

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**EXPERIÊNCIAS EMOCIONAIS POSITIVAS E
ESTRATÉGIAS DE SAVORING EM ADULTOS: UM ESTUDO
EXPLORATÓRIO**

Andrea Alexandra Faria dos Santos

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

(Secção de Psicologia da Educação e da Orientação)

2015

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**EXPERIÊNCIAS EMOCIONAIS POSITIVAS E
ESTRATÉGIAS DE SAVORING EM ADULTOS: UM
ESTUDO EXPLORATÓRIO**

Andrea Alexandra Faria dos Santos

Dissertação orientada pela Professora Doutora Alexandra Marques Pinto

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

(Secção de Psicologia da Educação e da Orientação)

2015

Agradecimentos

Ao longo deste percurso, muitos foram os que contribuíram, de uma forma ou de outra, para a conclusão desta dissertação, e aos quais quero deixar o meu sincero agradecimento.

Em primeiro lugar, à Professora Doutora Alexandra Marques Pinto, minha orientadora, pela oportunidade de poder trabalhar consigo. Obrigada por toda a preciosa orientação, motivação e apoio que me deu e pelo tempo que disponibilizou para me auxiliar nesta tarefa.

Aos meus pais, por todos os sacrifícios que fizeram por mim ao longo deste caminho. Obrigada por esta oportunidade que me proporcionaram e por terem sempre acreditado em mim. Vocês são sem dúvida o melhor exemplo de força que tenho!

À minha irmã, pela força que sempre me deste e por nunca duidares das minhas capacidades. Fazes-me querer ser mais e querer ir mais longe, obrigada!

Ao Sérgio, meu companheiro, por toda a ajuda que me foste dando a nível técnico e pelas horas de trabalho que me poupaste. Mas acima de tudo, obrigada por todo o apoio e companheirismo nos momentos mais difíceis.

A todas as colegas que me auxiliaram na recolha de dados, através da partilha do questionário, o meu obrigada. Deixo também um especial agradecimento à Flávia e à Cristina, pela ajuda, partilha de ideias e amizade ao longo deste percurso.

A todos aqueles que disponibilizam uns minutos do seu tempo para contribuir para a recolha de dados, muito obrigada, a vossa colaboração foi crucial para a conclusão deste trabalho.

Resumo

As experiências emocionais positivas têm vindo a ganhar uma maior relevância entre os investigadores, tendo-se verificado um crescente número de estudos neste âmbito em Portugal. Neste sentido, o presente estudo pretende explorar de forma mais aprofundada os acontecimentos positivos vivenciados pelos adultos, as emoções positivas associadas a estes acontecimentos e as estratégias de *savoring* utilizadas para potenciar ou prolongar as emoções positivas sentidas, fazendo a distinção entre três grupos etários: jovens adultos, adultos e adultos de meia-idade. Participaram neste estudo 172 adultos, tendo sido recolhidos os dados através da Escala de Vivência de Experiências Positivas. Os dados foram depois analisados através da técnica de análise de conteúdo e do Teste do Qui Quadrado de Pearson. Os resultados revelaram que os adultos valorizam principalmente os acontecimentos relacionados com experiências e sucessos a nível pessoal, experienciando mais frequentemente emoções de alegria. As estratégias de *savoring* mais utilizadas consistem na “Partilha com os outros” e na “Autodeterminação”, revelando-se as estratégias utilizadas bastante eficazes. Ao nível da relação entre o grupo etário do participante e as variáveis em estudo, foram encontradas diferenças significativas nas emoções e nos acontecimentos positivos para o grupo etário “adultos de meia-idade”. Não foram encontradas diferenças significativas em função do sexo dos participantes nas variáveis em estudo.

Palavras-chave: acontecimentos positivos; emoções positivas; estratégias de *savoring*; bem-estar; adultos.

Abstract

Positive emotional experiences have recently gained greater relevance amongst researchers, with an increase in the number of studies in Portugal with regards to this subject. Hence, this study aims to explore adults' positive life events, positive emotions associated to them and the savoring strategies used to increase or prolong said emotions, in three distinct age groups - young adults, adults and middle-aged adults. A total of 172 adults have taken part in this study and data was collected through the use of the Positive Emotional Experiences Scale. Data was then analyzed through content analysis techniques and the Pearson's Chi Squared test. Results revealed that adults take greater value out of events related with personal experiences and success, hence experiencing joy more often. Savoring strategies "Sharing with others" and "Self-determination" were those used more frequently. The savoring strategies used were considered as quite effective. As the relationship between the age group of the participant and the variables in study is concerned, significant differences were found on emotions and positive events for middle-aged adults. No significant differences were found between men and women that participated in the study.

Keywords: positive events; positive emotions; savoring strategies; well-being; adults.

Índice

Agradecimentos	i
Resumo	ii
Abstract	iii
Introdução	1
Capítulo I – Enquadramento Teórico	3
Experiências emocionais positivas e bem-estar.....	3
O Modelo de <i>Savoring</i> de Bryant e Veroff.....	5
Experiências de <i>Savoring</i>	6
Processos de <i>Savoring</i>	8
Estratégias de <i>Savoring</i>	9
Estudo de Camacho (2013).....	13
Questões de Investigação.....	15
Capítulo II – Método	16
Participantes	16
Instrumentos	16
Procedimento de recolha de dados	18
Procedimento de análise de dados	18
Análise de conteúdo.....	18
Teste Qui-Quadrado de Pearson	20

Capítulo III – Apresentação e discussão de resultados	21
Apresentação de Resultados	21
Acontecimentos Positivos	21
Emoções positivas	32
Estratégias de <i>Savoring</i>	35
Discussão	68
Capítulo IV – Conclusões, limitações e pistas para futuras investigações	75
Conclusões.....	75
Limitações e pistas para futuras investigações	77
Referências Bibliográficas	78
Lista de Anexos	82

Introdução

Até ao século XX, a Psicologia focou sobretudo a doença psicológica e a patologia, sendo os aspetos positivos da vida dos indivíduos pouco estudados até então (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Contudo, o movimento da Psicologia Positiva foi uma “lufada de ar fresco” que trouxe consigo novas ideias e novos caminhos para a Psicologia. Posteriormente à publicação seminal de Seligman e Csikszentmihalyi (2000), muitos estudos se seguiram neste âmbito focando o bem-estar. Assim, a Psicologia Positiva teve um papel crucial no estudo das emoções e dos acontecimentos positivos (Csikszentmihalyi, 2009).

A Psicologia Positiva pretende contribuir para o conhecimento dos aspetos relacionados com o bem-estar, satisfação, esperança, otimismo e felicidade, tendo como objetivo entender de que forma os indivíduos e a própria sociedade se desenvolvem e progridem, e que fatores contribuem para tal (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Assim, os estudos neste âmbito têm salientado o contributo dos acontecimentos positivos e das emoções positivas para o bem-estar dos indivíduos, tendo por exemplo benefícios na qualidade das relações interpessoais e saúde dos indivíduos (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). Além disso, os estudos enfatizam também o facto de priorizar os aspetos positivos da nossa vida ser uma via para experienciar mais frequentemente emoções positivas e possuir mais recursos (Catalino, Algoe & Fredrickson, 2014).

Visto que a maneira como regulamos as nossas emoções positivas vai influenciar o impacto que estas têm no nosso bem-estar (Quoidbach, Berry, Hansenne & Mikolajczak, 2010), os investigadores têm também estudado as estratégias que os

indivíduos utilizam para as regular, nomeadamente as estratégias de *savoring*, isto é, estratégias que potenciem e prolonguem as emoções positivas vivenciadas (Bryant & Veroff (2007)).

Neste sentido, este estudo pretende contribuir para um maior entendimento acerca dos acontecimentos e experiências positivas vivenciadas pelos adultos, assim como as emoções positivas que estes (acontecimentos) despoletam e também das estratégias utilizadas para gerir estas emoções positivas subsequentes (estratégias de *savoring*).

Este trabalho está assim organizado em quatro capítulos: no Capítulo I, Enquadramento Teórico, será realizada a revisão de literatura, explorando os conceitos relacionados com as experiências e emoções positivas e o bem-estar, assim como o modelo de *savoring* de Bryant e Veroff (2007), e os seus principais elementos, nomeadamente as experiências, processos, estratégias de *savoring* e também as suas funções. No Capítulo II, Método, serão abordados os aspetos metodológicos deste estudo, nomeadamente os seus participantes, os instrumentos utilizados para a recolha de dados e os procedimentos de recolha e análise dos dados obtidos. O Capítulo III, Apresentação e Discussão de resultados, consiste numa apresentação dos resultados obtidos com este estudo, procedendo-se posteriormente à sua discussão. Por fim, no Capítulo IV apresentam-se as principais conclusões do estudo, assim como as suas limitações e proposta de possíveis pistas para futuras investigações.

Capítulo I – Enquadramento Teórico

Experiências emocionais positivas e bem-estar

O estudo das experiências emocionais positivas tem vindo a ganhar uma maior relevância desde o surgimento da Psicologia Positiva, contrariando a tendência que existia até então de se estudar sobretudo a psicopatologia e os estados psicológicos negativos (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Bryant, 2003). A Psicologia Positiva tem como objetivo, como vimos, estudar o desenvolvimento das qualidades e forças dos indivíduos (Seligman, 2002).

Muitos investigadores têm realizado as suas investigações neste âmbito de estudo, encontrando evidências dos benefícios que as experiências positivas e as emoções positivas que advêm destas têm no bem-estar nos indivíduos. Os estudos têm demonstrado que as emoções positivas têm impacto positivo na qualidade das relações interpessoais, na saúde e na produtividade no trabalho, estando associadas ao otimismo, confiança, autoeficácia, originalidade e altruísmo (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005) e tendo funções adaptativas tanto em condições normais como em condições de *stress* (Folkman & Moskowitz, 2000). Os estudos têm também encontrado associações positivas entre as emoções positivas e a longevidade (Danner, Snowdon & Friesen, 2001). Além disso, os acontecimentos positivos têm também benefícios ao nível da qualidade de vida dos indivíduos (Reich & Zautra, 1983).

Assim, as emoções positivas têm um papel fundamental na vida dos indivíduos, estando presentes no seu dia-a-dia e sendo a sua regulação essencial, tendo benefícios para os processos de *coping* e para o nosso bem-estar e promovendo a resiliência (Tugade & Fredrickson, 2007).

Fredrickson (1998, 2001) estudou aprofundadamente o tema das emoções positivas e o seu papel nos processos de adaptação dos indivíduos, tendo desenvolvido a *Broaden and Build Theory*, que explica que tanto as emoções positivas como as negativas têm funções adaptativas para o indivíduo, sendo por isso complementares entre si. Segundo a autora, as emoções positivas tendem, ao contrário das negativas, a ampliar (*broaden*) os repertórios de pensamentos e comportamentos dos indivíduos, levando a uma construção (*build*) de novos recursos pessoais físicos, intelectuais, psicológicos ou sócio emocionais que apetrecham o indivíduo para lidar com situações futuras, promovendo assim o seu bem-estar.

Através desta teoria, Fredrickson (2001) defende que as emoções positivas são essenciais para o funcionamento ótimo do indivíduo, potenciando o seu crescimento pessoal e as conexões sociais, permitindo-lhe desenvolver as suas competências sociais e a sua capacidade de exploração (Fredrickson, 1998). Neste sentido, entende que as emoções positivas têm benefícios a longo prazo, dando ferramentas aos indivíduos para que vivam de uma forma mais plena no futuro. Além disso, a autora refere também que as emoções positivas permitem ao indivíduo desenvolver a sua capacidade de desfrutar (*savor*), conceito que será também explorado neste estudo.

O Modelo de *Savoring* de Bryant e Veroff

Tal como foi referido anteriormente, os acontecimentos positivos e as emoções positivas associadas a estes, têm bastante impacto no bem-estar dos indivíduos. Contudo, a forma como influenciam o nosso bem-estar depende da maneira como as gerimos e regulamos (Quoidbach, Berry, Hansenne & Mikolajczac, 2010).

Bryant e Veroff (1989) encontraram lacunas na literatura a este nível, uma vez que tinha já sido estudada a forma como regulamos as emoções negativas e o *stress*, nomeadamente através de estratégias de *coping* como suporte social, resolução de problemas, negação ou evitamento, mas o seu equivalente para os acontecimentos positivos carecia ainda de investigação.

Assim, os autores desenvolveram um modelo de regulação das experiências emocionais positivas (Bryant & Veroff, 2007; Bryant, Chadwick, & Katharina, 2011) onde introduziram o conceito de *savoring*, que se define como a capacidade de desfrutar e intensificar os acontecimentos positivos que experienciamos, sendo o processo que interliga os acontecimentos positivos e as emoções positivas (Bryant & Veroff, 2007). Tal como acontece em situações de *distress* e emoções negativas, também os nossos pensamentos e comportamentos antes, durante e após as experiências positivas, de *eustress*, vão influenciar a forma como sentimos as emoções derivadas dessas experiências.

Neste sentido, os processos de *savoring* têm então três funções básicas: o prolongamento da experiência positiva, que se pode realizar através da reminiscência e recordação, do encadeamento com outros aspetos relacionados com a experiência, da partilha após o momento, ou da celebração; a intensificação de uma experiência positiva, através do bloqueio de estímulos que possam interferir com a experiência, da

focalização da atenção no momento que está a ser vivido, da partilha do momento, ou da adoção de uma perspetiva temporal flexível; ou a promoção de uma experiência de *savoring* quando esta não existe, através do planeamento e antecipação e reorientação através da comparação (Bryant & Veroff, 2007).

Segundo Bryant e Veroff (2007), o processo de *savoring* assenta em três pressupostos base que são assim fundamentais: a existência de um sentido do imediato, ou seja, do “aqui e agora”; a libertação face a necessidades sociais e de estima; e uma atenção verdadeira e consciente, centrada na experiência positiva que está a ser vivenciada e não apenas a consciência de que se está a ter prazer com essa experiência. O Modelo de *Savoring* de Bryant e Veroff (2007) contempla três conceitos chave interligados entre si que ajudam a compreender este modelo: as experiências de *savoring*, os processos de *savoring* e as estratégias de *savoring*, explorados de seguida.

Experiências de *Savoring*

As experiências de *savoring* consistem no conjunto de sensações, percepções, pensamentos, comportamentos e emoções que uma pessoa experiencia quando atenta e aprecia um estímulo, resultado ou experiência positiva, juntamente com as características ambientais e situacionais envolventes. Assim sendo, existe uma enorme panóplia de experiências de *savoring* que podem ser vivenciadas pelos indivíduos, sejam experiências sensoriais, estados psicológicos ou até experiências sem estímulos sensoriais (Bryant & Veroff, 2007).

