021) e o terceiro descreveu uma intervenção mais abrangente que incluía um módulo de *savoring* relacional (Borelli et al., 2021). Esta última intervenção foi administrada ao longo de oito sessões de grupo semanais com a duração de duas horas, dirigidas às mães e aos filhos, separadamente. Cada sessão visava mecanismos de mudança identificados teoricamente e utilizava estratégias rentáveis e culturalmente adequadas. O módulo de *savoring* relacional constituía as sessões cinco, seis e sete no grupo das mães e as sessões três e quatro no grupo dos jovens.

As duas intervenções específicas de *savoring* relacional foram aplicadas através de um questionário *online*. Na reportada por Burkhart e colaboradores (2015), os participantes eram atribuídos de forma aleatória a uma de três tarefas: *savoring* pessoal, *savoring* relacional e controlo neutro. Os participantes deveriam responder a uma série de questões sobre a tarefa e, após a mesma, reportar as suas emoções. Na parte final do questionário, era apresentado aos participantes um *stressor* relacionado com a relação, após o qual era avaliada a satisfação com a relação. O preenchimento do questionário demorou cerca de 30 a 60 minutos (Burkhart et al., 2015). A tarefa de *savoring* relacional utilizada no estudo de Pereira e colaboradores (2021) foi a desenvolvida por Burkhart e colaboradores (2015) e, à semelhança da sua intervenção, os participantes foram também atribuídos de forma aleatória às condições (*savoring* pessoal e *savoring* relacional). Os participantes que realizaram a condição de *savoring* pessoal demoraram cerca de 147 segundos a completar o questionário e aqueles que realizaram a condição de *savoring* relacional demoraram cerca de 118 segundos (Pereira et al., 2021).

Medidas e Resultados

A eficácia das intervenções foi avaliada em relação aos seus efeitos em diversas variáveis, tais como o afeto, satisfação com a relação dos/as pais/mães, sentimento de proximidade com os/as filhos/as, psicopatologia e ansiedade generalizada. Relativamente às medidas utilizadas para a recolha de dados sobre estas variáveis, foram utilizados instrumentos de autorrelato e heteroavaliação. Mais concretamente, foram utilizados: a *Positive and Negative Affect Scale* (Burkhart et al., 2015; Pereira et al., 2021) para avaliar o afeto positivo e negativo; a *Kansas Parental Satisfaction Scale* (Burkhart et al., 2015; Borelli et al., 2021) para avaliar a satisfação com a relação parental; a *The Inclusion of Other in Self Scale* (Burkhart et al., 2015) para avaliar o sentido de proximidade; o *Generalised Anxiety Disorder – 7* (Pereira et al., 2021) para a avaliação da ansiedade generalizada, e por último, Borelli e colaboradores (2021) utilizaram uma série de instrumentos dedicados à avaliação da frequência do comportamento normativo e patológico (a *Child Behavior Checklist* e o *Youth Self Report*, pertencentes aos Questionários ASEBA) e de sintomatologia depressiva e ansiosa (o *Child Depression Inventory* e a *Multidimensional Anxiety Scale for Children*).

As duas intervenções específicas de *savoring* relacional evidenciaram eficácia no aumento das emoções positivas e da satisfação na relação, bem como na diminuição do afeto negativo (Burkhart et al., 2015; Pereira et al., 2021), oferecendo assim suporte para efeitos positivos que este tipo de intervenções pode ter no bem-estar dos/as pais/mães. Por sua vez, os resultados preliminares da intervenção mais generalizada indicaram que as mães reportaram um aumento na satisfação com a relação com os seus filhos e também sentimentos de conexão e compreensão não apenas com os seus filhos, como também em relação aos outros participantes da intervenção (Borelli et al., 2021).

Conclusões

As intervenções de *savoring* relacional dirigidas a pais/mães que são reportadas na literatura evidenciaram os seus efeitos positivos em medidas de bem-estar e satisfação com a relação, reforçando o potencial deste tipo de intervenções na promoção do bem-estar e satisfação com a relação em relações parentais. Paralelamente, os artigos analisados deixaram diversas pistas sobre estratégias / atividades a desenvolver com vista à promoção do *savoring* relacional dos pais nas relações parentais, bem como sobre medidas de avaliação dos efeitos dessas intervenções.

Capítulo III – Estudo 2: Desenho, Implementação e Avaliação de uma Intervenção Breve

Construção, Implementação e Avaliação de Intervenções

O processo de desenvolvimento e construção de uma intervenção necessita de considerar aspetos definidos como importantes nos modelos sobre avaliação de programas (Marques-Pinto & Alvarez, 2016). Van Zyl e colaboradores (2019) enumeram algumas diretrizes de boas-práticas associadas a *designs* de intervenções no âmbito da Psicologia Positiva. À semelhança do recomendado por outros autores (e.g., Nation et al., 2003; Marques-Pinto & Alvarez, 2016), o desenvolvimento de intervenções deve seguir um modelo teórico ou empírico que lhe sirva de base e justificação. Para além disto, as intervenções devem incorporar práticas cuja eficácia tenha já sido demonstrada ou que sejam informadas por investigação científica. A duração da intervenção, ou a sua dosagem, deve também ser adequada aos objetivos da mesma de forma a levar aos efeitos desejados (Van Zyl et al., 2019; National et al., 2003).

No caso específico da presente intervenção, os pressupostos teóricos da técnica de *savoring relacional* descritos por Borelli e colaboradores (2020b), bem como a evidência empírica demonstrada por intervenções deste tipo (e.g., Borelli et al., 2014; Borelli et al., 2015; Borelli et al., 2020a; Wang et al., 2019; Burkhart et al., 2015; Pereira et al., 2021) informaram a construção da intervenção, a par das estratégias a utilizar durante a sua implementação. Apesar de não existir uma recomendação específica sobre a duração de intervenções no *savoring relacional*, a duração definida para o exercício de *savoring relacional* foi semelhante à duração observada em intervenções existentes neste âmbito e que reportam efeitos positivos em medidas do funcionamento psicológico e relacionamento interpessoal (Burkhart et al., 2015; Borelli et al., 2020a). A duração das restantes partes da intervenção foi estipulada de acordo com a previsão do tempo máximo que deveriam durar, de forma que a duração total da intervenção não ultrapassasse as duas horas, duração semelhante a outras intervenções no âmbito da parentalidade (Webster-Stratton, 2016).

A população-alvo foi identificada previamente e a constituição dos grupos de intervenção (i.e., número de participantes) foi definida após a análise da constituição dos grupos de programas já existentes e que têm a mesma população-alvo (Van Zyl et al., 2019). Como forma de maximizar o recrutamento e retenção dos participantes, os autores fazem algumas sugestões, entre elas a ênfase na confidencialidade dos dados e

explicação dos direitos dos participantes e também a minimização da inconveniência de participação no estudo (Van Zyl et al., 2019). Como tal, no momento da inscrição na presente intervenção foram explicados aos participantes os contornos gerais da intervenção, incluindo os objetivos da mesma, o propósito da recolha dos dados e a possibilidade de desistência sem qualquer implicação pessoal. Adicionalmente, foi oferecido um *voucher* FNAC como incentivo à participação na intervenção. Como forma de assegurar a confidencialidade dos dados e da identidade de cada participante, foi criado um código para cada um, associado aos respetivos dados das respostas ao questionário. Adicionalmente, como forma de facilitar a participação e reduzir determinados inconvenientes, como por exemplo a deslocação para algum sítio, a intervenção foi desenvolvida para ser implementada num formato *online*.

Outro aspeto importante a considerar é a diferenciação do programa, ou seja, em que medida o programa se distingue e se integra no conjunto de programas já existentes no mesmo âmbito (Berkel et al. 2011; Wandersman et al., 1998). Apesar de as intervenções no *savoring* relacional dirigidas a pais/mães serem escassas, as que existem são apenas implementadas *online* e em forma de questionário individual. A intervenção aqui desenvolvida demarca-se das existentes uma vez que a sua implementação deve ser realizada em grupo e *online*, com constante interação entre participantes e moderadores.

No entanto, é necessário considerar que a presente investigação é de carácter exploratório e constitui um estudo-piloto de uma intervenção a ser desenvolvida futuramente, pelo que não foi possível assegurar algumas condições e recursos considerados importantes na literatura, como uma randomização adequada dos participantes por grupos experimental e de controlo, o cálculo do poder estatístico e o tamanho da amostra indicado (Van Zyl et al., 2019).

Considerando o recomendado na literatura, o Estudo 2 teve como principais objetivos o desenho, implementação e avaliação da eficácia (impactos diretos) e dos efeitos (impactos indiretos) de uma intervenção-piloto no âmbito do *savoring* relacional em relações de parentalidade.

Método

Desenho de investigação

O presente trabalho constituiu um estudo piloto, de carácter exploratório, de uma intervenção no *savoring* relacional dirigida a pais e mães, desenvolvida com o propósito fundamental de promover o bem-estar e satisfação na relação dos/as pais/mães com os/as seus/suas filhos/as. De forma a avaliar a eficácia e os efeitos da intervenção nas diversas variáveis em estudo, recorreu-se à aplicação de um questionário em dois momentos: antes da intervenção (T1) e após a intervenção (T2), utilizando um *design* quase-experimental com comparação pré e pós-teste, sem grupo de controlo. O questionário foi construído com recurso ao *software Qualtrics* e distribuído e preenchido *online*, assegurando o anonimato dos participantes e a confidencialidade dos dados.

Procedimentos e Implementação da Intervenção

A intervenção foi divulgada através das redes sociais e a partir do contacto via *email* com diversas associações de pais de escolas básicas, recorrendo também aos contactos próximos das investigadoras envolvidas no projeto. O formulário de inscrição continha uma primeira parte com questões relativas à inscrição na Oficina e recolha de dados demográficos, e uma segunda parte com os instrumentos de avaliação da intervenção. Os questionários de pré-teste estavam inseridos neste formulário, e foram aplicados aquando do momento de inscrição dos participantes. Por sua vez, o questionário de pós-teste foi preenchido aquando do término da intervenção. O emparelhamento dos dados dos participantes foi realizado com recurso a um código de participante, preenchido nos dois momentos de recolha de dados, assegurando também o anonimato dos participantes. O código era constituído pelas seguintes informações: a primeira letra do mês de nascimento do/a participante, os dois dígitos do seu dia de nascimento e os dois dígitos do mês de nascimento do/a filho/a. No caso de ter mais que um/a filho/a, a informação deveria ser respetiva ao/à filho/a mais novo/a. O *email* dos participantes foi recolhido apenas para a partilha de informação sobre a Oficina, não sendo associado aos dados utilizados na análise.

Após uma implementação inicial da intervenção, considerada exploratória dado ter contado com a participação de apenas duas participantes, foram realizadas alterações na estrutura/conteúdos da intervenção em aspetos que se mostraram desadequados e

diffíceis de realizar ao longo da intervenção. Inicialmente, a intervenção continha um módulo psicoeducacional com o objetivo de dotar os participantes de informação sobre as bases e pressupostos do conceito e técnica de *savoring* relacional. No entanto, esta implementação inicial demonstrou que esse momento em particular poderia despoletar nos participantes sentimentos de aborrecimento e desinteresse pela sessão, para além de ocupar algum tempo extra. Assim, foi tomada a decisão de retirar este módulo da sessão, bem como outros momentos mais teóricos, redirecionando o foco para momentos mais reflexivos e de discussão e interação com os participantes.

Após esta implementação inicial e as alterações realizadas à estrutura e conteúdos da intervenção, foi feita uma nova divulgação da mesma, tendo-se realizado duas oficinas com dois grupos de intervenção distintos, as quais ocorreram com uma semana de distância.

Participantes

Antes de responderem ao primeiro questionário, os participantes foram informados sobre os objetivos da intervenção e condições da sua participação, nomeadamente da necessidade de responder aos questionários uma segunda vez para que a sua participação fosse considerada válida. Adicionalmente, foram informados de que a sua participação era voluntária e podiam desistir a qualquer momento, sem implicações pessoais. Antes do preenchimento dos questionários, os participantes forneceram o seu consentimento informado.

Os participantes que participaram de forma completa na intervenção (i.e., preencheram os questionários pré-teste, estiveram presentes durante o decorrer da Oficina e preencheram os questionários pós-teste) receberam um *voucher* digital FNAC no valor de 10€.

O grupo inicial de participantes com que foi realizada a sessão exploratória foi composto por duas participantes do sexo feminino. Os dois grupos de intervenção perfizeram um total de 15 participantes, com nacionalidade portuguesa e residentes em Portugal. Todos os participantes eram do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 32 e 46 anos ($M= 39.80$; $DP= 4.80$).

Oficina do Bem-estar e Satisfação na Relação com @s Filh@s

A partir da leitura e análise dos artigos resultantes da revisão sistemática da literatura, elaborou-se a Oficina do Bem-estar e Satisfação na Relação com @s Filh@s, uma intervenção breve em grupo, com a duração de cerca de duas horas e de implementação *online*. Através da técnica de reflexão e discussão em grupo (Borelli et al., 2021), bem como da prática de um exercício de *savoring* relacional (Burkhart et al., 2015; Wang et al., 2019), esta intervenção pretendeu promover a regulação das emoções positivas com vista à promoção do bem-estar e satisfação relacional em pais e mães de crianças do pré-escolar, 1º ciclo e 2º ciclo do ensino básico. A intervenção encontra-se organizada em duas partes: uma primeira parte de discussão e reflexão sobre a experiência de parentalidade e os estados emocionais associados, e uma segunda parte direcionada à promoção das competências de *savoring* relacional nos/as pais/mães. No exercício de *savoring* relacional utilizado, os/as pais/mães começaram por recordar um momento positivo que experienciaram com o/a seu/sua filho/a, focaram esse momento e refletiram sobre ele durante um minuto. De seguida, responderam a uma série de questões sobre detalhes desse momento, após o que refletiram mais dois minutos sobre esse mesmo evento. Por último, promoveu-se uma reflexão partilhada em grupo sobre o exercício.

