

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

Conciliação entre Teletrabalho e Parentalidade durante a Pandemia COVID- 19: influências na conjugalidade

Matilde Maria Almeida de Figueiredo
Carvalho

M

2021



Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

CONCILIAÇÃO ENTRE TELETRABALHO E PARENTALIDADE DURANTE A
PANDEMIA COVID-19:
INFLUÊNCIAS NA CONJUGALIDADE

Matilde Maria Almeida de Figueiredo Carvalho

Julho 2021

Dissertação apresentada no Mestrado Integrado de Psicologia, na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora **Marisa Matias** (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações do autor no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o autor declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. O autor declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Agradecimentos

À Professora Doutora Marisa Matias, pela orientação atenta, sempre presente e enriquecedora, pela generosidade dos seus ensinamentos e por ter tornado este trabalho tão prazeroso de desenvolver.

À Professora Doutora Paula Mena Matos e à Beatriz Melim, pela oportunidade de integrar uma equipa tão acolhedora, empenhada e experiente, sem a qual não seria possível o bom porto a que chegámos com esta investigação.

À minha família, por ter sido fonte de inspiração para este trabalho na nossa própria adaptação à convivência durante um confinamento inesperado e pelo apoio constante, incentivo e fonte de motivação para querer fazer sempre mais e melhor.

Ao Rodrigo, por ter tornado este trabalho física, técnica, tecnológica, emocional e psicologicamente possível. Por todos os conselhos, ensinamentos, carinho e por nunca ter desistido de me estender a mão.

Às minhas famílias do Porto. À Ângela, à Mariana e à Rita, por terem feito desta cidade casa e de todos os dias o melhor aconchego. À Rita, pela orientação não formalizada, pelas palavras sábias e pelo exemplo por que sempre me guiei e à Mónica, pela amizade que floresce em cada canção e em cada abraço sentido. À Francisca, pelas emoções à flor da pele e pelos passos seguros que pude seguir. À Beatriz, pelos caminhos inimagináveis que percorremos desde o primeiro dia. À Joana e à Mariana, pelas palavras mais sinceras, pelas amizades mais profundas e pela certeza de que saio deste percurso mais rica e acompanhada. A todas as Atitunas, por terem dado sentido à minha vida académica, por entre memórias cantadas e saudades esvoaçantes.

Aos meus amigos de Viseu, por serem porto de abrigo sempre.

Aos professores do Agrupamento de Escolas de Sátão pela colaboração e em especial à professora Dina dos Santos pela tradução.

A todos aqueles que de alguma forma contribuíram para que este trabalho fosse possível.

Obrigada.

Resumo

A pandemia de COVID-19 e o consequente confinamento imposto vieram alterar as rotinas das famílias portuguesas, desde a imposição do teletrabalho à exigência de maiores cuidados em relação aos filhos que passaram a estudar em casa. A adaptação a esta nova conciliação por parte dos casais poderá ter efeitos sobre a qualidade das suas relações. O presente estudo propõe-se a realizar uma análise das vivências das alterações ao nível laboral e parental e compreender as consequências que essa adaptação terá nas suas relações conjugais, explorando os recursos internos do casal que a poderão facilitar. Foram analisados dados de uma amostra de 210 indivíduos numa relação conjugal e em coabitação com os/as seus/suas parceiros/as, em teletrabalho e com filhos menores de 18 anos. Não se verificaram valores indicativos de *stress* associado ao confinamento, mas foram encontradas relações significativas entre o Conflito Trabalho-Família e a Exaustão Parental com a qualidade da relação conjugal. Os resultados demonstram como o conflito entre trabalho e família e a exaustão associada ao papel parental tiveram um impacto negativo nas diferentes dimensões das relações conjugais analisadas durante o período de confinamento. Foram ainda encontradas formas adaptativas de *coping* diádico face a este *stress* que amortecem os seus efeitos negativos. O estudo explorará as implicações dos resultados encontrados, bem como as limitações associadas.

PALAVRAS-CHAVE: COVID-19, pandemia, confinamento, conflito trabalho-família, exaustão parental, relação conjugal, adaptação ao stress, coping diádico

Abstract

The COVID-19 pandemic and its consequent confinement altered Portuguese families' routines, from the telework imposition to the demand of more childcare, as children started studying at home. The adaptation to this new conciliation can have effects on the relationship quality for couples. The present study aims to analyze the experiences of changes in terms of work and parenting and to understand the consequences of that adaptation on marital relationships, exploring the couples' internal resources. We examined data from a sample of 210 individuals in a marital relationship who were cohabiting with their partners, teleworking, and had children under 18. There were no indicative values of confinement associated stress but there were significant correlations between Work-Family Conflict and Parental Exhaustion with the quality of the marital relationship. Results show how the conflict between work and family and the parenting associated exhaustion had a negative impact on the different studied dimensions of marital relationships during the confinement period. Adaptative forms of dyadic coping facing this stress were also found to buffer its negative effects. Our study explores the implications of the results and its limitations.

KEY-WORDS: *COVID-19, pandemic, confinement, work-family conflict, parental exhaustion, marital relationship, stress adaptation, dyadic coping*

Resumé

La pandémie de COVID-19 et le confinement qui en découle ont changé les habitudes des familles portugaises, dès l'imposition du télétravail jusqu'à l'exigence d'une plus grande attention envers les enfants qui ont désormais l'école à la maison. L'adaptation des couples à cette nouvelle conciliation pourrait avoir des effets sur la qualité de leurs relations. Cette étude vise à analyser les expériences de changements au niveau du travail et des parents et comprendre les conséquences que cette adaptation aura sur leurs relations conjugales, en explorant les ressources internes du couple qui pourront la faciliter. Les données d'un échantillon de 210 personnes en couple et cohabitant avec leur partenaire, faisant du télétravail et ayant des enfants de moins de 18 ans ont été analysées. Il n'y avait pas de valeurs indiquant un stress lié au confinement, mais des relations significatives ont été trouvées entre le conflit Travail-Famille et l'Épuisement Parental avec la qualité de la relation conjugale. Les résultats montrent comment le conflit entre le travail et la famille et l'épuisement associé au rôle parental ont eu un impact négatif sur les différentes dimensions des relations conjugales analysées pendant la période de confinement. On a également constaté que des formes adaptatives de coping dyadique face à ce stress atténuaient les effets négatifs. L'étude explorera les implications des résultats trouvés, ainsi que les limites associées.

MOTS-CLÉS: *COVID-19, pandémie, confinement, conflit travail-famille, épuisement parental, relation conjugale, adaptation au stress, coping dyadique*

Índice

INTRODUÇÃO.....	1
ENQUADRAMENTO TEÓRICO	2
1. COVID-19, CONFINAMENTO E IMPACTOS NO BEM-ESTAR E NAS ROTINAS FAMILIARES	2
2. ABORDAGEM TRANSACIONAL-SISTÉMICA DO <i>STRESS</i> NAS RELAÇÕES ÍNTIMAS	5
4. O IMPACTO DO <i>STRESS</i> NA RELAÇÃO CONJUGAL.....	7
4.1. <i>O Trabalho</i>	7
4.2. <i>A Parentalidade</i>	11
5. ADAPTAÇÃO AO <i>STRESS</i> : <i>COPING</i> DIÁDICO	13
6. O ESTUDO PRESENTE	16
METODOLOGIA.....	19
1. SELEÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA	19
2. PROCEDIMENTOS DE RECOLHA DE DADOS	21
3. INSTRUMENTOS.....	22
3.1. <i>Questões Sociodemográficas</i>	22
3.2. <i>Escala de Avaliação Relacional (EAR)</i>	22
3.3. <i>Proximidade Emocional Percebida</i>	22
3.4. <i>Frequência de Conflitos</i>	23
3.5. <i>Escala de Conflito Trabalho-Família</i>	23
3.6. <i>Avaliação de Burnout Parental: Exaustão Emocional</i>	23
3.7. <i>Inventário de Coping Diádico (IDC)</i>	24
4. PROCEDIMENTOS DE ANÁLISE DE DADOS.....	24
APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS	26
1. CARACTERIZAÇÃO DA SITUAÇÃO DE CONFINAMENTO	26
2. FATORES ASSOCIADOS A <i>STRESS</i> PARA A RELAÇÃO CONJUGAL DURANTE O CONFINAMENTO	28
3. <i>COPING</i> DIÁDICO COMO MODERADOR.....	30
DISCUSSÃO DE RESULTADOS	34
1. VIVÊNCIA DA CONJUGALIDADE NA SITUAÇÃO DE CONFINAMENTO	34
2. ASSOCIAÇÕES ENTRE O CONFLITO TRABALHO-FAMÍLIA E A EXAUSTÃO PARENTAL COM A RELAÇÃO CONJUGAL	35
4. O RECURSO AO <i>COPING</i> DIÁDICO	37
CONSIDERAÇÕES FINAIS	41
REFERÊNCIAS	44
ANEXOS	50
ANEXO 1.....	51

Lista de Abreviaturas

COVID-19 – síndrome respiratória aguda severa coronavírus 2 (SARS-CoV-2)

CD – *coping* diádico

CDP – *coping* diádico positivo

CTF – conflito trabalho-família

EP – exaustão parental

Introdução

A pandemia de COVID-19 trouxe consequências para os indivíduos em confinamento, de entre as quais: limitações de mobilidade e interação com outros, alterações nas rotinas (alteração nas modalidades de trabalho e horários, maior necessidade de assistência aos filhos, rearranjo de divisão de tarefas, etc.) e sentimentos de incerteza e ansiedade face à pandemia. É possível que as alterações para os coabitantes de uma casa e o stress consequente tenham recaído de forma particular sobre o casal.

Inserido num projeto que pretende conhecer as experiências e respostas de cada um a estas exigências e o impacto que têm exercido sobre as esferas do trabalho e das relações íntimas e familiares, o presente estudo tem como objetivo a compreensão da conciliação entre teletrabalho e as exigências parentais, acrescidas durante o período de confinamento, e o seu impacto na relação conjugal. Pretende, ainda, compreender o papel do *coping* diádico como recurso a estes possíveis fatores stressantes na qualidade da relação do casal.

Enquadramento Teórico

1. COVID-19, Confinamento e Impactos no Bem-estar e nas Rotinas Familiares

Em março de 2020 foram confirmados os primeiros casos positivos para o novo Coronavírus, SARS-CoV-2, em Portugal (Direção-Geral da Saúde, 2020), cujo aumento progressivo levou à declaração do estado de emergência pelo Presidente da República, a 18 de março de 2020 (Governo da República Portuguesa, 19/03/2020). Para além das diretrizes específicas direcionadas aos doentes infetados e indivíduos considerados pertencentes a grupos de risco, o estado de emergência impôs restrições ao nível da circulação na via pública a todos os cidadãos e o consequente confinamento obrigatório, assim como a adoção do regime de teletrabalho sempre que as funções o permitissem. Segundo dados da Fundação Francisco Manuel dos Santos (2020), na segunda quinzena de maio, metade das empresas em Portugal estava a implementar o teletrabalho, sendo que 36% tinham até metade dos trabalhadores nesse regime e 17% mais de metade. Simultaneamente, as medidas de contenção impuseram o encerramento de escolas e universidades a partir de 16 de março (Governo da República Portuguesa, 13/03/2020), posteriormente alargado até à conclusão das atividades letivas, tendo-se verificado no dia 31 de maio um total de 14094 aulas dadas em formato *online*, formato esse nunca verificado até março desse ano (Fundação Francisco Manuel dos Santos, 2020).

De facto, as medidas de contenção da pandemia de COVID-19 (World Health Organization, 2020; Sistema Nacional de Saúde, 2020) parecem ter sido comprovadamente eficazes a nível da saúde física durante este período, porém, ao nível psicológico parecem revelar-se insuficientes ou arriscadas, sendo que a mudança abrupta nas rotinas pode ser prejudicial e tornar-se um problema nas relações familiares ou com prestadores de cuidados não habituados a este tipo de situação (Mucci et al., 2020). Num estudo levado a cabo em 64 regiões da China com variável grau de severidade dos casos confirmados de COVID-19, durante um mês após o surto do vírus, foram avaliados 369 adultos não infetados e em confinamento, quanto ao seu estado de saúde e bem-estar. Os resultados revelaram diferenças no bem-estar entre pessoas que trabalhavam no escritório, em casa ou que tinham parado de trabalhar, indicando melhor saúde mental para aqueles que continuaram a

trabalhar em comparação com os que tinham parado (Zhang et al., 2020). Para além das considerações relativas ao bem-estar, os autores verificaram relações entre a satisfação com a vida e as regiões habitadas por esses indivíduos, sendo que, em regiões mais afetadas pela COVID-19, a satisfação com a vida dos indivíduos era mais baixa, dependendo do nível de exercício e doenças crónicas de cada um.

É possível, portanto, verificar uma multiplicidade de fatores influenciadores da satisfação com a vida de indivíduos em confinamento devido à pandemia e de múltiplas alterações que possam perturbar o seu bem-estar. Levantam-se, ainda, questões acerca da possível influência que este *stress* individual poderá exercer nas relações de indivíduos em coabitação, nomeadamente nos casais.

De entre as alterações trazidas à vivência do casal pelo confinamento imposto no combate à pandemia de COVID-19, ressalta-se, em primeiro lugar, o teletrabalho imposto aplicando-se a “prestação laboral realizada com subordinação jurídica, [...] fora da empresa e através do recurso a tecnologias de informação e de comunicação” (*Decreto Lei no 7/2009 de 12 de fevereiro do Código do Trabalho*, 2009) sempre que assim fosse possível (*Decreto Lei no 10-A/2020 de 13 de março*, 2020). A investigação aponta como a utilização de tecnologia no trabalho e a realização de atividades com ele relacionadas em formato *online* e em horário não-laboral podem interferir nas fronteiras entre trabalho e família, provocando mal-estar em diversas áreas da vida do indivíduo, nomeadamente na relação com o parceiro (Jacukowicz & Merecz-Kot, 2020).

Em segundo lugar, salienta-se o aumento das exigências no papel parental durante este período, como outro fator causador de *stress* nos casais. Os elementos causadores de *stress* relacionados com a parentalidade prendem-se com problemas diários, desde as tarefas de cuidado e alimentação ao acompanhamento dos trabalhos de casa e outras atividades com as crianças, problemas graves e ocasionais como acidentes e ainda fatores causadores de *stress* crónicos, como é o caso de crianças com problemas comportamentais. O *stress* parental aparece, assim, associado a diferentes consequências negativas para os pais, incluindo a relação conjugal (Lavee et al., 1996). Mesmo em situações normativas, sem os constrangimentos trazidos pelo confinamento, o *stress* parental experienciado de forma crónica pode evoluir para um nível de *burnout* parental. Pais em *burnout* parental vivem uma exaustão física e psicológica, com sintomas físicos de queixas somáticas e problemas em dormir, um distanciamento emocional dos filhos e ainda uma sensação de incompetência no seu

papel parental (Mikolajczak et al., 2018b). O confinamento imposto trouxe, assim, um aumento destas exigências, nomeadamente devido ao aumento do tempo que as crianças passam em casa e no qual precisam de apoio parental, à redução de possibilidades de apoio no acompanhamento das crianças no que toca à entrega dos filhos ao encargo de terceiros e ainda à adaptação ao teletrabalho (Griffith, 2020).