A intensidade e a qualidade com que a pessoa experiencia estas sensações é influenciada pela duração e complexidade da experiência, pela capacidade de reduzir o *stress*, pelo grau de equilíbrio na auto monitorização e pelas interações sociais

estabelecidas durante a experiência (Bryant & Veroff, 2007). Além disso, é também relevante o foco atencional, que é influenciado pelo peso relativo das outras opções, a atenção a novas situações, a atenção a situações desafiantes, a atenção a situações incertas, diferenças de personalidade e experiências agrídoces (Bryant & Veroff, 2007).

Relativamente ao foco atencional, deve-se considerar o foco de atenção dominante, visto existirem duas orientações distintas relativamente aos acontecimentos positivos: orientação externa, onde o *savoring* é centrado no mundo, ou seja, centrado fora do indivíduo; e orientação interna, em que o *savoring* é centrado no *self*, ou seja, dentro do indivíduo. Esta distinção entre o foco de atenção é relevante, uma vez que as diferentes orientações dão origem a diferentes experiências de *savoring*. Contudo, os autores entendem que a maioria das experiências de *savoring* não é de uma orientação ou outra, mas sim um misto das duas (Bryant & Veroff, 2007).

No *savoring* centrado no mundo, a atenção direciona-se para sentimentos positivos que transcendem a experiência do *self*, isto é, a fonte dos sentimentos positivos é identificada como algo ou alguém do mundo externo, fora do indivíduo. Assim, nesta orientação de *savoring*, o indivíduo tem uma resposta emocional positiva involuntária e incontável a um estímulo externo. O *savoring* centrado no *self* consiste numa atenção focalizada no próprio, ou seja, os sentimentos positivos são percebidos como tendo uma origem interna. As experiências de *savoring* centradas no *self* relacionam-se com estímulos internos como sentimentos, pensamentos, sensações fisiológicas ou comportamentos (Bryant & Veroff, 2007).

Além da distinção entre a orientação externa e a orientação interna, os autores também distinguem as experiências de *savoring* que utilizam a reflexão cognitiva ou, por outro lado, a absorção perceptiva. A reflexão cognitiva implica que o indivíduo

reflita e faça uma introspeção relativamente à experiência vivenciada. Já a absorção experiencial, consiste numa minimização da reflexão (Bryant & Veroff, 2007).

Processos de *Savoring*

Os processos de *savoring* dizem respeito a uma sequência de operações mentais e físicas que se desenrolam ao longo de tempo e transformam um estímulo, resultado ou acontecimento positivo em emoções positivas às quais o indivíduo atenta e desfruta. Assim, os processos de *savoring* envolvem identificar e vivenciar algo positivo, interpretando e respondendo a esse estímulo positivo (com estratégias de *savoring* que podem ser cognitivas ou comportamentais), experienciando emoções positivas decorrentes desse estímulo (Bryant & Veroff, 2007).

Bryant e Veroff (2007) definiram quatro processos base, resultantes da combinação entre o foco atencional centrado no mundo ou centrado no *self*, e haver reflexão cognitiva ou absorção experiencial, nomeadamente agradecimento, admiração, deleitamento e encantamento.

O processo de agradecimento (*thanksgiving*) envolve a reflexão cognitiva e é maioritariamente centrado no *self*. Este processo baseia-se em expressar gratidão por bênçãos, ofertas ou realizações, sendo estas atribuídas a fatores externos. Pode ocorrer antes, durante ou depois de um evento positivo ou por vontade própria. O processo de deleitamento (*basking*) envolve também a reflexão cognitiva, mas é maioritariamente centrado no mundo e ocorre após a realização pessoal alcançada, ou por vontade própria. Assim, o sentimento dominante é o orgulho, uma vez que consiste em receber reconhecimento pelos outros ou por si próprio devido a alguma realização da sua autoria (Bryant & Veroff, 2007).

O processo de admiração (*marveling*) envolve a absorção experiencial centrada no *self*, estando ligado ao sentimento de admiração e ocorrendo durante o evento positivo. Consiste na admiração de um estímulo externo, existindo uma perda do sentido de tempo e de si mesmo. Já o processo de encantamento (*luxuriating*) envolve também absorção experiencial, contudo, é maioritariamente centrado no mundo. Este processo centra-se no prazer físico, resultante de sensações físicas prazerosas e ocorre também durante o acontecimento que está a ser vivenciado (Bryant & Veroff, 2007).

Estratégias de *Savoring*

As estratégias de *savoring* consistem naquilo que os indivíduos fazem e pensam quando experienciam emoções positivas, ou seja, são as estratégias que utilizam para disfrutar, potenciar e prolongar as emoções positivas sentidas derivadas de uma experiência positiva. Assim estas estratégias moderam o impacto que as experiências ou acontecimentos positivos têm nas emoções positivas (Bryant & Veroff (2007).

Os dez tipos de estratégias encontradas por Bryant e Veroff (2007) nos seus estudos organizam-se em dois grupos distintos de estratégias: as cognitivas, que envolvem os processos cognitivos e a utilização da mente para potenciar as emoções positivas, e as comportamentais que consistem em comportamentos adotados pelos indivíduos para potenciar as emoções positivas, sendo ambos os tipos de estratégias descritos de seguida.

Partilha com os outros

Esta estratégia consiste em partilhar com alguém a experiência positiva ou contar a alguém como se sentiu e o quanto valorizou esse momento. A partilha com os outros não tem de ser necessariamente com uma pessoa presente fisicamente, pois o facto de pensar em partilhar a memória do acontecimento positivo futuramente com outra pessoa inclui-se neste tipo de estratégia. Relacionando-a com as estratégias de coping, esta é uma estratégia paralela ao uso do suporte social (Bryant & Veroff (2007)).

Construção de memórias

A estratégia de construção de memórias baseia-se em armazenar imagens mentais de forma a posteriormente recordar o acontecimento positivo vivenciado. Assim, esta estratégia implica procurar e destacar os aspetos mais positivos da experiência vivida, acentuando a intensidade da experiência, e formar memórias o mais claras possíveis de forma a ser viável posteriormente a sua partilha com alguém, sendo este desejo de partilha uma motivação para uma maior e melhor apreciação do momento (Bryant & Veroff (2007)). Esta é uma estratégia que está correlacionada com a Partilha com os outros, uma vez que a capacidade de construir memórias está associada à capacidade de partilhar com os outros (Bryant & Veroff (2007)).

Auto congratulação

A auto congratulação é uma estratégia cognitiva que consiste em o indivíduo se glorificar e elogiar a si mesmo, mostrando orgulho e autossatisfação como resposta à experiência positiva vivenciada. Exemplos deste tipo de estratégia são o indivíduo dizer

a si próprio o quão orgulho está, pensar o quão impressionados os outros devem estar ou relembrar-se de há quanto tempo espera por esse acontecimento. Espera-se que esta estratégia seja utilizada como resposta a acontecimentos que envolvam sucessos pessoais e concretização de objetivos, podendo também manifestar-se em expressões comportamentais (Bryant & Veroff (2007).

Intensificação sensorial-percetiva

Esta estratégia consiste em intensificar o prazer sentido focando-se em certos estímulos e bloqueando outros que possam interferir com o prazer que se está a sentir. Assim, o indivíduo bloqueia possíveis estímulos distratores, concentrando a sua atenção nos estímulos pretendidos e reforçando o processo de *savoring*. Um exemplo de utilização desta estratégia consiste em fechar os olhos e concentrar-se numa música que se está a ouvir e que se considere prazerosa (Bryant & Veroff, 2007).

Comparação

A comparação é uma estratégia cognitiva e baseia-se em comparar o que se está a sentir com aquilo que os outros estão a sentir, ou comprar a situação que se está a experienciar com outra situação similar pela qual já se tenha passado ou com aquilo que imaginamos que deveria ser essa situação.

Contudo, esta estratégia tem um lado positivo e um negativo: se, por um lado, pode potenciar as emoções positivas dos indivíduos caso a comparação seja favorável a si, por outro, pode ter o efeito contrário, caso as comparações realizadas não sejam a seu

favor. Assim, na utilização desta estratégia, o indivíduo deve ser seletivo nas comparações que efetua (Bryant & Veroff, 2007).

Absorção

Esta estratégia consiste numa total imersão no momento vivenciado, relaxando e vivendo apenas no momento presente. Aquando a utilização desta estratégia, o indivíduo evita deliberadamente qualquer reflexão cognitiva ou associação intelectual, existindo apenas uma focalização na experiência positiva que está a decorrer (Bryant & Veroff, 2007).

Comportamento manifesto

Esta estratégia consiste em expressar o que se está a sentir através do comportamento, contrariamente às estratégias cognitivas. Assim, o indivíduo expressa-se através do riso, de saltos, danças ou sons verbais de apreciação. Estas respostas comportamentais podem ser automáticas ou deliberadas (Bryant & Veroff, 2007).

Consciência temporal

Esta é uma estratégia puramente cognitiva que envolve a noção consciente da passagem do tempo, consistindo em pensar num momento agradável passado ou futuro em que algo positivo irá acontecer, conscientemente desejando que o momento se prolongue (Bryant & Veroff, 2007).

Percepção de benefícios

Esta estratégia implica que o indivíduo identifique aquilo pelo que está grato, assim como a fonte específica desse benefício, estabelecendo a relação entre a gratidão e a fonte percebida. Assim, o indivíduo lembra-se a si mesmo da sua boa sorte e de quão afortunado é. A reflexão sobre os benefícios percebidos pode assim promover a qualidade afetiva das experiências de *savoring*, esperando-se que os indivíduos percecionem benefícios relativamente a todos os tipos de experiências positivas (Bryant & Veroff, 2007).

Pensamento desmancha-prazeres

O pensamento desmancha-prazeres é, ao contrário das anteriores, uma estratégia que interfere negativamente com o processo de *savoring*, diminuindo-o. Esta estratégia consiste em lembrar-se a si mesmo de sítios onde poderia estar ou de coisas que poderia estar a fazer, pensando assim em formas de a experiência positiva poder ser melhor (Bryant & Veroff, 2007).

Estudo de Camacho (2013)

É de salientar um estudo exploratório realizado em Portugal por Camacho (2013) no âmbito das experiências emocionais positivas e estratégias de *savoring*, que permitiu encontrar diversas categorias de acontecimentos positivas, assim como novas estratégias de *savoring*, não identificadas nos estudos de Bryant e Veroff (2007).

Relativamente aos acontecimentos positivos, a investigação permitiu identificar as seguintes categorias: “Experiências e Sucessos Pessoais”, “Experiências e Sucessos

Profissionais”, “Atividades de Lazer”, “Relações Amorosas”, “Encontros Familiares e relação com a família”, “Nascimentos na Família” e “Relações com Amigos e outros” (Camacho, 2013).

Quanto às estratégias de *savoring*, foram identificados 7 novos tipos de estratégias, nomeadamente, “Pensamento positivo”, “Promover experiências agradáveis nos outros”, “Autorrevelação”, “Autodeterminação”, “Autorregulação emocional”, “Resolução de problemas” e “Consumo de substâncias psicoativas” (Camacho, 2013).

De modo geral, os resultados mostraram que os acontecimentos positivos mais significativos para os adultos se relacionam com os sucessos, tanto ao nível pessoal como profissional, sendo as relações com amigos os menos referidos como significativos. Quanto às estratégias de *savoring*, os resultados apontaram para uma maior utilização de estratégias de prolongamento da experiência positiva e de estratégias de partilha com os outros, existindo uma utilização pouco frequente de estratégias de cariz negativo (e.g. pensamento desmancha-prazeres), não tendo sido encontradas diferenças em função do sexo (Camacho, 2013).

A referência a este estudo é particularmente relevante uma vez que uma das limitações apontadas prende-se com o facto de não se terem considerado as várias subfases da idade adulta na análise dos resultados, sendo esta muita abrangente uma vez que ocorre entre os 18 e os 65 anos. Assim, neste estudo pretende-se seguir a indicação deixada pela investigadora de analisar as variáveis em estudo comparando as três diferentes etapas da vida adulta, nomeadamente os jovens adultos (dos 18 aos 25 anos), os adultos (dos 26 aos 40 anos) e os adultos de meia-idade (dos 41 aos 65 anos) (Bee, 1987), averiguando as possíveis diferenças entre estas três subamostras.

Questões de Investigação

Tal como referido anteriormente, este estudo tem como objetivo identificar os acontecimentos de vida considerados mais positivos pelos adultos, as emoções positivas mais frequentemente sentidas por eles (associadas aos acontecimento positivos) e as estratégias de *savoring* mais utilizadas por estes para intensificar e/ou prolongar as emoções positivas, assim como a sua eficácia. Deste modo, pretende-se confirmar e aprofundar os resultados obtidos no estudo realizado por Camacho (2013) e a que acabamos de aludir. Para tal, formaram-se as seguintes questões de investigação:

QI 1: Quais os acontecimentos de vida que os adultos indicam como sendo os mais positivos?

QI 2. Que emoções estão associadas aos acontecimentos que os adultos indicam como mais positivos?

QI 3. Quais as estratégias de *savoring* mais frequentemente utilizadas pelos adultos para intensificar e/ou prolongar as emoções positivas e qual a sua eficácia?

QI 4. Existem diferenças de sexo nas variáveis em estudo?

QI 5: Existem diferenças de grupos de idade nas variáveis em estudo?

Capítulo II – Método

Participantes

Participaram neste estudo 172 adultos com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos de idade ($M=32.70$ e $D.P=12.43$), dos quais 20.3% eram do sexo masculino e 79.7% do sexo feminino. A amostra deste estudo foi constituída por conveniência.

Instrumentos

Foi utilizada a *Escala de Vivência de Experiências Positivas* para medir os acontecimentos / experiências positivas, emoções positivas e estratégias de *savoring* utilizadas pelos participantes. Esta escala foi construída por Alexandra Marques Pinto e Maria João Alvarez em 2012 no âmbito do Projeto de Investigação Experiências Emocionais Positivas, desenvolvido na FPUL/ CIPUL desde 2010. A escala foi composta por 4 blocos de questões, que serão descritos de seguida.

O Bloco I tinha como objetivo identificar um acontecimento ou experiência positiva que o indivíduo tivesse vivenciado, tendo para o efeito a seguinte questão de resposta aberta: “Pense nos acontecimentos (ou experiências) positivos que viveu nos últimos 6 meses. Refira, por favor, o acontecimento positivo que viveu e que foi mais desejável para si (indique apenas um).

O Bloco II solicitava, através de uma questão de resposta aberta, que o indivíduo descrevesse o acontecimento ou experiência positiva vivenciada, indicando a data aproximada em que esse acontecimento tinha ocorrido. Adicionalmente, este bloco continha 8 questões que pretendiam medir a avaliação cognitiva que o indivíduo fazia desse acontecimento ou experiência, sendo estas questões uma tradução e adaptação das 8 questões iniciais do questionário The Ways of Savoring Checklist (WOSC), contruído

por Bryant & Veroff (2007). As questões avaliavam assim o grau de desejabilidade, o grau de responsabilidade pessoal / de outrem, o grau de previsibilidade do acontecimento, a duração do acontecimento e a frequência relativa do acontecimento, numa escala tipo likert de 10 pontos, em que o 1 correspondia ao valor mais baixo (e.g. “pior coisa que poderia acontecer”) e o 10 correspondia ao valor mais elevado (e.g. “melhor coisa que poderia acontecer”). Além das 8 questões de avaliação cognitiva do acontecimento positivo, o bloco II incluía uma 9ª questão que solicitava ao participante que indicasse, a partir de uma lista de 16 emoções, as emoções que tinha sentido durante o acontecimento positivo referido (e.g. alegre, entusiasmado, orgulhoso, encantado, etc.), permitindo ao participante referir emoções não contempladas na lista fornecida.

