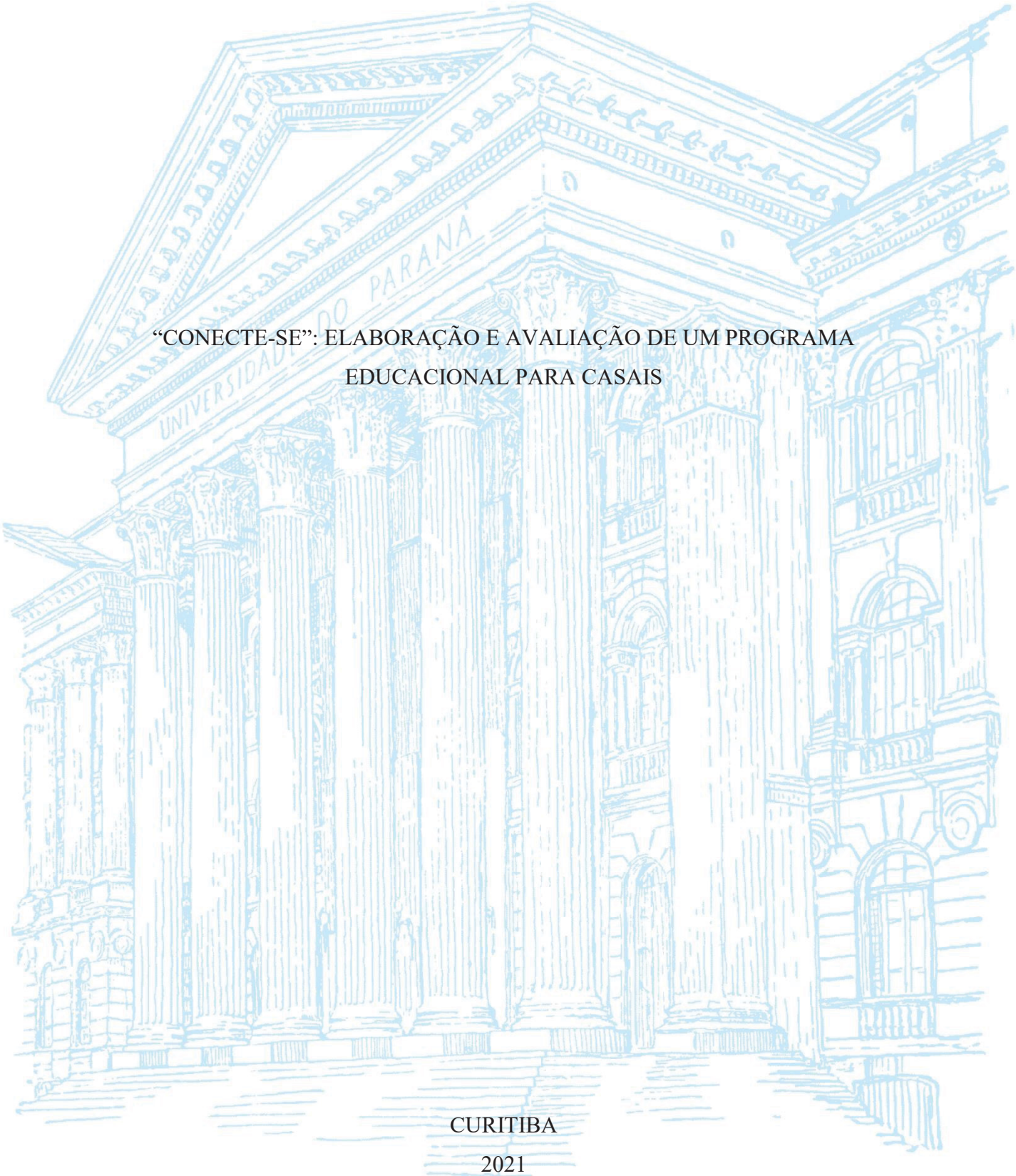
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

ANTONIELA YARA MARQUES DA SILVA DIAS



"CONECTE-SE": ELABORAÇÃO E AVALIAÇÃO DE UM PROGRAMA EDUCACIONAL PARA CASAIS

CURITIBA

2021

ANTONIELA YARA MARQUES DA SILVA DIAS

“CONECTE-SE”: ELABORAÇÃO E AVALIAÇÃO DE UM PROGRAMA EDUCACIONAL PARA CASAIS

Tese apresentada como parte dos requisistos para obtenção do grau de Doutora em Educação. Apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação, linha de pesquisa: Processos psicológicos no contexto educacionais, do setor de Educação, da Universidade Federal do Paraná – UFPR.
Orientadora: Profa. Dra. Lidia Natalia Dobrianskyj Weber.

CURITIBA
2021

Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema de
Bibliotecas/UFPR-Biblioteca do Campus Rebouças
Maria Teresa Alves Gonzati, CRB 9/1584

Dias, Antoniela Yara Marques da Silva.
"Conecte-se" : elaboração e avaliação de um programa educacional para casais / Antoniela Yara Marques da Silva Dias. – Curitiba, 2021.
215 f.

Tese (Doutorado) – Universidade Federal do Paraná. Setor de Educação, Programa de Pós-Graduação em Educação.
Orientadora: Profª Drª Lidia Natalia Dobrianskyj Weber

1. Relações conjugais. 2. Relações homem-mulher. 3. Relações humanas. 4. Intimidade (Psicologia). 5. Educação extra-escolar. I. Título. II. Universidade Federal do Paraná.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SETOR DE EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EDUCAÇÃO - 40001016001P0

TERMO DE APROVAÇÃO

Os membros da Banca Examinadora designada pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação EDUCAÇÃO da Universidade Federal do Paraná foram convocados para realizar a arguição da tese de Doutorado de **ANTONIELA YARA MARQUES DA SILVA DIAS** intitulada: **"CONECTE-SE": ELABORAÇÃO E AVALIAÇÃO DE UM PROGRAMA EDUCACIONAL PARA CASAIS**, sob orientação da Profa. Dra. LIDIA NATALIA DOBRIANSKYJ WEBER, que após terem inquirido a aluna e realizada a avaliação do trabalho, são de parecer pela sua APROVAÇÃO no rito de defesa.

A outorga do título de doutora está sujeita à homologação pelo colegiado, ao atendimento de todas as indicações e correções solicitadas pela banca e ao pleno atendimento das demandas regimentais do Programa de Pós-Graduação.

CURITIBA, 29 de Outubro de 2021.

Assinatura Eletrônica
03/11/2021 17:36:44.0
LIDIA NATALIA DOBRIANSKYJ WEBER
Presidente da Banca Examinadora

Assinatura Eletrônica
03/11/2021 18:13:20.0
JOCELAINE MARTINS DA SILVEIRA
Avaliador Externo (DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA/UFPR.)

Assinatura Eletrônica
03/11/2021 16:04:10.0
IASMIN ZANCHI BOUERI
Avaliador Interno (UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ)

Assinatura Eletrônica
03/11/2021 19:18:16.0
ANA PAULA VIEZZER SALVADOR
Avaliador Externo (UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ)

Assinatura Eletrônica
11/11/2021 08:42:19.0
ANA MARIA MOSER
Avaliador Externo (PONTIFICA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO PARANA)

“Ora, àquele que é poderoso para fazer infinitamente mais do que tudo quanto pedimos ou pensamos, conforme o seu poder que opera em nós” (Efésios, 3.20)

AGRADECIMENTOS

Esse é o produto de um longo processo de trabalho realizado por muitas mãos, por isso, primeiramente quero agradecer ao meu ***Deus*** *que, por meio de Suas mãos, estendeu as mãos de tantas outras pessoas para que esse estudo pudesse ser concretizado.*

Aos meus pais, ***Cicero e Cida****, que viajaram muitos quilômetros para ficar com meu filho, cuidando, amando, mimando e me dando todo suporte para que eu pudesse escrever. Obrigada por me incentivarem, por acreditarem em mim e por me amarem em palavras e ações.*

Ao meu irmão, ***Cauê****, que revisou cuidadosamente cada linha deste trabalho, colocando cada vírgula em seu lugar, trocando cada palavra repetida e me ajudando a expressar o que precisava da melhor forma. Obrigada pelo seu cuidado, apoio e amor demonstrado em cada alteração, sugestão e refeições tão saborosas. Sei que estas foram expressões do seu carinho, cuidado e amor por mim.*

Ao meu marido, ***Leandro****, quem suportou cada lágrima de desespero, mas também quem compartilhou de cada alegria e conquista vivida nesse período. Obrigada por nunca dizer para eu desistir, pelo contrário, por sempre me incentivar a continuar, por acreditar em mim e por fazer muito bem o seu papel de pai – o que me deu condições de escrever a tese tranquilamente.*

Ao meu filho, ***Rael****, meu maior amor, quem me deu ânimo quando eu já não tinha mais nenhum, quem com um sorriso, me lembrou do que realmente vale a pena nesta vida. Obrigada por ser tão generoso, amoroso e por entender que, em algumas madrugadas, precisei ficar distante.*

À professora orientadora ***Lidia N. D. Weber****, que foi a primeira pessoa a me dar a oportunidade de pesquisar. Lembro bem quando você me disse "essa daí foi picada pelo bichinho da pesquisa". É verdade, e devo isso a você. Me sinto realmente presenteada por ter você na minha história. Obrigada pela oportunidade e por acreditar que este trabalho poderia ser concretizado. Acredito que muito da paixão, dedicação e intensidade dispensada neste trabalho são suas marcas em mim, pois aprendi muito disso com você. Muito obrigada!*

À banca composta pelas queridas professoras, ***Ana Maria Moser, Ana Paula V. Salvador, Iasmin Z. Boueri, Jocelaine M. Silveira, Edmarcia M. Vila e Maria de Fátima J. Minetto****. Muito obrigada por aceitarem o convite para avaliarem este trabalho. A participação de cada uma de vocês está para além deste momento, vocês*

*marcaram minha vida. Professoras **Ana Paula** e **Jocelaine**, o meu coração fica cheio de gratidão pelo privilégio de ter tido vocês em toda a minha trajetória acadêmica (e pessoal). Certamente, parte de quem eu sou hoje é fruto da nossa relação. Muito obrigada, infinitamente, por cada palavra e gesto sensíveis e delicados, assim como vocês. **Jo,** foi você quem aceitou, tão amorosamente, que eu me aventurasse na intervenção com casais, você é uma peça fundamental neste momento. **Ana,** você faz parte do meu desenvolvimento com grupos e o programa deste trabalho não poderia deixar de ter o seu toque. Professora **Ana Moser**, você sabe da minha gratidão por toda a generosidade enquanto dividíamos a disciplina de Análise Experimental do Comportamento. Saiba que essa corrente de ajuda continuará. Professora **Iasmin**, suas aulas de Análise do Comportamento no contexto da educação foram muito inspiradoras; obrigada por compartilhar conhecimento e inspiração. Professora **Maria de Fátima**, sou extremamente grata por ter concedido, tão gentilmente, o espaço do laboratório LAPEEDH/PraCriança para que fossem realizadas as oficinas do programa. Professora **Edmarcia**, muito obrigada porque, mesmo sem me conhecer, aceitou participar deste momento tão importante na minha vida.*

*À equipe do **PPGE**, professores e secretaria, muito obrigada por estarem disponíveis nesta caminhada de tantos anos. Lembro de vocês com muito carinho.*

*À equipe da **PUCPR** que me permitiu crescer profissionalmente, me dando um espaço para fazer algo que eu amo: lecionar. Às coordenadoras **Thaise L. Tacla e Fabiana Escudero**, muito obrigada por serem tão compreensivas e acolhedoras comigo, não tenho como expressar toda minha gratidão. Quero destacar algumas pessoas que estiveram mais próximas e que facilitaram muito a caminhada com a tese: professoras **Camila M. O. B. Paraná, Eliane M. G. Schwab, Elizabeth C. Veiga, Flávia M. P. Soares, Mari Angela C. Oliveira, Tatiany H. Porto e Viviane Tetu**. Muito obrigada pela generosidade e afeto demonstrados em cada tarefa compartilhada.*

*Às colaboradoras **Olívia J. Brandenburg, Alessandra C. Santos, Marielli Philippsen, Bruna E. Barros e Natália Rodrigues**. **Olívia**, você fez boa parte do programa ter vida. Você realmente refletiu junto comigo em cada atividade, pensou em cada alteração e proporcionou que a minha criatividade adormecida, finalmente acordasse. Isso só aconteceu porque estar com você sempre foi sinônimo de muito afeto e envolvimento. Muito obrigada! **Ale**, obrigada por me auxiliar nos encontros, na digitação de cada questionário e também na árdua tarefa de elaboração e alteração de cada categoria. **Marielli**, obrigada porque você levou muito a sério cada parte da revisão*

e porque me ajudou com dicas tão preciosas. ***Bruna e Natalia****, muito obrigada por ajudar na descrição de cada estudo. Sei que, muitas vezes, foi um trabalho exaustivo.*

À querida Dra ***Fátima Conte*** *que, nos momentos de grande angústia e cansaço, conseguiu me ajudar a tomar decisões muito importantes para minha saúde. Muito obrigada por todo seu afeto e coragem.*

Ao estatístico ***Guilherme*** *que pacientemente me explicou detalhes e, cuidadosamente, analisou os dados deste trabalho. Muito obrigada.*

Às minhas parceiras e amigas ***Rosana A. Pasqualotto e Luana C. Gomes****. Nossa caminhada foi muito significativa para mim; foi muito bom compartilhar de momentos de alegria e cafés, e estar junto em momentos de tristeza.*

Aos ***participantes*** *que, corajosamente, se aventuraram em uma intervenção ainda pouco comum. Muito obrigada por cada palavra, por cada participação e por acreditarem que isso poderia ser feito. Esse trabalho também foi feito por vocês.*

Minha gratidão é o que resta, em forma de abraço, de beijo, de afago, de palavra, de presente. Meu muito obrigada distante, embora aguarde um período em que eu possa dar um abraço com o coração muito aquecido e agradecido. Obrigada, pois pelas mãos de cada um de vocês esse trabalho foi, finalmente, finalizado.

“Não existe um investimento seguro. Amar é ser vulnerável”.

(Lewis, 1960, p. 69)

RESUMO

O amor permeia todo o ciclo do desenvolvimento do indivíduo, e uma das expressões desse amor é a relação conjugal. A qualidade da interação do casal, entretanto, pode exercer impacto sobre a saúde física e mental, parentalidade e bem-estar. Diante deste cenário, intervenções para esta população podem ser bem-vindas. Por isso, o presente estudo visou, primeiramente, analisar a produção internacional e nacional acerca dos programas educacionais para casais com validação empírica. Para isso, foi realizada uma revisão sistemática da literatura nas seguintes bases de dados: Pubmed, APA, Lilacs e Eric. O método seguiu a proposta do método PRISMA. Os resultados mostraram que apenas no contexto internacional foi possível identificar programas na temática, com destaque para pesquisas estadunidenses. No contexto brasileiro, entretanto, não foram encontrados estudos com grupo controle. Estudos com mediadores mostraram a comunicação como um importante mecanismo de mudança, enquanto estudos com moderadores evidenciaram os fatores de risco relacionais e individuais. Tanto a comunicação como a satisfação se mostraram como os desfechos mais utilizados para os estudos de eficácia. Discute-se a necessidade de mais estudos com programas educacionais para casais no contexto brasileiro. Após a identificação dos estudos empiricamente validados, o presente trabalho objetivou elaborar e avaliar um programa educacional para casais com foco na intimidade sobre as seguintes variáveis: ajustamento diádico, satisfação conjugal, compromisso e intimidade. Foram realizados dois grupos com delineamento pré-teste e pós-teste. Os instrumentos utilizados foram: a Escala de Ajustamento Diádico, a Escala de Satisfação Conjugal, a Escala de Dimensões da Intimidade, o *The Intimate Safety Questionnaire*, e, elaborados para este estudo, um questionário sociodemográfico, um questionário de avaliação do programa e um questionário de medidas indiretas contínuas. Os resultados mostraram que o programa produziu aumento na satisfação diádica, bem como as médias das variáveis intimidade, satisfação e compromisso aumentaram após o quinto encontro. O relato dos participantes indicou alta aceitabilidade do programa. Conclui-se que implementar programas educacionais para casais tem um potencial de melhorar a interação do casal.

Palavras-chave: programa educacional, casal, intimidade, intervenção, casamento.

ABSTRACT

Love permeates the entire cycle of an individual's development, and an expression of this love is the marital relationship. The quality of a couple's interaction, however, can have an impact on physical and mental health, parenting and well-being. Given this scenario, interventions for this population can be welcome. Therefore, the first objective of this study was to analyze international and national literature about empirically validated education programs for couples. To this end, a systematic literature review was conducted in the following databases: PubMed, APA, LILACS and ERIC. The method followed the PRISMA proposal. The results showed that it was only possible to identify programs on the theme in the international context, with emphasis on American research. In the Brazilian context, however, no studies with a control group were found. Studies with mediators showed communication as an important mechanism of change, while studies with moderators revealed relational and individual risk factors. Both communication and satisfaction were shown to be the most commonly used outcomes for efficacy studies. The need for more studies with education programs for couples in the Brazilian context is discussed. After having identified empirically validated studies, this study then aimed to design and evaluate an education program for couples focusing on intimacy based on the following variables: dyadic adjustment, marital satisfaction, commitment and intimacy. Two groups were conducted with a pre-test and post-test design. The following instruments were used: the Dyadic Adjustment Scale, the Marital Satisfaction Scale, The Dimensions of Intimacy Scale, the Intimate Safety Questionnaire, as well as a sociodemographic questionnaire, a program evaluation questionnaire and a continuous indirect measurements questionnaire specifically prepared for this study. The results showed that the program produced an increase in dyadic satisfaction, and the means of the intimacy, satisfaction and commitment variables increased after the fifth meeting. The participants' reports indicated high acceptability of the program. We conclude that implementing education programs for couples has potential for improving interaction between couples.

