

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



LISBOA

UNIVERSIDADE  
DE LISBOA

## **OS RITUAIS NO CASAL: A PARTE IN(VISÍVEL)**

Especificidades entre Contextos Continentais e Insulares e  
entre Etapas do Ciclo Vital da Família

**Catarina Silva Miranda dos Reis**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**Área de Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde –  
Psicologia Clínica Sistémica**

**2019**

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



## **OS RITUAIS NO CASAL: A PARTE IN(VISÍVEL)**

Especificidades entre Contextos Continentais e Insulares e  
entre Etapas do Ciclo Vital da Família

**Catarina Silva Miranda dos Reis**

Dissertação orientada pela Professora Doutora Maria Teresa Ribeiro

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**Área de Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde –  
Psicologia Clínica Sistémica**

**2019**

## AGRADECIMENTOS

*À Professora Doutora Maria Teresa Ribeiro, pela confiança, independência segura e apoio incondicional que me forneceu. Por todas as suas brilhantes correções e sugestões que enriqueceram todo este trabalho.*

*À Professora Doutora Luana Cunha Ferreira por todas as suas dicas, alusões e reflexões, que me ajudaram a pensar e ir mais além.*

*À Professora Carla Crespo e às suas aulas que me fizeram despertar o “gostinho” pela temática dos rituais nos casais.*

*À minha mãe, por acreditar todos os dias em mim, mesmo quando às vezes eu não acredito. Por ser e estar sempre para mim, ser o meu apoio e porto de abrigo, para os bons e para os maus momentos, de toda a minha vida.*

*Ao meu pai, por todas as aprendizagens e apoio que me forneceu. Por ser, sem sombra de dúvida, um enorme exemplo de luta, superação e vontade de viver.*

*À minha madrinha, minha melhor amiga, minha fiel companheira. Agradeço todas as suas palavras de encorajamento, motivação e constante boa disposição.*

*Ao meu tio Ed, Tó, avó, Mimela, e toda a minha família... A que está separada por mar e a que está próxima neste momento. São a minha força, a minha arma protetora. Obrigada por serem a minha querida e amada família.*

*Ao Gi, por ter entrado na minha vida, por ser quem é, como é, e por me ter feito acreditar que tudo acontece por uma razão.*

*Às minhas amigas, Lúcia, Filipa, Soraia, Bárbara, Francisca, Matilde, Inês, Tatiana, Sara, Sofia, Cláudia e Cátia.*

*Agradeço em especial à minha querida amiga Sofia. A irmãzinha que nunca tive.*

*Às minhas estimadas referências da Psicologia, Professora Margarida Gomes, Suzana Caldeira, Célia Carvalho, Marina Sousa, Joana Benevides, Filipa Cabral e Solange Ponte.*

*A toda a comunidade do Padel, que me apoiou, ajudou e equilibrou, nestes últimos meses.*

*A todos os casais que partilharam comigo este percurso, a todos os meus amigos e conhecidos que ajudaram a tornar este trabalho possível.*

*O meu mais sincero agradecimento por ter tido o privilégio de ter entrado na vida destes casais e por ter aprendido tanto com eles. Não foi só um trabalho de faculdade, foi também uma aprendizagem e experiência de vida.*

## RESUMO

A presente investigação teve como objetivo principal a compreensão aprofundada dos rituais dos casais insulares e continentais em duas etapas do ciclo de vida da família, formação de casal e ninho vazio. Adotou uma metodologia qualitativa, através da realização de entrevistas semiestruturadas a vinte casais (N=40). Os dados recolhidos foram analisados com recurso ao software *QSR Nvivo 12*, através de uma análise temática indutiva e dedutiva.

Os principais resultados são os seguintes: (1) dezanove casais possuem rituais; 2) os tipos de rituais mais realizados são os rituais para o tempo de casal; 3) os rituais têm como funções ligar e equilibrar o casal; 4) com os rituais de casal experienciam maioritariamente sentimentos positivos; 5) os casais referem que existe maioritariamente um equilíbrio de género face ao investimento e responsabilidade em defender os rituais; 6) os casais que têm rituais referem que estes beneficiam a relação em termos de satisfação e qualidade; 7) a maioria dos casais refere que os rituais vão mudando ao longo do tempo; 8) a distância, o conforto e o dinheiro são os principais obstáculos à criação dos rituais; 9) a proximidade, o esforço/investimento e o dinheiro os principais promotores; 10) os contextos geográfico, cultural, familiar, financeiro e profissional influenciam a criação dos rituais e 11) as entrevistas para alguns casais proporcionaram “efeitos terapêuticos”.

Indicam-se as principais conclusões, limitações e potencialidades para a investigação e intervenção em Psicologia.

Palavras Chave: contexto continental; contexto insular; entrevistas sobre rituais de casais; formação de casal; ninho vazio.

## ABSTRACT

The main goal of this research project was to understand in depth rituals among island and continental couples in two stages of the family life cycle, namely, couple formation and empty nest. A qualitative method was employed based on data collected through semi-structured interviews to twenty couples (N=40). The data collected were analysed with the software *QSR Nvivo 12*, through an inductive and deductive thematic analysis.

The main results obtained show: (1) nineteen couples have rituals; 2) the most common type of couple rituals are couple-time rituals; 3) rituals function as a way of connecting and balancing the relationship of the couple; 4) through their rituals couples experience for the most part positive feelings; 5) couples stated that there is to a large extent a gender balance with regard to the investment and responsibility involved in defending rituals; 6) all couples who have rituals affirmed that these benefited the relationship with respect to satisfaction and quality; 7) the majority of couples indicated that their rituals have changed overtime; 8) distance, comfort and money are the major obstacles to building rituals; 9) proximity, effort/investment and money are its major promoters; 10) the geographic, cultural, family, financial and professional contexts influence ritual building, and 11) the interviews provided “therapeutic effects” for some couples.

The most important conclusions obtained in this study are presented, including some of its limitations and potentialities as far as research and intervention in Psychology are concerned.

Keywords: continental context; couple formation; couple rituals interviews; empty nest; island context.

# ÍNDICE GERAL

<b>Introdução</b> .....	8
<b>Capítulo I - Enquadramento Teórico</b>	
1.1. Os Rituais no Casal	
1.1.1. Definição .....	10
1.1.2. Rituais e Rotinas: Que fronteiras .....	10
1.1.3. Tipos .....	12
1.1.4. Papéis e Responsabilidades .....	14
1.1.5. Funções .....	14
1.1.6. Sentimentos e Emoções .....	15
1.1.7. Ao longo do processo de Desenvolvimento .....	15
1.1.8. Barreiras e Promotores .....	15
1.2. Etapas do Ciclo Vital da Família .....	16
1.3. A Importância dos Contextos .....	18
<b>Capítulo II – Metodologia</b>	
2.1. Desenho da Investigação .....	19
2.2. Questão Inicial de Investigação .....	20
2.3. Mapa Conceptual .....	20
2.4. Objetivos Gerais e Específicos .....	21
2.5. Questões de Investigação .....	22
2.6. Estratégia Metodológica	
2.6.1. Processo de Seleção da Amostra .....	22
2.6.2. Caracterização da Amostra .....	23
2.6.3. Instrumentos Utilizados .....	24
2.6.4. Procedimentos de Recolha de Dados .....	26
2.6.5. Procedimentos de Tratamento e Análise de Dados .....	26
<b>Capítulo III – Apresentação e Discussão dos Resultados</b>	
3.1. Rituais nos casais .....	28
3.2. Tipos de rituais .....	29
3.3. Funções dos rituais .....	34
3.4. Emoções e sentimentos dos rituais .....	36
3.5. Diferenças de género face ao investimento e responsabilidade em defender os	

rituais .....	37
3.6. Satisfação e qualidade .....	39
3.7. Desenvolvimento e manutenção ao longo do tempo .....	39
3.8. Barreiras e obstáculos dos rituais .....	40
3.9. Facilitadores e promotores dos rituais .....	42
3.10. Contextos que influenciam .....	44
3.11. Efeitos “terapêuticos” das entrevistas .....	45
3.12. Definição dos rituais à luz dos casais .....	46
<b>Conclusão</b> .....	47
<b>Referências Bibliográficas</b> .....	51
<b>Apêndices</b> .....	54

### **Índice de Figuras**

<i>Fig 1.</i> Mapa conceptual do estudo .....	21
<i>Fig. 2.</i> Mapa conceptual dos principais resultados do estudo .....	34

### **Índice de Quadros**

<i>Quadro 1.</i> Caracterização sociodemográfica da amostra .....	23
---	----

### **Índice de Apêndices**

<i>Apêndice A:</i> Consentimento informado .....	54
<i>Apêndice B:</i> Guiões das entrevistas semiestruturadas .....	55
<i>Apêndice C:</i> Genograma ilustrativo .....	61
<i>Apêndice D:</i> Árvore das principais categorias emergentes na análise temática das entrevistas .....	62
<i>Apêndice E:</i> Frequências das principais categorias emergentes na análise temática das entrevistas .....	67
<i>Apêndice F:</i> Categorias e subcategorias do Nvivo .....	70

### **Legendas**

CC: Contexto Continental

CI: Contexto Insular

CVF: Ciclo Vital da Família

FC: Formação do Casal

NV: Ninho Vazio

## Introdução

Existem várias razões pelas quais surgiu o interesse em estudar os rituais. O universo dos rituais, nas últimas décadas tem atraído os investigadores e terapeutas na área da família por estar intimamente ligado ao “tempo familiar” que é um bem precioso e necessário a todas as famílias (Crespo, 2011) e por desempenhar um importante papel na promoção das famílias e de relacionamentos saudáveis (Fiese et al., 2002). Os rituais são vistos como uma forma de comportamento comunicativo central para a compreensão da comunicação interpessoal nos relacionamentos e benéfico para o desenvolvimento e manutenção destes (Pearson, Child, & Carmon, 2010).

Adicionalmente, os rituais são considerados como instrumentos quer de recolha de informação (avaliação), quer de intervenção, pois são um conceito com aplicação prática, que vive no plano real dos indivíduos (Crespo, 2011).

Embora a temática dos rituais na família esteja amplamente estudada, os rituais no casal são ainda um tema pouco explorado, com escassas pesquisas (Crespo 2011, Pearson et al., 2010). Do pouco que se sabe, destaca-se o uso de rituais no casal associado ao aumento da percepção da satisfação conjugal (Crespo, Davide, Costa & Fletcher, 2008; Duck, 1991; Fiese, Hooker, Kotary & Schwagler, 1993; Fiese & Tomcho, 2001) e de qualidade e intimidade relacional (Pearson et al., 2010).

Os rituais ajudam na criação de uma cultura a dois, o que permite a possibilidade de gerar padrões individualizados positivos e laços relacionais fortes e duradouros (Pearson et al., 2010). Apesar do casal não ser o único responsável pela criação de rituais na família (Crespo, 2011), assume um papel de liderança na organização e orientação dos rituais (Crespo, Davide, Costa & Fletcher, 2008).

Segundo Doherty (2000, citado por Crespo, 2007), os rituais são uma espécie de nascente que seca o conflito conjugal. Isto é, apesar de pouco explorados e retratados, os rituais têm um papel importante quer na prevenção, quer na remediação dos conflitos nos relacionamentos. No que concerne à área da conjugalidade o que é mais comum ser estudado, são as questões da comunicação e da resolução de conflito (Doherty, 2000, citado por Crespo, 2007).

Sendo assim, considera-se que a investigação sobre os rituais do casal é ainda relativamente escassa. Uma exceção internacional, é o estudo de Bruess e Pearson (1997) que, através de entrevistas e questionários, examinou os tipos de rituais tendo-os agrupado em 7 categorias. Esta tipologia de ritual serve de base para um dos objetivos da presente investigação (ver na p.12) sendo alguns dos resultados do estudo apresentados ao longo deste

trabalho. Outra exceção, desta vez nacional, é o estudo realizado por Crespo (2007) cujos resultados também são apresentados e discutidos ao longo desta investigação.

Estudar os rituais nos casais, surgiu do interesse, relevância e pertinência do tema, concedendo “voz” aos casais, para compreender as suas exigências, vivências e especificidades. Para tal, foram entrevistados casais de dois contextos diferentes: - continentais e insulares-, e em duas etapas do ciclo vital da família: formação de casal e ninho vazio.

O interesse por explorar esta temática reside, ainda, na preocupação sobre a temática de problemas conjugais como o divórcio. Existe um crescente aumento do número de casos de divórcios em Portugal, o que faz com que investigadores fiquem curiosos por compreender o que está a contribuir para esse aumento ao longo dos anos e que formas existem para reduzir, e/ou atenuar o seu aumento.

Em suma, o objetivo principal desta investigação é o de explorar as especificidades dos rituais de casal em dois contextos e em duas etapas, contribuindo e atuando de forma preventiva na área da conjugalidade.

Para melhor compreensão desta investigação, apresentar-se-á já de seguida uma revisão de literatura sobre o tema, dos rituais nos casais, seguidamente das características das etapas que são alvo deste estudo e de alguns dados e implicações do fenómeno do divórcio em Portugal. De seguida, discutem-se os principais resultados encontrados relativamente aos contextos em estudo. Posteriormente, realizar-se-á a apresentação da metodologia utilizada para estudar, compreender e aprofundar os objetivos propostos. Por último, apresentar-se-á os resultados e respectiva discussão, seguidamente das conclusões, limitações e potencialidades para a investigação e prática clínica.

# Capítulo I - Enquadramento Teórico

## 1.1. Rituais no Casal

### 1.1.1. Definição

Definir *ritual* é um desafio, dada a sua complexidade (Crespo, 2007, Fiese, 2006). Parece, no entanto, existirem 2 noções que estão maioritariamente presentes: símbolo e repetição. Com base nas propostas de definição de Crespo (2007), Fiese (2006), e Roberts (1988) a definição que se propõe e serve de guia neste trabalho é a de que os rituais de casal são atos simbólicos, co-desenvolvidos, que implicam não só a vivência, mas uma preparação e integração. A repetição é um componente e o carácter emocional também. Rapaport (1971, citado por Lind, 2004) considerou as seguintes características dos rituais: a 1) repetição – verificada na ação, no conteúdo e na forma dos rituais (e.g. festejar o Natal, todos os anos, na mesma data); a 2) ação – não se cinge ao dizer ou pensar algo, estando inerente um ato concreto (e.g. trocar prendas no Natal); o 3) comportamento especial - diferente do comportamento habitual (e.g. desembulhar prendas no Natal); a 4) ordem - têm um princípio e um fim; o 5) estilo evocativo – é feito algo que pretende demonstrar a sua expressão (e.g. confeccionar um bolo, num aniversário); e a 6) dimensão colectiva - com um significado social (reunião da família nuclear ou alargada).

Na década de noventa, Fiese (1997) reformulou estes seis componentes, propondo outras seis características dos rituais familiares: a 1) regularidade (diários, semanais, mensais, ou anuais); o 2) papel - todos os que participam assumem um; a 3) afectividade; a 4) presença esperada - a família sabe quem estará presente nos rituais, esperando certas pessoas; o 5) planeamento; e o 6) significado simbólico.

Espera-se, então, que os rituais de casal, à semelhança dos rituais familiares, também apresentem estas características. Ainda assim, é importante apreender que “os rituais dos casais podem estar alicerçados nos rituais familiares mas, de alguma forma, distinguem-se, através do seu próprio tempo e espaço, que distancia o casal da família” (Crespo, 2007, p. 64)

### 1.1.2. Rituais e Rotinas: Que fronteiras

As atividades ritualizadas e as rotinas foram consideradas sinónimas até Fiese et al. (2002) virem demonstrar que são conceitos distintos.

Quer os rituais quer as rotinas no casal, podem ser como uma espécie de microcultura, altamente personalizados, únicos e específicos de cada casal, e preditivos de

resultados e laços relacionais positivos e/ou negativos, fortes e duradouros (Pearson et al., 2010). Assim, apesar de ambos dizerem respeito a eventos familiares que fazem parte da realidade e da linguagem diária das famílias (Crespo, 2011), apresentam certas diferenciações relativamente à comunicação, investimento e continuidade (Fiese et al., 2002). Uma das diferenças fulcrais entre uma rotina e um ritual, segundo Pearson et al. (2010), é que os rituais possuem um significado simbólico próprio, duradouro e afetivo contrariamente às rotinas, apresentando um significado de carácter instrumental, através de um investimento temporário (Fiese et al., 2002) e apresentando-se como interações comportamentais padronizadas repetidas ao longo do tempo (Crespo et al., 2008). Desta forma, quando as rotinas são interrompidas, as pessoas podem sentir um pouco de desconforto, mas quando os rituais estão comprometidos, as pessoas podem sentir que o relacionamento está em risco, ou pelo menos, que necessita de reparações (Crespo et al., 2008). Isto acontece porque o ritual afeta os relacionamentos de uma maneira que as rotinas não afetam, pois são muito mais abrangentes, complexos, organizados e interpretados pelos *insiders* (Fiese et al., 2002). Para além de apresentar comportamentos e práticas de rotinas, o ritual apresenta também significados e representação de crenças associados a esses comportamentos (Baxter & Braithwaite, 2006; Bruess & Pearson, 1997, 2002; Fiese, 2006) capaz de se estender através de gerações. No entanto, qualquer rotina tem o potencial de se transformar um ritual se passar de um ato instrumental para um ato simbólico (Fiese et al., 2002).

Ainda, outra principal diferença entre a rotina e o ritual é que as rotinas são facilmente observadas por alguém externo à família, enquanto os rituais são mais íntimos, internos, permitindo distinguir das demais famílias (Fiese et al., 2002).

Acontecimentos diários como as refeições, a hora de deitar ou determinadas conversas contêm tanto elementos das rotinas, como dos rituais. A estrutura repetitiva das rotinas proporciona ordem à vida familiar, enquanto o significado simbólico dos rituais proporciona ligações emocionais dentro da família (Fiese, 2006).

De acordo com Fiese et al. (2006), poder-se-á afirmar que a mesma atividade pode ter significados diferentes para diferentes famílias, podendo ser considerada uma rotina ou um ritual, conforme o significado que a família lhe atribui (e.g. levantar a mesa pode ser um simples ato funcional, ou ter um carácter simbólico para quem o pratica). A natureza subjetiva das actividades diárias e a sua celebração, exclusiva de cada família, fornecem-lhe o seu significado especial (Fiese et al, 2006).

Em suma, as rotinas referem-se às interações padronizadas, que se repetem ao longo do tempo, e os rituais envolvem não só as rotinas, como as representações e crenças relativamente à identidade familiar (Fiese et al., 2002).

### **1.1.3. Tipos**

São considerados 7 tipos de rituais nos casais (Bruess & Pearson, 1997): 1) os rituais para o tempo de casal, 2) os rituais idiossincráticos e simbólicos (eventos, celebrações, aniversários e tradições únicas), 3) as rotinas e tarefas diárias (trabalho diário e preparação de refeições), 4) as expressões de intimidade (relações sexuais e comportamentos afetivos), 5) os rituais de comunicação (padrões de comunicação e linguagem), 6) os padrões, hábitos e maneirismos e, por último, 7) os rituais espirituais.

Os rituais do tempo de casal dividem-se em: a) atividades agradáveis (envolvendo atividades de lazer, como viagens, desporto, hobbies), b) rituais de união (envolvendo o tempo de casal que é significativo mas que não está relacionado com nenhuma atividade específica) e c) rituais de evasão (rituais especificamente elaborados para preencher as necessidades do casal estar só e evitar pressões exteriores). No estudo realizado de Bruess e Pearson (1997), esta categoria foi a que aglomerou maior percentagem de participantes. No entanto é importante destacar que este estudo não delimitou claramente os rituais, as rotinas e os hábitos.

Por sua vez, os rituais idiossincráticos e simbólicos dividem-se em: a) favoritos (incluindo rituais relacionados com sítios especiais onde é hábito ir, coisas e atividades preferidas e presentes simbólicos que normalmente representam de algum modo a história relacional do casal); b) códigos privados (incluindo o uso repetido de palavras, símbolos, significados e gestos que têm um significado único e especial para o casal, frases especiais, etc.); c) rituais de jogo (associados com humor, nomeadamente, brincadeiras entre o casal); e d) rituais de celebração (relativos ao modo idiossincrático como são celebrados os feriados, os aniversários pessoais e de casamento e outros eventos deste género).

As rotinas e tarefas diárias, referem-se a rituais relacionados com atividades quotidianas como tarefas domésticas, preparação de refeições, manutenção da casa, etc. As expressões de intimidade reportam-se a rituais que envolvem expressões verbais, físicas ou simbólicas de amor, carinho ou de atração sexual. Segundo Clark, Shaver e Abraham (1999, cit. por Pearson et al., 2010), os rituais e os relacionamentos mudam com o tempo, por exemplo, no início dos relacionamentos, os homens tendem a ser mais ativos e concentrados em rituais mais ligados à intimidade sexual, enquanto as mulheres tendem a permanecer

mais passivas e preocupadas com a comunicação. À medida que os relacionamentos avançam, os casais criam novos rituais, através do processo de negociar, alterar e/ou eliminar aqueles que menos os agradam, uma vez que relacionamentos bem-sucedidos a longo-prazo se marcam pela adaptação que realizam (Knee, 1998, citado por Pearson et al., 2010). Os rituais de comunicação estão relacionados com o tempo que o casal dedica a conversar, e inclui os momentos específicos que o casal desenvolve para estabelecer contacto um com o outro. Os padrões/hábitos/maneirismos representam estilos interacionais, territoriais ou situacionais que o casal desenvolve. E, finalmente, os rituais espirituais servem as necessidades religiosas e espirituais do casal e incluem rituais de oração e leitura da Bíblia em conjunto, idas conjuntas às celebrações religiosas de domingo, entre outros.

É importante compreender a tipologia específica dos rituais nos casais e a sua comparação com os rituais familiares, uma vez que o nível de investimento nos rituais familiares pode estar relacionado com fatores cruciais nos relacionamentos conjugais (Crespo et al., 2008), tal como a relação entre rituais familiares pode estar relacionada com os níveis de felicidade, em conformidade com as diferenças de género. Pelo que, enquanto os homens apresentam um maior nível de felicidade quando as suas esposas reportam maior investimento nos rituais familiares; as mulheres apresentam uma menor proximidade e um menor nível de felicidade quando os seus maridos apresentam um maior investimento nos rituais familiares (Crespo et al., 2008).