O manual da Oficina (em Anexo A) contém a descrição detalhada das atividades desenvolvidas ao longo da Oficina, bem como os materiais utilizados (em Anexo B).

Instrumentos de Recolha de Dados e Respetivas Propriedades Psicométricas

De modo a responder aos objetivos e questões de investigação propostas, foram avaliadas as variáveis Crenças e Capacidade Percebida de *Savoring* Relacional, Afeto, Bem-estar Psicológico e Satisfação com a Relação Parental. Para tal, utilizaram-se as adaptações portuguesas dos seguintes instrumentos, respetivamente: a Subescala de *Savoring* por Reminiscência do *Savoring Beliefs Inventory* (Bryant, 2003) adaptada para o contexto relacional; uma *Escala de Capacidade Percebida de Utilização de Estratégias de Savoring Relacional*, desenvolvida no âmbito do presente trabalho; a *Positive and Negative Affect Scale* (Watson et al., 1988); o *Mental Health Continuum – Short Form* (MHC-SF; Keyes et al., 2008) e a *Kansas Parental Satisfaction Scale* (James et al., 1985).

O *Savoring Beliefs Inventory* (SBI), originalmente desenvolvido por Bryant (2003) é constituído por 24 itens e pretende avaliar as crenças dos indivíduos sobre a sua capacidade para retirar prazer dos acontecimentos positivos (i.e., *savoring*) através da antecipação, da reminiscência ou do desfrutar o momento. Na sua versão original e nos estudos de desenvolvimento da escala (Bryant, 2003), os valores do coeficiente de alfa de *Cronbach* foram em torno de 0.90, indicando uma excelente consistência interna da escala. A adaptação portuguesa do SBI, por Sampaio de Carvalho (2009), apresentou igualmente indicadores de boa consistência interna, com um alfa de *Cronbach* de 0.82 na escala total. Os 24 itens que compõem ambas as versões devem ser respondidos numa escala de Likert de sete pontos, onde 1 corresponde a *Discordo Totalmente* e 7 a *Concordo Totalmente*. Para propósitos da presente investigação, foi realizada uma adaptação dos itens da escala por *Reminiscência* ao contexto relacional. Assim, os itens 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21 e 21 sofreram algumas modificações no seu conteúdo, passando a fazer referência a momentos partilhados com os filhos (e.g., originalmente o item 3 afirmava “*Gosto de recordar os bons momentos do meu passado.*”; após a alteração, afirmava “*Gosto de recordar os bons momentos do passado que vivi com o(a) meu/minha filho(a)*”). Esta subescala adaptada de *savoring* relacional por reminiscência revelou alguns problemas ao nível da variância dos itens, com itens a demonstrarem pouca ou nenhuma variância nas respostas. Consequentemente, a consistência interna da escala foi afetada ($\alpha = 0.45$ em T1; $\alpha = 0.34$ em T2), inibindo a possibilidade da sua utilização em formato completo. Assim selecionaram-se os itens considerando-se dois critérios: a variabilidade de cada item na escala e a sua importância teórica. Do total de itens, quatro itens apresentaram uma variabilidade mais elevada, e por isso foram os selecionados numa fase inicial: item 3 “*Gosto de recordar os bons momentos do passado que vivi com o(a) meu/minha filho(a)*”, item 9 “*Consigo ficar a sentir-me bem relembrando momentos agradáveis vividos com o(a) meu/minha filho(a) do passado*”, item 11 “*Quando algo de bom acontece quando estou com o(a) meu/minha filho(a), eu consigo prolongar o prazer que sinto pensando ou fazendo determinadas coisas*” e item 15 “*Eu gosto de memorizar as recordações dos momentos divertidos que vivi com o(a) meu/minha filho(a) para poder lembrá-los mais tarde*”. No que concerne à importância teórica dos itens, a avaliação das perceções subjetivas das pessoas sobre a sua capacidade de *savoring* (i.e., crenças de *savoring*) é crucial, uma vez que fornece pistas importantes sobre forças e fraquezas de cada indivíduo na gestão do afeto positivo (Bryant, 2003; Bryant & Veroff, 2007). Assim, considerando a validade de

construto e divergente das várias escalas do instrumento original (Bryant, 2003), a importância da avaliação desta variável para a compreensão da gestão do afeto positivo e os valores adequados do alfa de *Cronbach*, a nova variável compósita passou a incluir três itens (itens 3, 9 e 15; $\alpha = 0.63$ em T1; $\alpha = 0.73$ em T2). Foram também utilizados três itens, construídos no âmbito do presente estudo, que pretendiam avaliar a capacidade percebida dos pais de utilizarem estratégias para prolongar e intensificar as emoções positivas na relação com os filhos, bem como a sua capacidade de criar oportunidades que promovam emoções positivas, denominada por *Escala de Capacidade Percebida de Utilização de Estratégias de Savoring Relacional* (i.e., *Em que medida sou capaz de...* item 1 “Utilizar estratégias para prolongar as emoções positivas que sinto nos momentos partilhados com o meu filho”; item 2 “Utilizar estratégias para intensificar as emoções positivas que sinto nos momentos partilhados com o meu filho” e item 3 “Criar oportunidades de momentos com o meu filho que provoquem emoções positivas”). A resposta a estes três itens foi realizada na mesma escala de *Likert* de sete pontos que os itens do SBI. Na amostra do presente estudo, o índice de alfa de *Cronbach* tomou o valor de 0.82 em T1 e 0.93 em T2, refletindo uma consistência interna adequada.

A *Positive and Negative Affect Scale* (PANAS) é um instrumento que avalia a frequência do afeto positivo e negativo. Originalmente desenvolvido por Watson e colaboradores (1988), o instrumento avalia, mais concretamente, a frequência de 20 sentimentos através de uma escala de *Likert* de cinco pontos, onde 1 corresponde a *Nada* e 5 a *Extremamente*. Na sua versão original, a escala de afeto negativo apresentou um alfa de *Cronbach* de 0.87 e a escala de afeto positivo um alfa de *Cronbach* de 0.88 (Watson et al., 1988). Também a adaptação portuguesa do instrumento apresentou níveis semelhantes de consistência interna, com valores de 0.89 e 0.86 para as escalas de afeto negativo e positivo, respetivamente (Galinha & Pais-Ribeiro, 2005), indicando uma boa consistência interna desta medida. Similarmente, as duas subescalas do instrumento demonstraram uma consistência interna adequada nos dois momentos de avaliação desta amostra ($\alpha = 0.83$ em T1 e $\alpha = 0.87$ em T2, para a subescala de afeto positivo; $\alpha = 0.82$ em T1 e $\alpha = 0.94$ em T2, para a subescala de afeto negativo).

Neste estudo, o bem-estar foi avaliado através do *Mental Health Continuum – Short Form* (Keyes et al., 2008). Este instrumento inclui itens representativos de vários sentimentos relacionados com o bem-estar psicológico (e.g., item 9 “Durante o último

mês, quantas vezes sentiu que gostava da maior parte das características da sua personalidade”), bem-estar emocional (e.g., item 1 “Durante o último mês, quantas vezes se sentiu feliz”) e bem-estar social (e.g., item 4 Durante o último mês, quantas vezes sentiu que tinha alguma coisa importante para contribuir para a sociedade”), respondidos através de uma escala de *Likert* de seis pontos, em que 1 corresponde a *Nunca* e 6 corresponde a *Todos os dias*. Este instrumento tem demonstrado boas qualidades psicométricas, apresentando valores de consistência interna bons em populações de diferentes nacionalidades (Keyes et al., 2008; Lamers et al., 2011). Também a adaptação portuguesa do instrumento apresentou uma boa consistência interna, com valores de alfa de *Cronbach* de 0.90 para a escala total, e de 0.85, 0.80 e 0.83 para as escalas do bem-estar emocional, bem-estar social e bem-estar psicológico, respetivamente (Matos et al., 2010). Para a amostra deste estudo, as subescalas do MHC-SF revelaram os seguintes valores de alfa de *Cronbach*: $\alpha = 0.84$ em T1 e $\alpha = 0.80$ em T2, para a subescala de bem-estar emocional; $\alpha = 0.90$ em T1 e $\alpha = 0.85$ em T2, para a subescala de bem-estar social; e $\alpha = 0.89$ em T1 e $\alpha = 0.93$ em T2, para a subescala de bem-estar psicológico, indicando uma consistência interna boa, antes e após a intervenção.

Por último, a adaptação para português da *Kansas Parental Satisfaction Scale* (KPSS; James et al., 1985) por Santos (2019) foi utilizada para avaliar a satisfação na relação. O instrumento consiste em três questões sobre a satisfação com o comportamento do(a) filho(a), com o(a) próprio(a) como pai/mãe e com a relação com o(a) filho(a), respondidas numa escala de *Likert* de sete pontos, de 1, *Extremamente insatisfeito(a)* a 7, *Extremamente satisfeito(a)*. A escala original apresentou uma boa consistência interna, com valores de alfa de *Cronbach* de 0.85 e 0.78 (James et al., 1985), verificando-se a mesma tendência na adaptação portuguesa ($\alpha = 0.83$; Santos, 2019). No mesmo sentido, na amostra em estudo, obtiveram-se bons valores de consistência interna, nomeadamente de 0.89 no primeiro momento de avaliação e de 0.78 no segundo momento de avaliação.

Análise de Dados

Para a análise dos dados recolhidos foi utilizado o *software* de análise estatística IBM SPSS Statistics (v. 24, SPSS Inc., Chicago, IL). Com o objetivo de verificar se, nesta amostra específica, os instrumentos utilizados mediram de forma consistente os

construtos que se propõem medir (Maroco & Garcia-Marques, 2006), foi avaliada sua consistência interna antes e após a intervenção, através do cálculo do coeficiente alfa de *Cronbach*. Os valores de referência deste índice indicativos de uma consistência interna adequada variam na literatura. No entanto, um instrumento de medida que apresente, no mínimo, um valor de 0.70 para o alfa de *Cronbach* pode ser considerado fiável, uma vez que a sua consistência interna é considerada adequada (Maroco & Garcia-Marques, 2006).

Para responder às questões de investigação começou-se por se realizar uma análise exploratória dos dados nos dois momentos de avaliação com recurso a representações gráficas (diagramas de extremos e quartis) que informassem sobre os padrões de evolução encontrados. Estas representações construídas para dados emparelhados foram elaboradas com recurso ao pacote *ggplot2* (Wickham, 2016) desenvolvido para o ambiente R (R Core Team, 2022). Em seguida, e para analisar os efeitos da intervenção nas variáveis em estudo, foram realizados testes *t* para amostras emparelhadas, analisando as diferenças de médias das variáveis nos dois momentos de avaliação. Este procedimento estatístico apresenta alguns pressupostos para a sua realização, nomeadamente verificar se a distribuição das diferenças das médias segue uma distribuição aproximadamente normal dos dados (Ross & Willson, 2017). Para o efeito, consideraram-se os gráficos *Q-Q*, assumindo-se que os dados seguem uma distribuição aproximadamente normal quando os valores observados tendem a posicionar-se até um desvio-padrão. Os valores mais extremos foram observados para a variável *savoring* relacional por reminiscência polarizando-se aproximadamente em torno de |2|, porém, dentro de valores considerados adequados (Lei & Lomax, 2005). Assegurando-se este pressuposto, realizaram-se os testes-*t* para amostras emparelhadas nas variáveis em questão. Considerando que a utilização deste procedimento estatístico é adequada mesmo na presença de amostras de dimensão reduzida (de Winter, 2013), desde que a distribuição dos dados siga uma aproximação à distribuição normal, a dimensão da amostra em estudo ($N=15$) não constituiu um impedimento à realização do mesmo. Com o objetivo de reduzir a probabilidade de encontrar a presença de uma diferença significativa quando esta não existe (i.e., Erro do Tipo I), foi realizado um ajuste ao nível de significância de 0.05, com recurso à correção de Bonferroni (Armstrong, 2014). Assim, passou a ser considerado o nível de significância de 0.006 devido ao número de comparações feitas.

Adicionalmente, foram analisadas as correlações entre as variáveis em T1 e T2, recorrendo ao coeficiente de correlação de *Spearman*, devido à dimensão da amostra (Bonett & Wright, 2000), com o objetivo de observar os padrões de relação entre as variáveis em estudo, em cada momento da intervenção e entre os momentos da intervenção. Para a análise e interpretação dos coeficientes de correlação foram considerados os valores de referência para a dimensão das associações, de acordo com Cohen (1988). Assim, correlações com coeficientes inferiores a 0.30 foram consideradas como uma associação fraca entre as variáveis, coeficientes entre 0.30 e 0.50 indicaram uma associação moderada entre as variáveis e coeficientes superiores a 0.50 indicaram associações fortes entre as variáveis.