O Bloco III tinha em vista obter informação acerca das estratégias de *savoring* utilizadas pelos participantes para prolongar ou intensificar as emoções positivas associadas à experiência positiva anteriormente referida e respetiva eficácia. Era constituído por uma breve definição de estratégias de *savoring* e por uma questão aberta sobre as estratégias de *savoring* utilizadas (“Quando vivemos acontecimentos positivos ou fazemos coisas de que gostamos, que nos fazem sentir bem e ter emoções positivas, podemos querer prolongar ou intensificar essas emoções positivas. Quando viveu esse acontecimento (ou experiência) positivo fez alguma coisa para prolongar (sentir durante mais tempo) ou intensificar (sentir com mais força) as emoções positivas sentidas? Escreva, por favor, nos espaços em baixo, tudo o que fez ou pensou durante esse acontecimento positivo para tentar prolongar ou intensificar as suas emoções positivas. Em cada espaço, de a) a d) por favor anote uma ação ou pensamento diferente e seguidamente indique, na escala fornecida, se o que fez ou pensou funcionou ou não.”), tendo o participante espaço para referir até 4 estratégias e respetivo grau de eficácia

(numa escala de likert de 5 pontos, em que 1 correspondia a “não funcionou” e 5 “funcionou muito”).

Por fim, o bloco IV correspondia às questões relativas aos dados sociodemográficos, sendo estes constituídos por: nacionalidade, sexo, idade, estado civil, nível de escolaridade, se professava alguma religião, última profissão exercida e profissão à data.

Procedimento de recolha de dados

De forma a obter os dados para a realização deste estudo, o questionário descrito acima foi inserido numa plataforma *online* (www.freeonlinesurveys.com), tendo sido depois divulgado de forma informal através de redes sociais (e.g. *Facebook*), tendo sido esclarecidos os objetivos do estudo e garantidos a confidencialidade e o anonimato aos participantes.

Procedimento de análise de dados

Foram utilizados procedimentos de análise de dados qualitativos e quantitativos. De forma a analisar os dados qualitativos, obtidos através das questões de resposta aberta, foi utilizada a técnica de análise de conteúdo. Quanto aos dados quantitativos, recorreu-se ao teste Qui-Quadrado de Pearson.

Análise de conteúdo

A análise de conteúdo corresponde a um conjunto de técnicas de análise das comunicações, sendo utilizada para o tratamento de dados qualitativos (Bardin, 1977).

Foram seguidas as etapas definidas por Amado (2000), tendo em conta a possibilidade de estas não serem etapas estanques, devendo por isso existir flexibilidade na sua sequência. Assim, num primeiro momento, foram definidos os objetivos de trabalho e a explicitação do quadro de referência, advindo da revisão bibliográfica feita.

De seguida, procedeu-se à constituição do *corpus* documental com os dados obtidos durante a recolha de dados, tendo sido criados dois documentos de trabalho: um documento com as respostas dos participantes relativamente ao acontecimento/experiência positiva e um documento relativo às estratégias de *savoring* utilizadas pelas participantes. Posteriormente, foram realizadas várias leituras atentas e ativas, que foram sendo gradualmente mais aprofundadas, de forma a incrementar a compreensão do material.

A etapa seguinte foi a codificação, que corresponde ao processo pelo qual os dados brutos são transformados sistematicamente e agregados em unidades de significado (Bardin, 1977). Esta codificação correspondeu ao critério temático, uma vez que se fez uma leitura interpretativa dos dados.

Após a codificação, procedeu-se à categorização, tendo em conta os sistemas de categorias relativos às estratégias de *savoring* previamente propostos por Bryant e Veroff (2007) e por Camacho (2013), deixando aberta a possibilidade de criação de novas categorias para os dados que não se enquadrassem em nenhuma das categorias pré-existentes. Para assegurar a qualidade da categorização, tiveram-se em conta os critérios indicados por vários autores, nomeadamente, a exclusão mútua (cada elemento não pode existir em mais de uma categoria), a homogeneidade (deve ser utilizado um único princípio de classificação), a pertinência: (o sistema de categorias deve ser adaptado ao material em análise e pertencer ao quadro teórico definido anteriormente), a

objetividade/fidelidade (todos os dados devem ser codificadas da mesma maneira, existindo uma descrição sistemática dos critérios utilizados) e a produtividade (devem ser produzidos resultados férteis) (Bardin, 1977; Amado, 2000).

De forma a assegurar a fiabilidade da análise de conteúdo efetuada, foi utilizado o método inter-juízes. Assim, foi solicitado a dois codificadores independentes que, através do sistema de categorias disponibilizado, categorizassem 10% das unidades de registo da amostra, tendo sido utilizada a fórmula $T = \frac{\text{n}^\circ \text{ acordos}}{\text{total unidades de registo}} * 100$ para calcular a taxa de fiabilidade (Lima, 2013). Desta forma, obteve-se uma taxa de acordo de 94% para os acontecimentos positivos e de 78% para as estratégias de *savoring*. As divergências foram posteriormente discutidas em conjunto, tendo sido resolvidas através de reflexão conjunta.

Teste Qui-Quadrado de Pearson

Para avaliar a independência entre os acontecimentos positivos, as emoções, as estratégias de *savoring*, o sexo e o grupo etário, recorreu-se ao teste Qui-quadrado de Pearson. Foi utilizado o *software* SPSS (v.21; SPSS Inc; Chicago, IL) seguindo-se a validação dos pressupostos de aplicação (Maroco, 2011). Os resultados com p-value <0.5 foram considerados estatisticamente significativos, tendo também sido realizada uma análise de resíduos estandardizados (*standardized residuals*) de modo a identificar as células com maus ajustamentos locais. Os resíduos estandardizados mais elevados, em valor absoluto, a 1.96 foram considerados significativamente diferentes de zero para a probabilidade de erro de tipo I de 0.05.

Capítulo III – Apresentação e discussão de resultados

Apresentação de Resultados

Ao longo deste capítulo serão apresentados os resultados obtidos neste estudo através da análise dos dados recolhidos.

As questões de investigação formuladas previamente serão o fio condutor deste capítulo, sendo primeiro apresentados os resultados relativos aos acontecimentos positivos, depois os resultados das emoções positivas e, por fim, os resultados relativos às estratégias de *savoring* utilizadas pelos participantes. Serão também apresentados os resultados relativos à comparação entre os três grupos etários, nomeadamente jovens adultos, adultos e adultos de meia-idade.

Acontecimentos Positivos

Os resultados relativos aos acontecimentos positivos foram obtidos através da análise de conteúdo. Conforme descritos no capítulo II, o sistema de categorias utilizado foi criado por Camacho (2013), contemplado sete categorias, tendo sido criada uma nova categoria “Experiências e Sucessos de Entes Queridos” (Tabela 1).

Tendo em conta a globalidade das respostas, é possível verificar que a categoria com maior destaque correspondeu a “Experiências e Sucessos Pessoais” com 26,2% das respostas. Surgiram também com um número de respostas considerável as “Experiências e Sucessos Profissionais” (16,9%) e “Atividades de Lazer” (16,3%), seguidos das “Relações Amorosas” (12,8%). Por fim, as categorias menos mencionadas corresponderam aos “Encontros Familiares e relação com a família” (9,9%), “Relações

com Amigos e Outros” (7,0%), “Experiências e Sucessos de entes queridos” (5,8%) e “Nascimentos na Família” (5,2%). Nas Tabela 2, 3 e 4 estão indicadas as unidades de registo referentes a cada categoria para os jovens adultos, adultos e adultos de meia-idade respetivamente.

Tabela 1 – Categorias de acontecimentos positivos referidos pela totalidade dos participantes

Categorias	Definição Operacional	Frequência	%
Experiências e Sucessos Pessoais	Acontecimentos relacionados com a vivência de experiências ou sucessos a nível pessoal – académico, saúde, etc.	45	26,1%
Experiências e Sucessos Profissionais	Acontecimentos relacionados com a vivência de experiências e sucessos a nível profissional	29	16,9%
Atividades de Lazer	Acontecimentos relacionados com diversas atividades de tempos livres e de lazer: viagens e passeios, desporto, festas, etc.	27	15,7%
Relações Amorosas	Acontecimentos relacionados com experiências e relacionamentos amorosos e/ou sexuais	22	12,8%
Encontros Familiares e relação com a família	Acontecimentos relacionados com momentos em família, com a interação em diversas ocasiões, e com o relacionamento com familiares em geral	18	10,5%
Relações com Amigos e Outros	Acontecimentos relacionados com momentos de interação e de relacionamento com pessoas significativas, que não da família, como os amigos	12	7,0%

Experiências e Sucessos de entes queridos	Acontecimentos relacionados com a vivência de experiências e sucessos de entes queridos, como os filhos, pais ou companheiros	10	5,8%
Nascimentos na Família	Acontecimentos relacionados com a experiência de nascimentos na família – nascimento de filhos, sobrinhos ou netos	9	5,2%

Tabela 2 – Acontecimentos positivos referidos pelos Jovens Adultos (por unidades de registo)

Categorias	Acontecimentos Positivos (Unidades de registo)
Experiências e Sucessos Pessoais	“Entrar na faculdade”
	“Tirar a carta de condução”
	“Convite para madrinha de casamento”
	“Diploma de pós-graduação”
	“Ter de descoberto o que mais preciso na vida”
	“Terminar a licenciatura”
	“Voluntariado”
	“Boa classificação numa prova internacional”
	“Perda de peso”
	“Conclusão do mestrado”
	“Contacto diário com crianças”
	“Receber uma excelente nota de uma frequência”
	“Terminar mestrado”
	“Terminar mestrado”
	“Arguição da dissertação de mestrado, dia do término oficial do curso”
	“Alteração de estilo de vida”
“Bênção das fitas”	
“Terminar a Licenciatura de Design de Comunicação”	

“Terminar o Mestrado”
“Considerar mudança de área de formação e ser elegível
para curso de Medicina”
“Defesa da dissertação de mestrado”

Experiências e Sucessos
Profissionais

“Trabalhar como baby-sitter”
“Efetividade no local de trabalho”
“Términus de Estágio Curricular com sucesso”
“A minha atividade no estágio correu muito bem”
“Arranjar emprego”
“Chamada para uma formação para um emprego em part-
time”
“Festa de Natal da Instituição onde estou a estagiar
atualmente”
“Iniciei o estágio curricular”
“Início do estágio”
“Ingressar no estágio”
“Arranjar trabalho na área de formação”
“Quando soube que iria trabalhar no local onde estou
atualmente”
“Encontrar um trabalho fixo”
“Projeto profissional”
“Ter encontrado estágio”

Atividades de Lazer

“Concerto”
“Intercâmbio”
“Ter retornado ao desporto”
“Férias com os meus amigos e com o meu namorado
durante uma semana”
“Férias de verão com família”
“Viajar para Estocolmo”

“Fim-de-semana fora”
“Fim-de-semana fora”
“Viagem que fiz à Ásia”
“Viagem de mota”
“Férias”
“Viagem ao estrangeiro”

Relações Amorosas

“Passar uns dias com o meu namorado”
“Conheci um rapaz que se tornou muito importante na
minha vida”
“Ser feliz com a minha namorada”
“Ficar noiva”
“Namorar”
“Ter começado a namorar”
“Ter ido viver com o meu namorado”
“Visita do namorado”
“Ser pedida em Casamento”
“Arranjar namorado”
“Começar a namorar”
“Fazer anos de namoro com o meu namorado”
“Comecei a namorar”
“Conhecer o Filipe”

Nascimentos na Família

“Fiquei grávida”
“Nascimento de um sobrinho”
“Nascimento do meu afilhado”
“Saber que ia ser tia”

Relações com Amigos e
Outros

“Passagem de ano com o grupo de amigos de Erasmus”
“Reencontro com amigos que vivem no estrangeiro”

	<p>“Reencontro com uma amiga”</p> <p>“Ter conhecido alguns amigos de uma amiga minha”</p> <p>“Uma visita de um amigo que já não via há muito tempo”</p> <p>“Ter conhecido certas pessoas”</p> <p>“Um jantar com os amigos”</p>
Encontros Familiares e relação com a família	<p>“Casamento do meu irmão mais velho”</p> <p>“Regressar a casa nas férias da Páscoa”</p> <p>“Natal de 2013”</p> <p>“Receber o meu pai no natal. É emigrante”</p>
Experiências e Sucessos de entes queridos	<p>“O meu namorado ingressou num curso superior”</p>

Tabela 3 – Acontecimentos positivos referidos pelos Adultos (por unidades de registo)

Categorias	Acontecimentos Positivos (Unidades de registo)
	<p>“Decidi ser vegetariana”</p> <p>“Voltar a estudar para conclusão dos estudos”</p> <p>“Terminar o curso”</p> <p>“Finalizar a defesa da tese de mestrado”</p>
Experiências e Sucessos Pessoais	<p>“Acabei o Mestrado”</p> <p>“Descobri a corrida como desporto e integrei-o como hábito saudável na minha vida”</p> <p>“Os resultados de vários exames médicos serem bons”</p> <p>“Mudança de cidade”</p> <p>“Possibilidade de adquirir uma habitação melhor”</p>
Experiências e Sucessos Profissionais	<p>“Aprender uma nova profissão - internet marketing”</p> <p>“ (Evolução na) carreira profissional”</p>

	<p>“Conquista de um objetivo profissional”</p> <p>“Mudança de local de trabalho”</p> <p>“Mudança de local trabalho”</p> <p>“Conseguir a mudança de emprego que queria”</p> <p>“Ter avançado na minha formação”</p> <p>“Abertura de um negócio”</p> <p>“Mudança profissional”</p>
--	--

Atividades de Lazer	<p>“Jogar Lasertag”</p> <p>“Viagem a Roma”</p> <p>“Visitar Paris”</p> <p>“Uma viagem ao Rio de Janeiro, local onde fiz intercâmbio durante os tempos de faculdade”</p> <p>“Fim-de-semana a preparar uma caminhada”</p> <p>“Passeio a Montalegre”</p> <p>“Estreia de nova bicicleta”</p>
---------------------	---

Relações Amorosas	<p>“Um ano de namoro”</p> <p>“Ter o meu namorado ao meu lado”</p> <p>“Estar com a minha namorada num fim-de-semana prolongado”</p> <p>“Receber a chave da minha futura casa e um pedido para ir viver com o meu namorado”</p> <p>“Conheci a minha namorada”</p> <p>“União de facto”</p> <p>“Conhecer uma pessoa”</p> <p>“Pedido de casamento”</p>
-------------------	---

Nascimentos na Família	<p>“Nascimento de um novo membro da família”</p> <p>“Estar grávida de um rapaz”</p>
------------------------	---

	“Saber que estou grávida de uma menina, depois de ter 3 rapazes”
Encontros Familiares e relação com a família	“Jantar de Natal em família” “Aniversário” “Natal” “Retorno de um familiar querido” “Aniversário – 40”
Experiências e Sucessos de entes queridos	“A minha filha teve muito bom em todos os testes” “A minha filha começar a andar” “Saber que uma situação de dois cães, que não tinham para onde ir, tinha sido resolvida.”