De forma mais detalhada e precisa, os rituais de expressões de intimidade podem ser caracterizados por demonstrações únicas de afeto, expressões verbais de amor, uso de linguagem idiossincrática e padrões de relações sexuais (Pearson et al., 2010). A perceção deste tipo de rituais influencia a perceção da qualidade da relação conjugal, na medida em que casais com mais rituais de intimidade relatam níveis mais altos de qualidade relacional (Pearson et al., 2009). Outro dado relevante acerca deste tipo de rituais é que os casais que incluem os rituais de expressão de intimidade nos estágios iniciais dos seus relacionamentos, podem construir bases sólidas para este tipo de rituais no futuro, desenvolvendo ao mesmo tempo um maior comprometimento relacional (Pearson et al., 2009).

É importante salientar que esta tipologia de ritual serviu de base para um dos objetivos da presente investigação, no entanto, depois foi complementada com o que emergiu dos dados obtidos nas entrevistas. O estudo de Bruess e Pearson (1997) por um lado, foi inovador, mas por outro, usufruiu de limitações, nomeadamente a sobreposição de categorias e uma fraca delimitação entre rituais, rotinas e hábitos (Crespo, 2007). Tais aspectos foram tidos em especial consideração nesta investigação.

#### **1.1.4. Papéis e Responsabilidades**

Segundo Crespo et al. (2008) num estudo com casais portugueses, verificou-se que as mulheres teriam maior satisfação na relação de casal, quanto maior seria a sua percepção de investimento nos rituais, e paradoxalmente os homens quando reportavam maior investimento nos rituais, as mulheres sentiam-se menos satisfeitas em termos relacionais. Foi unânime entre mulheres nos primeiros anos de casamento e mulheres com mais de 20 anos de casamento, reconhecerem a sua preferência no papel principal desempenhado pelos rituais (Crespo, 2011).

Segundo os investigadores, as mulheres parecem ser mais responsáveis por defender os rituais na família e por realizar mais esforços por manter a família conectada (Leach & Braithwaite 1996, citado por Crespo et al., 2008). No entanto, mesmo parecendo ser as mulheres a adotar um papel proeminente, o marido também parece ter um papel importante (Laird, 1988, citado por Crespo et al., 2008).

#### **1.1.5. Funções**

Os rituais familiares podem atuar como suporte nos momentos de stress e transição ajudando na redução de conflitos (Fiese et al., 2002); são uma forma de comportamento comunicativo (Pearson et al., 2010) e criam uma ligação entre o passado, o presente e o futuro das pessoas, consolidando os relacionamentos através da promoção de coesão, sentido de pertença e de segurança e vinculação positiva (Mead, 1973, citado por Crespo et al., 2008), construindo identidades familiares (Crespo, 2011). Sendo assim, espera-se que deste modo, os rituais no casal apresentem também estas mesmas funções, que os rituais familiares têm.

De acordo com a literatura, os rituais no casal promovem a qualidade e satisfação conjugal, e também podem prevenir e/ou remediar problemas os relacionamentos conjugais (Crespo, 2011; Pearson et al., 2010).

Até porque, parece que existe uma relação entre a vivência dos rituais familiares e o funcionamento conjugal, pois segundo (Imber-Black, Roberts, & Whiting, 1988), os casais com níveis mais elevados de insatisfação e conflito têm memórias negativas dos rituais passados que podem ter sido um reflexo de dificuldades relacionais anteriores.

As intervenções ritualísticas terapêuticas nos casais podem ser benéficas, pois promovem o aumento do sentido de compromisso, conexão e coesão entre casais, como nos mostrava a escola de Milão (Osion, 1993, citado por Winek & Craven 2003). Com a criação dos rituais, o que o casal pretende muitas vezes, é criar condições para passar tempo juntos

(Pearson et al., 2010).

#### **1.1.6. Sentimentos e Emoções**

Segundo Crespo et al. (2008), numa investigação com casais portugueses verificou-se que os rituais de casal têm como funções a união, a partilha e a expressão de afetos. Também os rituais podem ser desestabilizadores e proporcionar um palco para emoções “mais negativas”. Isto é, podem ser momentos em que se acentua a exclusão e a desvalorização da opinião de alguns membros (Oswald, 2002).

O que se sabe da literatura existente é que o uso de rituais no casal tem sido associado ao aumento da percepção da satisfação conjugal (Duck, 1991; Fiese & Tomcho, 2001) e de qualidade e intimidade relacional (Pearson et al., 2010).

#### **1.1.7. Ao longo do processo de Desenvolvimento**

Segundo Crespo et al. (2008), numa investigação com casais portugueses apurou-se que os casais constroem rituais de casal desde o processo de namoro e ao longo do tempo. Um estudo exploratório muito interessante realizado em 2011 fora de Portugal, com casais não casados, sugere que desde o início da relação o casal já possui rituais (Campbell, Silva, & Wright, 2011). Este estudo adotou também a tipologia de Bruess e Pearson (1997) sobre os rituais no casal, e encontrou a existência de 5 a 6 rituais em média por casal sendo os mais comuns por ordem: as atividades agradáveis, as expressões de intimidade e os rituais de comunicação (Campbell et al., 2011).

#### **1.1.8. Barreiras e Promotores**

Um estudo muito recente realizado em Itália, com casais migrantes e não migrantes, descobriu que a dificuldade em gerar rituais pode surgir do contexto de migração e também da fraca rede de suporte familiar (Migliorini, Rania, Tassara, & Cardinali, 2016).

No que concerne aos promotores, Crespo et al. (2008), num estudo quantitativo realizado com casais portugueses, observaram que o maior investimento nos rituais familiares poderá estar associado a uma qualidade e proximidade de relacionamento positiva. É de salientar que existem muito poucos resultados na literatura no que concerne aos promotores e barreiras dos rituais de casal.

## 1.2. Etapas do Ciclo Vital da Família

O carácter desenvolvimentista deste estudo reside na identificação de uma sequência previsível de etapas no ciclo vital da família, em cada uma das quais há o cumprimento de tarefas bem definidas (Relvas, 1996). As etapas do ciclo vital da família integram a interação de fatores e características individuais e dos contextos em que a família se insere, nomeadamente com os outros subsistemas (escola, trabalho etc). Segundo Relvas (1996) podemos considerar que existem 5 etapas do ciclo vital da família: 1) formação de casal, 2) família com filhos pequenos, 3) família com filhos na escola, 4) família com filhos adolescentes, 5) família com filhos adultos). O foco desta investigação é sobre as etapas 1) formação de casal e 5) família com filhos adultos/ninho vazio, pois, parece não existir literatura recente que tenha feito esta análise especificamente em relação aos rituais do casal.

A primeira etapa do ciclo vital da família é a 1) formação do casal, que se inicia quando existe a criação de um casal, nascendo assim a família nuclear e o subsistema conjugal, sendo que “o casal surge quando dois indivíduos se comprometem numa relação que pretendem que se prolongue no tempo” (Relvas, 1996, p.51). Para que exista um casal, não é estritamente necessário que haja casamento como formalização, mas é necessário que exista desejo ou ocorrência de vida conjunta e um modelo de relação próprio (Relvas, 1996). O casal, apesar de não ser o único responsável pela criação de rituais na família devido às impressões, memórias e representações individuais passadas de cada membro sobre a conceptualização de ritual familiar (Crespo, 2011), assume um papel de liderança na organização e orientação dos mesmos (Crespo et al., 2008). Nesta etapa será necessário a combinação de ambas as heranças, através da criação e estabelecimento de rotinas e rituais significativos, como forma de promover a organização, a adaptação e o equilíbrio entre as exigências (Fiese, 2006). Quer os rituais quer as rotinas no casal podem ser como uma espécie de microcultura, altamente personalizados, únicos e preditivos de resultados e laços relacionais positivos e/ou negativos, fortes e duradouros (Pearson et al., 2010).

Assim, nesta fase, o casal inicia quer a negociação, quer o estabelecimento dos rituais, incluindo ou não os rituais das gerações anteriores e famílias de origem, bem como transmite ou não rituais para as gerações futuras (Crespo, 2011).

Salienta-se ainda que nesta fase de formação de casal torna-se importante o estabelecimento de algumas tarefas, tais como: a criação de um modelo de casal próprio, a redefinição de limites face às famílias de origem, e mais tarde com os filhos e amigos, a comunicação e gestão de conflitos, a diferenciação face às famílias de origem, a união através da gestão equilibrada dos processos de fusão e autonomia, e por último, a criação de

um sentimento de pertença (Relvas, 1996).

Na presente investigação, o casal é considerado como uma díade em relação de compromisso há mais de um ano, independentemente do seu estado conjugal (casamento, namoro ou união de facto), tendo em conta o referido anteriormente por Relvas (1996).

A outra etapa alvo nesta investigação, é a 5) família com filhos adultos, ou também conhecida por fase do ninho vazio, segundo Relvas (1996), é a etapa mais longa do ciclo de vida familiar e heterógena pois comporta momentos tão díspares e uma explosão de entradas e saídas de membros. É aqui que se entrecruzam gerações, pois normalmente assiste-se à saída dos filhos de casa e entrada dos avós devido a questões do envelhecimento. Esta etapa compreende o estabelecimento de algumas tarefas tais como: a facilitação da saída dos filhos de casa, a renegociação da relação de casal e aprendizagem e aceitação das questões relacionadas com o envelhecimento dos próprios e das gerações mais idosas (Relvas, 1996).

Esta fase é também muito importante, mas agridoce, pois é nesta que existe a transmissão de rituais ao longo das várias gerações (generatividade dos rituais) mas também por existir um decréscimo da atividade ritual devido ao processo de envelhecimento (Crespo, 2011).

Nesta fase é comum acontecer um ritual de casal, a renovação dos votos conjugais (Crespo, 2011). Segundo Braithwaite e Baxter (1995, citado por Crespo 2011), num estudo norte americano realizado, consideraram que a renovação dos votos conjugais (aos 25 anos de casamento) seria um ritual emergente. E segundo estes autores, a maioria dos casais que o realizava, fazia-o como forma de manutenção da relação e não de reparação.

Este estudo, para além de querer investigar os rituais no casal também pretende atuar de uma forma preventiva de forma a contribuir para o desenvolvimento da área da conjugalidade. No entanto, inerente à área de conjugalidade sabe-se que o número de divórcios tem vindo a aumentar ao longo dos anos, sendo que entre o ano de 2001 e 2011, o nº de divórcios aumentou 109% passando de 199.961 divórcios para 417.403 e, segundo Delgado e Wall (2011), este aumento é devido a um largo conjunto de transformações sociais e familiares. Por isso, a implementação de rituais em relacionamentos pode melhorar a qualidade relacional geral, já que as relações pessoais e sociais são reforçadas por estes (Baxter, 1987; Campbell & Ponzetti, 2007; Oring, 1984, citado por Pearson, 2010).

Segundo os Censos realizados em famílias portuguesas, em 2011, Portugal tem vindo a demonstrar um aumento do número de divórcios, uma quebra geral do número de casamentos, um aumento da idade média de casamento e, conseqüentemente um aumento de recasamentos (Pina & Magalhães, 2011). Torna-se então de extrema importância que os

profissionais de saúde e das áreas de estudo da família estejam atentos e motivados para trabalhar com estas questões. Segundo a PORDATA (2018), em 2017 verificou-se que em Portugal Continental, em cada 100 casamentos existia uma percentagem de 64 divórcios, e na Região Autónoma dos Açores em cada 100 casamentos existia uma percentagem de 67 divórcios.

Dadas as mudanças e os desafios que se têm observado no território da conjugalidade, torna-se importante conhecer, explorar e compreender as especificidades dos rituais nos casais.

### **1.3. A Importância dos Contextos**

As mudanças familiares e conjugais têm aumentando ao longo dos anos, sobretudo no modo de organização. Ainda assim, os ritmos, os padrões e as expressões são distintas nos diversos contextos territoriais (Delgado & Wall, 2011). Assim, e adotando a perspectiva ecológica de Bronfenbrenner (1986), pretende-se compreender se os rituais são “moldados” e/ou criados tendo em conta o contexto em que as pessoas vivem, uma vez que, de acordo com Fiese et al. (2002) as rotinas e os rituais estão alicerçados na ecologia mais vasta das famílias, existindo variações culturais entre países e comunidades. Tal permitirá assim, compreender como é que a cultura interfere nos processos de regulação das famílias e como é que esta se posiciona na rede de sistemas mais vasta em que se insere (Bronfenbrenner & Evans, 2000).

Com base no modelo ecológico do desenvolvimento humano de Bronfenbrenner (1986), que preconiza a existência de diversos sistemas e subsistemas integrados e em permanente interação (macro, exo, meso, micro e crono sistema), é fundamental olharmos para a família, e neste caso em específico, para o casal no seu todo, como um sistema que exerce influência noutros, e que, ao mesmo tempo, recebe influências de outros sistemas e subsistemas internos e externos (Bronfenbrenner, 1986).

Os rituais do casal estão interconetados ao “tempo”. Os rituais estão presentes em pelo menos 3 “tempos familiares”: 1) o tempo quotidiano: mais imediato e específico, que se reflete no dia-a-dia das famílias, 2) o tempo de ciclo de vida: mais lato e extenso que se reflete nas tradições familiares e/de passagem, e 3) o tempo inter-geracional: mais abrangente que atravessa gerações, tornando-se ponte entre o passado, o presente e o futuro (Fiese, 2006; Imber-Black & Rogers, 1993).

Segundo Bettencourt (2011), as especificidades da área residencial também podem contribuir para uma maior ou menor participação nos rituais. “Os indivíduos que

percepcionam o ambiente que vivem como mais relaxante, ficam mais predispostos a envolver-se em atividades ritualizadas com a família” (Bettencourt, 2011, p.48). Com efeito, e segundo Gifford (2007), num ambiente descontraído o bem-estar psicológico será maior, o que faz com que haja maior disponibilidade para o envolvimento em rituais.

Sendo assim, esta investigação torna-se de extrema importância, na medida em que, visa colmatar algumas lacunas na literatura sobre a temática. Através de uma abordagem qualitativa, entrevistando os casais para falar sobre uma parte (in)visível: os rituais.

## **Capítulo II – Metodologia**

### **2.1. Desenho da Investigação**

Esta investigação é de natureza transversal, tendo em conta que a recolha de dados ocorreu num só momento, e encontra-se alicerçada numa metodologia qualitativa pois considerou-se ser a mais adequada aos objetivos e propósitos do estudo. Ainda, a sua natureza exploratória, reside no propósito de investigar e adquirir maior familiaridade com o fenómeno a ser estudado (Freitas & Jabbour, 2011).

A abordagem qualitativa caracteriza-se por ser uma abordagem descritiva, reflexiva e interpretativa, que valoriza mais o processo ao invés dos resultados, uma vez que o foco é no acesso aos significados que os participantes atribuem aos acontecimentos, avaliando a complexidade da situação, com vista à compreensão aprofundada da realidade a ser estudada (Atieno, 2009). Ainda, é importante realçar que o pesquisador qualitativo é o principal instrumento de recolha e de análise dos dados uma vez que todo o esse processo é mediado por si, e de acordo com Atieno (2009), não há nada melhor para compreender o comportamento humano como observar e compreender como é que os participantes interpretam os seus pensamentos, sentimentos e emoções face a determinado acontecimento.

Deste modo, a metodologia qualitativa utilizada foi a de estudo de casos múltiplos, tendo em conta o número de sujeitos e fenómenos a estudar (Yin, 2001). De acordo com este autor, realizar estudo de casos significa, entre muitas outras coisas, utilizar uma estratégia de investigação para estudar fenómenos reais, no seu contexto natural, descrever os fenómenos estudados, testar uma teoria existente e/ou desenvolver uma nova teoria (Freitas & Jabbour, 2011).

A entrevista, é um dos métodos mais importantes na recolha de dados num estudo de caso, tendo sido a utilizada na presente investigação. Através da entrevista, é possível recolher perspectivas complementares e diferentes, permitindo aceder à complexidade do fenómeno a estudar (Yin, 2001). No entanto, o estudo de caso não pode ser alvo de

generalização estatística, podendo ser apenas alvo de generalização analítica, através da comparação dos resultados obtidos com uma teoria preexistente (Yin, 2001).

É importante ainda destacar que esta investigação insere-se no paradigma construcionista social, que defende que a realidade é elaborada e explicada de diversas formas dependendo da interpretação dos indivíduos, sendo que, o mais importante é procurar e descobrir as várias formas de construção da realidade, acedendo à realidade compreendida pelos participantes, em vez, de aceder à realidade por si só (Willig, 2001). E ainda, também se insere no paradigma pós-positivista uma vez que a realidade é subjetiva e múltipla e existe interação entre o investigador e a realidade a ser estudada (Szymanski & Cury, 2004).

Segundo Freitas e Jabbour (2011) na análise qualitativa que tem subjacente estes dois paradigmas, preza-se o raciocínio indutivo, evidente maioritariamente nesta investigação, uma vez que partiu-se do particular para o geral, i.e., dos resultados extraídos chegou-se às categorias e às conclusões. No entanto, é importante salientar que foi utilizado complementarmente raciocínio dedutivo, uma vez que a literatura fundamentou as escolhas dos objetivos e perguntas das entrevistas e utilizou-se como base a tipologia de rituais de casal de Bruess e Pearson (1997). Sendo assim, nesta investigação utilizou-se quer raciocínio dedutivo, quer indutivo, de forma a tornar o trabalho o mais eclético e rico possível.

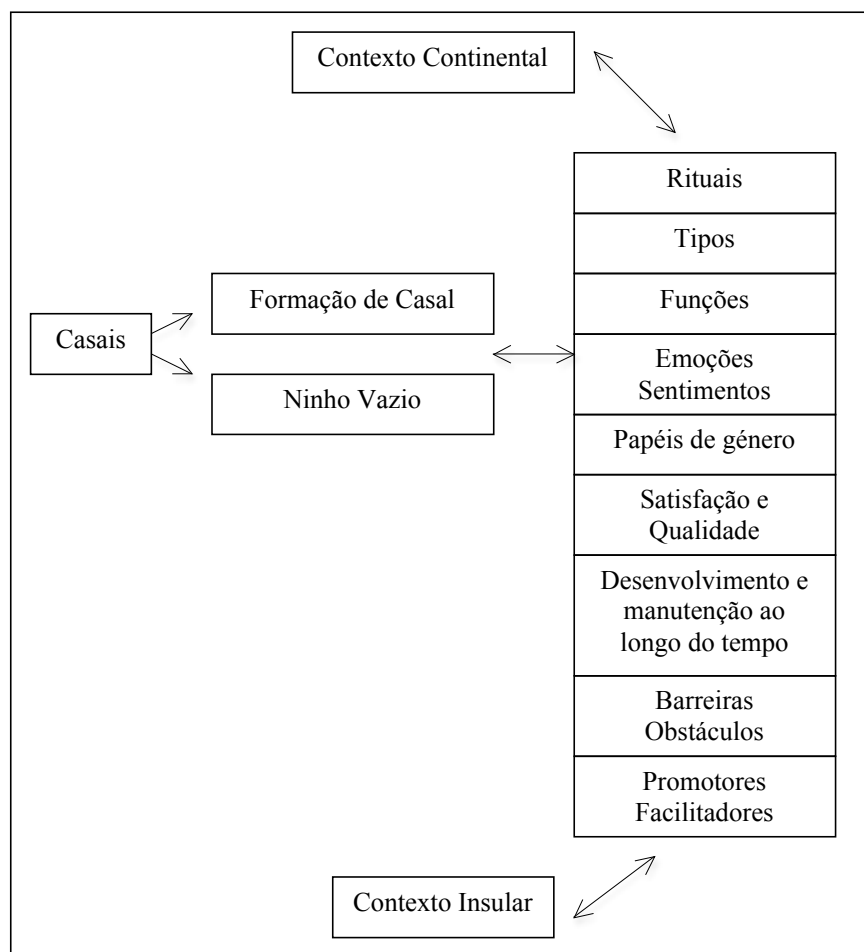
Por último, e tendo em conta a metodologia qualitativa utilizada, os dados apresentados no próximo capítulo referem-se a representações e significados dos participantes, procurando uma compreensão aprofundada dos rituais dos casais. Sendo assim, os resultados não podem ser generalizados à população, em termos quantitativos e estatísticos.

## **2.2. Questão Inicial de Investigação**

Como ponto de partida, elaborou-se a seguinte questão de investigação: “Que rituais de casais existem, que contribuições têm na relação conjugal, e que especificidades entre contextos insulares e continentais e entre etapas do ciclo de vital da família de formação de casal e de ninho vazio?”

## **2.3. Mapa Conceptual**

A revisão de literatura feita inicialmente levou à criação da questão inicial de investigação e posteriormente possibilitou a representação esquemática dos principais conceitos envolvidos nesta investigação, através do mapa conceptual, representado na *Figura 1*.



*Figura 1.* Mapa conceptual do estudo

## 2.4. Objetivos Gerais e Específicos

Este estudo tem como objetivos gerais: (1) compreender as especificidades dos rituais de casal, em dois contextos (CC e CI) e em duas etapas do CVF (FC e NV) (2) contribuir para a área de estudo da conjugalidade, fomentando a reflexão dos casais sobre a sua relação, procurando atenuar o número de casos de divórcios em Portugal.

Este estudo tem como objetivos específicos: a) Conhecer os tipos de rituais nos dois contextos e nas duas etapas; b) Conhecer as funções dos rituais nos dois contextos e nas duas etapas; c) Conhecer quais as emoções e os sentimentos que provocam os rituais nos dois contextos e nas duas etapas; d) Explorar as diferenças de género face ao investimento e responsabilidade em defender os rituais de casal nos dois contextos e nas duas etapas; e) Compreender se os rituais contribuem para a satisfação e qualidade do casal em ambos os contextos e em ambas etapas; f) Compreender o desenvolvimento e

manutenção dos rituais de casal ao longo do tempo, nos dois contextos e nas duas etapas; g) Compreender as barreiras e obstáculos à criação e desenvolvimento dos rituais de casal nos dois contextos e nas duas etapas; h) Compreender os facilitadores e promotores à criação e desenvolvimento dos rituais de casal nos dois contextos e nas duas etapas.

## **2.5. Questões de Investigação**

Partindo dos objetivos apresentados, foram construídas as seguintes questões de investigação:

Q1 – Que tipos de rituais de casal existem nos dois contextos e nas duas etapas?

Q2 - Que funções têm os rituais de casal nos dois contextos e nas duas etapas?

Q3 – Que emoções e sentimentos provocam os rituais de casal nos dois contextos e nas duas etapas?

Q4 – Quais as diferenças de género face ao investimento e responsabilidade em defender os rituais de casal nos dois contextos e nas duas etapas?

Q5 - Os rituais dos casais promovem a satisfação e a qualidade da relação de casal, nos dois contextos e nas duas etapas?

Q6 – Como é que os rituais de casal se desenvolvem e mantêm ao longo do tempo, nos dois contextos e nas duas etapas?