Resultados

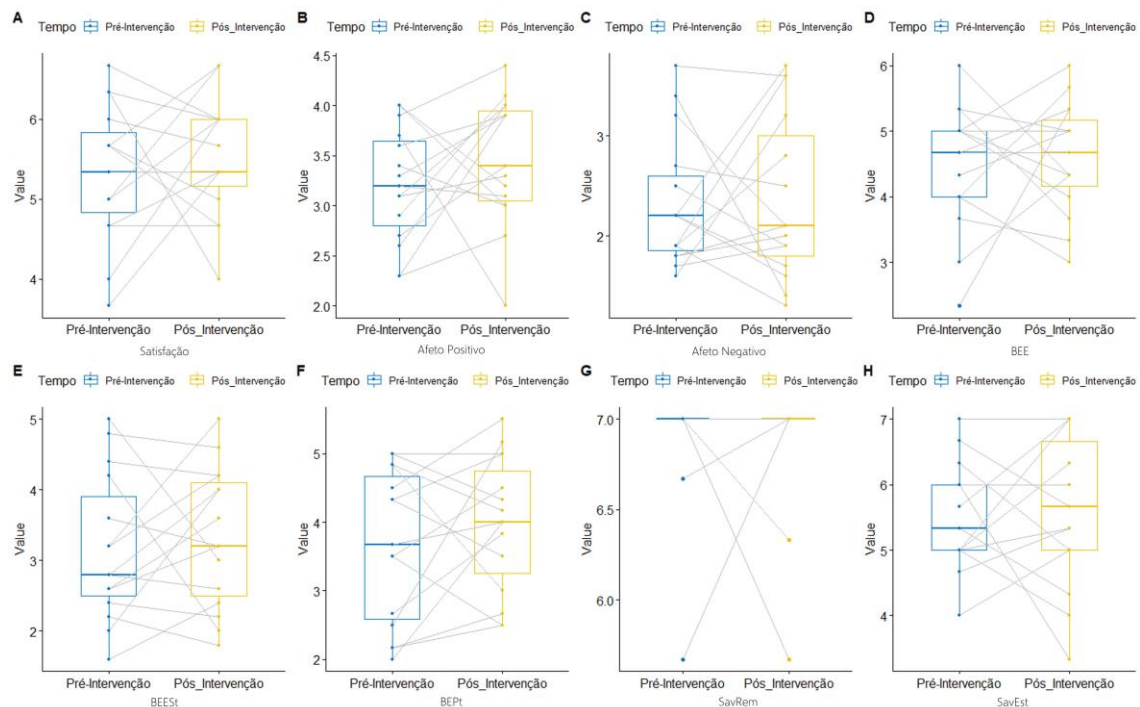
Comparação de Médias das Variáveis Antes e Após a Intervenção

A Figura 2 contém os diagramas de extremos e quartis para as amostras emparelhadas das variáveis nos dois momentos de avaliação e que representam a sua evolução. Observando a Figura 2, verifica-se uma tendência crescente dos valores reportados pelos participantes de T1 para T2, indicando uma evolução positiva das variáveis em estudo após a intervenção. De facto, pela análise do posicionamento das medianas, verificou-se uma tendência crescente mais acentuada das variáveis alusivas ao bem-estar social (Figura 2E) e psicológico (Figura 2F) e afeto positivo (Figura 2B) em relação às restantes. No sentido oposto, apesar da dispersão, destacou-se, também, uma tendência decrescente do afeto negativo de T1 para T2 (Figura 2C). De referir que pela análise gráfica foi possível verificar que os níveis elevados de *savoring* relacional por reminiscência (Figura 2G) se mantiveram em ambos os momentos. Contrariamente, a variável da capacidade percebida de utilização de estratégias de *savoring* relacional (Figura 2H) apresentou uma subida de valores acentuada de T1 para T2.

Estas tendências foram também observáveis quando se analisaram as diferenças de médias entre T1 e T2 para as variáveis em análise, verificando-se um aumento das mesmas, à exceção da média relativa à variável de *savoring* relacional por reminiscência que se manteve inalterada em ambos os momentos da intervenção. A Tabela 3 contém as médias e desvios-padrão das variáveis estudadas antes e após a intervenção, bem como os resultados dos testes *t* para cada amostra emparelhada e o seu nível de significância associado. Os resultados dos testes *t* não revelaram diferenças estatisticamente significativas entre as médias obtidas para as variáveis em análise.

Figura 2

Diagramas de Extremos e Quartis para Amostras Emparelhadas



Nota: A= Satisfação com a Relação (KPSS) B= Subescala de Afeto Positivo (PANAS); C= Subescala de Afeto Negativo (PANAS); D= Subescala de Bem-estar Emocional (MHS-SF); E= Subescala de Bem-estar Social (MHS-SF); F= Subescala de Bem-estar Psicológico (MHS-SF); G= Subescala de *Savoring* Relacional por Reminiscência (SBI); H= Escala de Capacidade Percebida de Utilização de Estratégias de *Savoring* Relacional

Tabela 3

Estatísticas Descritivas e Testes-t das Variáveis em T1 e T2 (N = 15)

Variáveis	T1		T2		t(14)	p
	M	DP	M	DP		
Subescala de <i>savoring</i> relacional por reminiscência	6.87	0.35	6.87	0.37	0.000	>.999
Escala de capacidade de utilização de estratégias de <i>savoring</i> relacional	5.51	0.82	5.62	1.16	-0.376	.713
Subescala de bem-estar emocional (MHC-SF)	4.49	0.96	4.60	0.86	-0.505	.621
Subescala de bem-estar social (MHC-SF)	3.16	1.04	3.33	0.99	-0.958	.354
Subescala de bem-estar psicológico (MHC-SF)	3.67	1.12	3.98	0.98	-1.518	.151
Escala de satisfação com a relação (KPSS)	5.33	0.85	5.51	0.74	-0.939	.364
Subescala de afeto positivo (PANAS)	3.21	0.57	3.46	0.64	-1.276	.223
Subescala de afeto negativo (PANAS)	2.31	0.66	2.36	0.83	-0.284	.781

Nota. Devido à correção de Bonferroni $p < .006$.

Correlações entre Variáveis em Cada Momento da Intervenção e entre Momentos da Intervenção

As correlações entre as variáveis, descritas nas Tabelas 4, 5 e 6, não apresentaram significância estatística na sua maioria. Não obstante, a análise da sua dimensão de efeito e padrões de relação encontrados pode ser informativa. Em T1 (Tabela 4), a variável de *savoring* relacional por reminiscência não se associou significativamente com nenhuma variável e todas as relações verificadas com outras variáveis foram fracas. Contudo, a capacidade de utilização de estratégias de *savoring* apresentou uma correlação significativa, positiva e forte com a satisfação relacional e uma correlação significativa, negativa e moderada com o afeto positivo. A satisfação relacional demonstrou correlações moderadas, embora não significativas, com o bem-estar emocional e afeto negativo, de forma positiva e negativa, respetivamente. Observando as relações entre o *savoring* relacional por reminiscência, a capacidade de utilização de estratégias de *savoring* e a satisfação relacional com as dimensões do bem-estar e afeto, verificam-se relações mais fortes, embora não significativas, nos casos da satisfação relacional e da capacidade de utilização de estratégias de *savoring*.

Tabela 4

Coefficientes de Correlação de Spearman das Variáveis em T1

	1	2	3	4	5	6	7
1. Subescala de <i>savoring</i> relacional por reminiscência (SBI)							
2. Escala de capacidade de utilização de estratégias de <i>savoring</i> relacional	0.24						
3. Subescala de bem-estar emocional (MHC-SF)	0.12	0.04					
4. Subescala de bem-estar social (MHC-SF)	-0.10	-0.02	0.66**				
5. Subescala de bem-estar psicológico (MHC-SF)	-0.05	0.06	0.74**	0.89**			
6. Escala de satisfação com a relação (KPSS)	0.06	0.63*	0.34	0.15	0.14		
7. Subescala de afeto positivo (PANAS)	-0.23	-0.52*	0.40	0.42	0.25	0.05	
8. Subescala de afeto negativo (PANAS)	-0.09	-0.23	-0.21	-0.34	-0.44	-0.36	-0.05

Nota. ** $p < 0.01$; * $p < .05$.

Tabela 5*Coefficientes de Correlação de Spearman das Variáveis entre T1 e T2*

	SavRem T2	Estr. Sav T2	BeE T2	BeS T2	BeP T2	Sat T2	AP T2	AN T2
SavRem T1	0.39	0.29	0.02	-0.39	-0.34	0.31	-0.19	-0.13
Estr. Sav T1	0.28	0.45	0.03	-0.30	-0.19	0.53*	-0.17	-0.10
BeE T1	0.31	0.07	0.60*	0.54*	0.57*	0.04	0.42	-0.11
BeS T1	0.07	0.14	0.41	0.73**	0.66**	0.24	0.33	0.06
BeP T1	-0.01	-0.01	0.36	0.65**	0.69**	0.07	0.28	-0.02
Sat T1	0.31	0.58*	0.46	-0.12	0.13	0.61*	0.32	-0.21
AP T1	0.18	-0.06	0.27	0.43	0.26	-0.05	0.31	0.03
AN T1	0.18	-0.55*	-0.50	-0.05	-0.29	-0.44	-0.39	0.71**

Nota: SavRem= Subescala de *savoring* relacional por reminiscência (SBI); Estr. Sav= Escala de capacidade de utilização de estratégias de *savoring* relacional; BeE= Subescala de bem-estar emocional (MHC-SF); BeS= Subescala de bem-estar social (MHC-SF); BeP= Subescala de bem-estar psicológico (MHC-SF); Sat= Escala de satisfação com a relação (KPSS); AP= Subescala de afeto positivo (PANAS); AN= Subescala de afeto negativo (PANAS).

** $p < .01$; * $p < .05$.

No que concerne às correlações entre as variáveis antes e após intervenção (Tabela 5), a subescala de *savoring* relacional por reminiscência antes da intervenção relacionou-se de forma positiva e moderada, embora não significativa, com (a) a mesma subescala após a intervenção e (b) a escala de satisfação com a relação após a intervenção, indicando que valores altos de crenças de *savoring* relacional por reminiscência antes da intervenção acompanhavam valores altos na mesma variável e na satisfação com a relação após a intervenção. Contrariamente, a subescala de *savoring* relacional por reminiscência antes da intervenção relacionou-se de forma negativa, e também moderada, embora não significativa, com as subescalas de bem-estar social e psicológico, indicando que valores altos de crenças de *savoring* relacional por reminiscência antes da intervenção acompanhavam valores baixos destas variáveis após a intervenção. A capacidade de utilização de estratégias de *savoring* relacional antes da intervenção seguiu o mesmo padrão de correlações que a subescala de *savoring* relacional, com a exceção da associação com a satisfação com a relação após a intervenção, que se revelou significativa, positiva e forte, indicando que valores altos na capacidade de utilização de estratégias de *savoring* relacional por reminiscência antes da intervenção acompanhavam valores altos na satisfação com a relação após a intervenção.

Todas as dimensões da variável do bem-estar se correlacionaram significativamente e de forma forte e positiva entre si, excetuando o bem-estar social e psicológico em T1 que se relacionaram de forma moderada e não significativa com o bem-estar emocional em T2.

A satisfação com a relação antes da intervenção relacionou-se de forma significativa, positiva e forte com a mesma variável e com a capacidade para a utilização de estratégias de *savoring* após a intervenção. Embora não significativas, apresentou correlações positivas e moderadas com as variáveis de *savoring* relacional por reminiscência, bem-estar emocional e afeto positivo em T2, indicando que valores altos na satisfação relacional antes da intervenção acompanhavam valores altos nas crenças de *savoring* relacional por reminiscência, bem-estar emocional e afeto positivo após a intervenção.

Por último, no que concerne às medidas de afeto, o afeto positivo antes da intervenção associou-se moderadamente, e sem significância, com a mesma variável e com o bem-estar social após a intervenção. Por sua vez, o afeto negativo em T1 apresentou correlações significativas e fortes com a mesma variável e com a capacidade de utilização de estratégias de *savoring* relacional em T2 e correlação forte, mas não significativa com o bem-estar emocional em T2. Adicionalmente, correlacionou-se moderadamente e sem significância com a satisfação relacional e afeto positivo após a intervenção.

Tabela 6

Coefficientes de Correlação de Spearman das Variáveis em T2

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Subescala de <i>savoring</i> relacional por reminiscência (SBI)								
2. Escala de capacidade de utilização de estratégias de <i>savoring</i> relacional	0.39							
3. Subescala de bem-estar emocional (MHC-SF)	0.31	0.47						
4. Subescala de bem-estar social (MHC-SF)	-0.21	-0.24	0.32					
5. Subescala de bem-estar psicológico (MHC-SF)	-0.26	-0.14	0.45	0.76**				
6. Escala de satisfação com a relação (KPSS)	0.26	0.83**	0.40	-0.18	-0.03			
7. Subescala de afeto positivo (PANAS)	0.24	0.31	0.84**	0.23	0.31	0.14		
8. Subescala de afeto negativo (PANAS)	0.19	-0.46	-0.52**	0.03	-0.10	-0.42	-0.27	

Nota. ** $p < .01$; * $p < .05$

Em T2 (Tabela 6), a variável do *savoring* relacional por reminiscência não apresentou correlações significativas com as demais variáveis e apenas se correlacionou de forma moderada com o bem-estar emocional. Relativamente à sua relação com a satisfação relacional, observou-se uma mudança de sentido da correlação: em T2 a associação entre as duas variáveis revelou-se positiva, contrariamente ao observado em T1. As restantes correlações da satisfação na relação seguiram o mesmo padrão observado em T1, verificando-se apenas pequenos aumentos nos seus valores.

A variável da capacidade de utilização de estratégias de *savoring* relacional associou-se significativamente com a satisfação relacional, apresentando uma correlação forte. Adicionalmente, correlacionou-se moderadamente com o afeto negativo e, à semelhança do observado em T1, de forma moderada com o afeto positivo.

Discussão

Apesar das emoções e sentimentos positivos que acompanham a parentalidade (Nelson et al., 2013), aspetos como as responsabilidades acrescidas ou o temperamento das crianças podem ser considerados por alguns pais e mães uma fonte adicional de *stress* e frustração (Esdaile & Greenwood, 1995; Ventura, 1987). Alguns estudos têm estudado os efeitos de intervenções no âmbito do *savoring* relacional no bem-estar e satisfação com a relação dos pais/mães, demonstrando aumentos da satisfação com a relação e emoção positiva e diminuição da emoção negativa nesta população (Burkhart et al., 2015; Pereira et al., 2021). Neste contexto, a regulação das emoções, principalmente das positivas, surge como uma peça-chave na promoção do bem-estar e satisfação dos pais/mães na sua relação com os/as filhos/as.