Keywords: education program, couple, intimacy, intervention, marriage.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Esquema representativo das etapas da revisão sistemática..... 44
Figura 2 - País de origem dos estudos recuperados pela revisão sistemática..... 53
Figura 3 - Caracterização dos estudos recuperados na revisão sistemática, conforme a faixa etária, gênero e especificidades da população..... 54
Figura 4 - Delineamento do estudo..... 85
Figura 5 - Categorias das profissões dos Grupos A e B..... 98
Figura 6 - Médias e medianas das notas fornecidas pelos parceiros em relação ao compromisso, intimidade e satisfação com o parceiro(a)/ relacionamentos no encontro e durante a semana..... 108
Figura 7 - Médias e medianas das notas fornecidas pelos parceiros para as seguintes variáveis: compromisso, intimidade e satisfação com o parceiro(a)/ relacionamento no encontro e durante a semana..... 111
Figura 8 - Gráfico de dispersão com espalhamento para as notas fornecidas pelos casais do Grupo A para o compromisso, intimidade e satisfação com o parceiro(a)/relacionamento no encontro e durante a semana..... 116
Figura 9 - Gráfico de dispersão com espalhamento para as notas fornecidas pelos casais do Grupo B para o compromisso, intimidade e satisfação com o parceiro(a)/relacionamento no encontro e durante a semana..... 119
Figura 10 - Categorias do conceito de intimidade elaboradas à partir do relato dos participantes dos Grupos A e B no momento pré-teste e no momento pós-teste. 121
Figura 11 - Categorias elencadas a partir das respostas dos participantes do Grupo A sobre o que mais os chamou a atenção durante o encontro..... 128
Figura 12 - Categorias elencadas a partir das respostas dos participantes do Grupo B sobre o que mais os chamou a atenção durante o encontro..... 129
Figura 13 - Categorias dos comentários realizados pelos participantes dos Grupos A e B nos momentos pré-teste e pós-teste..... 132
Figura 14 - Relato dos participantes dos Grupos A e B acerca das expectativas em relação ao programa no momento pré-teste..... 134
Figura 15 - Número de participantes (Grupos A e B) que se sentiram atendidos em suas expectativas (à esquerda) e comentários (à direita)..... 135

Figura 16 - Categorias elencadas à partir das respostas dos participantes dos Grupos A e B à pergunta “qual(is) ponto(s) você destacaria como importante(s) por ter participado do grupo?” 136
Figura 17 - Histograma com categorias elencadas a partir das sugestões dadas pelos participantes do Grupo A sobre o que poderia ser alterado nos encontros..... 137
Figura 18 - Histograma com categorias elencadas a partir das sugestões dadas pelos participantes do Grupo A sobre o que poderia ser alterado nos encontros..... 139
Figura 19 - Ilustração de identificação dos conflitos, temas, padrões e necessidades (adaptada de Markman, Stanley & Blumber, 2010, p. 138)..... 142
Figura 20 - Imagem do chaveiro confeccionado no último encontro do programa 185

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Protocolo de extração de dados dos resumos dos artigos recuperados 44
Tabela 2 - Protocolo de extração de dados dos artigos da amostra 45
Tabela 3 - Características da amostra 47
Tabela 4 - Programas utilizados nos grupos experimentais dos estudos da amostra 55
Tabela 5 - Critérios para avaliação da qualidade da evidência da amostra 56
Tabela 6 - Mediadores identificados nos estudos recuperados e seus efeitos sobre os desfechos 58
Tabela 7 - Moderadores dos estudos da amostra e seus efeitos sobre os desfechos..... 60
Tabela 8 - Resultados dos estudos individuais por desfecho para as categorias de aspectos positivos e negativos da interação. M: melhora/manutenção. SD: sem diferença. D: deterioração. 63
Tabela 9 - Resultados dos estudos individuais por desfecho para a categoria aspectos da interação. M: melhora/manutenção. SD: sem diferença. D: deterioração 64
Tabela 10 - Resultados dos estudos individuais por desfecho para as categorias de aspectos psicológicos e saúde geral.M: melhora/manutenção. SD: sem diferença. D: deterioração 65
Tabela 11 - Resultados dos estudos individuais por desfecho para as categorias de parentalidade, VPI, teoria, prática, outros e intervenção.M: melhora/manutenção. SD: sem diferença. D: deterioração 66
Tabela 12 - Desfechos e seus respectivos tamanhos de efeito (d) no pós-teste e/ou seguimento..... 68
Tabela 13 - Frequência de participantes em cada etapa do relacionamento por grupo .. 99
Tabela 14 - Valor-p para o teste de diferenças de médias ou postos pareado para as subescalas da EAD, EDI), ESC, ISQ e Compromisso, seguido de médidas descritivas nos momentos pré-teste e pós-teste..... 102
Tabela 15 - Escores da subescala de satisfação diádica nos momentos pré-teste e pós-teste dos participantes do Grupo A (Curitiba) 104
Tabela 16 - Valor-p para o teste de diferenças de médias ou postos pareado para as subescalas da EAD, EDI), ESC, ISQ e Compromisso, seguido de médidas descritivas nos momentos pré-teste e pós-teste..... 106
Tabela 17 - Frequência absoluta do tipo de tendência para o Grupo A por variável considerando todas as observações e com mais de seis observações 113

Tabela 18 - Frequência absoluta do tipo de tendência para o Grupo B por variável considerando todas as observações e com mais de seis observações 115
Tabela 19 - Resposta dos participantes do Grupo A em relação aos momento com maior ou menor frequência de intimidade no encontro 122
Tabela 20 - Respostas dos participantes do Grupo B em relação aos momentos com maior ou menor frequência de intimidade durante o encontro 124
Tabela 21 - Resposta dos participantes do Grupo A em relação aos momentos com maior ou menor frequência de intimidade durante a semana 125
Tabela 22 - Resposta dos participantes do Grupo B em relação aos momentos com maior ou menor frequência de intimidade durante a semana 126
Tabela 23 - Média de notas dadas pelos Grupos A e B à satisfação e ao compromisso com o(a) parceiro(a) e com o relacionamento durante o encontro e durante a semana 127
Tabela 24 - Médias da avaliação dos participantes acerca de cada encontro, da condução do grupo pela facilitadora e a média das médias de todos os encontros 130

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO 18
OBJETIVOS 22
Objetivo geral 22
Objetivos específicos 22
FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA 23
Efeitos do relacionamento conjugal sobre a parentalidade 25
Efeitos do relacionamento conjugal sobre o bem-estar e a felicidade 26
Efeitos do relacionamento conjugal sobre a saúde 27
Programas educacionais para casais e suas características 29
Programa de Prevenção Intensificação do Relacionamento (do inglês, Prevention Relationship Enhancement Program – PREP). 30
Relacionamentos de Aceitação e Compaixão por meio da Empatia (do inglês, Compassionate and Accepting Relationships Through Empathy – CARE). 30
Consciência do Relacionamento (do inglês, Relationship Awareness – RA) 31
Treinamento de Aprimoramento ao Enfrentamento com casais (do inglês, Couples Coping Enhancement Training – CCET). 32
Abordagem de Casal com Foco na Esperança (do inglês, Hope-Focused Couple Approach – HFCE) 33
No meu alcance (do inglês, Within My Reach – WMR) 34
Checkup do Casamento (do inglês, Marriage Checkup – MC) 35
Fortalecendo os Relacionamentos Homoafetivos (do inglês, Strengthening Same-Sex Relationships – SSSR) 36
Nosso Relacionamento (do inglês, OurRelationship – OuR) 37
Programa de Proteção de Famílias Afro-Americanas Fortes (do inglês The Protecting Strong African American Families Program – ProSAAF). 38
O que é real? (do inglês What's Real) 39
Apoio ao Casamento Saudável (do inglês Supporting Healthy Marriage – SHM) 39
Reflexões sobre os programas educacionais para casais 40
MÉTODO (PARTE I) 42
Tipo de estudo 42
Bases indexadoras 42
Descritores 42
Critérios de inclusão e exclusão 43
Procedimentos 43
Procedimento para extração de dados 44
Materiais e equipamentos 46
Análise de dados 46
Amostra 47
RESULTADOS E DISCUSSÃO (PARTE I) 47
Características da amostra 47
Caracterização da amostra 53
Programas utilizados 55
Qualidade da evidência 56
Mediadores 58
Moderadores e predição 60
Desfechos individuais 62
Tamanho do efeito 68
CONSIDERAÇÕES FINAIS (PARTE I) 71
REFERÊNCIAS (PARTE I) 72
MÉTODO (PARTE II) 85
Aspectos éticos 85
Delineamento metodológico 85
Pré e pós-teste 86
Medidas indiretas contínuas 86
Intervenção 86
Participantes 87
Facilitadora 87

Colaboradora 87
Grupos de intervenção 87
Critérios de inclusão 88
Critérios de exclusão 88
Instrumentos 88
Questionário sociodemográfico (Anexo B) 88
Escala de Ajustamento Diádico (EAD – Spanier, 1976) (Anexo C) 88
Escala de Dimensões da Intimidade (EDI – Crespo, Narciso, Ribeiro & Costa, 2006) (Anexo D) 89
Escala de Satisfação Conjugal (ESC – Dela Coleta, 1989) (Anexo E) 90
The Intimate Safety Questionnaire (ISQ – Cordova, et al., 2010) (Anexo F) 90
Perguntas abertas pré-teste/pós-teste (Anexo G) 91
Medidas indiretas contínuas (Anexo C) 91
Questionário de avaliação do programa (Anexo D) 92
Local 92
Procedimentos 92
Percurso amostral 92
Coleta de dados 93
Intervenção 93
Análise de dados 94
Avaliar o efeito da intervenção (pré-teste e pós-teste) 94
Notas dadas pelos parceiros pré e pós quinto encontro (intimidade) para cada variável de interesse (Encontro_Compromisso, Encontro_Intimidade, Encontro_Satisfação, Semana_Compromisso, Semana_Intimidade e Semana_Satisfação) 95
Análise de tendência 96
Correlação das notas dadas pelos casais por encontro 96
RESULTADOS E DISCUSSÃO (PARTE II) 97
Caracterização da população 97
Sexo 97
Idade 97
Estado civil 97
Profissão 98
Religião 98
Filhos 99
Processo terapêutico 99
Etapas do relacionamento 99
Participação nos encontros 100
Resultados pré-teste em comparação com o pós-teste 101
Pontuação das escalas do Grupo A (Curitiba) 101
Pontuação das escalas do Grupo B (Cananéia) 105
Comparação das notas pré e pós o quinto encontro (intimidade) para cada variável de interesse 107
Análise de tendência 112
Análise da relação entre os casais por encontro 116
Dados qualitativos 120
Conceito de intimidade (pré-teste e pós-teste) 120
Intimidade no encontro 122
Intimidade na semana 124
Satisfação e compromisso no encontro e na semana 126
O que mais chamou a atenção 127
Avaliação do programa 129
Médias 129
Comentários 131
Expectativas pré-teste e pós-teste 133
Destaques da participação 135
Sugestões dos participantes 137
Relatos dos participantes 139
CONSIDERAÇÕES FINAIS (PARTE II) 139
REFERÊNCIAS (PARTE II) 141
APÊNDICES E ANEXOS 145
Apêndice A: Programa “Conecte-se” 145
Apêndice B: Questionário sociodemográfico e de compromisso 188

Anexo A: Escala de ajustamento diádico 188
Anexo B: Escala de Dimensões da Intimidade 190
Anexo C: Escala de Satisfação Conjugal (ESC) 191
Anexo D: *The Intimate Safety Questionnaire* (ISQ) 192
Apêndice C: Perguntas abertas pré-teste e pós-teste 193
Apêndice D: Questionário de medidas indiretas contínuas 194
Apêndice E: Avaliação do Programa 196
Apêndice F: Ficha de inscrição 197
Anexo E: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido 198

APRESENTAÇÃO

> Cedo de manhã, enquanto o sol nascia no horizonte, um velho saiu para caminhar na praia. Enquanto andava notou de longe um garoto. Ele viu o jovenzinho tomar nas mãos algo da areia e atirar em direção ao oceano. O garoto dava alguns passos, pegava outra coisa e arremessava no mar. O velho ficou curioso. Andou até o jovem: "Posso saber o que está fazendo?", perguntou-lhe. "Jogando estrelas-do-mar no oceano", respondeu o garoto. O homem perguntou intrigado: "Para quê?". "A maré está ficando baixa, e o sol está nascendo" – explicou – "logo a areia vai esquentar e as estrelas-do-mar secarão". Pendendo a cabeça para trás e rindo, o velho disse: "a praia se estende por milhas e milhas; há milhares de estrelas-do-mar largadas por aqui. Você jamais vai conseguir fazer diferença alguma!". Mansamente tomando uma estrela-do-mar nas mãos, lançou-a em direção ao oceano. Virou-se para o homem, e disse:
>
> – Para essa eu fiz diferença.
>
> (Inspirado no ensaio "The Star Thrower", de Loren Eiseley, retirado de https://schoolofkindness.org/wp-content/uploads/2020/04/the-story-of-the-star-thrower-2.pdf, tradução livre).

Com formação em clínica, a pesquisadora do presente estudo fez sua trajetória acadêmica e profissional com foco no tratamento de casais por meio da psicoterapia. Esse modelo de tratamento, apesar de efetivo, tem abrangência limitada (Hoge et al., 2004; Williamson, et al., 2019), uma vez que compreende apenas o casal ou núcleo familiar. No intuito de ampliar a abrangência e ajudar casais antes de necessitar de psicoterapia, a pesquisadora buscou intervenções alternativas. Tais intervenções têm um teor diferente das intervenções clínicas, já que visa a um processo educacional e, muitas vezes, preventivo.

No Brasil a terapia de casal é o formato mais conhecido e estabelecido (Silva-Dias & Silveira, 2019; Silva-Dias & Silveira, 2016; Silvestre & Vandenberghe, 2008) – que geralmente envolve um alto investimento financeiro e abarca predominantemente casais em crise (Kistenmacher & Biglan, 2000). Quando há intervenções realizadas em grupo, o foco clínico é voltado ao treino de habilidades sociais (Bolsoni-Silva, 2008).

Outros formatos são possíveis, tais como aconselhamento psicológico e programas pré-conjugais; contudo, ainda que pudessem beneficiar e fornecer acessibilidade a grande número de casais, estes formatos são escassos no contexto brasileiro (Scorsolini-Comin, 2014; Neumann, et al., 2018). Dessa forma, programas na modalidade grupal para casais ainda são uma categoria a ser explorada em pesquisas, podendo trazer o benefício de reduzir os custos de uma terapia de casal e ser, até mesmo, uma opção viável para o tratamento de casais em crise (Kistenmacher & Biglan, 2000).

Na América do Norte, programas para casais são utilizados até mesmo em escolas e faculdades (Bowling et al., 2005) indicando a relevância deste tipo de estudo no contexto educacional, além do caráter fortemente preventivo e potencial para beneficiar o crescimento do jovem casal nas etapas pré-casamento e nos períodos iniciais pós-casamento (Silliman & Schumm, 2000).

Contrastando estão de um lado o campo internacional – em que intervenções educacionais para casais são amplamente aplicadas – e, de outro, o campo nacional, em que há escassez destas intervenções (Neumann, Wagner & Remor, 2018). É esse o cenário em que esta tese se encontra. Tendo em vista a realidade brasileira faz-se necessário contextualizar o presente estudo no Programa de Pós-Graduação em Educação – programa no qual o presente trabalho está inserido.

Dois termos imediatamente ligados à área da educação são "ensino" e "aprendizagem". O ensino, primeiramente, refere-se às condições criadas pelo professor com o objetivo de produzir aprendizagem.

> O ensino é um arranjo de contingências sob as quais os alunos aprendem. Aprendem sem serem ensinados em seu ambiente natural, mas os professores arranjam contingências especiais que aceleram a aprendizagem, facilitando o aparecimento do comportamento que, de outro modo, seria adquirido vagarosamente, ou assegurando o aparecimento do comportamento que poderia, de outro modo, não ocorrer nunca" (Skinner, 1972, p. 62).

No que tange à aprendizagem, este processo se trata de compreender como se dá a modificação de um determinado comportamento, refere-se à aquisição de novos comportamentos no repertório de um organismo (Catania, 1999). O binômio ensino-aprendizagem, portanto, envolve dois processos comportamentais distintos: o ensinar e o aprender, os quais interagem entre si, de forma que o ensino implica, necessariamente,

em aprendizagem, não sendo possível dizer que houve ensino na ausência do comportamento a ser aprendido (Kubo & Botomé, 2001).

Dessa interação, pode-se dizer que o ensinar provê condições para uma aprendizagem mais rápida: "ensinar é o ato de facilitar a aprendizagem; quem é ensinado aprende mais rapidamente do que quem não é" (Skinner, 1972, p.4). Ademais, nesse processo, destaca-se a aprendizagem por meio da experiência e não apenas por meio do relato fornecido pelo professor (Skinner, 1991).