Q7 - O que é que dificulta a criação e o desenvolvimento dos rituais de casal nos dois contextos e nas duas etapas?

Q8 - O que é que promove e facilita a criação e o desenvolvimento dos rituais nos casais dois contextos e nas duas etapas?

## **2.6. Estratégia Metodológica**

Com a finalidade de conhecer as respostas às questões de investigação formuladas, foi desenvolvida a estratégia metodológica descrita em seguida.

### **2.6.1 Processo de Seleção da Amostra**

O processo de seleção da amostra utilizado nesta investigação foi não-aleatório, de amostragem por conveniência, pelo método de bola de neve (Vanderstoep & Johnston, 2009), pois os casais foram recrutados tendo em conta a rede social e de conhecimentos da investigadora. Para a amostra pediu-se a colaboração de casais heterossexuais, cinco casais de FC e cinco casais NV do CI, e cinco casais FC e cinco casais NV do CC.

Como critérios de inclusão dos casais na fase de FC considerou-se ter pelo menos um ano de relação e no máximo cinco anos de relação e não possuir filhos. Já relativamente aos casais em fase de NV tinham que ter pelo menos vinte anos de casamento e ter pelo menos um filho fora de casa.

A participação destes casais no estudo foi voluntária, tendo sido assegurada a confidencialidade dos dados fornecidos, através da assinatura de um Consentimento informado (*Apêndice A*), no início da entrevista. Para salvaguardar a confidencialidade dos dados, todos os nomes dos casais foram alterados e referenciam-se através de iniciais e números, i.e., Casal 1 (C1), FC e ou NV, CI e ou CC, M (mulher) e H (homem).

### 2.6.2. Caracterização da Amostra

A amostra, cumprindo os critérios anteriormente referidos, é constituída por quarenta participantes (N=40), ver *quadro 1*. Importa destacar que as idades dos casais FC são compreendidas entre os 21 e os 36 anos (M = 28.15) e as idades dos casais NV são compreendidas entre os 47 e os 66 anos (M = 52.65). Considerando o tipo de relação, doze estão casados (60%) e oito (40%) estão em relação de namoro, sendo dos que estão em relação de namoro, dois encontram-se noivos e três não coabitam. Considerando os filhos, nove casais não têm filhos, seis casais de NV têm 2 filhos fora de casa, quatro casais de NV têm um filho fora de casa e um casal FC encontra-se em gravidez.

*Quadro 1.* Caracterização sociodemográfica da amostra

Casal	Sexo	Etapa	Contexto	Idade	Profissão	Localidade	Relação	Filhos
C1	Homem	NV	Insular	51	Profissional Escritório	Ponta Delgada	Casamento de 34 anos	1 filho fora de casa
	Mulher			52	Bancária			
C2	Homem	NV	Insular	51	Bancário	Ponta Delgada	Casamento 31 anos	2 filhos fora de casa
	Mulher			49	Professora			
C3	Homem	FC	Insular	32	Médico Veterinário	Ponta Delgada	Relação namoro 5 anos (noivos)	-
	Mulher			29	Relações Públicas e C.			
C4	Homem	FC	Insular	36	Designer Gráfico	Fajã de Baixo	Relação namoro 3 anos	-
	Mulher			27	Oficial de Justiça			
C5	Homem	FC	Insular	30	Piloto	Ponta Delgada	Relação namoro 2 anos	-
	Mulher			23	Estudante			
C6	Homem	NV	Insular	56	Chefe Compras Hotel	Lagoa	Casamento 32 anos	2 filhos fora casa
	Mulher			54	Diretora Geral Hotel			
C7	Homem	NV	Insular	52	Enfermeiro	Lagoa	Casamento 27 anos	2 filhos fora casa
	Mulher			50	Professora			
C8	Homem	FC	Insular	21	Estudante	Ponta Delgada	Relação namoro 1 ano e meio	-
	Mulher			24	Hospedeira Bordo			
C9	Homem	NV	Insular	48	Despachante	Livramento	Casamento 28 anos	2 filhos fora casa
	Mulher			48	Funcionária Pública			
C10	Homem	FC	Insular	35	Engenheiro Civil	Ponta Delgada	Casamento 2 anos	Gravidez
	Mulher			32	Advogada			

C11	Homem	FC	Continental	29	Engenheiro Informático	Algés	Relação namoro	-
	Mulher			28	Seguradora		4 anos (noivos)	
C12	Homem	NV	Continental	51	Gerente Empresa	Odivelas	Casamento 28	1 filho fora
	Mulher			54	Resp. Depart. RC Empresa		anos	casa
C13	Homem	NV	Continental	66	Professor e Maestro	Cascais	Casamento 38	2 filhos fora
	Mulher			58	Psicóloga Educacional		anos	de casa
C14	Homem	FC	Continental	22	Estudante	Lisboa	Relação namoro	-
	Mulher			22	Estudante		4 anos	
C15	Homem	NV	Continental	59	Pedreiro (reformado)	Barreiro	Casamento 32	1 filho fora
	Mulher			51	Estudos Mercado		anos	casa
C16	Homem	FC	Continental	32	Game Designer	Lisboa	Relação namoro	-
	Mulher			30	Fisioterapeuta		5 anos	
C17	Homem	FC	Continental	29	Diretor Empresa	Loures	Casamento 2	-
	Mulher			30	Gestora Qualidade Empresa		anos	
C18	Homem	NV	Continental	56	Músico e Maestro	Lisboa	Casamento 20	2 filhos fora
	Mulher			52	Designer e Gestora		anos	de casa
C19	Homem	NV	Continental	48	Gestor	Torres Vedras	Casamento 24	1 filho fora
	Mulher			47	Gestora		anos	de casa
C20	Homem	FC	Continental	24	Analista Financeiro	Lisboa	Relação namoro	-
	Mulher			27	Analista Financeiro		2 anos	

*Nota:* NV = Ninho Vazio; FC = Formação de Casal

### 2.6.3. Instrumentos Utilizados

Na investigação, foram realizadas entrevistas semiestruturadas aos casais, em conjunto, seguindo os guiões que se encontram no *Apêndice B*. Foram concebidos e utilizados dois guiões (FC e NV), uma vez que cada um deles era direcionado e adaptado tendo em conta a fase do CVF em que o casal se encontrava. Estes apresentam um bloco temático que compreende questões sociodemográficas e de informação geral acerca da entrevista e outros blocos com questões direcionadas ao tema. Os guiões foram elaborados tendo em conta a revisão de literatura efetuada e os objetivos da investigação.

#### *Entrevista Semiestruturada*

As entrevistas semiestruturadas realizadas aos casais, tiveram por base a construção de um guião adaptado aos rituais no casal e na qual as questões a abordar foram construídas de modo a explorar as crenças e práticas acerca do fenómeno a estudar (Cassiani, Caliri, & Pelá, 1996). Estas foram também organizadas em torno de questões pré-definidas e outras que foram surgindo no diálogo com o casal (focando assuntos pertinentes trazidos por cada um deles). Para além disto, a entrevista semiestruturada permite uma análise mais pormenorizada do fenómeno e das variáveis em estudo, ao mesmo tempo que permite ao entrevistador adaptar as questões e o “rumo” da entrevista às informações trazidas pelo casal e, por outro lado, analisar e conjugar o que é dito (linguagem verbal) com a linguagem não verbal (Cassiani et al., 1996). Este método é considerado flexível e de fácil compreensão e

organização dos dados recolhidos.

Para além dos guiões de entrevista, foi realizada a observação participante através da análise da linguagem verbal e nãoverbal.

Ainda, a folha do consentimento informado permitiu recolher as autorizações para a realização da presente investigação, bem como da gravação das mesmas.

As entrevistas tiveram a duração média de 45 minutos, presencialmente e em conjunto aos dois membros do casal, no seu domicílio. Foram todas realizadas pela mesma investigadora e gravadas em formato áudio, de modo a facilitar a transcrição integral e posterior análise.

Os guiões de entrevistas são constituídos por três blocos temáticos: 1) introdução, informação geral e sociodemográfica, 2) rituais, 3) finalização. Cada um dos blocos temáticos compreende objetivos gerais e específicos, perguntas “tipo” e notas. Os dois guiões de entrevista diferenciam-se tendo em conta o casal (FC e NV), no que concerne à parte da apresentação e caracterização do casal, em que nos casais de NV se abordam questões específicas à sua fase do CVF, como por exemplo, decisão de casamento, impacto nas famílias, como foram resolvendo as adversidades ao longo da vida, que balanço fazem e se destacam a importância de rituais ao longo do tempo (ver com melhor profundidade o *Apêndice B*). No entanto, é importante realçar que os guiões só se diferenciaram aí, na parte mais identificativa dos casais, uma vez que, para a comparação de objetivos e dos resultados do trabalho, todo o resto teria de ser igual entre os dois guiões de entrevista.

As questões realizadas foram direcionadas para ambos os membros do casal, que podiam responder livremente às mesmas, à exceção daquelas que eram específicas para um ou outro. Ainda assim, pretendeu-se que todas as questões fossem respondidas por ambos, ou complementadas, de modo a compreender a perspectiva de ambos. É importante destacar, que, no entanto, quer por questões de natureza da entrevista, como por questões práticas, por vezes, não foi possível colocar todas as questões aos casais.

### *Genograma*

Para organizar as informações sociodemográficas dos participantes, após a transcrição das entrevistas, foram elaborados genogramas. Estes genogramas serviram não só para organizar as informações recolhidas dos participantes, como para aprofundar a vivência familiar de cada casal entrevistado, (cf. Genograma ilustrativo no *Apêndice C*).

#### **2.6.4. Procedimentos de Recolha de Dados**

A presente investigação foi em primeiro lugar apresentada à Comissão de Deontologia da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, tendo sido analisada e aprovada. De maneira a aceder à amostra, começou-se por procurar, através da rede social da investigadora, casais que preenchessem os requisitos anteriormente referidos. Depois de identificados, os casais foram abordados por telefone sobre o interesse e disponibilidade em participar na investigação. Depois foram contactados para combinar com a entrevistadora o dia da entrevista e o local. Deste modo, a recolha dos dados realizou-se entre Dezembro de 2018 e Maio de 2019, sem qualquer contratempo ou constrangimento. É importante salientar, que a primeira recolha de dados realizou-se na totalidade no CI (dez entrevistas), e a segunda e última recolha de dados realizou-se posteriormente, no CC (dez entrevistas). As entrevistas ocorreram na sua maioria nas casas dos participantes por opção livre e preferencial dos mesmos.

Ressalta-se que o ambiente da entrevista foi tranquilo, confortável, empático e com uma temperatura e luminosidade adequada. O casal estava sozinho com a investigadora, de modo a que nada incomodasse (Kitzinger, 1995).

Nume espaço de, no máximo, uma semana após a realização das entrevistas, as mesmas eram transcritas na íntegra. Posteriormente à transcrição das entrevistas, os Genogramas foram construídos para sintetizar melhor toda a informação recolhida.

#### **2.6.5. Procedimentos de Tratamento e Análise de Dados**

A análise dos dados recolhidos foi realizada através de análise temática com recurso do *software Qualitative Solutions Research (QSR) NVivo 12 for Mac*, e foi realizada por fases (Braun & Clarke, 2006): primeiro, o investigador familiarizou-se com os dados recolhidos, através da leitura e releitura da transcrição da entrevista e identificou as ideias recorrentes; logo de seguida criou as categorias conforme os dados mais significativos e analisou-os, para poder identificar as ideias que se sobrepunham relativamente ao seu significado e conteúdo. Deste modo, foi reduzindo o número de categorias e dos temas a atribuir. Posteriormente, o investigador focou-se na análise dos temas, para poder extrair os mais significativos e, de seguida, analisar cuidadosamente cada um dos temas. Por fim, foi necessário verificar a ligação entre a literatura e a análise realizada, procurando sempre exemplificar os conceitos teóricos com excertos da entrevista, e ainda, procurar uma ligação entre os vários temas da entrevista para que estes fossem úteis e facilitadores da análise e compreensão dos dados.

É importante destacar que uma parte da análise dos dados foi seguindo um sistema de categorias concebido a priori e a grande maioria da análise foi através do surgimento de novas categorias, através da análise progressiva dos dados recolhidos. No momento da análise de conteúdo consideraram-se os [20] casais, tendo em conta os diferentes contextos CI e CC e as diferentes etapas FC e NV. Deste modo foi possível chegar a diversas categorias e subcategorias (*Apêndice F*) devidamente agrupadas tendo em conta os objetivos do estudo.

### **Capítulo III – Apresentação e Discussão dos Resultados**

Considerando os objetivos estabelecidos, a análise temática das entrevistas deu origem a um conjunto de categorias e subcategorias emergentes dos discursos dos participantes, que foram constantemente adaptadas e recriadas, ao longo de toda a análise.

Importa referir que tendo em conta a metodologia utilizada, nem todas as questões foram realizadas a todos os casais e nem todos os temas foram explorados da mesma maneira em todas as entrevistas. Por isso, a descrição dos resultados que se segue, terá em conta as respectivas categorias mais saturadas identificando o número de participantes. As categorias e subcategorias mais saturadas seguem-se descritas em itálico e os excertos ilustrativos serão seguidos do acrónimo do participante, entre parêntesis, sendo este identificado por “C” e “1” no que diz respeito ao número do casal, “FC” e “NV” no que diz respeito a casais que estão em fase de formação de casal e de ninho vazio e “CI” e “CC” no que diz respeito a casais do contexto insular e continental. Ainda, “E” diz respeito à entrevistadora, “H” ao homem, e “M” à mulher. Exemplo: (C9, FC, CC).

Os resultados serão apresentados seguindo os objetivos e as questões de investigação supramencionadas, sendo que a árvore de categorias e as frequências correspondentes encontram-se nos *Apêndices D e E*. É importante destacar que, para além dos objetivos iniciais propostos, ao longo de análise das entrevistas surgiram outros que foram incluídos posteriormente, como por exemplo, o 1.9. contextos que influenciam; 1.10. “efeitos terapêuticos” das entrevistas e 1.11. definição dos rituais à luz dos casais.

A sequência da análise dos resultados, será realizada tendo em conta a ordem dos objetivos iniciais propostos, seguida da respectiva discussão. Para melhor compreensão das definições operacionais de cada categoria e subcategoria ver *Apêndice F*.

### 3.1. Rituais nos casais

Começando por explorar os rituais dos casais, foi possível aferir que se encontram presentes em [19] casais. Os rituais dos casais correspondem a “atos simbólicos, co-desenvolvidos, que implicam não só a vivência, mas uma preparação e integração em que a repetição e o caráter emocional são componentes” (Crespo, 2007, Fiese, 2006, e Roberts, 1988, p. 10), como é possível observar na seguinte citação:

“M: Ah por exemplo, ele tem sempre um ritual, e eu não sei se vais reparar, mas sempre que acabas de voar ligas para mim, ligas-me sempre, e se houve uma ou duas vezes que não me ligaste eu senti logo a diferença de não teres ligado.” (C5, FC, CI).

Destes [19] casais com rituais, apenas [16] afirmam declaradamente ter rituais e somente [1] casal, não os possui efetivamente. Tal como se pode ver na presente citação: “M: Sim sim, percebi. Mas não temos. H: Não temos muito disso... De romantismos... Eu não sou muito romântico. M: E eu aprendi com eles nesses anos todos. H: Não temos. Não tenho.” (C9, NV, CI).

Foi também possível compreender que existem [4] casais que não afirmam declaradamente ter rituais uma vez que se consideram “espontâneos”, i.e., consideram que são: “casais que possuem poucos ou nenhuns rituais, uma vez que vivem na sua naturalidade, na sua espontaneidade no que toca aos rituais”, tal como ilustrado na seguinte citação: “H: temos uma relação um pouco mais espontânea. Olha apetece hoje comer vamos comer, apetece ir passear vamos passear, não é aquela coisa...” (C4, FC, CI).

No entanto, ao longo da entrevista, estes “ditos” casais “espontâneos” mencionam e descrevem efetivamente a presença de rituais. Sendo assim, destes [4] casais “espontâneos”, fazem parte, o casal que não possui efetivamente rituais de casal e outros [3] casais. Destes, [3] casais, [2] têm pelo menos um ritual:

“M: Para ser sincera acho que não há assim nenhum ritual que a gente tenha... A não ser isso de almoçarmos à sexta-feira. Só mais nada (...) E: E se uma sexta-feira isso não acontece? M: Ele fica mal disposto (risos) E: Mas sentem falta daquele momento? M: Sim!” (C4, FC, CI).

E [1] casal tem mais do que um ritual:

“H: Imagine se eu tenho uma reunião no Porto e ela tem alguma coisa para fazer lá, se calhar aproveitamos o resto do dia e ficamos sozinhos lá (...) Por exemplo, nós à noite conversamos sempre... E às vezes quando nos deitamos até nos rimos com parvoíces que fazemos... Portanto os rituais passam um bocadinho por aí... É no dia-dia... É na intimidade que nós temos” (C12, NV, CC).

Em síntese, os resultados acima descritos mostram que [19] casais possuem rituais de casal, [16] referem declaradamente tê-los, e [4] consideram-se “espontâneos”, onde se incluiu o casal que não tem efetivamente rituais.

Tal corresponde ao que Campbell et al. (2011) encontraram, - em média cinco a seis rituais nos casais.

De seguida, importa refletir sobre a dificuldade que alguns casais tiveram em concretizar e identificar rituais de casal. Será que isto nos remete para a importância de se continuar a aprofundar e explorar esta temática? Parece aceitável e compreensível que os casais sintam essa dificuldade tendo em conta que até há bem pouco tempo, quer na comunidade científica, quer na comunidade em geral, rotinas e rituais foram considerados conceitos sinónimos (Fiese et al., 2002). E já como dizia Fiese et al. (2002, p. 383) “qualquer rotina tem o potencial de se transformar num ritual”.

Por último, foram exploradas as diferenças entre as etapas e entre os contextos e foi possível observar a inexistência de diferenças consideráveis tendo em conta que [9] casais NV e [10] casais FC possuem rituais, e [10] casais CC e [9] casais CI possuem rituais. Isto é, apenas [1] casal de NV do CI não possui efetivamente rituais.

### **3.2. Tipos de rituais**

Quanto aos tipos de rituais nos casais, isto é, relativamente à variedade de tipos de rituais nos casais, e utilizando um sistema de categorias concebido a priori de Bruess e Pearson (1997) que depois foi complementado com as informações provenientes do discursos dos participantes, foram identificadas quatro categorias principais.

A primeira categoria – *rituais para o tempo de casal* – foi mencionada por [19] casais, e caracteriza-se por rituais relacionados com *atividades agradáveis* e prazerosas. Dentro desta categoria - *rituais para o tempo de casal* - encontram-se designadamente as seguintes subcategorias *viagens, atividades de lazer (séries, programas e filmes em casa)*,

*desporto e refeições:*

“H: Viajar juntos, gostamos imenso os dois de viajar, descobrir outras culturas, outras cidades...” (C5, FC, CI); “H: E um dos que tem mais significado é por exemplo o Terra Nostra. Foi dos primeiros sítios que fomos na nossa relação. É tipo o nosso sítio de eleição.” (C3, FC, CI); “H: Pois... Isso é um ritual. Porque estarmos juntos no mesmo sofá a ver um filme é claramente uma coisa afetiva.” (C7, NV, CI). “M: Por exemplo, eu acompanhei-o. Ele foi sempre desportista (...) ele viajava praticamente de 15 em 15 dias. Quando jogava cá em acompanhei-o sempre... Não houve jogo nenhum que ele fizesse cá que eu não o acompanhasse.” (C1, NV, CI).

A segunda categoria – *rituais idiossincráticos e simbólicos* – foi mencionada por [10] casais e caracteriza-se pela presença de rituais únicos e simbólicos, que podem ser diários ou semanais, de partida ou de chegada a casa, de adormecer, e saídas especiais. As subcategorias que se incluem são: *rituais de celebração, códigos privados, favoritos e jogos*, como se pode observar através do seguinte excerto:

“H: Eu lembro-me quando estávamos a combinar os 2 a nossa lua-de-mel, combinamos que não podia ser um sítio sem nada para fazer... M: Exatamente... H: Tinha que haver desporto ou assim... Porque estar 15 dias sem nada para fazer... M: Levámos as raquetes e tudo H: Levámos e jogamos e tudo. (C19, NV, CC); “E: Já agora estou curiosa posso saber qual é a pergunta que faz ao adormecer... M: Tu é que fazes a pergunta... H: Oh... M: “Já te disse hoje que te amava mais do que ontem?” H: Desde o início que lhe digo isso...” (C8, FC, CI); “M: Há pormenores por exemplo... Cá está um ritual amoroso, que me aborrece imenso (risos). Quando eu estou na cozinha a cozinhar e ele começa a fazer carinhos e mimosinhos. H: A agarrar, a apalpar. M: E eu com as mãos molhadas com tanta coisa para fazer... Mas ele faz isso de propósito porque sabe que eu fico super furiosa (...)” (C7, NV, CI).

A terceira categoria – *rituais de rotinas e tarefas diárias* – foi referida por [9] casais e caracteriza-se por “rituais que se relacionam com rotinas e tarefas diárias do casal e tarefas quotidianas”. Nesta categoria incluem-se subcategorias que descrevem tarefas domésticas, de manutenção da casa e de preparação de refeições. Podemos observar a subcategoria *tarefas domésticas*, através da seguinte citação:

“H: Por exemplo, a gente dobra os lençóis juntos. H: Ela sente a minha falta quando eu não cá estou para dobrar os lençóis... Se eu estou em casa e ela está a fazer qualquer coisa... M: Ele ajuda... H: Eu tenho que ajudar... Se não, não é a mesma coisa... Ou vou aspirar, ou vou fazer uma coisa qualquer... Pronto...” (C10, FC, CC).

E ainda, podemos observar e compreender a subcategoria *preparação de refeições* através da seguinte ilustração:

“H: Eu por exemplo, eu detesto estar com cheiros da cozinha e ficar a cheirar mal, mas como quero estar com ela e gosto dela... Às vezes... M: Vais para a cozinha... H: E podia estar a ver televisão sem fazer nada e não interessa nada. E ela está sozinha na cozinha e eu vou para lá. Às vezes levo o computador e estou ali a fazer um bocadinho de companhia... E às vezes já aconteceu o contrário.” (C19, NV, CC).

