

MESTRADO EM PSICOLOGIA

PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO E DESENVOLVIMENTO HUMANO

Dinâmicas de Regulação Emocional e Bem-Estar Subjetivo em adultos portugueses

Rafaela Vieira dos Santos

M

2026



Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

Dinâmicas de Regulação Emocional e Bem-Estar Subjetivo em adultos portugueses

Rafaela Vieira dos Santos

Maio ~de 2026

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia, área de especialização de Psicologia da Educação e Desenvolvimento Humano, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora Luísa Faria (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações da autora no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceituais 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, a autora 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. A autora declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Sem prejuízo do disposto anteriormente, a autora declara que recorreu à ferramenta de Inteligência Artificial ChatGPT durante o processo de elaboração deste trabalho, nomeadamente como apoio na revisão linguística, na melhoria da clareza e coerência textual, na reformulação de parágrafos e na organização estrutural de algumas secções. A utilização desta ferramenta limitou-se a esses fins, permanecendo integralmente da responsabilidade da autora todas as decisões relativas ao conteúdo, incluindo a definição dos objetivos, a análise e interpretação dos resultados, a fundamentação teórica e a redação científica original da dissertação.

Agradecimentos

Inicialmente, expresso o meu mais sincero e profundo agradecimento à Professora Doutora Luísa Faria, pela orientação científica rigorosa, pela disponibilidade constante e pela exigência intelectual que acompanharam, de forma consistente, todo o processo de desenvolvimento desta dissertação. O seu acompanhamento atento, aliado aos contributos críticos e ao incentivo contínuo, revelou-se determinante para a consolidação e qualidade do presente trabalho.

À FPCEUP, manifesto o meu reconhecimento pela formação académica e científica proporcionada ao longo deste percurso, bem como pelo contexto de excelência que promoveu o meu pensamento crítico, a minha autonomia e o meu desenvolvimento pessoal e profissional. A todas as pessoas dos contextos que, de forma direta ou indireta, contribuíram para a concretização desta dissertação, expresso a minha sincera gratidão.

A Deus, pelo amparo constante, pela força e pela resiliência que sustentaram este percurso, particularmente nos momentos de maior exigência e incerteza.

À minha família, deixo um agradecimento profundo e sentido. Em especial, à minha mãe, à minha avó e à Gé, pelo apoio incondicional, pela presença constante e pela confiança inabalável ao longo de todo este caminho. À Gé, em particular, reconheço o papel singular que desempenhou ao longo deste percurso, assumindo, em Portugal, uma presença próxima e cuidadora, que tantas vezes se traduziu numa verdadeira extensão do cuidado materno. Constituíram, sem dúvida, um alicerce fundamental que tornou possível a realização deste percurso.

Aos meus amigos, pela presença constante, pelo apoio emocional e pela capacidade de proporcionar equilíbrio ao longo dos momentos mais desafiantes deste percurso, deixo o meu sincero agradecimento. Em particular, ao Matheus e à Vanessa, cujo suporte contínuo, disponibilidade e incentivo foram fundamentais ao longo desta etapa. A vossa escuta, compreensão e partilha contribuíram significativamente para que este processo, frequentemente exigente, fosse também vivido com maior leveza, resiliência e sentido.

Por fim, reconheço o contributo de todos aqueles que, ao longo deste percurso, cruzaram o meu caminho e, de diferentes formas, acrescentaram valor a esta etapa, contribuindo para o seu enriquecimento e significado.

Resumo

A regulação emocional tem vindo a assumir um papel central na compreensão da saúde mental e do bem-estar psicológico em diferentes contextos de vida. O presente estudo analisa a relação entre a regulação emocional e o bem-estar subjetivo numa amostra de 508 adultos da população portuguesa, com idades compreendidas entre os 18 e os 80 anos ($M = 46,21$; $DP = 14,69$), sem diagnóstico clínico, adotando uma perspetiva preventiva e promotora da saúde psicológica. A amostra apresentou uma distribuição de género equilibrada, sendo constituída por 50,3% de participantes do género feminino ($n = 255$) e 49,5% do género masculino ($n = 251$).

Ancorada no *Modelo Processual da Regulação Emocional* de Gross (1998, 2015) e informada por contributos da *Psicologia Positiva*, esta investigação utilizou uma metodologia quantitativa, de natureza transversal, com recurso a instrumentos de autorrelato adaptados ao contexto português. A regulação emocional foi avaliada através do *Process Model of Emotion Regulation Questionnaire* (PMERQ; Olderbak et al., 2022), a satisfação com a vida através da *Satisfaction with Life Scale* (SWLS; Diener et al., 1985) e as experiências afetivas através da *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE; Diener et al., 2010).

Os resultados, obtidos através de análises de correlação de Pearson, regressões lineares múltiplas, modelos de mediação e análises de moderação, evidenciaram que estratégias de regulação emocional adaptativas, como a reavaliação cognitiva, a resolução de problemas e o confronto com situações desagradáveis, se associaram positivamente a níveis mais elevados de satisfação com a vida e afeto positivo. Em contraste, estratégias menos adaptativas, como o evitamento, a supressão emocional e o afastamento atencional, apresentaram associações negativas com o bem-estar subjetivo, estando associadas a níveis mais elevados de afeto negativo.

Ao centrar-se numa amostra não clínica, este estudo pretendeu contribuir para colmatar lacunas na literatura nacional, tradicionalmente mais orientada para uma perspetiva remediativa. Os resultados reforçam a importância da regulação emocional enquanto recurso psicológico fundamental, contribuindo para uma compreensão mais holística da saúde psicológica, em consonância com modelos que distinguem o bem-estar da ausência de psicopatologia. Em termos aplicados, os dados obtidos sustentam o desenvolvimento de intervenções universais de promoção da saúde psicológica ao longo do ciclo de vida.

Palavras-chave: regulação emocional; bem-estar subjetivo; satisfação com a vida; afetos positivos e negativos.

Abstract

Emotion regulation has increasingly assumed a central role in understanding mental health and psychological well-being across different life contexts. The present study examines the relationship between emotion regulation and subjective well-being in a sample of 508 adults from the Portuguese population, aged between 18 and 80 years ($M = 46.21$; $SD = 14.69$), with no clinical diagnosis, adopting a preventive and mental health promotion perspective. The sample presented a balanced gender distribution, consisting of 50.3% female participants ($n = 255$) and 49.5% male participants ($n = 251$).

Grounded in Gross's Process Model of Emotion Regulation (1998, 2015) and informed by contributions from Positive Psychology, this study employs a quantitative, cross-sectional methodology using self-report instruments adapted to the Portuguese context. Emotion regulation was assessed using the *Process Model of Emotion Regulation Questionnaire* (PMERQ; Olderbak et al., 2022), life satisfaction through the *Satisfaction with Life Scale* (SWLS; Diener et al., 1985), and affective experiences through the *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE; Diener et al., 2010).

Results, obtained through Pearson correlations, multiple linear regressions, mediation models, and moderation analyses, indicated that adaptive emotion regulation strategies—such as cognitive reappraisal, problem-solving, and confrontation of unpleasant situations—were positively associated with higher levels of life satisfaction and positive affect. In contrast, less adaptive strategies—such as avoidance, emotional suppression, and attentional disengagement—showed negative associations with subjective well-being and were linked to higher levels of negative affect.

By focusing on a non-clinical sample, this study aimed to address gaps in national literature, which has traditionally been more oriented toward a remedial perspective. The findings reinforce the importance of emotion regulation as a fundamental psychological resource, contributing to a more integrative understanding of psychological health, in line with models that distinguish well-being from the absence of psychopathology. From an applied perspective, the results support the development of universal interventions aimed at promoting psychological health across the lifespan.

Keywords: emotion regulation; subjective well-being; life satisfaction; positive and negative affects.

Índice

Introdução Geral.....	10
I. Enquadramento Teórico	12
1.1. Papel da regulação emocional no desenvolvimento humano: definição e debates contemporâneos	12
1.2. O Modelo Processual de Regulação Emocional de Gross	13
1.2.1 O PMERQ como medida processual da regulação emocional.....	15
1.3. Bem-estar subjetivo: definição e dimensões	15
1.3.1. Avaliação da componente cognitiva do bem-estar subjetivo	16
1.3.2. Avaliação da dimensão afetiva do bem-estar subjetivo	17
1.4. Relação entre regulação emocional e bem-estar subjetivo	17
II. Método	18
2.1. Objetivos do estudo	18
2.2. Hipóteses	19
2.2.1. Hipóteses de mediação	19
2.2.2. Hipóteses de moderação	20
2.3. Participantes.....	21
2.4. Instrumentos	21
2.4.1. Questionário de Dados Sociodemográficos	21
2.4.2. <i>Process Model of Emotion Regulation Questionnaire</i> (PMERQ).....	22
2.4.3. <i>Satisfaction with Life Scale</i> (SWLS)	23
2.4.4. <i>Scale of Positive and Negative Experience</i> (SPANE)	23
2.5. Procedimento	24
2.5.1. Análise de dados	25
III. Resultados	25
3.1. Estatísticas descritivas e correlações (H1 e H2)	26
3.2. Efeitos Diretos da Regulação Emocional	26
3.3. Mediação dos Afetos Positivos e Negativos (H3 e H4)	27
3.4. Efeitos Moderadores (H5–H10)	29
IV. Discussão.....	29
4.1. Efeitos diretos e hipóteses de mediação e de moderação	29
4.2. Limitações do estudo.....	35
4.3. Implicações para a Investigação Futura	36
Conclusão	37
Referências.....	39
Apêndices.....	43
Apêndice A - Características sociodemográficas da amostra.....	43
Apêndice B - Estatísticas descritivas, indicadores de distribuição e consistência interna das variáveis em estudo	44
Anexos.....	45

Anexo I – Consentimento informado.....	45
Anexo II – Questionário de dados sociodemográficos.....	47

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Estatísticas descritivas e correlações entre as variáveis principais.....	26
Tabela 2 - Regressão linear múltipla para a satisfação com a vida.....	27
Tabela 3 - Resultados das regressões para o modelo de mediação (H3).....	28
Tabela 4 - Resultados das regressões para o modelo de mediação (H4).....	28
Tabela 5 - Síntese dos efeitos de moderação.....	29
Tabela A1 - Características sociodemográficas da amostra (N = 508).....	43
Tabela B1 - Estatísticas descritivas, indicadores de distribuição e consistência interna das variáveis em estudo.....	44

Introdução Geral

A saúde mental tem assumido crescente relevância nas sociedades contemporâneas, sendo atualmente reconhecida como um dos principais desafios de saúde pública a nível global. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), as perturbações mentais e psicológicas constituem uma das principais causas de incapacidade no mundo, com impacto significativo na qualidade de vida, no funcionamento social e no desempenho académico e profissional. Para além das consequências individuais, estes problemas acarretam elevados custos sociais e económicos, reforçando a necessidade de investimento sistemático em estratégias de promoção do bem-estar psicológico e de prevenção ao longo do ciclo de vida dos indivíduos (OMS, 2022).