Outro termo comumente atrelado à educação é o termo "escola", o qual originalmente diz respeito a um local de lazer onde se conversa, sugerindo um papel prazeroso deste ambiente. Acerca do termo Skinner (1991) explica:

> (...) provém do grego, de onde passou para o latim. Por mais surpreendente que possa parecer à maioria dos professores e dos estudantes, antigamente significava "descanso" ou "lazer". Significava o que se fazia durante o lazer, isto é, conversar. Depois passou a significar o lugar onde se conversava e, quando a conversa tornou-se formal, passou a designar o lugar para aulas e discussões. Seu significado ainda é o de lugar para se conversar. Mesmo quando os estudantes fazem outras coisas – pintar, fazer música, dançar, realizar experimentos científicos – a conversa é essencial (Skinner, 1991, p. 119).

Diante do breve exposto é possível afirmar que um processo de ensino envolve um arranjo de contingências geralmente planejado pelo professor, de tal forma que culmine na aprendizagem, isto é, na modificação de comportamentos do aprendiz, geralmente o aluno. A repetição da palavra "geralmente" é proposital servindo de destaque ao fato de que outras pessoas podem exercer o papel que é, comumente, fornecido ao processor e ao aluno em um contexto formal denominado "escola". No caso do presente estudo, tais papéis são realizados pela pesquisadora/facilitadora e pelos casais participantes, respectivamente. Dito de outra forma: o programa proposto serviu como uma contingência planejada de forma que, por meio da conversa em um contexto de lazer, um repertório pudesse ser adquirido e/ ou alterado nos casais participantes, destacando-se o comportamento de intimidade.

Além da preocupação em situar o trabalho no campo educacional, é preciso situá-lo na linha de pesquisa particular – Processos Psicológicos em Contextos Educacionais. A proposta dessa linha de pesquisa consiste no estudo sobre como tais processos ocorrem nas relações presentes em contextos de educação, seja ela formal, informal, institucional

ou não. A linha de pesquisa tenciona, então, compreender aspectos implicados nas interações do campo educacional (Programa de Pós-Graduação em Educação).

Na visão behaviorista radical, processos psicológicos fazem referência a comportamentos que ocorrem de modo inobservável a terceiros ou acessível apenas ao sujeito que o emite (Skinner, 1982), os quais são aprendidos por meio de uma comunidade verbal da qual o indivíduo faz parte (Andery, 2001; Andery & Sampaio, 2012; Costa, 2002). Assim, o presente estudo se justifica nessa linha de pesquisa ao levar-se em conta que, tanto os comportamentos considerados como processos psicológicos, públicos ou privados, bem como seus processos de aprendizagem serão alvos da intervenção com o casal, com destaque para o comportamento de intimidade.

Após indicar o enquadramento desta tese, será exposto, a seguir, sua composição, a qual inclui duas partes. Na Parte I serão apresentadas as seções de introdução e revisão sistemática e, na Parte II, a descrição e avaliação da intervenção planejada. Em ambas partes serão descritos método, resultados, discussões e considerações finais individuais. A Introdução abarcará a origem da palavra conjugal, as estatísticas de casamento e divórcio no Brasil, os efeitos do relacionamento conjugal sobre a parentalidade, sobre o bem-estar e sobre a saúde e as características dos principais programas para casais utilizados no exterior. A seção seguinte contemplará a revisão sistemática da produção nacional e internacional de programas educacionais para casais com ensaios clínicos randomizados. A seção de avaliação apresentará a descrição da intervenção elaborada e implementada com casais, bem como sua avaliação e principais efeitos sobre a população-alvo.

A partir de cada uma das partes citadas acima, os objetivos do presente trabalho são: fornecer um panorama da área de estudos de programas educacionais com a população de casais, levantar programas validados empiricamente, descrever seus efeitos, e, por fim, elaborar e avaliar uma intervenção para casais brasileiros, os quais serão detalhados a seguir.

OBJETIVOS

Objetivo geral

Verificar o efeito de uma intervenção para casais sobre as seguintes variáveis: ajustamento diádico, satisfação conjugal, compromisso e intimidade.

Objetivos específicos

- Identificar programas educacionais para casais validados empiricamente.
- Verificar as notas dadas pelos parceiros a cada encontro nos momentos pré e pós quinto encontro (encontro de intimidade).
- Correlacionar entre si as notas dadas pelos casais em cada encontro.
- Identificar o conceito de intimidade, bem como os momentos de maior e menor intimidade, satisfação e compromisso para o casal durante os encontros e durante a semana, o que mais chamou a atenção dos participantes, destaques da participação no programa e, por fim, possíveis alterações a serem realizadas no programa. Elaborar e descrever categorias a partir do relato dos participantes no que se refere a: o conceito de intimidade, momentos de maior e menor intimidade durante o encontro e durante a semana, o que mais chamou a atenção em cada encontro, destaques da participação no programa e, por fim, possíveis alterações a serem realizadas no programa elaboradas a partir do relato dos participantes.
- Identificar a validade social do programa.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O amor permeia todo o ciclo do desenvolvimento do indivíduo: relações afetivas com a família de origem e com a família estendida, relações de amizade e relações amorosas na idade adulta. Desde o princípio, portanto, o indivíduo é inundado por relações íntimas. "Amor", segundo Seligman (2004), se refere a muito mais do que troca de afetos: "o amor faz a pessoa melhor" (p. 207). A atenção a esse aspecto da vida torna-se essencial para um melhor entendimento sobre o desenvolvimento pessoal. Uma das etapas do desenvolvimento humano em que mais se destaca o amor é a etapa do casamento, um dos ritos de passagem naturais de grande importância, uma vez que altera a forma como cada uma das famílias estão organizadas (Friedman, 1995).

A palavra "conjugal" vem do latim conjugare, que quer dizer "unir" ou "ligar juntamente" (Cunha, 2010). A partir da etimologia da palavra, pode-se dizer que a conjugalidade implica em um trabalho conjunto, presumindo o outro como parte integrante do todo. De um ponto de vista do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2017, p. 10) "casamento" como "o ato, cerimônia ou processo pelo qual é constituída a relação legal entre duas pessoas". Além do formato tradicional do casamento, há também as chamadas uniões consensuais, as quais cresceram de 28,6% em 2000 para 36,4% em 2010.

Os dados do censo brasileiro de 2010 mostram que casados (em termos de estado civil) tiveram uma queda de 37,0% em 2000 para 34,8% em 2010. Na contramão da união, os divórcios, isto é, a dissolução legal do matrimônio, praticamente dobraram (de 1,7% em 2000 para 3,1% em 2010), enquanto desquitados e separados tiveram uma diminuição sutil de 1,9% para 1,7%. Especificamente entre os separados, houve um crescimento do censo 2000 para o censo 2010, de 11,9% para 14,6%. Em contrapartida, pessoas que declararam nunca ter vivenciado algum tipo de união, caíram de 38,6% em 2000 para 35,4% em 2010 e que viviam com o cônjuge também diminuíram de 49,5% em 2000 para 20,1% no censo de 2010 (IBGE, 2010; IBGE, 2019).

Mais recentemente, os dados de registro civil de 2019 mostraram que 1.024.676 casamentos foram registrados – número que representa uma queda de 2,7% em relação a 2018 – queda que foi observada em todas as regiões do Brasil. Dos casamentos registrados, 9.056 foram entre pessoas do mesmo sexo, representando uma queda de 4,9 em relação ao ano anterior. Com relação ao divórcio, em 2018 foram registrados 385.246 divórcios concedidos em primeira instância ou por escrituras extrajudiciais, enquanto que

em 2019 foram registrados 383.286 – representando uma queda de 0,5%. Na mesma direção, houve queda na taxa geral de divórcios: 2,6% em 2018 para 2,5% em 2019 (IBGE, 2019), embora o último censo realizado aponte a maior taxa de divórcio desde 1984 – 1,8 divórcios para cada mil pessoas com idade de, no mínimo, 20 anos (IBGE, 2010). O tempo médio em que os casais permanecem casados também caiu – de 17,5 ano em 2009 a 13,8 anos em 2019 (IBGE, 2019). Famílias com filhos menores de idade são as que mais passam por divórcios, chegando a 45,9%, com aumento 5,7% entre 2009 a 2019 (IBGE, 2019).

Os números mencionados revelam a tensão subsistente ao desejo próprio do ser humano relacionada com a escolha em dividir a vida com um parceiro amoroso (Halford, 2011), no entanto, manter a saúde do relacionamento, assim como a satisfação do casal ao longo do tempo, é uma tarefa desafiadora (Halford, 2011; McGoldrick, 1995). O cenário brasileiro evidencia as afirmações, à medida que se observa queda do número de casamentos e redução do tempo investido no relacionamento.

Diante das muitas transformações dos últimos tempos, os casais necessitam com urgência de recursos sociais e emocionais para lidarem com o cenário conjugal, já que às discussões clássicas (como dinheiro e sexo) são acrescentadas discussões com um teor moderno, como o tempo gasto em redes sociais, uso do celular, entre outros. Esse aumento de diversidade de situações conflituosas demonstra o quanto os casais estão sendo afetados pela habilidade de gerenciá-las e administrar suas diferenças (Markman et al., 2010). Tendo isso em vista, intervenções preventivas para casais podem ser bem-sucedidas, uma vez que as características que predizem a possibilidade do divórcio estão presentes antes mesmo dos parceiros se casarem, indicando, assim, que aquilo que pode gerar o rompimento da relação pode ser previsto (Markman et al., 2010). Entretanto, ainda há carência de pesquisas que se voltem para a passagem da vida de solteiro para a vida compartilhada (Scorsolini-Comin, 2014).

Assim, pode-se afirmar a relevância de programas educacionais para casais, uma vez que facilitaria o acesso dessa população a intervenções que poderiam prevenir efeitos deletérios em diferentes âmbitos da vida do indivíduo. Algumas das áreas da vida que podem ser afetadas pela interação do casal serão citadas na sequência. Os termos relação conjugal, relação do casal, interação do casal, casamento serão utilizados para se referir, genericamente, à interação da díade amorosa.

Efeitos do relacionamento conjugal sobre a parentalidade

Diversos estudos (Bolsoni-Silva & Loureiro, 2011; Bolsoni-Silva & Marturano, 2010; Braz et al., 2005; Gottman & Silver, 1999; Weber et al., 2006) apontam os efeitos do relacionamento conjugal sobre a forma como os pais lidam com seus filhos, isto é, como a relação conjugal exerce influência sobre a parentalidade. Gottman e Silver (1999) argumentam a partir de alguns achados que, em favor do bem-estar dos filhos, é aconselhável sair de um casamento infeliz, especialmente quando há agressividade.

Impactos da interação do casal podem ser observados nos domínios parental e pessoal. Quanto ao domínio parental, pesquisas mostram que à medida que a relação entre os parceiros é considerada boa, os pais relatam demonstrar amor e segurança aos filhos e engajamento mais ativo nos seus cuidados e educação, ao passo que quando a relação é considerada ruim, os pais relatam transmitir sentimentos negativos aos filhos (Braz et al., 2005). Ainda em relação ao domínio parental um estudo mostrou correlação entre a percepção dos filhos acerca do clima conjugal positivo e senso de autoeficácia, autoestima e habilidades sociais, bem como correlação entre a percepção dos filhos acerca do clima conjugal negativo e depressão, estresse e conflitos familiares (Weber et al., 2006). Outro estudo que objetivou comparar práticas educativas parentais e comportamentos de crianças com problemas de comportamento (clínico) e sem problemas de comportamento (não-clínico) revelou que as habilidades sociais educativas parentais, dentre elas, a frequência da concordância conjugal quanto às práticas parentais, eram maiores para o grupo não-clínico se comparadas ao grupo clínico, da mesma forma que a qualidade da interação neste quesito apresentou índice maior de brigas para o grupo clínico se comparadas ao grupo não-clinico. No caso deste estudo, tratou-se especificamente da concordância entre os parceiros acerca das práticas parentais, no entanto, pode-se supor que casais que saibam comunicar-se e lidar com diferenças no âmbito conjugal, por exemplo, saibam também lidar mais adequadamente com suas diferenças no âmbito parental (Bolsoni-Silva & Loureiro, 2011).

No domínio pessoal a qualidade da relação conjugal afetou o diálogo do casal. Mais especificamente, quando a relação conjugal foi considerada positiva, o casal relatou que as conversas favoreceram o fortalecimento enquanto pais; no entanto, quando a relação foi considerada negativa, as conversas envolveram maiores estressores, dificultando, assim, a relação parental (Braz et al., 2005).

Pesquisas de predição apontam a associação entre a relação do casal e problemas de comportamento da criança ao longo do tempo (Linville, et al., 2010). Por outro lado, a melhora do relacionamento do casal é associada à melhora da coparentalidade (Lavner et al., 2019), bem como uma melhor qualidade de relacionamento do casal prevê um maior envolvimento de pais e mães, especialmente nos primeiros anos de vida do filho (Carlson, et al., 2011).

Os dados apresentados aliados ao dado de que parte dos divórcios brasileiros ocorrem em famílias com filhos menores de idade, evidenciam a necessidade de promoção de um repertório socialmente habilidoso dos pais, que inclui o fortalecimento das relações conjugais, tendo em vista seu efeito no desenvolvimento infantil (Alvarenga, et al., 2016), sua influência sobre a parentalidade e, consequentemente, sobre o comportamento dos filhos (Bolsoni-Silva & Marturano, 2010), bem como sobre a qualidade de vida das famílias (Braz, et al., 2005). Assim, pode-se afirmar intervenções que visem o aumento da qualidade das relações parentais podem ser potencializadas se aspectos da interação do casal forem trabalhados (Braz, et al., 2005).

Porque as esferas da vida infiltram-se umas nas outras, gerando impactos mútuos, será tratado a seguir sobre o efeito da interação do casal na noção global de bem-estar.

Efeitos do relacionamento conjugal sobre o bem-estar e a felicidade

"O casamento faz parte do rol dos relacionamentos interpessoais considerados importantes para a construção do bem-estar, uma vez que envolve elementos significativos da dimensão humana" (Scorsolini-Comin, 2014, p. 202); da mesma forma uma relação conjugal insatisfatória pode prejudicar esse domínio. Em se tratando dos benefícios para o bem-estar, as pesquisas apontam relação entre a interação conjugal e a felicidade (Galinha, 2008; Scorsolini-Comim, 2014; Sbicigo & Lisbôa, 2010; Scorsolini-Comin & Santos, 2012; Seligman, 2004), assim como a qualidade da vivência conjugal está relacionada ao bem-estar subjetivo (Galinha, 2008), podendo ser considerado um fator protetivo para a família (Sbicigo & Lisbôa, 2010).

Dados que representam tais afirmações mostram que 40% dos casados declararam-se muito felizes, quando comparados a 24% dos solteiros, divorciados, separados e viúvos com o mesmo relato (Seligman, 2004). Outra pesquisa com casais casados que visou a analisar e comparar os fatores dos construtos bem-estar subjetivo, ajustamento diádico e satisfação conjugal mostrou correlação entre a satisfação com a

vida e a satisfação diádica, evidenciando que pessoas que relataram satisfação em diferentes esferas, o fizeram também em relação à conjugalidade (Scorsolini-Comin & Santos, 2012).

Estudos que investigaram a associação entre a interação do casal e o bem-estar geral mostram que a qualidade de vida das mulheres foi explicada em 24% pelo ajuste diádico (Basharpoor & Sheykholeslami, 2015), assim como a avaliação da própria satisfação conjugal apresentou associação estatisticamente significativa ($p<0,01$) com um aumento de 0,52 para homens e 0,72 para as mulheres nos escores de satisfação com a vida. Um padrão semelhante foi observado para a felicidade, a saber, para cada aumento de um ponto na avaliação de qualidade conjugal, houve associação com o aumento de 0,49 para maridos e 0,40 para as mulheres ($p<0,001$). Assim, a própria satisfação conjugal é um correlato considerável e significativo da satisfação com a vida e felicidade momentânea (Carr, et al., 2014).

Dentre as diferentes classes de comportamentos esperados em um relacionamento conjugal está a classe de intimidade, que prediz altos níveis de sentimentos de segurança e conforto, satisfação e estabilidade no relacionamento (Cordova & Scott, 2001). Além do valor da intimidade para o bem-estar, a literatura aponta implicações na saúde dos indivíduos (Bradbury & Lavner, 2012) – aspecto que será tratado na seção seguinte.

Efeitos do relacionamento conjugal sobre a saúde

De uma forma geral, a literatura aponta relações entre interações conjugais insatisfatórias com o aumento da probabilidade de os parceiros apresentarem psicopatologias (Braz, et al., 2005; Cordova & Jacobson, 1999), exposição a doenças físicas, aumento da probabilidade de suicídio, homicídio, assim como aumento de mortalidade em detrimento de diversas enfermidades (Braz, et al., 2005). Um casamento infeliz, por exemplo, pode aumentar a probabilidade de adoecer (por volta de 35%), bem como diminuir o número de anos de vida (média de quatro anos). Por outro lado, pessoas com um casamento feliz vivem mais tempo e mais saudavelmente (Gottman & Silver, 1999).