Por último, relativamente à quarta categoria – *rituais de intimidade* – que se caracteriza pelos rituais de expressão de intimidade, foi identificada por [8] casais, onde podemos observar que os casais mencionam rituais para *expressar fisicamente, verbalmente e simbolicamente o amor, o carinho e o desejo sexual*:

“M: Sou eu, que todas as manhãs, quando saís, porque saís primeiro do que eu, vou ter contigo e dar-te um beijo, porque apesar de a gente se encontrar daqui a 1 hora novamente, nós temos um ritual” (C6, NV, CI); “H: Por exemplo, nós não podemos ir dormir sem dizer um ao outro “gosto muito de ti”. E às vezes ela estava chateada e eu insistia... Até que... M: (risos). H: Dizia “gosto um bocadinho de ti”... Pelos menos isso tem que se dizer. Se se está chateado sai-se um bocadinho...” (C11, FC, CC).

Observa-se que os casais entrevistados identificam e desfrutam de diversificados rituais, desde rituais mais íntimos, como por exemplo, os rituais de intimidade, até rituais mais rotineiros e quotidianos que fazem parte do seu dia-a-dia, como os rituais de rotinas e tarefas diárias.

O facto dos casais entrevistados serem casais “saudáveis” e “satisfeitos”, refletiu-se nestes resultados, na medida em que, os tipos de rituais mais identificados pelos participantes

foram rituais relacionados com momentos agradáveis. Estes resultados vão de encontro aos resultados do estudo de Campbell et al. (2011) na medida em que, em ambos os estudos, os tipos de rituais mais comuns e realizados pelos participantes foram os rituais de atividades agradáveis.

Os rituais de intimidade também foram rituais identificados como frequentemente realizados pelos casais, em ambos os estudos. É importante destacar que, segundo os autores, a percepção deste tipo de rituais influencia a percepção da qualidade da relação conjugal, na medida em que casais com mais rituais de intimidade relatam níveis mais altos de qualidade relacional e casais que incluem este tipo de rituais em fases iniciais dos seus relacionamentos podem construir bases sólidas para este tipo de rituais no futuro através de maior comprometimento relacional (Pearson et al., 2009). Neste estudo, observou-se que os casais de FC utilizam mais este tipo de rituais, do que os casais de NV, pois de um total de [8] casais que referiram ter rituais de intimidade, [5] casais estão em fase de FC e apenas [3] casais estão em fase de NV. Este resultado é interessante por nos permitir refletir sobre a ideia de que estes casais poderão estar a desenvolver base sólidas para o futuro dado que, de acordo com os autores (Pearson et al., 2009) os casais que incluem este tipo de rituais em fases iniciais dos seus relacionamentos podem construir bases sólidas para este tipo de rituais no futuro através de maior comprometimento relacional. Por último, a outra ideia que este resultado nos ajuda a refletir é sobre uma possível explicação e/ou justificação para uma maior frequência deste tipo de rituais, nesta etapa do CVF. Isto é, considera-se plausível e compreensível que os casais em fase de FC utilizem mais este tipo de rituais tendo em conta que são rituais mais ligados a emoções fortes de expressão de amor, desejo e carinho, que são mais frequentemente expressas na fases iniciais da relação e da “paixão”.

Relativamente aos rituais de evasão, os resultados encontrados neste estudo não vão de encontro aos resultados encontrados no estudo de Bruess e Pearson (1997), na medida em que, estes autores encontraram os rituais de evasão como sendo os tipos de rituais mais utilizados pelos participantes. Neste estudo, os rituais de evasão foram só referidos por [1] casal. No entanto, é importante destacar que quer os participantes, quer a metodologia entre dois estudos foi distinta.

Explorando as diferenças e especificidades dos tipos dos rituais face aos contextos, podemos compreender algumas diferenças consideráveis, nos rituais de rotinas e tarefas diárias, os casais do CC possuem menos que os casais do CI. Isto é, de um total de [9] casais com rituais de rotinas e tarefas diárias, [6] casais pertencem ao CI e apenas [3] casais pertencem ao CC. Será que as características do contexto contribuem para isto? Estarão os

casais do CI protegidos de menos “stressores” e com menos tempo perdido em deslocações e transportes? É uma hipótese que se levanta, esta de que, os casais do CI possuem menos stressores diários, podendo então passar mais tempo em casa, tempo esse que pode ser utilizado a realizar as suas rotinas e tarefas diárias em casal. Tal hipótese já tinha sido pensada por Bettencourt (2011), quando referiu no seu estudo que as especificidades da área residencial poderiam contribuir para uma maior ou menor participação nos rituais de casal, pois, os indivíduos que percebem o ambiente onde vivem como mais relaxante ficam mais predispostos a envolver-se em atividades ritualizadas. E por Gifford (2007) quando este referiu que, num ambiente descontraído o bem-estar psicológico seria maior, pelo que faz com que haja maior disponibilidade para envolvimento nos rituais.

Importa, ainda, referir que explorando as diferenças dos tipos dos rituais entre as etapas, observou-se, para além de superioridade observada nos rituais de intimidade na etapa FC (acima supramencionada), a existência na fase de NV de uma diferença relativamente superior à fase de FC, no que concerne aos rituais idiossincráticos e simbólicos. Isto é, de um total de [10] casais com rituais idiossincráticos e simbólicos, [6] pertencem à fase de NV e [4] pertencem à fase de FC. Poderemos pensar que, tendo em conta que este tipo de rituais está intimamente ligado à idiossincrasia, simbologia e representa de algum modo a história relacional do casal, são maioritariamente observados e encontrados na fase de NV pois é a fase que o casal tem uma superior duração relacional e onde à partida, podem ter partilhado e vivido mais momentos simbólicos e que refletem a história relacional do casal.

De forma a facilitar a compreensão, exposição e interligação dos resultados desta investigação, concebeu-se o mapa conceptual dos principais resultados obtidos (*Figura 2*).

Tendo em conta que foi possível encontrar uma panóplia de tipos de rituais de casal identificada pelos participantes deste estudo e discutir algumas especificidades encontradas face aos contextos e etapas, importa agora compreender que funções e utilidades atribuem estes casais à criação dos rituais.

Figura 2. Mapa conceptual dos principais resultados do estudo

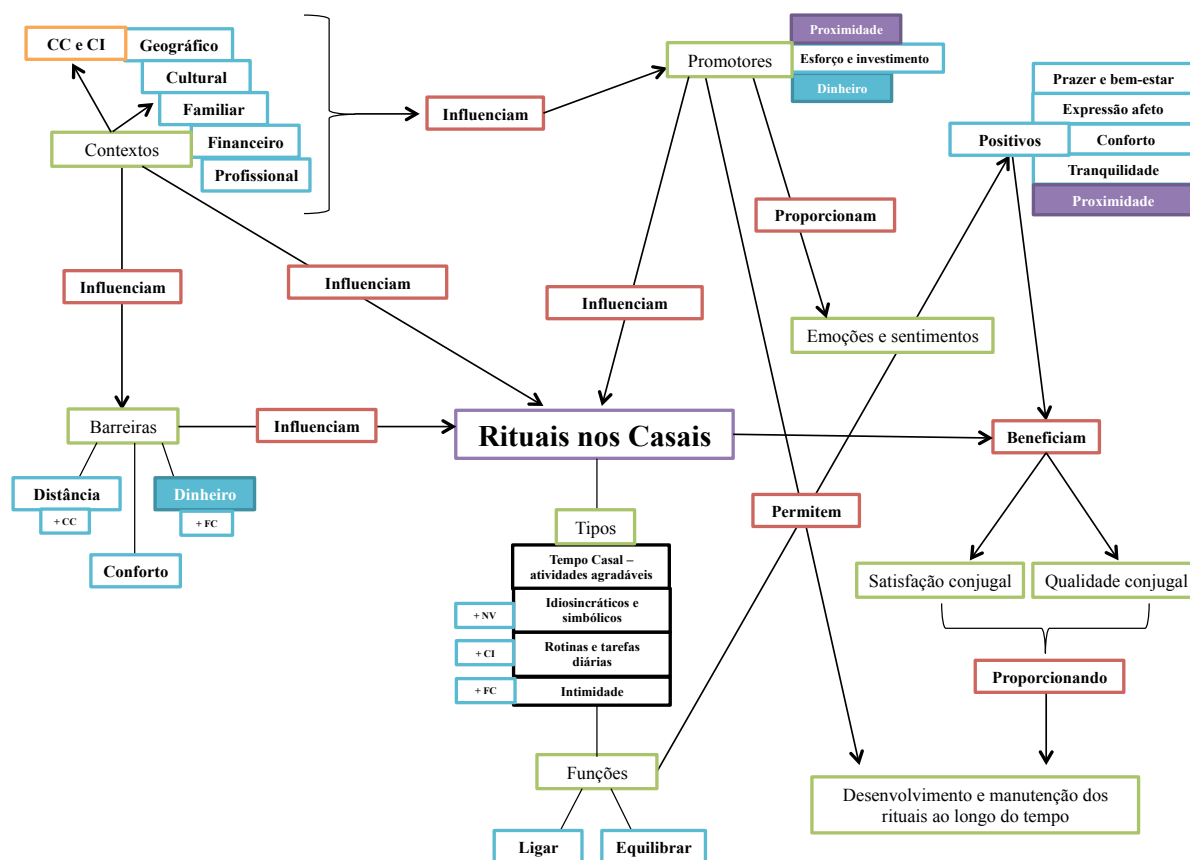


Figura 2. Mapa conceptual dos principais resultados do estudo

### 3.3. Funções dos rituais

Quanto às funções dos rituais, [17] casais referem que a “funcionalidade e utilidade dos rituais” é a de *ligar* “criar mais tempo para o casal, ligar o casal, unir, torná-lo mais próximo e virado um para o outro”. As subcategorias que aqui se encontram são: *fortalecer a relação, união e coesão, criar tempos juntos, cumplicidade, manter a “chama” e comportamento comunicativo*, tal como ilustrado na seguinte citação:

“M: Eu acho que é o que eu disse... No fundo são um elo, porque nós não podemos deixar que o elo quebre. Às vezes, obviamente... Quando ele trabalha por turnos, obviamente que sentimos que estamos não é bem a distanciar, mas começa a haver uma ausência, e então esses rituais são uma maneira de estarmos sempre em contato. H: De voltar a ligar, é. M: É um elo de ligação entre nós.” (C7, NV, CI); “M:

Criam cumplicidade, proximidade... Elos. Em Comum.” (C13, NV, CC); “M: E acaba por nos tirar um bocadinho disso, obrigar-nos a estar, conversar, sobre um bocadinho de tudo na vida... Acho que é isso...” (C17, FC, CC). M: Para manter... H: Aquela “chama”. (C8, FC, CI).

Ainda, a outra categoria representativa, segundo [12] casais, é *equilibrar*, “dar equilíbrio, manter a hemóstase e estabilidade do casal”. As subcategorias aqui presentes indicaram que os rituais servem para *fugir à rotina*, “*distrair, desanuviar*”, *consolidar a relação e equilibrar e dar sentido à vida*. Tal como podemos constatar quando os casais referem:

“H: Essencialmente acho que esses momentos ajudam a relaxar, como ela estava a dizer, a sair da rotina do dia-a-dia. E se não são esses momentos quase que entramos num ciclo vicioso que nem convivemos.” (C17, FC, CC); M: Para sair da monotonia, para nos distrair... Porque se ficamos em casa, entra-se mais em conflito porque estamos sem fazer nada... Quando saímos estamos distraídos.” (C15, FC, CC).

Posto isto, é possível averiguar que as funções dos rituais mais referenciadas pelos participantes são – *ligar* - [17] e - *equilibrar* – [12]. As ideias ilustradas em cima, fazem refletir sobre importância e funcionalidade dos rituais, sendo que se destaca a existência de uma grande simbiose e complementaridade entre as duas funções, isto é, parece que os rituais ajudam os casais a ligar-se e conectar-se e ainda, a equilibrar essa ligação.

Tal está em consonância com o estudo de Pearson, Child, e Carmon (2010), quando estes constataram os rituais eram formas de comportamento comunicativo. Ainda, no estudo de Crespo (2011), são encontradas funções de rituais como a promoção da coesão, sentido de pertença e vinculação positiva, funções estas que parecem também estar presentes neste estudo na parte de *ligar – fortalecer a relação, união e coesão e cumplicidade*.

Estes resultados também vão de encontro à premissa da escola de Milão de que os rituais promoviam um sentido de compromisso, conexão e coesão (Osion, 1993, citado por Winek & Craven 2003), e ainda, ao fato de que, com os rituais, os casais pretendem é criar condições para passar tempo juntos (Pearson et al., 2010).

Por último, importa referir, que não se encontraram diferenças relevantes no que concerne às especificidades entre contextos e etapas do CVF, observando assim que as funções dos rituais, se mantêm, independentemente do contexto e da etapa do CVF que o

casal se encontra.

Estes rituais cujas funções são de *ligar e equilibrar* o casal, referido pela maioria dos participantes, permitem também que o casal experiencie diversificadas emoções e sentimentos, já de seguida apresentados.

### 3.4. Emoções e sentimentos dos rituais

Quando questionados sobre quais as emoções e aos sentimentos que experienciam com os rituais de casal, foram identificadas duas categorias principais. Na primeira categoria encontram-se [19] casais que consideraram que os rituais provocam *sentimentos e emoções positivas*, “com os rituais sentem sentimentos e emoções positivas, agradáveis e prazerosas, adaptativas”, como *prazer e bem-estar, expressão de afeto, conforto, tranquilidade e proximidade*. Tal como ilustrado na seguinte citação:

“H: Traz-me conforto, alegria... Paz. M: Confiança, paz... Calma... H: E limpa tudo o resto... Todas as coisas más... O stress, acaba por desaparecer um bocado... M: Sim... É tipo como uma lavagem. Durante a semana não tive muito com ele, vem o fim-de-semana e enche o depósito.” (C20, FC, CC).

Na segunda categoria encontram-se as *emoções negativas*, i.e., “com os rituais sentem emoções desagradáveis, desadaptativas, de exclusão e desvalorização de algo ou alguém” que só foram experienciadas por [1] casal, tal como é possível verificar na seguinte ideia:

“M: Quando estou sozinha com ele sou muito mais... Não estou nada tão bem disposta... Aí é que está a diferença às vezes... Eu também não crio muito bom clima porque já me chateia estar sozinha com ele, e isso é que é o problema... Gosto sempre de estarmos os 2 com o neto, com os meus filhos, com os amigos, ele não. Gosta é de estar sozinho comigo...” (C13, NV, CC).

Em suma, com estes resultados, verifica-se que os sentimentos e emoções experienciados face aos rituais, pela maioria dos participantes [19] são: *sentimentos e emoções positivas*. Este resultado que vai ao encontro dos resultados anteriores, relativamente aos *tipos de rituais* mais referidos pelos participantes, uma vez que os casais identificaram os *rituais para o tempo de casal – atividades agradáveis* como sendo os mais utilizados.

Os resultados deste estudo, vão ainda, ao encontro do estudo de Crespo et al. (2008),

na medida em que ambos, a união e a expressão de afetos foram os sentimentos experienciados com os rituais de casal.

Ainda, e apenas [1] casal, experienciou *emoções negativas*. De acordo com Oswald (2002), os rituais também podem ser desestabilizadores e um palco para experienciar emoções negativas, nomeadamente de desvalorização e exclusão de alguém.

É importante esclarecer que, embora exista escassez de literatura relativamente às emoções e sentimentos experienciados pelos rituais, este estudo vem corroborar a “força” emocional que os rituais têm, como já nos diziam os autores Crespo (2007), Fiese (2006), e Roberts (1988).

Por último, não se observaram diferenças relevantes entre contextos e etapas, no que concerne às emoções e aos sentimentos experienciados pelos rituais de casal, o que nos permite observar, que se mantêm, independentemente do contexto e da etapa do CVF que o casal se encontra.

### **3.5. Diferenças de género face ao investimento e responsabilidade em defender os rituais**

Relativamente às diferenças de género face ao investimento e responsabilidade em defender os rituais de casal, parece existir maioritariamente um *equilíbrio*, i.e., “ora um, ora outro têm esse papel, vão revezando, alternando entre si”. Sendo que [13] casais referiram que existe um *equilíbrio*, [6] referiram que *a mulher* tinha papel principal e apenas [1] referiu que *o homem* é que teria o papel principal. A seguinte ideia demonstra o maioritário *equilíbrio* observado:

“M: Tivemos alturas... No início da relação provavelmente era mais eu... Agora mais ele... H: Metade metade... M: Sim quer dizer... Agora é metade metade... Mas houve uma altura que fui mais eu, depois mais ele... agora é... H: Havia uma altura que era mais eu, depois chateava-me porque era mais eu, depois passou a ser ela. E depois ela chateava-se que era ela. M: Depois foi ele.. Agora está.... E: Equilibrado? M: Exato...” (C16, FC, CC).

No entanto é importante destacar, que por vezes, parece existir uma influência de género, sobretudo da *mulher*, tendo em conta que “a mulher tem mais responsabilidade em investir nos rituais”, como podemos observar através deste excerto:

“M: Eu acho que sou mais responsável, eu acho que não me esqueço (...) H: Tu não te

esqueces nem por ti nem por mim... E: (risos) M: Eu tenho um problema que é, sou um bocadinho ofendida, ou seja, por exemplo, se há uma coisa que sai muito da rotina ou já não esteja tão habituada eu direta ou indiretamente tento avisar. Mas depois sei que não é por mal, ou por esquecimento ou porque faz parte... E: Acha que tem mais este papel por manter e defender os rituais? M: É. Sim sim sim... H: Sabes que os homens são assim... M: Pois. E: Acham que há aqui uma influência de papéis de género? H: Sim.. M: Sim... H: Podem sentir mas não vão demonstrar porque gostam de manter a sua postura de machos latinos (risos). E de homem forte e que é o trabalho das mulheres... Eu sei que é um estereótipo mas... faz parte.” (C5, FC, CI).

Com os resultados expostos, podemos observar que a maioria dos participantes [13] refere que existe um *equilíbrio* face ao investimento e responsabilidade de defender os rituais. No entanto, um número relativamente significativo de participantes, [6], refere que a *mulher* tem um papel principal também. Importa destacar que destes [6] casais, quer os homens, quer as mulheres, referem a importância do papel da mulher. Este resultado remete-nos para as questões de género, que na literatura anterior também tinham sido encontradas. No estudo de Crespo et al. (2008) as mulheres referiram a sua preferência no papel principal de defender os rituais, mulheres nos primeiros anos de casamento e mulheres com mais de vinte anos de casamento. Este último dado é congruente com os obtidos neste estudo, na medida em que, as mulheres que participaram neste estudo (de FC e de NV) também referiram de igual modo o seu papel em defender os rituais.

Apesar das mulheres reconhecerem o seu papel proeminente, o marido também parece ter um papel importante. Isto é, as mulheres continuam a desempenhar um papel importante na responsabilidade de manter o lado mais “emocional”, mas, no entanto, parece que estas diferenças de género estão a tender a esbater-se. Hoje em dia, homens e mulheres têm uma importante e mais equilibrada responsabilidade. Estas reflexões vão de encontro aos resultados neste estudo, uma vez que, o *equilíbrio* foi a resposta mais referida pelos participantes, e quer homens quer mulheres reconheceram esse equilíbrio.

Por último, quanto às especificidades entre contextos e etapas, face ao investimento e responsabilidade em defender os rituais, não se observam diferenças relevantes, i.e., mulheres e homens, de FC e de NV, do contexto CC e CI defendem maioritariamente um equilíbrio face à responsabilidade de investir e defender os rituais de casal.

### 3.6. Satisfação e qualidade

Relativamente à questão dos rituais promoverem a satisfação e qualidade do casal “com os rituais sentem satisfação, qualidade, prazer, conforto com a relação”, destaca-se que [19] casais referiam que os rituais *beneficiam ambas*:

“E: Muito bem... E beneficia mais a relação em termos de satisfação ou de qualidade? Ou de ambas? M: As duas... H: As duas sim, qualidade e satisfação... M: Sem dúvida...” (C7, NV, CI); E: E acham que esses rituais fomentam mais a vossa relação em termos de qualidade e ou de satisfação? H: As duas coisas... Confundem-se... M: As duas coisas...” (C1, NC, CI).

Este resultado vai ao encontro do que é referido na literatura, de que o uso de rituais no casal está associado ao aumento da percepção da satisfação conjugal e da qualidade e intimidade relacional (Crespo, Davide, Costa & Fletcher, 2008; Duck, 1991; Fiese, Hooker, Kotary & Schwagler, 1993; Fiese & Tomcho, 2001; Pearson et al., 2010). Isto é, os casais entrevistados percebem que os rituais beneficiam quer a satisfação, quer a qualidade conjugal, independentemente dos contextos e da etapa do CVF que se inserem.

### 3.7. Desenvolvimento e manutenção ao longo do tempo

Quanto ao desenvolvimento e manutenção dos rituais dos casais ao longo do tempo, “rituais e o seu desenvolvimento ao longo do tempo”, [11] casais referiram que os rituais *mudaram ao longo de todo o desenvolvimento*, [2] referiram *que se mantiveram os mesmos e que existiram mais no início*, e apenas [1] casal referiu que *existiram mais no final*, com o avançar da relação:

“E: Acham que ao longo do tempo, da vida, os rituais vão se alterando ou são iguais... M: Acho que se vão alterando. Há uns que eu espero que fiquem sempre, esta do despedir-se e não sei quê acho que deverá ficar sempre H: Este vai ficar para sempre M: Mas por exemplo quando formos ter filhos acho que vamos ter que procurar outras formas de nos mantermos como casal. E: Certo M: Quando envelhecermos e não tivermos idade para jogar Padel obrigatoriamente vamos ter de arranjar uma forma se não... H: Sim, uns vão se mantendo e vão surgir outros...” (C11, FC, CC).

Este resultado de que a maioria dos participantes, [11], refere que os *rituais mudaram e desenvolveram-se ao longo de todo o desenvolvimento*, vai ao encontro do que nos diz Crespo (2008), que os casais constroem rituais de casal desde o processo de namoro e ao longo de todo o tempo. Vai também ao encontro do que nos diz Fiese (2006), e Imber-Black e Rogers (1993) de que os rituais do casal estão interconetados ao “tempo”, tornando-se pontes entre o passado, o presente e o futuro.

De destacar que os resultados deste estudo não vão de encontro aos resultados do estudo de Crespo (2011) relativamente ao decréscimo da atividade ritual devido ao processo de envelhecimento, uma vez que, a maioria dos participantes deste estudo [11], refere que os rituais mudaram e desenvolveram-se ao longo de todo o tempo. Este resultado permite-nos refletir sobre algumas coisas. Considera-se que não foi possível observar esse decréscimo da atividade ritual, tendo em conta que os casais de NV que participaram neste estudo são relativamente jovens (a média de idades é de 52 anos), e por isso, a maioria destes casais não entrou propriamente no processo de envelhecimento. E ainda, estes resultados poderão ter levantado a hipótese contrária ao referido no estudo de Crespo (2011), na medida em que, poderemos pensar no aumento da atividade ritual, tendo em conta o avanço do processo de desenvolvimento. Esta hipótese parece ser aceitável e verosímil, se pensarmos que quanto mais avançada for a etapa de desenvolvimento, mais tempo “livre” o casal poderá ter, devido a questões pessoais, profissionais, como por exemplo, de entrada na reforma.