Tabela 4 – Acontecimentos positivos referidos pelos Adultos de meia-idade (por unidades de registo)

Categorias	Acontecimentos Positivos (Unidades de registo)
Experiências e Sucessos Pessoais	“Retomar os estudos e ter ficado desempregada” “Emagrecer e melhorar a qualidade de vida e a autoestima” “Retirar aparelho ortodôntico” “Frequência de um curso de desenvolvimento pessoal” “Voltar a correr depois de 8 meses a recuperar de uma tendinite” “Completar o 4 ^a ano do Mestrado em Psicologia da Educação e Orientação” “Terminar o 1 ^o semestre do 1 ^o ano e o 1 ^o semestre do 2 ^o ano simultaneamente” “Conclusão com sucesso de um curso de especialização

	<p>profissional”</p> <p>“Ter sobrevivido a um enfarte de miocárdio e a uma septicemia”</p> <p>“O fim das obras em casa”</p> <p>“Sair bem de uma cirurgia”</p> <p>“Voluntariado nos bombeiros”</p> <p>“Ter conseguido elevar a minha auto estima, vencendo os vícios que não pensava ser possível”</p> <p>“Saída do local onde residia”</p> <p>“Mudança de residência”</p>
<p>Experiências e Sucessos Profissionais</p>	<p>“Ter arranjado trabalho”</p> <p>“Mudar de trabalho”</p> <p>“Coletivização da minha oficina”</p> <p>“Gravar Voz-Off para um file institucional da Comissão Europeia”</p> <p>“Ajudar uma aluna a continuar a estudar”</p>
<p>Atividades de Lazer</p>	<p>“Ir viajar”</p> <p>“Caminhar junto à praia durante uma hora, após um dia de trabalho”</p> <p>“Aulas de exercício físico – zumba”</p> <p>“Ida a Itália”</p> <p>“Vitoria num jogo basquetebol”</p> <p>“Pôr-do-sol a bordo de lancha, com amigos”</p> <p>“Ida ao cinema”</p> <p>“Viagem”</p>
<p>Nascimentos na Família</p>	<p>“Gravidez da minha filha”</p> <p>“Ser avó”</p>
<p>Relações com Amigos e Outros</p>	<p>“Festa de réveillon”</p> <p>“Festa de Natal”</p>

	<p>“Rever alguém que não via há muito tempo”</p> <p>“Encontro com amigos de infância, separados há 40 anos por uma Guerra”</p> <p>“Meu aniversário”</p>
Encontros Familiares e relação com a família	<p>“Passeio com a família”</p> <p>“Estar com a minha madrinha”</p> <p>“Fim-de-semana em família (pais, irmãos, sobrinhos)”</p> <p>“Almoço em família”</p> <p>“Passeio com a minha filha”</p> <p>“Dia do aniversário”</p> <p>“Passar uns dias de férias com o meu filho mais novo que vive em Londres”</p> <p>“Sempre que a minha filha regressa, ou sempre que estou com ela”</p> <p>“Conseguir reunir toda a família no mesmo dia”</p>
Experiências e Sucessos de entes queridos	<p>“As notas do meu filho”</p> <p>“O estado saúde da minha mãe melhorou”</p> <p>“A minha filha passou no exame de condução”</p> <p>“Recuperação de um familiar doente”</p> <p>“Filho com emprego”</p> <p>“O renascimento do meu filho após uma longa e profunda depressão”</p>

Na Tabela 5 estão apresentadas as frequências de cada categoria divididas pelos três grupos etários. Através da análise dos testes de qui-quadrado, verificou-se que os participantes adultos de meia-idade (41-65 anos) tinham significativamente menor probabilidade de assinalar acontecimentos relacionados com “Relações Amorosas” [$\chi^2(1) = 10.340$; $p = 0.006$; $N = 172$]. Não foram encontradas relações significativas entre qualquer outra categoria de acontecimentos positivos e o grupo etário. Não foram

encontradas quaisquer relações estatisticamente significativas entre o sexo dos participantes e os acontecimentos positivos.

Tabela 5 – Categorias de acontecimentos positivos referidos divididos por faixa etária

Categorias	Frequência		Frequência		Frequência	
	Jovens	%	Adultos	%	Adultos de meia-idade	%
Experiências e Sucessos Pessoais	21	26,9%	9	20,5%	15	30,0%
Experiências e Sucessos Profissionais	15	19,2%	9	20,5%	5	10,0%
Atividades de Lazer	12	15,4%	7	15,9%	8	16,0%
Relações Amorosas	14	17,9%	8	18,2%	0	0,0%
Nascimentos na Família	4	5,1%	3	6,8%	2	4,0%
Relações com Amigos e Outros	7	9,0%	0	0,0%	5	10,0%
Encontros Familiares e relação com a família	4	5,1%	5	11,4%	9	18,0%
Experiências e Sucessos de entes queridos	1	1,3%	3	6,8%	6	12,0%

Emoções positivas

Relativamente às emoções positivas que os adultos referiram sentir durante um acontecimento ou experiência positiva, podemos verificar através da Tabela 6 que as emoções mais frequentemente sentidas foram a “alegria” (85,5%) e o “entusiasmo” (80,2%). Seguem-se o “orgulho” (57,6%), a “excitação” (45,9%), o “interesse” (45,3%), o sentir-se “agradavelmente surpreendido” (43,6%), a “determinação” (43,6%) e o sentir-se “ativo” (41,3%).

Quanto às emoções menos frequentemente experienciadas (das que estavam disponíveis na lista que constava do questionário aplicado) foram a “serenidade” (19,2%), a “calma” (16,9%) e a “ousadia” (9,9%).

Por fim, os participantes mencionaram algumas emoções que não se encontravam disponíveis na lista, nomeadamente “apaixonado” (1,2%), “feliz” (1,2%), “grato” (0,6%), “aliviado” (0,6%), “confiante” (0,6%), “curioso” (0,6%) e “tranquilo” (0,6%).

Tabela 6 – Emoções Positivas mencionadas pela totalidade dos participantes

Emoções Positivas	Frequência	%
Alegre	147	85,5%
Entusiasmado	138	80,2%
Orgulhoso	99	57,6%
Excitado	79	45,9%
Interessado	78	45,3%
Agradavelmente surpreendido	75	43,6%
Determinado	72	41,9%
Ativo	71	41,3%
Relaxado	58	33,7%

Encantado	55	32,0%
Descontraído	49	28,5%
Inspirado	46	26,7%
Caloroso	44	25,6%
Sereno	33	19,2%
Calmo	29	16,9%
Ousado	17	9,9%
Apaixonado	2	1,2%
Feliz	2	1,2%
Grato	1	0,6%
Aliviado	1	0,6%
Confiante	1	0,6%
Curioso	1	0,6%
Tranquilo	1	0,6%

A análise realizada através dos testes do qui-quadrado permitiu identificar algumas relações entre os acontecimentos positivos e as emoções diferenciadas. Os participantes que referiram “Experiências e Sucessos Pessoais” tinham significativamente menor probabilidade de experienciar a emoção “caloroso” [$\chi^2(1) = 8.920$; $p = 0.003$; $N = 172$] e significativamente maior probabilidade de se sentirem “orgulhosos” [$\chi^2(1) = 13.179$; $p = 0.000$; $N = 172$]. Os participantes que referiram acontecimentos relacionados com “Experiências e Sucessos Profissionais” apresentaram significativamente maior probabilidade de experienciar as emoções “interessado” [$\chi^2(1) = 13.640$; $p = 0.000$; $N = 172$] e “determinado” [$\chi^2(1) = 16.570$; $p = 0.000$; $N = 172$]. Os participantes que mencionaram acontecimentos da categoria “Atividades de Lazer” apresentaram significativamente maior probabilidade de assinalar as emoções “calmo” [$\chi^2(1) = 6.835$; $p = 0.009$; $N = 172$] e “descontraído” [$\chi^2(1) = 6.522$; $p = 0.011$; $N = 172$]. Os participantes que referiram acontecimentos relacionados com “Encontros

familiares e relação com a família” apresentaram significativamente maior probabilidade de mencionarem as emoções “caloroso” [$\chi^2(1) = 13.331$; $p = 0.000$; $N = 172$] e “descontraído” [$\chi^2(1) = 11.017$; $p = 0.001$; $N = 172$]. Os participantes que referiram acontecimentos incluídos na categoria “Relações com amigos e outros” apresentaram significativamente maior probabilidade de assinalarem a emoção “caloroso” [$\chi^2(1) = 11.438$; $p = 0.001$; $N = 172$]. Os participantes que referiram como acontecimento positivo “Experiências e sucessos de entes queridos” apresentaram significativamente menos probabilidade de experienciar a emoção “determinado” [$\chi^2(1) = 7.644$; $p = 0.006$; $N = 172$]. Por fim, os participantes que referiram como acontecimento positivo “Nascimentos na família” apresentaram significativamente maior probabilidade de se sentirem “encantados” [$\chi^2(1) = 9.159$; $p = 0.002$; $N = 172$]. Não foram encontradas relações significativas entre os acontecimentos relacionados com “Relações Amorosas” e emoções.

Além das relações entre os acontecimentos positivos e as emoções, exploraram-se também as relações entre o grupo etário e as emoções. Neste âmbito, verificou-se significativamente maior probabilidade de os participantes do grupo etário “Adultos de meia-idade” (41-65) mencionarem a emoção “calmo” [$\chi^2(1) = 7.341$; $p = 0.025$; $N = 172$], e uma menor probabilidade de assinalarem a emoção “excitado” [$\chi^2(1) = 12.969$; $p = 0.002$; $N = 172$]. Não foram encontradas quaisquer outras relações estatisticamente significativas entre as emoções experienciadas e o grupo etário.

Ao nível da relação entre o sexo dos participantes e as emoções, não foram encontradas relações estatisticamente significativas.

Estratégias de *Savoring*

Através das respostas dos participantes foi possível chegar a um total de 358 estratégias de *savoring*. Algumas respostas foram excluídas pois não se referiam a estratégias mas sim a emoções ou sentimentos (eg. “felicidade”, “amor”, “tranquilidade”).

Estas respostas foram depois categorizadas segundo o sistema de categorias criado por Camacho (2013), tendo surgido uma nova categoria “Antecipação de benefícios”. As categorias, sua operacionalização e respetivas unidades de registo separadas de acordo com os grupos etários estão presentes nas tabelas 7, 8 e 9.

Tabela 7 – Sistema de categorias de estratégias de *savoring* utilizadas pelos Jovens Adultos

Categorias (globais)	Categorias Específicas	Estratégias (Unidades de Registro)
<p>Cognitivas</p> <p>Incluem-se nesta categoria todas aquelas que apelam fundamentalmente à utilização de cognições</p>	<p>Construção de memórias</p> <p>(Procurar estar atento e reforçar as características mais agradáveis no acontecimento, acentuando intensidade no momento e criando memórias mais vividas. Refere-se ao armazenar mentalmente imagens para recordar mais tarde).</p>	<p>“Filmar partes do concerto”</p> <p>“Tentei registar todos os detalhes do que estava a viver”</p> <p>“Tentar gravar todos os momentos importantes para mais tarde poder recordar”</p> <p>“Tirei fotografias”</p> <p>“Guardei recordações”</p> <p>“Gravar em vídeo”</p> <p>“Tirar fotografias/fazer vídeos, para rever alguns acontecimentos que decorreram durante o dia”</p> <p>“Tentar fixar o 1º dia de estágio para me recordar sempre das boas sensações que senti”</p> <p>“Lembrei-me que seria importante guardar esta memória positiva para o dia-a-dia”</p>
	<p>Recordação</p> <p>(Estratégia que consiste em reviver um acontecimento positivo que foi importante ou marcante através da recordação desse acontecimento).</p>	<p>“Continuar a pensar no acontecimento”</p> <p>“Pensar em memórias positivas da relação”</p> <p>“Relembrar”</p> <p>“Relembrar o momento”</p> <p>“Relembrar momentos bons que já tinham passado”</p> <p>“Recordei momentos, músicas, brincadeiras vividas naquela semana”</p>

“Pensar nos momentos que partilhámos juntos”
“Recordei esse momento”
“Recordar a forma como soube da notícia”
“Quando acabou, continuei quase todos os dias a ver fotografias da viagem, de forma a viver ainda esses dias apesar de já não lá estar”
“Memórias e pensamentos relativos à ação”

Auto Congratulação

(Autorreforço, sobretudo cognitivo, em que a pessoa se elogia ou glorifica a si própria).

“Pensei em como isto era algo de que me devia orgulhar verdadeiramente, já que atividades que exijam coordenação física nem sempre são o meu forte.”
“Pensei que estava a conseguir fazê-lo”
“Pensar nos meninos, em todo o trabalho envolvido, ficar orgulhosa e sentir que todo o trabalho tinha valido a pena”
“Congratulei-me”
“Senti um enorme orgulho”
“Pensei que apesar de todas as minhas inseguranças, desde que me esforce consigo sempre alcançar os meus sonhos e devia orgulhar-me por isso”
“Que todo o esforço tinha compensado”
“Que estava orgulhosa de mim”
“Que consegui atingir os meus objetivos”
“Pensar que sou capaz”

Consciência Temporal

(Estratégia cognitiva que consiste em pensar em algo agradável que aconteceu ou que vai acontecer e de forma consciente se deseja que o mesmo se prolongue. Implica uma noção consciente da passagem do tempo).

“Não me ia deitar com medo de perder algum momento/conversa importante”
“Não pensar no dia da despedida”
“Acordei cedo para aproveitar bem o dia”
“Imaginar os próximos meses até ao nascimento do meu sobrinho”
“O tempo começou a passar muito rapidamente”

Perceção de Benefícios

(Estratégia que consiste em lembrar a si próprio da boa sorte e sobre o quão afortunada a pessoa é)

“Pensar que não é qualquer pessoa que tem a sorte de fazer a viagem que fiz e ter esta experiência”
“Pensei na raridade de momentos como este”

Pensamento de Apreciação

(Estratégia cognitiva de intensificação da experiência através de pensamentos de apreciação sobre a mesma)

“Pensei em como agora já podia conduzir e em como isso é mais um passo para a minha independência.”
“Pensar no quão bestial era tê-los na mesma cidade que eu”
“Ser algo há muito tempo ansiado”
“Pensei em como era bom ele estar ali comigo”
“Pensar no quanto era bom ter aquela pessoa comigo”
“Concluir o mestrado era um objetivo de longa data”
“Concluir o mestrado significava concluir uma etapa bastante importante na minha vida, que permitir-me-ia iniciar muitas

outras.”