Um estudo de meta-análise mostrou o isolamento social como preditor de mortalidade. Mais especificamente, a probabilidade de morte foi de 26% para aqueles que relataram solidão, 29% para os que apresentavam isolamento social e de 32% para os que viviam sós. Argumenta-se que o campo de estudo em questão apresenta fortes evidências

de que a falta de contato social é prejudicial à saúde (Holt-Lunstad et al.,2015). Apesar desse estudo apontar a relação da mortalidade com a solidão, é possível extrapolar afirmações considerando que em algum momento do desenvolvimento humano, o casal se vê tendo um ao outro, especialmente quando os pais já faleceram e os filhos já saíram de casa. Neste cenário, estar em uma relação conjugal (e não sozinho) pode favorecer aspectos ligados à saúde.

Especificamente no que se refere à saúde mental, as evidências indicam associações entre alto ajustamento conjugal com menor número de sintomas depressivos (Peterson-Post, et al., 2014; Recksiedler & Stawski, 2019), assim como o aumento desses sintomas foram associados à percepção de crítica do cônjuge (Peterson-Post, et al., 2014) e à perda do parceiro amoroso (Recksiedler & Stawski, 2019). Associações significativas também foram observadas na diminuição de sintomas de saúde mental dos filhos de casais que apresentaram decréscimo em comportamentos prejudiciais ao relacionamento (Sterrett-Hong, et al., 2018).

No que se refere à saúde física, as pesquisas apontam evidências das associações entre baixo ajustamento e divórcio conjugal com menor atividade física e maior chance de apresentar altos níveis de uso de tabaco (Lee, et al., 2019; Torvik, et al., 2015); maior probabilidade de desviar do peso normal no caso das mulheres (Lee, et al., 2019), saúde subjetiva empobrecida, consumo excessivo de álcool e sofrimento mental (Torvik, et al., 2015). Assim como a baixa qualidade da interação do casal pode trazer prejuízos, é possível afirmar que o aumento da qualidade conjugal positiva está associado à redução do risco da diabetes em mulheres ao longo do tempo (Liu et al., 2016).

Associações entre casamento e mortalidade também são consistentes entre as pesquisas. Observa-se associação entre casamento e diminuição de todas as causas de mortalidade, com destaque para a mortalidade por doenças cardiovasculares (Va et al., 2011; Donoho et al., 2015). No caso de homens, solteiros apresentam maior risco de mortalidade quando comparados a casados (Saito et al., 2020). Em casos de homens de baixa renda, o risco de mortalidade foi amortecido pelo status conjugal (estar casado) quando comparado a homens que não passaram pelo casamento ou tinham passado pela experiência de separação/divórcio. O risco de mortalidade também foi menor em casamentos de alto conflito em comparação a nunca ter se casado ou ter histórico prévio de casamento (Choi & Marks, 2011).

Um estudo de meta-análise que analisou 126 artigos nos últimos 50 anos verificou que maior qualidade conjugal foi relacionada a melhor saúde (com média de efeito

variando entre r=0,07 e r=0,21), incluindo baixo risco de mortalidade (r=0,11) e baixa reatividade cardiovascular durante o conflito do casal (r=-0,13). A conclusão do estudo foi que a baixa qualidade conjugal é um correlato e fator de risco para problemas de saúde (Robles, et al., 2014).

Em resumo, as pesquisas apontam que a relação conjugal exerce influência nos domínios parental, pessoal, na noção global de bem-estar, na qualidade de vida, na prevenção à mortalidade e na promoção e preservação de saúde física e psicológica. Assim, perante o exposto, resta a relevância dos programas que visam a qualidade da interação do casal. Ademais, faz-se necessário avaliar os efeitos desses programas, considerando sua ampla diversidade. Por isso, na sequência serão expostos os principais programas que visam a prevenção de conflitos e promoção de habilidades necessárias para a vivência da conjugalidade, bem como na seção posterior serão apresentados os estudos que os examinam.

Programas educacionais para casais e suas características

Programas educacionais para casais proveem experiências de aprendizagem estruturadas, a fim de auxiliar casais a desenvolver seu relacionamento por meio do fornecimento de informações, feedback (avaliação por meio de inventário e posterior devolutiva), mudanças cognitivas e treinamentos de habilidades. Os principais objetivos destes programas são ajudar os casais a manter a saúde e o compromisso com o relacionamento, prevenindo a erosão da satisfação e reduzindo custos sociais e pessoais decorrentes de um relacionamento em crise ou de um divórcio (Halford, 2011; Halford et al., 2003).

No contexto norte-americano existem diversos programas de caráter preventivo ligado ao contexto das relações amorosas. Tais programas são comumente nomeados como Educação para o Relacionamento do Casal (do inglês, Couple Relationship Education – CRE), Enriquecimento do Relacionamento (do inglês, Relationship Enrichment – RE), Intervenção para o Aprimoramento do Casal (do inglês, Couple Enrichment Intervention – CEI) ou simplesmente Programas de Educação para o Relacionamento (do inglês, Relationship Education Programs – REPs). Genericamente, estes programas são breves, variando de uma sessão única de avaliação e feedback a uma intervenção apoiada em um determinado currículo que pode chegar a 14 horas (Halford, 2011). A primeira pretende fornecer aos casais condições para compreender seu

relacionamento e habilitá-los a realizar mudanças que possam fortalecer o relacionamento. Por outro lado, a intervenção educacional apoiada em um currículo tenciona o ensino de habilidades e de conhecimentos essenciais para que os casais possam ter um relacionamento satisfatório (Halford et al., 2017). A seguir são detalhadas as características de cada um deles, as quais serão contempladas nos seguintes tópicos: base teórica (científica), objetivos e habilidades enfatizadas, currículo.

Programa de Prevenção Intensificação do Relacionamento (do inglês, Prevention Relationship Enhancement Program – PREP).

Base teórica: O PREP está assentado em um manual para terapia comportamental de casais que foi desenvolvido em 1976 por Gottman, Notarius, Gonso e Markman e, por isso, as mudanças comportamentais são tidas como os meios para um relacionamento satisfatório (Cobb & Bradbury, 2012). Esse programa é reconhecido como líder na temática da educação para o relacionamento de casais, além de ser o programa que mais passou por avaliações (Markman, et al., 2010).

Objetivos e habilidades enfatizadas: trata-se de um programa psicoeducacional que visa a fortalecer relacionamentos ensinando habilidades de comunicação aos casais (Cobb & Bradbury, 2012; Rogge et al, 2013; Markman, et al., 2010) e manejo de conflitos (Cobb & Bradbury, 2012; Markman, et al., 2010).

Currículo: compreende diferentes temáticas, tais como solução de problemas, time-out, compromisso, perdão e sensualidade. Um exercício fundamental é a técnica de falante-ouvinte, que tem como objetivo garantir que cada um dos parceiros possa ser plenamente ouvido em seu ponto de vista (Rogge et al., 2013).

População de interesse: não especificada.

Relacionamentos de Aceitação e Compaixão por meio da Empatia (do inglês, Compassionate and Accepting Relationships Through Empathy – CARE).

Base teórica: este programa tem como base Terapia Comportamental Integrativa de Casais (do inglês Integrative Behavioral Couple Therapy – IBCT), a qual integra características da terapia comportamental de casais com aspectos emocionais, empatia e aceitação das diferenças. Por isso, este tipo de programa prioriza a promoção da empatia

e expressão afetiva em momentos de apoio social, perdão e conflito (Cobb & Bradbury, 2012).

Objetivos e habilidades enfatizadas: o CARE foi desenvolvido na Universidade da Califórnia em Los Angeles (UCLA) com o objetivo de aumentar comportamentos considerados pró-sociais em detrimento de focar no conflito, resolução de problemas e treino de comunicação (Cobb & Bradbury, 2012). Esse programa compreende habilidades básicas com foco na aceitação e habilidades que auxiliem os casais a lidar de forma empática com o parceiro mesmo em discussões que envolvam padrões diádicos destrutivos (Rogge et al., 2013).

Currículo: o primeiro passo do CARE objetiva criar condições para que cada parceiro possa buscar apoio e ser fonte de apoio para o outro (Cobb & Bradbury, 2012). Em um segundo momento o CARE se propõe a ensinar os casais a discutir conflitos sem julgamentos, tendo como prioridade sentimentos amenos, tais como mágoa e tristeza, em detrimento de sentimentos como raiva e decepção. Este tópico tem como característica central diminuir a intensidade emocional em questões problemáticas (Cobb & Bradbury, 2012). A terceira etapa do CARE enfatiza o perdão, criando condições para o restabelecimento da confiança e da empatia. Esse tópico tende a diminuir a probabilidade de os parceiros agirem de modo compatível com a vingança e aumentar a harmonia e os sentimentos positivos em relação ao parceiro (Cobb & Bradbury, 2012).

População de interesse: não especificada.

Consciência do Relacionamento (do inglês, Relationship Awareness – RA)

Base teórica: não identificada.

Objetivos e habilidades enfatizadas: o RA foi desenvolvido para o estudo de Rogge et al. (2013) e pretendeu diferenciar-se do PREP e do CARE, uma vez que não se tratava de uma intervenção com base no treino de habilidades (PREP treino de comunicação e CARE treino de habilidades de apoio emocional), mas objetivava simplesmente uma sensibilização para aumentar a consciência do relacionamento e para a importância da manutenção do relacionamento.

Currículo: em uma sessão, o RA visou incentivar os parceiros a perceberem seus comportamentos e examinar se tal comportamento se tratava de algo benéfico ou prejudicial para a relação. Primeiramente o casal assistiu ao filme “Two for the Road”, (no Brasil: “Um Caminho para Dois”, 1967, de Stanley Donen), posteriormente os

parceiros foram instruídos em como realizar um roteiro de perguntas semiestruturadas sobre o que assistiram (por volta de 50 a 60 minutos); então discutiram temas abordados no filme (tais como, conflito, apoio, estresse, perdão) e relacionaram estes temas com o próprio relacionamento. Após a intervenção, o casal recebeu uma lista de 47 opções de filmes com foco no relacionamento íntimo, seguido da instrução para assistir um filme por semana (durante quatro semanas) e discuti-lo seguindo o mesmo roteiro proposto na sessão de RA (Rogge et al., 2013).

População de interesse: não especificada.

Treinamento de Aprimoramento ao Enfrentamento com casais (do inglês, Couples Coping Enhancement Training – CCET).

Base teórica: o programa tem como base três linhas de pesquisa, a saber, pesquisas sobre estresse e estratégias de enfrentamento em casais, pesquisas sobre questões conjugais e pesquisas acerca de trocas sociais e equidade (Bondenmann & Shantinath, 2004). Com base em diferentes estudos e pressupostos de que o estresse crônico seria um importante fator para a deterioração do casamento/decréscimo da qualidade da comunicação conjugal, Bondenmann e Shantinath (2004) argumentam que pode ser insuficiente simplesmente fortalecer as habilidades de comunicação e de solução de problemas, havendo a necessidade de promoção de habilidades de enfrentamento, ensinando casais formas de lidar com o estresse diário. Desta forma, o CCET tem como focos principais ensinar os casais como o estresse pode causar a deterioração da comunicação entre os parceiros e como proteger a comunicação do impacto negativo do estresse por meio do aumento de fontes de enfrentamento diádico e individuais.

Objetivos e habilidades enfatizadas: o objetivo geral do CCET é ajudar o casal a adquirir comportamentos mais adaptativos e fortalecê-los. Os objetivos específicos são: a) melhorar o manejo do estresse de cada parceiro; b) aprimorar a habilidade de enfrentamento como casal; c) sensibilizar o casal para temas como justiça mútua, equidade e respeito; d) melhorar a comunicação entre os parceiros e; e) melhorar as habilidades de solução de problemas (Bondenmann & Shantinath, 2004). No que se refere às habilidades, o CCET abarca estratégias de comunicação, resolução de conflitos e empatia; no entanto, sua maior ênfase é a melhora da habilidade de enfrentamento individual e diádica (Bondenmann & Shantinath, 2004).

Currículo: Em relação aos temas de cada encontro, os dois primeiros módulos introduzem a concepção de estresse descrita por Lazarus e Folkman (1984), bem como aprendem a realizar o relaxamento muscular progressivo (Bondenmann & Shantinath, 2004). A segunda unidade trata do aprimoramento do enfrentamento diádico. O módulo objetiva fortalecer a habilidade de comunicar o estresse de maneira adequada e explícita, habilidade de perceber e compreender o estresse do parceiro e aprimorar o enfrentamento diádico positivo, especialmente o apoio focado nas emoções (Bondenmann & Shantinath, 2004). A terceira unidade se refere à integralização entre justiça, equidade e limites, na qual os parceiros aprendem a diferenciar entre um apoio diádico e dependência ou apoio indesejado (Bondenmann & Shantinath, 2004). A quarta e última unidade objetiva as habilidades de comunicação e solução de problemas. Com relação à comunicação, os parceiros aprendem a diferenciar comunicação construtiva da destrutiva, bem como aprendem acerca da comunicação problemática por meio de vídeos. O treino de solução de problemas é realizado por meio do role-play supervisionado, no qual os participantes devem descrever o problema, levantar diferentes possibilidades de solução, escolher a melhor delas, planejar a solução do problema, colocá-la em prática a avaliá-la (Bondenmann & Shantinath, 2004).

População de interesse: casais que estão iniciando um novo relacionamento (prevenção pré-conjugal), bem como para casais que têm experimentado sinais iniciais de conflitos. O programa não é indicado para casais que estejam em crise severa (Bondenmann & Shantinath, 2004).

Abordagem de Casal com Foco na Esperança (do inglês, Hope-Focused Couple Approach – HFCE)

Base teórica: O HFCE é um tipo de intervenção para o aprimoramento do casal (Jakubowski et al., 2004; Worthington, et al., 1997). Suas estratégias preocupam-se com o uso efetivo do tempo (Worthington et al., 1997) e têm como foco a promoção do amor (valorizando em detrimento de desvalorizar o parceiro), da fé (incentivar a confiança mútua, confiança em um bom futuro para o relacionamento etc.) e do trabalho (esforço conjunto para a melhora do relacionamento).

Objetivos e habilidades enfatizadas: a origem do nome das estratégias se dá pelos dois componentes indicados por Snyder (1994): motivar a cada um dos parceiros a ter a disposição para melhorar o relacionamento, sendo um treino que facilite atingir o objetivo

do casal. São utilizadas diversas estratégias derivadas da terapia de casal (Worthington et al., 1997). Os pontos centrais do programa HFCE são o treino de comunicação e de solução de conflitos (Ripley & Worthington, 2002).

Currículo: as sessões são compostas por: 1) uma hora e meia de avaliação, incluindo intervenções com foco na solução; 2) um relatório escrito para cada parceiro; 3) discussões a respeito do aumento de trocas positivas (usando a metáfora do "banco do amor"); 4) estratégias de comunicação; 5) negociação de conflitos por meio do acróstico "love" – "(...) 'listen' to the partner and repeat or paraphrase prior to responding; 'observe your effects'; 'value your partners'; 'evaluate both interests'" (Worthington et al., 1997, p. 383); 6) discussão sobre a intimidade do casal (usando o espaço de um escritório como metáfora); 7) criação de um memorial do sucesso; 8) avaliação escrita final com os avanços conquistados e recomendações para a melhora do relacionamento (Worthington et al., 1997).

O HFCE é composto de duas partes nomeadas como Lidando Eficazmente com nossos Problemas (do inglês Handling Our Problems Effectively – HOPE) e Perdão e Reconciliação por meio da Experiência da Empatia (do inglês, Forgiveness and Reconciliation through Experiencing Empathy – FREE), os quais seguem descritos (Worthington, et al., 2015): O foco do módulo HOPE ensinar os casais a fortalecer as habilidades de comunicação antes do aparecimento de conflitos graves e incentivá-los a se expressarem, ouvirem ativamente, lidarem com as diferenças e resolverem os conflitos (Worthington, et al., 2015). O módulo FREE ampara-se na proposta de Worthington (2006). Os casais são instruídos de forma que, para promover intimidade, comunicação e felicidade, faz-se necessária a reparação do dano causado ao parceiro. Como as adversidades não podem ser evitadas, a prática do perdão e da reconciliação torna-se imprescindível (Worthington et al., 2015).

População de interesse: não identificada.

No meu alcance (do inglês, Within My Reach – WMR)

Base teórica: O WMR é um programa adaptado do PREP que conta com a participação de consultores especialistas no campo da violência doméstica, pobreza e famílias de baixa renda. Dentre os três autores do currículo do WMR (Stanley, Rhoades e Pearson), os dois primeiros são educadores de questões relacionadas ao casamento e pesquisadores associados ao PREP e a última autora é uma especialista em educação para

o relacionamento e sexualidade no caso de adolescentes e jovens adultos, além de instrutora na faculdade (Sparks, 2008).

Objetivos e habilidades enfatizadas: o objetivo do WMR é aprimorar a possibilidade de os participantes escolherem, permanecerem e desenvolverem relacionamentos mais saudáveis (como no caso de casamentos) que possam favorecer o desenvolvimento dos filhos (Sparks, 2008). Os módulos do WMR envolvem habilidades de comunicação e solução de problemas, compreensão dos limites individuais e do relacionamento, estratégias que envolvem decisões, prevenção à violência e segurança no relacionamento (Owen et al., 2014).

Currículo: as unidades do currículo WMR são as seguintes: 1) os relacionamentos na atualidade; 2) relacionamentos saudáveis: o que eles são e o que eles não são?; 3) deixar acontecer versus decidindo; 4) amor inteligente; 5) conhecendo-se primeiro; 6) fazendo suas próprias decisões; 7) padrões perigosos no relacionamento; 8) onde começa o conflito; 9) comunicação inteligente; 10) a técnica do falante-ouvinte; 11) infidelidade, desconfiança e perdão; 12) compromisso: por que é importante para adultos crianças; 13) os passos da família e o significado dos pais; 14) tomando decisões difíceis; 15) alcançando seu futuro (Sparks, 2008).