Por último, importa ainda salientar que não se descobriram diferenças relevantes, relativamente ao desenvolvimento e manutenção dos rituais dos casais ao longo do tempo, entre contextos e etapas.

### **3.8. Barreiras e obstáculos dos rituais**

Quando questionados sobre que barreiras e obstáculos consideravam existir para a criação dos rituais de casal, i.e., “algo que impede a realização dos rituais”, foram identificadas três categorias principais. Na primeira categoria encontram-se [14] casais que referem que a *distância* é uma barreira, onde se insere: *o emprego, a falta de tempo livre e disponível e o telemóvel*, que poderemos ver através da seguinte citação:

“M: Não muito mais... Porque o trabalho ocupa-me muito tempo... Trabalho muitas horas por dia, tira-me muito tempo.” (C15, NV, CC); H: Já que falou de rituais, posso falar de anti-rituais... Que é um inimigo arbitral que temos em casa, que é o telemóvel. Que é uma barreira, que às vezes é uma barreira intransponível... Estamos

a tentar falar e toca o telefone... Não o meu, o dela... M: O teu nunca toca... H: Há conversas que se metem no meio, há mensagens, há watsaps, há instragrams, há não sei quê... É um dos nosso maiores inimigos em casa neste momento. Portanto acho isso importante dizer porque é realmente um fator que não parece ser tão importante mas é porque está sempre a meter-se à frente. Até as refeições que eram momentos em que nós prezávamos e dávamos valor como tempo exclusivo para refeições e tudo, o telefone está sempre a meter-se à frente. Que é uma coisa que neste momento acho terrivelmente negativo.” (C13, NC, CC).

Na segunda categoria, [9] casais consideraram o *conforto* como sendo uma barreira e obstáculo à criação dos rituais de casal, sobretudo o conforto do *local onde vivem*:

“H: Depois temos uma casa demasiado boa, em termos de estar... É ótima. M: Sim, é enorme... Cada um pode estar no seu canto H: Com um jardim enorme... E isso acaba por ser negativo porque podíamos viajar mais, e até temos possibilidade de o fazer e temos preguiça, e não fazemos por preguiça. Não fazemos porque estamos bem ali...” (C13, NV, CC).

Quanto à terceira categoria [6] casais consideraram que o *dinheiro: condições financeiras* seriam uma outra barreira e obstáculo à criação dos rituais de casal. “M: Falta de tempo H: Monetária... Se tivéssemos muito mais dinheiro tínhamos uma casa e muitos mais momentos do que temos agora. M: Sim... Talvez H: Com dinheiro tudo se fazia...” (C16, FC, CC).

Os resultados demonstram que as principais barreiras e obstáculos considerados à criação de rituais foram: a *distância* [14], o *conforto* [9], e o *dinheiro* [6]. Ainda, estes resultados espelham o impacto negativo que a dedicação excessiva ao trabalho tem na criação de tempo para o casal. Hoje em dia, o mundo profissional e as responsabilidades que daí advêm são profundamente intensas e colocam muitas vezes os casais em dificuldades. As tecnologias, nomeadamente os telemóveis, vêm aumentar ainda mais os desafios. Para além dos casais terem muitas mais responsabilidades profissionais, por vezes não se conseguem separar delas, trazendo-as para casa. Outras vezes, até conseguem não as trazer, mas ocupam o tempo livre com as novas tecnologias. Sendo assim, adicionando ao pouco tempo que o casal tem para cuidar da relação, tendo em conta as responsabilidades profissionais, por vezes, ainda conta com outros distratores.

É importante salientar que apesar das tecnologias (o telemóvel) ter sido considerado uma barreira à criação de rituais, por vezes, também abre “portas” para a criação de outros tipos de rituais, como por exemplo, ver filmes e séries em conjunto (um dos rituais realizados pelos participantes desta investigação).

Ainda, e de acordo com os participantes, as condições financeiras do casal, isto é, o dinheiro que beneficiam também se torna uma barreira à criação destes momentos. Ainda assim, é também importante destacar que o dinheiro aparece como promotor, na medida em que, se os casais beneficiam de boas condições financeiras, o dinheiro passa a ser promotor e não barreira.

Por último, explorando as especificidades das barreiras e obstáculos entre etapas e contextos, observam-se algumas diferenças relevantes. De um total de [14] casais que referiram *distância*, [9] pertencem ao CC e [5] pertencem ao CI. Este resultado pode ser compreendido através do que já foi dito anteriormente sobre as características do contexto e do impacto negativo do emprego e das tecnologias. Isto é, o facto dos casais do CC estarem expostos a mais “stressores”, perderem mais tempo em deslocações e transportes, terem menos tempo para dedicar tempo ao casal devido aos mundos absorventes do trabalho e das tecnologias, pode justificar esse aumento relativamente significativo nos casais do CC.

A outra diferença relevante é que os casais de FC referem mais do que os casais em fase de NV que o *dinheiro* constitui-se uma barreira. Isto é, de um total de [6] casais que referiram o *dinheiro* como uma barreira à criação dos rituais de casal, [4] pertencem à fase de FC e [2] pertencem à fase de NV. Isto compreende-se tendo em conta a fase de desenvolvimento e de vida que ambos os casais estão. Os casais de FC são mais jovens que os de NV, e deparam-se com inúmeros obstáculos para estabilizar a sua vida profissional e económica. Isto faz com que os casais em FC muitas das vezes, experienciam algumas dificuldades nomeadamente de natureza financeira.

### **3.9. Facilitadores e promotores dos rituais**

Quanto aos facilitadores e promotores dos rituais dos casais, i.e., “algo que promove, facilita, ajuda a realização dos rituais dos casais” foram identificadas três categorias principais. A primeira categoria – *proximidade* – foi mencionada por [16] casais, e refere-se a questões de como o casal estar mais próximo física, emocional, cognitiva, intelectualmente, ter interesses e gostos em comum, tal como representado nas subcategorias: *a vontade de querer ter momentos a 2, o sentimento que une, o ter mais tempo, coisas em comum e a própria relação*. A ideia seguinte ilustra bem a questão da *proximidade*:

“M: Eu acho que o fato de vivermos juntos faz com que (...) H: Desenvolvam-se outros rituais, mais rituais... M: Porque aí implica passar mais tempo juntos, implica também conhecer melhor um ao outro e acho que naturalmente os rituais acabam por aparecer E: Ou seja, a proximidade faz com que se promovam mais rituais? H: Exato!” (C5, FC, CI).

A segunda categoria refere-se ao – *esforço e investimento* – e foi mencionada por [5] casais, onde se inserem as questões de envolvimento e *maior investimento* do casal nesses momentos ritualizadores. Tal como podemos observar na seguinte citação: “M: A minha insistência. H: Sem dúvida! M: Eu acho que é o fato de alguém querer ter isso... Alguém não ficar cómodo com a rotina.” (C11, FC, CC).

A terceira e última categoria que compreende os promotores dos rituais foi o – *dinheiro* – mencionada por [4] casais, e refere-se às *condições financeiras e de segurança profissional*. A ideia ilustrada demonstra o referido:

“H: Obviamente que uma estabilidade financeira, uma estabilidade profissional, ter mais algum tempo, isso é sempre um fomento... Porque já houve momentos que a gente queria realmente nutrir esse sentimento, essa proximidade e não havia possibilidades... Quer por muito trabalho da parte dela, muito trabalho da minha parte muito trabalho dos nossos filhos, mas a gente tem sabido gerir isto tudo dentro do possível...” (C7, NV, CI).

Em suma, os participantes consideraram que o que mais *promove* os rituais dos casais é a *proximidade*, [16], o *esforço e investimento*, [5], e o *dinheiro*, [4]. Estes resultados vão ao encontro do estudo de Crespo et al. (2008) na medida em que observaram que o maior investimento nos rituais familiares poderá estar associado a uma qualidade e proximidade de relacionamento positiva. É importante destacar que este resultado é referente aos rituais familiares, no entanto, é válido na medida em que nos leva para a vertente de investimento que parece ser encontrada de forma transversal, quer nos rituais de casal, quer nos rituais familiares.

É ainda importante referir que as condições financeiras para além de aparecerem como obstáculos à criação dos rituais, apareceram como promotores dos rituais. Isto é, quanto mais condições financeiras o casal, mais coisas pode realizar em conjunto. Observa-se

então o duplo impacto que o dinheiro/condições financeiras tem, i.e., se em condições, é promotor, se em falta, é considerado uma barreira à criação de rituais de casal.

Por último, não se encontraram diferenças relevantes, entre contextos e etapas relativamente aos promotores e facilitadores dos rituais de casal.

### 3.10. Contextos que influenciam

Quanto aos contextos que influenciam os rituais de casal, i.e., “os contextos que envolvem e influenciam os rituais dos casais”, segundo os participantes, temos os contextos: *geográfico, cultural e societal e familiar*. Sendo que [16] casais referiram *influência do contexto geográfico*, [7] casais referiram *influência do contexto cultural e societal* e ainda, [6] casais apontaram a *influência do contexto familiar*.

Relativamente à primeira categoria – *influência do contexto geográfico* podemos observar através da seguinte citação:

“E: Por exemplo, se vivessem noutra cidade teriam outros rituais? M: Sim. H: Sim eu acho que influência... M: Até porque nós já tivemos a experiência de viver na Madeira e viver aqui... E conseguimos perceber mesmo a diferença do ritual H: Eu acho que pelo simples facto de mudares de emprego, os teus rituais mudam por completo. Se ela entrar numa empresa que é o caso atualmente, ela sai às 17h da tarde e eu também se for para um sítio que aconteça o mesmo, se conseguirmos sair os 2 à mesma hora é normal que aumente a convivência em casal. Portanto há pequenas alterações que nem precisa de ser na cidade. Pode ser uma mudança de emprego que muda completamente o paradigma do casal. E: Não só o contexto geográfico como o contexto de emprego? M: Sim... H: Sim...” (C17, FC, CC).

Relativamente à segunda categoria – *influência do contexto cultural e societal* podemos observar através da seguinte citação:

E: M: Provavelmente... Se tivéssemos enquadrados noutra cidade.. H: Isso acho que depende também um pouco da questão cultural de onde se vive, da forma como fomos educados, claro que se mudamos de cidade, poderiam ser diferentes... M: Conforme o espaço físico onde estivermos também... H: Mas acho que os impulsos naturais deviam ser mais ou menos os mesmos. Com a devida adaptação à sociedade onde tivéssemos inseridos...” (C1, NV, CI).

Relativamente à terceira categoria – *influência do contexto familiar*, podemos observar através da seguinte citação:

“M: Os meus pais estão juntos há 40 anos, olhando para eles olho de uma forma mais séria. Nunca fui de ter muitos casos e assim, sempre tive namorados... Por isso nesse aspecto acho que sou um bocado mais “by the book.” (C20, FC, CC).

Ainda, é importante destacar que [6] casais referem *que não existe influência dos contextos* na realização dos rituais de casal. Tal como referido na seguinte ideia: “M: Sim, não tem nada a ver... O sítio onde a gente está... E: Acham que o contexto não molda os rituais que o casal tem? H: Não... M: Eu acho que não... Já vivemos em contextos diferentes....” (C8, FC, CI).

Em suma, estes resultados indicam que os contextos que os casais mais referenciaram como sendo os mais influenciadores dos rituais dos casais são: o *geográfico* [16], o *cultural e societal* [7], e o *familiar* [6]. Estes resultados são consonantes com o modelo ecológico de Bronfenbrenner (1986) e das diversas influências contextuais. Isto é, a forma como os indivíduos recebem influências de outros sistemas e subsistemas internos e externos como influenciador dos rituais de casal. Estes resultados também vão ao encontro de um resultado do estudo de Migliorini et al. (2006), na medida em que foi possível verificar, como é que a fraca rede de suporte familiar pode ser um dificultador para a criação de rituais.

Por último, explorando as especificidades dos contextos e etapas, não se descobriram diferenças relevantes, no que concerne aos contextos identificados pelos participantes como os que mais influenciam os rituais de casal.

### **3.11. Efeitos “terapêuticos” das entrevistas**

Ao longo das diversas entrevistas surgiram informações relativas aos seus efeitos “consequências, repercussões, impacto benéfico das entrevistas com casais e sobre o tema dos rituais”. É importante destacar que [2] casais referiram que as entrevistas tinham tido um *efeito comunicativo* pois tinham sido úteis no sentido de proporcionar comunicação entre o casal, designadamente sobre a entrevista posteriormente à sua realização.

Ainda, [1] casal referiu que a entrevista surtiu *efeito de descoberta*, i.e., despertou a curiosidade do casal a procurar e descobrir mais rituais de casal, [1] casal referiu o *efeito de importância da temática* afirmando que agora depois de refletir sobre o tema consegue

compreender a sua real importância e função dos rituais na relação de casal, e por último, [1] casal refere *o efeito temporal* na medida em que foi mais tempo que o casal beneficiou para poder estar junto.

Com estes resultados podemos observar a real importância desta investigação, uma vez que até os próprios casais expressaram o seu interesse e a sua relevância.

Por último, quando exploradas as diferenças e especificidades entre contextos e etapas, encontramos um resultado relevante de ser explorado, apesar do número de casais ser escasso. Verificou-se que [4] casais, dos [5] casais que referiam “efeitos terapêuticos” das entrevistas pertencem à fase FC. Este resultado parece sugerir e aludir para o facto destes casais que estão em fase de FC estarem mais “abertos” à aprendizagem e a novas experiências, mais sensíveis a estas questões da exploração da relação conjugal e talvez por estarem mais próximos da idade da investigadora, permitindo-os sentir a entrevista como um espaço neutro e de abertura para partilharem efetivamente o que sentiram e o que beneficiaram.

### **3.12. Definição dos rituais à luz dos casais**

Ao longo das entrevistas foi possível recolher algumas definições de rituais, à luz dos casais, compreendendo assim e fornecendo-lhes “voz”, sobre o que é que pensam efetivamente que são rituais de casal, i.e., “descrição, explicação de ritual”. Foi possível compreender que [2] casais salientam o *aparecimento espontâneo* dos rituais, o facto de estes “nascerem” naturalmente no seio da relação de casal. Ainda, [1] casal refere que estes são *momentos de encontro entre os dois*, [1] outro refere que *ritual é uma rotina de cumplicidade*, e por último, [1] casal refere que *os rituais são “rotinas mais amorosas”*. Estas duas últimas definições vêm defender e acentuar o lado mais emocional e afetivo presente nos rituais de casal. Este resultado é interessante na medida em corresponde ao encontrado na literatura sobre o carácter emocional presente nos rituais (Crespo, 2007, Fiese, 2006, e Roberts, 1988).

É de salientar que apenas [1] casal refere que *ritual é o mesmo que rotina* demonstrando alguma dificuldade em distinguir os dois conceitos. Esta dificuldade em concretizar e distinguir é compreensível, como já foi referido anteriormente, porque os dois conceitos são de facto muito ténues e durante muito tempo foram considerados sinónimos (Fiese et al., 2002).

Por último, não se verificaram diferenças relevantes, entre contextos e etapas, face às definições sugeridas pelos participantes ao longo das entrevistas.

## Conclusão

Através desta investigação, pretende-se contribuir para a área da conjugalidade, no sentido de proporcionar uma análise e compreensão aprofundada da temática dos rituais nos casais, através da experiência de vinte casais, em contextos e etapas diferentes.

Como já se esperava anteriormente à realização das entrevistas e os resultados permitiram confirmar, o universo (in)visível dos rituais dos casais é de facto muito interessante e aliciante pois permite aceder aos significados mais profundos da realidade e da vivência dos casais.

Deste modo, esta investigação proporciona diversas conclusões. Em primeiro lugar, permite verificar que a grande maioria dos casais entrevistados possui rituais de casal, tendo em conta que apenas um casal não os possui. Ainda assim, é importante destacar que alguns casais sentiram dificuldade em identificar e concretizar rituais, considerando-se casais “espontâneos”, pelo que se torna importante a continuação da exploração desta temática.

De seguida, compreendeu-se que os tipos de rituais mais realizados pelos participantes desta investigação são os rituais para o tempo de casal onde se incluem as atividades agradáveis do casal, de seguida os rituais idiossincráticos e simbólicos, os rituais relacionados com rotinas e tarefas diárias e por último, os rituais de intimidade. No que concerne às especificidades entre contextos e etapas, observa-se que os casais de NV utilizam mais rituais idiossincráticos e simbólicos dos que os casais de FC, e por sua vez, os casais de FC utilizam mais rituais de intimidade do que os casais de NV. Quanto aos contextos, a diferença que se destaca é a de que, os casais do CI têm mais rituais de rotinas e tarefas diárias do que os casais de CC.

De acordo com a maioria dos participantes, os rituais têm como função ligar e equilibrar o casal e com os rituais experienciam maioritariamente sentimentos e emoções positivas, não se encontrando diferenças entre contextos e etapas do CVF.

Os casais referem que existe maioritariamente um equilíbrio de género face ao investimento e responsabilidade em defender os rituais, sendo que se destaca também uma influência consideravelmente significativa da mulher, na medida em que, homens e mulheres que participaram neste estudo (incluindo mulheres de FC e mulheres de NV) também referiram a importância da mulher em defender os rituais.

Os casais referem, ainda, que os rituais beneficiam a relação em termos de satisfação e qualidade e a maioria dos casais referiu que vão mudando ao longo do tempo, durante todo o desenvolvimento, não se encontrando diferenças entre contextos e etapas do CVF.

Os casais referem a distância, o conforto e o dinheiro como as principais barreiras e obstáculos à criação dos rituais e é possível verificar uma diferença entre contextos, uma vez que os casais do CC referem mais do que os casais do CI, que a distância é uma barreira e obstáculo. Ainda, e relativamente às diferenças entre etapas, verificou-se que os casais de FC referem mais do que os casais de NV, que o dinheiro é uma barreira e obstáculo à criação de rituais nos casais.

Os resultados salientam e permitem refletir sobre o impacto negativo do trabalho e das tecnologias relativamente aos rituais dos casais.

A maioria dos casais refere que a proximidade, o esforço e investimento e o dinheiro são os principais promotores e facilitadores dos rituais. E ainda, podemos observar que o dinheiro é visto como tendo um duplo impacto, ora pode ser um promotor, ora pode ser uma barreira à criação dos rituais.

Ainda, a maioria dos casais refere que os contextos geográfico, cultural, familiar, financeiro e profissional influenciam os rituais e as entrevistas, para alguns casais, foram úteis e com “efeitos terapêuticos”. Destaca-se que os casais da etapa FC referiram mais “efeitos terapêuticos” face às entrevistas realizadas.

Os casais ao longo das entrevistas também forneceram algumas definições de rituais, sendo que se destaca o fato de considerarem que os rituais têm características emocionais.

Por fim, considera-se que esta investigação trouxe importantes contribuições e resultados para a área de estudos dos rituais de casais, e pensamos que seria ainda mais útil se esta investigação pudesse ser replicada no futuro, aos mesmos casais, explorando a manutenção da relação, dos rituais na relação e impactos das entrevistas.

### *Limitações da investigação*

Considerando a natureza qualitativa desta investigação, é possível compreender que, ainda que tenha permitido conhecer e explorar os rituais de vinte casais, esta não permite a generalização estatística dos dados, pois a amostra é reduzida e não representativa da população, além de ter sido escolhida por conveniência, e não de forma aleatória. Ainda relativamente à amostra destaca-se que havia pouca diversidade de educação, orientação sexual e contexto social e os casais na sua maioria encontravam-se satisfeitos com a relação.

É ainda de salientar a necessidade de algumas melhorias no guião, sobretudo na redução do volume de perguntas, nomeadamente as perguntas de identificação dos participantes, tendo em conta que isto consumiu muito tempo da realização das entrevistas, e não foi importante para a análise. No entanto, o que por um lado pode ser considerado uma

desvantagem, por outro lado pode ser considerado uma vantagem, na medida em que permitiu estabelecer uma relação de confiança, partilha e boa disposição entre os participantes e a entrevistadora.

Destaca-se ainda que o facto de a entrevista ter sido realizada ao casal, de forma conjunta, pode também ter dificultado as respostas espontâneas e a partilha das suas opiniões, uma vez que existiu sempre o risco de desejabilidade social. A realização das entrevistas e o facto da sua posterior análise ter sido realizada pela mesma investigadora também são aspectos importantes e que se devem destacar.

Ainda, a observação de comportamentos que ocorreu na entrevista e os genogramas realizados após as entrevistas, foram considerados nesta investigação, mas não beneficiaram de qualquer tipo de análise e aprofundamento, o que poderia ter sido extremamente útil.

### *Implicações para a investigação e para a prática*

Esta investigação poderá trazer contributos na medida em que, é uma investigação de carácter exploratório, pois permitiu explorar e compreender o fenómeno em estudo, abrindo “portas” para futuras investigações na área da conjugalidade e/ou especificamente dos rituais dos casais. É também, uma investigação original, comparando contextos insulares e continentais e etapas de formação de casal, dado que até à data, e do conhecimento da investigadora, não havia investigação portuguesa realizada nesse sentido.

É também útil na medida em que vem demonstrar e importância e as potencialidades que os rituais podem ter, uma vez que podem ser instrumentos quer de avaliação quer de intervenção com casais e suas famílias. Esta utilidade já tinha sido observada pelos investigadores e desta vez foi relatada pelos participantes, quando referiram nas entrevistas os seus “efeitos terapêuticos”.

Ainda, esta investigação é também relevante na medida que vem explorar uma temática muito importante para a sociedade, a conjugalidade, tendo em conta que a taxa de divórcios tem vindo a aumentar em Portugal. É então do interesse de todos, profissionais, terapeutas, cidadãos, políticos, entre outros, explorar e discutir sobre possibilidades de atuação e minimização deste fenómeno.

É importante destacar que alguns casais chamaram a atenção de algo muito importante, o carácter negativo que os rituais por vezes podem trazer, podendo ser desestabilizadores e um palco para experienciar emoções negativas (Oswald, 2002). Há muitos poucos estudos sobre isso, sendo que não nos podemos esquecer, que todo o lado solar, poderá ter um lado lunar, que seria interessante se fosse estudado e explorado.