De forma convergente, a *Comissão Lancet sobre Saúde Mental Global e Desenvolvimento Sustentável* sublinha o papel da saúde mental como pilar do desenvolvimento sustentável, defendendo a integração da promoção do bem-estar psicológico nas políticas de combate à pobreza, à exclusão social e às desigualdades, reconhecendo-a como um direito humano fundamental associado à equidade e à inclusão social (Patel et al., 2018).

No contexto europeu, dados da *Eurofound* indicam um agravamento recente dos indicadores de bem-estar psicológico, com aumento dos níveis de stress, ansiedade e sofrimento emocional, particularmente em grupos mais vulneráveis, como jovens adultos, mulheres e indivíduos em contextos socioeconómicos desfavoráveis (Eurofound, 2025).

Em Portugal, a tendência é semelhante: dados do *Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental*, integrado na *World Mental Health Survey Initiative*, indicam que 22,9% da população portuguesa apresenta uma perturbação mental ao longo da vida, sendo as perturbações de ansiedade e do humor as mais prevalentes (Caldas-de-Almeida & Xavier, 2013). Estes resultados colocam Portugal entre os países europeus com prevalência relativamente elevada de perturbação mental ao longo do ciclo de vida, reforçando a pertinência da investigação de fatores associados ao bem-estar psicológico.

Paralelamente, indicadores de bem-estar subjetivo revelam uma realidade complexa. Segundo as estatísticas sobre rendimento e condições de vida (EU-SILC), a satisfação média com a vida em Portugal e na União Europeia situou-se em 7,1 numa escala de 0 a 10 em 2022 (Eurostat, 2024). Apesar de estes valores sugerirem níveis globalmente positivos, persistem desigualdades significativas entre grupos populacionais. Especificamente, a prevalência de sintomatologia depressiva é aproximadamente duas vezes superior nas mulheres (12-13%) comparativamente aos homens (5-6%; Instituto Nacional de Estatística [INE], 2022). Os jovens

adultos (18–29 anos) apresentam igualmente níveis mais elevados de sofrimento psicológico quando comparados com outros grupos etários. Acrescem, ainda, desigualdades associadas ao nível socioeconómico e à escolaridade: indivíduos com menores rendimentos apresentam maior risco de pobreza, cerca de 17% da população portuguesa, fator que se associa a menor satisfação com a vida e a maior vulnerabilidade emocional (INE, 2025; PORDATA, 2023).

A situação profissional constitui igualmente um determinante relevante do bem-estar subjetivo. De acordo com dados mais recentes do Instituto Nacional de Estatística, publicados em 2025 e referentes a 2024, a taxa de desemprego em Portugal situou-se em aproximadamente 6,3%, mantendo-se relativamente estável, mas continuando associada a níveis inferiores de bem-estar subjetivo entre indivíduos desempregados. Paralelamente, evidência estatística recente indica que o estado civil permanece um fator diferenciador do bem-estar, com indivíduos casados ou em união de facto a apresentarem, em média, níveis mais elevados de satisfação com a vida comparativamente a solteiros, divorciados ou viúvos (INE, 2024, 2025).

Este enquadramento evidencia que a saúde mental não se restringe à ausência de psicopatologia, exigindo a consideração de indicadores positivos, como o bem-estar subjetivo e a satisfação com a vida. As desigualdades observadas em função do género, idade, nível socioeconómico, escolaridade, situação profissional e estado civil reforçam a necessidade de compreender os processos psicológicos que possam atuar como fatores protetores transversais aos diferentes grupos sociodemográficos.

Neste contexto, torna-se fundamental compreender os processos psicológicos que possam contribuir para explicar as variações observadas no bem-estar subjetivo. Entre estes, a *regulação emocional* destaca-se como um mecanismo central na forma como os indivíduos gerem as suas respostas emocionais face às exigências do quotidiano. A forma como as emoções são moduladas, na sua intensidade, duração e expressão, pode influenciar de modo significativo os níveis de ajustamento psicológico e a satisfação com a vida. Assim, a análise da regulação emocional revela-se essencial para aprofundar a compreensão dos determinantes psicológicos do bem-estar subjetivo.

Neste sentido, o presente estudo tem como objetivo geral analisar a relação entre a regulação emocional e a satisfação com a vida, considerando o papel mediador das experiências afetivas e o efeito moderador de variáveis sociodemográficas. De forma mais específica, pretende-se: (a) examinar a associação entre estratégias de regulação emocional adaptativas e menos adaptativas e a satisfação com a vida; (b) analisar o papel mediador dos afetos positivos e negativos nesta relação; e (c) explorar o papel moderador de variáveis sociodemográficas,

como o género, a idade, o nível socioeconómico, a escolaridade, a situação profissional e o estado civil.

Relativamente à estrutura, a presente dissertação organiza-se em quatro capítulos. O Capítulo I apresenta o enquadramento teórico sobre regulação emocional e bem-estar subjetivo. O Capítulo II descreve a metodologia, incluindo objetivos, hipóteses, amostra, instrumentos e procedimento. O Capítulo III expõe os resultados obtidos e o Capítulo IV integra a discussão, limitações e implicações futuras. A dissertação termina com uma conclusão dos principais contributos do estudo.

I. Enquadramento Teórico

1.1. Papel da regulação emocional no desenvolvimento humano: definição e debates contemporâneos

Do ponto de vista do desenvolvimento, a regulação emocional tem sido conceptualizada como o conjunto de “processos intrínsecos e extrínsecos” que permitem aos indivíduos “monitorizar, avaliar e modificar as suas respostas emocionais”, particularmente ao nível da intensidade e da duração, com vista à adaptação e à prossecução de objetivos pessoais (Thompson, 1994). Esta definição evidencia simultaneamente a natureza processual do constructo e a sua função adaptativa ao longo do desenvolvimento.

Do ponto de vista ontogenético, a regulação emocional emerge precocemente através de mecanismos co-regulatórios dependentes das figuras de vinculação, tornando-se progressivamente mais autónoma com o desenvolvimento de competências cognitivas e metacognitivas (Kopp, 1989; Thompson, 1994). Este processo é sustentado pela maturação do córtex pré-frontal e pelo fortalecimento das suas conexões com estruturas límbicas, como a amígdala, favorecendo controlo inibitório, flexibilidade cognitiva e monitorização atencional, componentes centrais das funções executivas (Zelazo & Carlson, 2012). Assim, a regulação emocional resulta da articulação entre sistemas neurocognitivos de autorregulação, disposições individuais e contextos relacionais, em consonância com modelos ecológicos do desenvolvimento (Bronfenbrenner, 1979).

Nas abordagens contemporâneas, a regulação emocional é entendida como um fenómeno multidimensional e dinâmico, envolvendo mecanismos psicológicos que influenciam a emergência, experiência e expressão das emoções em diferentes contextos. Neste quadro, Gross (1998, 2015) define-a como os “processos através dos quais os indivíduos influenciam as emoções que experienciam, o momento em que estas ocorrem e a forma como são vividas e

expressas”, organizando as estratégias regulatórias segundo o momento em que intervêm no processo emocional. Esta perspectiva distingue estratégias antecedentes e consequentes, sugerindo que o momento da intervenção pode ter implicações no ajustamento psicológico e no bem-estar. Assim, a regulação emocional aproxima-se de modelos mais amplos de autorregulação orientada para objetivos (Carver & Scheier, 1998), ao integrar componentes motivacionais e executivas.

De forma complementar, Hofmann (2024, p. 80) propõe uma visão integradora da regulação emocional enquanto constructo multidimensional, que envolve “a manutenção, a melhoria ou a inibição das emoções”, influenciando aspetos centrais da “experiência emocional, como a valência, a intensidade e as características temporais”, podendo incluir processos de regulação interpessoal orientados por objetivos específicos. No âmbito da psicologia positiva, esta perspectiva amplia o foco tradicional na redução de estados negativos, enfatizando igualmente a promoção ativa de emoções positivas e do funcionamento ótimo (Fredrickson, 2001; Seligman, 2011).

A evidência empírica demonstra que competências regulatórias eficazes se associam a melhor ajustamento socioemocional, menor sintomatologia psicopatológica e maior bem-estar subjetivo ao longo do ciclo de vida (Aldao et al., 2010; Gross & John, 2003). Em conjunto, estas perspetivas convergem na compreensão da regulação emocional como um sistema complexo de mecanismos orientados para objetivos, sensível ao contexto e ao momento temporal em que ocorre, cuja consolidação ao longo do desenvolvimento se exerce nas trajetórias adaptativas e no bem-estar subjetivo.

1.2. O Modelo Processual de Regulação Emocional de Gross

O Modelo Processual da Regulação Emocional organiza as estratégias regulatórias em função do momento em que intervêm ao longo da sequência de geração da emoção. Partindo da premissa de que as emoções emergem através de uma cadeia temporal que envolve situação, atenção, avaliação e resposta, James Gross (1998) distingue cinco grandes famílias de estratégias: seleção da situação, modificação da situação, direcionamento da atenção, mudança cognitiva e modulação da resposta emocional.

A seleção da situação refere-se à aproximação ou evitamento de contextos com potencial impacto emocional, visando influenciar a probabilidade de determinadas experiências afetivas. A modificação da situação envolve a alteração ativa de aspetos do ambiente externo com o objetivo de transformar o seu significado emocional.

O direcionamento da atenção diz respeito à gestão do foco atencional perante estímulos emocionalmente relevantes, incluindo estratégias como a distração ou a atenção plena. A mudança cognitiva, que integra estratégias como a reavaliação cognitiva e a aceitação, implica a reformulação da interpretação da situação. Por fim, a modulação da resposta emocional engloba estratégias dirigidas à expressão, intensificação ou supressão das respostas emocionais já ativadas (Gross, 1998; Gross & John, 2003).

Ao organizar as estratégias segundo a sua posição temporal no processo emocional, este modelo constituiu um contributo estruturante para a investigação empírica, permitindo a análise diferenciada dos seus efeitos psicológicos. Evidência inicial sugere que estratégias que atuam em fases mais precoces do processo, designadas estratégias antecedentes, tendem a associar-se a resultados mais adaptativos ao nível do bem-estar e do funcionamento psicológico, quando comparadas com estratégias de regulação tardia, como a supressão emocional, que intervêm após a ativação da resposta emocional (Gross & John, 2003).

Apesar do impacto do modelo processual, a investigação recente tem sublinhado a necessidade de abordagens mais flexíveis e contextualizadas. Desenvolvimentos teóricos posteriores, nomeadamente o *extended process model*, enfatizam que a regulação emocional envolve etapas interdependentes: identificação da necessidade de regular, seleção da estratégia, implementação e monitorização da sua eficácia (Gross, 2015). Esta perspetiva desloca o foco das estratégias isoladas para os processos metacognitivos e decisórios que antecedem e acompanham a sua utilização.