População de interesse: população de baixa renda formada por indivíduos que possam ou não estar em um relacionamento romântico (Owen, Antle & Barbee, 2014; Sparks, 2008). Dessa forma, sua especificidade é ser um programa direcionado a indivíduos e não a casais (Owen et al., 2014).

Checkup do Casamento (do inglês, Marriage Checkup – MC)

Base teórica: O MC foi desenvolvido por Cordova e adapta vários princípios e técnicas da Terapia Comportamental Integrativa de Casais (Cordova, 2014).

Objetivos e habilidades enfatizadas: os objetivos do MC são: 1) encorajar os parceiros a manter a saúde do relacionamento atendendo aos seus pontos fortes, manejando as áreas de conflito e provendo ao relacionamento atenção regular; 2) prevenir deterioração da saúde da relação; 3) prover uma intervenção precoce para casais que já estejam com sintomas de deterioração no relacionamento; 4) no caso de parceiros com crise severa, prover um cuidado e motivação preliminares a fim de que eles busquem ajuda extensiva no cuidado em saúde terciária (Cordova, 2014). No que se refere às habilidades, o MC volta-se para o fomento da intimidade, a aceitação, a compaixão mútua

e a ativação comportamental. Sua ênfase está em promover as forças dos casais, habilidades e motivação para melhorarem o relacionamento, e, como consequência, prevenir doenças (Cordova, 2014).

Currículo: o MC consiste em duas sessões (avaliação e feedback). A primeira sessão é composta por uma avaliação inicial na forma de uma entrevista sobre a história do relacionamento, questões de solução de problemas e interações de apoio social, pontos fortes do relacionamento e as preocupações dos parceiros (Cordova, 2014). A segunda sessão (feedback) provê um contexto em que o casal possa investir na prática da intimidade. Para isso, a sessão objetiva ajudar o casal a integrar a compaixão para compreensão um do outro, seus padrões e forças – objetivando intimidade e ativação comportamental (Cordova, 2014). A sessão de feedback tem como base o relatório escrito (mencionado anteriormente) e segue a mesma estrutura contendo (Cordova, 2014): 1) a história do relacionamento; 2) a apresentação dos pontos fortes do casal; 3) a revisão dos escores dos questionários preenchidos incialmente pelo casal objetiva resumir os principais escores que correspondem àquelas forças ou dificuldades mencionadas por eles na avaliação inicial; 4) o feedback acerca das áreas de conflito do casal visa apresentar uma narrativa que promova intimidade, aceitação e ativação comportamental, criando condições para que cada parceiro se perceba como parte da mudança, bem como conquistar condições para que os parceiros identifiquem seus padrões de ação para, assim, estar em melhor posição de lidar com ele. Para cada área de conflito é fornecido ao casal um menu de sugestões de como os parceiros podem abordar ativamente suas preocupações, com a possibilidade de os parceiros incluírem suas próprias sugestões (Cordova, 2014).

População de interesse: desde casais que se avaliam como felizes, casais em que a intervenção precoce pode ser útil ao relacionamento e, até mesmo, casais em crise severa – motivando-os a procurarem terapia intensiva que poderia produzir maiores benefícios (Cordova, 2014).

Fortalecendo os Relacionamentos Homoafetivos (do inglês, Strengthening Same-Sex Relationships – SSSR)

Base teórica: não identificada.

Objetivos e habilidades enfatizadas: o programa foi designado especificamente para seis fatores de risco para o conflito e dissolução do relacionamento, teorizados como

mecanismos de mudança, a saber, comunicação positiva, solução de problemas, comunicação negativa, apoio social, apoio ao relacionamento e estresse percebido, visando a promover um funcionamento saudável. Para isso, o programa inclui adaptações de estratégias de programas já existentes (como por exemplo, treino de comunicação), bem como novos conteúdos adaptados à realidade da população homoafetiva – caso do manejo do estresse atrelado à discriminação, por exemplo (Buzzela, et al., 2012).

Currículo: os temas de intervenção do programa incluem (Buzzela, et al., 2012): 1) tempo de diversão juntos: essa etapa visa a tornar o casal propenso a construir e manter conexões positivas no relacionamento; 2) má comunicação: os casais aprendem a identificar e praticar situações nas quais poderiam deixar transcorrer um um tempo desde o conflito; 3) boa comunicação: os casais aprendem como aumentar as chances do parceiro compreender seu ponto de vista, suavizando e qualificando suas falas, sendo específico acerca das preocupações e usando falas curtas; 4) boa audição: os casais aprendem a parafrasear, isto é, a confirmar a compreensão do que foi ouvido/ comunicado; 5) solução de problemas: os casais aprendem estratégias de solução de problemas para casos em que as estratégias de comunicação não são suficientes; 6) o saber comunicar o que deseja: os casais usam as estratégias da boa comunicação e a boa audição durante as discussões de suas expectativas para o relacionamento, com atenção específica em áreas pertinentes a casais homoafetivos; 7) união: os casais aprendem estratégias individuais e conjuntas para manejar estressores externos, incluindo experiências com discriminação; 8) criação de um senso de segurança e estabilidade: a importância do compromisso para a manutenção do relacionamento e suas barreiras entre casais homoafetivos são discutidas e os casais geram ideias de como mostrarem compromisso para com a relação; 9) conexão com o parceiro: educação sobre a importância da conexão sexual para a manutenção de um relacionamento satisfatório; 10) relacionamento e comunidade: a importância do apoio social e da comunidade para o sucesso do relacionamento é enfatizada.

População de interesse: casais homoafetivos.

Nosso Relacionamento (do inglês, OurRelationship – OuR)

Base teórica: O OuR se baseia na Terapia Comportamental Integrativa de Casais (do inglês Integrative Behavioral Couple Therapy – IBCT) e foi desenvolvido como uma

ferramenta para auxiliar casais a resolverem problemas específicos do relacionamento (Doss et al., 2016).

Objetivos e habilidades enfatizadas: devido o embasamento na IBCT, o foco da intervenção é a promoção de aceitação emocional, a qual pode resultar em mudança comportamental (Doss et al., 2016).

Currículo: o programa é composto de três seções, a saber: observar, compreender e responder (do inglês Observe, Understand e Respond – OUR), e em cada uma delas os parceiros trabalham separadamente e, somente ao final, juntam-se (Doss et al., 2016). A seção "observar" fornece feedback sobre a situação atual do relacionamento e identificação de um ou dois problemas do casal, o(s) qual(is) será(ão) foco da intervenção (Doss et al., 2016). A seção "compreender" fornece compreensão mais precisa da dificuldade, considerando as diferenças entre os parceiros, as emoções ocultas, os estressores, padrões de comunicação (Doss et al., 2016). E, por fim, a seção, "responder" fornece ao casal informações acerca da aceitação, de suas próprias mudanças, dicas de comunicação, sugestões adaptadas aos problemas elencados pelo casal e desenvolvimento de um plano que vise melhorar a dificuldade. Ao final é fornecido ao casal um feedback acerca de suas melhoras a partir da intervenção, bem como sugestões para etapas posteriores (Doss et al., 2016).

População de interesse: não identificada.

Programa de Proteção de Famílias Afro-Americanas Fortes (do inglês The Protecting Strong African American Families Program – ProSAAF).

Base teórica: teoria da aprendizagem social e terapia cognitivo-comportamental (Barton, et al., 2018).

Objetivos e habilidades enfatizadas: melhorar o funcionamento familiar e prover treinamento de habilidades, ensaio comportamental e feedback, assim como reforço para comportamentos da interação (Barton et al., 2018).

Currículo: voltado para estressores presentes no cotidiano dos casais, com intervenções que visam diminuição dos estressores ou aumento da resiliência, tais como estratégias de enfrentamento e manejo de emoções negativas decorrentes do estresse (Beach et al., 2014; Trail & karney, 2012 apud Barton et al., 2018). Os módulos do programa compreendem o funcionamento do casal e processos parentais (Barton et al., 2018).

População de interesse: afro-americanos com filhos próximos da adolescência e, especialmente, que vivem em comunidades de baixa renda (Barton, et al., 2018).

O que é real? (do inglês What's Real)

Base teórica: não identificada. Programa descrito por Pool (2009).

Objetivos e habilidades enfatizadas: visa a dissipar mitos e aumentar o conhecimento sobre relacionamentos saudáveis e o casamento, podendo gerar mudanças comportamentais (Gardner et al., 2016).

Currículo: dividido em sete lições, a saber, 1) influência da mídia sobre pensamentos e visões acerca dos relacionamentos amorosos; 2) fatos e mitos sobre o casamento; 3) benefícios de se casar na vida adulta em detrimento da adolescência; 4) qualidades que podem favorecer a qualidade do relacionamento do casal; 5) casamento e coabitação; 6) características de diferentes programas de preparação para o casamento e os benefícios decorrentes da participação; 7) informações sobre o casamento e como fazer para se preparar para ele (Gardner et al., 2016).

População de interesse: adolescentes do ensino médio, podendo ser adaptado para universitários (Gardner et al., 2016).

Apoio ao Casamento Saudável (do inglês Supporting Healthy Marriage – SHM)

O SHM não é um programa educacional para casais, mas sim um projeto que utilizou diversos programas em sua execução. Mesmo não se tratando de um programa específico, serão expostas suas principais características tendo em vista que diversos estudos têm como base esse projeto.

O SHM foi financiado pelo Office of Planning, Research and Evaluation in the Administration for Children and Families, do departamento de saúde e serviços humanos. Foi considerado o maior estudo experimental realizado com casais casados que implementou e testou programas com o intuito de ajudar a população de baixa renda, uma vez que casais fortalecidos em seu relacionamento propiciam um ambiente saudável para o desenvolvimento dos filhos (Williamson et al., 2016).

Base teórica: O SHM sustenta-se sobre duas linhas de pesquisa. A primeira refere-se a pesquisas que estabelecem relações entre os âmbitos parental e conjugal. Algumas dessas relações são: pais e filhos apresentam melhores resultados quando vivem sob

pouco conflito, as relações parentais são de maior apoio quando são vivenciados menos conflitos na relação conjugal, a probabilidade de uma vida economicamente mais próspera é maior quando a família é composta por ambos os parceiros. A segunda linha de pesquisa trata da eficácia dos currículos dos programas de educação e seu caráter preventivo (Hsueh et al., 2012). Além disso, seu conteúdo foi adaptado a partir de programas cognitivo-comportamentais (Williamson et al., 2016).

Objetivos e habilidades enfatizadas: o objetivo do SHM foi de testar a eficácia dos programas de educação para o relacionamento baseado em treino de habilidades. O programa foi constituído para fortalecer a qualidade e a estabilidade casais de baixa renda (com filhos ou que estivessem esperando um filho), fornecer apoio à família e produzir resultados mais positivos para pais e filhos (Hsueh, et al., 2012). O elemento central do SHM foi a educação por meio de habilidades necessárias ao relacionamento (Williamson et al., 2016).

Currículo: O tripé do programa compreende oficinas, atividades suplementares e serviços de suporte à família. As oficinas compreenderam os seguintes temas: compreensão acerca do relacionamento, compromisso, confiança, manejo de conflitos, promoção de intimidade e relações positivas, fortalecimento da rede de apoio, enfrentamento em relação a situações externas e relações parentais (Hsueh et al., 2012).

As atividades suplementares trataram-se de participações em eventos educacionais, como seminários de gestão financeira e educação de pais e participações em eventos sociais, como saídas em família. As atividades suplementares foram oferecidas até os participantes completarem um ano de participação no programa desde seu ingresso (Hsueh et al., 2012; Williamson et al., 2016).

Os serviços de suporte à família tiveram como objetivos manter o contato com os casais, facilitar a participação nos componentes do programa, ajudar os casais a reduzir os estressores, verificar as necessidades da família e indicar os recursos disponíveis na comunidade que pudessem auxiliá-los e, fortalecer os temas trabalhados nas oficinas (Hsueh et al., 2012; Williamson et al., 2016).

População de interesse: casais de baixa renda com filhos ou que tivessem esperando um filho (Williamson et al., 2016).

Reflexões sobre os programas educacionais para casais

Após a descrição dos principais programas, pode-se observar que uma vastidão de intervenções educacionais para casais são realizados no exterior, especialmente do contexto norte-americano (Bondenmann & Shantinath, 2004; Busby et al., 2001; Hsueh et al., 2012; Jakubowski et al., 2004; Markman et al., 2010; Ripley & Worthington, 2002; Sparks, 2008; Worthington, et al., 1997). Além de amplamente divulgados e descritos, tais programas são extensivamente pesquisados.

É notório que um passo importante para identificar se uma intervenção de fato funciona é a avaliação de sua eficácia. Nesse quesito o padrão-ouro de avaliação de eficácia são os ensaios clínicos randomizados (ECRs). Estudos desse tipo podem comparar grupos com diferentes intervenções ou um grupo experimental com um grupo controle (Leonardi, 2017). As principais características dos ECRs são: população-alvo específica (por exemplo, um quadro clínico específico), randomização e alocação da amostra em dois grupos, a saber, o grupo controle e o grupo experimental, cegamento quanto ao grupo a que pertencem, medição e análise estatística (Kendall, 2003).

Em áreas características da psicologia, os ensaios clínicos randomizados assumem características como homogeneidade da amostra com ênfase em critérios diagnósticos, randomização da amostra em dois grupos, isto é, grupo controle e grupo experimental, padronização dos procedimentos da intervenção, treinamento e monitoramento dos aplicadores, a fim de garantir a fidedignidade da aplicação dos procedimentos e medidas de autorrelato pré-teste e pós-teste (Leonardi, 2017; Starcevic, 2003). Entretanto, algumas das possíveis limitações no uso dos ensaios clínicos randomizados em pesquisas do campo da psicoterapia – e, pode-se dizer, em programas educacionais para casais – são: impossibilidade do cegamento, dificuldade na padronização da intervenção (Starcevic, 2003), e o possível comprometimento da validade externa, isto é, da generalização dos dados. Ainda assim, vale destacar que, apesar de suas limitações, ensaios clínicos randomizados apresentam o benefício da precisão no que se refere ao estabelecimento de relações de dependência entre a variável independente e a variável dependente (Leonardi, 2017).

No intuito de identificar os programas nacionais e internacionais com validação empírica foi realizada uma revisão sistemática da literatura que teve objetivo primário analisar estudos com programas educacionais para casais com ensaios clínicos randomizados realizados nos últimos cinco anos. Ademais, diante da escassez de estudos que revisem a temática da intimidade (Kardan-Souraki et al., 2016) o objetivo secundário

do presente estudo foi identificar se a variável intimidade irrompeu nos estudos e, caso sim, de que forma isso se deu.

MÉTODO (PARTE I)

Tipo de estudo

Revisão sistemática da literatura, seguindo o método PRISMA, o qual foi recomendado a partir de uma reunião de especialistas. Tal reunião teve o objetivo de revisar e ampliar as propostas de revisões sistemáticas disponíveis até o momento (Liberati et al., 2009).

Bases indexadoras

Foram utilizadas as seguintes bases indexadoras: 1) Associação Americana de Psicologia (do inglês *American Psychological Association* – APA), disponível no link http://psycnet.apa.org/search; 2) Central da Pubmed (do inglês, *PubMed Central* – PMC), por meio da Central Nacional de Biotecnologia da Informação (do inglês, *National Center for Biotechnology Information* – NCBI), disponível em https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/; 3) Eric Instituto de Ciências da Educação (do inglês, *Institute of Education Sciences*) disponível em https://eric.ed.gov/?; 4) Literatura latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs) disponível em https://lilacs.bvsalud.org/.

Descritores

A pesquisa foi realizada por meio dos operadores booleanos, de forma que cumprissem com a estratégia de busca do método PRISMA, a saber, população, controle/intervenção e desfecho. Entretanto, não foram incluídos os termos referentes ao controle/intervenção, uma vez que, em uma primeira tentativa de busca dos artigos, incluindo tais termos, foram recuperados um número de artigos muito restrito. Assim, a busca final foi realizada conforme segue: ((((((((("relationship education") OR "premarital education") OR "couple education") OR "marriage education") OR "premarital prevention") OR "preventive couple intervention") OR psychoeducation) OR

"relationship enrichment") OR "healthy marriage")) AND (((((((("marital quality") OR "marital intimacy") OR "marital distress") OR "marital satisfaction") OR "relationship satisfaction") OR "relationship dissolution") OR divorce) OR "couple intimacy").

Critérios de inclusão e exclusão

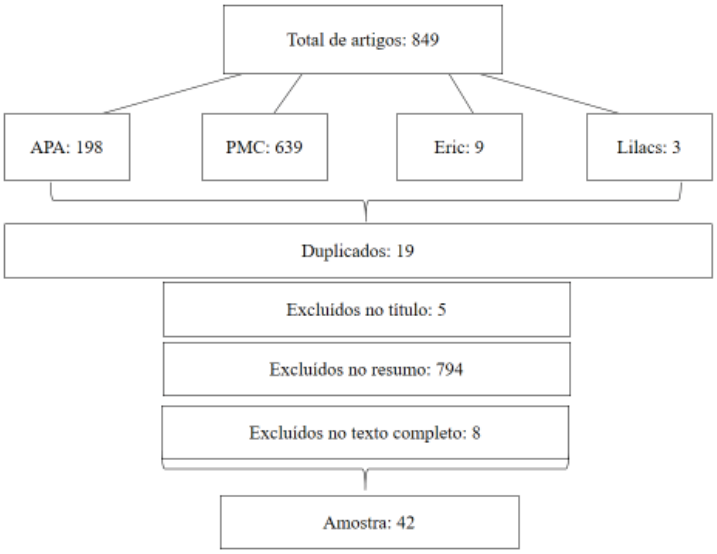
Critérios de inclusão: a) artigos científicos publicados entre 2015 e 2020; b) disponíveis nos idiomas inglês ou português; c) ensaios clínicos randomizados/ estudos com grupo controle; d) intervenção realizada com um programa educacional para casais com, no mínimo, três encontros; e) principais desfechos relacionados à interação do casal.