Assim, o presente estudo teve como objetivo principal explorar os efeitos de uma intervenção piloto no *savoring* relacional, dirigida a pais e mães de crianças em idade pré-escolar e escolar, que pretendeu fomentar a regulação das emoções positivas com vista à promoção do bem-estar e satisfação relacional. Foram formuladas três questões de investigação dirigidas à avaliação da eficácia e dos efeitos da intervenção nas crenças e capacidades percebidas de *savoring* relacional dos pais/mães, no afeto positivo e negativo, no bem-estar e na satisfação face à relação com os filhos.

A primeira questão de investigação prende-se com a eficácia (impactos diretos) da intervenção na promoção de competências de *savoring* relacional dos participantes. Para avaliar esta dimensão foram consideradas duas variáveis de resultado: as crenças de *savoring* relacional por reminiscência (SBI; Bryant, 2003) e a capacidade percebida

de utilização de estratégias de *savoring* relacional. Os resultados indicaram que os valores das médias das crenças de *savoring* relacional antes e após a intervenção não se alteraram, indicando a ausência de evolução desta variável. Esta tendência foi suportada pela análise de correlações que demonstrou que participantes com níveis altos, ou baixos, de crenças de *savoring* relacional por reminiscência antes da intervenção reportaram igualmente níveis altos, ou baixos, respetivamente, após a intervenção.

Estes resultados indicam que a intervenção não foi bem-sucedida na promoção das crenças dos participantes de serem capazes de atender, apreciar e aumentar as suas experiências relacionais positivas, na relação com os/as seus/suas filhos/as. Contudo, a análise do valor médio desta variável em T1 revela que este estava muito próximo do ponto máximo da escala de resposta, sugerindo a ocorrência de um efeito de teto (*ceiling Effect*; e.g., Cramer & Howitt, 2005). Dito de outro modo, a ausência de evolução no valor médio desta variável parece prender-se com o facto de os participantes desta amostra apresentarem já à partida elevadas crenças de *savoring* relacional por reminiscência e, por isso, não terem sido observados efeitos da intervenção nesta variável.

Por seu lado, a análise exploratória dos dados revelou um aumento da capacidade percebida de utilização de estratégias de *savoring* relacional dos participantes, sugerindo um contributo positivo da intervenção na promoção da capacidade percebida das mães de utilizarem estratégias para prolongarem e intensificaram as emoções positivas que sentem nos momentos partilhados com os/as filhos/as e criarem oportunidades de momentos com os/as filhos/as que provoquem emoções positivas.

No que diz respeito à segunda questão de investigação (i.e., Quais os efeitos da intervenção na satisfação dos pais/mães face à relação com os/as filhos/as?), os resultados indicaram uma evolução positiva da satisfação com a relação das mães após a intervenção. Paralelamente, as crenças de *savoring* relacional por reminiscência e a capacidade percebida de utilização de estratégias de *savoring* relacional antes da intervenção associaram-se de forma positiva, moderada e forte, respetivamente, com a satisfação com a relação após a intervenção, indicando que valores altos nas crenças e capacidades de *savoring* relacional antes da intervenção acompanharam valores altos de satisfação com a relação após a intervenção. A capacidade percebida de utilização de estratégias de *savoring* relacional associou-se significativamente com a satisfação relacional tanto após como antes da intervenção, demonstrando uma associação mais

forte após a intervenção. Estes resultados sugerem que as crenças e capacidades de *savoring* relacional estão associadas à satisfação das mães com a relação com os/as filhos/as, e que uma intervenção breve no *savoring* relacional pode contribuir para o aumento da satisfação com a relação parental, seguindo a tendência de efeitos positivos do *savoring* relacional na satisfação com a relação reportada na literatura (Burkhart et al., 2015).

A terceira e última questão de investigação diz respeito aos efeitos da intervenção no afeto positivo e negativo e no bem-estar dos pais/mães. Relativamente ao afeto, a análise exploratória dos dados revelou um aumento do afeto positivo e uma diminuição das médias do afeto negativo, após a intervenção, tendências estas que vão ao encontro do observado noutros estudo no âmbito do *savoring* relacional (Borelli et al., 2019; Burkhart et al., 2015; Pereira et al., 2021). Adicionalmente, a variável de crenças de *savoring* relacional por reminiscência associou-se negativamente com o afeto positivo e negativo antes da intervenção e de forma positiva após a intervenção com as mesmas variáveis. Este padrão de associação pode sugerir efeitos da intervenção: relativamente ao afeto positivo, enquanto antes da intervenção crenças altas de *savoring* relacional por reminiscência estavam associadas a baixo afeto positivo, após a intervenção associaram-se a níveis mais altos de afeto positivo. Isto pode sugerir que a intervenção criou uma oportunidade às mães de atenderem a memórias positivas de momentos que partilharam com os/as filhos/as, oferecendo-lhes maior consciência sobre a sua capacidade de atender a e saborear os momentos positivos na sua relação com os/as filhos/as desencadeando, assim, mais emoções positivas. Apesar do padrão de associação com o afeto positivo ter revelado uma evolução favorável, o mesmo não ocorreu com o afeto negativo, uma vez que após a intervenção crenças altas de *savoring* relacional por reminiscência se associaram a maior afeto negativo. Borelli e colaboradores (2014) constataram que a reflexão sobre uma memória com conteúdo vincutivo, como acontece no *savoring* relacional, causava uma resposta emocional negativa em esposas de militares destacados, quando estas apresentavam vinculação evitante alta, variável esta que não foi controlada no presente estudo. De forma similar, a reflexão sobre uma memória de um momento positivo vivido com o/a filho/a poderá desencadear emoções negativas em pais/mães que possam estar afastados dos/as seus/suas filhos/as por um período de tempo. Em estudos futuros poderão explorar-se os efeitos de uma intervenção breve no *savoring* relacional dirigida a pais e mães em situações familiares que os impedem de estar todos

os dias com os/as filhos/as, como por exemplo pais/mães divorciados/as com guarda partilhada dos/as filhos/as, em comparação com pais/mães casados/as.

No que concerne ao bem-estar, verificou-se igualmente uma tendência crescente dos seus níveis após a intervenção, principalmente no bem-estar social e psicológico. Os níveis do bem-estar emocional também registaram um aumento após a intervenção, no entanto menos acentuado que o das restantes dimensões. Estes resultados indicam que uma intervenção breve no *savoring* relacional pode ter efeitos positivos no bem-estar das mães, principalmente nas dimensões social e psicológica. Adicionalmente, a capacidade percebida de utilização de estratégias de *savoring* relacional antes da intervenção associou-se positivamente com o bem-estar social após a intervenção. Pelo contrário, as crenças de *savoring* relacional antes da intervenção apresentaram uma associação negativa com o bem-estar social e psicológico após a intervenção. Este padrão de associação indica que, nesta amostra, quanto maior capacidade percebida de utilização de estratégias maiores são os níveis de bem-estar social, e quanto maior a crença na capacidade de atender e prolongar as emoções positivas associadas a experiências relacionais, menor o bem-estar psicológico e social das mães. Os resultados relativos às crenças de *savoring* relacional, aqui avaliado com uma versão adaptada ao contexto relacional do SBI (Bryant, 2003), não estão de acordo com resultados obtidos em estudos que analisaram a relação entre as crenças de *savoring* e medidas de bem-estar (Bryant, 2003; Sampaio de Carvalho, 2009). No entanto, uma análise breve às qualidades psicométricas da escala adaptada revelou problemas ao nível da sua consistência interna, exigindo a reestruturação da medida. Esta reestruturação pode ter tido implicações na operacionalização do construto e, conseqüentemente, os resultados relativos às suas relações com as restantes variáveis.

Capítulo IV – Conclusões

Conclusões Gerais

Dado se ter verificado uma lacuna na literatura sobre intervenções na parentalidade baseadas no *savoring* relacional, foi realizada uma revisão sistemática da literatura visando a identificação de intervenções neste âmbito, com o objetivo de reunir as melhores práticas para a construção de uma intervenção piloto dentro destes moldes. Esta revisão sistemática constituiu o Estudo 1 da presente dissertação e dela resultaram três estudos de intervenção, dos quais dois descreviam intervenções específicas no *savoring* relacional, dirigidas a pais/mães, e o outro descrevia um modelo de intervenção mais abrangente com um módulo de *savoring* relacional, dirigido a mães e seus filhos. Os objetivos, estrutura e resultados destas intervenções inspiraram o desenvolvimento da *Oficina do Bem-estar e Satisfação na Relação com @s Filh@s*, nomeadamente a sua organização, conteúdos abordados e estratégias utilizadas. No seu conjunto, as intervenções foram avaliadas em termos dos seus efeitos no afeto, satisfação com a relação, sentimento de proximidade com os/as filhos/as, psicopatologia e ansiedade generalizada. Relativamente aos resultados encontrados, as duas intervenções específicas de *savoring* relacional demonstraram benefícios deste tipo de intervenções no aumento das emoções positivas e da satisfação com a relação, evidenciando também diminuições no afeto negativo (Burkhart et al., 2015; Pereira et al., 2021). Similarmente, a intervenção mais generalizada demonstrou, de forma preliminar, um aumento na satisfação com a relação reportado pelas mães, bem como sentimentos de conexão com os seus filhos (Borelli et al., 2021).

Estes resultados demonstram o contributo positivo que intervenções que envolvem o foco em memórias relacionais positivas no seio de relações parentais podem ter na promoção do bem-estar dos/as pais/mães e da sua perceção da qualidade da relação.

O Estudo 2 deste trabalho pretendeu descrever a construção, implementação e avaliação de uma intervenção piloto baseada no *savoring* relacional e dirigida a pais e mães. A *Oficina do Bem-estar e Satisfação na Relação com @s Filh@s*, desenhada considerando a estrutura e conteúdos das intervenções existentes e de acordo com as recomendações da literatura sobre a construção de intervenções, foi implementada *online* e em grupo, a 15 mães portuguesas ($M= 39.80$; $DP= 4.80$), ao longo de cerca de duas horas. A sua eficácia e efeitos foram avaliados em relação às crenças de *savoring* relacional e capacidade percebida de utilização de estratégias de *savoring* relacional, satisfação com a relação, afetos e bem-estar. Os resultados da comparação de médias

das variáveis antes e após a intervenção e da análise de correlações, apesar de não significativos, indicaram possíveis benefícios da intervenção na capacidade percebida de utilização de estratégias de *savoring* relacional, satisfação com a relação, afeto positivo e bem-estar social e psicológico. Contrariamente, não se verificaram alterações nas crenças de *savoring* relacional após a intervenção.

Apesar de preliminares, estes resultados sugerem o contributo positivo, pelo menos a curto-prazo, do *savoring* relacional em medidas de bem-estar e satisfação com a relação parental, reforçando a ideia de que esta técnica pode constituir uma importante forma de intervenção nas relações de parentalidade.

Limitações e Sugestões para Estudos Futuros

Na secção que se segue serão enumeradas diversas limitações identificadas relativamente a aspetos gerais da investigação e a aspetos específicos do desenho e implementação da intervenção, ao mesmo tempo que serão feitas sugestões para investigações futuras.

Duas primeiras limitações prendem-se com a reduzida dimensão ($N= 15$) e com a constituição da amostra, bem como com a ausência de grupo de controlo e de recolha de dados em *follow-up*. A dimensão da amostra poderá ter condicionado a precisão e o poder estatístico dos testes-*t* emparelhados implementados para testar a eficácia da intervenção. Devido à escassez da literatura nesta área, com poucos indicadores sobre os efeitos das variáveis em análise, o que dificulta o planeamento *a priori* da dimensão necessária da amostra, antecipa-se que os efeitos em estudo possam requerer amostras de maior dimensão para serem detetados. Desta forma, a análise dos dados assumiu um carácter exploratório, ancorando-se nos padrões evolutivos retirados das representações gráficas que focaram os dois momentos de avaliação. Em conjunto com a impossibilidade de formação de grupo de controlo, estes aspetos limitaram a verificação da eficácia da intervenção nas variáveis em estudo e a exclusão de efeitos não relacionados com o *savoring* relacional, bem como a generalização dos resultados encontrados. Estudos futuros deverão recorrer a amostras de maior dimensão (contribuindo este trabalho, também, com os seus efeitos para o seu planeamento *a priori*) e à constituição de grupos de controlo. Adicionalmente, a amostra foi constituída unicamente por participantes do sexo feminino e nacionalidade portuguesa, não sendo possível obter resultados para o sexo masculino, nem relativos a outras culturas. Considerando as diferenças existentes entre sexos e culturas no tipo de estratégias de

savoring utilizadas, e consequentemente diferentes associações com o bem-estar (Bryant & Veroff, 2007), será importante que estudos futuros explorem os efeitos de intervenções no *savoring* relacional na parentalidade, considerando o sexo dos participantes, bem como outras características que possam informar sobre possíveis diferenças no benefício retirado da utilização deste processo (e.g., idade, nível socioeconómico, cultura/etnia, etc.). A recolha de dados em *follow-up*, que não se realizou no presente trabalho, será também fundamental em investigações futuras tendo em vista o estudo da estabilidade temporal dos resultados deste tipo de intervenções, à semelhança do reportado por Burkhart e colaboradores (2015).