Neste quadro, problematiza-se a classificação rígida de estratégias como intrinsecamente adaptativas ou desadaptativas, defendendo-se que a sua eficácia depende do contexto situacional, dos objetivos individuais e das características pessoais. Embora a reavaliação cognitiva se associe de forma consistente a níveis mais elevados de bem-estar subjetivo e menor sintomatologia emocional, estratégias como a supressão emocional apresentam associações mais heterogéneas, variando em função de fatores culturais, interpessoais e desenvolvimentais (Aldao et al., 2010; Gross, 2015).

Paralelamente ao seu aprofundamento teórico, diferentes instrumentos de autorrelato têm sido desenvolvidos para operacionalizar o constructo de regulação emocional. O *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ; Gross & John, 2003) constitui uma das medidas mais difundidas, avaliando predominantemente a reavaliação cognitiva e a supressão emocional. A *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS; Gratz & Roemer, 2004) centra-se nas dificuldades percebidas na regulação emocional, sendo particularmente relevante em contextos

clínicos. O *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ; Garnefski et al., 2001) incide sobre estratégias cognitivas utilizadas após eventos negativos.

Apesar da sua relevância empírica, estas medidas tendem a privilegiar estratégias específicas ou dificuldades globais, não captando de forma sistemática a organização temporal e processual proposta pelo modelo de Gross.

Em conjunto, estes desenvolvimentos reforçam a necessidade de instrumentos que integrem a diversidade, a sequencialidade e a natureza dinâmica das estratégias regulatórias, permitindo uma análise mais processual e contextualizada do funcionamento da regulação emocional.

1.2.1 O PMERQ como medida processual da regulação emocional

Neste enquadramento, destaca-se o *Process Model of Emotion Regulation Questionnaire* (PMERQ; Olderbak et al., 2022), desenvolvido para operacionalizar empiricamente o modelo processual de James Gross. Ao estruturar a avaliação segundo as diferentes fases do processo emocional e distinguir estratégias de *engagement* (adaptativas) e *disengagement* (desadaptativas), o PMERQ permite uma análise mais diferenciada e teoricamente alinhada com a dinâmica temporal da regulação emocional.

Comparativamente com instrumentos centrados em estratégias isoladas ou dificuldades globais, o PMERQ integra múltiplos momentos regulatórios num enquadramento coerente, possibilitando uma caracterização mais precisa dos perfis individuais. Esta abordagem é particularmente relevante à luz dos debates sobre flexibilidade regulatória e adequação contextual, que enfatizam a congruência entre estratégia, objetivo e contexto (Gross, 2015).

Apesar do seu contributo, trata-se de uma medida recente e ainda pouco explorada em diferentes contextos culturais. A ausência de validação para a população portuguesa constitui uma lacuna relevante, considerando a influência de fatores culturais na utilização e eficácia das estratégias regulatórias (Gross, 2015). Assim, a sua utilização fundamenta-se na coerência conceptual com o modelo processual e no potencial de contribuir para o avanço do conhecimento sobre regulação emocional no contexto português.

1.3. Bem-estar subjetivo: definição e dimensões

O bem-estar subjetivo refere-se à forma como os indivíduos avaliam as suas vidas, integrando dimensões cognitivas e afetivas da experiência psicológica. De acordo com o

modelo clássico de Ed Diener, esta avaliação inclui a satisfação com a vida, enquanto julgamento cognitivo global, e o equilíbrio entre afetos positivos e negativos, enquanto componente emocional (Diener et al., 1985; Diener et al., 2015).

Esta conceptualização tem sido amplamente validada em diferentes contextos culturais, evidenciando associações consistentes entre níveis mais elevados de bem-estar subjetivo e melhores indicadores de saúde mental, maior resiliência e adaptação mais eficaz a acontecimentos adversos (Diener et al., 2015). Importa ainda distinguir a perspectiva hedónica, centrada na satisfação e nos afetos positivos, das abordagens eudaimónicas, orientadas para o funcionamento ótimo e a autorrealização (Ryan & Deci, 2001). Apesar das diferenças, ambas convergem na valorização do florescimento humano como indicador central de saúde psicológica.

A satisfação com a vida corresponde a uma avaliação global da qualidade de vida baseada em critérios subjetivos. Enquanto componente cognitiva do bem-estar subjetivo, tem sido consistentemente associada a melhor ajustamento psicológico, maior envolvimento social e menor sintomatologia emocional ao longo do ciclo de vida (Diener et al., 2015).

1.3.1. Avaliação da componente cognitiva do bem-estar subjetivo

A componente cognitiva do bem-estar subjetivo tem sido operacionalizada através de diferentes instrumentos, refletindo distintas conceptualizações teóricas. Algumas abordagens adotam uma perspectiva eudaimónica, como as *Psychological Well-Being Scales* (Ryff, 1989), que avaliam dimensões como autonomia, propósito de vida e crescimento pessoal. Apesar da sua relevância, estas medidas ultrapassam o modelo hedónico, ao incluírem aspetos do funcionamento psicológico que não se limitam ao julgamento global da satisfação com a vida.

Outros instrumentos, como o WHOQOL-BREF (World Health Organization, 1998), avaliam a qualidade de vida em domínios específicos (físico, psicológico, social e ambiental), privilegiando uma abordagem multidimensional. Contudo, tendem a fragmentar a avaliação, não captando diretamente o julgamento global da vida enquanto unidade integrada.

Neste contexto, a *Satisfaction with Life Scale* (SWLS; Diener et al., 1985) foi desenvolvida para avaliar especificamente a componente cognitiva do bem-estar subjetivo, correspondendo ao julgamento global que o indivíduo faz da sua vida com base em critérios subjetivos. A sua focalização, aliada à brevidade e validação transcultural, constitui uma vantagem metodológica relevante. Ao isolar a satisfação com a vida enquanto variável

dependente, a SWLS assegura coerência com o modelo hedônico adotado e favorece a análise da relação entre regulação emocional e bem-estar subjetivo.

1.3.2. Avaliação da dimensão afetiva do bem-estar subjetivo

A dimensão afetiva do bem-estar subjetivo tem sido tradicionalmente avaliada através de instrumentos que distinguem entre afetos positivos e negativos. Uma das primeiras abordagens foi a *Affect Balance Scale* (Bradburn, 1969), que introduziu a noção de equilíbrio entre emoções positivas e negativas como indicador de bem-estar. Posteriormente, a *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS; Watson et al., 1988) consolidou-se como uma das medidas mais utilizadas, avaliando afetos predominantemente associados a estados emocionais de elevada ativação.

Apesar da sua ampla utilização, a PANAS privilegia sobretudo emoções intensas, podendo não captar de forma abrangente experiências afetivas quotidianas de menor ativação. A *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE; Diener et al., 2010) foi desenvolvida para ultrapassar esta limitação, recorrendo a descritores emocionais mais gerais e culturalmente neutros, permitindo avaliar uma gama mais ampla de experiências afetivas, independentemente do seu grau de ativação.

Neste enquadramento, a SPANE apresenta vantagens teóricas e metodológicas relevantes. Ao proporcionar uma avaliação equilibrada de afetos positivos e negativos e alinhar-se com o modelo hedônico de bem-estar subjetivo de Ed Diener, o instrumento permite uma análise mais integrada da experiência afetiva. Adicionalmente, a sua estrutura favorece a distinção entre componentes positiva e negativa do afeto, possibilitando explorar a associação entre diferentes padrões regulatórios e experiências emocionais específicas.

1.4. Relação entre regulação emocional e bem-estar subjetivo

A literatura tem demonstrado de forma consistente que determinadas estratégias de regulação emocional, frequentemente conceptualizadas como mais adaptativas, como a reavaliação cognitiva, a aceitação e a modificação ativa da situação, se associam positivamente ao bem-estar subjetivo, incluindo níveis mais elevados de satisfação com a vida e maior predominância de afetos positivos (Gross & John, 2003; Quoidbach et al., 2010). Estas estratégias parecem favorecer avaliações mais positivas da própria vida, ao promover respostas emocionais mais flexíveis e ajustadas perante situações exigentes.

Em contraste, estratégias como o evitamento e a supressão emocional tendem a associar-se negativamente ao bem-estar subjetivo, estando frequentemente relacionadas com menor satisfação com a vida e maior experiência de afetos negativos. Contudo, a evidência revela associações menos consistentes do que inicialmente proposto, sugerindo que a eficácia das estratégias regulatórias depende de fatores contextuais, culturais e individuais, o que reforça a importância de uma abordagem processual e contextualizada da regulação emocional (Aldao et al., 2010).

Adicionalmente, diversos estudos sugerem que os afetos positivos e negativos desempenham um papel mediador na relação entre regulação emocional e satisfação com a vida. Neste sentido, as estratégias regulatórias influenciam a frequência e intensidade das experiências afetivas, as quais, por sua vez, moldam as avaliações cognitivas globais da qualidade de vida (Quoidbach et al., 2010). Esta articulação entre componentes afetivas e cognitivas sustenta a pertinência de modelos integrativos que considerem simultaneamente ambas as dimensões do bem-estar subjetivo.

Apesar destes avanços, persistem lacunas relevantes na literatura, nomeadamente a escassez de estudos com participantes portugueses, a reduzida utilização de medidas processuais de regulação emocional e a limitada integração, num mesmo modelo analítico, de estratégias regulatórias, afetos e satisfação com a vida.

Face a estas lacunas, o presente estudo visa analisar a relação entre estratégias de regulação emocional e bem-estar subjetivo, integrando as suas dimensões cognitiva e afetiva. Pretende-se, ainda, explorar o papel mediador dos afetos positivos e negativos nessa relação, e contribuir para a validação empírica do *Process Model of Emotion Regulation Questionnaire* (PMERQ) no contexto português.

II. Método

2.1. Objetivos do estudo

O estudo teve como objetivo geral analisar a relação entre estratégias de regulação emocional e bem-estar subjetivo, integrando as dimensões cognitiva (satisfação com a vida) e afetiva (afetos positivos e negativos), numa amostra da população adulta portuguesa.

De forma específica, pretendeu-se: (a) examinar as associações entre estratégias de regulação emocional e satisfação com a vida; (b) analisar a relação entre essas estratégias e os afetos positivos e negativos; (c) investigar o papel mediador dos afetos na relação entre

regulação emocional e satisfação com a vida; (d) explorar o papel moderador de variáveis sociodemográficas; e (e) contribuir para a avaliação psicométrica preliminar do *Process Model of Emotion Regulation Questionnaire* (PMERQ) no contexto português.

2.2. Hipóteses

A investigação tem vindo a sugerir que a relação entre regulação emocional e satisfação com a vida não ocorre apenas de forma direta, sendo influenciada por outros mecanismos psicológicos (Diener et al., 1985). De acordo com o modelo processual de Gross (1998, 2015), as estratégias regulatórias podem ser diferenciadas em adaptativas (*engagement*) e desadaptativas (*disengagement*), conforme promovam ou dificultem respetivamente uma gestão mais eficaz das emoções.