Num estudo muito recente, Mantovani et al. (2021) investigaram a experiência do confinamento numa zona bastante fustigada pela pandemia de COVID-19, em Itália, em famílias com crianças até aos 10 anos de idade. Foram encontradas áreas de vulnerabilidade nos comportamentos dos filhos, as quais sofreram alterações durante este período, nomeadamente quanto a regras, receios e rotinas de alimentação e de sono. Os autores verificaram ainda que a solidariedade entre os pais das crianças foi frequentemente reportada, ainda que uma percentagem dos mesmos tenha sentido maior isolamento e ansiedade durante este período. Num outro estudo concomitante a este período de confinamento, Ares et al. (2020) avaliaram a vivência destas alterações na vida de famílias com crianças até aos 18 anos no Uruguai, tendo encontrado na maioria dos participantes sentimentos negativos relacionados com preocupação, medo, ansiedade e incerteza. O confinamento causou uma disrupção significativa na rotina diária destes participantes, relacionada com as alterações no trabalho e o encerramento das instituições educacionais, tendo sido verificadas alterações no comportamento e estados de humor das crianças, nomeadamente através de agitação, inquietação e aborrecimento.

A interação entre estes diferentes elementos causadores de *stress* – teletrabalho e papel parental – e as tentativas de regulação dos mesmos poderá afetar a qualidade da relação e a satisfação com a mesma nos casais (Randall & Bodenmann, 2009). Numa revisão da literatura, Randall e Bodenmann (2017) relembram o processo de transferência dos fatores causadores de *stress* externos ao casal que podem afetar a relação e causar *stress* interno. Cada vez mais, a investigação demonstra o modo como a vivência de *stress* numa área da vida pode transferir para outra, nomeadamente a da relação conjugal, causando *stress* através de processos como a diminuição de tempo passado em conjunto pelos elementos do casal, levando ao enfraquecimento do sentimento de mutualidade e identidade partilhada; o decréscimo da comunicação eficaz e uma crescente probabilidade de traços problemáticos do parceiro surgirem (Randall & Bodenmann, 2017). Esta transferência caracteriza-se, ainda, pelo esbatimento de fronteiras entre as áreas do

trabalho e da família, manifestando-se através de comportamentos como *multitasking* (realizar tarefas diferentes ao mesmo tempo), realizar atividades do trabalho fora das horas a isso destinadas e pensar no trabalho enquanto se desempenham funções familiares (Paulin et al., 2017).

A conciliação entre o domínio do trabalho e o papel parental poderá enquadrar-se na conciliação entre dois fatores causadores de *stress* externos ao casal, algo até aqui pouco explorado e que parece ir ao encontro desta descrição de transferência de *stress* provindo de diferentes esferas, culminando na área central da vida a dois, o casal, e no impacto que terá na qualidade desta interação.

2. Abordagem Transacional-Sistémica do Stress nas Relações Íntimas

Bodenmann (1997) defende que, para além da conceptualização de *stress* e *coping* individuais, é necessária uma definição Transacional-Sistémica do *stress* e *coping* nas relações íntimas que considere a interação dinâmica entre os parceiros, a origem do *stress* experienciado por cada um ou pelos dois em conjunto, os objetivos de cada parceiro ou da díade e ainda as estratégias de *coping* aplicadas individualmente ou em conjunto. Randall e Bodenmann (2009) distinguem diferentes tipos de possíveis fatores causadores de *stress* para o casal, tendo em conta o *locus*, intensidade e duração. No que toca à origem do *stress*, este pode diferenciar-se entre externo ao casal, constituindo interações entre os indivíduos e o seu ambiente social que podem afetar indiretamente a relação através da transferência para a díade, e interno ao casal, representado por conflitos e tensões entre os parceiros, devido a divergências de objetivos, de desejos e incompatibilidades entre os dois. Relativamente à intensidade, o *stress* pode considerar-se *major*, se relativo a eventos críticos da vida, como acidentes, mortes ou doenças graves, e ainda *minor*, quando se trata de fatores causadores de *stress* diários referentes à família, trabalho ou ambiente físico. Por último, quanto à duração do *stress*, este pode classificar-se como agudo, quando a exposição é limitada a uma única instância, ou crónico, quando a duração é relativamente longa e se manifesta em aspetos estáveis do ambiente.

Na mesma revisão (Randall & Bodenmann, 2017) referida na secção anterior, os autores sugerem a abordagem Transacional-Sistémica de Bodenmann como aquela que, de entre outras, permite alcançar uma maior compreensão acerca do

impacto do *stress* diário nas relações próximas, em processos como o tempo passado em conjunto pelo casal, que se traduz em diminuição da partilha e comunicação e recurso a formas de *coping* conjunto mais pobres. Em interação, estes fatores traduzem-se mais tarde em baixa satisfação com a relação e afastamento do/a parceiro/a.

A investigação tem vindo a apontar o *stress*, especialmente o (*stress*) externo à relação íntima, como estando negativamente associado à qualidade da relação conjugal e à satisfação com a mesma, sendo este *stress* um forte preditor de mal-estar nos parceiros, comunicação pobre e maior probabilidade de divórcio (Bodenmann, 2006). A qualidade de uma relação conjugal pode ser avaliada através da satisfação conjugal, um estado emocional do indivíduo como satisfeito com as interações, experiências e expectativas quanto à sua vida conjugal, distinguindo-se da simples ausência de insatisfação ou angústias associadas à relação (Ward et al., 2009). Este construto revela-se central no estudo das relações conjugais e na avaliação da sua qualidade, já que a erosão nesta satisfação e qualidades positivas associadas são uma causa comum para o término das relações (Fincham & Beach, 2009). Segundo Hendrick e colaboradores (1998), a satisfação com a relação revela-se um construto particularmente importante na investigação das relações íntimas, na medida em que permite obter uma visão subjetiva tanto quanto ao/à parceiro/a como à relação em si. Possibilita ainda a associação a diferentes fatores que a podem predizer de melhor ou pior forma.

A percepção que o indivíduo tem da sua relação está assim profundamente ligada aos comportamentos nela desempenhados, seja por consequência ou precedência, prevendo-os no futuro ou sendo explicada pelos que já acontecem. Para melhor compreender a relação íntima, particularmente inserida num contexto sob *stress*, importa assim complementar a noção subjetiva de satisfação com outras dimensões da qualidade da relação.

Num estudo longitudinal desenvolvido por Johnson e colaboradores (2018) foi explorada a relação entre conflito íntimo nos casais e percepções da relação ao longo de um período de 5 anos. Através de uma análise de modelos estatísticos complexos, foram encontradas associações consistentes entre o conflito e as percepções, tendo sido verificado que a existência de conflitos prevê frequentemente as percepções futuras da relação. Uma maior frequência de conflitos parece estar associada a uma percepção mais negativa da relação, como por exemplo níveis mais baixos de

satisfação e maior instabilidade percebida para o futuro. Para além destes resultados, também as percepções quanto à relação revelaram influenciar os conflitos por vir. O padrão de resultados encontrado revela a complexidade do desenvolvimento da relação íntima quando tidos em consideração conflitos e percepções que, pela sua natureza, dependem das ações e disposição do outro (Johnson et al., 2018). Os conflitos dentro do casal e a respetiva frequência revelam-se, assim, de grande importância para a melhor compreensão da qualidade da relação dos casais.

Além destes conceitos e enquadrando a relação conjugal num contexto de constante contacto com o/a parceiro/a e mais tempo passado em conjunto, será pertinente considerar a percepção de proximidade entre os dois. A proximidade percebida para com o parceiro pode manifestar-se através de interdependência relacional, na influência do parceiro nos próprios pensamentos e comportamentos e ainda no sentido de interconexão com o parceiro, o quanto se considera que o outro contribui para a construção do self (Roberts & Pistole, 2009). A investigação revela que, quando o conflito no casal se intensifica, há também um reconhecimento pelos próprios de menor satisfação com a relação e de menor proximidade (Campbell et al., 2005).

4. O Impacto do Stress na Relação Conjugal

Importa, desta forma, compreender como os diferentes possíveis fatores causadores de *stress* para o casal podem afetar a qualidade da sua relação.

4.1. O Trabalho

No que concerne à área do trabalho e à conciliação com a família, a investigação tende a incidir nos conflitos trabalho-família ou família-trabalho, no sentido em que os indivíduos trazem o trabalho para casa ou vice-versa, respetivamente. O conflito trabalho-família pode ser definido como uma forma de conflito de papéis no qual a pressão do domínio do trabalho e do domínio da família são mutuamente incompatíveis em algum nível (Greenhaus & Beutell, 1985), algo que parece ter um efeito negativo nas relações conjugais, sugerindo que a vida conjugal sofre quando há um efeito de *spillover* para a esfera familiar. Verifica-se que em casais em que ambos os elementos estão empregados, há um efeito de *spillover* através da

transferência de *stress* da área do trabalho para a familiar e ainda um efeito de *crossover* deste *stress* para o parceiro, havendo uma transmissão interindividual e diádica (Xu et al., 2019). Outros autores sugerem outros fatores internos ao indivíduo que explicam o impacto do *stress* associado ao trabalho nas suas relações conjugais e familiares, como é o caso de Danner-Vlaardingerbroek et al. (2012). No seu estudo, os investigadores introduzem o conceito de disponibilidade psicológica, descrevendo-a como a capacidade e motivação de um indivíduo para direcionar esforços psicológicos em relação ao parceiro. Um exemplo desta disponibilidade seria um dos elementos do casal ter a capacidade de focar a atenção no outro quando o mesmo fala sobre o seu dia de trabalho, o que difere do ato em si, uma vez que se trata da predisposição para estar disponível. Os autores testaram se a disponibilidade psicológica seria um mediador entre as associações negativas e positivas do *stress* relacionado com o trabalho e os comportamentos conjugais, em casais com filhos em que ambos estão empregados. Através de dados diários e diádicos dos casais, foi possível verificar que não só experiências negativas no trabalho (como estados de humor negativos, exaustão e ruminação) estavam associadas a raiva, afastamento e menos interações positivas com os parceiros nesses dias, como a disponibilidade psicológica era um mediador destas relações.

São diversos os estudos que apontam esta tendência para um impacto negativo do *stress* relacionado com a sobrecarga do trabalho na relação conjugal. Uma meta-análise descreveu 33 estudos no âmbito do impacto do conflito trabalho-família na qualidade da relação conjugal dos indivíduos (Fellows et al., 2016). A análise revelou, para além de relações significativas entre o conflito trabalho-família e a qualidade da relação conjugal, efeitos moderadores de outras variáveis inerentes à vida familiar. A associação entre este conflito e a qualidade da relação parecem estar mais ligadas em casais em que apenas um dos elementos é empregado, comparativamente a casais em que ambos trabalham. Foram ainda analisados outros moderadores como o género e o estatuto parental, porém, para além de pouco estudados, revelaram efeitos pouco significativos.

Quanto ao teletrabalho, poucos são os estudos que incidem no seu impacto tanto em questões individuais como relacionais. Contudo, Jacukowicz e Merecz-Kot (2020) conduziram, ainda antes da pandemia, um estudo inovador acerca do uso da Internet para o trabalho, nomeadamente em empregos em formato exclusivamente *online*, e no equilíbrio com a satisfação para com a vida em geral, englobando áreas

como o conflito trabalho-família e a qualidade das relações sociais. Numa comparação entre trabalhadores à distância e os ditos trabalhadores tradicionais, os autores verificaram, em primeira instância, uma associação entre o exercício do teletrabalho e o conflito trabalho-família, sendo que trabalhar em casa previu um maior impacto negativo do trabalho na vida familiar. Verificou-se que uma maior frequência de trabalho em pós-horário e de atividades relacionadas com o trabalho em casa foram também preditores significativos do conflito trabalho-família. É possível que trabalhadores *online* cujo trabalho exige controlo de comportamentos através da Internet possam experienciar as consequências do desvanecimento das fronteiras entre tempo para o trabalho e para casa (Jacukowicz & Merecz-Kot, 2020). Demonstra-se, desta forma, como a integração do trabalho em esferas privadas implica desempenhar tarefas de cada domínio no outro, resultando em um melhor desempenho laboral, porém, também numa deterioração da satisfação familiar (Peng et al., 2011). Num estudo desenvolvido a fim de compreender o processo de conciliação entre o teletrabalho e o papel familiar, Delanoeije e colaboradores (2019) estudaram nuances mais profundas da transição entre deveres e atividades laborais e da casa. Os autores verificaram que quando os indivíduos trabalhavam a partir de casa em teletrabalho, os mesmos eram mais capazes de realizar tarefas domésticas, sugerindo esta forma de trabalho como sendo benéfica para as transições e atendimento de exigências da casa, levando a menos conflitos trabalho-família. Por outro lado, os resultados indicaram que trabalhar a partir de casa implica estender atividades laborais fora dos horários destinados, levando a mais conflitos trabalho-família e, ainda, que as transições do trabalho para a família aumentaram o conflito família-trabalho. Depreende-se, assim, a importância de estudar estes conflitos e os seus contributos positivos ou negativos para a vida familiar.

O confinamento imposto no combate à pandemia trouxe a obrigatoriedade do teletrabalho e, simultaneamente, o encerramento das instituições educacionais, levando as crianças e jovens a estudar em casa, muitas vezes necessitando do apoio dos pais para o efeito. A grande particularidade das consequências do confinamento reside assim, na perspetiva deste estudo, na conciliação entre a vida laboral desempenhada em casa e o papel parental com exigências acrescidas, algo que, tendo em conta o que a investigação sugere até aqui, poderá ter consequências nas relações conjugais.

A noção de esbatimento de fronteiras revela-se, aqui, um fenómeno central na compreensão da conciliação, representando a fusão entre as áreas laboral e familiar que acontece diariamente (Paulin et al., 2017), e ainda mais acentuado numa situação de teletrabalho. Num estudo realizado com o intuito de examinar como o esbatimento de fronteiras entre as áreas laboral e familiar afeta a satisfação com a relação de pais em que ambos estão empregados, Paulin e colaboradores (2017) verificaram que indivíduos que tendem a confundir papéis numa esfera acabam por fazê-lo noutra também, levando a menores níveis de bem-estar e satisfação conjugal. Uma dessas esferas poderá ser a do papel parental.

Um estudo desenvolvido por Van Steenbergen e colaboradores (2011) encontrou moderações importantes do estatuto parental, género e satisfação com o trabalho nas relações entre a sobrecarga laboral e a satisfação conjugal. Entre outras conclusões, os seus resultados sugerem que estas dinâmicas entre o trabalho e a vida conjugal diferem para casais com e sem filhos. Para casais sem filhos, existem efeitos positivos de *spillover* e *crossover*, apenas para os maridos, sugerindo que quando não há crianças em casa, a carga laboral pode ser um fator estimulante, traduzindo-se em satisfação conjugal, algo que não acontece quando há crianças no ambiente familiar.