Critérios de exclusão: a) quaisquer outros formatos que não artigos científicos (por exemplo, livros, teses, resenhas etc.); b) estudos que não foram possíveis acessar por completo; c) artigos empíricos sem ensaios clínicos randomizados/ grupo controle ou com intervenções que não se referissem a programas educacionais para casais (por exemplo, terapia de casal, intervenções pontuais como treino de comunicação).

Procedimentos

A partir das buscas com os descritores acima mencionados foram encontrados um total de 849 artigos. A primeira seleção foi feita por meio da leitura do título, seguida da leitura do resumo, caso o título não indicasse algum critério de exclusão. Os artigos que não estavam adequados ao tema foram excluídos e, aqueles que cumpriram os requisitos, seguiram para a leitura do texto completo. Após a leitura completa, os artigos que não cumpriram os requisitos para compor a amostra foram excluídos.

Figura 1 - *Esquema representativo das etapas da revisão sistemática*



Procedimento para extração de dados

Dois protocolos foram elaborados para a extração dos dados dos resumos dos artigos recuperados pela estratégia de busca, bem como para a extração dos dados dos estudos da amostra, conforme mostram as Tabelas 1 e 2.

Tabela 1 - *Protocolo de extração de dados dos resumos dos artigos recuperados*

Número do artigo na seleção	Indicar o número do artigo na base de dados ou no gerenciador de referências.
Extração de dados	Em caso de inclusão na amostra, indicar com o número do artigo na planilha de extração de dados.
Revisão do critério	Indicar se o critério do artigo para ser excluído tiver sido revisado pela colaboradora.
Ano	Ano de publicação do artigo.
Base	Base de dados do artigo.
Referência	Referência completa do a rtigo
Objetivo	Objetivo proposto pelo estudo.
Tipo de estudo	Tipo de estudo conforme o método utilizado.
População	Especificidades da população-alvo do estudo (ex: casais homoafetivos, casais militares etc.)
Programa	Programa educacional utilizado.
Delineamento/ controle	Indicar o delineamento com grupo controle ou se outro (exemplo: único grupo com pré-teste e pós-teste).
Medidas	Medidas utilizadas
ECR	Indicar "sim" caso o estudo seja um ensaio clínico randomizado.

Desfechos/ resultados	Desfechos relatados pelo estudo.
Follow-up (tempo)	Em caso de seguimento, indicar o tempo.
Próxima etapa	Avaliar se o estudo segue para as etapas seguintes, a saber, leitura do resumo ou leitura do texto completo.
Momento da seleção	Indicar a etapa na qual o estudo foi excluído/ incluído (título, resumo, texto completo).
Elegibilidade	Indicar se o estudo for elegível para compor a amostra.
Critério atendido/ não atendido	Se incluído ou excluído da amostra, indicar quais critérios foram cumpridos ou não.
Observações colaboradoras	Quaisquer observações que julgar necessárias para esclarecimento do estudo.
Pode ser usado na revisão	Item não obrigatório. Somente necessários para a pesquisadora.
Usar em alguma outra seção	Item não obrigatório. Somente necessários para a pesquisadora.

Tabela 2 - *Protocolo de extração de dados dos artigos da amostra*

Protocolo de extração de dados dos artigos da amostra		
Base de dados		Indicar a base de dados de origem dos artigos.
Referência		Referência completa do artigo
País		de origem do estudo.
		de publicação do estudo.
Participantes	**Número**	Número total de participantes
	Idade	Idade média dos participantes
	Sexo	Exclusivamente feminino ou masculino ou ambos.
	Parâmetros/Características	Especificidades da população (exemplo: casais homoafetivos, militares etc.)
Intervenções	**Controle**	Número de participantes na condição controle
	Experimental	Número de participantes na condição experimental
	Programa	Programa educacional utilizado na condição experimental.
Método	**Tempo seguimento**	Tempo de todos os seguimentos do estudo.
	Randomização adequada	Sim ou não.
	Alocação sigilosa	Sim ou não.
	Diferença entre grupos na linha de base 3	Sim ou não.
	Cegamento	Sim ou não.
	Perda de seguimento/ Análise de sensibilidade	Sim ou não.
	Análise por intenção de tratar	Sim ou não.
Medidas	**Escalas**	Nomes das escalas
Desfechos	**Definição**	Definição do desfecho

	Escalas (limite inferior e superior)	Limite inferior e superior, ponto de corte etc.
Resultados por desfecho	**Descrição do resultado**	Descrição objetiva de cada resultado para cada momento, a saber, pré/pós-teste e seguimento (se houver).
	Resultados quantitativos	Descrição numérica do resultado para cada momento, a saber, pré/pós-teste e seguimento (se houver).
	Tamanho do efeito	Indicar o valor do tamanho do efeito para cada momento, a saber, pré/pós-teste e seguimento (se houver).
Relato seletivo dos desfechos		Com base nas hipóteses levantadas no estudo, indicar "sim"caso algum resultado não tenha sido relatado.
Retomar (sim ou não)		Caso algum dado esteja pouco claro, indicar "sim" para retomar a leitura.
Análises	**Pessoais**	Quaisquer observações da pesquisadora que sejam relevantes para melhor compreensão e análise da qualidade da evidência.
	Estudo	Quaisquer observações do estudo que sejam relevantes para melhor compreensão e análise da qualidade da evidência.
Observações		Quaisquer observações que sejam relevantes para melhor compreensão e análise da qualidade da evidência.
% Critérios atendidos		Porcentagem de critérios atendidos para a análise da qualidade da evidência.

Materiais e equipamentos

No intuito de facilitar o gerenciamento das referências, foi utilizado o programa *Mendeley Reference Manager*.

Análise de dados

O julgamento qualitativo das evidências foi analisado tendo como base os critérios utilizados pelo método GRADE (Schünemann, et al., 2013). Para cada seção dos artigos foram elencados critérios para análise, conforme segue: na seção "participantes" deveriam estar descritos o número total, idade, gênero e critérios de inclusão e exclusão; na seção "intervenção", deveriam estar descritos o grupo controle, o grupo experimental e o programa utilizado; na seção "método" deveriam estar detalhados a forma como foi realizada a randomização, alocação sigilosa, se identificada diferença entre os grupos na linha de base, cegamento, análise de sensibilidade em caso de perda da randomização original e análise por intenção de tratar; ainda na seção do método, as escalas deveriam ser referenciadas indicando número de itens e como seriam avaliados os escores (limites inferior/superior ou pontos de corte); na seção "resultados" deveriam estar descritos os efeitos da intervenção comparando o grupo controle e experimental, bem como as demais

análises propostas pelo artigo, na tentativa de identificar relato seletivo dos desfechos. Dessa forma, somados os critérios totalizaram 16.

Amostra

Foram selecionados 42 artigos que compreenderam o tema e que se adequavam aos critérios do estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO (PARTE I)

Nesta seção serão apresentados os dados obtidos por meio da recuperação dos artigos na seguinte sequência: caracterização da amostra, caracterização da intervenção, qualidade da evidência dos estudos e sumário dos efeitos dos tratamentos com seus tamanhos de efeito.

Características da amostra

A Tabela 3 mostra a característica dos estudos recuperados pela revisão sistemática, a saber, número do artigo, referência, número de participantes, especificidades da população-alvo, programa utilizado, tempo de seguimento em meses, desfechos (em negrito os desfechos mais importantes para cada estudo) e vias de medida para cada desfecho. Os desfechos em negrito referem-se aos desfechos mais relevantes de cada estudo.

Tabela 3 - *Características da amostra*

Nº artigo	Referência	Participantes		Método		Desfechos	
		Número total	Especificidade	Programa	Seguimento	Desfechos	Via de medida
1	Whitton, S. W., Scott, S. B., Dyar, C., Weitbrecht, E. M., Hutsell, D. W., & Kuryluk, A. D. (2017). Piloting relationship education for female same-sex couples: Results of a small randomized waitlist-control trial. *Journal of Family Psychology, 31*(7), 878–888.	37 casais	Homoafetivos	SSSR-F	3 meses	**Comunicação**	Observação direta e autorrelato
						Estresse percebido	Autorrelato
						Suporte social	Autorrelato
						Satisfação	Autorrelato
						Confiança com o relacionamento	Autorrelato
						Instabilidade	Autorrelato

						Satisfação	Autorrelato
2	Halford, W. K., Rahimullah, R. H., Wilson, K. L., Occhipinti, S., Busby, D. M., & Larson, J. (2017). Four year effects of couple relationship education on low and high satisfaction couples: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 85*(5), 495–507.	182 casais	Heterossexuais	RELATE e CARE	48 meses	Saúde mental positiva	Autorrelato
						Comunicação do próprio estresse	Autorrelato
3	Zemp, M., Merz, C. A., Nussbeck, F. W., Halford, W. K., Schaer Gmelch, M., & Bodenmann, G. (2017). Couple relationship education: A randomized controlled trial of professional contact and self-directed tools. *Journal of Family Psychology, 31*(3), 347–357.	168 randomizados 159 finalizaram	Heterossexuais	CCET	6 meses	***Coping* diádico do parceiro**	Autorrelato
						Qualidade do suporte do parceiro	Autorrelato
						Satisfação	Autorrelato
						Comunicação	Observação direta
4	Whitton, S. W., Weitbrecht, E. M., Kuryluk, A. D., & Hutsell, D. W. (2016). A randomized waitlist-controlled trial of culturally sensitive relationship education for male same-sex couples. *Journal of Family Psychology, 3*0(6), 763–768.	20	Homoafetivos	SSSR	3 meses	**Estresse percebido**	Autorrelato
						Suporte social	Autorrelato
						Satisfação	Autorrelato
						Instabilidade	Autorrelato
						Comunicação negativa	Observação direta
5	Williamson, H. C., Altman, N., Hsueh, J., & Bradbury, T. N. (2016). Effects of relationship education on couple communication and satisfaction: A randomized controlled trial with low-income couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 84*(2), 156–166.	1034	Baixa renda, grávidos ou com filhos.	SHM	30 meses	Comunicação positiva	Observação direta
						Satisfação	Autorrelato

Nº artigo	**Referência**	**Participantes**		**Método**		**Desfechos**	
		Número total	**Especificidade**	**Programa**	**Seguimento**	**Desfechos**	**Via de medida**
						História de coabitação pré-conjugal	Autorrelato
6	Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Markman, H. J., & Allen, E. S. (2015). Can marriage education mitigate the risks associated with premarital cohabitation? *Journal of Family Psychology, 29*(3), 500–506.	662	Militares	PREP for Strong Bonds	24 meses	**Satisfação conjugal**	Autorrelato
						Dedicação	Autorrelato
						Comunicação negativa	Autorrelato
						Divórcio	Autorrelato
						Estresse percebido	Autorrelato
						Depressão	Autorrelato
						TEPT	Autorrelato
7	Dobscha, S., Weingardt, K. R., Hooyer, K., Lysell, K., Kahn, J. R., Collinge, W., & Soltysik, R. (2016). Post-9/11 Veterans and Their Partners Improve Mental Health Outcomes with a Self-directed Mobile and Web-based Wellness Training Program: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research, 18*(9).	160 casais	Militares	Mission Reconnect (MR) e PREP	4 meses	Autocompaixão	Autorrelato
						Resposta a experiências estressoras	Autorrelato
						Apoio social	Autorrelato
						Qualidade do sono	Autorrelato
						Ajustamento diádico	Autorrelato
						Satisfação	Autorrelato
						Características positivas negativas do relacionamento	Autorrelato
8	Doss, B. D., Cicila, L. N., Georgia, E. J., Roddy, M. K., Nowlan, K. M., Benson, L. A., & Christensen, A. (2016). A Randomized Controlled Trial of the Web-Based OurRelationship Program: Effects on Relationship and Individual Functioning. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 84*(4), 285–296.	300 casais	Heteroafetivos	OurRelationship (OuR)	2 meses	**Confiança no relacionamento**	Autorrelato
						Depressão	Autorrelato
						Ansiedade	Autorrelato
						Percepção de saúde	Autorrelato
						Funcionamento no trabalho	Autorrelato
						Qualidade de vida	Autorrelato

9	Hawrilenko, M., Fleming, C. J. E., Goldstein, A., & Cordova, J. V. (2016). Motivating action and maintaining change: the time-varying role of homework followuing a brief couples intervention. *Journal of Marital and Family Therapy, 42*(3), 396–408.	113 casais	Heteroafetivos	Marriage Checkup (MC)	12 meses	Qualidade conjugal	Autorrelato
						Satisfação	Autorrelato
						Prontidão para mudança	Autorrelato
10	Hawrilenko, M., Gray, T. D., & Cordova, J. V. (2016). The Heart of Change: Acceptance and Intimacy Mediate Treatment Response in a Brief Couples Intervention. *Journal of Family Psychology, 30*(1), 93–103.	215 casais	Heteroafetivos	Marriage Checkup (MC)	24 meses	Qualidade do relacionamento	Autorrelato
						Satisfação	Autorrelato
						Intimidade	Autorrelato
						Aceitação	Autorrelato
						Ativação	Autorrelato
11	Barton, A. W., Beach, S. R. H., Lavner, J. A., Bryant, C. M., Kogan, S. M., & Brody, G. H. (2017). Is Communication a Mechanism of Relationship Education Effects Among Rural African Americans? *Journal of Marriage and Family, 79*(5), 1450–1461.	346 famílias	Casais afroamericanos de baixa renda com filho adolescente	ProSAAF	6,3 meses	Satisfação	Autorrelato
						Confiança no futuro do relacionamento	Autorrelato
						Comunicação	Autorrelato
12	Masoumi, S. Z., Khani, S., Kazemi, F., Kalhori, F., Ebrahimi, R., & Roshanaei, G. (2017). Effect of Marital Relationship Enrichment Program on Marital Satisfaction, Marital Intimacy, and Sexual Satisfaction of Infertile Couples. *International journal of fertility & sterility, 11*(3), 197–204.	50 casais	Casais inférteis	Marital Relationship Enrichment Program (MRE)	2 meses	**Satisfação com o relacionamento**	Autorrelato
						Satisfação sexual	Autorrelato
						Intimidade conjugal	Autorrelato

Nº artigo	**Referência**	**Participantes**		**Método**		**Desfechos**	
		Número total	**Especificidade**	**Programa**	**Seguimento**	**Desfechos**	**Via de medida**
13	Nowlan, K. M., Roddy, M. K., & Doss, B. D. (2017). The Online OurRelationship Program for Relationally Distressed Individuals: A Pilot Randomized Controlled Trial. Couple & family psychology, 6(3), 189–204.	90 indivíduos	Heteroafetivos	OurRelationship - Indivíduos (OR-I)	3 meses	**Satisfação**	Autorrelato
						Características positivas e negativas do relacionamento	Autorrelato
						Confiança no relacionamento	Autorrelato
						Ansiedade	Autorrelato
						Depressão	Autorrelato
						Qualidade de vida	Autorrelato
						Percepção de saúde	Autorrelato
						Funcionamento no trabalho	Autorrelato
14	Badr, H., Herbert, K., Chhabria, K., Sandulache, V. C., Chiao, E. Y., & Wagner, T. (2019). Self-Management Intervention for Head and Neck Cancer Couples: Results of A Randomized Pilot Trial. *Cancer, 125*(7), 1176–1184.	30 casais	Pacientes em tratamento de câncer de cabeça e pescoço.	Souses coping with the Head And neck Radiation Experience (SHARE).	1 mês	**Sintomas de câncer**	Autorrelato
						Depressão e ansiedade	Autorrelato
						Funcionamento psicológico	Autorrelato
						Ajustamento	Autorrelato
						Consumo de álcool	Autorrelato
15	Murray, L. K., Kane, J. C., Glass, N., Skavenski van Wyk, S., Melendez, F., Paul, R., Kmett Danielson, C., Murray, S. M., Mayeya, J., Simenda, F., & Bolton, P. (2020). Effectiveness of the Common Elements Treatment Approach (CETA) in reducing intimate partner violence and hazardous alcohol use in Zambia (VATU): A randomized controlled trial. *PLoS Medicine, 17*(4).	248 casais.	Violência doméstica	CETA	24 meses	**Violência física e sexual**	Autorrelato
						Ameaça de violência	Autorrelato
						Violência do parceiro íntimo (física e sexual)	Autorrelato
						Consumo de álcool	Autorrelato
16	Oh, H., Mircheva, I., Sarbadhikari, S., Mitchell, J. W., Lee, J.-Y., Wu, Y., Sullivan, P. S., & Stephenson, R. (2020). Feasibility and Acceptability of an Electronic Health HIV Prevention Toolkit Intervention With Concordant HIV-Negative, Same-Sex Male Couples on Sexual Agreement Outcomes: Pilot Randomized Controlled Trial. *JMIR Formative Research, 4*(2).	149 casais	Homoafetivos	Eletronic Health HIV Prevention	6 meses	**Uso e aceitabilidade da intervenção**	Autorrelato
						Estabelecimento de AS	Autorrelato
						Adesão ao SA	Autorrelato
						Diferenças na dinâmica do relacionamento do casal	Autorrelato
17			Heteroafetivos	OuR	12 meses	**Satisfação**	Autorrelato