Estratégias adaptativas, como a reavaliação cognitiva ou a resolução de problemas, têm sido consistentemente associadas a níveis mais elevados de bem-estar e satisfação com a vida, por favorecerem respostas emocionais mais flexíveis (Gross & John, 2003; Quoidbach et al., 2010). Em contraste, estratégias desadaptativas, como a supressão emocional ou o evitamento, tendem a associar-se negativamente ao bem-estar subjetivo, contribuindo para avaliações mais negativas da vida (Aldao et al., 2010).

Neste sentido, formulam-se as seguintes hipóteses:

H1. Espera-se que o uso de estratégias adaptativas de regulação emocional se associe de forma positiva e significativa à satisfação com a vida.

H2. Prevê-se que o uso de estratégias desadaptativas de regulação emocional se associe de forma negativa à satisfação com a vida.

2.2.1. Hipóteses de mediação

No âmbito do modelo de bem-estar subjetivo de Diener et al. (1985, 2010), a satisfação com a vida corresponde à componente cognitiva, enquanto os afetos positivos e negativos representam a componente afetiva, desempenhando um papel central na forma como os indivíduos avaliam a sua vida.

Evidência empírica indica que estratégias adaptativas de regulação emocional tendem a aumentar a frequência de afetos positivos, os quais, por sua vez, se associam a níveis mais elevados de satisfação com a vida (Fredrickson, 2001; Quoidbach et al., 2010). Por outro lado, estratégias de regulação emocional desadaptativas estão associadas a um aumento de afetos negativos, que contribuem para avaliações mais desfavoráveis da vida (Aldao et al., 2010).

Assim, os afetos parecem funcionar como mecanismos mediadores entre a regulação emocional e a satisfação com a vida.

Neste sentido, formulam-se as seguintes hipóteses:

H3. A relação entre estratégias de regulação emocional adaptativas e satisfação com a vida é mediada por afetos positivos.

H4. A relação entre estratégias de regulação emocional desadaptativas e satisfação com a vida é mediada por afetos negativos.

2.2.2. Hipóteses de moderação

A relação entre regulação emocional e satisfação com a vida pode variar em função de características sociodemográficas, sugerindo possíveis efeitos de moderação. No quadro do bem-estar subjetivo, fatores individuais e contextuais influenciam a forma como os indivíduos experienciam e avaliam a sua vida (Diener et al., 1985).

Especificamente, estudos indicam que o género pode influenciar os padrões de regulação emocional, sendo as mulheres tendencialmente mais expressivas emocionalmente e mais propensas ao uso de estratégias como a reavaliação, o que pode intensificar a sua associação com o bem-estar (Nolen-Hoeksema, 2012). A idade também tem sido associada a uma maior eficácia na regulação emocional, com indivíduos mais velhos a apresentarem maior estabilidade emocional e níveis superiores de bem-estar (Carstensen et al., 2003).

Adicionalmente, fatores contextuais como o nível socioeconómico e a escolaridade têm sido associados a maiores recursos cognitivos e sociais, facilitando o uso de estratégias regulatórias mais adaptativas (Gross, 2015). Do mesmo modo, a situação profissional e o estado civil têm sido identificados como determinantes relevantes do bem-estar, na medida em que proporcionam estabilidade, suporte social e sentido de propósito, potenciando os efeitos positivos da regulação emocional (Diener et al., 1999).

Neste sentido, formulam-se as seguintes hipóteses:

H5. O género modera a relação entre regulação emocional e satisfação com a vida sendo essa associação mais forte no género feminino.

H6. A idade modera a relação entre regulação emocional e satisfação com a vida, sendo essa associação mais forte em indivíduos mais velhos.

H7. O nível socioeconómico modera a relação entre regulação emocional e satisfação com a vida, com associações mais fortes em indivíduos com níveis socioeconómicos mais elevados.

H8. O nível de escolaridade modera a relação entre regulação emocional e satisfação com a vida, sendo essa associação mais forte em indivíduos com maior nível de escolaridade.

H9. A situação profissional modera a relação entre regulação emocional e satisfação com a vida, sendo essa associação mais forte em indivíduos empregados.

H10. O estado civil modera a relação entre regulação emocional e satisfação com a vida, sendo essa associação mais forte em indivíduos casados ou em união de facto.

2.3. Participantes

A amostra foi constituída por 508 participantes, com idades compreendidas entre os 18 e os 80 anos ($M = 46,21$; $DP = 14,69$). A distribuição por género revelou-se equilibrada, com 50,3% de participantes do género feminino ($n = 255$) e 49,5% do género masculino ($n = 251$), tendo 0,2% ($n = 10$) indicado “prefiro não responder”. A maioria dos participantes era de nacionalidade portuguesa (95,4%; $n = 482$).

Relativamente ao nível de instrução, verificou-se que 40,3% dos participantes concluíram o ensino secundário ($n = 204$), 38,1% possuíam licenciatura ou curso superior ($n = 193$) e 13,8% apresentavam formação pós-graduada ($n = 70$), sendo residual a percentagem com apenas o ensino básico (7,7%; $n = 39$).

No que diz respeito à situação profissional, predominavam os/as participantes empregados/as por conta de outrem (58,0%; $n = 294$), seguindo-se os/as trabalhadores/as por conta própria (13,6%; $n = 69$) e os/as reformados/as (12,2%; $n = 62$). As restantes categorias, desempregados/as e estudantes ou trabalhadores/as-estudantes, apresentaram valores mais reduzidos (4,5%; $n = 23$, respetivamente).

Quanto ao estado civil, a maioria dos participantes encontrava-se casada (39,1%; $n = 198$) ou solteira (32,0%; $n = 162$), seguindo-se aqueles em união de facto (16,0%; $n = 81$) e divorciados/as (10,7%; $n = 54$). As categorias de viúvo/a (2,0%; $n = 10$) e outras situações (0,4%; $n = 2$) apresentaram expressão residual.

De forma global, os dados omissos nas variáveis sociodemográficas foram inferiores a 0,6%. Uma descrição mais detalhada da amostra encontra-se apresentada no apêndice A (Tabela A1).

2.4. Instrumentos

2.4.1. Questionário de Dados Sociodemográficos

Foi utilizado um questionário de dados sociodemográficos (Anexo I), desenvolvido no âmbito do presente estudo, com o objetivo de caracterizar a amostra. Este instrumento incluiu questões relativas a variáveis sociodemográficas relevantes, nomeadamente género, idade, nacionalidade, estado civil, existência de filhos, situação profissional, nível de escolaridade e distrito de residência. As variáveis foram maioritariamente de natureza categorial, com a exceção da idade, recolhida como variável contínua. As opções de resposta foram estruturadas de acordo com categorias amplamente utilizadas em estudos populacionais, permitindo a adequada caracterização dos participantes e a posterior utilização destas variáveis em análises descritivas e inferenciais.

2.4.2. *Process Model of Emotion Regulation Questionnaire (PMERQ)*

A regulação emocional foi avaliada através do *Process Model of Emotion Regulation Questionnaire* (PMERQ), desenvolvido por Olderbak, Lischetzke e Gross (2022), com base no Modelo Processual da Regulação Emocional de Gross (1998, 2015). O instrumento avalia a frequência de utilização de estratégias de regulação emocional ao longo das cinco fases do modelo: seleção da situação, modificação da situação, direcionamento da atenção, mudança cognitiva e modulação da resposta.

A versão original do PMERQ é composta por 83 itens, organizados em 10 subescalas (duas por fase). Os itens são apresentados sob a forma de afirmações relativas a comportamentos e estratégias de regulação emocional (p.e., “Tento mudar a forma como penso sobre a situação para me sentir melhor”) e respondidos numa escala de Likert de 6 pontos, que varia entre 1 (Discordo totalmente) e 6 (Concordo totalmente), sendo valores mais elevados indicativos de maior concordância com a estratégia avaliada.

No estudo original, o PMERQ apresentou consistência interna adequada a elevada, com coeficientes de alfa de Cronbach entre 0,73 e 0,87, bem como estrutura fatorial confirmada por análises fatoriais confirmatórias e evidência de validade convergente e discriminante (Olderbak et al., 2022).

No presente estudo a consistência interna do PMERQ revelou-se excelente ($\alpha = 0,97$). As dimensões agregadas apresentaram igualmente níveis elevados de consistência interna, tanto para as estratégias adaptativas ($\alpha = 0,96$) como para as estratégias desadaptativas ($\alpha = 0,95$), superando os critérios convencionais de aceitabilidade ($\alpha \geq 0,70$; Nunnally & Bernstein, 1994).

As dimensões adaptativas e desadaptativas foram operacionalizadas com base na distinção teórica entre estratégias de *engagement* e *disengagement* proposta por Gross (1998,

2015) e operacionalizada por Olderbak et al. (2022). A dimensão adaptativa integrou as subescalas confronto de situações desagradáveis, resolução de conflitos, focalização noutros estímulos, percepção de capacidade de *coping*, consideração de benefícios e procura de suporte através da partilha emocional. A dimensão desadaptativa integrou as subescalas evitamento de situações desagradáveis, evitamento de conflitos, distração cognitiva, questionamento da interpretação, redução da importância e supressão expressiva. Os scores compósitos foram calculados através da média dos itens correspondentes às respetivas subescalas, sendo que valores mais elevados refletem maior frequência de utilização das estratégias regulatórias correspondentes.

Apesar dos elevados coeficientes de consistência interna, importa considerar que valores muito elevados podem indicar redundância entre itens. Dada a ausência de estudos de validação do PMERQ para a população portuguesa, a presente investigação contribui para uma avaliação preliminar das suas propriedades psicométricas.

2.4.3. *Satisfaction with Life Scale (SWLS)*

A satisfação com a vida foi avaliada através da *Satisfaction with Life Scale (SWLS)*, desenvolvida por Diener e colaboradores (1985), destinada à avaliação da componente cognitiva do bem-estar subjetivo.

A escala é composta por 5 itens, apresentados sob a forma de afirmações gerais acerca da vida do respondente (p.e., “Em muitos aspetos, a minha vida aproxima-se do ideal”), e respondidos numa escala de Likert de 7 pontos, que varia entre 1 (Discordo totalmente) e 7 (Concordo totalmente). A SWLS apresenta uma estrutura unidimensional, sendo o resultado obtido através da soma ou média dos itens, com valores mais elevados a indicarem maior satisfação com a vida.

Em Portugal, a validação conduzida por Laranjeira (2009) evidenciou consistência interna elevada ($\alpha = 0,89$) e boa estabilidade temporal ($r = 0,86$), sustentando a adequação psicométrica da escala à população portuguesa. No presente estudo, a SWLS apresentou uma consistência interna de $\alpha = 0,86$, indicando boa consistência interna.

2.4.4. *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)*

A dimensão afetiva do bem-estar subjetivo foi avaliada através da *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)*, desenvolvida por Diener et al. (2010) e validada para a

população portuguesa por Silva e Caetano (2013). A escala avalia a frequência de afetos positivos e negativos nas últimas quatro semanas.