Num outro estudo desenvolvido por Repetti e Wood (1997), investigou-se o efeito que o *stress* relacionado com o trabalho exercia na interação entre as mães e os seus filhos em idade pré-escolar. Foram avaliadas 13 díades mãe-criança durante 5 dias úteis através de filmagens das interações entre as mães e os seus filhos ao final de um dia de trabalho. Foram distribuídos ainda inquéritos acerca da perceção de *stress* relativo ao emprego (sobrecarga de trabalho ou interações stressantes com colegas) e também quanto às interações com os filhos. Os resultados indicaram que em dias em que as mães empregadas percecionavam maiores exigências na esfera do trabalho, as mesmas passavam a demonstrar menos sinais emocionais e envolvimento comportamental com os seus filhos, havendo um afastamento em relação aos mesmos. Verifica-se, desta forma, a contaminação do *stress* relacionado com o trabalho no papel parental.

Contudo, é possível encontrar também efeitos positivos na transmissão entre esferas diferentes da vida dos indivíduos nas suas relações. Foi avaliado o impacto de horários laborais fora do padrão, como por exemplo turnos noturnos, nas relações conjugais dos indivíduos, prevendo que o desgaste e frustração desses trabalhadores pudesse contaminar a relação com o seu parceiro, resultando em maior frequência de

conflitos e insatisfação com a relação (Mills & Täht, 2010). Para além destas previsões, os autores consideraram o papel parental, que nestes casos pode levar a uma divisão organizada do tempo gasto com os filhos entre o casal, levando a ainda menos tempo passado com o parceiro. Os resultados indicaram não só que apenas horários variáveis tiveram um claro impacto na qualidade da relação, como também revelaram diferenças em termos de género, com impacto positivo para homens e negativo para mulheres. Estes achados relacionam-se com a parentalidade, na medida em que, dependendo do apoio fornecido pelo parceiro no ajuste de horários para cuidar dos filhos, a instabilidade e anormalidade de horários laborais poderá ser uma forma de alcançar satisfação com a relação.

4.2. A Parentalidade

A grande maioria dos estudos que se debruçam exclusivamente sobre a interação entre *stress* parental e relação conjugal focam no impacto da qualidade da relação na parentalidade. Contudo, numa revisão mais abrangente da literatura, é possível perceber esta relação entre insatisfação com a relação conjugal e os desafios e *stress* parental como bidirecional, havendo uma interação entre a qualidade da relação conjugal como determinante para a experiência parental e a parentalidade como influenciadora da relação (Khajehei, 2016). Os desafios associados à parentalidade parecem depender de diversos fatores, desde as próprias capacidades individuais dos pais, às interações com as crianças e à cooperação entre parceiros no exercício da parentalidade.

Um dos escassos e inovadores estudos em que o *stress* parental é avaliado como moderador entre a interação com a criança e a satisfação com a relação conjugal é o de Berryhill e colaboradores (2016). Educar crianças pequenas pode ser um desafio, particularmente quando as mesmas exibem comportamentos desafiantes como emoções negativas expressas através de irritabilidade, choro frequente e humor e reações negativas. Dedicar mais atenção a estes comportamentos nas crianças pode resultar em menos energia para despender consigo e com o seu parceiro (Berryhill et al., 2016). Neste estudo longitudinal, os autores avaliaram os processos familiares ao longo de 5 anos que estabeleciam ligações entre a emocionalidade negativa infantil percebida, o *stress* parental e a satisfação conjugal. Os resultados indicaram que pais que percecionavam emocionalidade negativa nos seus filhos na idade de 1 ano, demonstraram *stress* parental quando a criança tinha 3 anos. Este

stress parental previu menor satisfação e qualidade da relação quando a criança tinha 5 anos. Revelam-se, assim, os processos mediadores do *stress* parental na relação conjugal, confirmando a noção de que a experiência individual de *stress* parental tem um efeito de *spillover* para a relação conjugal, afetando a percepção de cada parceiro quanto à sua qualidade (Lavee et al., 1996).

Lavee e colaboradores (1996) propõem, no entanto, um modelo explicativo da interação entre *stress* parental e qualidade da relação conjugal, no qual sugerem que o *stress* advindo do papel parental, mais do que da composição da família, afeta o bem-estar dos pais e a qualidade da sua relação. De entre as variáveis influenciadoras do nível de *stress* parental e da qualidade da relação, surgem variáveis relacionadas com: as crianças, tendo em conta as suas idades e o número a viver em casa; o nível socioeconómico da família e a multiplicidade de papéis de cada elemento do casal, nomeadamente no que toca ao trabalho e à divisão de tarefas domésticas. Por último, o modelo inclui ainda a noção de que os pais e companheiros se influenciam mutuamente nos seus comportamentos e percepções. No seu estudo, os autores constataram que, de facto, o número de crianças em casa tem um impacto direto no nível de *stress* parental e indireto na relação conjugal. Esta relação indireta implica que, tal como comprovado, o *stress* parental se associe significativa e negativamente com a relação conjugal e, ainda, que os companheiros numa relação conjugal se afetam mutuamente, de tal forma que o *stress* parental de um parceiro influencia os sentimentos e comportamentos do outro (Lavee et al., 1996).

Quando expostos a este tipo de *stress* relativo ao papel parental de forma crónica, o mesmo pode evoluir para *burnout* parental, que inclui três dimensões: uma sensação esmagadora de exaustão relacionada com este papel, um distanciamento emocional para com os filhos e ainda um sentimento de ineficácia quanto à parentalidade (Mikolajczak et al., 2018). A evolução deste *stress* para *burnout* parental, ou dimensões do mesmo como a exaustão parental, tem vindo a ser estudada na forma como a relação conjugal contribui para o seu desenvolvimento, dando conta da multiplicidade de fatores que o determinam. Mikolajczak e colaboradores (2018) verificaram que os fatores sociodemográficos e as particularidades da criança explicavam menos variabilidade de *burnout* parental do que outros fatores como características estáveis dos pais, dinâmicas de coparentalidade e o funcionamento da família. Estes resultados sugerem a possibilidade de evitar que este *stress* evolua para *burnout* nesta esfera da vida dos

indivíduos, se forem trabalhadas as questões que melhor o explicam. Assim, melhores formas de comunicação entre os pais, melhor gestão entre os dois do papel parental e um aumento da satisfação com a sua relação conjugal poderão atenuar o desenvolvimento deste tipo de *stress*.

5. Adaptação ao Stress: *Coping* Diádico

Além da compreensão dos fatores causadores de *stress* para o casal e do seu possível impacto na qualidade da relação, importa perceber a abordagem que o casal como díade faz ao fator stressante e como lida com ele.

Através de uma abordagem transacional-sistémica, *stress* e *coping* devem ser conceptualizados enquadrando a interação dinâmica entre ambos os parceiros e a origem do *stress*, tendo em conta os objetivos e estratégias definidos de forma individual ou conjunta (Bodenmann, 1997). Surge, assim, uma definição de *stress* diádico, composto por *stress* individual não resolvido ou diádico indireto e *stress* diádico real. O autor defende que o *stress* diádico pode surgir quando um parceiro não consegue regular o *stress* individual e acaba por transferi-lo para a relação, ou como consequência de esforços individuais de *coping* que entram em conflito com as expectativas e objetivos do parceiro, estabelecendo-se como algo que afeta o casal como uma unidade.

À luz do Modelo Transacional-Sistémico (Bodenmann, 1995, 1997), a experiência individual de *stress* por parte de um dos parceiros não é limitada a si próprio, mas afeta a experiência e bem-estar do parceiro. Além disso, a experiência e avaliação do evento causador de *stress* pode também ser conjunta. Segundo o modelo, a avaliação do *stress* diádico divide-se em duas formas de avaliação conjunta: a avaliação primária, na qual se averigua a significância da situação, e a avaliação secundária, na qual se avaliam as exigências impostas pela situação e os recursos que o casal tem para lidar com elas. Estas avaliações produzem, assim, objetivos individuais, relacionados com o casal e conjuntos, ligando-se a uma abordagem conjunta ao *stress* e considerando-o como algo comum aos dois elementos da relação.

A abordagem conjunta ao *stress* e a avaliação dos recursos de ambos tem vindo a ser significativamente relacionada com adaptações conjuntas à situação

causadora de *stress*, apoio e compreensão mútua do problema e com o *coping* diádico como recurso do casal (Falconier et al., 2016).

O *Coping* Diádico (CD) pode ser definido como “um processo no qual os sinais de *stress* de um parceiro e as reações de *coping* do outro a estes sinais, tanto verbais como não verbais, são tidos em consideração” (Bodenmann, 1997, p.3). Tendo em conta o evento *stressante* em causa, nesta forma diádica de *coping*, os recursos de ambos os parceiros são ativados a fim de estabelecer o equilíbrio no casal como unidade, nos parceiros como seres individuais e em relação a outros parceiros sociais, sendo que o bem-estar e satisfação de um elemento do casal dependerá desses sentimentos no outro.

Dependendo da situação causadora de *stress*, surgem diferentes tipos de CD, sendo que o recurso a cada um por parte dos casais depende de fatores como o *locus* de origem do *stress*, o envolvimento direto ou indireto de cada um dos parceiros, os recursos de ambos os parceiros, a orientação dos objetivos, as suas motivações e as questões de *timing* dos elementos *stressantes* no que toca a afetarem ambos os parceiros ao mesmo tempo ou não (Falconier et al., 2016). A conciliação entre os fatores do teletrabalho e o aumento das exigências parentais causado pelo confinamento imposto perante a pandemia de COVID-19 como sendo externos e de ocorrência contemporânea para ambos os parceiros, estará ligada a uma maior probabilidade de recurso ao CD devido a esse seu cariz externo, como os autores referem na sua obra.

Bodenmann (1997) apresenta, assim, diversos tipos de CD positivos e negativos, sendo que as suas formas podem ser centradas no problema ou centradas na emoção. No que toca às formas positivas, sugere-se o *CD em conjunto*, no qual os parceiros têm ação nos processos de *coping* de forma mais ou menos simétrica e centrada no problema ou na emoção. O *CD em conjunto* centrado no problema implica uma abordagem e estratégias conjuntas à resolução do problema, enquanto o *CD em conjunto* centrado na emoção inclui entreajuda emocional e atividades conjuntas de relaxamento, por exemplo. Um segundo tipo, o *CD apoiante* caracteriza-se por apoio dado por um parceiro ao outro que é considerado como tendo menos recursos para adaptação face a um evento *stressante*. A sua forma centrada no problema implica ajudas concretas em tarefas diárias ou através de conselhos, enquanto a sua forma centrada na emoção consiste numa compreensão empática do *stress* sentido pelo parceiro, reconhecendo aos seus sinais de *stress*, valorizando-os e ajudando-o a

ultrapassar a situação. Por último, surge o *CD delegado*, no qual o parceiro stressado pede explicitamente ajuda ao outro, que assume as suas tarefas a fim de lhe reduzir a carga de *stress*, havendo uma reorganização das contribuições de cada um ao processo de *coping*, sendo que os casais recorrem a este tipo maioritariamente em situações orientadas para o problema. No que toca aos tipos de CD negativos, são também designadas 3 classificações: o *CD ambivalente*, no qual há uma ajuda de um parceiro em relação ao outro, porém sem interesse intrínseco; o *CD hostil*, que surge quando aos sinais de *stress* de um parceiro o outro reage de forma hostil, nomeadamente com sarcasmo ou ridicularização e o *CD superficial*, caracterizado por apoio superficial ao parceiro sem sentido emocional de compromisso ou interesse pelo outro.

Nas suas investigações, Bodenmann (2005, 2006) tem vindo a demonstrar como o CD se correlaciona com qualidade da relação a longo termo, melhor comunicação na relação, maior bem-estar e menos problemas psicológicos. Verificou ainda que o mesmo é um maior preditor da qualidade da relação comparativamente ao *coping* individual e ao apoio social, é mais praticado por casais estáveis e satisfeitos do que insatisfeitos ou com grande risco de separação e divórcio, é um moderador da associação negativa entre *stress* e qualidade da relação, é um recurso importante dentro da relação e a sua falta é um preditor principal de separação e divórcio. Todos estes achados enfatizam a relevância do recurso ao *coping* diádico e às suas diferentes formas como moderadores do *stress* e do seu impacto no casal, nomeadamente na qualidade e satisfação com a sua relação.

Na revisão da literatura desenvolvida na sua obra, Falconier e colaboradores (2016) exploram o CD como moderador entre os diferentes tipos de *stress* e o funcionamento dos casais portugueses, tendo em conta a sua realidade. No que concerne a fatores causadores de *stress* externo, as formas de CD positivas revelam-se como moderadoras positivas para as relações dos Portugueses, ao passo que formas negativas se associam a piores resultados tanto para homens como para mulheres. O CD positivo associa-se a melhor qualidade sexual, romântica e de paixão, processos de conflitos mais construtivos e menos destrutivos, um grande sentimento de partilha, alta satisfação com a relação (Vedes, et al, 2013) e um aumento na perceção de uma unidade interdependente com o parceiro em detrimento da perceção de duas unidades independentes (Vedes, et al., 2015). Por último, quanto a fatores causadores de *stress major*, como crises e problemas do foro económico, a

investigação indica que uma maior pressão económica nos casais portugueses se associa a níveis mais elevados de conflitos e problemas psicológicos, aumentando o recurso a formas negativas de *coping* diádico, reforçando o impacto negativo destes acontecimentos na vida de um casal (Pedro & Francisco, 2015).

Permanecem algumas dúvidas no que concerne ao papel do CD como recurso em casos de conciliação de dois focos de *stress* externos ao casal, escasseando a investigação nesse sentido.

6. O Estudo Presente

Tendo em consideração a singularidade da situação do confinamento imposto no combate à pandemia de COVID-19 e as consequências que o mesmo trouxe para os casais, o primeiro objetivo deste estudo prende-se com a caracterização da situação no que toca ao impacto tido nos casais, ao nível da sua vivência relacional, da conciliação entre trabalho e família e da vivência parental. Caracterizar-se-á assim: i) o estado da qualidade da relação conjugal durante a experiência do confinamento através da avaliação da satisfação conjugal, da frequência de conflitos e da proximidade emocional percebida durante este período (Johnson et al., 2018; Roberts & Pistole, 2006); ii) os níveis de conflito trabalho-família no que toca ao teletrabalho desempenhado durante o período de confinamento, como indicador do *stress* envolvido nesta área; iii) os níveis de exaustão parental experienciados, como indicador do *stress* parental, tendo em conta o aumento das exigências desse papel, devido à implementação do ensino à distância e ao aumento das necessidades exigidas aos pais pelas crianças neste período de confinamento; iv) os níveis de *coping* diádico positivo como recurso do casal.