Em segundo lugar, importa referir limitações que se prendem com as medidas utilizadas para avaliar as crenças e capacidades percebidas de *savoring* relacional. Como referido anteriormente, a adaptação da subescala de crenças de *savoring* por reminiscência do SBI (Bryant, 2003) ao contexto relacional, medida utilizada para a avaliação das crenças de *savoring* relacional, revelou problemas nas suas qualidades psicométricas. Nomeadamente, os valores de consistência interna iniciais foram baixos, levando à reformulação da subescala que implicou a exclusão de alguns itens, mediante critérios teóricos e estatísticos. Apesar da consistência interna da subescala ter sido adequada, as alterações realizadas à escala podem ter condicionado a validade do construto nesta amostra e, consequentemente, a sua variação entre momentos da intervenção e as relações com as restantes variáveis. Deste modo, recomenda-se a utilização de uma medida mais robusta para avaliar esta variável em estudos futuros que pretendam aprofundar a literatura relativa ao *savoring* relacional e intervenções no seu âmbito. A capacidade percebida de utilização de estratégias de *savoring* relacional foi avaliada a partir de três itens gerais que diziam respeito à capacidade dos participantes de (a) utilizarem estratégias para prolongar e intensificar emoções positivas e (b) criarem oportunidades de momentos com os/as filhos/as que provoquem emoções positivas. Assim, tratou-se de uma avaliação geral sobre a capacidade percebida de utilização de estratégias de *savoring* e não relativa a estratégias de *savoring* relacional concretas, ou mesmo às estratégias específicas originalmente conceptualizadas por Bryant e Veroff (2007) para o *savoring* pessoal, aspeto que pode limitar as conclusões retiradas acerca desta variável. Considerando esta abrangência da avaliação da capacidade percebida para utilizar estratégias de *savoring* relacional, pode ser importante a avaliação futura dos efeitos de estratégias específicas de *savoring* no contexto relacional, à semelhança da literatura existente sobre o efeito de estratégias de

savoring pessoal no bem-estar (e.g., Bryant & Veroff, 2007; Quidbach et al., 2010; Jose et al., 2012), utilizando uma adaptação ao contexto relacional da *Ways of Savoring Checklist* (Bryant & Veroff, 2007).

Por último, a falta de instrução explícita, nos formulários pré e pós teste, sobre a necessidade de os/as participantes responderem aos diversos itens focando-se apenas na relação com um/a filho/a, para participantes com mais que um/a filho/a, pode ter levado a que os resultados observados, nomeadamente da satisfação com a relação, sejam relativos à relação dos participantes com todos os/as filhos/as, e não relativos apenas ao/à filho/a cuja memória foi utilizada durante a intervenção.

No que diz respeito às limitações do desenho e implementação da intervenção, a sua duração pode ter interferido com os efeitos nas crenças e capacidades percebidas de *savoring* relacional. Para além da ausência de resultados significativos ao nível da capacidade percebida de utilização de estratégias de *savoring* relacional, como referido anteriormente na discussão do Estudo 2, também não se observou uma alteração dos valores das crenças de *savoring* relacional por reminiscência após a intervenção. Uma possível explicação para estes resultados pode prender-se com a duração da intervenção. Borelli e colaboradores (2020) desenvolveram um modelo de intervenção individual de *savoring* relacional, aplicada ao longo de três a quatro sessões com duração de 15-40 minutos, e que envolve o foco da atenção, de forma profunda, num momento de conexão partilhada positiva com uma figura de vinculação. Por sua vez, o exercício de *savoring* relacional utilizado na presente intervenção teve uma duração aproximada de 30 minutos e foi realizado após diversas atividades de discussão e reflexão. Apesar do conteúdo e detalhes das memórias explorados dos dois exercícios serem bastante semelhantes, o tempo dedicado ao exercício aqui utilizado pode não ter sido suficiente para explorar de forma adequada e profunda os sentimentos associados às memórias. Consequentemente, a brevidade da intervenção e da familiarização com a técnica pode ter prejudicado a influência da intervenção na promoção das crenças dos participantes de serem capazes de retirar mais prazer dos momentos positivos explorados. Desta forma, sugere-se que estudos futuros explorem efeitos na promoção de crenças de *savoring* relacional de uma intervenção em grupo no *savoring* relacional dirigida a pais e mães que siga os moldes do modelo de intervenção individual desenvolvido por Borelli e colaboradores (2020), comparando os seus resultados com os de uma intervenção breve.

Para além do mencionado, o formato *online* da intervenção não permitiu o controlo total sobre as condições de implementação, criando espaço para a influência de elementos distratores que podem ter afetado a atenção dos participantes durante a intervenção. Adicionalmente, no formato *online* não há pistas sobre os tempos de resposta dos participantes às questões no exercício de *savoring* relacional, acrescentando o risco de o/a responsável pela implementação interromper o pensamento e reflexão do/a participante, perturbando a sua experiência emocional. Por último, apesar de as alterações ao desenho inicial da intervenção terem sido devidamente documentadas e o protocolo da sessão ter sido implementado na sua totalidade, não foi realizada uma avaliação de processo planeada que permitisse identificar barreiras à implementação, o que permitiria eventualmente assegurar maior eficiência e eficácia da intervenção (Wandersman et al., 1998). No entanto, a avaliação dos participantes no final da sessão indicou que 60% destes estavam totalmente satisfeitos com a Oficina e que 66.7% recomendaria totalmente a Oficina a outros/as pais/mães. Não obstante, futuras implementações que objetivem o desenvolvimento de uma intervenção final deverão avaliar e reportar a fidelidade da implementação, monitorizar que outros programas/intervenções os participantes possam estar a frequentar, assegurar um grupo de controlo, definir e descrever medidas que assegurem que os moderadores seguiram o protocolo, entre outros aspetos importantes na avaliação de processo de uma intervenção (Berkel et al., 2011; Zyl et al., 2019).

Por último, sugere-se também a comparação dos resultados da intervenção em função da idade dos/as filhos/as dos/as participantes e do ciclo de estudos que frequentam. Sugere-se ainda, como referido anteriormente, a avaliação dos efeitos da intervenção em pais/mães divorciados/as com custódia partilhada, em comparação com pais/mães casados/as, controlando os possíveis efeitos de outras variáveis que podem afetar os efeitos da intervenção (Borelli et al., 2014; Bond & Borelli, 2017; Pereira et al., 2021).

Contributos da Investigação

Não obstante as limitações referidas, este estudo preliminar contribui para preencher a lacuna existente na literatura sobre intervenções no *savoring* relacional dirigidas a pais e mães, principalmente no contexto português. Os resultados da intervenção piloto implementada sugerem que intervenções breves que fomentem a regulação das emoções positivas na parentalidade podem, a curto-prazo, ter contributos

positivos no bem-estar e satisfação com a relação dos/as pais/mães. Estes resultados preliminares reforçam a importância do desenvolvimento de intervenções direcionadas à promoção do bem-estar e qualidade das relações parentais, evidenciado o potencial do *savoring* relacional como um possível meio para obter esta finalidade.

Referências Bibliográficas

- Ainsworth, M. D. (1979). Attachment as related to mother-infant interaction. *Advances in the Study of Behavior*, 9, 1-51.
- Armstrong, R. A. (2014). When to use the Bonferroni correction. *Ophthalmic and Physiological Optics*, 34(5), 502-508. <https://doi.org/10.1111/opo.12131>
- Berkel, C., Mauricio, A. M., Schoenfelder, E., & Sandler, I. N. (2011). Putting the pieces together: An integrated model of program implementation. *Prevention Science*, 12, 23–33. <https://doi.org/10.1007/s11121-010-0186-1>
- Bond, D. K., & Borelli, J. L. (2017). Maternal attachment insecurity and poorer proficiency savoring memories with their children: The mediating role of rumination. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(7), 1007–1030. <https://doi.org/10.1177/0265407516664995>
- Bonett, D.G., & Wright, T.A. (2000). Sample size requirements for estimating pearson, kendall and spearman correlations. *Psychometrika*, 65, 23–28. <https://doi.org/10.1007/BF02294183>
- Borelli, J. L., Bond, D. K., Fox, S., & Horn-Mallers, M. (2020a). Relational savoring reduces physiological reactivity and enhances psychological agency in older adults. *Journal of Applied Gerontology*, 39(3), 332–342. <https://doi.org/10.1177/0733464819866972>
- Borelli, J. L., Kerr, M. L., Blackard, M. B., Smiley, P. A., Hong, K., Hecht, H. K., Falasiri, E., Cervantes, B. R., & Bond, D. K. (2020b). Relational savoring: An attachment-based approach to promoting interpersonal flourishing. *Psychotherapy*, 57(3), 340–351. <http://dx.doi.org/10.1037/pst0000284>
- Borelli, J. L., Rasmussen, H. F., Burkhart, M. L., & Sbarra, D. A. (2015). Relational savoring in long-distance romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(8), 1083–1108. <https://doi.org/10.1177/0265407514558960>
- Borelli, J. L., Snavely, J. E., Coffey, J. K., Sbarra, D. A., McMakin, D. L., Ruiz, S. K., Wang, B. A., & Chung, S. Y. (2014). With or without you: Preliminary evidence that attachment avoidance predicts nondeployed spouses' reactions to relationship challenges during deployment. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45(6), 478–487. <http://dx.doi.org/10.1037/a0037780>
- Borelli, J. L., Yates, T. M., Hecht, H. K., Cervantes, B. R., Russo, L. N., Arreola, J., Leal, F., Torres, G., & Guerra, N. (2021). Confía en mí, Confío en ti: Applying

- developmental theory to mitigate sociocultural risk in latinx families. *Development and Psychopathology*, 33(2), 581–597. <https://doi.org/10.1017/S0954579420001364>
- Bowlby, J. (1997). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Pimlico.
- Bowlby, J. (1998). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. Pimlico.
- Bryant, F. (2003). Savoring beliefs inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, 12(2), 175-196. <https://doi.org/10.1080/0963823031000103489>
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Lawrence Erlbaum Associates. <https://doi.org/10.4324/9781315088426>
- Burkhart, M. L., Borelli, J. L., Rasmussen, H. F., & Sbarra, D. A. (2015). Cherish the good times: Relational savoring in parents of infants and toddlers. *Personal Relationships*, 22, 692–711. <https://doi.org/10.1111/per.12104>
- Cardoso, J., & Veríssimo, M. (2013). Estilos parentais e relações de vinculação. *Análise Psicológica*, 31(4), 393-406. <https://doi.org/10.14417/ap.807>
- Chen, Y., Haines, J., Charlton, B. M., & VanderWeele, T. J. (2019). Positive parenting improves multiple aspects of health and well-being in young adulthood. *Nature Human Behaviour*, 3(7), 684-691. <https://doi.org/10.1038/s41562-019-0602-x>
- Cohen, J. (1988). The significance of a product moment r_s . In J. Cohen (Eds.), *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed., pp. 75-107). Lawrence Erlbaum Associates.
- Cotrufo, T., & Bares, J. M. U. B. (2018). *O cérebro e as emoções. Sentir, pensar, decidir*. (F. Velosa, Trans.). Atlântico Press.
- Cramer, D. & Howitt, D. L. (2005). The SAGE Dictionary of Statistics: A Practical Resource for Students in the Social Sciences (Third ed.). SAGE. p. 21 (entry "ceiling effect"). ISBN 978-0-7619-4138-5.
- de Winter, J.C.F. (2013). Using the Student's t-test with extremely small sample sizes. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 18(10). <https://doi.org/10.7275/e4r6-dj05>
- Eisenberg, N., Hofer, C., Sulik, M. J., & Spinrad, T. L. (2014). Self-regulation, effortful control, and their socioemotional correlates. In J. J. Gross. (Eds.), *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed., pp. 157-172). The Guilford Press.

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(2), 377–389. DOI: 10.1037/0022-3514.84.2.377
- Esdaile, S. A., & Greenwood, K. M. (1995). Issues of parenting stress: A study involving mothers of toddlers. *Journal of Family Studies*, *1*(2), 153-165. <http://dx.doi.org/10.5172/jfs.1.2.153>
- Evenson, R. J., & Simon, R. W. (2005). Clarifying the relationship between parenthood and depression. *Journal of Health and Social Behavior*, *46*, 341–358. <https://doi.org/10.1177/002214650504600403>
- Fredrickson, B. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, *3*(1). <https://doi.org/10.1037/1522-3736.3.1.31a>
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, *2*(3), 300–319. <https://doi.org/10.1037%2F1089-2680.2.3.300>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, *13*(2), 172-175. <https://doi.org/10.1111%2F1467-9280.00431>
- Gable, S. L., Impett, E. A., Reis, H. T., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, *87*(2), 228–245. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.228>
- Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): II-Estudo psicométrico. *Análise Psicológica*, *23*(2), 219-227. ISSN 0870-8231
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, *39*, 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross. (Eds.), *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed., pp. 3-20). The Guilford Press.