	Roddy, M. K., Stamatis, C. A., Rothman, K., & Doss, B. D. (2020). Mechanisms of Change in a Brief, Online Relationship Intervention. Journal of Family Psychology : JFP : *Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43), 34*(1), 57–67.	300 casais				**Comunicação**	Autorrelato
						Intimidade	Autorrelato
						Autoproteção	Autorrelato
						Gravidade do problema	Autorrelato
						Confiança no manejo	Autorrelato
						Aceitação	Autorrelato
18	Torkian, S., Mostafavi, F., & Pirzadeh, A. (2020). Effect of a mobile application intervention on knowledge, attitude and practice related to healthy marriage among youth in Iran. *Journal of Education and Health Promotion, 9,* 1-5.	44 casais	Heteroafetivos	App	Não identificado	**Conhecimento**	Autorrelato
						Atitude	Autorrelato
						Questões práticas	Autorrelato
19	Le, Y., Roddy, M. K., Hatch, S. G., & Doss, B. D. (2020). Mechanisms of improvements and maintenance in online relationship programs for distressed low-income couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 88*(12), 1091-1104.	742 casais	Baixa renda	ePREP e OuR.	4 meses	**Satisfação**	Autorrelato
						Potencial de rompimento	Autorrelato
						Comunicação negativa	Autorrelato
						Comunicação positiva	Autorrelato
						Confiança no manejo	Autorrelato
						Apoio emocional	Autorrelato
20	Doss, Brian D., Knopp, Kayla, Roddy, McKenzie K. , Rothman, Karen , Hatch, S. Gabe , & Rhoades, Galena K. (2020). Online programs improve relationship functioning for distressed low-income couples: Results from a nationwide randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 88*(4), 283-294.	752 casais	Baixa renda	OR e ePREP	4 meses	**Satisfação**	Autorrelato
						Comunicação	Autorrelato
						Apoio emocional	Autorrelato
						Violência de parceiro íntimo	Autorrelato
						Potencial de rompimento	Autorrelato
						Status do relacionamento	Autorrelato

Nº artigo	**Referência**	**Participantes**		**Método**		**Desfechos**	
		Número total	**Especificidade**	**Programa**	**Seguimento**	**Desfechos**	**Via de medida**
21	Williamson, Hannah C., Rogge, Ronald D., Cobb, Rebecca J., Johnson, Matthew D., Lawrence, Erika, & Bradbury, Thomas N.(2015). Risk moderates the outcome of relationship education: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(3), 617-629.	174 noivos ou recém-casados	Heteroafetivos	CARE, PREP e RA	36 meses	**Satisfação**	Autorrelato
						Fatores de risco individuais	Autorrelato
						Fatores de risco relacionais	Autorrelato
22	Kim Halford, W., Pepping, C. A., Hilpert, P., Bodenmann, G., Wilson, K. L., Busby, D., … Holman, T. (2015). Immediate Effect of Couple Relationship Education on Low-Satisfaction Couples: A Randomized Clinical Trial Plus an Uncontrolled Trial Replication. *Behavior Therapy, 46*(3), 409–421.	Estudo 1:182 casais	Heteroafetivos	RELATE e CARE (12 horas).	Não identificado	**Satisfação**	Autorrelato
		Estudo 2: 119 casais		CCET	2 semanas	**Satisfação**	Autorrelato
23	Gambrel, L. E., & Piercy, F. P. (2015). Mindfulness-Based Relationship Education For Couples Expecting Their First Child-Part 1: A Randomized Mixed-Methods Program Evaluation. *Journal of Marital and Family Therapy, 41*(1), 5–24.	66	Casais grávidos	The Mindful Transition to Parenthood Program treatment group	NI	**Satisfação**	Autorrelato
						Mindfulness	Autorrelato
						Depressão e ansiedade	Autorrelato
						Afeto positivo e negativo	Autorrelato
24	Fallahchai, R., Fallahi, M., & Badiee, M. (2020). Two-year follow-up of the efficacy of the prep training on iranian newlyweds. *Journal of Marital and Family Therapy, 47*(1), 183-195.	160	Recém-casados	PREP	24 meses	**Satisfação**	Autorrelato
						Ajustamento	Autorrelato
25	Gardner, S. P., Bridges, J. G., Johnson, A., & Pace, H. (2016). Evaluation of the What's Real: Myths & Facts about Marriage Curriculum: Differential Impacts of Gender*. *Marriage and Family Review, 52*(6), 579-597.	206 indivíduos	Estudantes do ensino médio	What's Real	Não identificado	**Conhecimento**	Autorrelato
						Solução de conflitos	Autorrelato
						Atitudes no casamento	Autorrelato
						Atitudes em relação ao aconselhamento	Autorrelato

						Atitudes em relação à coabitação	Autorrelato
						Resistência à pressão sexual	Autorrelato
						Esperar para ter relações sexuais	Autorrelato
						Autoestima	Autorrelato
26	Negash, S., Cravens, J. D., Brown, P. C., & Fincham, F. D. (2016). Relationship dissolution and psychologically aggressive dating relationships: Preliminary findings from a college-based relationship education course. *Violence and Victims, 31*(5), 921–937.	592 estudantes	Violência psicológica	WMR	3,5 meses	**Dissolução do relacionamento**	Autorrelato
						Duração do relacionamento	Autorrelato
						Qualidade do relacionamento	Autorrelato
						Agressão psicológica	Autorrelato
27	Trillingsgaard, T., Fentz, H. N., Hawrilenko, M., & Cordova, J. V. (2016). Brief Report A Randomized Controlled Trial of the Marriage Checkup Adapted for Private Practice. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 84*(12), 1145–1152.	233	Casais com filho	Marriage Checkup	24 meses	**Satisfação**	Autorrelato
						Satisfação	Autorrelato
						Intimidade	Autorrelato
						Responsividade	Autorrelato
28	Chalmers, J. H. (2019). What's love got to do with it? Improving the effect of marriage education. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships, 13*(2), 171–186	11 casais	Heteroafetivos	Four Gifts of Love Class (FGL)	3 meses	**Ajustamento**	Autorrelato
						Amor romântico	Autorrelato
29	Bakhurst, M. G., McGuire, A. C. L., & Halford, W. K. (2017). Relationship Education for Military Couples: A Pilot Randomized Controlled Trial of the Effects of Couple CARE in Uniform. *Journal of Couple and Relationship Therapy, 16*(3), 167–187.	32 casais	Militares	CARE Uniform	6 meses	**Satisfação**	Autorrelato
						Satisfação com a intervenção	Autorrelato
						Passos na direção da separação	Autorrelato
						Violência do parceiro íntimo	Autorrelato
						Comunicação	Observação direta

Nº artigo	Referência	Participantes		Método		Desfechos	
		Número total	**Especificidade**	**Programa**	**Seguimento**	**Desfechos**	**Via de medida**
30	Barton, A. W., Beach, S., Wells, A. C., Ingels, J. B., Corso, P. S., Sperr, M. C., Anderson, T. N., & Brody, G. H. (2018). The Protecting Strong African American Families Program: a Randomized Controlled Trial with Rural African American Couples. *Prevention science: the official journal of the Society for Prevention Research, 19*(7), 904–913.	346 famílias	Casais afroamericanos com filho	ProSAAF	17 meses	**Comunicação**	Autorrelato
						Confiança no relacionamento	Autorrelato
						Satisfação	Autorrelato
						Percepção do apoio do parceiro	Autorrelato
						Coparentalidade positiva	Autorrelato
						Parentalidade	Autorrelato
31	Barton, A. W., Beach, S., Bryant, C. M., Lavner, J. A., & Brody, G. H. (2018). Stress spillover, African Americans' couple and health outcomes, and the stress-buffering effect of family-centered prevention. *Journal of family psychology: JFP: journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43), 32*(2), 186–196.	346 famílias	Casais afroamericanos com filho	ProSAAF	17 meses	Comunicação	Autorrelato
						Confiança no relacionamento	Autorrelato
						Satisfação com o relacionamento	Autorrelato
						Crise financeira	Autorrelato
						Discriminação racial	Autorrelato
						Depressão	Autorrelato
						Saúde geral	Autorrelato
32	Shamblen, S. R., Gluck, A., Wubbenhorst, W., & Collins, D. A. (2018). The economic benefits of marriage and family strengthening programs. *Journal of Family and Economic Issues, 39*(3), 386–404.	4134	Casais casados	SHM	30 meses	**Dissolução do relacionamento**	Autorrelato
						Satisfação	Autorrelato
						Compromisso	Autorrelato
						Crise conjugal	Autorrelato
						Crise psicológica	Autorrelato
						Abuso de álcool	Autorrelato
33	Kröger, C., Kliem, S., Zimmermann, P., & Kowalski, J. (2018). Short-term-effectiveness of a	40	Militares	EPL	4 meses	**Satisfação**	Autorrelato

	relationship education program for distressed military couples, in the context of foreign assignments for the German armed forces. Preliminary findings from a randomized controlled study. *Journal of Marital and Family Therapy, 44*(2), 248–264.					Conflitos no relacionamento	Autorrelato
						Crise do relacionamento	Autorrelato
34	Hsueh, J., McCormick, M., Merrillees, C., Chou, P., & Cummings, E. M. (2018). Marital interactions, family intervention, and disagreements: A daily diary study in a low-income sample. *Family Process, 57*(2), 359–379.	97	Casais com filhos ou esperando filho	SHM	30 meses	**Emoções positivas e negativas**	Autorrelato
						Severidade das discordâncias conjugais	Autorrelato
35	Georgia Salivar, Emily J.; Roddy, Mckenzie K. ; Nowlan, Kathryn M. ; Doss, Brian D. (2018). *Couple and Family Psychology: Research and Practice, 7*(3-4), 212-226.	300	Heteroafetivos	OurRelationship	2 meses	**Satisfação**	Autorrelato
						Características positivas e negativas do relacionamento	Autorrelato
						Confiança no relacionamento	Autorrelato
						Ansiedade	Autorrelato
						Depressão	Autorrelato
						Qualidade de vida	Autorrelato
						Percepção de saúde	Autorrelato
						Funcionamento no trabalho	Autorrelato
36	Fallahchai, R., Fallahi, M., & Ritchie, L. L. (2017). The Impact of PREP Training on Marital Conflicts Reduction: A Randomized Controlled Trial With Iranian Distressed Couples. *Journal of Couple and Relationship Therapy, 16*(1), 61–76.	80 casais	Violência contra parceiro íntimo	PREP	12 meses	**Conflito conjugal**	Autorrelato
						Satisfação	Autorrelato
37	Mccormick, M. P., Hsueh, J., Merrilees, C., Chou, P., & Mark Cummings, E. (2017). Moods, Stressors, and Severity of Marital Conflict: A Daily Diary Study of Low-Income Families. *Family Relations, 66*(3), 425-440.	97 casais	Baixa renda	SHM	30 meses.	**Gravidade do conflito**	Autorrelato
						Humor (afetos positivos e negativos)	Autorrelato
						Estressores diários	Autorrelato
						Abuso de substâncias	Autorrelato
						Sofrimento psicológico	Autorrelato
						Qualidade e conflito conjugal	Autorrelato
38	Navidian, A., Rezaee, N., Baniasadi, F., & Shakiba, M. (2017). Effect of a Couples' Relationship Enrichment Program on the Quality of Marital Relationships from the Perspective of Spouses of Patients with Multiple Sclerosis. *Mental Health Nursing, 38*(9), 756–762.	80	Cônjuges de pacientes com esclores múltipla.	Couple's relationship enrichment program	12 semanas	**Qualidade do relacionamento**	Autorrelato
39	Engl, J., Thurmaier, F., & Hahlweg, K. (2019). Prävention von scheidung: Ergebnisse einer 25-jahres-follow-up-studie. [Prevention of divorce: Results of a 25-year follow-up study. *Verhaltenstherapie, 29*(2), 85–97.	96 casais	Casais satisfeitos	EPL	60 meses	**Divórcio**	Autorrelato
						Qualidade do relacionamento	Autorrelato
40	Rhoades, G. K. (2015). The Effectiveness of the Within Our Reach Relationship Education Program for Couples: Findings from a Federal Randomized Trial. *Family Process, 54*(4), 672–685.	3069 e 3527 indivíduos	Casais de baixa renda com filhos ou esperando um bebê.	Within Our Reach (WOR)	30 meses	**Felicidade no relacionamento**	Autorrelato
						Relacionamento em problemas	Autorrelato
						Apoio	Autorrelato
						Comunicação	Autorrelato
						Emoções e comportamentos negativos	Autorrelato
						Abuso psicológico	Autorrelato
						Agressão física	Autorrelato
						Agressão física severa	Autorrelato
						Infidelidade	Autorrelato

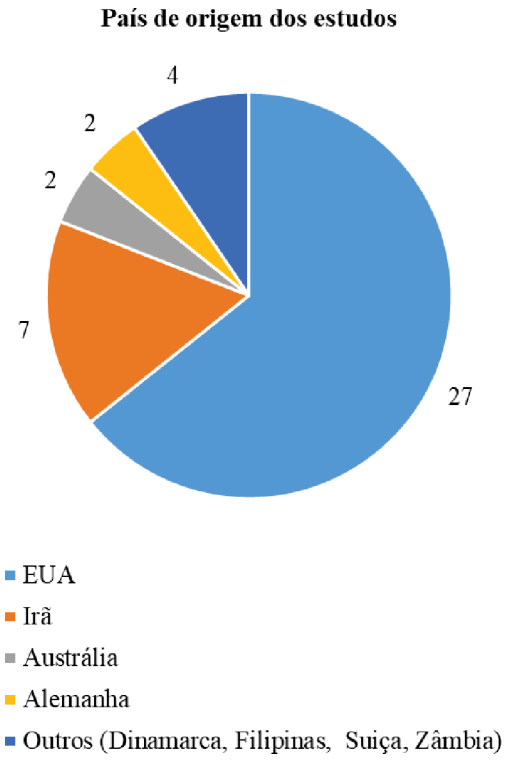
						Conflito psicológico	Autorrelato
						Parentalidade cooperativa	Autorrelato
41	Tahan, M., Saleem, T., Moshtagh, M., Fattahi, P., & Rahimi, R. (2020). Psychoeducational Group Therapy for sexual function and marital satisfaction in Iranian couples with sexual dysfunction disorder. *Heliyon, 6*(7), 1-7.	40	Heteroafetivos	Psychoeducational Intervention for Sexual Function & Marital Satisfaction	NI	**Satisfação**	Autorrelato
						Funções sexuais	Autorrelato
42	Alipour, Z., Kazemi, A., Kheirabadi, G., & Eslami, A.-A. (2020). Marital communication skills training to promote marital satisfaction and psychological health during pregnancy: a couple focused approach. *Reproductive Health, 17*(23), 1-8.	60 e 54	Mulheres grávidas	Treinamento de habilidades de comunicação	3 meses	**Satisfação**	Autorrelato
						Saúde emocional	Autorrelato

A fim de tornar mais clara a descrição dos principais dados, serão apresentados na sequência a caracterização da amostra, a caracterização da intervenção, a qualidade da evidência dos estudos e o sumário dos efeitos dos tratamentos com seus tamanhos de efeito.

Caracterização da amostra

A Figuras 2 mostra o país de origem dos estudos, independentemente da origem da publicação do estudo.