“Pensava em quão bom estava a ser o momento”

“Que era o início de uma nova etapa”

“Pensei que foi uma coisa muito desejada”

“Realização Pessoal”

Antecipação de Benefícios

(Estratégia cognitiva que consiste em pensar ou imaginar os aspetos positivos que o acontecimento lhe trará futuramente)

“Pensar nas coisas que poderia vir a fazer”

“Procura de um melhor futuro”

“Imaginar o futuro”

“Pensei na felicidade que iria sentir quando o tivesse nos braços”

“Pensei em tudo de bom que daí poderia advir”

“Pensar numa carreira profissional bem-sucedida”

“Iria ter recompensas financeiras”

“Pensei em como nunca mais teria que pensar em passar no exame nem de código nem de condução.”

Pensamento Positivo

(Estratégia que consiste em pensar de forma positiva e otimista em relação ao acontecimento).

“Ser algo novo”

“Tentativa de manter pensamento positivo, corresponder às expectativas necessárias”

“Refletir acerca do que aprendi com aquelas pessoas”

“Pensei para mim que tudo iria correr bem”

“Estou feliz”

“Pensei que independentemente do que o arguente dissesse, o

orientador tinha aceitado a dissertação pelo que o curso acabaria neste dia de certeza!”

“Independentemente de como corresse, sei que teria junto a mim pessoas que me amam, e que eu amo, para me dar apoio caso corresse mal, ou para partilhar a felicidade comigo”

Espiritualidade

(Pensamento centrado na fé ou relação espiritual com algo / alguma entidade).

“Acreditei que nada acontecia por acaso”

Comportamentais

Esta categoria inclui todas aquelas que apelam para a expressão comportamental ou para a utilização do comportamento /ação com o objetivo de aumentar as emoções associadas ao acontecimento positivo

Comportamento manifesto

(Resposta comportamental - automática ou deliberada - de demonstração de entusiasmo)

“Beije-o durante muito tempo”

“Comprei a primeira roupinha, um bonequinho e iniciei um álbum de memórias desde o seu primeiro mês de vida”

“Brindar ao acontecimento”

“Sorrir sempre”

Prolongamento da experiência

(Estratégia que consiste em orientar o comportamento para a continuação ou repetição da experiência agradável)

“Passear o mais possível”

“Comuniquei sempre com essa pessoa a partir desse dia, de todas as formas.”

“Fui ter com essa pessoa ao sítio onde mora, apesar de ser longe.”

“Convidei-a para imensos programas até aos dias de hoje.”

“Trocar contactos”
“Conhecer o máximo possível”
“Tentar encontrar o maior número de ocasiões para estar com as
pessoas”
“Manter o contacto todo o tempo da presença”
“Manter contacto depois de se terem ido embora”
“Aceitei o pedido, o que tornou o momento num momento único
para ambas as partes.”
“Procurar estar mais tempo com o meu parceiro”
“Conviver com ele”
“Fui confirmar a entrada dele na lista de colocados”
“Pensar em marcar novo encontro”
“Forçar novos encontros”
“Pedi-lhe que ficasse mais tempo comigo”
“Conhecer mais a pessoa”
“Sair com a pessoa”

Prosseguimento para outra experiência

(Estratégia que consiste em orientar o comportamento para a procura de outra experiência, também prazerosa, de modo a intensificar as emoções positivas).

“Combinar um almoço”
“Fazer jantar surpresa”
“Enviar um email”
“Ir à prova de vestidos”
“Fomos jantar fora para comemorar”
“Fui festejar com amigos”
“Fui assistir às festas de encerramento das semanas de voluntariado seguintes (nas quais já não tinha podido

participar)”
“Experienciar novas situações”
“Saí para comemorar”

Partilha com os outros

(Procura dos outros para partilhar com eles a experiência ocorrida - no momento ou posteriormente).

Sócio relacionais

Incluem-se nesta categoria todas aquelas que apresentam como foco principal o outro / a relação com o outro

“Telefonei aos meus familiares e amigos mais próximos para lhes dar a notícia”
“Falar o mais possível com todos”
“Contei a todos os meus amigos e família”
“Pedi às pessoas para, antes de lhes contar, adivinharem qual era a melhor coisa que me poderia acontecer em termos profissionais”
“Contei a toda a gente”
“Contar a uma amiga”
“Convidar pessoas importantes para assistir de forma a podermos mais tarde falar, recordar e partilhar o momento.”
“Contei a toda a gente o que aconteceu”
“Depois partilhei com outros amigos o acontecimento”
“Comuniquei-o a várias pessoas”
“Falar com a pessoa sobre os momentos que partilhámos juntos”
“Contar a outras pessoas”
“Contar as pessoas mais próximas como estou feliz”
“Partilhei com amigos e família a decisão”
“Contar e ter o apoio dos meus pais”
“Partilhar com amigos”
“Partilhar com a família”

“Dar-me mais com as pessoas”
“Participar na conversa”
“Falar de vários acontecimentos”

Promover experiências agradáveis nos outros

(Estratégia orientada para a promoção de experiências agradáveis nos outros)

“Ajudei-o sempre naquilo que pude, em termos de problemas emocionais”
“Tratar muito bem o meu namorado, ser fofo com ele”
“Fazer a outra metade sentir-se bem”
“Aproveitei cada dia que o meu pai esteve em Portugal. Com mimos e ternura. Sempre a relembra-lo do quão é importante na minha vida e da gratidão que lhe tenho pelo esforço de estar longe para me dar uma vida melhor.”
“Ir ao encontro do que eu pretendia com o gosto pessoal delas”

Autorrevelação

(Estratégias que consistem em transmitir aos outros algumas características ou formas de estar pessoais, aumentando assim o prazer no acontecimento)

“Tento ser sempre a mulher por quem ele se apaixonou e melhorar cada vez mais para que o amor não acabe”
“Ser honesta”
“Aceitei de bom grado qualquer atividade proposta”
“Optei por demonstrar tudo o que pensava, nos sentimentos, na calma que sentia”
“Mostrar confiança”
“Ser comunicativa”
“Ser honesta quanto a sentimentos”

Autodeterminação

(Estratégia que consiste em incentivar-se a si próprio)

Autorregulação

Esta categoria inclui todas as outras que têm em conta a autorregulação num sentido global, incluindo a motivação pessoal, o estabelecimento de objetivos, o planeamento da ação, a resolução de problemas, bem como a autorregulação de estados emocionais no momento do acontecimento

“Trabalhar muito para atingir esse objetivo”
“Não desistir do acontecimento”
“Abdicar de certas coisas”
“Pesquisei mais sobre a empresa onde me encontro”
“Comecei a arranjar material para o emprego”
“Preparar-me para a formação”
“Meter em prática os conhecimentos teóricos”
“Ver como outros profissionais trabalham”
“Pensar nas ações que teria de fazer para realizar esse fim”
“Era o esforço final”
“Dedicação”
“Continuar a estudar”
“Manter a atenção nas aulas”
“Trabalhar sempre para o 20”
“Não duvidar das minhas capacidades”
“Tratar dos papéis necessários para iniciar o emprego”
“Saber quais seriam as minha funções mais detalhadamente e como podia colaborar”
“Querer saber sempre mais”
“Continuo e vou continuar a esforçar-me para conseguir esse objetivo (...)”
“(…) a avaliação que faço de sessão para sessão tem-me ajudado a melhorar o meu desempenho, o que me faz sentir cada vez mais motivada (...)”
“Empenho”

“Organizar com entusiasmo as sessões”

“Motivação pessoal”

Autorregulação emocional

(Estratégias centradas nas emoções sentidas com o objetivo de diminuir ou aumentar a sua intensidade).

“Tentei acalmar-me e perceber que tinha conseguido”

“Estar sempre bem-disposta”

“Ter calma e paciência”

“Ser mais paciente”

“Estar o mais relaxada possível”

“Pensei que se mantivesse a calma tudo correria da melhor forma”

Resolução de problemas

(Estratégias centradas na resolução de problemas).

“Melhorei as rotinas de sono, para depois conseguir aguentar”

“Melhorei os horários de alimentação”

“Atenção na alimentação”

Sensoriais-Experienciais

Esta categoria engloba todas as outras categorias que apresentam como foco principal os aspetos sensitivos da experiência.

Intensificação Sensorial-percetiva

(Estratégias de intensificação das sensações positivas através do foco em alguns estímulos e bloqueamento de outros).

“Olhar em volta e não apenas ver.”

“Desliguei de qualquer trabalho académico”

“Fechar os olhos e inspirar, saboreando o momento”

“Olhar com atenção em redor e tomar consciência da beleza única do que me rodeava.”

“De certa forma procurar fascinar-me com o que me rodeava, através da atenção e dos sentidos”

“Abstrair a minha mente de outros pensamentos para aproveitar em pleno a experiência”

“Analisar conscientemente o meu estado de espírito, realçando os efeitos positivos da experiência”

Absorção

(Estratégia que corresponde ao evitamento deliberado da reflexão cognitiva e a associação intelectual a favor da focalização na experiência positiva, enquanto esta decorre).

“Divertir-me ao máximo”

“Pensei que tinha de me concentrar em viver o momento”

“Pensar que era um momento único na minha vida e que devia aproveitá-lo ao máximo”

“Aproveitei as várias oportunidades agradáveis”

“Deixar-me absorver pelo momento”

“Viver o momento”

“Aproveitar cada momento ao máximo”

“Tentei dar tudo de mim para aproveitar cada momento daquela semana ao máximo”

“Aproveitar o momento ao máximo”

“Decidi aproveitar o momento de clareza e disfrutar do sentimento de realização pessoal e felicidade que estava a sentir”

Tabela 8 – Sistema de categorias de estratégias de *savoring* utilizadas pelos Adultos

Categorias (globais)	Categorias Específicas	Estratégias (Unidades de Registo)
<p>Cognitivas</p> <p>Incluem-se nesta categoria todas aquelas que apelam fundamentalmente à utilização de cognições</p>	<p>Construção de memórias</p> <p>(Procurar estar atento e reforçar as características mais agradáveis no acontecimento, acentuando intensidade no momento e criando memórias mais vividas. Refere-se ao armazenar mentalmente imagens para recordar mais tarde).</p>	<p>“Fotografar os momentos mais importantes da experiência”</p> <p>“Tirar fotos”</p>
	<p>Recordação</p> <p>(Estratégia que consiste em reviver um acontecimento positivo que foi importante ou marcante através da recordação desse acontecimento).</p>	<p>“Relembrei os momentos importantes desse primeiro ano de namoro”</p> <p>“Voltar à pegar nos livros onde tinha estudado”</p>
	<p>Auto Congratulação</p> <p>(Autorreforço, sobretudo cognitivo, em que a pessoa se elogia ou glorifica a si própria).</p>	<p>“Foi fruto de muito trabalho, que foi recompensado”</p>

Comparação

(Estratégia cognitiva de comparação de dois ou mais acontecimentos, estímulos ou pessoas).

“Relembrar quando tive de desistir a primeira vez e fazer-me acreditar que desta vez ia ser diferente.”

Consciência Temporal

(Estratégia cognitiva que consiste em pensar em algo agradável que aconteceu ou que vai acontecer e de forma consciente se deseja que o mesmo se prolongue. Implica uma noção consciente da passagem do tempo).

“Pensei em ficar assim para sempre”
“Que bom este momento, ainda bem que o tempo está a passar devagar”
“Vou deixar cada momento fluir sem pressa que a noite acabe”
“Pensar no primeiro dia de aulas”

Perceção de Benefícios

(Estratégia que consiste em lembrar a si próprio da boa sorte e sobre o quão afortunada a pessoa é)

“Pensei que era das melhores coisas que estavam a acontecer na minha vida”

Pensamento de Apreciação

“Pensei o quanto o quero ter a meu lado e dar este passo importante”

(Estratégia cognitiva de intensificação da experiência através de pensamentos de apreciação sobre a mesma)

“Ainda bem que não abortei”
“Finalmente vou ter uma menina”
“É uma experiência totalmente nova”
“Desejei muito esse acontecimento”
“Realização”

Antecipação de Benefícios

(Estratégia cognitiva que consiste em pensar ou imaginar os aspectos positivos que o acontecimento lhe trará futuramente)

“É uma coisa para a vida”
“Imaginei o futuro”

Pensamento Positivo

(Estratégia que consiste em pensar de forma positiva e otimista em relação ao acontecimento).

“(...) espero que se mantenha aberta por alguns anos”

Espiritualidade

(Pensamento centrado na fé ou relação espiritual com algo / alguma entidade).

“Agradei a Deus”

<p><i>Comportamentais</i></p> <p>Esta categoria inclui todas aquelas que apelam para a expressão comportamental ou para a utilização do comportamento /ação com o objetivo de aumentar as emoções associadas ao acontecimento positivo</p>	<p>Comportamento manifesto</p> <p>(Resposta comportamental - automática ou deliberada - de demonstração de entusiasmo)</p> <hr/> <p>Prolongamento da experiência</p> <p>(Estratégia que consiste em orientar o comportamento para a continuação ou repetição da experiência agradável)</p>	<p>“Abracei a pessoa durante algum tempo”</p> <p>“ (...) quis intensificar a nossa ligação tocando-o, puxando-o para mim, dando-lhe a mão, beijando-o”</p> <p>“Comprar novos livros, para estudar”</p> <hr/> <p>“Pensar em querer volta a jogar lasertag”</p> <p>“Convidei a família para o almoço do dia seguinte”</p> <p>“Realizei um treino (...)”</p> <p>“Que se repetissem mais dias assim”</p> <p>“Queria não sair dali”</p>
<p><i>Sócio relacionais</i></p> <p>Incluem-se nesta categoria todas aquelas que apresentam como foco principal o outro / a relação com o outro</p>	<p>Partilha com os outros</p> <p>(Procura dos outros para partilhar com eles a experiência ocorrida - no momento ou posteriormente).</p>	<p>“Falar sobre as pontuações do jogo”</p> <p>“Discutir o jogo”</p> <p>“Falei com a minha namorada sobre o significado do momento”</p> <p>“Convivi com pessoas vegan, com as quais foi possível aprender um pouco mais e motivar-me”</p> <p>“Facto desta experiência ter sido partilhada com outra pessoa”</p> <p>“Falei do assunto com várias pessoas”</p> <p>“Partilhei com aqueles que me são próximos/importantes e que sei que ficariam felizes com a notícia”</p> <p>“Contei a outras pessoas”</p> <p>“Contei a imensa gente (...)”</p>

“Tempo a sós com o companheiro”
“Tempo com o nosso filhote”
“Tempo com a família”
“Contei a amigos próximos”
“Divulgar”
“Partilhei a alegria”
“(…) partilhando o passeio com pessoas significativas”
“Apoio de outras pessoas”
“Conhecer pessoas com quem manter contato e prolongar a relação com o novo país e cidade mesmo após a partida”
“Convívio”

Promover experiências agradáveis nos outros

(Estratégia orientada para a promoção de experiências agradáveis nos outros)

“Agradei à pessoa que quis ficar com eles”
“A família vai ficar radiante”
“Incentivar a minha filha”
“Proporcionar conforto”

Autorrevelação

(Estratégias que consistem em transmitir aos outros algumas características ou formas de estar pessoais, aumentando assim o prazer no acontecimento)

“Ser flexível”

Autodeterminação

(Estratégia que consiste em incentivar-se a si próprio)

Autorregulação

Esta categoria inclui todas as outras que têm em conta a autorregulação num sentido global, incluindo a motivação pessoal, o estabelecimento de objetivos, o planeamento da ação, a resolução de problemas, bem como a autorregulação de estados emocionais no momento do acontecimento

“Esforcei-me para que a relação se tornasse ainda mais positiva”

“ (...) fiz todas as atividades possíveis com grande nível de envolvimento, apesar de estar gravemente doente. Não deixei de fazer tudo o que tinha planeado!”