Um segundo objetivo deste estudo refere-se à investigação do impacto de cada fator causador do *stress* particular desta situação na qualidade da relação dos casais. Considerando que o teletrabalho tem vindo a ser já associado a um esbatimento de fronteiras em relação à família e a um impacto negativo na satisfação com a relação conjugal (Jacukowicz & Merecz-Kot, 2020; Peng et al., 2011) e que também o *stress* causado pelas exigências do papel parental, refletido em níveis de exaustão parental, se relacionam com menor satisfação conjugal (Berryhill et al., 2016; Lavee et al., 1996), será esperado que, nesta situação de confinamento, o mesmo se acentue.

Para além desses resultados, espera-se que a conciliação entre estas duas esferas da vida dos elementos do casal produza dificuldades na separação de *stress* entre domínios, nomeadamente o da relação conjugal, como foi já demonstrado que pode acontecer (Paulin et al., 2017), através de maior frequência de conflitos e menor perceção de proximidade emocional em relação ao parceiro.

Um último objetivo desta investigação relaciona-se com a avaliação do papel do *coping* diádico como recurso perante o *stress* trazido pela conciliação entre as esferas do teletrabalho e da parentalidade à relação conjugal. Tendo sido o *coping* diádico positivo comprovadamente eficaz, como recurso em situações de *stress* externo aos casais na manutenção da sua satisfação conjugal (Falconier et al., 2016; Vedes et al., 2015; Vedes et al., 2013), espera-se, no presente estudo, que o mesmo se verifique, nomeadamente na confrontação com os causadores de *stress* externos, conciliação entre trabalho e família e o *stress* associado ao desempenho parental (exaustão parental).

Surgem, assim, as hipóteses de investigação a descrever-se em seguida.

A primeira hipótese referir-se-á à caracterização da situação de confinamento, dividindo-se a mesma em duas alíneas. Considerando as consequências revistas do *stress* na satisfação conjugal (Bodenmann, 2006), nomeadamente em crises do âmbito económico (Pedro & Francisco, 2015), que resultam em mais conflitos entre os elementos do casal (Johnson et al., 2018) e menos proximidade emocional (Campbell et al., 2005), formula-se a Hipótese 1a: “Durante o confinamento verificar-se-á efeitos negativos na qualidade da relação conjugal através de níveis baixos de satisfação com a relação conjugal, maior frequência de conflitos e menor proximidade emocional.”

Através dos achados relativos ao impacto do teletrabalho e do aumento das exigências laborais nas relações entre trabalho e família (Fellows et al., 2016), assim como o do incremento do *stress* parental neste período, devido às maiores exigências no cuidado e acompanhamento dos filhos e à multiplicidade de papéis (Lavee et al., 1996), espera-se que H1b: “Durante o confinamento verificar-se-á níveis elevados de conflito trabalho-família e de exaustão parental.”

A segunda hipótese prevê que maiores níveis de conflito trabalho-família, neste caso adaptado à realidade do teletrabalho, implicarão níveis mais baixos da qualidade da relação conjugal (Delanoeije et al., 2019; Peng et al., 2011), nomeadamente devido aos efeitos de *spillover* verificados em casos de trabalho comum (Xu et al., 2019) e de

esbatimento de fronteiras no caso de prática de teletrabalho (Jacukowicz & Merecz-Kot, 2020). Da mesma forma, níveis elevados de *stress* parental, podendo ser os mesmos representados por níveis consideráveis de exaustão parental, provocam efeitos negativos na relação conjugal dos pais (Berryhill et al., 2016; Khajehei, 2016; Lavee et al., 1996). Define-se, assim, H2: “Níveis elevados de conflito trabalho-família e de exaustão parental estarão associados a menor satisfação conjugal, maior frequência de conflitos e percepção de menor proximidade emocional”.

Por último, como amortecedor deste impacto negativo na qualidade das relações conjugais, espera-se que, tal como verificado em situações semelhantes de *stress* externo como o conflito trabalho-família e exaustão parental, o *coping* diádico positivo seja um preditor de mais qualidade nas relações conjugais (Vedes et al., 2013) e amortença os efeitos negativos dessas variáveis na qualidade das relações. H3: “O *coping* diádico positivo atua como moderador das relações entre conflito trabalho-família e exaustão parental e a satisfação com a relação, frequência de conflitos e percepção de proximidade emocional”.

Metodologia

1. Seleção e Caracterização da Amostra

O presente estudo fez parte de uma recolha de dados inserida no estudo alargado *(Re)Conciliar em Tempo de Pandemia*, o qual foi aprovado pela Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (Ver Anexo 1). O projeto teve como objetivo conhecer as experiências e respostas face às exigências impostas pelo primeiro confinamento devido à pandemia COVID-19, nas esferas do trabalho e das relações íntimas e familiares. A recolha teve lugar durante o primeiro período de confinamento entre os meses de março e junho de 2020, tendo como único critério a maioria para a participação. Através de uma amostragem não probabilística (Taherdoost, 2016), de um total de 1327 respondentes, selecionaram-se aqueles com filhos menores de 18 anos, em teletrabalho e numa relação heterossexual em coabitação que haviam respondido às escalas chave do questionário para este estudo.

A amostra é, assim, composta por 210 indivíduos com idades compreendidas entre os 28 e os 59 anos ($M = 42.8$, $SD = 5.73$). Dos participantes, 19% são do sexo masculino e 81% do sexo feminino. Todos os participantes têm nacionalidade portuguesa (à exceção de 5 casos que possuem dupla nacionalidade) e distribuíam-se pelo território nacional, tal que 38.9% residiam na região Norte, 33.8% na região Centro, 3% na região Sul, 24.8% na Região Autónoma da Madeira e 1% na Região Autónoma dos Açores.

Os anos de escolaridade dos participantes variam entre 5 e 28 ($M = 17.43$, $SD = 2.50$), sendo que 4.3% dos participantes têm até 12 anos de escolaridade, 64.3% têm entre 12 e 17 anos de escolaridade e 31% têm mais de 17 anos. No que toca ao rendimento líquido mensal para o agregado familiar dos participantes antes de o confinamento entrar em vigor, 20.5% dos participantes tinha um rendimento até 1800€, 58.1% entre 1800€ e 3000€ e 18.5% tinha um rendimento mensal líquido de mais de 3000€. Para 68.1% dos participantes, a situação financeira não sofreu alterações após a implementação do confinamento, enquanto para 28.1% piorou e para 2.4% melhorou. Relativamente à situação profissional, grande parte da amostra estava inserida no setor da Educação (45.2%), 13.8% estava inserida no setor das

Atividades de Saúde Humana e Apoio Social, os restantes participantes em outras áreas profissionais, descritas na Tabela 1.

Tabela 1
Distribuição dos Participantes por Setores Profissionais

Setor Profissional	Frequência Absoluta	Percentagem
Indústrias Transformadoras	4	1.9%
Eletricidade, Gás e Água	2	1.0%
Construção	3	1.4%
Comércio por Grosso e a Retalho	2	1.0%
Atividades Financeiras e de Seguros	6	2.9%
Atividades de Seguros	2	1.0%
Educação	95	45.2%
Atividades de Saúde Humana e Apoio Social	29	13.8%
Outros	66	31.4%

Para além de trabalharem a partir de casa, 6.2% dos participantes estavam empregados e em casa em situação de apoio aos filhos, 8.1% empregados e com exercício ativo no local de trabalho e 3.3% empregados, mas sem exercício ativo no local de trabalho ou em situação de *layoff*. Quanto aos companheiros dos participantes, 49.5% estavam empregados e em regime de teletrabalho, 32.4% estavam empregados e com exercício ativo no local de trabalho, 15.2% estavam empregados, mas sem exercício ativo no local de trabalho, em situação de *layoff* ou desempregados, 4.3% estavam empregados e em casa em situação de apoio aos filhos e 3.4% estavam desempregados, eram estudantes, estavam reformados ou em baixa médica. Antes do período de confinamento, os participantes dedicavam entre 6 e 60 horas por semana à sua atividade profissional ($M = 36.91$, $SD = 9.94$), sendo que durante o período de confinamento reportavam dedicar entre 1 e 80 horas por semana à sua atividade profissional ($M = 36.23$, $SD = 15.06$) e trabalhar a partir de casa entre 2 e 7 dias por semana ($M = 5.38$, $SD = 1.12$)

Os participantes da amostra estavam em relações com duração mínima de 2 e máxima de 38 anos ($M = 18.36$, $SD = 6.75$), sendo que estavam em coabitação há, no mínimo 1 e no máximo 36 anos ($M = 14.8$, $SD = 6.41$). O agregado familiar dos participantes era constituído por até 6 adultos, 1 a 4 crianças e jovens até aos 18 anos a viver consigo e um máximo de 5 pessoas dependentes a viver consigo. Os participantes tinham entre 1 e 4 filhos biológicos, adotivos ou filhos dos seus companheiros a viver consigo, sendo que 36.7% dos participantes tinham 1 filho,

51.4% tinham 2 filhos e 11.9% tinham 3 ou 4 filhos. Foram ainda computadas variáveis relativas aos filhos mais novos de cada participante, através das quais foi possível compreender que as idades dessas crianças descreviam uma média de 7.51 anos ($SD = 4.85$), no caso do filho mais novo, 7.60 anos ($SD = 5.03$) para os segundos filhos, 10.62 anos ($SD = 4.44$) para os terceiros filhos e 7.75 anos ($SD = 4.86$) para os quartos filhos. Quando questionados quanto a se o comportamento do filho mais novo se havia alterado durante o confinamento, 63.8% dos participantes notaram algumas alterações e 6.2% notaram muitas alterações.

No que toca à residência dos participantes, as mesmas tinham entre 3 e 13 compartimentos excluindo cozinha e casa de banho ($M = 4.87$, $SD = 1.81$) e 84.3% tinham espaço exterior privado (varanda, jardim, quintal, terraço ou outro). Desde o início do confinamento, 45.2% dos participantes saíam de casa apenas uma vez por semana, 28% saíam entre uma vez a cada 15 dias ou nunca e 26.7% saíam de casa várias vezes por semana ou todos os dias. De toda a amostra e à data do preenchimento do questionário, apenas 2 participantes tinham testado positivo à COVID-19, 1 tinha um familiar próximo a viver consigo com diagnóstico positivo e 17 (8.1%) tinham um familiar próximo, mas que não vivia consigo, infetado com COVID-19.

2. Procedimentos de Recolha de Dados

O questionário foi distribuído exclusivamente via *online*, através de *e-mail* pela comunidade académica e enviado para organizações e associações ligadas a setores profissionais diversos, ao qual foi anexado um vídeo promocional do qual constavam os objetivos e relevância do estudo, com o intuito de cativar os participantes à colaboração. O inquérito foi distribuído ainda pelo *Facebook*, tendo sido partilhado em grupos que reuniam indivíduos com as características desejadas para a amostra do estudo (e.g. casais com filhos). Desta forma, descreveu-se uma amostragem não probabilística, por conveniência (Taherdoost, 2016). Na distribuição via e-mail, foi realizado um segundo contacto àquelas organizações que não haviam dado resposta de confirmação ou cuja área laboral a que se ligavam era tendencialmente representada por homens, aquele género que se verificou existir em minoria nos

participantes do inquérito. Este procedimento constituiu uma amostragem Não Probabilística por Quota (Taherdoost, 2016).

Do início do questionário constava uma página acerca do consentimento informado, objetivos da investigação e garantias de confidencialidade e anonimato dos respondentes na sua participação, incluindo ainda as regras gerais do preenchimento.

Os dados recolhidos foram transferidos e analisados numa base de dados para o programa SPSS 26.0 para Windows.

3. Instrumentos

3.1. Questões Sociodemográficas

Do questionário geral desenvolvido no âmbito do presente projeto de investigação, constaram questões de carácter sociodemográfico, as quais foram analisadas tanto para fins de caracterização da amostra como de análise conjunta das dimensões alvo a que o estudo se propõe (e.g. Sexo, Idade, Nacionalidade, Concelho de Residência).

3.2. Escala de Avaliação Relacional (EAR)

A Satisfação com a Relação foi avaliada através de 4 itens de 5 pontos da *Escala de Avaliação Relacional*, no original *Relationship Assessment Scale* (RAS: Hendrick et al., 1998), adaptada para a língua portuguesa por Santos et al. (2000), como por exemplo: “O/a meu/minha companheiro/a preencheu as minhas necessidades.”

A escala apresenta a vantagem da sua brevidade quando incluída em estudos longos, mantendo-se coerente e internamente consistente, ao mesmo tempo que se relaciona solidamente com medidas de outros construtos relevantes como o amor e a autoestima. Para a amostra deste estudo, a RAS apresentou uma boa consistência interna ($\alpha = .92$).

3.3. Proximidade Emocional Percebida

A Proximidade Emocional Percebida foi acedida através de uma única questão: “Comparado com o período anterior ao confinamento, sente-se agora mais próximo/a

ou mais afastado/a emocionalmente do/a seu/sua companheiro/a?”. Através desta questão com resposta de 5 pontos desde “bastante mais afastado” a “bastante mais próximo”, pretende-se compreender quanto os participantes se sentem mais ou menos próximos dos/das seus/suas companheiros/as durante o período do confinamento no qual é possível que passem mais tempo juntos, comparativamente ao período anterior.

3.4. Frequência de Conflitos

A Frequência de Conflitos foi também avaliada através de uma só questão construída para este estudo: *“Comparado com o período anterior ao confinamento, com que frequência você e o/a seu/sua companheiro/a discutiram ou tiveram conflitos?”*. A questão de 5 pontos desde “muito menor frequência” a “muito maior frequência” indicará o aumento ou diminuição de conflitos entre os elementos do casal durante o período de confinamento, quando comparado ao período anterior.

3.5. Escala de Conflito Trabalho-Família

O Conflito Trabalho-Família (CTF) foi acedido através das dimensões Tempo e Tensão de uma versão breve da *Escala de Conflito Trabalho-Família*, no original *Work-Family Conflict Scale* (WFCS: Carlson et al., 2000), adaptada para a população portuguesa por Vieira et al. (2014), na qual se verificaram propriedades psicométricas muito semelhantes às aquelas obtidas na versão original.

No presente estudo, recorreu-se à subescala de Conflito Trabalho-Família que consistia em 2 itens ($\alpha = .79$) e à subescala de Conflito Família-Trabalho que consistia em 2 itens também ($\alpha = .77$), todos com 7 pontos, revelando-se uma consistência interna aceitável na amostra em questão. Um exemplo destes itens será: *“Atualmente quando trabalho... Não participo em (ou adio) atividades familiares devido ao tempo que tenho de dedicar ao trabalho”*.

3.6. Avaliação de Burnout Parental: Exaustão Emocional

A Exaustão Parental (EP) foi avaliada através de quatro itens da subescala Exaustão Emocional da adaptação Brasileira-Portuguesa (Matias et al., 2020) da escala *Parental Burnout Assessment* (PBA: Roskam et al., 2018). A PBA consiste numa escala de 23 itens de 7 pontos, a quatro fatores que compreendem: a *Exaustão*

Emocional, o Contraste, Saturação e Distanciamento Emocional. Neste estudo, recorreu-se aos 4 itens com maior saturação da subescala da Exaustão Emocional, como por exemplo: “*Sinto-me completamente esgotado/a enquanto pai/mãe*”.