Ainda, pretende-se alertar para a importância de programas positivos de conjugalidade, para que se possam desenvolver práticas positivas e preventivas, tendo em conta que os casais de hoje em dia se deparam com inúmeros desafios, como por exemplo, a gestão dos diversos mundos que os envolvem: pessoal, conjugal, familiar, social e profissional.

Por último, considera-se importante que os programas de intervenção, mediação e terapia de casal possam olhar para os rituais como instrumentos de intervenção, explorando e tirando partido das suas potencialidades.

## Referências

- Atieno, O. (2009). An analysis of the strengths and limitation of qualitative and quantitative research paradigms. *Problems of Education in the 21<sup>st</sup> Century*, 13, 13-18.
- Baxter, L. A., & Braithwaite, D. O. (2006). Family rituals. In L. H. Turner & R. West (Eds.), *The family communication sourcebook* (pp. 259–280). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Bettencourt, L. (2011). *Experiências Comunitárias e Familiares no Contexto Urbano: Relação entre Satisfação Residencial e Rituais Familiares e Culturais*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa: Lisboa.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: research perspectives. *Developmental Psychology*, 22, 723-743.
- Bronfenbrenner, U., & Evans, G. W. (2000). Developmental science in the 21st century: Emerging questions, theoretical models, research designs and empirical findings. *Social Development*, 9(1), 115-125. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-9507.00114>
- Bruess, C. J. S., & Pearson, J. C. (1997). Interpersonal rituals in marriage and adult friendship. *Communication Monographs*, 64, 25–46.
- Campbell, K., Silva, L. C., & Wright, D. W. (2011). Rituals in unmarried couple relationships: an exploratory study. *Family & Consumer Sciences Research Journal*, 40(1), 45-57.
- Cassiani, S. B., Caliri, M. H. L., & Pelá, N. T. R. (1996). A Teoria Fundamentada nos Dados como Abordagem da Pesquisa Interpretativa. *Revista Latino Americana de Enfermagem*, 4(3), 75-88.
- Crespo, C. (2007). *Rituais Familiares e o Casal: Paisagens Inter-Sistémicas*. Dissertação de Doutoramento em Psicologia. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa: Lisboa.
- Crespo, C. (2011). À mesa com as famílias: Rituais familiares ao longo do ciclo de vida. In Matos, P.M., Duarte, C., & Costa, M.E. *Temas contemporâneos da intervenção com famílias* (pp. 81-102). Porto: LivPsic.
- Crespo, C., Davide, I. N., Costa, M. E., & Fletcher, G. J. O. (2008). Family rituals in married couples: Links with attachment, relationship quality, and closeness. *Personal Relationships*, 15, 191-203.
- Delgado, A., & Wall, K. (2011). *Famílias nos Censos 2011: diversidade e mudança*.

- Portugal: Instituto Nacional de Estatística e da Imprensa de Ciências Sociais.
- Duck, S. (1991). *Understanding relationships*. New York: Guilford.
- Fiese, B. H. (1997). Family Context in Pediatric Psychology from a Transactional Perspective: Family Rituals and Stories as Examples. *Journal of Pediatric Psychology, 22*(2), 183-196.
- Fiese, B. H. (2006). *Family routines and rituals*. Yale University Press.
- Fiese, B. H., Hooker, K. A., Kotary, L., & Schwagler, J. (1993). Family rituals in the early stages of parenthood. *Journal of Marriage and the Family, 57*, 633–642.
- Fiese, B. H., & Tomcho, T. J. (2001). Finding meaning in religious practices: The relation between religious holiday rituals and marital satisfaction. *Journal of Family Psychology, 15*, 597–609.
- Fiese, B. H., Tomcho, T. J., Douglas, M., Josephs, K., Poltrock, S., & Baker, T. (2002). A review of 50 years of research on naturally occurring family routines and rituals: Cause for celebration? *Journal of Family Psychology, 16*, 381–390.
- Freitas, S. R. W., & Jabbour, C. J. C. (2011). Utilizando estudo de caso(s) como estratégia de pesquisa qualitativa: boas práticas e sugestões. *Estudo & Debate, 18*(2), 7-22.
- Gifford, R. (2007). *Environmental Psychology: Principles and Practice*. Colville, WA: Optimal Books.
- Imber-Black, E., & Roberts, J. (1993). *Rituals for our times*. New York: HarperPerennial.
- Imber-Black, E., Roberts, J., & Whiting, R. (Eds.) (1988). *Rituals in Families and Family Therapy*. New York: Norton.
- Kitzinger, J. (1995). Qualitative research. Introducing focus groups. *BMJ: British medical journal, 311*(7000), 299-302.
- Lind, W. (2004). A Importância dos Rituais Familiares na Construção da Família. *Cidade Solidária, 6*-23.
- Migliorini, L., Rania, N., Tassara, T., & Cardiniali, P. (2016). Family routine behaviors and meaningful rituals: a comparison between Italian and migrant couples. *Social Behavior and Personality, 44*(1), 9-18.
- Oswald, R. F. (2002). Inclusion and belonging in the family rituals of gay and lesbian people. *Journal of Family Psychology, 16*, 428-436.
- Pearson, C. J., Child, T. J., & Carmon, F. A. (2010). Rituals in Committed Romantic Relationships: The Creation and Validation of an Instrument. *Communication Studies, 61* (4), 464-483, DOI: 10.1080/10510974.2010.492339
- Pearson, J. C., Child, J. T., Carmon, A. F., & Miller, A. N. (2009). The Influence of

Intimacy Rituals and Biological Sex on Relational Quality and Intimacy Among Dating Couples. *Communication Research Reports*, 26 (4), 297–310.

<https://doi.org/10.1080/08824090903293684>

- Pina, C., & Magalhães, G. (2011). Principais tendências demográficas: as últimas décadas. In A. Delgado e K. Wall (Eds.), *Famílias nos Censos 2011: diversidade e mudança* (pp. 25-41). Portugal: Instituto Nacional de Estatística e da Imprensa de Ciências Sociais.
- Pordata.pt. (2018). PORDATA – Taxa de divórcio por cada 100 casamentos: Portugal Continental e Região Autónoma dos Açores [online]. Disponível em <https://www.pordata.pt/Portugal> [Consultado a 19-10-2018].
- Relvas, A. P. (1996). *O ciclo vital da família: Perspectiva sistémica*. Porto: Edições Afrontamento.
- Roberts, J. (1988). Ritual themes in families and family therapy. In Imber-Black, E., Roberts, J. & Whiting, R. (Eds.), *Rituals in Families and Family Therapy* (pp.3- 46). New York: Norton.
- Szymanski, H., & Cury, V. E. (2004). A pesquisa intervenção em psicologia da educação e clínica: pesquisa e prática psicológica. *Estudos de Psicologia*, 9(2), 355-364.
- Vanderstoep, S. W., & Johnston, D. D. (2009). *Research Methods for Everyday Life Blending Qualitative and Quantitative Approaches*. Jossey-Bass, San Francisco.
- Willig, C. (2001). *Introducing Qualitative Research in Psychology: Adventures in Theory and Method*. (2a ed.). Buckingham: Open University Press.
- Winek, J. L., & Craven, P. A. (2003). Healing rituals for couples recovering from adultery. *Contemporary Family Therapy*, 25(3), 249-266.
- Yin, R. (2001). *Estudo de caso: Planejamento e métodos* (2a ed.). São Paulo: Bookman. (Obra original publicada em 1994).

# Apêndices

## Apêndice A: Consentimento informado



### Consentimento Informado

Eu, Catarina Reis encontro-me a realizar uma investigação com a supervisão da Professora Doutora Maria Teresa Ribeiro, no âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa (FPUL), com vista à obtenção do grau de Mestre em Psicologia.

Esta investigação prende-se com o estudo dos rituais no casal e tem como objetivo a exploração desta temática.

Solicita-se a vossa participação, enquanto casal, numa entrevista conjunta e solicita-se também a gravação da mesma, apenas para fins de facilitação da análise. A entrevista tem uma duração de aproximadamente de 1 hora, sendo que o conteúdo será posteriormente destruído.

Asseguro que a participação será totalmente confidencial, garantindo-se o uso restrito da informação recolhida apenas para fins de investigação. Informo que a vossa participação é voluntária e por isso poderão desistir de participar na investigação e na entrevista a qualquer momento, sem que isso comporte algum prejuízo.

A vossa participação é muito importante para a investigação sobre a temática dos rituais no casal. Após a investigação e se assim desejarem, poderão ter acesso às informações sobre os resultados.

Para qualquer dúvida poderão contactar-me a partir do seguinte contacto electrónico: [catarinasreis@hotmail.com](mailto:catarinasreis@hotmail.com), e do seguinte contato telefónico: 917589210.

---

Nós, \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_, declaramos que aceitamos participar na investigação acerca dos rituais no casal e autorizamos/não autorizamos (riscar o que não interessa), a gravação da entrevista. Estamos conscientes que poderemos recusar e a interromper a nossa participação a qualquer momento, bem como dos dados serem apenas para fins científicos e na qual é garantido a confidencialidade.

Assinaturas: \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_ Investigador responsável \_\_\_\_\_

Agradeço desde já a vossa disponibilidade e colaboração!

Apêndice B: Guiões das entrevistas semiestruturadas (FC e NV)



UNIVERSIDADE  
DE LISBOA



Faculdade de Psicologia  
UNIVERSIDADE DE LISBOA

**Guião da entrevista semi-estruturada ao Casal (1ª etapa CVF - Formação Casal)**

Blocos Temáticos	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	“Perguntas Tipo”	Notas
I. Introdução, informação geral e sociodemográfica	<p>1. Proceder à apresentação da entrevistadora</p> <p>2. Explicar os objetivos do trabalho e da entrevista</p> <p>3. Clarificar aspectos deontológicos</p> <p>4. Pedir assinatura do consentimento informado e permissão para a gravação áudio</p> <p>5. Proceder à apresentação de cada um dos membros do casal</p> <p>6. Proceder à apresentação do casal</p>	<p>2.1. Fornecer ao casal informação sobre os objetivos, finalidade, duração e conteúdo da entrevista</p> <p>3.1. Agradecer a colaboração</p> <p>3.2. Garantir a confidencialidade</p> <p>3.3. Informar sobre o direito à não resposta</p> <p>3.4. Assegurar o esclarecimento de eventuais dúvidas</p> <p>3.5. Esclarecer sobre possíveis delineamentos da entrevista ser realizada ao casal</p> <p>5.1. Recolher nomes e idades</p> <p>5.2. Recolher a naturalidade e local de residência</p> <p>5.3. Compreender o nível de escolaridade e/ou habilitações académicas</p> <p>5.4. Conhecer as atividades profissionais</p> <p>5.5. Compreender as atividades de tempos livres</p> <p>6.1. Compreender a percepção de casal</p> <p>6.2. Recolher informação sobre a fase inicial da relação</p> <p>6.3. Recolher informação sobre a fase atual da relação</p>	<p>4.1. Podem fazer o favor de assinar o consentimento informado?</p> <p>4.2. Autorizam a gravação áudio da entrevista?</p> <p>5.1.1. Como se chamam?</p> <p>5.1.2. Que idade têm?</p> <p>5.2.1. Onde nasceram?</p> <p>5.2.2. Onde moram atualmente?</p> <p>5.3.1. Qual o vosso nível de escolaridade?</p> <p>5.4.1. Quais as vossas profissões?</p> <p>5.5.1. O que cada um de vocês gosta de fazer nos tempos livres?</p> <p>6.1.1. Se tivessem que vos descrever enquanto casal, o que diriam?</p> <p>6.2.1. Poderiam contar-me como se conheceram?</p> <p>6.2.2. Quando iniciaram a vossa relação? Onde? Como ocorreu?</p> <p>6.2.3. Como descreveriam a vossa relação nos primeiros tempos?</p> <p>6.3.1. E atualmente, como descrevem a vossa relação?</p> <p>6.3.2. O que mudou da fase inicial para a atual?</p>	<p>*Perceber se moram juntos, e se sim, há quanto tempo, onde e como decorre</p>

	7. Adquirir dados sobre as famílias de origem	<p>7.1. Recolher dados sobre a família de origem para construir o genograma (idades, nomes, local de residência dos pais, irmãos e sobrinhos)</p> <p>7.2. Perguntar pela regularidade que estão com os pais</p> <p>7.3. Perguntar como caracterizam a relação com os pais e com os irmãos</p> <p>7.4. Perguntar por acontecimentos significativos na família</p>		<p>*Se faleceram, perguntar pelas datas de falecimento</p> <p>*Perguntar por doenças, mortes, divórcios, situações de abuso de substâncias, alcoolismo, transições importantes, migrações, sucessos, etc</p>
II. Rituais	1. Adquirir conhecimentos sobre os rituais do casal	<p>1.1. Questionar sobre a existência de rituais do casal</p> <p>1.2. Compreender os tipos de rituais e averiguar diferenças de género face ao investimento e responsabilidade em defender os rituais</p> <p>1.3. Compreender as funções dos rituais</p> <p>1.4. Compreender os sentimentos associados aos rituais</p> <p>1.5. Analisar se os rituais contribuem para a satisfação e qualidade do casal</p> <p>1.6. Analisar se o contexto contribui para os rituais de casal</p> <p>1.7. Compreender o desenvolvimento e manutenção dos rituais ao longo do tempo</p> <p>1.8. Compreender se existem barreiras e/ou obstáculos à criação e/ou desenvolvimento dos rituais</p> <p>1.9. Compreender os facilitadores e promotores dos rituais</p>	<p>1.1.1. Existem momentos a sós ou tarefas que gostam de realizar sozinhos que tenham significado para vocês? Quais? Podem dar exemplos?</p> <p>1.2.1. Consideram ter rituais de casal? Quais? Podem dar exemplos? Algum de vocês investe mais nesses rituais? Algum de vocês tem maior responsabilidade em defender esses rituais?</p> <p>1.3.1. Para que acham que servem esses momentos e/ou rituais?</p> <p>1.3.2. Que funções acham que os rituais de casal têm na vossa relação?</p> <p>1.4.1. O que é que os rituais vos fazem sentir?</p> <p>1.4.2. Que sentimentos estão associados a esses rituais?</p> <p>1.5.1. Acham que os rituais beneficiam a vossa relação? Em quê? De que maneira? Em termos de qualidade e/ou de satisfação? Porquê?</p> <p>1.6.1. Consideram que os vossos rituais seriam os mesmos, se vivessem noutro sítio?</p> <p>1.6.2. Acham que o contexto em que estão inseridos “moldou” ou “ajudou” na criação dos vossos rituais?</p> <p>1.7. 1. Os vossos rituais mudaram ao longo do tempo? Exemplos?</p> <p>1.7.2. Acham que os vossos rituais se vão manter daqui a 2/3 anos?</p> <p>1.8.1. Consideram que existe algo que afetou a criação dos vossos rituais?</p> <p>1.8.2. Consideram que existe algo que afetou o desenvolvimento dos vossos rituais?</p> <p>1.9.1. O que consideram que fomenta a criação/desenvolvimento dos vossos rituais?</p>	<p>*Perguntar várias vezes se concordam com as respostas do seu parceiro</p> <p>*Se necessário, voltar a explicar o que são rituais (são mais simbólicos, duradouros e afetivos, do que as rotinas, pois estas são meramente instrumentais e temporárias)</p>

<p><b>III. Finalização</b></p>	<p>1. Despedir e elucidar para o final da entrevista</p> <p>2. Realizar um agradecimento ao casal</p> <p>3. Esclarecer que podem depois ser partilhadas algumas das conclusões finais do trabalho</p> <p>4. Perguntar por possíveis informações que não tenham sido abordadas, dúvidas e/ou sugestões</p>	<p>2.1. Agradecer ao casal a imprescindível colaboração, disponibilidade e contributo para a investigação</p> <p>4.1. Perguntar ao casal se quer acrescentar algo que julgue relevante</p> <p>4.2. Perguntar ao casal se existe alguma questão que queiram esclarecer ou fazer alguma sugestão</p>	<p>4.1.1. Querem acrescentar algo? Que considerem relevante partilhar sobre o que temos vindo a falar?</p> <p>4.2.1. Têm alguma questão/dúvida?</p> <p>4.2.2. Querem acrescentar alguma sugestão ao trabalho e/ou entrevista?</p>	
--------------------------------	---	--	---	--

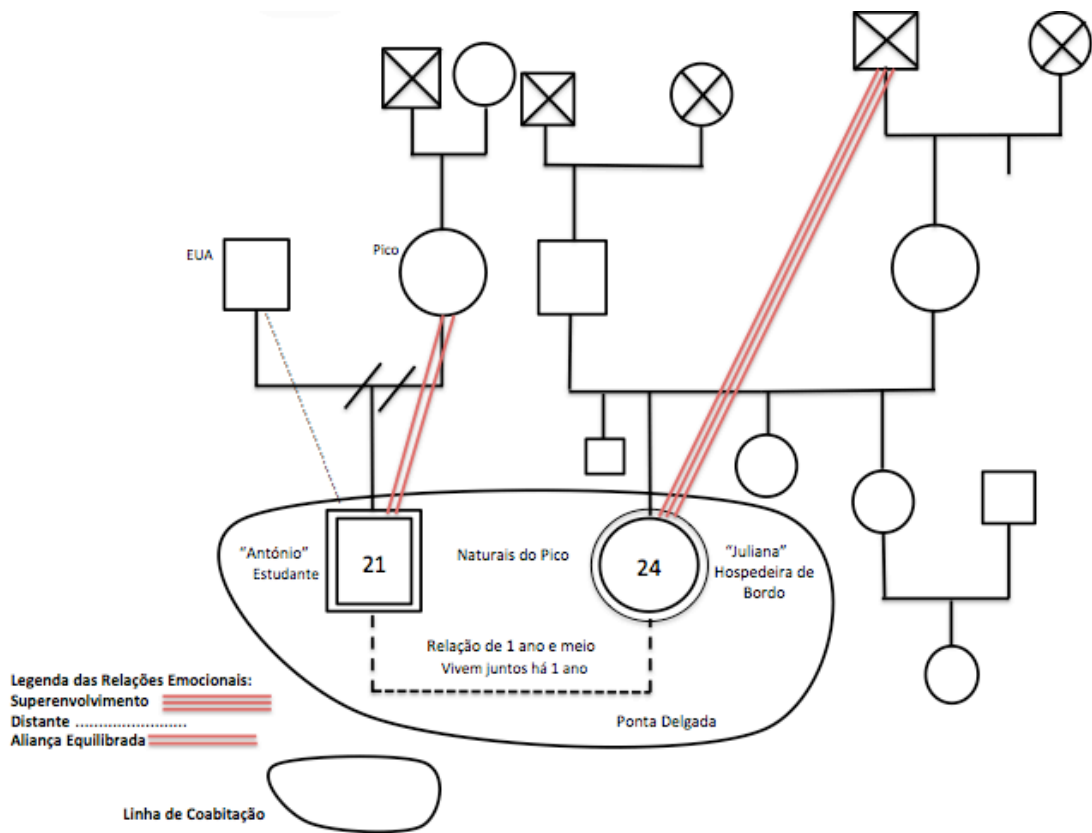
**Guião da entrevista semi-estruturada ao Casal (última etapa CVF - Ninho Vazio)**

Blocos Temáticos	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	“Perguntas Tipo”	Notas
I. Introdução, informação geral e sociodemográfica	<p>1. Proceder à apresentação da entrevistadora</p> <p>2. Explicar os objetivos do trabalho e da entrevista</p> <p>3. Clarificar aspectos deontológicos</p> <p>4. Pedir assinatura do consentimento informado e permissão para a gravação áudio</p> <p>5. Proceder à apresentação de cada um dos membros do casal</p> <p>6. Proceder à apresentação do casal</p>	<p>2.1. Fornecer ao casal informação sobre os objetivos, finalidade, duração e conteúdo da entrevista</p> <p>3.1. Agradecer a colaboração</p> <p>3.2. Garantir a confidencialidade</p> <p>3.3. Informar sobre o direito à não resposta</p> <p>3.4. Assegurar o esclarecimento de eventuais dúvidas</p> <p>3.5. Esclarecer sobre possíveis delineamentos da entrevista ser realizada ao casal</p> <p>5.1. Recolher nomes e idades</p> <p>5.2. Recolher a naturalidade e local de residência</p> <p>5.3. Compreender o nível de escolaridade e/ou habilitações académicas</p> <p>5.4. Conhecer as atividades profissionais</p> <p>5.5. Compreender as atividades de tempos livres</p> <p>6.1. Compreender a percepção de casal</p> <p>6.2. Recolher informação sobre a fase inicial da relação</p> <p>6.3. Recolher informação sobre a fase atual da relação</p>	<p>4.1. Podem fazer o favor de assinar o consentimento informado?</p> <p>4.2. Autorizam a gravação áudio da entrevista?</p> <p>5.1.1 Como se chamam?</p> <p>5.1.2. Que idade têm?</p> <p>5.2.1. Onde nasceram?</p> <p>5.2.2. Onde moram atualmente?</p> <p>5.3.1. Qual o vosso nível de escolaridade?</p> <p>5.4.1. Quais as vossas profissões?</p> <p>5.5.1. O que cada um de vocês gosta de fazer nos tempos livres?</p> <p>6.1.1 Se tivessem que vos descrever enquanto casal, o que diriam?</p> <p>6.2.1 Poderiam contar-me como se conheceram?</p> <p>6.2.2. Quando iniciaram a vossa relação? Onde? Como ocorreu?</p> <p>6.2.3. Como descreveriam a vossa relação nos primeiros tempos?</p> <p>6.3.1. E atualmente, como descrevem a vossa relação?</p> <p>6.3.2. O que mudou da fase inicial para a atual?</p>	<p>*Perceber há quanto tempo estão e moram juntos e se ainda têm filhos em casa</p>