O instrumento é composto por 12 itens, distribuídos por duas subescalas — afetos positivos (SPANE-P) e afetos negativos (SPANE-N). Os itens apresentam-se sob a forma de adjetivos emocionais (p.e., “Feliz” ou “Triste”) e são respondidos numa escala de Likert de 5 pontos, que varia entre 1 (Nunca) e 5 (Sempre).

Na validação portuguesa, a SPANE apresentou elevada consistência interna ($\alpha = 0,90$ para SPANE-P; $\alpha = 0,84$ para SPANE-N; Silva & Caetano, 2013). No presente estudo, observaram-se coeficientes de consistência interna de $\alpha = 0,94$ para os afetos positivos e $\alpha = 0,90$ para os afetos negativos, indicando consistência interna elevada a excelente.

A brevidade do instrumento e a sua robustez psicométrica justificam a sua utilização no presente estudo.

2.5. Procedimento

O presente estudo adotou um desenho quantitativo, de natureza transversal e correlacional. A recolha de dados foi realizada em formato *online*, através de um questionário de autorrelato administrado por uma empresa subcontratada especializada em inquéritos, sondagens e estudos de mercado, tendo os participantes recebido uma pequena quantia monetária (€ 3,50). O estudo obteve parecer favorável da Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (FPCEUP; Ref.^a 2021/11-04) e foi desenvolvido no âmbito do grupo de investigação *Cultura, Normatividade e Diversidade*, sendo financiado pelo Centro de Psicologia da Universidade do Porto (CPUP; UID/50/2025 & UID/PRR/50/2025).

A participação foi voluntária e precedida da leitura de um formulário de consentimento informado (Anexo I), no qual eram explicitadas as condições de participação, incluindo os objetivos do estudo, a natureza anónima e confidencial dos dados, bem como o direito de desistência a qualquer momento, sem qualquer prejuízo para o participante. Apenas após a concordância com este termo era possível aceder ao questionário.

Os critérios de inclusão consistiram em ter idade igual ou superior a 18 anos e domínio da língua portuguesa, não tendo sido definidos critérios de exclusão. O protocolo de recolha iniciou-se com um questionário de dados sociodemográficos (Anexo II), incluindo variáveis como género, idade, nacionalidade, estado civil, situação profissional, nível de escolaridade e distrito de residência, seguido da aplicação do *Process Model of Emotion Regulation*

Questionnaire (PMERQ), *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) e *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE). O tempo médio de preenchimento foi de aproximadamente 20 minutos. A recolha de dados decorreu durante o ano de 2025.

2.5.1. Análise de dados

Os dados foram analisados com recurso ao IBM SPSS Statistics (versão 30; IBM Corp., 2024). Numa fase inicial, procedeu-se à verificação da base de dados, incluindo a identificação de valores omissos e a análise da distribuição das variáveis. As pontuações totais e das subescalas de *Process Model of Emotion Regulation Questionnaire* (PMERQ), *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) e *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) foram calculadas de acordo com as instruções dos respetivos autores.

A consistência interna dos instrumentos foi avaliada através do coeficiente alfa de Cronbach. A normalidade das distribuições foi analisada com recurso a testes de normalidade e à observação dos coeficientes de assimetria e de curtose, orientando a seleção dos procedimentos estatísticos.

As associações entre a regulação emocional e a satisfação com a vida (H1–H2), foram analisadas através de análises correlacionais. As hipóteses de mediação (H3–H4) foram analisadas através de modelos de mediação, considerando o afeto positivo e o afeto negativo como variáveis mediadoras.

As hipóteses de moderação sociodemográfica (H5–H10) foram testadas através de modelos de regressão hierárquica, incluindo os termos de interação entre as variáveis independentes e os moderadores.

Todas as análises estatísticas foram conduzidas considerando um nível de significância de $p < 0,05$.

III. Resultados

Procedeu-se à preparação dos dados através da verificação de valores omissos e inspeção das distribuições das variáveis, não se tendo identificado valores omissos com expressão significativa. As estratégias adaptativas e desadaptativas, foram consideradas

variáveis de natureza ordinal, enquanto a idade foi tratada como variável contínua e centrada na média para as análises de moderação, com vista à redução da multicolinearidade.

Foram calculadas estatísticas descritivas e indicadores de distribuição para todas as variáveis em estudo, bem como a consistência interna das escalas através do alfa de Cronbach. Os valores obtidos indicam níveis adequados de fiabilidade e distribuições globalmente aceitáveis (consultar Apêndice B, Tabela B1).

As variáveis sociodemográficas categoriais (género, situação profissional e estado civil) foram recodificadas em variáveis dummy, tendo sido posteriormente construídos termos de interação com as variáveis de regulação emocional. As hipóteses H1 e H2 foram testadas através de correlações de Pearson, complementadas por regressão linear múltipla. As hipóteses H3 e H4 foram analisadas por regressões sequenciais para avaliação de efeitos de mediação, e as hipóteses H5 a H10 através de regressões lineares hierárquicas.

3.1. Estatísticas descritivas e correlações (H1 e H2)

As estatísticas descritivas e as correlações entre as variáveis principais encontram-se apresentadas na Tabela 1. Verificou-se uma associação positiva, de magnitude moderada e estatisticamente significativa, entre as estratégias adaptativas e a satisfação com a vida, $r = 0,37$, $p < 0,001$, confirmando-se a hipótese H1. No que respeita às estratégias desadaptativas e respetiva correlação com a satisfação com a vida, observou-se uma correlação positiva de baixa magnitude, $r = 0,11$, $p = 0,005$, não corroborando a direção esperada da hipótese H2.

Tabela 1

Estatísticas descritivas e correlações entre as variáveis principais

Variável	M	DP	1	2	3
SWLS total	4,13	1,31	—		
Est. Adaptativas	4,12	0,69	0,37***	—	
Est. Desadaptativas	4,08	0,65	0,11**	0,72***	—

Nota. $N = 507$. M = média; DP = desvio-padrão. $p < 0,01$ **, $p < 0,001$ ***.

3.2. Efeitos Diretos da Regulação Emocional

A regressão linear múltipla (Tabela 2) revelou um modelo estatisticamente significativo, $F(2, 504) = 59.16$, $p < .001$, explicando 19% da variância da satisfação com a vida ($R^2 = .190$). As estratégias adaptativas apresentaram um efeito positivo significativo, $B =$

1,166, $SE = 0,111$, $\beta = 0,610$, $t = 10,506$, $p < 0,001$, enquanto as estratégias desadaptativas evidenciaram um efeito negativo significativo, $B = -0,665$, $SE = 0,118$, $\beta = -0,329$, $t = -5,657$, $p < 0,001$. Estes resultados confirmam a hipótese H1 e sustentam a hipótese H2 ao nível preditivo.

Tabela 2

Regressão linear múltipla para a satisfação com a vida

Variável	B	Se	β	t	p
E. Adaptativas	1,166	0,111	0,610	10,506	<0,001
E. Desadaptativas	-0,665	0,118	-0,329	-5,657	<0,001

Nota. $R^2 = 0,19$, $F(2, 504) = 59,16$, $p < 0,001$.

3.3. Mediação dos Afetos Positivos e Negativos (H3 e H4)

Para testar as hipóteses de mediação (H3 e H4), foram conduzidas análises de regressão linear, complementadas por procedimentos de *bootstrapping* com 5000 reamostragens e intervalos de confiança a 95%, de modo a obter estimativas robustas dos coeficientes. O recurso ao *bootstrapping* justifica-se pela sua adequação na estimação de efeitos indiretos, não assumindo a normalidade da distribuição amostral e proporcionando intervalos de confiança mais fiáveis (Hayes, 2022; MacKinnon et al., 2004; Preacher & Hayes, 2008).

Relativamente à hipótese H3, os resultados indicaram que as estratégias adaptativas foram preditores significativos dos afetos positivos ($B = 0,451$, $SE = 0,060$, IC 95% [0,327, 0,574], $p < 0,001$). Adicionalmente, estratégias desadaptativas revelaram-se também preditores significativos da satisfação com a vida ($B = 0,541$, $SE = 0,065$, IC 95% [0,413, 0,666], $p < 0,001$). Por sua vez, os afetos positivos emergiram como um preditor significativo da satisfação com a vida ($B = 0,786$, $SE = 0,061$, IC 95% [0,663, 0,900], $p < 0,001$).

Quando o mediador foi incluído no modelo, tanto as estratégias adaptativas ($B = 0,358$, $SE = 0,075$, IC 95% [0,212, 0,516], $p < .001$) como os afetos positivos ($B = 0,786$, $SE = 0,061$, IC 95% [0,663, 0,900], $p < 0,001$) permaneceram preditores significativos da satisfação com a vida. Observou-se, contudo, uma redução do coeficiente associado às estratégias adaptativas, sugerindo que parte do seu efeito é transmitido através dos afetos positivos. Em conjunto, estes resultados indicam a presença de um efeito de mediação parcial, corroborando a hipótese H3 (ver Tabela 3).

No que diz respeito à hipótese H4, os resultados evidenciaram que as estratégias desadaptativas foram preditores significativos dos afetos negativos ($B = 0,125$, $SE = 0,064$, IC

95% [0,002, 0,249], $p = 0,049$). Adicionalmente, as estratégias desadaptativas revelaram-se também preditores significativos da satisfação com a vida ($B = 0,229$, $SE = 0,094$, IC 95% [0,051, 0,420], $p = 0,017$). Por sua vez, os afetos negativos emergiram como um preditor significativo da satisfação com a vida ($B = -0,647$, $SE = 0,065$, IC 95% [-0,777 -0,510], $p < 0,001$), evidenciando uma associação negativa robusta.

Contudo, quando o mediador foi incluído no modelo, o efeito de estratégias desadaptativas na satisfação com a vida não diminuiu, tendo, pelo contrário, aumentado ($B = 0,310$, $SE = 0,085$, IC 95% [0,145, 0,480], $p < 0,001$). Este padrão não é consistente com o modelo clássico de mediação, no qual se esperaria uma redução do efeito direto após a inclusão do mediador. Assim, os resultados não suportam a presença de um efeito mediador dos afetos negativos, não corroborando a hipótese H4 (ver Tabela 4).

Tabela 3

Resultados das regressões para o modelo de mediação (H3)

Variável Dependente	Preditor	B	SE	IC95% [LLCI, ULCI]	t	p
Afetos positivos	Estratégias adaptativas	0,451	0,060	[0,327, 0,574]	7,53	<0,001
Satisfação com a Vida	Estratégias adaptativas	0,541	0,065	[0,413, 0,666]	8,33	<0,0001
Satisfação com a vida	Afetos positivos	0,786	0,061	[0,663, 0,900]	1,87	<0,001
Satisfação com a vida	Estratégias adaptativas (c')	0,358	0,075	[0,212, 0,516]	4,94	<0,001
Satisfação com a vida	Afetos Positivos	0,786	0,061	[0,663, 0,900]	10,47	<0,001

Nota. B = coeficiente não padronizado; SE = erro padrão; IC = intervalo de confiança com base em *bootstrapping* (5000 reamostragens); LLCI = limite inferior do intervalo de confiança; ULCI = limite superior do intervalo de confiança.