Na amostra deste estudo, encontrou-se uma boa consistência interna ($\alpha = .94$) entre estes 4 itens.

3.7. Inventário de Coping Diádico (IDC)

O *Coping* Diádico foi avaliado através do conjunto de itens que constituem o Coping Diádico pelo Parceiro do instrumento de Bodenmann (2008) – *Dyadic Coping Inventory (DCI)* – traduzido para a população portuguesa por Vedes e colaboradores (2013).

O IDC é um instrumento de 37 itens de autorrelato, com 5 pontos que variam entre “muito raramente” e “muito frequentemente” e que mede o *Coping* Diádico nas suas quatro dimensões: Apoiente, Delegado, Negativo e Comum. Neste estudo utilizaram-se as dimensões Apoiente, Delegado e Negativo, na versão de percepção do apoio por parte parceiro, tendo como itens, por exemplo: “*O meu companheiro/A minha companheira tem mostrado empatia e compreensão*”. Para as análises estatísticas deste estudo ponderaram-se as dimensões Apoiente e Delegado, a qual resultou no *Coping* Diádico Positivo (CDP), que teve uma consistência interna com $\alpha = .848$.

4. Procedimentos de Análise de Dados

Após a seleção da amostra, foram encontrados e tratados dados omissos esporádicos em alguns itens das escalas alvo do estudo, sendo que os mesmos variaram entre o mínimo de 2.8% no caso de itens de EP e o máximo de 21.8% para itens da escala de Satisfação com a Relação. Estes valores omissos foram imputados seguindo o teste não significativo de Little ($p = .561$) e usando o método EM. Verificadas todas as variáveis alvo do estudo através dos scores z , apenas foi encontrado um valor *outlier* extremo numa das variáveis relativas ao *Coping* Diádico, tendo sido esse participante eliminado. Das restantes variáveis, nenhuma continha *outliers* severos, pelo que não foi necessário fazer imputação ou eliminação de dados.

Foi ainda testada a normalidade de todas as variáveis sendo que: a Satisfação com a Relação teve uma assimetria de -0.51 ($SE = 0.17$) e curtose de -0.57 ($SE = 0.33$); o CTF teve assimetria de -0.18 ($SE = 0.17$) e curtose de -0.39 ($SE = 0.33$); o *Coping* Diádico positivo teve assimetria de -0.37 ($SE = 0.17$) e curtose de -0.33 ($SE = 0.33$); a Proximidade Emocional Percebida teve assimetria de -0.16 ($SE = 0.17$) e curtose de -0.10 ($SE = 0.33$); a Frequência de Conflitos teve assimetria de 0.07 ($SE = 0.17$) e curtose de 0.56 ($SE = 0.33$) e a EP teve assimetria de 0.69 ($SE = 0.17$) e curtose de -0.68 ($SE = 0.33$). Verifica-se, assim, a distribuição normal de todas as variáveis (Kline, 2005).

Os itens de cada escala foram somados e ponderados, dando origem a scores totais para a Satisfação com a Relação, o Conflito Trabalho-Família, a Exaustão Parental e o *Coping* Diádico Positivo.

Foram realizadas estatísticas descritivas, correlações e comparações de teste T para uma amostra para caracterizar a situação do confinamento e o seu impacto nos indivíduos, dando resposta às hipóteses 1a e 1b e ainda efetuadas regressões lineares múltiplas, a fim de testar as hipóteses 2 e 3. Para a realização destas últimas análises, foram aferidos os pressupostos da multicolinearidade, normalidade da distribuição das variáveis, homocedasticidade, normalidade da distribuição e independência dos erros, os quais permitiram que se prosseguisse com a análise.

Apresentação de Resultados

1. Caracterização da Situação de Confinamento

Por forma a conhecer a situação de confinamento e a testar se durante esse período se verificou um estado negativo da qualidade da relação conjugal manifestado através de níveis baixos de satisfação com a relação, maior frequência de conflitos e menor proximidade emocional e ainda se se verificaram níveis elevados de Conflito Trabalho-Família e Exaustão Parental, foram realizadas análises estatísticas descritivas, apresentadas na Tabela 2. Verificou-se que, durante o confinamento imposto, os participantes apresentaram níveis médios de satisfação com a relação conjugal, sendo que 35.2% dos participantes tiveram resultados iguais ou inferiores a 3.50. Quanto à frequência de conflitos dos participantes com os/as seus/suas companheiros/as, para 27.2% dos participantes, os conflitos diminuíram no período do confinamento, para 52.9% mantiveram-se iguais e para 20% aumentaram. No que toca à proximidade emocional, 15.3% dos participantes revelaram sentir-se bastante ou um pouco mais afastados do seu parceiro, 42.4% revelaram sentir uma proximidade igual e 42.4% revelaram sentir-se bastante ou um pouco mais próximos do seu parceiro.

Foram realizadas, ainda, correlações complementares, a fim de compreender como se relacionavam a permanência em casa em teletrabalho e a qualidade da relação conjugal, as quais indicaram relações negativas significativas entre esta variável e a satisfação com a relação ($r(210) = -.16, p = .019$) e a proximidade emocional percebida ($r(210) = -.24, p < .001$). Quantos mais dias passados em casa a trabalhar, menos satisfeitos estavam os participantes com as suas relações e mais afastados do/a parceiro/a se sentiam os mesmos.

No que toca ao CTF, verificaram-se valores médios, iguais ao ponto médio da escala, e os resultados indicaram que 38.6% dos participantes tinham valores iguais ou abaixo de 3.50 e que apenas 9.1% se situava ente 6.00 e 7.00, pontuação máxima da escala de CTF. Para a EP, 26.8% dos participantes apresentavam valores acima ou iguais ao ponto médio da escala. Quando testado se o valor médio da amostra diferia do ponto médio da escala, verificou-se que de facto havia uma diferença significativa ($t(209) = -9.04, p < .001, d = 0.62$), pelo que os indivíduos apresentavam

valores baixos de EP com elevada magnitude do efeito. Por último, relativamente ao CDP, o teste T para uma amostra indicou que os valores da amostra eram significativamente superiores ao ponto médio da escala ($t(210) = 7.66, p < .001, d = 0.53$), havendo, por isso, valores altos deste tipo de *coping*. Também neste caso se verificou uma magnitude elevada do efeito.

Procurou obter-se uma ainda melhor compreensão da vivência do período de confinamento e do seu impacto no quotidiano dos indivíduos, através de análises estatísticas descritivas de outras variáveis, nomeadamente de carácter sociodemográfico. Verificou-se que, no que toca ao comportamento do/a filho/a mais novo/a dos participantes quando comparado com o período anterior ao do confinamento, 70% dos participantes notaram alterações no comportamento do seu filho mais novo, sendo que 63.8% notaram algumas alterações e 6.2% notaram muitas alterações. Relativamente à situação financeira, 68.1% dos participantes reportaram não sentir diferença na situação financeira da sua família, 28.1% reportaram que a situação piorou e 2.4% que melhorou. Foi calculada, ainda, uma variável correspondente à diferença de horas semanais dedicadas ao trabalho entre o período anterior e atual ao confinamento, a partir da qual foi possível compreender que, em média, os participantes passaram a trabalhar menos horas por dia após o confinamento.

Tabela 2
Estatísticas Descritivas

Variáveis	Média	Desvio Padrão
Satisfação com a Relação	3.80	0.88
Proximidade	3.35	0.93
Frequência de Conflitos	2.90	0.88
Conflito Trabalho-Família	4.00	1.38
Exaustão Parental	2.61	1.43
Coping Diádico Positivo	3.43	0.56
Coping Diádico Negativo	2.25	0.61
Horas a Trabalhar/Semana Antes do Confinamento	36.91	9.94
Horas a Trabalhar/Semana Durante o Confinamento	36.23	15.06

Foram ainda realizadas correlações entre estas variáveis, a fim de melhor compreender as suas relações, conforme é descrito na Tabela 3.

Tendo em conta os resultados encontrados, é possível compreender que, quando o companheiro está em teletrabalho, se verifica uma correlação significativa positiva com a satisfação com a relação e que, por outro lado, quantos mais dias em

teletrabalho, pior é a satisfação com a relação e a proximidade emocional. Para além destes resultados, verificou-se que quanto maior é a duração da relação e da coabitação dos participantes com os/as seus/suas companheiros/as, menores são os valores de CTF e de EP. Da mesma forma, quando a situação profissional do/a companheiro/a é aquela de teletrabalho, também a EP diminui. Por outro lado, verifica-se que quantos mais dias estão os indivíduos a trabalhar a partir de casa, mais altos são os valores de EP.

Tabela 3

Correlações entre as Variáveis Centrais do Estudo e Variáveis Sociodemográficas (n = 210)

Variáveis	Conflito Trabalho-Família	Exaustão Parental	Satisfação com a Relação	Proximidade Emocional	Frequência de Conflitos	Coping Diádico Positivo
Duração da Relação	-.18*	-.26***	.09	.13	-.07	.07
Duração da Coabitação	-.19**	-.28***	.05	.07	-.04	.06
Número de Filhos	.04	-.05	-.01	.07	-.07	.01
Número de Dependentes	.07	.00	-.06	-.02	.02	-.03
Companheiro/a em Teletrabalho ^{a b}	-.09	-.21**	.14*	.11	-.07	-.10
Dias em Teletrabalho (n = 208)	.09	.15*	-.16*	-.24**	-.01	-.13
Sexo ^{a c}	.08	.16*	-.08	-.00	-.05	.13

Nota. ^apara esta variável, recorreu-se a uma correlação de Spearman; ^b0 = companheiro não está em teletrabalho; 1 = companheiro está em teletrabalho; ^c0 = masculino; 1 = feminino

* correlação significativa com valores de $p < .05$

** correlação significativa com valores de $p < .01$

*** correlação significativa com valores de $p < .001$

Dado que a presença do/a companheiro/a em teletrabalho e os dias em teletrabalho se associam aos indicadores de qualidade da relação (variáveis dependentes deste estudo), o efeito destas variáveis será considerado nos modelos de regressão.

2. Fatores Associados a Stress para a Relação Conjugal durante o Confinamento

Por forma a testar se níveis elevados de CTF e de EP estão associados a menor qualidade da relação conjugal (menos satisfação conjugal, maior frequência de

conflitos e menor proximidade emocional), foram realizadas, em primeira instância, mais correlações.

Através das correlações descritas na Tabela 4 foi possível verificar que tanto o CTF como a EP se relacionavam com um decréscimo da satisfação com a relação, e ainda que, com o aumento da EP, mais afastados se sentiam os participantes dos/das seus/suas companheiros/as e mais frequentes eram os conflitos entre os dois.

Tendo em conta estes resultados e aqueles anteriormente encontrados em relação às variáveis sociodemográficas, procurou investigar-se os efeitos da conciliação entre os papéis laborais e parentais na qualidade da relação dos participantes. Em primeira instância, realizou-se, assim, uma regressão linear múltipla para testar se o CTF e a EP prediziam significativamente a satisfação com a relação dos participantes, controlando as variáveis referentes à situação profissional do/a companheiro/a e aos dias em teletrabalho, encontradas como potencialmente influenciadoras da satisfação. Os resultados indicaram que, em conjunto com a variável de controlo, os preditores explicavam 15.6% da variância da satisfação ($R = .40$, $R^2 = .16$, $F(2,203) = 9.42$ $p < .001$), sendo que sozinhos explicavam 14.0% da mesma ($R = .38$, $R^2 = .14$, $F(2,205) = 16.73$ $p < .001$). Verificou-se que, entre os dois preditores, o CTF não predizia significativamente a satisfação com a relação ($\beta = .01$, $p = .853$) mas que a EP sim ($\beta = -.22$, $p < .001$), deixando também a situação profissional do/a companheiro/a ($\beta = .13$, $p = .281$) e os dias em teletrabalho ($\beta = -.08$, $p = .105$) de prever a satisfação.

Ainda que não tivessem sido encontradas correlações entre as restantes variáveis caracterizadoras da qualidade da relação conjugal e o CTF desta investigação, foram também realizadas regressões lineares múltiplas com a mesma, no sentido de testar a hipótese 2.

Investigou-se se o CTF e a EP prediziam significativamente a proximidade emocional percebida dos participantes em relação ao/à seu/sua companheiro/a, controlando os dias em teletrabalho, variável encontrada como possível depressora da proximidade. Os resultados indicaram que, em conjunto com as variáveis controlo, os preditores explicavam 15.1% da variância da proximidade ($R = .39$, $R^2 = .15$, $F(1,204) = 12.11$ $p < .001$) e que isoladamente explicavam 11.3% dessa mesma variância ($R = .34$, $R^2 = .11$, $F(2,205) = 13.10$ $p < .001$). Verificou-se que, entre os dois preditores, o CTF não predizia significativamente a proximidade emocional ($\beta = .06$, p

= .290) mas que a EP sim ($\beta = -.23, p < .001$), mantendo-se os dias em teletrabalho também como preditor significativo ($\beta = -.16, p = .003$).

Por fim, procurou testar-se se o CTF e a EP prediziam significativamente a frequência de conflitos dos participantes, tendo sido encontrado que estes preditores explicavam 13% da variância da frequência de conflitos ($R = .36, R^2 = .13, F(2,207) = 15.46, p < .001$). Verificou-se que tanto o CTF ($\beta = -.12, p = .019$) como a EP ($\beta = .27, p < .001$) prediziam significativamente a frequência de conflitos.

Tabela 4
Correlações entre as Variáveis Centrais do Estudo (n = 210)

Variáveis	Satisfação com a Relação	Proximidade Emocional	Frequência de Conflitos	Conflito Trabalho-Família	Exaustão Parental	Coping Diádico Positivo
Satisfação com a Relação		.48**	-.29***	-.20**	-.38***	.75***
Proximidade Emocional	.48***		-.42***	.13	-.33***	.43**
Frequência de Conflitos	-.29***	-.42***		.06	.33***	-.24**
Conflito Trabalho-Família	-.20**	-.13	.06		.56***	-.14*
Exaustão Parental	-.38***	-.33***	.33***	.56***		-.27**
Coping Diádico Positivo	.75**	.43**	-.24**	-.14*	-.27**	

Nota. * correlação significativa com valores de $p < .05$

** correlação significativa com valores de $p < .01$

*** correlação significativa com valores de $p < .001$

3. Coping Diádico como Moderador

Por último, interessava compreender em que medida o CDP agia como moderador das relações entre CTF e EP e a qualidade da relação conjugal.