“Propus-me a atingir novamente o mesmo objetivo”

“Propus-me a atingir maior percentagem como objetivo”

“Propus-me a iniciar uma nova estruturação de um determinado arquivo”

“Propus-me a desenvolver uma nova atividade no tempo livre”

“Fui pesquisar mais coisas sobre a instituição e função a desempenhar”

“Agir de forma semelhante ao que tinha observado outros fazer”

“Preparar-me previamente para as ações que tinha que desempenhar”

“Manter-me atenta e presente nos momentos em que estava a desempenhar essa tarefa”

“Organizando o futuro evento”

“Fiz muitos planos”

“Vivo o acontecimento com muito empenho”

“Determinação”

“Solicitação de orçamentos”

Autorregulação emocional

(Estratégias centradas nas emoções sentidas com o objetivo de diminuir ou aumentar a sua intensidade).

“Descansei e não pensei em mais nada”
“Estar relaxada”

Resolução de problemas

(Estratégias centradas na resolução de problemas).

“Fiz planos mentais de organização face à mudança.”
“Passei a ter mais cuidado com que como, a dormir mais, e a fazer mais desporto”

Intensificação Sensorial-percetiva

(Estratégias de intensificação das sensações positivas através do foco em alguns estímulos e bloqueamento de outros).

“Dar atenção aos detalhes”
“Distanciar algumas preocupações que nada tinham a ver com o contexto”
“Não pensar muito nas coisas ou pessoas que não estão aqui”

Sensoriais-Experienciais
Esta categoria engloba todas as outras categorias que apresentam como foco principal os aspetos sensitivos da experiência.

Absorção

(Estratégia que corresponde ao evitamento deliberado da reflexão cognitiva e a associação intelectual a favor da focalização na experiência positiva, enquanto esta decorre).

“Tentei aproveitar cada momento”
“Dediquei-me ao momento, à pessoa com quem estava”
“Tentar aproveitar o tempo da melhor maneira na cidade nova”

Tabela 9 – Sistema de categorias de estratégias de *savoring* utilizadas pelos Adultos de meia-idade

Categorias (globais)	Categorias Específicas	Estratégias (Unidades de Registo)
<p><i>Cognitivas</i> Incluem-se nesta categoria todas aquelas que apelam fundamentalmente à utilização de cognições</p>	<p>Construção de memórias</p> <p>(Procurar estar atento e reforçar as características mais agradáveis no acontecimento, acentuando intensidade no momento e criando memórias mais vividas. Refere-se ao armazenar mentalmente imagens para recordar mais tarde).</p>	<p>“Brincámos e tirámos fotos (...)”</p>
	<p>Recordação</p> <p>(Estratégia que consiste em reviver um acontecimento positivo que foi importante ou marcante através da recordação desse acontecimento).</p>	<p>“Rever fotos e vídeos” “Recordar este momento” “Pensei sobre o assunto” “Penso várias vezes no que aconteceu” “Relembrar os momentos de planeamento do jogo” “Relembrar as decisões tomadas durante o jogo” “Funcionou muito ao nível das memórias da minha infância” “Relembrar o filme” “Recordar o que vi e ouvi” “Recordar a visão da família”</p>

Auto Congratulação

(Autorreforço, sobretudo cognitivo, em que a pessoa se elogia ou glorifica a si própria).

“Vou ser capaz de seguir”

“Sou capaz”

“Terminar com muito sucesso”

“Ter conseguido fazer o que prometera àqueles que não acreditavam. Mas especialmente ao interessado: EU”

Comparação

(Estratégia cognitiva de comparação de dois ou mais acontecimentos, estímulos ou pessoas).

“Recordei o percurso que levou ao acontecimento”

Consciência Temporal

(Estratégia cognitiva que consiste em pensar em algo agradável que aconteceu ou que vai acontecer e de forma consciente se deseja que o mesmo se prolongue. Implica uma noção consciente da passagem do tempo).

“Pensei em ficar a noite toda mas uma hora deu sono e acabei indo dormir”

“Cheguei cedo para aproveitar”

“Comi pouco para não perder muito tempo comendo”

“Esperei que o tempo passasse”

Perceção de Benefícios

(Estratégia que consiste em lembrar a si próprio da boa sorte e sobre o quão afortunada a pessoa é)

“Gratidão”

Pensamento de Apreciação

(Estratégia cognitiva de intensificação da experiência através de pensamentos de apreciação sobre a mesma)

“Sentir-me mais bonita”
“Nunca pensei poder partilhar esse almoço com tantas colegas (...)”

Antecipação de Benefícios

(Estratégia cognitiva que consiste em pensar ou imaginar os aspetos positivos que o acontecimento lhe trará futuramente)

“Imagino o que de positivo daí pode vir”
“Acabar por acontecer mais situações boas”

Pensamento Positivo

(Estratégia que consiste em pensar de forma positiva e otimista em relação ao acontecimento).

“Estou a "desenferrujar" os músculos do corpo”
“Não valorizar situações menos positivas”
“Confiança medicina”
“Pensei que não me iria doer se aquecesse bem o pé”

Espiritualidade

(Pensamento centrado na fé ou relação espiritual com algo / alguma entidade).

“Gratidão a Deus por aqui estar e uma fé cada vez maior”

Comportamento manifesto

(Resposta comportamental - automática ou deliberada - de demonstração de entusiasmo)

“Sorrir com mais frequência”

Comportamentais

Esta categoria inclui todas aquelas que apelam para a expressão comportamental ou para a utilização do comportamento /ação com o objetivo de aumentar as emoções associadas ao acontecimento positivo

Prolongamento da experiência

(Estratégia que consiste em orientar o comportamento para a continuação ou repetição da experiência agradável)

“Fazer outras festas”

“Oferecer também jantar”

“Refletir sobre cada sessão”

“Repetir os exercícios em casa”

“Sair com a Filha de carro e ela a conduzir para praticar”

“Planear no futuro a curto prazo novas atividades”

“Repetir a experiência”

“Acompanhei-o e mantive-me mais atento a ele do que já era.”

“Mantive as sessões com a Psicóloga e o Psiquiatra”

“Fiz um lanche simples ao final da tarde, para toda a equipa”

Prosseguimento para outra experiência

(Estratégia que consiste em orientar o comportamento para a procura de outra experiência, também prazerosa, de modo a intensificar as emoções positivas).

“Conhecer novas pessoas”

“Limpeza”

“Telefonei”

“Organizar atividades familiares”

Partilha com os outros

(Procura dos outros para partilhar com eles a experiência ocorrida - no momento ou posteriormente).

Sócio relacionais

Incluem-se nesta categoria todas aquelas que apresentam como foco principal o outro / a relação com o outro

“Obrigado a dar-me tempo”
“O outro ter de ajudar”
“Ligar sempre que me sentir depressiva”
“Aproveitei o tempo e fiquei o tempo todo conversando com alguém”
“Tentar falar com todas as pessoas”
“Partilhar com amigos”
“Festejar com a Família”
“Ligar à família para partilhar a notícia”
“Contar aos amigos/familiares”
“Convivi com todas as pessoas”
“Continuo a falar com mais contactos”
“Relatei o acontecimento a várias pessoas”
“Partilhar experiências com outros profissionais, convívio com colegas”
“Experienciar a felicidade da companhia”
“Falar com as pessoas com quem fui ao cinema.”
“Falar do filme a colegas”
“Partilhar com família e amigos”
“Partilhei a informação”
“Perguntei quem queria almoçar comigo nesse dia, apesar de eu não poder oferecer o almoço”
“Partilha”

Promover experiências agradáveis nos outros

“Disponibilidade para dar mais”
“Incentivei o bom trabalho”

(Estratégia orientada para a promoção de experiências agradáveis nos outros)	<p>“Incentivei-o lentamente, a dar passos em direção à sua autoconfiança e à capacidade de vencer os medos”</p> <p>“Apoiei-o nas iniciativas que teve, no curso que tirou, e no trabalho que encontrou”</p> <p>“Prestar o meu apoio sempre que solicitada”</p>
--	--

Autorrevelação

(Estratégias que consistem em transmitir aos outros algumas características ou formas de estar pessoais, aumentando assim o prazer no acontecimento)

- “Ser mais confiante”
- “Disponibilizei-me para fazer mais”
- “Recordei a minha disponibilidade”
- “Ser tolerante”
- “Ser solidário”
- “Fazer a diferença”

Autorregulação

Esta categoria inclui todas as outras que têm em conta a autorregulação num sentido global, incluindo a motivação pessoal, o estabelecimento de objetivos, o planeamento da ação, a resolução de problemas, bem como a autorregulação de estados emocionais no momento do

Autodeterminação

(Estratégia que consiste em incentivar-se a si próprio)

- “Fazer pesquisas”
 - “Articular conhecimentos anteriores e novos conhecimentos”
 - “Maior controle alimentar”
 - “Constância nos exercícios para poder me sentir bem e puder vestir o que queria”
 - “Dedicação”
 - “Obrigatoriedade de manter - arranjar tempo”
 - “Pesquisar sobre o tema”
 - “Comprar novo material”
 - “Trabalhar até mais tarde”
 - “Coloquei o objetivo de correr pelo menos 20 minutos (...)”
-

acontecimento

“Continuar a tentar”

“Fazer um bom trabalho”

“Elevada motivação individual: o tema do curso interessava-me muito, e já há algum tempo que desejava inscrever-me”

“Estudo e pesquisa individual (...)”

“Interesse em aprender mais, adquirir novos conhecimentos - evoluir em termos pessoais e intelectuais”

“Força para viver”

“Determinação.”

“Superar os medos assumir as responsabilidades”

Autorregulação emocional

(Estratégias centradas nas emoções sentidas com o objetivo de diminuir ou aumentar a sua intensidade).

“Tratar as emoções e diferenciar fome de gula e de ansiedade ou nervosismo”

“Estou a relaxar”

“Estive bem-disposta”

Resolução de problemas

(Estratégias centradas na resolução de problemas).

“Melhorei as condições”

“Tentei adaptar-me ao novo local, a novas amizades, a novas atividades (...)”

Intensificação Sensorial-percetiva

(Estratégias de intensificação das sensações positivas através do foco em alguns estímulos e bloqueamento de outros).

“Tomar consciência das emoções positivas do momento”

Sensoriais-Experienciais

Esta categoria engloba todas as outras categorias que apresentam como foco principal os aspetos sensitivos da experiência.

Absorção

(Estratégia que corresponde ao evitamento deliberado da reflexão cognitiva e a associação intelectual a favor da focalização na experiência positiva, enquanto esta decorre).

“Tentar aproveitar a situação ao máximo”

“Aproveitar o momento ao máximo”

“Viver o momento”

“ (...) Foi usufruir apenas e só do que de positivo era possível (...)”

Através da tabela 10 podemos verificar que, segundo as categorias globais, as estratégias mais frequentemente utilizadas pela totalidade dos participantes corresponderam às “Cognitivas” (32,2%), seguindo-se as “Sócio relacionais” (24,3%), as de “Autorregulação” (20,7%) e, por fim, as categorias menos mencionadas, nomeadamente as “Comportamentais” (15,0%) e as “Sensoriais-Experienciais” (7,8%).

No entanto, se tivermos em consideração as categorias específicas e não as gerais, podemos constatar que as estratégias mais frequentemente mencionadas corresponderam à “Partilha com os outros” (16,5%), pertencente à categoria geral “Sócio Relacionais”, “Autodeterminação” (15,6%), pertencente à categoria geral “Autorregulação” e “Prolongamento da experiência” (9,2%), pertencente à categoria geral “Comportamentais”. Quanto às estratégias de *savoring* menos utilizadas, corresponderam à “Comparação” (0,6%), “Espiritualidade” (0,8%) e “Perceção de Benefícios” (1,1%), pertencentes à categoria geral “Cognitivas”.

Tabela 10 – Estratégias de *savoring* mencionadas pela totalidade dos participantes

Categorias	Categorias Específicas	Frequência	%	Total	% Total
Cognitivas	Construção de memórias	12	3,4%	115	32,2%
	Recordação	23	6,4%		
	Auto Congratulação	15	4,2%		
	Comparação	2	0,6%		
	Consciência Temporal	13	3,6%		
	Perceção de Benefícios	4	1,1%		
	Pensamento de Apreciação	19	5,3%		
	Antecipação de Benefícios	12	3,4%		
	Pensamento Positivo	12	3,4%		
	Espiritualidade	3	0,8%		

	Comportamento manifesto	8	2,2%		
Comportamentais	Prolongamento da experiência	33	9,2%	54	15,0%
	Prosseguimento para outra experiência	13	3,6%		
	Partilha com os outros	59	16,5%		
Sócio relacionais	Promover experiências agradáveis nos outros	14	3,9%	87	24,3%
	Autorrevelação	14	3,9%		
	Autodeterminação	56	15,6%		
Autorregulação	Autorregulação emocional	11	3,1%	74	20,7%
	Resolução de problemas	7	2,0%		
	Intensificação Sensorial-percetiva	11	3,1%		
Sensoriais-Experienciais	Absorção	17	4,7%		

Na tabela 11 podemos observar as frequências de respostas em cada categoria de estratégias de *savoring* divididas pelos três grupos etários. A análise dos resultados dos testes qui-quadrado não revelou relações estatisticamente significantes a este nível, ou seja, entre as estratégias de *savoring* utilizadas pelos participantes e o grupo etário a que pertencem. De igual forma, não foram encontradas relações estatisticamente significativas entre as estratégias de *savoring* utilizadas e o sexo dos participantes.