Tabela 4

Resultados das regressões para o modelo de mediação (H4)

Variável independente	Preditor	B	SE	IC 95% [LLCI, ULCI]	t	p
Afetos negativos	Estratégias desadaptativas	0,125	0,064	[0,002, 0,249]	1,98	0,049
Satisfação com a vida	Estratégias desadaptativas	0,229	0,094	[0,051, 0,420]	2,43	0,017
Satisfação com a vida	Afetos negativos	-0,647	0,065	[-0,777, -0,510]	-9,95	<0,001
Satisfação com a vida	Estratégias desadaptativas (c')	0,310	0,085	[0,145, 0,480]	3,78	<,0001
Satisfação com a vida	Afetos negativos	-0,647	0,065	[-0,777, -0,510]	-9,96	<0,001

Nota. B = coeficiente não padronizado; SE = erro padrão; IC = intervalo de confiança com base em *bootstrapping* (5000 reamostragens); LLCI = limite inferior do intervalo de confiança; ULCI = limite superior do intervalo de confiança.

3.4. Efeitos Moderadores (H5–H10)

As análises de regressão hierárquica (Tabela 5) revelaram que a maioria das variáveis sociodemográficas não moderou a relação entre regulação emocional e satisfação com a vida.

O género não apresentou efeitos de interação significativos (H5 não confirmada). A idade revelou um efeito moderador significativo na relação entre estratégias adaptativas e satisfação com a vida ($B = -0,010$, $SE = 0,005$, $\beta = -0,085$, $t = -2,051$, $p = 0,041$), suportando parcialmente a hipótese H6, embora em direção oposta à esperada.

Nem o nível socioeconómico (H7), nem a escolaridade (H8), nem a situação profissional (H9) apresentaram efeitos moderadores significativos. No caso da situação profissional, observou-se uma tendência para significância no modelo com estratégias desadaptativas ($p = 0,073$), sem, contudo, atingir o limiar estatístico.

Por fim, o estado civil não moderou significativamente a relação entre regulação emocional e satisfação com a vida, não se verificando aumentos significativos de variância explicada (ΔR^2 não significativo), não confirmando a hipótese (H10).

Tabela 5

Síntese dos efeitos de moderação

Hipótese	Moderador	β	p	Resultado
H5	Género	—	>.05	Não confirmada
H6	Idade	-0.85	.041	Parcial
H7	NSE (proxy)	—	>.05	Não confirmada
H8	Escolaridade	—	>.05	Não confirmada
H9	Situação profissional	.150	.073	Não confirmada
H10	Estado civil	-.061	.350	Não confirmada

Nota. β refere-se aos coeficientes das interações.

IV. Discussão

4.1. Efeitos diretos e hipóteses de mediação e de moderação

Os resultados indicaram que as estratégias adaptativas se associaram positivamente à satisfação com a vida, confirmando a hipótese H1. Este resultado sugere que indivíduos que recorrem mais frequentemente a estratégias regulatórias orientadas para a aproximação,

elaboração e transformação da experiência emocional tendem a apresentar níveis mais elevados de avaliação global positiva da sua vida. À luz do modelo de Gross (1998, 2015), este dado é teoricamente coerente, uma vez que estratégias como a reavaliação cognitiva, a resolução de problemas ou a modificação ativa da situação permitem ao indivíduo intervir sobre a trajetória emocional antes que a resposta emocional se encontre plenamente consolidada. Assim, ao favorecerem uma interpretação mais flexível das situações e uma gestão mais adaptativa das exigências emocionais, estas estratégias podem contribuir para uma percepção mais satisfatória da própria vida.

Este resultado também é compatível com a abordagem de Diener e colaboradores (1999), segundo a qual o bem-estar subjetivo envolve uma componente cognitiva, expressa pela satisfação com a vida, e uma componente afetiva, associada à frequência de afetos positivos e negativos. Nesta perspetiva, estratégias de regulação emocional mais adaptativas podem favorecer a satisfação com a vida por permitirem ao indivíduo lidar de forma mais eficaz com experiências adversas, proteger recursos psicológicos e manter uma avaliação global mais positiva da sua trajetória pessoal. Assim, a associação positiva entre estratégias adaptativas e satisfação com a vida sugere que a regulação emocional não atua apenas como um mecanismo de redução do sofrimento, mas também como um processo promotor de saúde psicológica e de funcionamento adaptativo.

Por sua vez, os resultados relativos às estratégias desadaptativas revelaram um padrão mais complexo. A nível correlacional, verificou-se uma associação positiva, embora de baixa magnitude, entre estas estratégias e a satisfação com a vida, resultado que não confirmou a direção inicialmente esperada da hipótese H2. No entanto, quando as estratégias adaptativas e desadaptativas foram analisadas conjuntamente no modelo de regressão, as desadaptativas passaram a apresentar um efeito negativo significativo sobre a satisfação com a vida. Este padrão sugere que o efeito destas estratégias pode depender do controlo estatístico de outras dimensões da regulação emocional, especialmente considerando a elevada correlação observada entre estratégias adaptativas e desadaptativas.

Uma possível interpretação para este resultado prende-se com a existência de um efeito de supressão estatística. A correlação elevada entre as duas dimensões pode indicar que os participantes que relataram maior uso de estratégias adaptativas também podem relatar maior uso de estratégias menos adaptativas, o que pode refletir uma maior tendência geral para tentar regular as emoções, independentemente da qualidade funcional da estratégia utilizada. Contudo, quando se controla o efeito partilhado entre estas dimensões, torna-se mais evidente o contributo específico e negativo das estratégias desadaptativas para a satisfação com a vida.

Este resultado reforça a ideia de que não é apenas a frequência do uso de estratégias que importa, mas sobretudo a sua qualidade funcional, o contexto em que são utilizadas e os efeitos que produzem (Gross, 2015; Olderbak et al., 2022).

Este dado também reforça a utilidade do PMERQ enquanto instrumento que permite uma leitura mais diferenciada da regulação emocional. Ao organizar as estratégias com base no Modelo Processual de Gross, distinguindo estratégias adaptativas e desadaptativas, o instrumento permite captar padrões regulatórios mais complexos do que aqueles avaliados por medidas centradas apenas em estratégias isoladas, como a reavaliação cognitiva ou a supressão emocional (Olderbak et al., 2022). Assim, os resultados, sugerem que as estratégias desadaptativas podem ter um impacto negativo na satisfação com a vida quando consideradas no seu efeito específico, independentemente da tendência geral para regular emoções.

No que respeita às análises de mediação, os resultados confirmaram a hipótese H3, ao demonstrarem que os afetos positivos mediam parcialmente a relação entre estratégias adaptativas e satisfação com a vida. Este resultado indica que as estratégias adaptativas de regulação emocional contribuem para a satisfação com a vida tanto de forma direta como indireta, através do aumento dos afetos positivos. A mediação parcial observada é teoricamente significativa, pois sugere que uma parte do efeito das mesmas sobre a satisfação com a vida ocorre porque estas estratégias favorecem experiências emocionais positivas, mas outra parte do efeito permanece independente desse mecanismo afetivo.

Este resultado é consistente com a conceptualização de bem-estar subjetivo proposta por Diener e colaboradores (1999), segundo a qual a satisfação com a vida, embora seja uma avaliação cognitiva, está intimamente relacionada com a experiência afetiva. Indivíduos que vivenciam mais emoções positivas tendem a avaliar a sua vida de forma mais favorável, uma vez que as experiências emocionais acumuladas podem funcionar como informação subjetiva relevante no julgamento global da vida. Assim, o facto de os afetos positivos mediar parcialmente a relação entre estratégias adaptativas e satisfação com a vida, sugere que as estratégias adaptativas de regulação emocional podem promover bem-estar ao favorecerem estados emocionais mais positivos e, simultaneamente, ao contribuírem para interpretações mais organizadas, flexíveis e funcionais da experiência de vida.

Também à luz de Gross (1998, 2015), este resultado é coerente, uma vez que estratégias adaptativas tendem a atuar em fases iniciais do processo emocional, influenciando a forma como a situação é interpretada ou vivenciada. Ao modificar a forma como o indivíduo interpreta ou responde às situações, estas estratégias podem diminuir a intensidade de respostas emocionais disfuncionais e facilitar a emergência de experiências afetivas mais positivas. Neste

sentido, os resultados reforçam a ideia de que a regulação emocional adaptativa constitui um mecanismo importante de promoção do bem-estar psicológico, não se limitando à gestão de emoções negativas, mas contribuindo também para a construção de experiências emocionais positivas.

Em contraste, a hipótese H4 não foi corroborada, uma vez que os afetos negativos não mediam a relação entre estratégias desadaptativas e satisfação com a vida. Embora tais estratégias tenham sido um preditor significativo dos afetos negativos e estes, por sua vez, tenham apresentado uma associação negativa robusta com a satisfação com a vida, a inclusão dos afetos negativos no modelo não reduziu o efeito direto das mesmas sobre a satisfação com a vida. Pelo contrário, o coeficiente associado às estratégias desadaptativas aumentou após a introdução do mediador, o que não é compatível com o padrão clássico esperado numa mediação simples.

Este resultado exige uma interpretação cautelosa. Do ponto de vista metodológico, o aumento do efeito direto após a inclusão do mediador pode indicar a presença de um efeito de supressão ou de relações mais complexas entre as variáveis, conforme discutido na literatura sobre mediação e efeitos indiretos (Hayes, 2022; MacKinnon et al., 2004; Preacher & Hayes, 2008;). Do ponto de vista conceptual, este padrão sugere que o impacto das estratégias desadaptativas na satisfação com a vida pode não ser explicado principalmente pelo aumento dos afetos negativos. Embora estas estratégias estejam associadas a maior experiência emocional negativa, o seu efeito sobre a satisfação com a vida poderá operar através de outros mecanismos psicológicos não avaliados neste estudo.

Entre esses mecanismos, podem destacar-se processos como o evitamento experiencial, a ruminação, o afastamento de objetivos pessoais, a menor perceção de controlo ou a redução do envolvimento ativo na resolução de problemas. Estratégias desadaptativas podem, em determinados contextos, diminuir temporariamente a exposição ao desconforto emocional, mas, a longo prazo, dificultar a elaboração da experiência emocional e comprometer a adaptação psicológica. Esta interpretação é compatível com Gross (2015), ao salientar que a eficácia de uma estratégia de regulação emocional depende do momento em que é utilizada, do contexto e das consequências que produz para o funcionamento psicológico.