Para testar o papel do CTF na satisfação com a relação e como atua o CDP como moderador nesta relação, controlaram-se as mesmas variáveis utilizadas anteriormente para esta mesma dimensão, isto é, a situação profissional do/a companheiro/a e os dias em teletrabalho. Através da regressão linear múltipla, encontrou-se que estas variáveis em conjunto explicavam 60.1% da variância da satisfação ($R = .78, R^2 = .60, F(1,202) = 60.73, p < .001$) e que, sem as variáveis de controlo, os preditores explicavam 57.8% da mesma variância ($R = .76, R^2 = .58, F(2,205) = 142.7, p < .001$). Verificou-se que tanto o CTF ($\beta = -.06, p = .034$) como o

CDP ($\beta = .79, p < .001$) prediziam significativamente a satisfação com a relação, deixando a situação do/a companheiro/a ($\beta = .09, p = .276$) e os dias em teletrabalho ($\beta = .09, p = .276$) de a predizer. O CDP atua como moderador desta relação ($\beta = .10, p = .010$), sendo que, quando está presente, amortece os efeitos negativos do CTF na satisfação com a relação.

De forma a traduzir melhor esta moderação, foi desenhado um gráfico representativo da relação entre diferentes níveis de CDP e a satisfação com a relação tendo em conta a variação do CTF. Foi computada uma nova variável que dividia o CDP em “valores mais altos de coping diádico positivo” e “valores mais baixos de coping diádico positivo”, partindo do ponto médio da escala como ponto de corte, uma vez verificada a diferença significativa da média da amostra em relação ao mesmo. Através desta representação (Figura 1), é possível compreender como, para níveis mais altos de CDP, o aumento do CTF não causa decréscimo dos valores de satisfação com a relação, como o fazem os níveis mais baixos do mesmo coping. Quando os participantes percecionam mais apoio por parte dos seus companheiros, fatores externos causadores de stress como o CTF não exercem tanto os seus efeitos negativos na satisfação com a sua relação, o que não acontece quando há falta deste apoio nas relações.

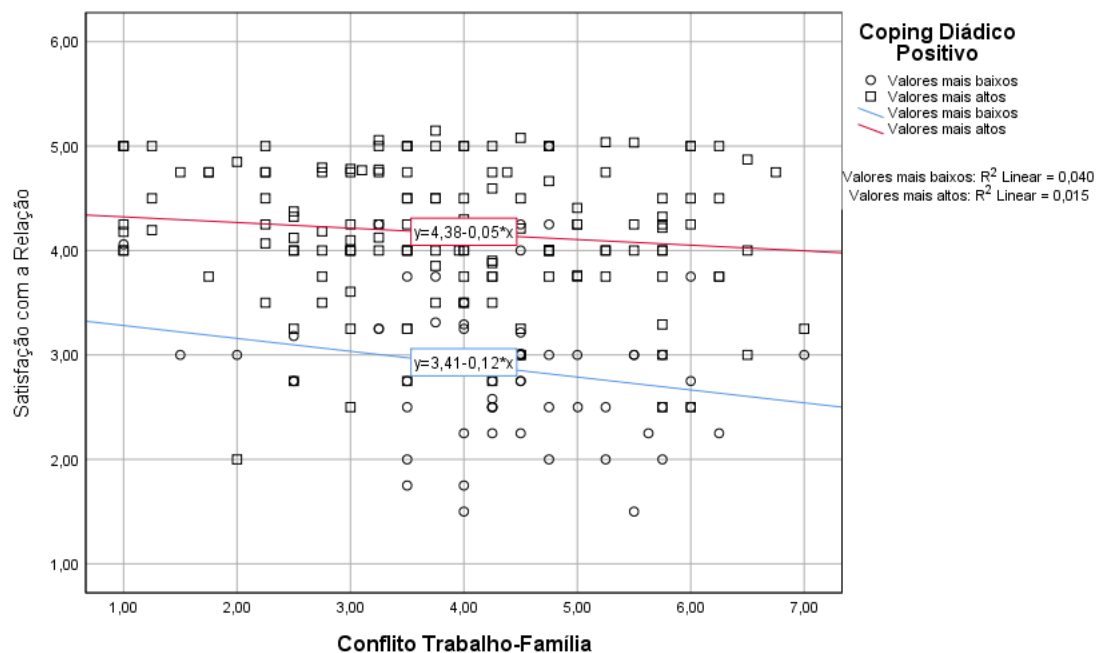


Figura 1.

Moderação do efeito do CTF na Satisfação com a Relação pelo CDP

Foi, ainda, realizada uma regressão linear múltipla para testar se o CTF e o CDP prediziam significativamente a frequência de conflitos dos participantes e se esta predição era moderada pelo CDP. Os resultados indicaram que, em conjunto, os preditores explicavam 6.4% da variância da frequência de conflitos ($R = .25$, $R^2 = .06$, $F(1,206) = 4.68$, $p = .003$). No entanto, verificou-se que apenas o CDP era um preditor significativo da frequência de conflitos ($\beta = -.25$, $p = .001$) e que o CTF não ($\beta = .03$, $p = .552$), não se verificando, assim, moderação ($\beta = -.07$, $p = .205$).

No que toca aos efeitos causados pela EP nas relações conjugais durante o período do confinamento, foi usada uma regressão linear múltipla para testar se a EP e o CDP prediziam significativamente a satisfação com a relação dos participantes e se esta predição era moderada pelo CDP, tendo controladas as mesmas variáveis que anteriormente para esta variável dependente (a situação profissional do/a companheiro/a e os dias em teletrabalho).

Os resultados indicaram que as variáveis em conjunto explicavam 60.6% da variância da satisfação com a relação ($R = .78$, $R^2 = .61$, $F(1,202) = 62.27$, $p < .001$) e que, na presença apenas dos dois, a EP e o CDP explicavam 59.9% da mesma variância ($R = .78$, $R^2 = .60$, $F(2,205) = 155.5$, $p < .001$). Verificou-se que tanto a EP ($\beta = -.10$, $p = .001$) como o CDP ($\beta = .77$, $p < .001$) prediziam significativamente a satisfação com a relação, mas que, no entanto, tanto a situação do/a companheiro/a em teletrabalho ($\beta = .05$, $p = .544$) como os dias em teletrabalho ($\beta = -.03$, $p = .369$) não. Contudo, verificou-se que o CDP não atua como moderador desta relação ($\beta = .03$, $p = .415$). A EP é causadora de decréscimo da satisfação com a relação, mesmo na presença de outros fatores e o CDP contribui para um aumento dessa mesma satisfação, mas não é moderador dos efeitos negativos da exaustão.

Foi também realizada uma mesma análise para a proximidade emocional percebida, desta vez controlando a variável da situação profissional do/a companheiro/a, tal como anteriormente, sendo que os resultados indicaram que as variáveis em conjunto explicavam 27% da variância da proximidade ($R = .52$, $R^2 = .27$, $F(1,203) = 18.78$, $p < .001$) e que, em separado, a EP e o CDP explicavam 23% ($R = .48$, $R^2 = .23$, $F(2,205) = 30.67$, $p < .001$). Verificou-se que tanto a EP ($\beta = -.13$, $p = .002$) como o CDP ($\beta = .41$, $p < .001$) prediziam significativamente a proximidade emocional, assim como os dias em teletrabalho ($\beta = -.13$, $p = .009$). Mais uma vez, o efeito negativo da EP não foi moderado pelo CDP ($\beta = .10$, $p = .052$).

Por último, realizou-se uma outra regressão, desta vez com a frequência de conflitos como variável predita, sendo que se verificou que os preditores explicavam 15.5% da variância da mesma ($R = .39$, $R^2 = .16$, $F(1,206) = 12.58$, $p < .001$). Verificou-se que tanto a EP ($\beta = .17$, $p < .001$) como o CDP ($\beta = -.18$, $p = .015$) prediziam significativamente a frequência de conflitos. Neste caso, verifica-se que o efeito da EP é de facto moderado pelo CDP ($\beta = -.13$, $p = .015$), sendo o mesmo amortecido quando este tipo de *coping* está presente. Tal como anteriormente, foi mais uma vez desenhado um gráfico (Figura 2) ilustrativo desta moderação, através da divisão categórica dos valores do CDP. É possível compreender, assim, que para níveis mais altos de CDP, o aumento da EP não causa um acréscimo da frequência de conflitos tão acentuado como o faz para níveis mais baixos desta forma de *coping*. Quando os participantes têm apoio por parte dos seus parceiros, a EP não provoca tantos conflitos entre os dois elementos do casal como o faz quando não existe esse apoio.

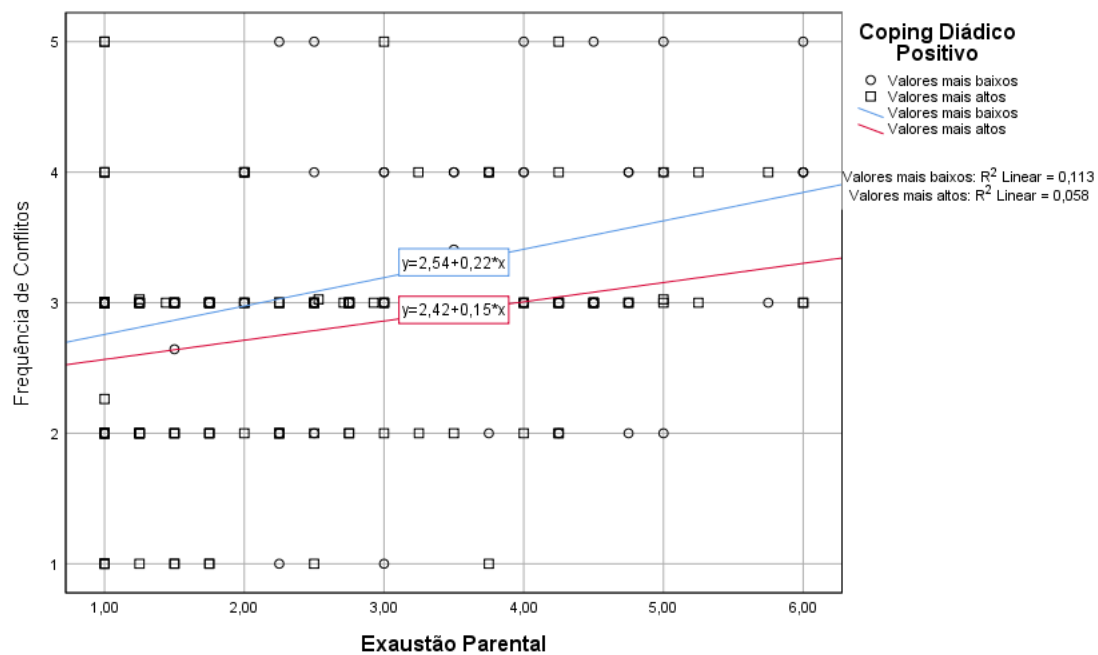


Figura 2.

Moderação do efeito da EP na Frequência de Conflitos pelo CDP

Discussão de Resultados

O presente estudo tinha como objetivo alcançar uma compreensão acerca do impacto do confinamento imposto nas relações conjugais, através da necessidade da conciliação do teletrabalho e das exigências parentais acrescidas, tendo estas relações como possível recurso o *coping* diádico.

1. Vivência da Conjugalidade na Situação de Confinamento

Através dos resultados encontrados, é possível atingir, em primeira instância, uma visão geral do estado das relações e possíveis fatores causadores de *stress* às mesmas, durante o período de confinamento imposto. Ao contrário do esperado, a generalidade dos indivíduos reportou valores médios quanto à satisfação com a relação conjugal (Hendrick et al., 1998), revelou perceber mais proximidade emocional e menos ou a mesma frequência de conflitos, indicando um estado geral positivo da qualidade da relação conjugal. No que toca à esfera do trabalho, os valores médios de conflito trabalho-família sugerem que algum deste conflito está presente, ainda que para mais de metade dos participantes a situação financeira não tenha sofrido alterações e se tenha verificado um ligeiro decréscimo nas horas a trabalhar por dia durante este período de confinamento em comparação com o anterior. No que concerne o papel parental, os participantes revelaram valores baixos de exaustão parental, ainda que mais de metade da amostra tenha notado alterações no comportamento do/a seu/sua filho/a mais novo/a. Verifica-se, assim, que os dados contradizem o formulado nas duas alíneas da Hipótese 1.

No geral, a amostra parece não apresentar valores indicativos de grande mal-estar ou *stress* durante o período de confinamento, algo possivelmente explicado pela precocidade da recolha dos dados, na medida em que a situação de confinamento era algo recente e dimensões como o conflito trabalho-família, a exaustão parental ou a satisfação com a relação, construtos estáveis na vida dos indivíduos, pudessem ainda não revelar o impacto da situação. No entanto, estes resultados vão no sentido de outros estudos já realizados no âmbito do impacto do confinamento imposto perante a COVID-19. As investigações levadas a cabo no Uruguai (Ares et al., 2020) e em

Itália (Mantovani et al., 2021) acerca da vivência de famílias com crianças e ou adolescentes durante o período de confinamento revelaram a percepção de alterações negativas nos comportamentos dos filhos por parte dos pais e ao nível das rotinas diárias. Também no presente estudo se verificaram alterações comportamentais nos filhos dos participantes. Para além destes achados, Mousavi (2020) investigou o impacto do confinamento concretamente na satisfação conjugal e no *burnout* parental associado a estas exigências acrescidas, concretamente na população de pais Iranianos. Os seus resultados indicaram um efeito não significativo deste estado de confinamento na satisfação conjugal e no *burnout* parental, algo similar aos valores baixos de mal-estar ou *stress* verificados na amostra deste estudo.

Mais ainda, também as características da amostra podem ajudar a explicar estes resultados encontrados. Sendo esta uma amostra altamente escolarizada, a qual não perdeu rendimento ou emprego com a imposição do confinamento, a mesma poderá encontrar-se numa situação mais confortável para fazer face às exigências do período pandémico. Importa ainda realçar que, apesar de não terem surgido resultados negativos evidentes na vivência conjugal e parental, como se descreverá em seguida, esses efeitos podem ocorrer quando algumas condicionantes estão presentes, nomeadamente em função da frequência do teletrabalho e dos desafios da conciliação.

2. Associações entre o Conflito Trabalho-Família e a Exaustão Parental com a Relação Conjugal

As correlações encontradas permitem, em parte, confirmar a segunda Hipótese levantada. Tal como verificado por diferentes autores (Fellows et al., 2016; Xu et al., 2019), também no presente estudo se encontrou que quanto maior é o conflito trabalho-família, pior é a satisfação com a relação, nomeadamente quando se trata de teletrabalho (Delanoëje et al., 2019; Jacukowicz & Merecz-Kot, 2020; Peng et al., 2011). O mesmo não se verificou para a frequência de conflitos e a proximidade emocional percebida. Importa realçar, contudo, como estas variáveis são complementares à satisfação com a relação conjugal, na caracterização da qualidade da relação. Além destes resultados, a situação profissional de cada elemento do casal surte efeitos na qualidade da relação conjugal, na medida em que, quando os dois

estão em situação de teletrabalho, a percepção de proximidade em relação ao/à parceiro/a diminui, algo curioso dado que ambos passam mais tempo em casa, mas também já verificado por Xu e colaboradores (2019) e por Fellows e colaboradores (2016). Poderá concluir-se que quando os dois parceiros trabalham em casa ao mesmo tempo e quantos mais dias os indivíduos estão em casa a trabalhar, mais a sua ligação enfraquece, devido ao possível *crossover* de *stress* entre os parceiros. Por outro lado, esta situação profissional comum a ambos os elementos do casal parece relacionar-se também com um aumento da satisfação com a relação conjugal e também com a exaustão parental, resultados que podem ser mutuamente explicativos. Estando os dois elementos do casal em casa, poderá haver uma maior divisão de tarefas no que toca ao cuidado dos filhos, resultando numa maior satisfação com a relação com o/a parceiro/a nessas circunstâncias. Estes achados vão, contudo, no sentido oposto àquele mais encontrado na literatura.