Ao nível da relação entre as estratégias de *savoring* e os acontecimentos positivos, os testes do qui-quadrado revelaram algumas relações estatisticamente significativas. Os participantes que referiram “Experiências e Sucessos Pessoais” revelaram significativamente maior probabilidade de utilizar estratégias de “Auto congratulação” [$\chi^2(1) = 8.543$; $p = 0.003$; $N = 172$] e “Prosseguimento para outra experiência” [$\chi^2(1) = 6.293$; $p = 0.012$; $N = 172$], e significativamente menor

probabilidade de utilizar estratégias de “Comparação” [$\chi^2(1) = 5.711$; $p = 0.017$; $N = 172$] e “Prolongamento da experiência” [$\chi^2(1) = 6.986$; $p = 0.008$; $N = 172$]. Os participantes que mencionaram “Experiências e Sucessos Profissionais” revelaram significativamente maior probabilidade de utilizar estratégias de “Autodeterminação” [$\chi^2(1) = 23.408$; $p = 0.000$; $N = 172$] e “Resolução de Problemas” [$\chi^2(1) = 4.871$; $p = 0.027$; $N = 172$], e significativamente menor probabilidade de utilizar estratégias de “Prolongamento da experiência” [$\chi^2(1) = 5.656$; $p = 0.017$; $N = 172$]. Quanto aos participantes que mencionaram acontecimentos relacionados com “Atividades de Lazer”, revelaram significativamente maior probabilidade de utilizar estratégias de “Construção de memórias” [$\chi^2(1) = 7.863$; $p = 0.005$; $N = 172$] e de “Intensificação sensorial perceptiva” [$\chi^2(1) = 9.471$; $p = 0.002$; $N = 172$]. Os participantes que referiram como acontecimento positivo as “Relações Amorosas” apresentaram significativamente maior probabilidade de utilizar estratégias de “Autorrevelação” [$\chi^2(1) = 5.854$; $p = 0.016$; $N = 172$]. Em relação aos participantes que indicaram acontecimentos relacionados com “Encontros Familiares e relação com a família”, estes demonstraram estatisticamente menor probabilidade de utilizar estratégias de “Autodeterminação” [$\chi^2(1) = 5.510$; $p = 0.019$; $N = 172$]. Os participantes que referiram como positivas as “Experiências e Sucessos de entes queridos” revelaram significativamente maior probabilidade de utilizar estratégias de “Promoção de experiências agradáveis nos outros” [$\chi^2(1) = 27.373$; $p = 0.000$; $N = 172$]. Por fim, os participantes que mencionaram os “Nascimentos na família” revelaram significativamente maior probabilidade de utilizar estratégias de “Antecipação de benefícios” [$\chi^2(1) = 11.512$; $p = 0.001$; $N = 172$]. Quanto aos acontecimentos relacionados com “Relações com amigos e outros”, não foram encontradas relações estaticamente significativas com nenhuma das estratégias de *savoring*.

Tabela 11 – Estratégias de *savoring* mencionadas pelos participantes divididos por faixa etária

Categorias	Categorias Específicas	Jovens Adultos				Adultos				Adultos de meia-idade			
		Frequência	%	Total	%	Frequência	%	Total	%	Frequência	%	Total	%
Cognitivas	Construção de memórias	9	5,1	64	36,4	2	2,6	21	26,9	1	1,0	30	28,9
	Recordação	11	6,3			2	2,6			10	9,6		
	Auto Congratulação	10	5,7			1	1,3			4	3,8		
	Comparação	0	0,0			1	1,3			1	1,0		
	Consciência Temporal	5	2,8			4	5,2			4	3,8		
	Perceção de Benefícios	2	1,1			1	1,3			1	1,0		
	Pensamento de Apreciação	11	6,3			6	7,7			2	1,9		
	Antecipação de Benefícios	8	4,5			2	2,6			2	1,9		
	Pensamento Positivo	7	4,0			1	1,3			4	3,8		
	Espiritualidade	1	0,6			1	1,3			1	1,0		

Comportamentais	Comportamento manifesto	4	2,3			3	3,8			1	1,0		
	Prolongamento da experiência	18	10,2	31	17,6	5	6,4	8	10,3	10	9,6	15	14,4
	Prosseguimento para outra experiência	9	5,1			0	0,0			4	3,8		
Sócio relacionais	Partilha com os outros	20	11,4			19	24,4			20	19,2		
	Promover experiências agradáveis nos outros	5	2,8	32	18,2	4	5,1	24	30,8	5	4,8	31	29,8
	Autorrevelação	7	4,0			1	1,3			6	5,8		
Autorregulação	Autodeterminação	23	13,1			15	19,2			18	17,3		
	Autorregulação emocional	6	3,4	32	18,2	2	2,6	19	24,4	3	2,9	23	22,1
	Resolução de problemas	3	1,7			2	2,6			2	1,9		
Sensoriais-Experienciais	Intensificação Sensorial-percetiva	7	4,0	17	9,7	3	3,8	6	7,7	1	1,0	5	4,8
	Absorção	10	5,7			3	3,8			4	3,8		

Eficácia percebida em relação às estratégias de *savoring* utilizadas

Em relação à eficácia percebida das estratégias de *savoring* utilizadas pelos adultos, podemos observar na Tabela 12 que estes consideram, na sua maioria, que as estratégias “Funcionaram Bastante” ou “Funcionaram Muito”, situando-se a eficácia percebida entre os 79,4% e os 86,1%.

Tabela 12 – Eficácia percebida em relação às estratégias de *savoring* utilizadas pelos participantes

	A	B	C	D
Funcionou Bastante	51,7%	50,0%	54,6%	39,7%
Funcionou Muito	32,0%	36,1%	29,9%	39,7%
Total	83,7%	86,1%	84,5%	79,4%

Discussão

Este estudo teve como principal objetivo perceber quais os acontecimentos positivos que os adultos indicam como mais positivos, as emoções positivas que lhes estão associadas e as estratégias de *savoring* utilizadas para potenciar e/ou prolongar essas mesmas emoções positivas. Além disso, pretendeu-se também estudar a influência do sexo dos participantes e do seu grupo etário (jovens adultos, adultos, adultos de meia-idade) nas variáveis descritas acima, tentando também identificar possíveis relações entre as variáveis em estudo (acontecimentos positivos, emoções positivas e estratégias de *savoring*).

Relativamente aos acontecimentos positivos, foi utilizado o sistema de categorias proposto por Camacho (2013) tendo sido reencontradas todas as categorias criadas pela investigadora. Além dessas categorias, foi criada uma nova categoria “Experiências e Sucessos de Entes Queridos”, que inclui acontecimentos vivenciados pelos filhos, pais ou companheiros dos participantes e que foram considerados positivos por estes.

Através da análise de conteúdo e da análise de frequências, foi possível constatar que os acontecimentos mais frequentemente indicados pelos adultos consistiram em “Experiências e Sucessos Pessoais”, seguindo-se as “Experiências e Sucessos Profissionais” e as “Atividades de Lazer”, sendo estes resultados consistentes com o estudo de Camacho (2013). A categoria de “Experiências e Sucessos Pessoais” é bastante ampla, incluindo diversos tipos de acontecimentos (p.e. académicos, saúde, mudanças, desenvolvimento pessoal, etc.), pelo que essa diversidade pode explicar a maior frequência de respostas incluídas nesta categoria. É de salientar que,

contrariamente ao estudo de Camacho (2013), a categoria de “Relações com amigos e outros” não foi a menos mencionada, apesar de continuar com relativamente pouco destaque em relação às outras categorias de acontecimentos positivos. Esta fraca saliência dos acontecimentos relacionados com amigos pode ser explicada pelo facto da frequência das interações com amigos tender a decrescer ao longo da idade adulta, apesar da proximidade com estes se manter, tendendo a aumentar a frequência das interações com os cônjuges e irmãos (Carstensen, 1992).

Relativamente às emoções positivas experienciadas pelos adultos aquando dos acontecimentos positivos referidos, pudemos constatar que as emoções mais frequentemente mencionadas corresponderam à “alegria” e ao “entusiasmo”, resultados que vão ao encontro dos obtidos por Camacho (2013).

Foram encontradas algumas relações significativas entre os acontecimentos e as emoções experienciadas. A título de exemplo, os participantes que referiram acontecimentos relacionados com “Experiências e Sucessos Pessoais” tinham significativamente maior probabilidade de se sentirem “orgulhosos” mas não “calorosos”. Esta relação parece bastante coerente tendo em conta que uma grande parte destes acontecimentos se referiam a sucessos ao nível académico (p.e. tirar uma boa nota, acabar um curso de ensino superior), pelo que parece expectável que os participantes se sintam orgulhosos desses mesmos acontecimentos. Já os participantes que referiram “Experiências e Sucessos Profissionais” apresentaram significativamente maior probabilidade de se sentirem “interessados” e “determinados”. Tendo em conta o tipo de acontecimento, que se referia normalmente a estágios, encontrar trabalho ou progressões na carreira, parece natural que os participantes se sintam interessados por estas mudanças e determinados para atingir os seus objetivos a nível profissional.

Quanto às estratégias de *savoring*, foi utilizado para a análise de conteúdo o sistema de categorias proposto por Camacho (2013), que contempla as categorias encontradas por Bryant e Veroff (2007) e por outras investigações realizadas em Portugal (Silva, 2011; Oliveira, 2012). Além dessas categorias de estratégias, foi criada uma nova categoria “Antecipação de benefícios”, uma estratégia cognitiva que consiste em pensar ou imaginar os aspetos positivos que o acontecimento lhe trará futuramente. A criação desta nova categoria fundamenta-se no modelo de Bryant e Veroff (2007), uma vez que, segundo os autores, é possível que o facto de se pensar nas mais-valias que podem advir de um acontecimento positivo que se está a vivenciar aumente o prazer nesse mesmo evento.

Verificou-se que as estratégias mais frequentemente utilizadas para potenciar ou prolongar as emoções sentidas pelos participantes corresponderam às da categoria global “Cognitivas”. Contudo, salienta-se que esta categoria de estratégias é composta por um grande variedade de estratégias, pelo que, se tivermos em consideração a estratégia em si, e não a sua categoria global, verificamos que as estratégias mais utilizadas consistiram na “Partilha com os outros” (categoria global “Sócio relacionais”), “Autodeterminação” (categoria global “Autorregulação”) e “Prolongamento da experiência” (categoria global “Comportamentais”). Os estudos têm demonstrado que a partilha de acontecimentos positivos com os outros tem um impacto positivo nas emoções positivas e na satisfação com a vida (Gable, Reis, Impett, Asher, 2004; Lambert et al. 2013), o que pode justificar a sua frequente utilização.

É de salientar que, contrariamente ao estudo de Camacho (2013), não foi encontrada a categoria relativa à utilização de estratégias negativas, designada por “Pensamento desmancha-prazeres” (formas de pensamento que diminuem ou mesmo terminam o prazer) proposto por Bryant e Veroff (2007) e a categoria “Contenção

Comportamental” (contenção deliberada da manifestação comportamental, existindo consciência da excitação mas reconhecimento de impedimentos externos ou internos à manifestação da mesma) proposta por Oliveira (2012).

Através da análise dos resultados, foram encontradas diversas relações significativas entre os acontecimentos vivenciados e as estratégias de *savoring* utilizadas. Por exemplo, os participantes que referiram acontecimentos pertencentes à categoria “Experiências e Sucessos Pessoais” apresentaram uma maior probabilidade de utilizar estratégias de “Auto congratulação” e os que referiram “Atividades de Lazer” revelaram uma maior utilização de estratégias de “Construção de memórias”. Num estudo realizado por Bryant e Veroff (2007), foram encontrados resultados similares: relativamente a um acontecimento relacionado com férias (que seria categorizado como “Atividade de Lazer”), os participantes utilizavam em segundo lugar a estratégia de “Construção de memórias” e relativamente a uma boa nota num teste (que seria categorizado como “Experiências e Sucessos Pessoais”) a estratégia mais utilizada consistia na auto congratulação.

Ainda no âmbito da relação entre os acontecimentos e as estratégias de *savoring*, encontrou-se uma relação significativa entre os acontecimentos relacionados com as “Experiências e Sucessos Profissionais” e a estratégia de “Autodeterminação”. Tal como foi referido acima, estes participantes revelaram uma maior probabilidade de sentirem “interessados” e “determinados”. Estes resultados evidenciam assim a existência de relações entre as três variáveis em estudo, uma vez que estes participantes ao vivenciarem acontecimentos relacionados com a sua vida profissional, sentiram-se interessados e determinados, utilizando estratégias de *savoring* de “autodeterminação”, que consistem em incentivar-se a si próprio.

Este estudo pretendia também estudar a possível influência do sexo dos participantes nas variáveis em estudo, contudo, não foram encontradas relações significativas neste âmbito. Estes resultados não vão ao encontro dos obtidos no estudo de Camacho (2013), uma vez que nesse estudo, apesar de não terem sido encontradas relações significativas entre o sexo dos participantes e os acontecimentos positivos e entre o sexo dos participantes e as estratégias de *savoring* utilizadas, constatou-se que os participantes do sexo masculino tinham significativamente maior probabilidade de sentirem “relaxados”, “descontraídos”, “inspirados” e “ativos”.

Segundo um estudo de Bryant e Veroff (2007), as mulheres privilegiam estratégias de “Partilha com os outros”, “Comportamento manifesto” e “Perceção de benefícios”, enquanto os homens tendem a utilizar mais frequentemente o “Pensamento desmancha-prazeres”. Contudo, a amostra desse estudo foi composta exclusivamente por estudantes universitários, ou seja, jovens adultos. No caso do presente estudo, foram analisados os dados de todos os participantes (isto é, jovens adultos, adultos e adultos de meia-idade) em relação à variável sexo, podendo-se esbater essas diferenças, justificando assim ao facto de não terem sido encontradas diferenças de género no presente estudo ao nível das estratégias de *savoring* utilizadas.

Relativamente à influência da idade nas variáveis em estudo (acontecimentos positivos, emoções positivas e estratégias de *savoring*), os participantes foram agrupados em três grupos etários distintos, nomeadamente jovens adultos, adultos e adultos de meia-idade, tendo sido encontradas relações significativas apenas no grupo etário dos adultos de meia-idade que se estende dos 41 e aos 65 anos. Neste sentido, foi possível verificar que os adultos de meia-idade experienciam mais frequentemente emoções de “calma” e menos frequentemente emoções de “excitação” quando comparados com os restantes grupos etários. A literatura apoia estes resultados uma vez

que aponta para o facto dos adultos mais velhos experienciarem mais emoções passivas como calma e serenidade e menos emoções ativas, como excitação e euforia, podendo dever-se isto a níveis mais altos de maturidade e a um declínio de energia e atividade (Ross & Mirowsky, 2008).