- Gross, J. J., Sheppes, G., & Urry, H. L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully). *Cognition & Emotion*, 25(5), 765-781. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.555753>
- Hurley, D. B., & Kwon, P. (2012). Results of a study to increase savoring the moment: Differential impact on positive and negative outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13, 579–588. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9280-8>
- Hurley, D. B., & Kwon, P. (2013). Savoring helps most when you have little: Interaction between savoring the moment and uplifts on positive affect and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1261–1271. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9377-8>
- James, D. E., Schumm, W. R., Kennedy, C. E., Grigsby, C. C., Shectman, K. L., & Nichols, C. W. (1985). Characteristics of the Kansas Parental Satisfaction Scale among two samples of married parents. *Psychological Reports*, 57, 163-169. <https://doi.org/10.2466/pr0.1985.57.1.163>
- Jose, P. E., Lim, B. T., & Bryant, F. B. (2012) Does savoring increase happiness? A daily diary study. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 176-187. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.671345>
- Keyes, C. L. M., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & Rooy, S. (2008). Evaluation of the Mental Health Continuum–Short Form (MHC–SF) in setswana-speaking south africans. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 15, 181-192. <https://doi.org/10.1002/cpp.572>
- Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., Klooster, P. M., & Keyes, C. L. M. (2011). Evaluating the psychometric properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology*, 67(1), 99-110. <https://doi.org/10.1002/jclp.20741>
- Langston, C. A. (1994). Capitalizing on and coping with daily-life events: Expressive responses to positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1112-1125. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1112>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company
- Lei, M., & Lomax, R. G. (2005). The effect of varying degrees of nonnormality in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 12(1), 1-27. http://dx.doi.org/10.1207/s15328007sem1201_1

- Lenger, K. A., & Gordon, C. L. (2019). To have and to savor: Examining the associations between savoring and relationship satisfaction. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 8(1), 1-9. <http://dx.doi.org/10.1037/cfp0000111>
- Livingstone, K. M., & Srivastava, S. (2012). Up-regulating positive emotions in everyday life: Strategies, individual differences, and associations with positive emotion and well-being. *Journal of Research in Personality*, 46, 504–516. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2012.05.009>
- Maroco, J., & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas?. *Laboratório de Psicologia*, 4(1), 65-90.
- Marques-Pinto, A., & Alvarez, M. J. (2016). Avaliação de programas: Modelos e aplicações aos programas de aprendizagem socioemocional. In A. Marques-Pinto & R. Raimundo (Eds.), *Avaliação e promoção de competências socioemocionais em Portugal* (pp. 199-226). Coisas de Ler.
- Marroquín, B., Tennen, H., & Stanton, A. L. (2017). Coping, emotion regulation, and well-being: Intrapersonal and interpersonal processes. In M.D. Robinson, & M. Eid (Eds.), *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* (pp. 253-274), Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_14
- Matos, A. P., André, R. S., Cherpe, S., Rodrigues, D., Figueira, C., & Pinto, A. M. (2010). Estudo psicométrico preliminar da Mental Health Continuum–Short Form–for youth numa amostra de adolescentes portuguesas. *Psychologica*, 53, 131-156. https://doi.org/10.14195/1647-8606_53_7
- Nation, M., Crusto, C., Wandersman, A., Kumpfer, K. L., Seybolt, D., Morrissey-Kane, E., & Davino, K. (2003). What works in prevention: Principles of effective prevention programs. *American Psychologist*, 56(6-7), 449-456. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.6-7.449>
- Nelson, S. K., Kushlev, K., English, T., Dunn, E. W., & Lyubomirsky, S. (2013). In defense of parenthood: Children are associated with more joy than misery. *Psychological Science*, 24(1), 3–10. <https://doi.org/10.1177/0956797612447798>
- Olson, S. L., Bates, J. E., Sandy, J. M., & Lanthier, R. (2000). Early developmental precursors of externalizing behavior in middle childhood and adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 28(2), 119–133. <https://doi.org/10.1023/A:1005166629744>

- Organização Mundial da Saúde. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42940/9241591595.pdf>
- Organização Mundial da Saúde. (2020). Constituição da Organização Mundial da Saúde. In, Organização Mundial da Saúde (Eds.), *Basic Documents* (44th ed., pp. 1-19). WHO: Geneva.
- Page, M., McKenzie, J. E., Bossuyt, P.M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *Systematic Reviews*, 10(89). <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01626-4>
- Pereira, A. S., Azhari, A., Hong, C. A., Gaskin, G. E., Borelli, J. L., Esposito, G. (2021). Savouring as an intervention to decrease negative affect in anxious mothers of children with autism and neurotypical children. *Brain Sciences*, 11(5), 652. <https://doi.org/10.3390/brainsci11050652>
- Pressman, S. D., Jenkins, B. N., & Moskowitz, J. T. (2019). Positive affect and health: What do we know and where next should we go?. *Annual Review of Psychology*, 70, 627-650. [https://doi.org/10.1146/annurev- psych- 010418-102955](https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102955)
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49, 368–373. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.048>
- R Core Team (2022). *R: A language and environment for statistical computing*. [Computer software]. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. URL <https://www.R-project.org/>.
- Roisman, G. I., Collins, W. A., Sroufe, L. A., & Egeland, B. (2005). Predictors of young adults' representations of and behavior in their current romantic relationship: Prospective tests of the prototype hypothesis. *Attachment & Human Development*, 7(2), 105-121. <https://doi.org/10.1080/14616730500134928>
- Ross, A., & Willson, V. L. (2017). Paired samples T-test. In A. Ross & V. L. Willson (Eds.), *Basic and advanced statistical tests* (pp. 17-19). SensePublishers. https://doi.org/10.1007/978-94-6351-086-8_4

- Ruini, C., Vescovelli, F., Carpi, V., & Masoni, L. (2017). Exploring psychological well-being and positive emotions in school children using a narrative approach. *Indo-Pacific Journal of Phenomenology*, 17(1), 1-9. <https://doi.org/10.1080/20797222.2017.1299287>
- Sampaio de Carvalho, J. (2009). *Savoring: uma forma de promover o bem-estar? A relação entre as crenças, as estratégias de savoring e o bem-estar pessoal nos adolescentes. Um estudo exploratório*. Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa.
- Sampaio de Carvalho, J., & Marques Pinto, A. (2011). Savoring: Uma forma de promover o bem-estar pessoal em adolescentes, alunos do ensino secundário. In A. Marques Pinto & L. Picado. (Eds.), *Adaptação e Bem-Estar nas Escolas Portuguesas* (1st ed, pp. 123-155). Coisas de Ler.
- Santos, E. C. C. (2019). *Acontecimentos de vida positivos, estratégias de savoring e bem-estar de pais na sua relação com os filhos*. Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa
- Schirmer, A. (2015). *Emotion*. SAGE Publications, Inc.
- Seligman, M. (2012). *Flourish*. William Heinemann: Australia
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). Oxford University Press.
- Siddaway, A. P., Wood, A. M., & Hedges, L. V. (2019). How to do a systematic Review: A best practice guide for conducting and reporting narrative reviews, meta-analyses, and meta-syntheses. *Annual Review of Psychology*, 70, 747–70. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102803>
- Smith, J. L., & Bryant, F. B. (2017). Savoring and well-being: Mapping the cognitive-emotional terrain of the happy mind. In M.D. Robinson & M. Eid (Eds.), *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* (pp. 139-156). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_8
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307. <https://doi.org/10.1007/BF01319934>
- Thompson, R. A. (2014). Socialization of emotion and emotion regulation in the family. In J. J. Gross. (Eds.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 173-186). The Guilford Press.

- Thong, I. S. K., Tan, G., & Jensen, M. P. (2017). The buffering role of positive affect on the association between pain intensity and pain related outcomes. *Scandinavian Journal of Pain*, *14*, 91-97. <https://doi.org/10.1016/j.sjpain.2016.09.008>
- Van Zyl, L. E., Efendic, E., Rothmann, S., & Shankland, R. (2019). Best practice guidelines for positive psychological research designs. In L. E. van Zyl & S. Rothmann (Eds.), *Positive psychological intervention design and protocols for multi-cultural contexts* (pp. 1-32). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-20020-6_1
- Ventura, J. N. (1987). The stresses of parenthood reexamined. *Family Relations*, *36*(1), 26-29. <https://doi.org/10.2307/584642>
- Wandersman, A., Morrissey, E., Davino, K., Seybolt, D., Crusto, C., Nation, M., Goodman, R., & Imm, P. (1998). Comprehensive quality programming and accountability: Eight essential strategies for implementing successful prevention programs. *Journal of Primary Prevention*, *19*, 3–30. <https://doi.org/10.1023/A:1022681407618>
- Wang, B. A., Bouche, V., Hong, K., Eriksen, D. E., Rice, R., & Borelli, J. L. (2019). Investigating the efficacy of relational savoring among male adolescents in residential treatment. *Residential Treatment for Children & Youth*, *38*(3), 307-323. <https://doi.org/10.1080/0886571X.2019.1707146>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*(6), 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Webster-Stratton, C. (2016). The Incredible Years series: A developmental approach. In M. VanRyzin, K. Kumpfer, G. Fosco, & M. Greenburg (Eds.), *Family-centered prevention programs for children and adolescents: Theory, research, and large-scale dissemination* (pp. 40-65). Psychology Press.
- Wickham, H. (2016). *ggplot2: Elegant graphics for data analysis*. Springer-Verlag.
- Zhou, Q., Eisenberg, N., Losoya, S. H., Fabes, R. H., Reiser, M., Guthrie, I. K., Murphy, B. C., Cumberland, A. J., & Shepard, S. A. (2003). The relations of parental warmth and positive expressiveness to children's empathy-related responding and social functioning: A longitudinal study. *Child Development*, *73*(3), 893-915. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00446>

Anexo A

Manual de Implementação da Oficina do Bem-estar e Satisfação na Relação com
@s Filh@s



(Capa do Manual de Implementação)

Índice

O que é a Oficina do Bem-estar e Satisfação na Relação com @s Filh@s?	3
Para quem e quem necessita?	3
Teoria e Evidência Científica	4
Descrição Geral da Oficina	5
Estrutura e Descrição das Atividades	5
Introdução e Apresentação da Oficina	5
Dinâmica de Grupo Inicial	5
Atividade 1: O Papel Parental e Sentimentos Associados	6
Atividade 2: O <i>Savoring</i> , o <i>Savoring</i> Relacional e as Estratégias Existentes	8
Atividade 3: Saborear Intencionalmente Experiências Positivas	10
Atividade 4: O <i>Savoring</i> Relacional	12
Atividade 5: Final da Oficina	13
Referências Bibliográficas	14

O que é a Oficina do Bem-estar e Satisfação na Relação com @s Filh@s?

Esta oficina constitui uma intervenção breve, baseada na teoria, que promove a regulação das emoções positivas em relações parentais, com vista à promoção do bem-estar e satisfação relacional. É dirigida a pais de crianças que frequentem o ensino pré-escolar, primeiro ciclo e segundo ciclo e a sua implementação pode ocorrer no formato *online* e presencialmente, numa sessão única com a duração de duas horas.

Para quem e quem necessita?

Uma versão revista e atualizada do modelo hierárquico das necessidades humanas de Maslow (1943) coloca a parentalidade no topo da hierarquia das necessidades humanas, refletindo a sua importância na vida dos indivíduos (Kenrick et al., 2010). De facto, os pais e mães, reportam, no geral, serem mais felizes e satisfeitos, experienciando níveis mais altos de bem-estar global e mais experiências emocionais positivas (Nelson et al., 2013). Este estudo demonstrou também que tomar conta de crianças estava associado a mais emoções positivas e significado, em comparação com outras atividades. No entanto, as exigências inerentes ao papel parental podem afetar o bem-estar dos pais e mães, uma vez que o temperamento e comportamento das crianças, a gestão dos diversos papéis desempenhados, a falta de tempo pessoal e de espaços para as crianças brincarem, entre outras variáveis, contribuem para a perceção de *stress* dos pais e mães (Esdaile & Greenwood, 1995; Ventura, 1987). Adicionalmente, pais e mães reportam níveis mais altos de depressão quando comparados com indivíduos que não desempenham este papel (Evenson & Simon, 2005). É neste contexto que surge a regulação das emoções positivas, e mais concretamente as intervenções que promovam este processo. Segundo Fredrickson (2000), as emoções positivas têm a capacidade de alargar os modos habituais de pensamento das pessoas, construindo recursos físicos, intelectuais e sociais mais duradouros. Esta capacidade pode ajudar na superação mais rápida do *stress* e das emoções negativas, ao mesmo tempo que torna os indivíduos mais resilientes face a adversidades futuras. Assim, a construção de intervenções que permitam capitalizar os benefícios das emoções positivas torna-se importante devido a esta potencialidade das emoções positivas de poderem compensar os efeitos das emoções negativas (Fredrickson, 2000).

Considerando que a experiência de *stress* e de vivências emocionais negativas podem ocorrer durante o desempenho do papel parental, todos os pais podem beneficiar de intervenções que promovam a regulação das emoções positivas e que potenciem os

seus benefícios. A Oficina do Bem-estar e Satisfação na Relação com @s Filh@s apresenta-se, assim, como uma intervenção que oferece a oportunidade de retirar o máximo proveito das vantagens das emoções positivas.

Teoria e Evidência Científica

As intervenções que são conceptualmente baseadas no conceito de *savoring* são destinadas a aumentar a capacidade das pessoas de aproveitar as experiências positivas (Smith et al., 2014). O *savoring* é o processo subjacente à capacidade das pessoas de atenderem, apreciarem e intensificarem as experiências positivas que ocorrem nas suas vidas (Bryant & Veroff, 2007). Por sua vez, o *savoring* relacional é um tipo de *savoring* que envolve o foco em memórias de experiências positivas que ocorrem no contexto de relações de vinculação (como é o caso das relações de parentalidade), ajudando as pessoas a lembrarem-se de momentos em que responderam de forma sensível às necessidades de outros, e vice-versa, e a explorar e intensificar as emoções e cognições associadas a essas experiências (Borelli et al., 2020). A literatura existente que estuda os efeitos de intervenções no *savoring* e *savoring* relacional é mais numerosa no contexto de relações românticas. Os seus resultados indicam que estes processos podem ser benéficos na redução da emoção negativa e no aumento da emoção positiva, estando associados a melhor satisfação relacional, e que a utilização de estratégias de *savoring* (nomeadamente a construção de memórias) pode aumentar a percepção da qualidade global da relação e intimidade (Borelli et al., 2014; Borelli et al., 2015; Costa-Ramalho et al., 2015; Lenger & Gordon, 2019). As intervenções no *savoring* relacional também demonstram benefícios no contexto de relações em instituições para jovens em risco, mais concretamente na diminuição do afeto negativo e da ansiedade face à relação (Wang et al., 2019).

Por sua vez, a literatura que investiga os efeitos de intervenções no *savoring* relacional na parentalidade, apesar de escassa, sugere que estas intervenções podem comportar benefícios ao nível das emoções positivas e satisfação com a relação, bem como ao nível da diminuição das emoções negativas (Burkhart et al., 2015; Pereira et al., 2021), demonstrando a importância que este tipo de intervenções pode ter na promoção do bem-estar dos/as pais/mães.

Descrição Geral da Oficina

Objetivos

A Oficina no Bem-estar e Satisfação na Relação com @s Filh@s pretende dotar os pais de ferramentas que facilitem a regulação das emoções positivas com vista à promoção do bem-estar nas suas várias dimensões e satisfação com a relação. Mais concretamente, esta oficina atua na promoção de competências de *savoring* relacional, com foco na relação entre pais/mães e o/a(s) seu/sua(s) filho/a(s).