Voltando ao panorama geral dos dados, o papel parental parece contribuir para a diminuição da qualidade da relação conjugal. Tal como encontrado anteriormente (Lavee et al., 1996) e, ainda que com valores considerados baixos, quando aumenta a exaustão parental, diminui a satisfação com a relação, a percepção de estar próximo/a do/a seu/sua parceiro/a e aumentam os conflitos entre os dois elementos do casal. O impacto negativo das exigências parentais na qualidade da relação conjugal através do *spillover* do stress parental para a mesma, acrescido não pela composição familiar, mas pelas exigências do papel em si, encontrado pelos autores, foi também aqui verificado através das correlações não significativas entre o número de filhos e pessoas dependentes e as variáveis caracterizadoras da qualidade da relação.

Quando o enfoque do estudo se centra nos efeitos da conciliação trabalho-família e da exaustão parental tomados em conjunto enquanto preditores da qualidade da relação conjugal nas suas diferentes dimensões, e controlando as variáveis de cariz sociodemográfico que influenciavam essa qualidade, verificou-se que o conflito trabalho-família e a exaustão parental continuavam a explicar uma parte considerável da variância dessas dimensões caracterizadoras da qualidade da relação, sendo que as variáveis controladas pouco acrescentavam a essa predição. É possível verificar, assim, a robustez dos resultados encontrados. Paulin e colaboradores (2017) haviam já encontrado relações semelhantes no que toca ao impacto negativo do esbatimento de fronteiras e da fusão entre as áreas laboral e familiar na qualidade da relação

conjugal. Os elementos do casal que confundem papéis numa das esferas da sua vida, acabam por fazê-lo em outras também, resultando essa fusão em menos satisfação conjugal. Além disso, o confinamento imposto obrigou à adaptação e gestão de novos horários por parte de ambos os elementos do casal devido à passagem ao teletrabalho, gestão essa encontrada pelos autores como contribuidora para o decréscimo da qualidade da relação conjugal. O maior desgaste e frustração causados por esta adaptação a horários fora do vulgar, resultaram em mais conflitos entre o casal, algo igualmente previsto por Mills e Täht (2010). É de salientar, contudo, que neste caso da frequência de conflitos entre o casal, o conflito trabalho-família contribuiu para um decréscimo dessa frequência, o que contradiz os resultados encontrados na literatura.

Não obstante, nestes modelos, a exaustão parental manteve-se sempre como o preditor mais forte da qualidade da relação conjugal, demonstrando o efeito intenso desse elemento nas relações conjugais. No seu trabalho, Vigfúsdóttir (2018) havia já encontrado uma relação semelhante, na análise dos efeitos do *stress* parental e do conflito trabalho-família na satisfação conjugal, na medida em que verificou que entre os dois, apenas aquele *stress* causado pelas exigências parentais exercia um efeito negativo na satisfação com a relação. É possível compreender assim a magnitude do impacto do *stress* da esfera parental nas relações conjugais dos indivíduos, algo possivelmente explicado no contexto pandémico em questão, pela ansiedade e preocupação sentidos quanto ao bem-estar dos próprios indivíduos e das suas famílias, acentuadas nesta situação. A atenção dos pais e mães como que se esgota nesse papel, limitando assim a sua disponibilidade para investir na relação conjugal, originando menor satisfação, proximidade e mais conflito. Neste sentido, confirma-se parte da Hipótese 2, no que toca ao impacto da exaustão parental.

4. O Recurso ao *Coping* Diádico

O apoio positivo fornecido pelo parceiro revelou, tal como previsto pela literatura, servir como moderador entre o *stress* externo ao casal e a qualidade da relação conjugal, confirmando em parte a Hipótese 3.

Em primeira instância, importa salientar que o *coping* diádico positivo revelou predizer com grande efeito a qualidade da relação conjugal em todas as análises,

nomeadamente através de um impacto positivo na satisfação com a relação conjugal e na proximidade emocional percebida e de um impacto negativo na frequência de conflitos, o que está de acordo com o encontrado na literatura (Bodenmann, 2005, 2006; Falconier et al., 2017).

O *coping* diádico positivo fornecido pelo parceiro mostrou ser um recurso eficaz na adaptação ao *stress* causado pelo conflito trabalho-família na qualidade da relação, concretamente quanto à satisfação. Quando existiam nos casais níveis mais elevados deste apoio, o efeito negativo do conflito trabalho-família era amortecido e a satisfação com a relação aumentava. Também Vedes et al. (2013) encontraram uma relação entre o recurso ao *coping* diádico positivo e um aumento da satisfação conjugal. Os mesmos autores encontraram ainda uma relação semelhante com os conflitos entre o casal, nomeadamente resultando em processos de conflito mais construtivos e menos destrutivos. Neste caso, encontrou-se uma predição significativa, mas não uma moderação. A falta de um efeito de moderação do *coping* diádico positivo face ao efeito do conflito trabalho-família, na frequência de conflitos entre o casal aqui abordada, poderá ser explicada, assim, pela opção por estes processos de conflito mais construtivos na presença deste recurso. Poder-se-á não encontrar aqui uma diminuição destes conflitos, uma vez que não foi explorada a tipologia dos mesmos. No que toca à proximidade emocional, o *coping* diádico positivo não modera os efeitos negativos que o conflito trabalho-família exerce na mesma, mas explica-a.

Em adição, tal como Paulin e colaboradores (2017) descreveram, o apoio dado pelo parceiro no ajuste aos horários instáveis para cuidar dos filhos tem impacto na qualidade da relação conjugal. Também na amostra deste estudo o *coping* diádico positivo serviu como amortecedor entre o impacto negativo da exaustão parental na qualidade da relação, nomeadamente na frequência de conflitos. No entanto, quanto à satisfação com a relação ou à perceção de proximidade emocional percebida, não se verificou o mesmo efeito, apesar de haver uma predição significativa que demonstra o impacto positivo que o mesmo tem na relação, mesmo na presença da exaustão parental e das restantes variáveis a controlar. Dado que este fator causador de *stress* à relação foi aquele verificado como mais forte e significativo, e à falta de dados científicos encontrados que expliquem estas relações concretamente no que toca aos efeitos do *coping* diádico no impacto negativo do papel parental nas relações conjugais, poderá inferir-se que este representou, no período investigado, uma fonte de *stress* tão perturbadora que nem um recurso comprovadamente eficaz como o

coping diádico conseguiu fazer-lhe frente. Outra possível explicação poderá basear-se no pressuposto oposto de que, tendo sido verificados valores baixos desta exaustão parental, o *coping* diádico tivesse pouco efeito a moderar, daí que não se tenham encontrado relações significativas.

A perspetiva Transacional-Sistémica do *stress* que Bodenmann (1997) propõe, revela-se, assim, adequada à compreensão do impacto deste *stress* nos indivíduos. Perante os verificados efeitos negativos deste *stress* externo à relação na qualidade da mesma, uma abordagem conjunta através de formas de *coping* positivas permitem que estes efeitos negativos sejam moderados, o que contribui positivamente para a relação conjugal. Isto é, quando o casal percebe e atua em conjunto perante uma fonte externa de *stress*, a qualidade da sua relação conjugal é protegida. Formas de comunicação mais positivas, empatia para com o sofrimento do outro, divisão de tarefas entre os elementos do casal quando necessário e a perceção de que o/a parceiro/a é uma fonte de apoio resultaram em casais mais satisfeitos e com menos conflitos, na presença de fatores causadores de *stress* como o conflito trabalho-família e a exaustão parental.

O objetivo central do estudo foi o de explorar os fatores protetores ou depressores da qualidade da relação nas suas diferentes características e também o papel do *coping* diádico positivo como moderador dessas relações e, por isso, amortecedor desses depressores. Porém, foram encontrados, também, outros protetores do conflito trabalho-família e da exaustão parental que importa mencionar dada a natureza extraordinária do momento de confinamento experienciado. Tanto a duração da relação conjugal como a duração da coabitação com o/a parceiro/a revelaram relacionar-se inversamente com estas variáveis, na medida em que, quantos mais anos tinha a relação e há quanto mais anos os dois elementos do casal moravam juntos, menos conflito trabalho-família e menos exaustão parental se verificava. Estes resultados parecem sugerir que o tempo da relação e da coabitação serve de elemento protetor a estes fatores causadores de *stress* à relação, algo possivelmente explicado pela experiência adquirida ao longo dos anos nas formas de lidar com estas ameaças.

Por último, o foco deste estudo não se prendeu com as diferenças de género, dado que, no contexto em que o mesmo foi desenvolvido, as questões associadas aos papéis de género seriam um fator incontornável e que requereria um estudo

aprofundado nessas temáticas. O gênero dos participantes (identificado como “Sexo”) apresentou correlações significativas apenas com a exaustão parental e não com o conflito trabalho-família. Estes resultados vão ao encontro daqueles já verificados na literatura, nomeadamente quanto a maior proximidade da vivência do conflito entre trabalho e família, tanto para homens como para mulheres (Vieira et al., 2013; Vigfúsdóttir, 2018) e também no que toca à exaustão parental. Num estudo realizado por Shockley e colaboradores (2020) no âmbito das dinâmicas de gênero na adaptação às exigências familiares durante o confinamento imposto perante a pandemia, os autores encontraram diferenças entre homens e mulheres no que tocava à prestação de cuidados aos filhos quando os dois pais estavam a adaptar-se às alterações no trabalho. Concretamente, numa parte da amostra verificou-se que as mulheres prestavam todo ou quase todo o cuidado aos filhos, o que poderá significar que estas estão mais sobrecarregadas com as tarefas parentais durante o período de confinamento, levando a maiores efeitos sobre a sua exaustão nesse papel, que se verificam aqui também.

Considerações Finais

Tendo em conta os objetivos a que o estudo se propôs, será possível afirmar que o mesmo cumpriu a sua missão. Foi possível desenhar uma imagem geral da vivência do confinamento imposto perante a pandemia de COVID-19 durante os primeiros meses em que teve lugar, período em que as medidas foram efetivamente mais apertadas e a situação constituía algo nunca antes vivido pelas gerações em causa, nomeadamente no que toca à conjugação dos diferentes papéis da vida familiar de um indivíduo: emprego, parentalidade e relação conjugal. Apesar de não terem sido encontrados indicadores significativos de mal-estar nestas áreas da vida dos indivíduos, verificou-se o impacto negativo previsto que as mesmas têm nas relações conjugais, nomeadamente na conciliação entre as duas. A conciliação entre a esfera do trabalho e aquela relativa ao papel parental, presentes neste período de confinamento, demonstraram representar um impacto negativo na qualidade da relação dos indivíduos com os/as seus/suas parceiros/as, afetando de formas diferentes as distintas dimensões da relação. Mais ainda, o presente estudo permitiu compreender e reconhecer um recurso eficaz no interior destas relações, no combate a estes fatores causadores de stress às mesmas, o *coping* diádico. Casais nos quais existiam valores mais elevados de apoio mútuo entre os dois elementos, eram mais capazes de enfrentar as dificuldades trazidas pelo conflito entre os domínios do trabalho e da família e pelo *stress* do papel parental, havendo uma redução desses efeitos negativos na relação. Da mesma forma, as diferentes componentes da relação conjugal requerem diferentes adaptações, pelo que o recurso se revela mais eficaz em certos domínios do que noutros. Contudo, o estudo pode representar um importante ponto de partida para a compreensão do impacto destes fatores nos casais e quais os recursos que os mesmos podem trabalhar, a fim de se protegerem contra estas ameaças.

Considerando os resultados encontrados, casais em situação de pressão externa e interna através da conciliação de diferentes áreas da sua vida poderão ser mais bem acompanhados e mais bem compreendidas as suas dificuldades. No que toca à área laboral, sendo valorizado o impacto do aumento destas exigências na esfera familiar e nas interações que nela têm lugar, poderão considerar-se apoios a diversos níveis, seja no ajuste das exigências laborais em situações extraordinárias ou regulares ao nível dos horários de trabalho ou da própria carga laboral. No que

concerne ao papel parental, conhecendo o impacto do acréscimo destas responsabilidades na conciliação com as restantes áreas da vida e consequente bem-estar de pais e crianças, poderão ser consideradas outras alternativas à permanência e necessidade de apoio constante aos filhos em casa, em situações semelhantes à verificada, nomeadamente através de uma maior oferta de alternativas para prestação de cuidados às mesmas ou uma menor necessidade de monitorização por parte dos pais durante as suas atividades diárias. Por outro lado, a fim de os próprios indivíduos possuírem em si as ferramentas para melhor se adaptarem individualmente e em conjunto com o/a seu/sua parceiro/a a estas exigências, poderão ser desenvolvidos programas de prevenção e treinamento de competências ao nível da comunicação e partilha de apoio mútuo entre os dois. Randall e Bodenmann (2009) defendem que através do apoio de profissionais na área da Psicologia, os casais podem beneficiar de um desenvolvimento destas competências comunicacionais e de apoio mútuo em relação aos/às parceiros/as, especialmente no que toca a casais em que ambos estão empregados e atravessam exigências significativas nessa área. Tendo em si os recursos para fazer face às exigências que possam surgir, os casais estarão mais prontos para lidar com situações futuras e resguardar a qualidade das suas relações.

No que concerne às limitações deste estudo, poderá desde já referir-se a grande desvantagem que o mesmo apresenta. Apesar de a recolha dos dados ter ocorrido durante período crítico mais relevante para a investigação, a falta de um termo prévio de comparação no que toca aos construtos alvo de avaliação ou mesmo de um direcionamento dos instrumentos nesse sentido limitou as possíveis ilações a retirar dos dados encontrados, na medida em que os mesmos apenas ditam aquilo que se passava no presente momento e nada diziam acerca do impacto da situação inédita, nos domínios que se pretendia avaliar. Além desta limitação, a investigação beneficiaria de um *follow-up* no sentido de auscultar os efeitos a longo prazo deste confinamento nas relações conjugais e na adaptação a novos desafios, não só a fim de compreender se tais efeitos se prolongaram no tempo como também de perceber se se verificaria um reajustamento mais eficaz, com base nas competências possivelmente adquiridas neste contexto. Uma investigação semelhante durante o segundo período de confinamento nos primeiros meses do ano de 2021 e uma posterior comparação com os dados aqui encontrados poderia também ter sido fonte de achados relevantes. Estudos futuros poderão também conduzir investigações ao nível qualitativo e das experiências subjetivas dos indivíduos neste tipo de situações.