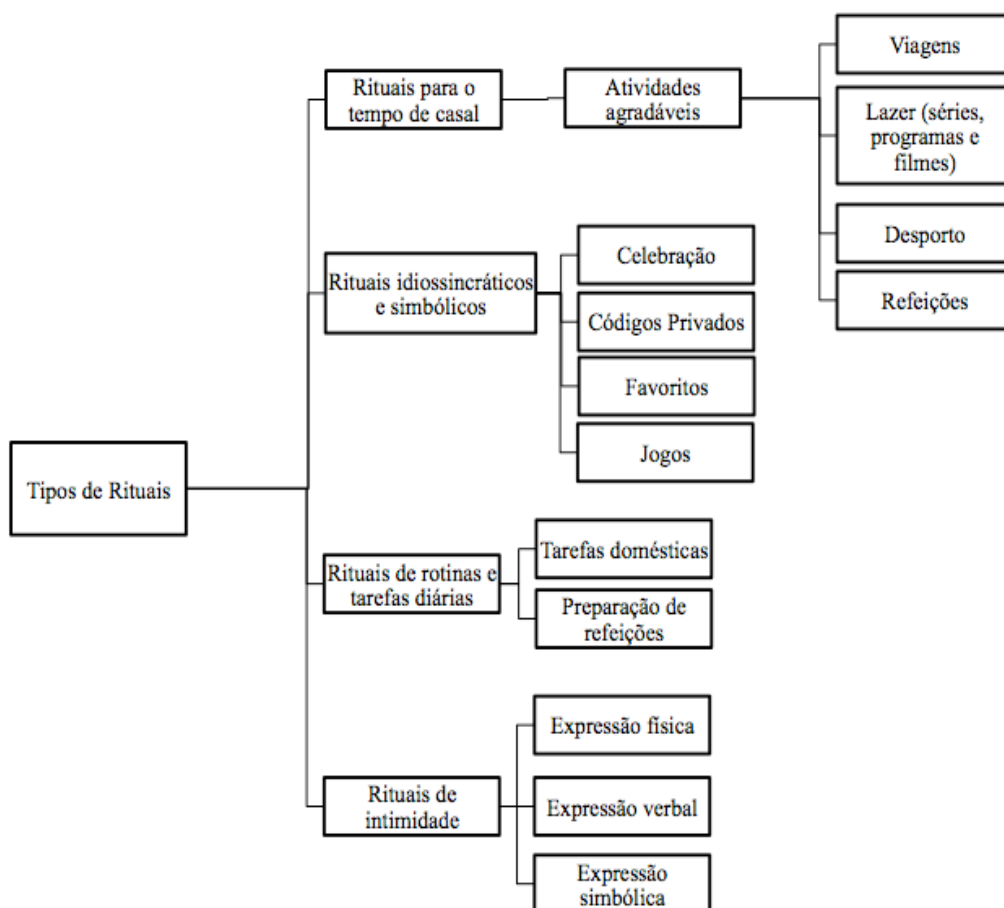
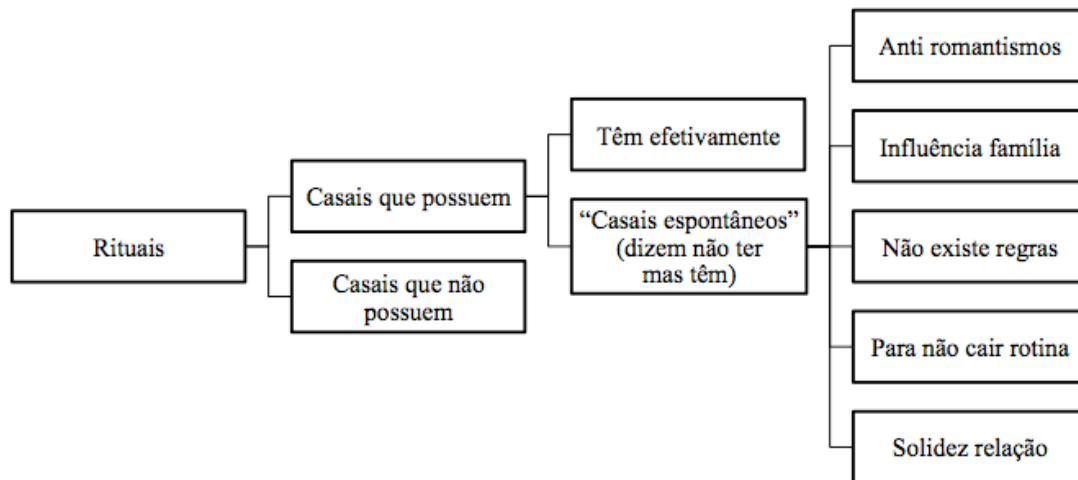
	7. Adquirir dados sobre as famílias de origem	<p>6.4. Perguntar pela decisão sobre o casamento</p> <p>6.5. Perguntar pelo impacto da decisão do casamento nas suas redes sociais</p> <p>6.6. Questionar sobre desenvolvimento da relação ao longo do tempo e impacto dos rituais</p> <p>7.1. Recolher dados sobre a família de origem para construir o genograma (idades, nomes, local de residência dos pais, irmãos e sobrinhos)</p> <p>7.2. Perguntar pela regularidade que estão com os pais</p> <p>7.3. Perguntar como caracterizam a relação com os pais e com os irmãos</p> <p>7.4. Perguntar por acontecimentos significativos na família</p>	<p>6.4.1. Houve alguém que tomou iniciativa de casar? Quem? Como e porquê?</p> <p>6.5.1. Como reagiram as vossas famílias à decisão?</p> <p>6.5.2. E os vossos amigos?</p> <p>6.6.1. Ao longo dos anos, como foi a vossa relação? Qual é o balanço que fazem?</p> <p>6.6.2. Destacam a importância de rituais ao longo do tempo? Quais e porquê?</p> <p>6.6.3. Como foram resolvendo as adversidades ao longo da vida?</p>	<p>*Se faleceram, perguntar pelas datas de falecimento</p> <p>*Perguntar por doenças, mortes, divórcios, situações de abuso de substâncias, alcoolismo, transições importantes, migrações, sucessos, etc</p>
II. Rituais	1. Adquirir conhecimentos sobre os rituais do casal	<p>1.1. Questionar sobre a existência de rituais do casal</p> <p>1.2. Compreender os tipos de rituais e averiguar diferenças de género face ao investimento e responsabilidade em defender os rituais</p> <p>1.3. Compreender as funções dos rituais</p> <p>1.4. Compreender os sentimentos associados aos rituais</p> <p>1.5. Analisar se os rituais contribuem para a satisfação e qualidade do casal</p> <p>1.6. Analisar se o contexto contribui para os rituais de casal</p>	<p>1.1.1. Existem momentos a sós ou tarefas que gostam de realizar sozinhos que tenham significado para vocês? Quais? Podem dar exemplos?</p> <p>1.2.1. Consideram ter rituais de casal? Quais? Podem dar exemplos? Algum de vocês investe mais nesses rituais? Algum de vocês tem maior responsabilidade em defender esses rituais?</p> <p>1.3.1. Para que acham que servem esses momentos e/ou rituais? 1.3.2. Que funções acham que os rituais de casal têm na vossa relação?</p> <p>1.4.1. O que é que os rituais vos fazem sentir? 1.4.2. Que sentimentos estão associados a esses rituais?</p> <p>1.5.1. Acham que os rituais beneficiam a vossa relação? Em quê? De que maneira? Em termos de qualidade e/ou de satisfação? Porquê?</p> <p>1.6.1. Consideram que os vossos rituais seriam os mesmos, se vivessem noutra sítio? 1.6.2. Acham que o contexto em que estão inseridos “moldou” ou “ajudou” na criação dos vossos</p>	<p>*Perguntar várias vezes se concordam com as respostas do seu parceiro</p> <p>*Se necessário, necessário, voltar a explicar o que são rituais (são mais simbólicos, duradouros e afetivos, do que as rotinas, pois estas são meramente instrumentais e temporárias)</p>

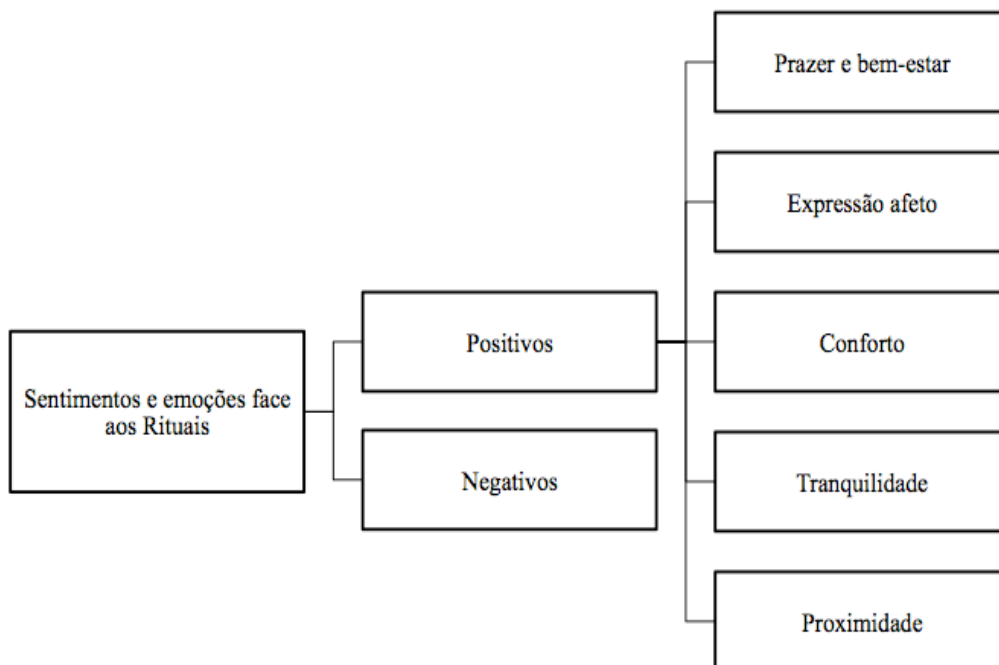
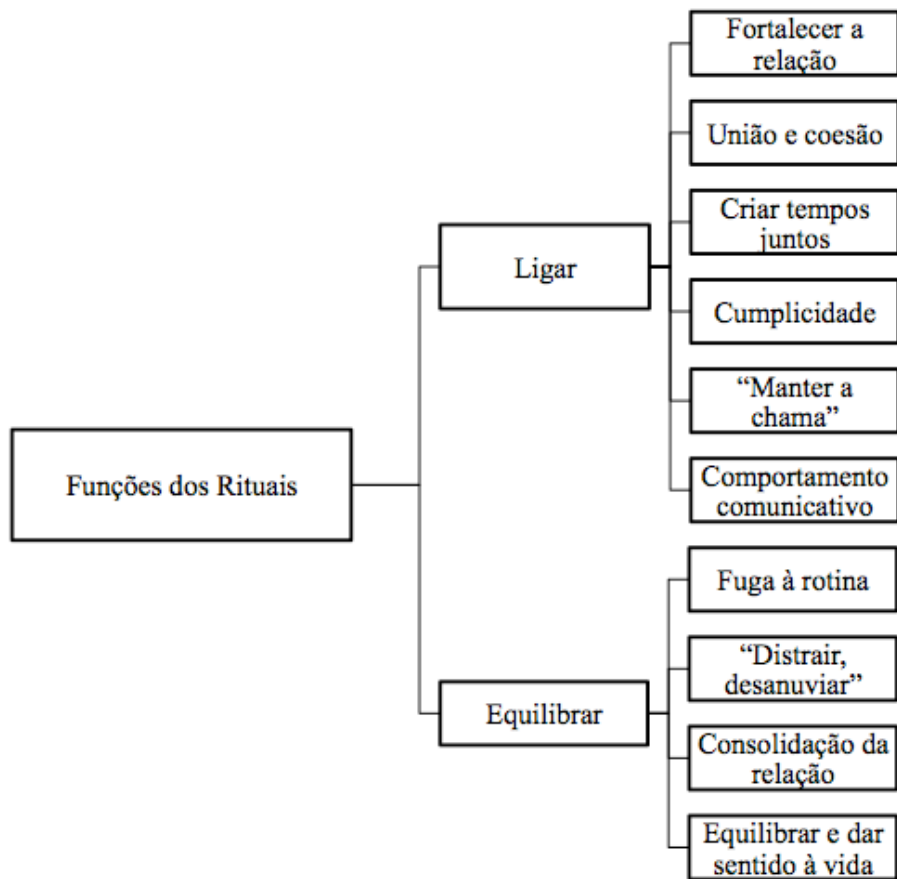
		<p>1.7. Compreender o desenvolvimento e manutenção dos rituais ao longo do tempo</p> <p>1.8. Compreender se existem barreiras e/ou obstáculos à criação e/ou desenvolvimento dos rituais</p> <p>1.9. Compreender os facilitadores e promotores dos rituais</p>	<p>rituais?</p> <p>1.7. 1. Os vossos rituais mudaram ao longo do tempo? Exemplos? 1.7.2. Acham que os vossos rituais se vão manter daqui a 2/3 anos?</p> <p>1.8.1. Consideram que existe algo que afetou a criação dos vossos rituais? 1.8.2. Consideram que existe algo que afetou o desenvolvimento dos vossos rituais?</p> <p>1.9.1. O que consideram que fomenta a criação/desenvolvimento dos vossos rituais?</p>	
<b>III. Finalização</b>	<p>1. Despedir e elucidar para o final da entrevista</p> <p>2. Realizar um agradecimento ao casal</p> <p>3. Esclarecer que podem depois ser partilhadas algumas das conclusões finais do trabalho</p> <p>4. Perguntar por possíveis informações que não tenham sido abordadas, dúvidas e/ou sugestões</p>	<p>2.1. Agradecer ao casal a imprescindível colaboração, disponibilidade e contributo para a investigação</p> <p>4.1. Perguntar ao casal se quer acrescentar algo que julgue relevante</p> <p>4.2. Perguntar ao casal se existe alguma questão que queiram esclarecer ou fazer alguma sugestão</p>	<p>4.1.1. Querem acrescentar algo? Que considerem relevante partilhar sobre o que temos vindo a falar?</p> <p>4.2.1. Têm alguma questão/dúvida? 4.2.2. Querem acrescentar alguma sugestão ao trabalho e/ou entrevista?</p>	

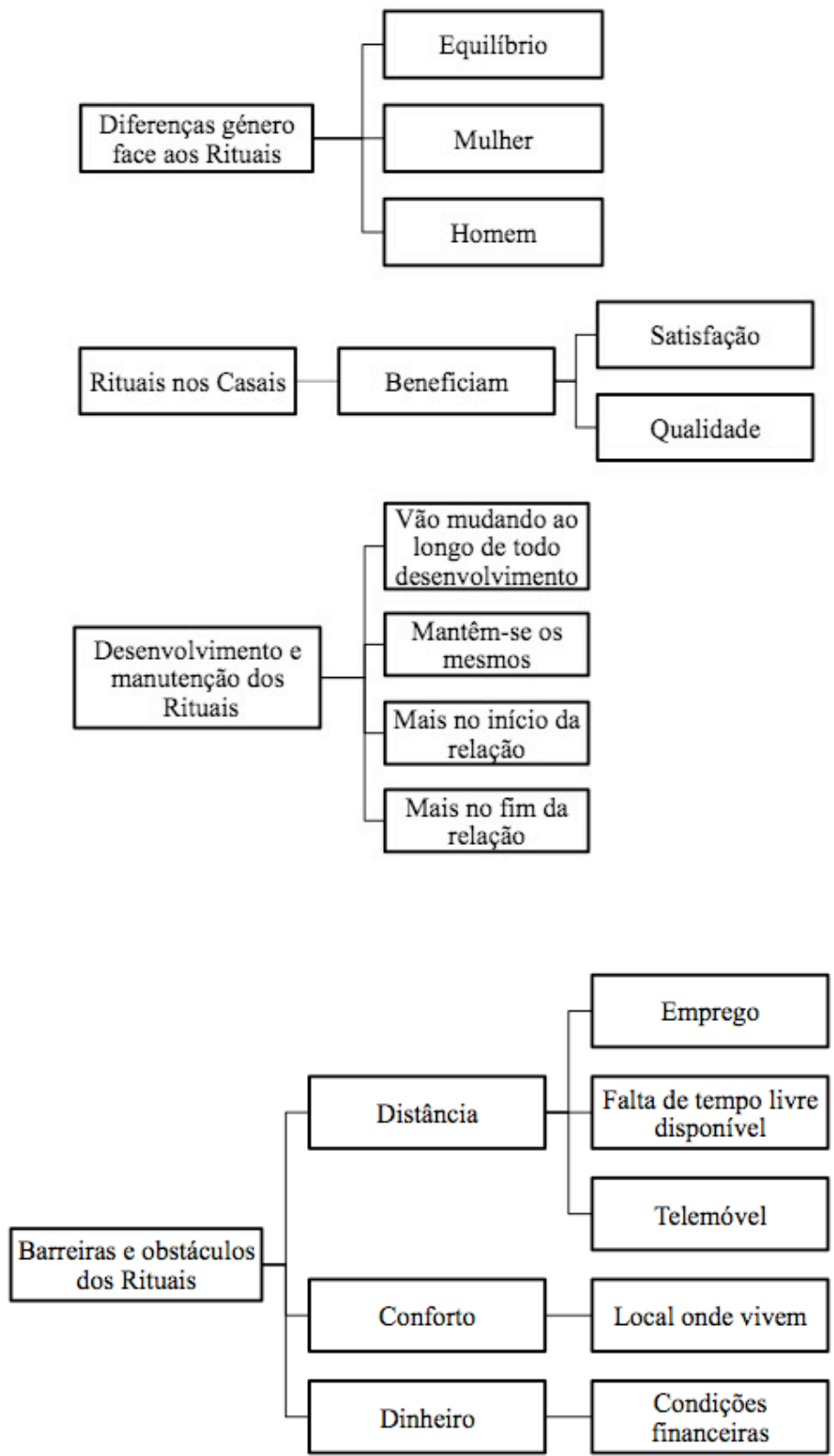
Apêndice C: Genograma ilustrativo (C8, FC, CI)

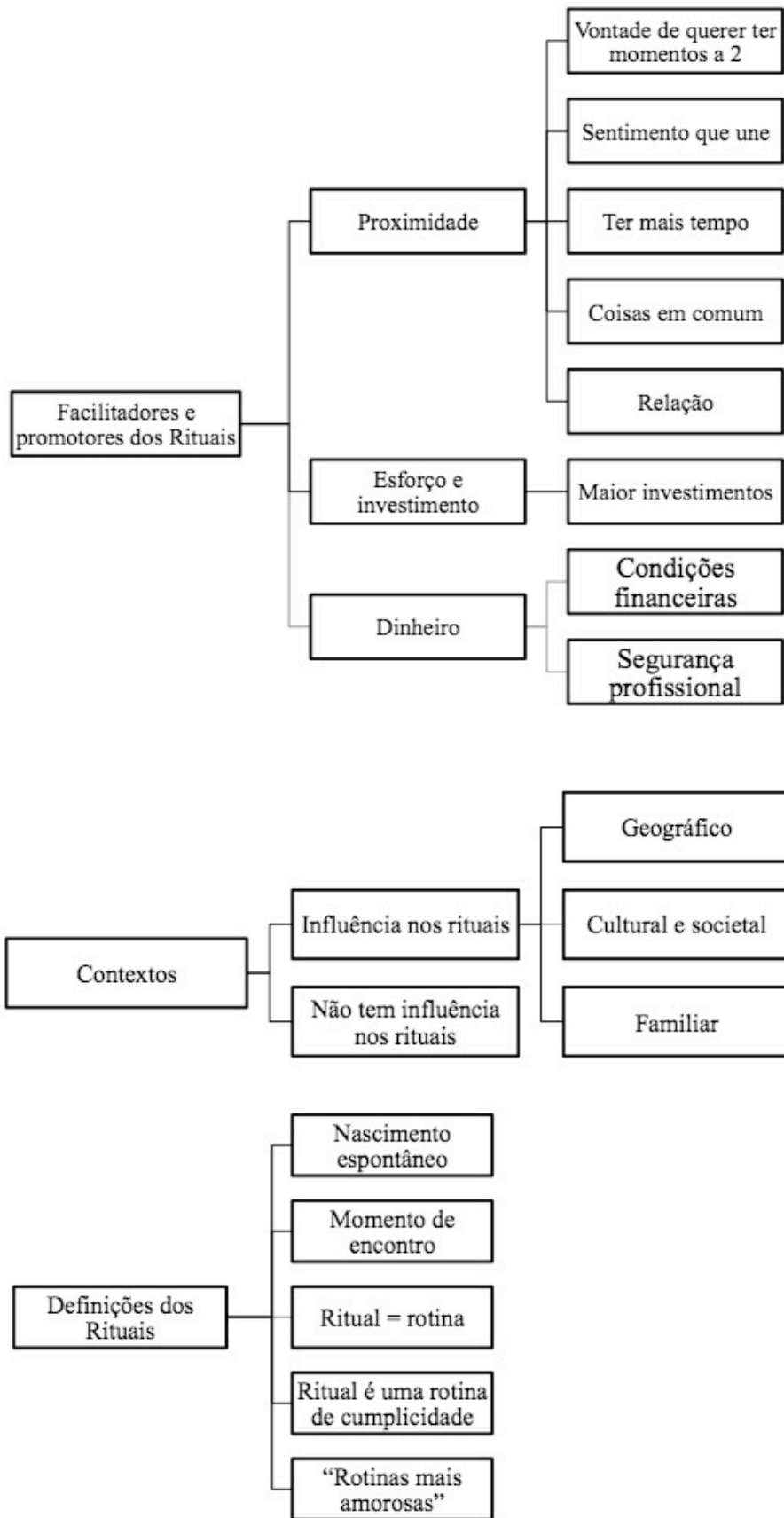


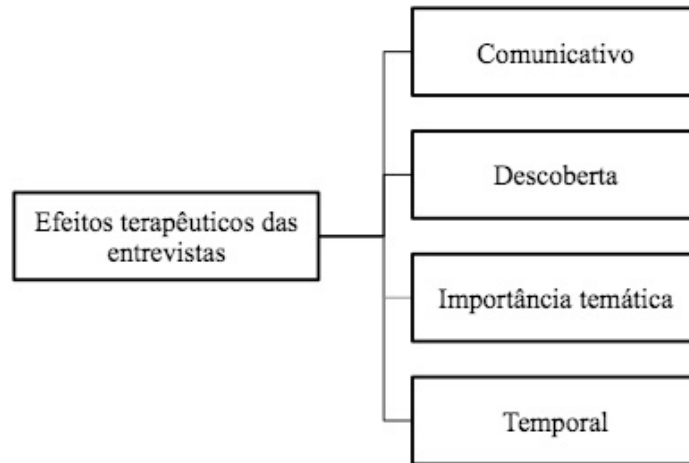
Apêndice D: Árvore das principais categorias emergentes na análise temática das entrevistas











Apêndice E: Frequências das principais categorias emergentes na análise temática das entrevistas

Rituais dos casais	Nº Casais
Casais que possuem rituais	19
Casais “espontâneos”	4
Justificação	4
Anti romantismos	1
Influência da família	1
Não existe regras	1
Para não cair na rotina	1
Solidez da relação	1
Têm pelo menos 1	2
Têm mais do que 1	1
Casais que não possuem rituais	1