Além disso, o facto de os afetos negativos não medirem a relação entre estratégias desadaptativas e satisfação com a vida não significa que estes sejam irrelevantes para o bem-estar. Pelo contrário, os resultados mostraram que os afetos negativos são um preditor significativo e negativo da satisfação com a vida, em consonância com a literatura sobre bem-estar subjetivo (Diener et al., 1999; Diener et al., 2010). O que os dados sugerem é que, neste

modelo específico, os afetos negativos não explicam o caminho entre estratégias desadaptativas e satisfação com a vida. Assim, os afetos negativos parecem constituir uma dimensão importante do bem-estar, mas não necessariamente o mecanismo central através do qual estas estratégias afetam a avaliação global da vida.

Relativamente às variáveis sociodemográficas, os resultados indicaram que, de forma geral, género, nível socioeconómico, escolaridade, situação profissional e estado civil não moderaram significativamente a relação entre regulação emocional e satisfação com a vida. Este resultado sugere que a associação entre regulação emocional e bem-estar subjetivo tende a manter-se relativamente estável em diferentes grupos sociodemográficos. Tal evidência pode ser interpretada como um indicador da transversalidade dos processos de regulação emocional, reforçando a sua relevância enquanto mecanismo psicológico central ao longo de diferentes contextos de vida.

A ausência de efeitos moderadores significativos deve, contudo, ser analisada com prudência. Por um lado, pode indicar que a regulação emocional exerce um efeito relativamente universal sobre a satisfação com a vida, independentemente de características sociodemográficas, em linha com a literatura que aponta para a sua centralidade enquanto processo psicológico transversal (Diener et al., 1999; Gross, 2015). Por outro lado, pode também refletir limitações na forma como algumas variáveis foram operacionalizadas. Por exemplo, variáveis como nível socioeconómico, escolaridade ou situação profissional podem não captar integralmente a complexidade das condições materiais, sociais e culturais que influenciam o bem-estar (Diener et al., 1999; Diener et al., 2015). Assim, embora os resultados não indiquem moderação significativa, não se pode excluir a possibilidade de que dimensões contextuais mais específicas desempenhem um papel relevante na relação entre regulação emocional e satisfação com a vida.

A idade foi a única variável que apresentou um efeito moderador significativo, embora numa direção oposta à esperada. O efeito observado indicou que a relação entre estratégias adaptativas e satisfação com a vida tende a ser ligeiramente mais fraca com o aumento da idade. Este resultado pode sugerir que, em adultos mais velhos, o impacto incremental de tais estratégias sobre a satisfação com a vida é menor, possivelmente porque estes indivíduos já dispõem de recursos regulatórios mais consolidados ou utilizam estratégias emocionais de forma mais automatizada (Gross, 2015). Esta interpretação é compatível com a literatura que aponta para mudanças nos processos de regulação emocional ao longo do ciclo de vida, incluindo uma maior eficiência regulatória e ajustamento emocional com o avançar da idade (Gross, 2015; John & Gross, 2004).

Outra possibilidade é que, com o avanço da idade, a satisfação com a vida passe a depender menos da utilização deliberada de estratégias específicas de regulação emocional e mais de fatores como aceitação, estabilidade relacional, sentido de continuidade, adaptação a perdas ou reorganização de prioridades pessoais (Diener et al., 1999; Diener et al., 2015). Nesse sentido, o resultado encontrado não invalida a importância de estratégias adaptativas, mas sugere que a sua força explicativa pode variar ao longo do desenvolvimento adulto. Este resultado é particularmente relevante, pois indica que intervenções focadas na promoção da regulação emocional podem beneficiar adultos de diferentes idades, mas talvez necessitem de ser adaptadas às tarefas desenvolvimentais e às necessidades específicas de cada fase da vida (Gross, 2015).

No plano teórico, os resultados do presente estudo contribuem para reforçar a articulação entre o Modelo Processual da Regulação Emocional e os modelos de bem-estar subjetivo. A associação positiva entre estratégias adaptativas e satisfação com a vida, bem como a mediação parcial pelos afetos positivos, sugere que a regulação emocional adaptativa desempenha um papel importante tanto na dimensão afetiva como na dimensão cognitiva do bem-estar (Diener et al., 1999; Gross, 1998, 2015). Assim, os dados sustentam a ideia de que o bem-estar subjetivo não depende apenas da ausência de emoções negativas, mas também da capacidade de promover, manter e interpretar experiências emocionais positivas de forma funcional (Diener et al., 2010; Diener et al., 2015).

No plano aplicado, os resultados sugerem que programas de promoção da saúde mental devem incluir componentes dirigidas ao desenvolvimento de competências de regulação emocional adaptativa. Estratégias como identificação emocional, reavaliação cognitiva, resolução de problemas, modificação da situação e orientação da atenção podem ser particularmente relevantes para promover a satisfação com a vida, em linha com o Modelo Processual da Regulação Emocional (Gross, 1998, 2015). Este dado é coerente com uma perspectiva preventiva da saúde mental, na medida em que aponta para a importância de intervir antes do aparecimento de quadros clínicos, fortalecendo recursos psicológicos associados ao bem-estar (Diener et al., 2015).

Adicionalmente, o papel mediador dos afetos positivos sugere que intervenções focadas exclusivamente na redução do mal-estar podem ser insuficientes. Promover experiências emocionais positivas, fortalecer recursos pessoais e favorecer avaliações mais construtivas da experiência de vida parecem constituir dimensões relevantes para a promoção do bem-estar subjetivo (Diener et al., 1999; Diener et al., 2010). Esta conclusão é particularmente importante no contexto da saúde psicológica da população adulta, uma vez que a satisfação com a vida

resulta de processos cognitivos e afetivos que se desenvolvem em interação com os desafios quotidianos.

Por outro lado, os resultados relativos às estratégias desadaptativas indicam que estas devem ser compreendidas de forma mais complexa. O facto de os afetos negativos não explicarem a relação entre estas e a satisfação com a vida sugere que futuras intervenções não devem limitar-se à diminuição da emocionalidade negativa. Pelo contrário, devem procurar compreender os padrões de evitamento, afastamento, passividade ou dificuldade de envolvimento ativo que podem estar associados a estas estratégias, conforme sugerido pela literatura sobre estratégias desadaptativas de regulação emocional (Aldao et al., 2010; Gross, 2015). Assim, a intervenção psicológica poderá beneficiar de uma abordagem que ajude os indivíduos a reconhecer não apenas o que sentem, mas também como respondem às suas emoções e que consequências essas respostas produzem na sua vida.

4.2. Limitações do estudo

Apesar dos contributos relevantes para a compreensão da relação entre regulação emocional e bem-estar subjetivo, importa reconhecer algumas limitações na interpretação dos resultados.

Em primeiro lugar, o desenho transversal constitui uma limitação importante, uma vez que impede o estabelecimento de relações causais entre as variáveis. Embora os modelos de regressão e mediação permitam testar associações consistentes com hipóteses teóricas, não é possível determinar a direção dos efeitos observados. Assim, permanece em aberto a possibilidade de relações bidirecionais entre regulação emocional, afetos e satisfação com a vida (Diener et al., 1999).

Em segundo lugar, a utilização exclusiva de instrumentos de autorrelato pode introduzir enviesamentos associados à desejabilidade social, à perceção subjetiva e à capacidade introspectiva dos participantes. Apesar das boas qualidades psicométricas de medidas como o PMERQ e a SWLS (Diener et al., 1985; Olderbak et al., 2022), a dependência deste método pode limitar a precisão na avaliação de processos regulatórios, nem sempre plenamente conscientes (Gross, 2015).

Outra limitação prende-se com a natureza da amostra. Embora numericamente robusta, é composta por participantes da população portuguesa sem diagnóstico clínico, o que restringe a generalização dos resultados a populações clínicas ou a outros contextos culturais. Sabe-se que padrões de regulação emocional podem variar em função de fatores culturais e contextuais

(Gross, 2015), pelo que os resultados devem ser interpretados numa perspetiva preventiva e não clínica.

Adicionalmente, algumas variáveis sociodemográficas consideradas como moderadoras podem não ter captado a complexidade dos contextos de vida dos participantes. A operacionalização simplificada de variáveis como nível socioeconómico, situação profissional ou estado civil pode ter limitado a deteção de efeitos moderadores mais subtis, devendo a ausência de moderação significativa ser interpretada com prudência.

Por fim, o modelo testado, embora fundamentado no Modelo Processual da Regulação Emocional de Gross (1998, 2015), não contempla a totalidade dos processos envolvidos. Não foram consideradas variáveis como a intensidade emocional, a flexibilidade regulatória ou o contexto situacional, reconhecidas como relevantes para a eficácia das estratégias regulatórias (Aldao et al., 2010; Gross, 2015). Do mesmo modo, o modelo de mediação focou-se exclusivamente nos afetos positivos e negativos, podendo não captar outros mecanismos psicológicos relevantes.

4.3. Implicações para a Investigação Futura

Tendo em conta as limitações identificadas, o presente estudo abre várias possibilidades para investigação futura.

Em primeiro lugar, recomenda-se a realização de estudos longitudinais que permitam analisar a evolução das relações entre regulação emocional e bem-estar ao longo do tempo, bem como testar modelos causais mais robustos. Este tipo de abordagem possibilitaria compreender de que forma as estratégias regulatórias influenciam o desenvolvimento do bem-estar subjetivo e se essas relações se mantêm estáveis ou se transformam em diferentes fases da vida.

Em segundo lugar, futuras investigações poderão beneficiar da utilização de metodologias multimétodo, combinando autorrelato com medidas comportamentais, fisiológicas ou de avaliação ecológica momentânea (*Ecological Momentary Assessment* – EMA). Esta abordagem permite recolher dados em tempo real e em contextos naturais, captando de forma mais precisa os processos de regulação emocional no quotidiano (Shiffman et al., 2008), reduzindo enviesamentos associados ao autorrelato e aumentando a validade ecológica dos resultados.

Outra linha promissora consiste na exploração de mecanismos mediadores adicionais. Considerando que os afetos negativos não mediam a relação entre estratégias desadaptativas e satisfação com a vida, torna-se pertinente investigar outros processos psicológicos, como a

ruminação, a evitação experiencial, a percepção de controlo ou o sentido de propósito. A inclusão destas variáveis poderá aprofundar a compreensão dos caminhos através dos quais diferentes estratégias regulatórias influenciam o bem-estar.

Adicionalmente, futuras investigações poderão explorar o papel da flexibilidade regulatória, entendida como a capacidade de ajustar estratégias de regulação emocional em função das exigências contextuais. A literatura sugere que a eficácia da regulação emocional depende não apenas do tipo de estratégia utilizada, mas também da sua adequação ao contexto e ao momento (Gross, 2015), podendo este constructo enriquecer os modelos explicativos do bem-estar.

No que respeita às variáveis sociodemográficas, recomenda-se a utilização de medidas mais detalhadas e multidimensionais, que permitam captar com maior precisão as condições de vida dos participantes. Por exemplo, o nível socioeconómico poderá ser operacionalizado através de indicadores combinados (rendimento, educação e ocupação), e a situação profissional analisada em termos de estabilidade, satisfação e condições de trabalho.