Mais ainda, a avaliação dos construtos referentes à frequência de conflitos e à proximidade emocional percebida, efetuada através de um único item para cada dimensão poderá ter reduzido a amplitude dos seus efeitos e a validade das ilações a partir deles retirada. Em segundo lugar, a amostra deste estudo é predominantemente feminina, pelo que, não só a mesma não é representativa da população portuguesa como idealmente seria, como também poderá representar resultados enviesados decorrentes dos papéis de género pouco explorados neste estudo. Estudos futuros poderão beneficiar de uma ponderação destes casos ou, por outro lado, de uma auscultação maioritariamente masculina, a fim de procurar semelhanças ou diferenças em relação às conclusões aqui expostas. Além disto, a amostra é também, como referido anteriormente, altamente escolarizada, podendo essa característica ter exercido influência sobre as vivências da situação pandémico, pelo que, estudos futuros poderão ter também este fator em conta. Por último, o presente estudo teve apenas em consideração as relações heterossexuais, não contemplando as vivências de todo o tipo de famílias e de relações íntimas. Ainda que essa tenha sido a opção consciente na análise dos dados neste caso, estudos futuros poderão beneficiar de uma diversidade e representatividade a esse nível.

O estudo apresenta, apesar de tudo, vantagens inquestionáveis, nomeadamente no que toca à pertinência das questões abordadas, as mesmas enquadradas numa situação nunca antes vivida por estes indivíduos e pela população em geral, apresentando uma perspetiva única e interna do funcionamento das famílias, concretamente neste período descrito. A oportunidade da recolha dos dados durante a vivência desta situação nova avassaladora apresenta também uma grande vantagem, na medida em que representa as experiências *ao vivo* da adaptação dos casais a uma situação nunca antes vivida. Além da pertinência ao nível situacional, também as temáticas abordadas representavam uma conjugação pouco estudada e de extrema importância, principalmente face à evolução da sociedade com fronteiras cada vez mais esbatidas entre a vida profissional e familiar, com o teletrabalho a apresentar uma realidade cada vez mais presente. A conciliação entre as diferentes esferas da vida dos indivíduos era, até aqui, uma questão por explorar que veio revelar importantes ilações para a preparação das famílias, face ao futuro cada vez mais incerto e longe das rotinas a que outrora as mesmas se habituaram.

Referências

- Ares, G., Bove, I., Vidal, L., Brunet, G., Fuletti, D., Arroyo, Á., & Blanc, M. V. (2021). The experience of social distancing for families with children and adolescents during the coronavirus (COVID-19) pandemic in Uruguay: Difficulties and opportunities. *Children and Youth Services Review*, 121, 105906
- Berryhill, M. B., Soloski, K. L., Durtschi, J. A., & Adams, R. R. (2016). Family process: Early child emotionality, parenting stress, and couple relationship quality. *Personal Relationships*, 23(1), 23–41. <https://doi.org/10.1111/pere.12109>
- Bodenmann, G. (1995). A systemic-transactional conceptualization of stress and coping in couples. *Swiss Journal of Psychology*, 54, 34–49
- Bodenmann, G. (1997). Dyadic coping: A systemic-transactional view of stress and coping among couples: Theory and empirical findings. *European Review of Applied Psychology / Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 47(2), 137–141
- Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. In T. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 33–50). Washington, DC: American Psychological Association
- Bodenmann, G. (2006). Dyadic Coping and Its Significance for Marital Functioning. *Couples Coping with Stress: Emerging Perspectives on Dyadic Coping.*, January 2005, 33–49. <https://doi.org/10.1037/11031-002>
- Bodenmann, G. (2008). Dyadisches Coping Inventar (DCI). Testmanual [Dyadic Coping Inventory (DCI). Test manual]. Bern, Switzerland: Huber
- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J., & Kashy, D. A. (2005). Perceptions of conflict and support in romantic relationships: The role of attachment anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(3), 510–531. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.3.510>
- Carlson, D. S., Kacmar, K. M., & Williams, L. J. (2000). Construction and Initial Validation of a Multidimensional Measure of Work-Family Conflict. *Journal of Vocational Behavior*, 56(2), 249–276. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1999.1713>
- Danner-Vlaardingerbroek, G. (2015). *Psychological Availability: How work*

experiences spill over into daily family interactions (Doctoral dissertation, Kurt Lewin Instituut).

Decreto Lei no 7/2009 de 12 de fevereiro do Código do Trabalho. Diário da República: I série, No 30 (2009). Acedido a 7 julho 2020. Disponível em <https://dre.pt/legislacao-consolidada/-/lc/75194475/201707240900/73439934/diploma/indice>

Decreto Lei no 10-A/2020 de 3 de março. Diário da República: I série, No 52 (2020). Acedido a 7 julho 2020. Disponível em <https://dre.pt/web/guest/legislacao-consolidada/-/lc/131576876/202004100100/73806258/diploma/indice>

Direção-Geral da Saúde. (2020, 2 março). *Comunicado: Casos de infeção por novo Coronavírus (COVID-19)*. Acedido a 24 junho 2020. Disponível em <https://covid19.min-saude.pt/wp-content/uploads/2020/03/Atualização-de-02032020-1728.pdf>

Falconier, M. K., Jackson, J. B., Hilpert, P., & Bodenmann, G. (2015). Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 42, 28-46.

Falconier, M. K., Randall, A., & Bodenmann, G. (2016). *Couples Coping with Stress a Cross-Cultural Perspective*. New York and London: Routledge.

Fellows, K. J., Chiu, H. Y., Hill, E. J., & Hawkins, A. J. (2016). Work–Family Conflict and Couple Relationship Quality: A Meta-analytic Study. *Journal of Family and Economic Issues*, 37(4), 509–518. <https://doi.org/10.1007/s10834-015-9450-7>

Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2009). Relationship Satisfaction. *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*, 2000, 579–594. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511606632.032>

Fundação Francisco Manuel dos Santos. (2020). *A PANDEMIA QUE VEIO PARA MUDAR*. Acedido a 24 junho 2020. Disponível em https://fronteirasxxi.pt/infografiamudancascompandemia/?fbclid=IwAR1ZE_ozYfe0YgPBdnjjwyIWVAVN_NVR3SHq-CWdXX1pUHI5xzFULVcSjic

Governo da República Portuguesa. (2020, 19 março). *Comunicado do Conselho de Ministros*. Acedido a 24 junho 2020. Disponível em <https://www.portugal.gov.pt/pt/gc22/governo/comunicado-de-conselho-de-ministros?i=334>

Governo da República Portuguesa. (2020, 13 março). *Comunicação enviada às escolas sobre suspensão das atividades com alunos nas escolas de 16 de março*

- a 13 de abril. Acedido a 24 junho 2020. Disponível em <https://www.portugal.gov.pt/pt/gc22/comunicacao/documento?i=comunicacao-enviada-as-escolas-sobre-suspensao-das-atividades-com-alunos-nas-escolas-de-16-de-marco-a-13-de-abril>
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10, 76–88. doi:10.5465/AMR.1985.4277352
- Griffith, A. K. (2020). Parental Burnout and Child Maltreatment During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Family Violence*. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 93-98
- Hendrick, S., Dicke, A., & Hendrick, C. (1998). Hendrick1998.Pdf. In *Journal of Social and Personal Relationships* 15(1), 137–142
- Jacukowicz, A., & Merecz-Kot, D. (2020). Work-related internet use as a threat to work-life balance - A comparison between the emerging *online* professions and traditional office work. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 33(1), 21–33. <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01494>
- Johnson, M. D., Horne, R. M., Hardy, N. R., & Anderson, J. R. (2018). Temporality of couple conflict and relationship perceptions. *Journal of Family Psychology*, 32(4), 445–455. <https://doi.org/10.1037/fam0000398>
- Khajehei, M. (2016). Parenting challenges and parents' intimate relationships. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 26(5), 447–451. <https://doi.org/10.1080/10911359.2015.1083509>
- Kline, R. (2005). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. (2nd Edition). The Guildford Press.
- Lavee, Y., Sharlin, S., & Katz, R. (1996). The Effect of Parenting Stress on Marital Quality. In *Journal of Family Issues* 17(1), 114–135. <https://doi.org/10.1177/019251396017001007>
- Manson, M. P. & Lerner, A. (1962) *The Marriage Adjustment Inventory*. Los Angeles, CA: Western Psychological Services
- Mantovani, S., Bove, C., Ferri, P., Manzoni, P., Cesa Bianchi, A., & Picca, M. (2021). Children ‘under lockdown’: voices, experiences, and resources during and after the COVID-19 emergency. Insights from a survey with children and families in the

Lombardy region of Italy. *European Early Childhood Education Research Journal*, 29(1), 35-50

- Matias et al., (2020). Transcultural adaptation and initial evidence for the validity of the Brazilian-Portuguese version of the parental burnout assessment. Manuscript submitted to publication
- Matthews, R. A., Kath, L. M., & Barnes-Farrell, J. L. (2010). A short, valid, predictive measure of work-family conflict: item selection and scale validation. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(1), 75–90. <https://doi.org/10.1037/a0017443>
- Mikolajczak, M., Raes, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Exhausted Parents: Sociodemographic, Child-Related, Parent-Related, Parenting and Family-Functioning Correlates of Parental Burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27(2), 602–614. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0892-4>
- Mousavi, S. F. (2020). Psychological Well-Being, Marital Satisfaction, and Parental Burnout in Iranian Parents: The Effect of Home Quarantine During COVID-19 Outbreaks. *Frontiers in Psychology*, 11, 3305.
- Mills, M., & Täht, K. (2010). Nonstandard work schedules and partnership quality: Quantitative and qualitative findings. *Journal of Marriage and Family*, 72(4), 860–875. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00735.x>
- Mucci, F., Mucci, N., & Diolaiuti, F. (2020). Lockdown and isolation: Psychological aspects of COVID-19 pandemic in the general population. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*, 17(2), 63-64.
- Pedro, M. F., & Francisco, R. (2015c). Couples' conflict and partners' psychological distress in the context of economic pressure: The mediating role of dyadic coping. Manuscript in preparation.
- Peng AC, Ilies R, Dimotakis N. Work-family balance, role integration and employee well-being. In: Kaiser S, Ringlstetter M, Eikhof D, Pina e Cunha M, editors. *Creating Balance?* Berlin, Heidelberg: Springer; 2011. p. 121–40. https://doi.org/10.1007/978-3-642-16199-5_7.
- Paulin, M., Lachance-Grzela, M., & McGee, S. (2017). Bringing Work Home or Bringing Family to Work: Personal and Relational Consequences for Working Parents. *Journal of Family and Economic Issues*, 38(4), 463–476. <https://doi.org/10.1007/s10834-017-9524-9>
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 105–115.

- <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.004>
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2017). Stress and its associations with relationship satisfaction. *Current Opinion in Psychology*, 13, 96–106. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.05.010>
- Repetti, R. L., & Wood, J. (1997). Effects of daily stress at work on mothers' interactions with preschoolers. *Journal of Family Psychology*, 11(1), 90.
- Roberts, A., & Pistole, M. C. (2009). *R* © 2009. 12.
- Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9(JUN), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Roskam, I., Raes, M.-E., and Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Front. Psychol.* 8:163. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00163
- Santos, M. J., Feijão, M. T., & Mesquita, R. (2000). Relações entre estilos de vinculação, estilos de resolução de conflito e satisfação nas relações amorosas em mulheres com um relacionamento heterossexual. Manuscrito não publicado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Lisboa.
- Serviço Nacional de Saúde. (2020, 11 março). *Covid-19: Pandemia*. Acedido a 26 junho 2020. Disponível em <https://www.sns.gov.pt/noticias/2020/03/11/covid-19-pandemia/>
- Shockley, K. M., Clark, M. A., Dodd, H., & King, E. B. (2020). Work-family strategies during COVID-19: Examining gender dynamics among dual-earner couples with young children. *Journal of Applied Psychology*.
- Spanier, G. B. (1976) "Measuring Dyadic Adjustment: New Scales for Assessing the Quality of Marriage and Similar Dyads", *Journal of Marriage and the Family* 38: 15-28
- Taherdoost, H. (2016). Sampling methods in research methodology; how to choose a sampling technique for research. *How to Choose a Sampling Technique for Research* (April 10, 2016).
- Van Steenbergen, E. F., Kluwer, E. S., & Karney, B. R. (2011). Workload and the trajectory of marital satisfaction in newlyweds: Job satisfaction, gender, and parental status as moderators. *Journal of Family Psychology*, 25(3), 345–355. doi:10.1037/a0023653

- Vedes, A., Bodenmann, G., Nussbeck, F. W., Randall, A. K., & Lind, W. (2015). The role of we-ness in mediating the association between dyadic coping and relationship satisfaction. *Family Science*. Submitted.
- Vedes, A., Nussbeck, F. W., Bodenmann, G., Lind, W., & Ferreira, A. (2013). Psychometric properties and validity of the Dyadic Coping Inventory in Portuguese. *Swiss Journal of Psychology*, 72(3), 149–157. <https://doi.org/10.1024/1421-0185/a000108>
- Vieira, J. M., Lopez, F. G., & Matos, P. M. (2014). Further Validation of Work-Family Conflict and Work-Family Enrichment Scales Among Portuguese Working Parents. *Journal of Career Assessment*, 22(2), 329–344. <https://doi.org/10.1177/1069072713493987>
- Vigfúsdóttir, B. (2018). *The Impact of Work-Family conflict and Parental Stress on Marital Satisfaction* (Doctoral dissertation)
- Ward, P. J., Lundberg, N. R., Zabriskie, R. B., & Berrett, K. (2009). Measuring marital satisfaction: A comparison of the revised dyadic adjustment scale and the satisfaction with married life scale. *Marriage and Family Review*, 45(4), 412–429. <https://doi.org/10.1080/01494920902828219>
- World Health Organization. (2020). *Coronavirus*. Acedido a 26 junho 2020. Disponível em https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1
- Xu, X., Peng, Y., Zhao, P., Hayes, R., & Jimenez, W. P. (2019). Fighting for time: Spillover and crossover effects of long work hours among dual-earner couples. *Stress and Health*, 35(4), 491–502. <https://doi.org/10.1002/smi.2882>
- Zhang, S. X., Wang, Y., Rauch, A., & Wei, F. (2020). Unprecedented disruption of lives and work: Health, distress and life satisfaction of working adults in China one month into the COVID-19 outbreak. *Psychiatry Research*, 288. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112958>

ANEXOS

Anexo 1
Parecer Favorável da Comissão de Ética da FPCEUP

COMISSÃO DE ÉTICA

PARECER (Refª 2020/05-4b)

A Comissão de Ética (CE) da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, tendo examinado os documentos relativos ao projeto **“Reconciliar Trabalho e Família em Tempo de Pandemia”**, apresentado pelas estudantes **Beatriz Melim e Matilde Carvalho**, sob a orientação das **Profªs Paula Mena de Matos e Marisa Matias**, emite um **parecer favorável** à realização da pesquisa.

Parecer favorável

A CE é favorável à realização do projeto tal como apresentado.

FPCEUP, 15 de maio de 2020

A Presidente,



Profª. Carlinda Leite