Quadro 1. Rituais dos casais

Tipos de Rituais dos casais	Nº Casais
Rituais para o tempo de casal	19
Atividades agradáveis	19
Viagens	12
Atividades de lazer (séries, programas e filmes em casa)	7
Desporto	5
Refeições	5
Rituais idiossincráticos e simbólicos	10
Celebração	5
Códigos Privados	4
Favoritos	2
Jogos	1
Rituais de rotinas e tarefas diárias	9
Tarefas domésticas	6
Preparação de refeições	2
Rituais de intimidade	8
Expressar fisicamente amor, carinho e desejo	6
Expressar verbalmente amor, carinho e desejo	3
Expressar simbolicamente amor, carinho e desejo	1

Quadro 2. Tipos de rituais dos casais

Funções dos Rituais dos casais	Nº Casais
Ligar	17
Fortalecer a relação	8
União e Coesão	5
Criar tempos juntos	4
Cumplicidade	3
Manter a chama	3
Comportamento Comunicativo	2
Equilibrar	12
Fuga à rotina	8
“Distrair, desanuviar”	5
Consolidação da relação	2
Equilibrar e dar sentido à vida	2

Quadro 3. Funções dos rituais dos casais

Sentimentos e emoções dos Rituais dos casais	Nº Casais
Emoções Positivas	19
Prazer e bem-estar	10
Expressão de afeto	5
Conforto	3
Tranquilidade	3
Proximidade	3
Emoções Negativas	1

Quadro 4. Sentimentos e emoções dos rituais dos casais

Diferenças de género face ao investimento e responsabilidades em defender os rituais dos casais	Nº Casais
Equilíbrio	13
Mulher	6
Homem	1

Quadro 5. Diferenças de género face ao investimento e responsabilidades em defender os rituais dos casais

Satisfação e qualidade dos rituais dos casais	Nº Casais
Rituais beneficiam a Satisfação e a Qualidade	19

Quadro 6. Satisfação e qualidade dos rituais dos casais

Desenvolvimento e manutenção dos Rituais dos casais ao longo do tempo	Nº Casais
Vão mudando durante todo o desenvolvimento	11
Existe mais no Início	2
Mantiveram-se os mesmos	2
Existe mais no Final	1

Quadro 7. Desenvolvimento e manutenção dos Rituais dos casais ao longo do tempo

Barreiras e obstáculos dos Rituais dos casais	Nº Casais
Distância	14
Emprego	11
Falta de tempo livre disponível	8
Telemóvel	2
Conforto	9
Local onde vivem	4
Dinheiro	6
Condições financeiras	6

Quadro 8. Barreiras e obstáculos dos Rituais dos casais

Promotores e facilitadores dos Rituais dos casais	Nº Casais
Proximidade	16
Vontade de querer ter momentos a 2	8
Sentimento que une	4
Ter mais tempo	4
Coisas em comum	3
Relação	3
Esforço e investimento	5
Maior investimentos	2
Dinheiro	4
Condições financeiras	4
Segurança profissional	2

Quadro 9. Promotores e facilitadores dos Rituais dos casais

Contextos que influenciam os Rituais dos casais	Nº Casais
Influência Geográfica	16
Influência Cultural e Societal	7
Não influência	6
Influência Familiar	6

Quadro 10. Contextos que influenciam os Rituais dos casais

Definições dos Rituais dos casais	Nº Casais
Aparecimento espontâneo	2
Momento de encontro	1
Ritual = rotina	1
Ritual é uma rotina de cumplicidade	1
“Rotinas mais Amorosas“	1

Quadro 11. Definições dos Rituais dos casais

Efeitos terapêuticos das entrevistas	Nº Casais
Efeito Comunicativo	2
Efeito de Descoberta	1
Efeito de Importância da Temática	1
Efeito Temporal	1

Quadro 12. Efeitos terapêuticos das entrevistas

Apêndice F: Categorias e subcategorias do Nvivo

Categorias e subcategorias	Descrição e definição operacional das categorias e subcategorias	Fontes	Referências
Barreiras; obstáculos	Algo que impede a realização dos rituais	16	47
Conforto	Comodidade; conforto; monotonia; hábito; acomodação	9	11
A rotina	Tarefas do dia-a-dia dos casais	1	1
Cansaço e desmotivação	Disposição; desmotivação; cansaço	2	2
Local onde vivem	Sítio onde vivem; localidade; região	4	5
Residência	Local; sítio onde habitam	2	3
Conforto da casa	Existir conforto e bem-estar nas suas casas	1	1
“Ser caseiro“	Gostar de estar em casa	2	2
“Ser rotineiro“	Gostar de ter uma rotina do dia-a-dia	1	1
Dinheiro	Condições económicas	6	7
Condições financeiras	Ter ou não ter estabilidade económica	6	7
Distância	Distância física, corpórea, emocional, profissional, ocupacional e temporal entre o casal	14	29
Animais de estimação	Tarefas relacionadas com a prestação de cuidados aos animais de estimação	1	1
Conflito ou zanga entre o casal	Existir discórdia entre os membros do casal	1	1
Distância física entre o casal	Afastamento; distanciamento corpóreo entre os membros do casal	1	1
Emprego	Trabalho; profissões; ocupações dos membros do casal	11	15
Falta de tempo livre disponível	Inexistência de tempo livre; não ter momentos desocupados	8	8
Filhos	Tarefas relacionadas com a prestação de cuidados à filiação; descendência do casal	1	1
Telemóvel	Meio de comunicação móvel	2	2
<b>Rituais nos casais</b>	São atos simbólicos, co-desenvolvidos, que implicam não só a vivência, mas uma preparação e integração; a repetição e o carácter emocional são componentes	134	373
Casais que possuem	Casais que dispõem de rituais de casal	19	373
Casais que não possuem	Casais que não dispõem de rituais de casal	1	2
Casais espontâneos	Casais que consideram ter poucos ou nenhuns rituais; vivem na sua naturalidade; na sua espontaneidade face aos rituais	4	13
Justificação	Explicação	4	7
Anti romantismos	Não gostar de coisas românticas	1	2
Influência da família	Ação; atuação; exemplo dos membros da família de origem	1	1
Não existe regras	Não ter normas a seguir	1	1
Para não cair na rotina	Para não se tornar tarefas do dia-a-dia	1	1
Solidez da relação	Firmeza; consistência; estabilidade da relação	1	2
Não têm	Não possuem; não dispõem de rituais	1	2
Têm mais do que 1	Possuem, dispõem; de mais do que um ritual	1	2

Têm pelo menos 1	Possuem, dispõem; de pelo menos um ritual	2	2
<b>Contextos</b>			
Contextos	Ambientes que envolvem os membros do casal; onde se inserem; onde vivem	20	61
Influência	Atuação; ação sobre algo	16	55
Influência Cultural e Societal	Atuação da cultura e sociedade em que estão inseridos	7	7
Influência Familiar	Atuação da família; nuclear e alargada que os rodeia	6	6
Influência Financeira	Atuação dos rendimentos económicos e financeiros que recebem	3	3
Influência Geográfica	Atuação do local físico e geográfico onde vivem	16	16
Influência Profissional	Atuação do local profissional; das ocupações; profissões que exercem	4	4
Não influência	Não ter atuação; não ter ação sobre algo	6	6
<b>Dados sociodemográficos</b>			
Dados sociodemográficos	Informações; elementos que caracterizam os casais	20	1193
Contexto	Ambientes que envolvem os membros do casal; onde vivem	20	347
Continental	Território continental português; Portugal continental	10	176
Insular	Território insular português; Açores	10	171
Etapas	Fases; estádios; ciclos	20	350
Formação Casal	Criação do casal; relação entre duas pessoas que se prolonga no tempo	10	179
Ninho Vazio	Não ter filhos a viver com o casal; abrigo livre e desabitado	10	171
Género	Característica	20	496
Feminino	Ser do sexo feminino	20	262
Masculino	Ser do sexo masculino	20	234
<b>Definição de Ritual</b>			
Definição de Ritual	Descrição; explicação de ritual	4	6
Momento de encontro	Ritual é visto como uma situação de encontro entre os membros do casal	1	1
Aparecimento espontâneo	Ritual é considerado como tendo um início; surgimento espontâneo; natural	2	2
Ritual = rotina	Ritual é considerado o mesmo que rotina; ritual é sinónimo/igual a rotina	1	1
Ritual é uma rotina de cumplicidade	Ritual é representado como uma rotina de cumplicidade e intimidade	1	1
“Rotinas mais Amorosas”	Ritual é considerado como uma rotina amorosa	1	1
<b>Desenvolvimento ao longo do tempo</b>			
Desenvolvimento ao longo do tempo	Rituais e o seu desenvolvimento ao longo do tempo	15	20
Existe mais no Final	Mais rituais no final, avançar da relação	1	1
Existe mais no Início	Mais rituais no início da relação	2	4
Mantiveram-se os mesmos	Os rituais mantiveram-se ao longo do tempo	2	2
Vão mudando durante todo o desenvolvimento	Os rituais foram mudando; alterando durante o tempo	11	13
<b>Efeitos terapêuticos das</b>			
Efeitos terapêuticos das	Consequências; repercussões; impacto	4	11

entrevistas	benéfico das entrevistas sobre o tema dos rituais		
Efeito Comunicativo	Permitiu a comunicação entre o casal	2	2
Efeito de Descoberta	Permitiu despertar a vontade de fomentar e descobrir mais rituais	1	1
Efeito de Importância da Temática	Permitiu o reconhecimento da importância e utilidade da temática dos Rituais no Casal	1	1
Efeito Temporal	Permitiu a criação de mais tempo; de mais atividades em casal	1	1
<b>Funções</b>			
Funções	Utilidade; funcionalidade; finalidade dos rituais; para que servem os rituais	19	69
Equilibrar	Dar equilíbrio; balancear a relação; manter a hemóstase; estabilidade e equilíbrio do casal	12	37
Consolidação da relação	Os rituais servem para consolidar; fortalecer a relação; torná-la mais sólida	2	3
“Distrair, desanuviar”	Os rituais servem para o casal se distrair; espairecer; desanuviar	5	6
Equilibrar e dar sentido à vida	Os rituais servem para balancear; dar equilíbrio; à vida	2	4
Dar sentido à vida	Os rituais servem para dar um sentido; propósito; finalidade à vida	2	2
Equilíbrio	Os rituais servem para equilibrar o casal	1	1
Experienciar coisas novas	Os rituais servem para o casal experienciar coisas; momentos novos	1	1
Evitamento de Conflitos	Os rituais servem para o casal evitar a criação de momentos de conflitos	1	1
Fuga à rotina	Os rituais servem para o casal fugir à rotina; às tarefas do dia-a-dia	8	11
Prevenção da relação	Os rituais servem para o casal prevenir; acautelar; precaver o bem-estar da relação	1	1
Promoção da satisfação e qualidade	Os rituais servem para contribuir para a satisfação e qualidade do casal	1	1
“Relaxar os 2”	Os rituais servem para o casal poder ter momentos de descanso, relaxamento e descontração	2	5
Retemperar a relação	Os rituais servem para o casal despertar e estimular a relação	2	2
Segurança	Os rituais servem para fornecer proteção e segurança ao casal	1	1
Suporte momentos difíceis	Os rituais servem para dar apoio e suporte nos momentos difíceis do casal	2	2
Ligar	Ligar o casal; unir; torná-lo mais próximo; virado um para o outro; criar; desenvolver; ter tempo para o casal	17	32
Comportamento Comunicativo	Os rituais servem para os casais comunicarem; conversarem; dialogarem	2	2
Criar tempos juntos	Os rituais servem para o casal criar mais tempo em que estão juntos	4	4
Cumplicidade	Os rituais servem para desenvolver a cumplicidade no casal	3	3
Fortalecer a relação	Os rituais servem para o casal fortalecer; fortificar a relação	8	8
“Manter a chama”	Os rituais servem para o casal manter a	3	3

	paixão; a paixão inicial		
Para testar a relação quanto ao futuro	Os rituais servem para o casal compreender se a relação tem viabilidade futura	1	1
Partilha	Os rituais servem para o casal partilhar; dividir; compartilhar acontecimentos e experiências	2	3
Partilha de afeto	Os rituais servem para o casal partilhar; compartilhar afeto	2	2
Tornarem-se casal	Os rituais servem para o casal se tornar efetivamente casal e não colegas e/ou amigos	2	2
União e Coesão	Os rituais servem para fomentar a coesão e a união do casal	5	6
<b>Papéis e Responsa em Investir Rituais</b>			
Papéis e Responsa em Investir Rituais	De quem são os papéis e as responsabilidades de investimento nos rituais	20	27
Equilíbrio	Ora de um, ora de outro; vão revezando; existe um equilíbrio; alternando entre a mulher e o homem	13	16
Homem	O Homem tem mais responsabilidade em investir nos rituais	1	1
Mulher	A Mulher tem mais responsabilidade em investir nos rituais	6	10
<b>Promotores</b>			
Promotores	Algo que promove; facilita; ajuda a realização dos rituais dos casais	18	54
Dinheiro	Condições financeiras e estabilidade económica e profissional	4	7
Condições financeiras	Capacidades económicas	4	4
Segurança profissional	Estabilidade profissional; ter um emprego; trabalho profissional	2	3
Esforço e investimento	Os casais esforçam-se; investem; querem ter; criar rituais	5	8
Afastar as barreiras	Afastar; distanciar o que impede a criação dos rituais	1	1
Boa disposição	Estar bem disposto	1	1
Insistência	Ter persistência; não desistir	1	1
Maior investimentos	Investir nos rituais; fazer com que se criem rituais	2	2
Proatividade	Ser proactivo, fazer coisas	1	1
Separar a vida profissional da pessoal	Separar; distanciar; os assuntos da vida profissional da vida pessoal	1	1
Ter objetivos	Ter objetivos; ter finalidades; propósitos	1	1
Proximidade	Estar próximo; física, emocional, cognitiva, intelectual; ter interesses e gostos em comum	16	39
Boa relação com as famílias origem do parceiro	Ter uma boa relação com as famílias de origem do parceiro	2	2
Coabitação	Viver com a outra pessoa; viver em casal; convivência	2	2
Coisas em comum	Ter interesses; gostos; em comum; gostar das mesmas coisas	3	3
Férias	Ter momentos de férias; livre; sem trabalho	1	1
Idade de duração da relação	Idade; tempo; de duração da relação	1	2

Não ter filhos	Não ter descendentes; filiação	1	1
Relação	A própria qualidade da relação; investir na relação; características da relação	3	4
Residência	Local onde se vive; reside	2	2
Saída dos filhos de casa	Saída dos descendentes; filhos de casa	1	1
Sentimento que une	Sentimentos; afetos; que unem o casal	4	4
Ter mais tempo	Estar livre temporalmente para criar os rituais	4	4
Ter oportunidades	Estar livre; ter oportunidade para criar rituais	1	1
Vontade de querer ter momentos a 2	Ter vontade; interesse; gosto em ter momentos a 2; interesse nos momentos de casal	8	11
Vontade de viver	Ter vontade de viver; de continuar a viver	1	1
;			
Rituais beneficiam a Satisfação e a Qualidade	Beneficia ambas; com os rituais sentem satisfação; qualidade; prazer; conforto com a relação	19	19
;			
Sentimentos Emoções	Sentimentos; emoções; afetos que os casais sentem com os rituais	19	53
Emoções Negativas	Com os rituais sentem emoções desagradáveis; desadaptativas; exclusão e desvalorização de algo ou alguém	1	2
Emoções Positivas	Com os rituais sentem sentimentos e emoções positivas; agradáveis e prazerosas; adaptativas	19	51
Conforto	Com os rituais, sentem-se agradáveis; confortáveis	3	3
Cumplicidade	Com os rituais, sentem-se cúmplices; unidos; companheiros	1	1
Distração	Com os rituais sentem-se distraídos	1	1
Estabilidade	Com os rituais sentem-se estáveis	1	1
Expressão de afeto	Com os rituais dão e sentem expressões de afeto; sentimentos; emoções como o amor, paixão, prazer	5	8
Liberdade	Com os rituais sentem-se livres	1	1
Partilha	Com os rituais sentem que partilham; dividem; compartilham momentos e sentimentos	1	1
Prazer e bem-estar	Com os rituais sentem alegria; prazer; bem-estar e boa disposição	10	12
Proximidade	Com os rituais sentem maior proximidade	3	3
Retorno aos 1 <sup>os</sup> tempos de paixão	Com os rituais sentem que regressam ao início da relação; regressam à fase da paixão	2	3
Segurança	Com os rituais sentem segurança; proteção	2	2
Tranquilidade	Com os rituais sentem tranquilidade e paz	3	3
“Lava limpa as coisas más”	Sentem que os rituais tiram; acabam; fazem esquecer as coisas desagradáveis	1	1
;			
Tipos de Rituais	Tipologia dos rituais; variedade de tipos de rituais dos casais	20	134
Comunicação	Rituais que servem para o casal comunicar um com o outro; tempo que o casal dedica a conversar; estabelecer contato um com o outro	4	6
Conversar sobre as	Rituais para comunicar sobre as refeições	1	1

refeições			
Conversar sobre o dia-a-dia	Rituais para comunicar sobre o dia-a-dia; tarefas do dia-a-dia	2	2
Conversar sobre o futuro e educação dos filhos	Rituais para comunicar sobre o futuro; educação; desenvolvimento dos filhos	1	1
Discussões	Rituais para comunicar através de discussões	0	0
Ligar para falar após o trabalho	Rituais para comunicar por telefone após um dia de trabalho	1	1
Mandar mensagem de boa noite e bom dia	Rituais para comunicar por telefone mandando uma mensagem de bom dia ou boa noite	1	1
Financeiros	Rituais que servem para o casal ajustar; dividir; organizar os seus rendimentos financeiros	1	2
Idiossincráticos e Simbólicos	Rituais únicos e simbólicos; que podem ser diários ou semanais; de partida ou de chegada a casa; de adormecer; e saídas especiais	10	12
Celebração	Rituais que servem para celebração; comemoração; relacionados com festividades do casal	5	5
Códigos Privados	Rituais de uso repetido de palavras e frases especiais, símbolos com significado e gestos únicos	4	4
Favoritos	Rituais de sítios onde é hábito irem, coisas e atividades que costumam fazer e presentes simbólicos que costumam dar	2	2
Jogos	Rituais associados ao humor e a brincadeiras entre o casal	1	1
Intimidade	Rituais de expressão de intimidade	8	11
Expressões físicas de amor, carinho, atração sexual	Rituais que servem para o casal expressar fisicamente os sentimentos, afetos e emoções que sente	6	7
Expressões verbais de amor, carinho e atrações sexual	Rituais que servem para o casal expressar verbalmente os sentimentos, afetos e emoções que sente	3	3
Símbolos, jogos de amor, carinho e atração sexual	Rituais que servem para o casal expressar simbolicamente os sentimentos, afetos e emoções que sente	1	1
Momentos de Doença	Rituais relacionados com o apoio; acompanhamento; prestação de cuidados e suporte, em situações de doença num dos membros do casal	1	1
Padrões, hábitos e maneirismos	Rituais relacionados com padrões, hábitos e maneirismos dos casais; rituais relacionados com estilos internacionais, territoriais e situacionais dos casais	1	1
Relacionado com a Família	Rituais relacionados com a interação com outros membros da família nuclear e alargada	5	6
Almoços e jantares de família	Rituais de almoços e jantares de família	4	4
Comemorações anuais (natal, páscoa, carnaval)	Rituais de comemorações anuais	1	1
Passeios	Rituais de passeios de família	1	1

Relacionado com os Filhos	Rituais relacionados com a participação no desenvolvimento dos filhos	2	2
Desporto dos filhos	Rituais relacionados com o acompanhamento desportivo dos filhos	1	1
Turnos ao fim de semana	Rituais relacionados com a responsabilidade parental; divisão de tarefas para com os filhos	1	1
Religiosos e Espirituais	Rituais relacionados com crenças ou práticas religiosas e ou espirituais	1	1
Rotinas e Tarefas Diárias	Rituais que se relacionam com rotinas e tarefas diárias do casal; tarefas quotidianas	9	15
Almoçar juntos	Rituais de almoços; um dia da semana almoçar ou jantar em casal	1	1
Preparação de refeições	Rituais de preparação de refeições de 1 dos membros do casal para o outro; e conversas durante a preparação de refeições	2	3
Refeições ao fim de semana	Rituais de realização de refeições conjuntas ao fim de semana	1	1
Relacionado com alojamento local	Rituais de tarefas relacionadas com alojamentos locais; limpezas e tarefas em conjunto	1	1
Tarefas domésticas	Rituais relacionados com as lidas e manutenção da casa	6	7
Tomar o pequeno almoço juntos	Rituais relacionados com o tomar o pequeno almoço juntos	2	2
Tempo de Casal	Rituais para o tempo de casal	19	77
Atividades Agradáveis	Rituais relacionados com atividades que o casal realiza; agradáveis; prazerosas	19	72
Atividades de Lazer	Rituais de atividades de lazer	11	34
Cursos de dança	Rituais de idas a cursos de dança	1	1
Ir a bailes dançar	Rituais de idas a bailes de dança	1	1
Ir a determinados sítios locais	Rituais de idas a determinados sítios e locais específicos e prazerosos para o casal	3	5
Ir ao cinema	Rituais de idas ao cinema	3	3
Ir ao spa e ou massagem	Rituais de relaxamento, idas ao spa e massagens	1	2
Ler em conjunto	Rituais de leitura, diálogo e discussão de ideias sobre um livro	1	2
Natureza (praia, passeios, trilhos)	Rituais de desfrutamento da natureza; praias; passeios; trilhos	5	6
Ouvir música	Rituais de ouvir música	1	1
Passar o fim de semana fora	Rituais de passar o fim de semana a algum sítio fora de casa	1	1
Séries, programas e filmes em casa	Rituais de ver séries, programas de televisão e filmes em conjunto	7	7
Desporto	Rituais de desporto; atividade física	5	6
Estar com outros casais amigos	Rituais de realização de planos com outros casais	1	1
Refeições	Rituais de realização de refeições	5	8
Jantar	Rituais de jantar em casa juntos	1	1
Jantar ou almoçar fora	Rituais de jantar e almoço fora	4	4
Lanchar	Rituais de lanche	1	1
Pequeno-almoço	Rituais de pequeno almoço	1	2
Tarefas quotidianas	Rituais relacionados com tarefas quotidianas	4	6
Higiene	Rituais de realização de cuidados de higiene	1	1

Tomar e dar banho um ao outro	Rituais de tomar e dar banho um ao outro	1	1
Tratar e passear dos cães	Rituais de prestação de cuidados e passeio com os animais de estimação	4	4
Viagens	Rituais de realização de viagens	12	14
Evasão	Rituais que servem para preencher necessidades do casal estar só, e evitar pressões exteriores	1	1
União	Rituais que não estejam relacionados com nenhuma atividade em específico; “estar em casal”	3	4