Duração e Materiais

Materiais

Computador com *zoom*, papel e lápis/esferográfica, pequeno alimento agradável para os participantes (deve ser pedido/informado antecipadamente aos participantes)

Duração

2 horas.

Organização

A Oficina encontra-se dividida em duas partes, separadas por um pequeno intervalo, e é constituída por um total de cinco atividades principais.

Estrutura e Descrição das Atividades

Introdução e Apresentação da Oficina

Objetivos

Neste momento inicial, deve ser feita a receção dos participantes, bem como uma apresentação breve dos moderadores, da organização da oficina e das condições da sua participação.

Dinâmica de Grupo Inicial

Objetivos

A dinâmica de grupo inicial tem o propósito de apresentar cada participante ao grupo, familiarizando-se uns com os outros, no sentido de diminuir barreiras e facilitar a sua participação ao longo da sessão.

Duração

15 minutos.

Materiais

Objeto representativo do moderador/participante.

Estratégias

Dinâmica de grupo: quebra-gelo.

Descrição

Cada participante deverá ir buscar um objeto que considere representativo de si. Cada participante terá no máximo 1 minuto para selecionar o seu objeto.

Depois de todos os participantes terem selecionado o seu objeto devem, individualmente, apresentar-se complementando a sua apresentação explicando de que forma é que o objeto escolhido o representa. Cada participante terá no máximo 1 minuto para se apresentar.

Nota: o moderador também deverá participar na atividade, dando início às apresentações.

Atividade 1: O Papel Parental e Sentimentos Associados***Objetivos***

A atividade 1 deverá introduzir o contexto principal da intervenção, fomentando a reflexão sobre o mesmo. Para isso, deverá ser promovida uma discussão e reflexão sobre o papel da parentalidade, os sentimentos associados a ele e a sua relação com o bem-estar parental e na relação com os/as filhos/as. No seu final, a discussão deverá abordar os aspetos positivos da parentalidade e da relação com os/as filhos/as.

Duração

30 minutos.

Estratégia

Discussão e reflexão sobre o tema, lançadas através da resposta a uma questão pelo *mentimeter*.

Material

Mentimeter – plataforma online na qual os participantes deverão registar as suas respostas à questão proposta.

Descrição

De forma a introduzir e iniciar a discussão, deverá ser lançada uma questão numa plataforma *online* aos participantes que exigirá uma reflexão sobre pensamentos, emoções, sentimentos, palavras que descrevam e que estes associem à parentalidade.

Desta forma, os participantes deverão entrar no *link* de acesso ao exercício, onde colocarão as suas respostas à questão lançada “*Que pensamentos, emoções, sentimentos, palavras, adjetivos associa à parentalidade?*”.

A discussão deverá abordar temas relativos ao papel de pai/mãe, os sentimentos associados à parentalidade, as dinâmicas parentais e estilos de parentalidade que emergem do desempenho deste papel e os seus impactos no bem-estar dos pais e crianças, bem como na relação entre ambos. De seguida estão descritas algumas informações que podem ajudar a redirecionar a discussão para os temas centrais a abordar ao longo da discussão, bem como questões-guia que auxiliem a promoção da mesma. No final, a discussão deverá ser guiada para o polo positivo da relação.

Questões-guia:

- *Como é que o papel de pai/mãe afeta o bem-estar dos pais/mães?*
- *Que diferenças notaram no seu self antes e depois de ser pai/mãe?*
- *Como é que o comportamento das crianças, rotinas, responsabilidades acrescidas afetam o bem-estar dos pais e a sua relação com os filhos?*

Possíveis temas a abordar sobre a parentalidade positiva e bem-estar

A parentalidade pode ser descrita por muitos como um período exigente e desafiante. Os sentimentos de alegria e gratidão de criar e educar uma nova vida, muitas vezes contrastam com os sentimentos negativos que acompanham as mudanças que este acontecimento implica.

O comportamento e temperamento das crianças (ex: birras, agitação, choramingar, etc), as responsabilidades acrescidas e diversidade de papéis (ex: responsabilidades profissionais vs. responsabilidades domésticas), bem como a diminuição do tempo pessoal e relacional podem levar a sentimentos como fadiga, frustração, stress, redução da satisfação pessoal e relacional.

É neste contexto que começam a surgir discrepâncias/diferenças nos estilos de parentalidade adotados pelos pais, muitas vezes influenciadas pelas formas como estes lidam e navegam nestas mudanças. Isto é algo que pode afetar o desenvolvimento emocional e social da criança, bem como a perspetiva e sentimentos que esta adota em relação à família.

O equilíbrio que os pais têm de fazer entre demonstrar carinho e, ao mesmo tempo, exercer alguma disciplina é um aspeto considerado importante na parentalidade

positiva que, quando conseguido, pode estar associado a resultados como melhor desempenho acadêmico, menor desajustamento psicológico, melhor saúde mental e menos comportamentos de risco. Pelo contrário, a falta de uma relação com os pais que seja positiva e carinhosa, uma vinculação insegura, práticas de disciplina inflexíveis, rígidas ou inconsistentes, bem como envolvimento não adequado com as crianças, aumentam o risco de desenvolvimento de problemas comportamentais e emocionais nas crianças.

Assim, uma parentalidade caracterizada por carinho e responsividade (ser sensível e responder às necessidades da criança, ser apoiante, fazer a expressão de aprovação, etc.), expressividade de emoções e um envolvimento positivo, está relacionada com resultados como mais empatia, melhor funcionamento social e redução de comportamentos de externalização. Também a satisfação com a relação (caracterizada por um laço e vinculação fortes) está associada a melhor bem-estar psicológico, menos sintomas depressivos e risco reduzido de vários comportamentos adversos, promovendo a conexão emocional e vinculação entre os membros da família.

Em forma de conclusão, deve ser referido que embora a parentalidade possa ter momentos mais desafiantes e stressantes (como referido a cima), os acontecimentos positivos vividos na relação com os filhos são de grande importância para o bem-estar e para a satisfação na relação pais-filhos, sendo estes momentos o principal foco da presente oficina. Por último, é pedido aos participantes para identificarem exemplos de momentos positivos que vivenciaram na relação com os filhos.

Atividade 2: O *Savoring*, o *Savoring* Relacional e as Estratégias Existentes

Objetivos

Nesta atividade, os participantes devem tomar conhecimento e compreender os conceitos de *savoring* e *savoring* relacional, bem como a importância de prestar atenção e apreciar os acontecimentos positivos com os/as filhos/as e os sentimentos positivos que estes elicitam. Adicionalmente, devem ser apresentados aos participantes a definição e alguns exemplos de estratégias de *savoring* de forma a que estes possam refletir e discutir, de forma consciente, sobre as estratégias que utilizam nos momentos positivos vivenciados com os/as filhos/as.

Duração

10 minutos.

Materiais

PowerPoint da oficina. Slides a utilizar:

- a) Slide com a definição dos conceitos de *savoring* e *savoring* relacional;
- b) Slide com a questão: “*Quando acontece uma coisa boa quando estão na relação com os(as) vossos(as) filhos(as), fazem alguma coisa para prolongar ou intensificar essas emoções positivas em vocês próprios? Se sim, o que costumam fazer?*”
- c) Slide com exemplos de estratégias de *savoring* utilizadas por pais em momentos de relação com os/as filhos(as).

Descrição

Na passagem da atividade anterior (em que se sublinha que o principal foco da oficina são os acontecimentos positivos), deve-se salientar que a par da importância dos acontecimentos positivos na relação, de acordo com alguns autores (e.g., Bryant & Veroff, 2007), é fundamental a capacidade para prestar atenção e apreciar os sentimentos positivos que surgem desses acontecimento.

Neste momento são introduzidos o conceito de *savoring* e de *savoring* relacional, cujas definições se seguem: o *savoring* constitui a capacidade para prestar atenção, apreciar e potenciar as experiências positivas; por sua vez, o *savoring* relacional é o processo através do qual as pessoas prolongam, intensificam e apreciam emoções positivas associadas a experiências relacionais positivas.

De seguida, para dar início ao tema das estratégias de *savoring*, deverá ser apresentada a seguinte questão: “*Quando acontece uma coisa boa quando estão na relação com os(as) vossos(as) filhos(as), fazem alguma coisa para prolongar ou intensificar essas emoções positivas em vocês próprios? Se sim, o que costumam fazer?*”

A discussão deve ser iniciada a partir desta questão. Se estiver a ser difícil para os pais pensar numa situação no geral, deve-se sugerir que pensem num momento/situação agradável em concreto que tenham passado com os filhos.

No final da discussão, deverá ser feita uma síntese das respostas dos participantes e explicar que o que foi referido por eles são exemplos de estratégias de *savoring*, ou seja, comportamentos ou pensamentos específicos que permitem

intensificar ou prolongar as emoções positivas associadas a acontecimentos positivos, neste caso em particular aplicadas a momentos na relação com os filhos.

Como forma de ajudar a conceptualizar a definição de estratégias de *savoring* devem ser apresentados alguns exemplos destas estratégias (apenas 2 ou 3 exemplos), identificadas num estudo português (Santos, 2019) que visou explorar quais as estratégias que os pais referiam ter utilizado em momentos positivos com os filhos.

Aqui deve ser reforçada a ideia de que não existe uma estratégia ideal e que cada pessoa deve procurar experimentar o que funciona melhor para si. O mais importante é a intencionalidade de saborear o momento e as emoções positivas, independentemente da estratégia utilizada, e/ou de criar as condições para a experiência de emoções positivas.

Atividade 3: Saborear Intencionalmente Experiências Positivas

Objetivos

A atividade 3 tem o propósito de demonstrar aos participantes uma estratégia de *savoring*, a estratégia de absorção, como forma de apreciar o momento presente, guiando-os ao longo de um exercício prático.

Os participantes devem aprender a importância de prestar atenção aos acontecimentos/momentos positivos da nossa vida e ter a intenção de os “saborear”, reconhecendo a possibilidade de transferir as aprendizagens para outras áreas da vida, em particular nos momentos com os filhos.

Duração

10 minutos.

Materiais

Alimento agradável para os participantes.

Estratégias

Prática guiada de uma estratégia de *savoring*.

Descrição

Os participantes devem ser guiados ao longo de um exercício que exemplifica uma estratégia de *savoring* no momento, através da absorção, associada ao bem-estar psicológico quando utilizada nos momentos vivenciados com os filhos.

A fim de saborear intencionalmente, neste caso, alguma comida cada participante deverá ter disponível um pequeno alimento de que goste e aprecie (por exemplo, um quadrado de chocolate, uma passa, um morango, uma amora, etc.). De

seguida, deverá ser pedido aos participantes que segurem o pequeno alimento com os dedos, de olhos fechados. Os participantes devem sentir o alimento lentamente, cheirá-lo e depois colocá-lo na boca. Dever-se-á instruir os participantes a não morder o alimento até que o tenham explorado completamente com a boca, língua e dentes. Finalmente, os participantes devem morder a fruta e notar o seu sabor na suas bocas antes de o engolir.

Segue-se um breve momento de reflexão sobre a experiência dos participantes no exercício realizado e a sua aplicabilidade para outros contextos.

Alguns tópicos-guia para a discussão/reflexão

A discussão iniciar-se-á com uma pergunta aos participantes sobre a experiência que acabaram de ter. Alguns exemplos de questões podem ser:

- Como é que foi esta experiência? Gostaram do exercício? / Facilidades e/ou dificuldades em focar nos aspetos positivos/emoções positivas da experiência;
- O que é que notaram de diferente? O que é que notaram no alimento que nunca pensaram antes?
- De que sensações específicas se aperceberam?
- Conseguiram-se concentrar no exercício?
- No vosso dia a dia comem o alimento assim? Com esta atenção?

Como forma de estimular a reflexão dos participantes para a aplicabilidade desta estratégia noutros contextos, nomeadamente em momentos vivenciados com os/as filhos/as, deve ser colocada a seguinte questão-chave: “Será que apenas podemos aproveitar/saborear melhor a comida? Ou existem outras coisas que, se prestarmos atenção e quisermos, podemos “saborear” /aproveitar melhor? E na relação com os/as filhos/as?”.

Por fim, em forma de síntese, deverá ser reforçada a ideia da necessidade de prestar atenção e querer saborear a experiência, enfatizando a importância da intencionalidade, para poder ter o máximo proveito dessa situação e das emoções positivas por ela originadas.

INTERVALO (10 minutos)

Atividade 4: O *Savoring* Relacional

(Burkhart et al., 2015; Wang et al., 2019)

Objetivos

Através da prática guiada, deverá ser demonstrada aos participantes a estratégia de *savoring* relacional como forma de atender a e intensificar as emoções positivas e os sentimentos de segurança associados às experiências com os/as filhos/as.

Duração

30 minutos.

Materiais

Caderno/folha e lápis ou caneta (opcional).

Estratégias

Prática guiada da estratégia.

Descrição

O exercício deverá ser introduzido referindo que, da mesma forma que o *savoring* pode ser utilizado para saborear momentos positivos no presente, este pode também ser utilizado em relação a memórias de momentos positivos que já foram vivenciados.

As instruções para o exercício estão descritas de seguida.

Nota: O exercício deve ser introduzido através da reflexão sobre a possibilidade de, além de saborear o momento presente, saborear memórias de momentos positivos que já ocorreram.

1. Recordar um momento positivo que experienciaram com o/a filho/a (no caso de o participante ter mais que um filho na faixa etária de referência, deverá escolher um momento com o/a mais novo/a).

Pense numa experiência emocional positiva que teve com o seu filho(a). Pode ser algo tão simples como irem ao parque juntos ou rirem de uma piada, ou algo maior como umas férias ou terem realizado uma tarefa importante juntos. Tente focar pelo menos numa memória de uma altura em que as coisas estavam no seu melhor entre vocês os dois.