Além das diferenças encontradas ao nível das emoções positivas, também se verificou que os adultos de meia-idade tendem a identificar menos frequentemente acontecimentos da categoria “Relações Amorosas”, comparativamente aos outros grupos etários. Este resultado difere dos resultados obtidos por Kanner, Coyne, Schaefer e Lazarus (1981), em que num estudo realizado com adultos de meia-idade (entre 45 e 64 anos) se verificou que o acontecimento positivo mais valorizado por estes consistia em relacionar-se bem com o cônjuge (que se incluiria na categoria de “Relações Amorosas”). Contudo, o instrumento de recolha de dados difere um pouco do utilizado no nosso estudo, na medida em que era solicitado aos participantes que identificassem de uma lista de acontecimentos os que tinham ocorrido no mês anterior, enquanto que o instrumento utilizado no nosso estudo pedia que identificassem o acontecimento positivo vivenciado nos últimos seis meses que tivesse sido mais desejável. Outro fator que pode ter influência esta diferença consiste no facto dos participantes desta faixa etária já terem constituído família (cônjuge e filhos), pelo que parece natural que identifiquem como mais positivos acontecimentos que incluam toda a sua família nuclear, e não apenas o cônjuge.

Não foram encontradas relações entre o grupo etário dos participantes e as estratégias de *savoring* utilizadas por estes. Um estudo realizado por Ramsey e Gentzler (2014), apesar de possuir objetivos diferentes dos do nosso estudo, verificou que os adultos mais velhos tendiam a utilizar mais frequentemente estratégias relacionadas com

a “espiritualidade” do que os adultos mais jovens. Contudo, o grupo etário possuía uma idade relativamente diferente da do presente estudo (entre 60 e 77 anos).

Por fim, salienta-se o facto de os participantes, na sua maioria, considerarem as estratégias de *savoring* utilizadas bastante eficazes, conseguindo assim potenciar ou prolongar as emoções positivas experienciadas.

Capítulo IV – Conclusões, limitações e pistas para futuras investigações

Conclusões

A investigação no âmbito das experiências emocionais positivas tem salientado o facto de os acontecimentos positivos ocorrerem mais frequentemente que os negativos na vida dos indivíduos, tendo um impacto significativo e positivo a longo-prazo na sua vida (Gable & Haidt, 2005). Além disso, os estudos têm demonstrado que as estratégias de *savoring*, ao prolongarem as emoções positivas, elevam os níveis de autoestima e potenciam o otimismo, levando assim a níveis mais altos de satisfação com a vida (Hurley & Kwon, 2012).

Neste sentido, a presente investigação teve como principais objetivos identificar os acontecimentos que os adultos indicam como mais positivos e significantes na sua vida, assim como as emoções positivas inerentes a estes e as estratégias de *savoring* utilizadas para potenciar e prolongar essas emoções positivas experienciadas, assim como a sua eficácia percebida. Além disso, pretendeu-se também explorar a possível influência do sexo e do grupo etário dos participantes nas variáveis em estudo.

De acordo com as análises realizadas e tendo em conta os resultados apresentados anteriormente, constatámos que os adultos privilegiam os acontecimentos relacionados com “Experiências e Sucessos Pessoais”, e também as “Experiências e Sucessos Profissionais” e “Atividades de Lazer”, experienciando mais frequentemente emoções de “alegria” e “entusiasmo”.

Ao nível das estratégias de *savoring*, foi possível perceber que os adultos recorrem mais frequentemente a estratégias de “Partilha com os outros”, “Autodeterminação” e “Prolongamento da experiência”. Além disso, indicam que as estratégias utilizadas são bastante eficazes.

Este estudo permitiu também encontrar relações significativas entre o acontecimento positivo vivido e as emoções positivas experienciadas e estratégias de *savoring* utilizadas pelos participantes.

Quanto à relação entre o sexo dos participantes e as variáveis em estudo, não foram encontradas diferenças significativas. Contudo, relativamente ao grupo etário, foi possível perceber que os adultos de meia-idade têm menos probabilidade de indicar acontecimentos positivos relacionados com “Relações Amorosas”, experienciando mais frequentemente emoções de “calma”, e menos frequentemente a “excitação”.

Os estudos têm demonstrado que as experiências emocionais positivas têm uma influência positiva nas relações interpessoais, na saúde, na produtividade no trabalho, na autoeficácia e otimismo (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005) e na longevidade (Danner, Snowdon & Friesen, 2001) e qualidade de vida dos indivíduos (Reich & Zutra, 1983). Assim, tendo em conta o seu impacto no bem-estar dos indivíduos (Tugade & Fredrickson, 2007), é incontestável a relevância que o seu estudo tem para o desenvolvimento do saber no âmbito da psicologia positiva e contribuição para futuras intervenções psicológicas a este nível.

Nesta ordem de ideias, salienta-se a importância que a intervenção neste âmbito tem, no sentido de desenvolver e implementar programas que promovam o treino e desenvolvimento de estratégias de *savoring*, que, como vimos, potenciam níveis mais altos de satisfação com a vida (Hurley & Kwon, 2012).

Limitações e pistas para futuras investigações

O presente estudo contribuiu para uma maior compreensão dos acontecimentos positivos vivenciados pelos indivíduos, as emoções inerentes a estes acontecimentos e as estratégias de *savoring* utilizadas para potenciar e prolongar essas mesmas emoções. Não obstante, são de salientar algumas limitações desta investigação.

Devido ao facto de este ser um estudo exploratório, os resultados apresentados não são passíveis de generalização. Além disso, a metodologia utilizada centra-se no autorrelato, que é sensível a enviesamentos, tendo sido a recolha efetuada num único momento.

Neste sentido, sugere-se que no futuro se realizem investigações que vão ao encontro dos mesmos objetivos deste estudo, mas que possuam uma amostra representativa da população portuguesa e que utilizem uma metodologia longitudinal, que permitirá, por exemplo, estudar com mais precisão a influência da idade nas variáveis estudadas.

Por fim, parece-nos relevante sugerir a construção e implementação de um programa de promoção e desenvolvimento de estratégias de *savoring*, avaliando o seu impacto no bem-estar dos indivíduos. Os estudos têm sugerido que quanto maior o reportório de estratégias de *savoring* utilizadas, maior é o nível de felicidade reportado pelos indivíduos (Quoidbach, Berry, Hansenne & Mikolajczac, 2010). Neste sentido, os resultados obtidos no nosso estudo, são bastante relevantes pois permitem perceber quais as estratégias de *savoring* menos utilizadas pelos indivíduos e, conseqüentemente, que beneficiariam de treino/desenvolvimento.

Referências Bibliográficas

- Amado, J. (2000). A técnica de análise de conteúdo. *Revista referência*, 5, 53-63.
- Bardin, L. (1977). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Bee, H. (1987). *The Journey of adulthood*. New York: Macmillan P. C.
- Bryant, F. B. (1989). A four-factor model of perceived control: avoiding, coping, obtaining, and savoring. *Journal of personality*, 57, 773-797.
- Bryant, F. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savoring. *Journal of mental health*, 12, 175-196.
- Bryant, F. & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Bryant, F. B., Chadwick, E. D., & Kluwe, K. (2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing*, 1 (1), 107-126.
- Camacho, C., (2013). Experiências emocionais positivas e estratégias de savoring em adolescentes e adultos: um estudo exploratório. Dissertação de Mestrado. Lisboa: Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.
- Carstensen, L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7 (3), 331-338.

- Catalino, L., Algoe, S. & Fredrickson, B. (2014). Prioritizing positivity: An effective approach to pursuing happiness? *Emotion, 14*, 1155-1161.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). The promise of positive psychology. *Psychological Topics, 2*, 203-211.
- Danner, D., Snowdon, D., & Friesen, W. (2001). Positive Emotions In Early Life And Longevity: Findings From The Nun Study. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*, 804-813.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. & Smith, H. (1999) Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*, 276-302.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist, 55*, 647-654.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of general psychology, 2*, 300-319.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broadenand-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*, 218-226.
- Gable, S., Reis, H., Impett, E. & Asher, E. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*(2), 228-245.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of general psychology, 9* (2), 103-110.

- Hurley, D. B., & Kwon, P. (2012). Savouring helps most when you have a little: interaction between savouring the moment and uplifts on positive affect and satisfaction with life. *Journal Of Happiness Studies*, 14, 1261-1271.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4 (1), 1-39.
- Lambert, N. M., Gwinn, A. M., Baumeister, R. F., Strachman, A., Washburn, I. J., Gable, S. L., & Fincham, F. D. (2013). A boost of positive affect: The perks of sharing positive experiences and grateful experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30, 24-43.
- Lima, J. (2013). Por uma Análise de Conteúdo Mais Fiável. *Revista Portuguesa De Pedagogia*, 47, 7-29.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Maroco, J. (2011). *Análise estatística com o SPSS Statistics*. Lisboa: ReportNumber edições.
- Oliveira, V., (2012). Experiências emocionais positivas e savoring em crianças de 1º e 2º ciclos: estudo exploratório. Dissertação de Mestrado. Lisboa: Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: comparing the impact of eight savoring and

dampening strategies. *Personality and individual differences*, 49, 368-373.

Ramsey, M., & Gentzler, A. (2014). Age Differences in Subjective Well-Being Across Adulthood: The Roles of Savoring and Future Time Perspective. *The International Journal of Aging and Human Development*, 78 (1), 3-22.

Reich, J. W., & Zautra, A. J. (1983). Demands and desires in daily life: some influences on well-being. *American journal of community psychology*, 11 (1), 41-58.

Ross, C., & Mirowsky, J. (2008). Age And The Balance Of Emotions. *Social Science & Medicine*, 66, 2391-2400.

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp.3-9). New York: Oxford University Press.

Silva, D. (2011) Acontecimentos positivos e estratégias de savoring em crianças e idosos: um estudo exploratório. Dissertação de Mestrado. Lisboa: Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.

Tugade, M., & Fredrickson, B. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8, 311-333.

Lista de Anexos

Anexo I

Escala de Vivência de Experiências Positivas (Adultos)

Escala de Vivência de Experiências Positivas

Este questionário destina-se a estudar a forma como as pessoas vivem acontecimentos (ou experiências) positivos. Contamos com a sua colaboração, pois ela constitui um importante contributo.

Pedimos-lhe que nos dê a sua opinião sobre um conjunto de questões, com base na sua experiência pessoal. **Não existem respostas certas ou erradas**, mas apenas pontos de vista pessoais.

As respostas que der são **anónimas** (não terá de se identificar) e **confidenciais** (não serão reveladas individualmente a ninguém) e destinam-se exclusivamente a fins de investigação.

Por favor, certifique-se de que responde a **todas** as perguntas do questionário pois todas são muito importantes.

Muito obrigada pela sua colaboração.

BLOCO I

Pense nos acontecimentos (ou experiências) positivos que viveu **nos últimos 6 meses**. Refira, por favor, o acontecimento positivo que viveu e que foi mais desejável para si (indique **apenas um**).

BLOCO II

Por favor descreva esse acontecimento (ou experiência) positivo e indique a data aproximada em que ele ocorreu:

1. Avalie em que medida este acontecimento (ou experiência) foi desejável para si (desenha um círculo no número que melhor se aplica a si):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A pior coisa que poderia
acontecer

A melhor coisa que
poderia acontecer

2. Até que ponto foi pessoalmente responsável pela ocorrência deste acontecimento?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Não tive qualquer
responsabilidade

Tive muita
responsabilidade

3. Em que medida este acontecimento era esperado ou inesperado?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Não esperava que
acontecesse

Esperava que
acontecesse

4. Quando ocorreu, quanto tempo durou este acontecimento?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Durou pouco tempo

Durou muito tempo

5. Até que ponto considera este acontecimento raro na sua vida?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Não acontece com muita
frequência

Acontece com muita
frequência

6. Em que medida desejava este acontecimento, antes de ocorrer?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Não muito

Muitíssimo

7. Até que ponto o prazer deste acontecimento dependeu do que o Sr. / a Sra. fez?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Absolutamente nada

Quase totalmente

8. Em que medida o prazer deste acontecimento dependeu do que OUTROS fizeram?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Absolutamente nada

Quase totalmente

9. Assinale com um X, na lista em baixo, as emoções positivas que este acontecimento (ou experiência) despertou em si. Pode assinalar várias:

Emoções Positivas	assinalar com X
Interessado(a)	
Excitado(a)	
Alegre	
Relaxado(a)	
Caloroso(a)	
Entusiasmado(a)	
Calmo(a)	
Determinado(a)	
Activo(a)	
Orgulhoso(a)	
Descontraído(a)	
Ousado(a)	
Encantado(a)	
Inspirado(a)	
Agradavelmente surpreendido(a)	
Serenos(a)	
Outras, indica qual ou quais: _____ _____	

BLOCO III

Continue a pensar nesse acontecimento positivo que escolheu.

Quando vivemos acontecimentos positivos ou fazemos coisas de que gostamos, que nos fazem sentir bem e ter emoções positivas, podemos querer prolongar ou intensificar essas emoções positivas.

Quando viveu esse acontecimento (ou experiência) positivo fez alguma coisa para prolongar (sentir durante mais tempo) ou intensificar (sentir com mais força) as emoções positivas sentidas?

Escreva, por favor, no quadro da página seguinte, tudo o que fez ou pensou durante esse acontecimento positivo para tentar prolongar ou intensificar as suas emoções positivas:

<p>O que fiz ou pensei durante esse acontecimento positivo para prolongar ou intensificar as minhas emoções positivas foi:</p>	<p>Indique, por favor, se o que fez ou pensou funcionou, isto é, se conseguiu prolongar ou intensificar as suas emoções positivas. Faça, por favor, um círculo à volta do número que melhor descreve se isso funcionou.</p>										
	<table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>NÃO FUNCIONOU</td> <td>FUNCIONOU UM POUCO</td> <td>FUNCIONOU MAIS OU MENOS</td> <td>FUNCIONOU BASTANTE</td> <td>FUNCIONOU MUITO</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	NÃO FUNCIONOU	FUNCIONOU UM POUCO	FUNCIONOU MAIS OU MENOS	FUNCIONOU BASTANTE	FUNCIONOU MUITO
1	2	3	4	5							
NÃO FUNCIONOU	FUNCIONOU UM POUCO	FUNCIONOU MAIS OU MENOS	FUNCIONOU BASTANTE	FUNCIONOU MUITO							
a.	<table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5					
1	2	3	4	5							
b.	<table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5					
1	2	3	4	5							
c.	<table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5					
1	2	3	4	5							
d.	<table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5					
1	2	3	4	5							
e.	<table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5					
1	2	3	4	5							

DADOS SÓCIO-DEMOGRÁFICOS

1-Nacionalidade: Portuguesa Outra: _____

2- Sexo: Feminino Masculino

3-Idade: _____

4. Estado civil

Casado(a)

União de facto

Divorciado(a)

Separado(a) de facto

Viúvo(a)

Solteiro(a)

5. Nível de Escolaridade (assinale a opção que melhor descreve a sua situação)

- Não foi à escola
- Ensino Básico 1º ciclo (antiga 4ª classe)
- Ensino Básico 2º ciclo (antigo ciclo preparatório)
- Ensino Básico 3º ciclo (antigo 5º ano do liceu)
- Ensino Secundário (antigo 7º ano do liceu)
- Licenciatura
- Outro Qual?

6. Professa alguma religião? Não Sim Qual?

7. Última profissão que exerceu: _____

8. Profissão actual: _____