Por fim, será relevante replicar o estudo em diferentes contextos culturais e em populações clínicas, de modo a avaliar a generalização dos resultados. A investigação com amostras clínicas poderá contribuir para compreender de que forma padrões desadaptativos de regulação emocional se associam a níveis reduzidos de bem-estar, apoiando o desenvolvimento de intervenções psicológicas mais direcionadas.

Conclusão

Em síntese, os resultados deste estudo evidenciam que a regulação emocional se afirma como um processo psicológico central na compreensão do bem-estar subjetivo, atravessando a forma como os indivíduos experienciam, interpretam e atribuem significado às suas vivências emocionais. Mais do que um mecanismo de gestão do desconforto, emerge como um elemento estruturante da relação que o indivíduo estabelece consigo próprio e com a sua vida, influenciando a forma como esta é globalmente avaliada.

Os dados obtidos permitem reforçar a ideia de que o bem-estar subjetivo não se constrói apenas na ausência de estados emocionais negativos, mas também, e de forma significativa, na capacidade de promover experiências emocionais mais ajustadas, coerentes e funcionalmente integradas no percurso de vida de cada indivíduo. Neste sentido, a forma como as emoções são

reguladas assume um papel determinante na construção de uma vivência psicológica mais equilibrada e satisfatória.

Assim, a integração da regulação emocional enquanto eixo central na compreensão do funcionamento psicológico saudável contribui para uma visão mais abrangente e articulada do bem-estar humano, na qual os processos emocionais deixam de ser entendidos apenas como reações, passando a ser reconhecidos como componentes ativas e organizadoras da experiência psicológica.

Referências

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Almeida, J., Xavier, M., Cardoso, G., Pereira, A., Gusmão, R., Corrêa, B., & Silva, J. (2013). Estudo epidemiológico nacional de saúde mental: 1º relatório (pp. 26-29). Lisboa: Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Nova de Lisboa.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Carstensen, L. L., Fung, H. H., & Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*, 27(2), 103–123. <https://doi.org/10.1023/A:1024569803230>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70(3), 234–242. <https://doi.org/10.1037/a0038899>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Direção-Geral da Saúde. (2022). *Estatísticas de saúde – 2022* [Relatório estatístico]. <https://www.ine.pt>
- Eurofound. (2025). *Mental health: Risk groups, trends, services and policies*. Publications Office of the European

- Union. <https://www.eurofound.europa.eu/en/publications/all/mental-health-risk-groups-trends-services-and-policies>
- Eurostat. (2024, January 15). Average life satisfaction in the EU rated 7.1 out of 10 (EU-SILC data). European Commission. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20240115-1>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.00000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd ed.). Guilford Press.
- Hofmann, S. G. (2024). *Emoção em terapia: Da ciência à prática*. Artmed.
- Instituto Nacional de Estatística. (2022). *Estatísticas da saúde: 2020*. <https://www.ine.pt/xurl/pub/436989156>
- Instituto Nacional de Estatística. (2024, February 7). Taxa de desemprego aumentou para 6,6% no 4.º trimestre de 2023; taxa anual fixou-se em 6,5% [Destaque à comunicação social]. https://www.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?att_display=n&att_download=y&look_parentBoui=650877827
- Instituto Nacional de Estatística. (2025, February 20). Inquérito às condições de vida e rendimento (EU-SILC): 2024 (dados definitivos) [Destaque à comunicação

- social]. https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=695702547
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25(3), 343–354. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.3.343>
- Laranjeira, C. A. (2009). Preliminary validation study of the Portuguese version of the Satisfaction with Life Scale. *Psychology, Health & Medicine*, 14(2), 220–226. <https://doi.org/10.1080/13548500802459900>
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–155. <https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>
- MacKinnon, D. P., Fairchild, A. J., & Fritz, M. S. (2007). Mediation analysis. *Annual Review of Psychology*, 58, 593–614. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085542>
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., Hoffman, J. M., West, S. G., & Sheets, V. (2002). A comparison of methods to test mediation and other intervening variable effects. *Psychological Methods*, 7(1), 83–104. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.7.1.83>
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., & Williams, J. (2004). Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods. *Multivariate Behavioral Research*, 39(1), 99–128. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr3901_4
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161–187. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Olderbak, S., Uusberg, A., MacCann, C., Pollak, K. M., & Gross, J. J. (2022). The process model of emotion regulation questionnaire: Assessing individual differences in strategy stage and orientation. *Assessment*, 30(7), 2090–2114. <https://doi.org/10.1177/10731911221134601>
- Organização Mundial da Saúde. (2022). *Relatório mundial de saúde mental: Transformar a saúde mental para todos*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., Unützer, J., ... Vikram Patel (2018). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *The Lancet*, 392(10157), 1553–1598. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31612-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31612-X)

- PORDATA. (2023). *Risco de pobreza e desigualdade em Portugal*. Fundação Francisco Manuel dos Santos. https://ffms.pt/sites/default/files/2025-10/17.10.25%20PR_Dia%20Internacional%20Pobreza_2025_PORDATA.pdf
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879–891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368–373. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.048>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potential: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Shiffman, S., Stone, A. A., & Hufford, M. R. (2008). Ecological momentary assessment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 4(1), 1–32. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091415>
- Silva, A. J., & Caetano, A. (2013). Validation of the flourishing scale and scale of positive and negative experience in Portugal. *Social Indicators Research*, 110(2), 469–478. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9938-y>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Zelazo, P. D., & Carlson, S. M. (2012). Hot and cool executive function in childhood and adolescence: Development and plasticity. *Child Development Perspectives*, 6(4), 354–360. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00246.x>

Apêndices

Apêndice A - Características sociodemográficas da amostra

Tabela A1

Características sociodemográficas da amostra (N = 508)

Variável	Categoria	n	%
Género	Feminino	255	50,3
	Masculino	251	49,5
Idade (anos)	—	—	M = 46,21 (DP = 14,69)
Estado civil	Solteiro/a	162	32,0
	Casado/a ou em união de facto	279	55,1
	Divorciado/a	54	10,7
Escolaridade	Secundário	204	40,3
	Licenciatura	193	38,1
	Pós-graduação	70	13,8
Situação profissional	Trabalhador/a por conta de outrem	294	58,0
	Estudante/trabalhador-estudante	23	4,5
	Desempregado/a	23	4,5
Nacionalidade	Portuguesa	482	95,4
	Outra	23	4,6

Nota. M = média; DP = desvio-padrão.

Apêndice B - Estatísticas descritivas, indicadores de distribuição e consistência interna das variáveis em estudo

Tabela B1

Estatísticas descritivas, indicadores de distribuição e consistência interna das variáveis em estudo

Variável	N	M	DP	Mín.	Max.	Assimetria	Curtose	α
Estratégias adaptativas	507	4,12	0,69	1,00	6,00	-0,84	2,36	0,96
Estratégias desadaptativas	507	4,08	0,65	1,12	6,00	-0,61	1,55	0,95
Afetos positivos	507	3,64	0,86	1,00	5,00	-0,55	0,04	0,94
Afetos negativos	507	2,48	0,85	1,00	4,83	0,30	-0,50	0,90
Satisfação com a vida	507	4,13	1,31	1,00	7,00	-0,31	-0,35	0,86

Nota. M = média; DP = desvio-padrão; α = alfa de Cronbach.

Anexos

Anexo I – Consentimento informado

Informações sobre o estudo e consentimento informado

Introdução e contexto: Convidamo-lo/a a participar neste inquérito, proposto por um conjunto de investigadores/as da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.

Objetivo: O objetivo do presente estudo é conhecer as atitudes dos portugueses face a vários assuntos sociais e políticos da atualidade.

Procedimentos: Ao participar deste estudo, pedimos-lhe que dê a sua opinião acerca de vários assuntos sociais e políticos da atualidade. Vamos também pedir-lhe algumas informações demográficas (como género, idade, habilitações literárias, informações sobre a sua ocupação, etc.) necessárias para o tratamento estatístico dos resultados. A resposta a este questionário demora aproximadamente **20 minutos**. Não existem respostas “boas” ou “más” nem respostas “certas” ou “erradas”. É a sua opinião que interessa e, por isso, pedimos-lhe que responda o mais sinceramente possível. Elegibilidade: Poderá participar neste estudo qualquer cidadão português com, pelo menos, 18 anos de idade.

Riscos e benefícios: Não há riscos previsíveis associados à sua participação neste estudo. Embora não tenham implicações pessoais para si, esperamos que os resultados forneçam mais conhecimento aspetos associados a fenómenos sociais importantes, e que as questões que lhe colocamos sejam uma oportunidade para refletir sobre assuntos importantes para a vida das pessoas no dia-a-dia.

Confidencialidade: As suas respostas são anónimas e confidenciais. Essas respostas não serão analisadas para cada pessoa em particular, mas sim no conjunto das respostas de todos.

Participação voluntária: A participação neste estudo é completamente voluntária. Pode interromper a sua participação a qualquer momento.

Questões: Para esclarecer qualquer questão acerca deste estudo poderá contactar o investigador responsável, através do respetivo endereço eletrónico.

Declaro que tenho 18 anos ou mais; li e compreendi as informações fornecidas acima e responderei voluntariamente a este inquérito.

Sim/ Não

Autorizo a recolha, tratamento e armazenamento dos dados pessoais acima identificados para o fim a que se destinam.

Sim/ Não

Anexo II – Questionário de dados sociodemográficos

1. Género

Masculino

Feminina

Outra, indique por favor _____

Prefiro não responder

2. Idade? _____ ANOS

3. Nacionalidade

Portugal

outro país

Qual? _____

Prefiro não dizer

4. Estado civil

Solteiro

Casado

União de facto

Divorciado

Viúvo

5. Tem filhos?

Sim/ Não

6. Situação perante o emprego

j) Reformado(a)

k) Empregado(a) ou trabalhador(a) por conta própria

l) Trabalhador no negócio ou empresa da família

m) Trabalhador por conta de outrem

n) Desempregado(a)

o) Permanentemente doente ou incapacitado(a)

p) Dono(a) de casa

- q) Estudante
- r) Outra situação

7. Qual é o nível de instrução mais elevado que concluiu?

Não estudou

Ensino básico nível 1 (primária/4ª classe)

Ensino básico nível 2 (atual 6ºano/ antigo 2º ano do liceu)

Ensino básico nível 3 (atual 9ºano/ antigo 5º ano do liceu)

Secundário (atual 12º ano – antigo 7º ano do liceu) / Cursos médios

Licenciatura / curso superior

Pós-graduação / Mestrado / Doutoramento

8. Distrito de residência

Aveiro; Beja; Braga; Bragança; Castelo Branco; Coimbra; Évora; Faro; Guarda;
Leiria; Lisboa; Portalegre; Porto; Santarém; Setúbal; Viana do Castelo; Vila Real; Viseu.