No caso de ter pensado em mais do que uma memória, classifique cada uma separadamente em termos da conexão com o seu filho/a e detalhe da memória, de 1 (ligeiramente conectada/detalhada) a 5 (extremamente conectada/detalhada). Aquela que tiver a combinação mais alta, deverá ser a escolhida para este exercício.

Nota: se facilitar, os participantes podem descrever a memória num papel.

2. Focar esse momento e refletir sobre ele durante 1 minuto.
3. Responder a uma série de questões sobre os detalhes sensoriais específicos e descrição dos pensamentos e sentimentos sobre o evento.

*Com o maior detalhe possível, descreva o que aconteceu.
 Como estava o ar? Como estava o tempo?
 Em que momento do dia o acontecimento ocorreu?
 O que estava a vestir?
 O que é que o seu filho estava a vestir?
 Como se sentiu no momento? (ex: animado, orgulhoso, calmo, relaxado, etc.)
 Que pensamentos teve no momento? Sobre o seu filho? Sobre a vossa relação?
 Que pensamentos está a ter agora sobre o seu filho e sobre a vossa relação?*

Nota: se facilitar, os participantes podem responder às questões num papel.

4. Refletir durante mais 2 minutos sobre o mesmo evento.
5. Reflexão partilhada em grupo sobre o exercício (se foi fácil ou difícil, se conseguiram focar os detalhes e relembrar os sentimentos, etc).

Após a reflexão, deverá ser feita uma síntese sobre o que foi abordado e introduzido com os dois últimos exercícios.

Atividade 5: Final da Oficina

Objetivos

Através da partilha em grupo, a atividade final tem como objetivos identificar e refletir sobre os contributos da sessão e as suas aplicações na vida diária, bem como recolher as opiniões dos participantes sobre a mesma. Após este momentos, devem ser partilhados com os participantes os materiais sobre os conteúdos da sessão.

Duração

10 minutos.

Materiais

Mentimeter – plataforma online na qual os participantes deverão registar as suas respostas à questão proposta.

Descrição

Nesta atividade final, deve ser pedido aos pais para resumirem a sessão de intervenção numa frase, tentando identificar os seus contributos e possíveis aplicações na sua vida diária. Deve ser realizada com recurso ao *Mentimeter*.

FINAL

Referências Bibliográficas

- Borelli, J. L., Kerr, M. L., Blackard, M. B., Smiley, P. A., Hong, K., Hecht, H. K., Falasiri, E., Cervantes, B. R., & Bond, D. K. (2020). Relational savoring: An attachment-based approach to promoting interpersonal flourishing. *Psychotherapy, 57*(3), 340–351. <http://dx.doi.org/10.1037/pst0000284>
- Borelli, J. L., Rasmussen, H. F., Burkhardt, M. L., & Sbarra, D. A. (2015). Relational savoring in long-distance romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 32*(8) 1083–1108. <https://doi.org/10.1177/0265407514558960>
- Borelli, J. L., Snavelly, J. E., Coffey, J. K., Sbarra, D. A., McMakin, D. L., Ruiz, S. K., Wang, B. A., & Chung, S. Y. (2014). With or without you: Preliminary evidence that attachment avoidance predicts nondeployed spouses' reactions to relationship challenges during deployment. *Professional Psychology: Research and Practice, 45*(6), 478–487. <http://dx.doi.org/10.1037/a0037780>
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Lawrence Erlbaum Associates. <https://doi.org/10.4324/9781315088426>
- Costa-Ramalho, S., Marques-Pinto, A., Ribeiro, M. T., & Pereira, C. R. (2015). Savoring positive events in couple life: Impacts on relationship quality and dyadic adjustment. *Family Science, 6*(1), 170-180. <http://dx.doi.org/10.1080/19424620.2015.1082047>
- Esdaile, S. A., & Greenwood, K. M. (1995). Issues of parenting stress: A study involving mothers of toddlers. *Journal of Family Studies, 1*(2), 153-165. <http://dx.doi.org/10.5172/jfs.1.2.153>
- Evenson, R. J., & Simon, R. W. (2005). Clarifying the relationship between parenthood and depression. *Journal of Health and Social Behavior, 46*, 341–358. <https://doi.org/10.1177/002214650504600403>
- Fredrickson, B. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment, 3*(1). <https://doi.org/10.1037/1522-3736.3.1.31a>
- Kenrick, D. T., Griskevicius, V., Neuberg, S. L., & Schaller, M. (2010). Renovating the pyramid of needs: Contemporary extensions built upon ancient foundations. *Perspectives on Psychological Science, 5*(3) 292–314. <https://doi.org/10.1177/1745691610369469>
- Lenger, K. A., & Gordon, C. L. (2019). To have and to savor: Examining the associations between savoring and relationship satisfaction. *Couple and Family*

- Psychology: Research and Practice*, 8(1), 1-9.
<http://dx.doi.org/10.1037/cfp0000111>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Nelson, S. K., Kushlev, K., English, T., Dunn, E. W., & Lyubomirsky, S. (2013). In defense of parenthood: Children are associated with more joy than misery. *Psychological Science*, 24(1) 3 –10. <https://doi.org/10.1177/0956797612447798>
- Santos, E. C. C. (2019). *Acontecimentos de vida positivos, estratégias de savoring e bem-estar de pais na sua relação com os filhos*. Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa
- Smith, J. L., Harrison, P. R., Kurtz, J. L., & Bryant, F. B. (2014). Nurturing the capacity to savor: Interventions to enhance the enjoyment of positive experiences. In A. C. Parks & S. M. Schueller (Eds.), *The wiley blackwell handbook of positive psychological interventions* (pp. 42-65). John Wiley & Sons, Ltd.
<https://doi.org/10.1002/9781118315927.ch3>
- Ventura, J. N. (1987). The stresses of parenthood reexamined. *Family Relations*, 36(1), 26-29. <https://doi.org/10.2307/584642>
- Wang, B. A., Bouche, V., Hong, K., Eriksen, D. E., Rice, R., & Borelli, J. L. (2019). Investigating the efficacy of relational savoring among male adolescents in residential treatment. *Residential Treatment for Children & Youth*, 38(3), 307-323. <https://doi.org/10.1080/0886571X.2019.1707146>

Anexo B

Materiais Utilizados na Implementação da Oficina do Bem-estar e Satisfação na Relação com @s Filh@s

Anexo B1. Apresentação Utilizada na Oficina do Bem-estar e Satisfação na Relação com @s Filh@s



Exercício na plataforma Mentimeter

1. Aceder a www.menti.com
2. Introduzir o código 25 95 557
3. Responder à questão "Que palavras, pensamentos, emoções, sentimentos, etc., associa à parentalidade?"

Savoring

Capacidade para prestar atenção, apreciar e potenciar as experiências positivas

Savoring Relacional

Processo através do qual as pessoas prolongam, intensificam e apreciam emoções positivas associadas a experiências relacionais positivas

Estratégias (exemplos)

Prevenção Positiva	ex. "Imagino que... 'Que tal ir ao cinema sábado?' 'Vá lá, não há nada de especial nisso' 'Vá lá, para o resto da vida de...'"
Reavaliação Positiva	ex. "Vá lá, não se queixe! 'Seguraste aquela mala ligeiramente', 'Não se queixe!'"
Prolongamento de Experiências	ex. "Imagino que... 'Vá lá, não se queixe! 'Vá lá, não se queixe!'"
Expansão Compensatória	ex. "Vá lá, não se queixe! 'Vá lá, não se queixe!'"
Absorção	ex. "Vá lá, não se queixe! 'Vá lá, não se queixe!'"
Construção de Memórias	ex. "Vá lá, não se queixe! 'Vá lá, não se queixe!'"
Consciência Temporal	ex. "Vá lá, não se queixe! 'Vá lá, não se queixe!'"
Partilha com os Outros	ex. "Vá lá, não se queixe! 'Vá lá, não se queixe!'"

EXERCÍCIO DE SAVORING

Exemplo de Estratégia

“Quando acontece uma coisa boa quando estão na relação com os(as) vossos(as) filhos(as), fazem alguma coisa para prolongar ou intensificar essas emoções positivas em vocês próprios? Se sim, o que costumam fazer?”

Recordar um momento positivo que experienciado com @ filh@.

Pense numa experiência emocional positiva que teve com o(a) seu/sua filho(a). Pode ser algo tão simples como ir ao parque juntos ou rirem de uma piada, ou algo maior como umas férias ou terem realizado uma tarefa importante juntos. Tente focar pelo menos numa memória de uma altura em que as coisas estavam no seu melhor entre vocês os dois.

No caso de ter pensado em mais do que uma memória, classifique cada uma separadamente em termos da conexão com o(a) seu/sua filho(a) e detalhe da memória, de 1 (ligeiramente conectada/detalhada) a 5 (extremamente conectada/detalhada). Aquela que tiver a combinação mais alta, deverá ser a escolhida para este exercício

Com o maior detalhe possível, descreva o que aconteceu.

Como estava o ar? Como estava o tempo?

Em que momento do dia o acontecimento ocorreu?

O que estava a vestir?

O que é que o seu filho estava a vestir?

Como se sentiu no momento? (ex: animado, orgulhoso, calmo, relaxado, etc.)

Que pensamentos teve no momento? Sobre o seu filho? Sobre a vossa relação?

Que pensamentos está a ter agora sobre o seu filho e sobre a vossa relação?

Em síntese

Anexo B2. Materiais Fornecidos aos Participantes após a Oficina do Bem-estar e Satisfação na Relação com @s Filh@s



Savoring

Capacidade para prestar atenção, apreciar e potenciar as experiências positivas.

Savoring Relacional

Processo através do qual as pessoas prolongam, intensificam e apreciam emoções positivas associadas a experiências relacionais.

Exemplos de estratégias de savoring utilizadas por pais no contexto da relação com @s filh@s

Pensamento Positivo	Pensar de forma positiva e otimista em relação ao acontecimento e ao que a partir daí poderá acontecer.
Prolongamento da Experiência	Estratégias focadas na manutenção e emoções.
Expressão Comportamental	Agir de forma a prolongar ou repetir o evento.
Absorção	Expressar fazendo uso de comunicações não verbais (ex: sorrisos, abraços, fazer sons de aprovação).
Construção de Memórias	Ficar totalmente presente no momento. Relatar e existir apenas no presente, tentar não pensar, não analisar a situação.
Consciência Temporal	Criar e guardar memórias para mais tarde poder recordar essas memórias e partilhá-las com outros.
Partilha com os Outros	Deliberadamente partilhar que as experiências positivas são transitórias e momentâneas de serem usufruídas no aqui e agora.
	Procurar dividir para partilhar a experiência vivida, no momento ou posteriormente.

Quais as Bases Teóricas do Savoring Relacional?

Teoria da Vinculação

Pressuposto: as crianças desenvolvem desde cedo uma vinculação em relação a uma figura, a qual recurrem quando necessitam de conforto e a partir da qual exploram o mundo com segurança.

O savoring relacional cria oportunidades para atender a experiências de segurança e proteção que ocorrem em relações de vinculação e, proporcionalmente, focar no significado destas experiências.

Teoria da Construção e Ampliação das Emoções Positivas

Pressuposto: as emoções positivas têm a capacidade de aumentar a atenção, pensamento e ação momentânea das pessoas e de construir recursos pessoais mais duradouros, encorajando os indivíduos a adotar uma maior variedade de pensamentos e ações.

O savoring relacional oferece uma forma de capitalizar os benefícios das emoções positivas e aumentar o seu impacto.

Intervenções no Savoring Relacional dirigidas a pais:

- Diminuição das emoções negativas e aumento das emoções positivas.
- Aumento da satisfação com a relação.
- Benefícios maiores para pais com vinculação estante.

Exercício de Saborar Intencionalmente Experiências Positivas

EXEMPLO DE ESTRATÉGIA DE ABSORÇÃO: PASSO A PASSO

1. Escolher um alimento de que goste ou aprecie. Este exercício pode ser feito com um quadrilítero de emoções, uma peça, um pequeno fruto (morango, amora, etc.). O importante é que seja agradável para si.
2. Focar os olhos.
3. Segurar o alimento com os dedos e senti-lo lentamente.
4. Cheirar o alimento.
5. Colocar na boca e, sem mastigar, explorar o alimento com a boca, língua e dentes.
6. Morder o alimento e notar o sabor na sua boca antes de engolir.

Para savorar/intencionalmente experienciar uma experiência positiva, existem duas condições fundamentais de modo a poder aproveitar o melhor possível essa situação:

- Prestar atenção
- Querir savorar/intencionalmente experienciar

Nota: este exercício pode ser igualmente utilizado para outras experiências positivas, como memórias vividas com @ filh@s ou um abraço com @ filh@s.

EXERCÍCIO SAVORING RELACIONAL: PASSO A PASSO

1. Recordar um momento positivo experienciado com @ filh@. Pense numa experiência emocional positiva que teve com @ seu/sua filho(a). Pode ser algo tão simples como ir ao parque juntos ou rirem de uma piada, ou algo maior como umas férias ou terem realizado uma tarefa importante juntos. Tente focar pelo menos numa memória de uma altura em que as coisas estavam no seu melhor entre vocês os dois.
2. Focar essa memória e refletir sobre ela durante 1 minuto.
3. Responder a uma série de questões sobre os detalhes sensoriais específicos e descrição dos pensamentos e sentimentos sobre o evento. Com o maior detalhe possível, descreva o que aconteceu. Como estava o ar? Como estava o tempo? Em que momento do dia o acontecimento ocorreu? O que estava a vestir? O que estava a vestir? O que é que o seu filho estava a vestir? Como se sentiu no momento? (ex: animado, orgulhoso, calmo, relaxado, etc.) Que pensamentos teve no momento? Sobre o seu filho? Sobre a vossa relação? Que pensamentos está a ter agora sobre o seu filho e sobre a vossa relação?
4. Refletir durante mais 2 minutos sobre o mesmo evento.