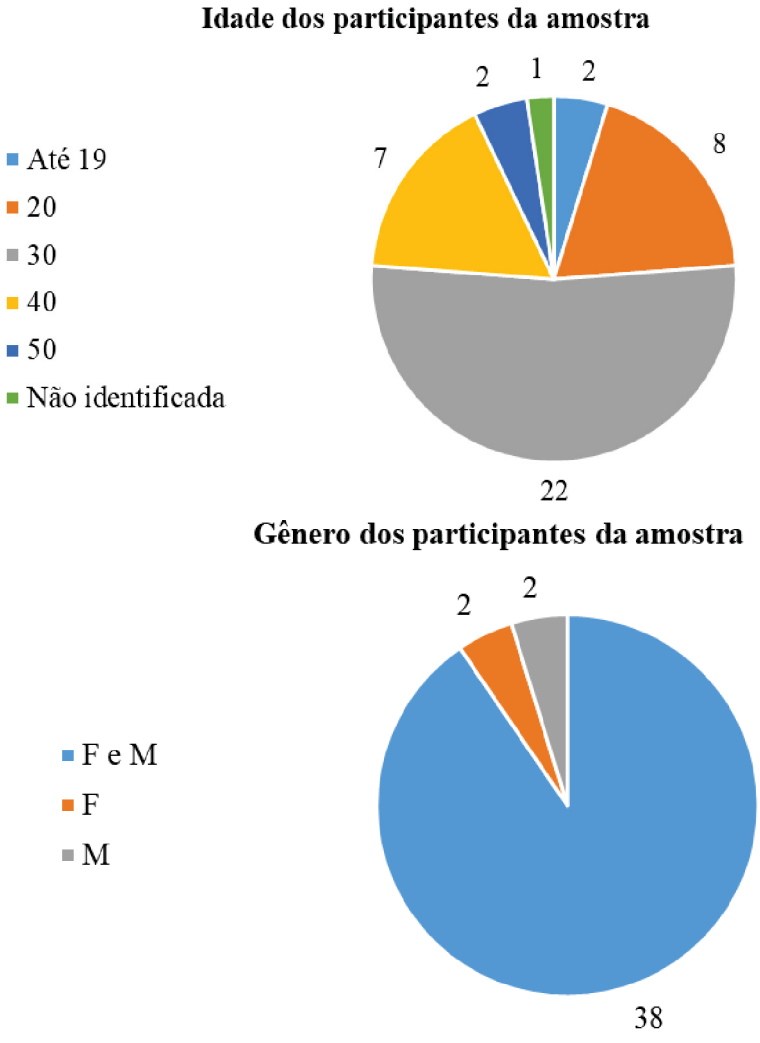
Figura 2 - *País de origem dos estudos recuperados pela revisão sistemática*

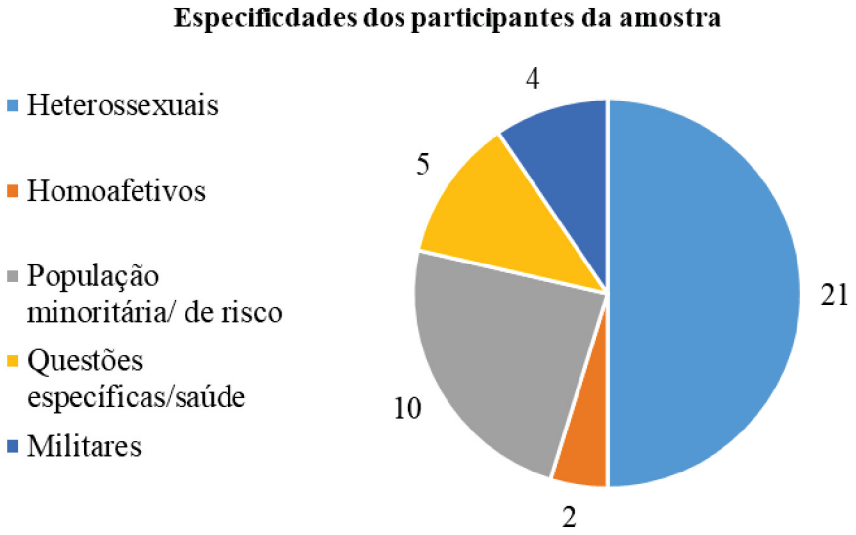


A Figura 2 mostra a origem dos estudos recuperados na revisão sistemática. É possível observar que a maioria dos estudos são de origem norte-americana (27), seguido do Irã (7), Austrália (2) e Alemanha (2) em igual número e outros (4), a saber, Dinamarca, Filipinas, Suíça e Zâmbia. Observa-se, com isso, a ausência de estudos experimentais no contexto latino-americano, com destaque para o contexto brasileiro.

A Figura 3 mostra a faixa etária, o gênero e as principais características da população dos estudos, respectivamente.

Figura 3 - *Caracterização dos estudos recuperados na revisão sistemática, conforme a faixa etária, gênero e especificidades da população*





Levando em conta o exposto na Figura 3, pode-se afirmar que predominantemente a população dos estudos está na faixa dos 30 anos (de 30 a 39 anos), com estudos com ambos os gêneros (feminino e masculino) e com foco em casais heterossexuais. Ou seja: os estudos com programas educacionais para casais ainda permanecem com uma população relativamente homogênea, considerando que cerca de 50% tratam-se de casais novos e heterossexuais – fato que dificulta a validade externa dos estudos da área para populações distintas. Apesar disso, observa-se um número significativo de estudos com a população minoritária, no caso, casais de baixa renda e afrodescendentes. Os estudos exclusivamente com população feminina ou masculina tratavam-se, em sua maioria, de programas com casais homoafetivos.

Programas utilizados

A Tabela 4 mostra os programas utilizados nos grupos experimentais dos estudos da amostra. Por vezes, o mesmo estudo utilizou mais de um programa, por isso, o total de programas não totaliza 42 (número total de artigos recuperados).

Tabela 4 - *Programas utilizados nos grupos experimentais dos estudos da amostra*

Programas	Número de estudos
Prevention Relationship Enhancement Program (PREP)	**7**
Our Relationship (OuR)	**6**
Compassionate and Accepting Relationships through Empathy (CARE)	**4**
Supprting Health Marriage (SHM)	**4**
The Protetcting Strong American Families Program (ProSAAF)	**3**
Marriage Checkup (MC)	**3**
Strengthening Same-Sex Relationship (SSSR)	**2**

A Partnership Learning Program (EPL)	**2**
Within My Reach (WMR)	**2**
Relationship Evaluation (RELATE)	**1**
Couples Coping Enhancement Training (CCET)	**1**
Marriage Relationship Education (MRE)	**1**
Couple Relationship Education (CRE)	**1**
Outros	**11**

No que se refere aos programas utilizados nas condições experimentais dos estudos recuperados, é possível afirmar que o PREP (6, 7, 19, 20, 21, 24, 36) é o mais utilizado, seguido do OuR (8, 13, 17, 19, 20, 35), CARE (2, 21, 22, 29), SHM (5, 32, 34, 37), ProSAAF (11, 30, 31) e MC (9, 10, 27), SSSR (1, 4) e EPL (33, 39). Esse dado é compatível com estudos da área que afirmam que o PREP e o CARE estão dentre os programas com validação empírica (Jakubowski, et al., 2004; Halford & Bodenmann, 2013), dando destaque ao PREP, o qual compreende número de estudos com maior rigor experimental. Na categoria "outros" encontram-se os programas MRE, SHARE, Ceta, eHealth, App, RA, MTPP, FGL, What's Real, CT e PISFMS.

Algumas especificidades dos programas serão mencionadas para maior clareza das discussões a seguir. De maneira geral, os programas com mais estudos têm em comum o enquadramento teórico comportamental. Especificamente, o PREP com um foco na Terapia Comportamental Tradicional, o ProSAAF na Teoria da Aprendizagem Social e Terapia Cognitivo-comportamental e os demais, a saber, CARE, MC e OuR, com embasamento na Terapia Comportamental Integrativa de Casais. No que se refere à duração dos programas, o PREP variou de seis a 15 horas; o OuR de 6 a 8 horas e no CARE de 12 a 15 horas. O ProSAAF apresentou duração de 12 horas. Não foram encontradas informações acerca da duração das sessões no caso do MC, apenas a indicação de que se refere a uma intervenção com duas sessões de avaliação e uma de *feedback*. O SHM não será mencionado por envolver diferentes programas.

Qualidade da evidência

Em relação ao método utilizado nos estudos, a Tabela 5 mostra quanto cada estudo atingiu dos critérios exigidos para a qualidade das evidências dos estudos.

Tabela 5 - *Critérios para avaliação da qualidade da evidência da amostra*

Número do artigo	Critérios Participantes	Critérios Intervenção	Critérios Método	Critérios Escalas	Critérios Atendidos	Critérios Atendidos

	(Nota máxima=5)	(Nota máxima=3)	(Nota máxima=6)	Total=2	Total=16	%
1	5	3	2	2	12	**75,00**
2	5	3	3	2	13	**81,25**
3	5	3	2	1	11	**68,75**
4	5	3	1	2	11	**68,75**
5	5	3	1	1	10	**62,50**
6	5	3	3	2	13	**81,25**
7	4	3	4	0	11	**68,75**
8	5	3	2	1	11	**68,75**
9	5	1	3	1	10	**62,50**
10	5	1	3	2	11	**68,75**
11	5	3	1	2	11	**68,75**
12	5	3	2	1	11	**68,75**
13	5	3	1	2	11	**68,75**
14	5	3	1	2	11	**68,75**
15	5	3	4	2	14	**87,50**
16	5	3	4	0	12	**75,00**
17	5	3	1	2	11	**68,75**
18	5	3	0	1	9	**56,25**
Número do artigo	**Critérios Participantes**	**Critérios Intervenção**	**Critérios Método**	**Critérios Escalas**	**Critérios Atendidos**	**Critérios Atendidos**
	(Nota máxima=5)	**(Nota máxima=3)**	**(Nota máxima=6)**	**Total=2**	**Total=16**	**%**
19	5	3	0	2	10	**62,50**
20	5	3	2	2	12	**75,00**
21	5	3	1	0	9	**56,25**
22	5	3	2	2	12	**75,00**
23	5	3	0	2	10	**62,50**
24	5	3	2	2	12	**75,00**
25	5	3	0	2	10	**62,50**
26	5	3	2	2	12	**75,00**
27	5	3	4	1	13	**81,25**
28	5	3	1	1	10	**62,50**
29	5	3	4	1	13	**81,25**
30	5	3	3	2	13	**81,25**
31	5	3	4	2	14	**87,50**
32	5	3	0	1	9	**56,25**
33	5	3	3	2	13	**81,25**
34	5	3	1	2	11	**68,75**
35	5	3	1	1	10	**62,50**
36	5	3	0	2	10	**62,50**
37	5	3	2	1	11	**68,75**
38	5	3	2	2	12	**75,00**
39	5	3	1	1	10	**62,50**
40	5	2	1	1	9	**56,25**

41	5	3	1	2	11	**68,75**
42	5	3	4	2	14	**87,50**

É possível observar que dos 42 artigos, 16 atenderam a 70% ou mais dos critérios utilizados para avaliar a qualidade da evidência (1, 2, 6, 15, 16, 20, 22, 24, 26, 27, 29, 30, 31, 33, 38, 42). Desses estudos, quatro utilizaram o PREP unicamente (6, 24), PREP adaptado (26) ou o PREP e OuR (20). É possível observar que a seção que apresentou menor qualidade foi a seção de método (total de seis itens). Isso se deu porque diversos estudos não deixaram claras informações necessárias (como foi realizada a randomização, alocação sigilosa, se identificada diferença entre os grupos na linha de base, cegamento, análise de sensibilidade em caso de perda da randomização original e análise por intenção de tratar). Tal fato pode ter ocorrido pelas características das pesquisas da área da psicologia, como por exemplo, a impossibilidade do cegamento (Starcevic, 2003).

Mediadores

A Tabela 6 mostra os estudos individuais que visaram a identificar mediadores, assim como seus desfechos e resultados para cada um deles em relação ao momento pós-teste e seguimento comparando o grupo experimental com o grupo controle.

Tabela 6 - *Mediadores identificados nos estudos recuperados e seus efeitos sobre os desfechos*

Número do artigo	Mediadores	Efeitos sobre desfechos
5	Comunicação	Mediou satisfação para casais de alto e baixo risco.
11		Mediou satisfação e confiança para homens e mulheres.
17		Mediou satisfação via decréscimo da comunicação negativa.
19		Mediou a manutenção da redução do potencial de rompimento.
10	Intimidade	Mediou mudança na satisfação.
17		Não identificado.
10	Aceitação	Mediou mudança na satisfação.
17		Não identificado.
10	Ativação	Mediou mudança na satisfação.
17	Confiança no manejo de situações-problema	Mediou satisfação via mudanças na confiança.
19		Mediou manutenção da redução do potencial de rompimento.
19	Apoio emocional	Mediou manutenção da redução do potencial de rompimento.
17	Gravidade do problema no relacionamento	Mediou satisfação via decréscimo da gravidade.
17	Autoproteção	Não identificado.

A Tabela 6 mostra que dentre os 42 estudos que compõem a amostra, cinco (5, 10, 11, 17 e 19) referem-se a estudos com mediadores. Os mediadores identificados foram: comunicação, intimidade, aceitação, ativação, autoproteção, gravidade do problema, confiança e apoio emocional. É possível observar que o mediador que se destaca é a comunicação (quatro estudos), o qual foi identificado como o mecanismo para a satisfação em casais de baixo e alto risco do SHM (5), para a satisfação e confiança para homens e mulheres do ProSAAF (10), para a manutenção da redução do potencial de rompimento no OuR e ePREP (19) e para a satisfação de casais do OuR via decréscimo da comunicação negativa (17). Tais dados corroboram as evidências levantadas por uma meta-análise que identificou diversos estudos que avaliaram a comunicação como principal mediador (Halford & Bodenmann, 2013). Assim, pode-se afirmar que a comunicação foi um mecanismo por meio do qual a satisfação manteve-se/melhorou, assim como por meio dela foi possível prevenir o desgaste do relacionamento – indicando a importância dessa variável em programas educacionais para casais de baixo ou alto risco.

Outros três mediadores foram identificados em igual número (dois estudos), a saber, intimidade, aceitação e confiança. Tanto a intimidade como a aceitação foram identificadas como mediadoras da satisfação em casais do MC (10), mas sem efeito mediador identificado em casais do OuR (17). A confiança no manejo de situações problema, por sua vez, foi identificada como mediadora da satisfação em casais do OuR (17) e da manutenção da redução do potencial de rompimento em casais do OuR e ePREP (19). Esses dados sugerem que ambos os aspectos, emocionais e comportamentais (treino de habilidades), devem ser planejados e implementados em intervenções educacionais para casais, com destaque para a habilidade de manejo de situações conflituosas.

Os demais mediadores com efeitos identificados nos estudos foram: ativação (10), gravidade do problema (17) e apoio emocional (19), funcionando como mecanismo de mudança na satisfação (10 e 17) e de manutenção do potencial de rompimento (19), respectivamente. O mediador autoproteção (17) não teve efeito significativo identificado. Em um artigo de revisão (Markman & Rhoades, 2012) que tratou de fornecer um panorama do campo da educação para o relacionamento, bem como fornecer direções para pesquisas futuras, recomendou que estudos na área deveriam levantar mecanismos de mudança dos programas educacionais para casais, bem como possíveis moderadores. A partir dos dados obtidos por meio do presente estudo, pode-se dizer que tais

recomendações foram seguidas, uma vez que diversos estudos de mediadores e moderadores (tratados a seguir) foram levantados por esta revisão sistemática. Além disso, as pesquisas do campo mostram os passos esperados no desenvolvimento de uma área de estudo, a saber, primeiramente a execução de estudos de eficácia de uma determinada intervenção, seguido de identificação de mecanismos de mudança (Leonardi, 2017).

Moderadores e predição

A Tabela 7 mostra os estudos individuais que visaram a identificar moderadores, assim como seus desfechos e resultados para cada um desses desfechos em relação ao momento pós-teste e seguimento, comparando o grupo experimental com o grupo controle.

Tabela 7 - *Moderadores dos estudos da amostra e seus efeitos sobre os desfechos*

Número do artigo	**Moderador**	**Desfecho alterado**	**Efeitos**	
			Benefícios	**Prejuízos**
35	Raça	Percepção de saúde	Hispânicos: melhorias maiores.	Não identificado
21		Satisfação	Brancos: menos declínios.	Não-brancos: declínios mais rápidos na satisfação.
2	Satisfação	Satisfação	Baixa satisfação beneficiaram-se mais.	Não identificado
21		Satisfação	Escores mais baixos declínios mais suaves na satisfação.	Não identificado
22		Satisfação	Baixa satisfação beneficiaram-se mais.	
21	Fator de risco individual (consumo de álcool)	Satisfação	Não identificado	Piora
21	Fatores de risco relacionais (compromisso, comunicação, apoio)	Satisfação	Declínios mais suaves na satisfação.	Não identificado
21	Agressão física	Satisfação	Não identificado	Maior declínio
31	Estresse (finanças)	Satisfação	Não identificado	Declínio
		Comunicação	Não identificado	Declínio
		Confiança	Não identificado	Declínio
31	Estresse (finanças, discriminação)	Sintomas depressivos	Não identificado	Declínio
6	Programas	Risco coabitação	PREP diminuiu o risco de coabitação.	Não identificado
34		Efeitos negativos	SHM atenuou efeitos negativos.	
37		Estresse		

35	Renda	Relacionamentos positivos	Não identificado	Baixa renda melhorias menores.

A Tabela 7 mostra que os moderadores investigados nos estudos recuperados são: satisfação (2, 21, 22), programas (6, 34, 37), raça (21, 35), renda (35), estresse (31), fatores de risco individuais e relacionais (21) e agressão física (22). Além disso, a satisfação foi o principal desfecho alterado (2, 21, 22, 31, 22). Via de regra, casais com baixos escores na linha de base, apresentaram mais benefícios para a satisfação (2, 21, 22). Em contrapartida maiores níveis de fatores de risco individuais e relacionais (21), especificamente, consumo de álcool e agressão física, trouxeram prejuízos para a satisfação. Uma meta-análise identificou que casais de alto risco beneficiaram-se mais dos programas para casais enquanto tais benefícios ainda precisavam ser demonstrados para os casais de baixo risco (Halford & Bodenmann, 2013). Tais informações foram corroboradas pelos dados obtidos nesta revisão sistemática. Em suma, no que se refere ao moderador fator de risco, é possível dizer que casais com baixa satisfação podem se beneficiar de intervenções educacionais; é importante reafirmar, entretanto, que casais com histórico de abuso de substâncias e agressão precisam de uma intervenção específica, como por exemplo, psicoterapia.

Casais pertencentes a populações minoritárias também se beneficiaram menos das intervenções (21, 35), uma vez que casais não-brancos apresentaram declínios mais rápidos na satisfação e casais de baixa-renda melhorias menores nos relacionamentos positivos. Casais brancos (21) e hispânicos (35) apresentaram benefícios em relação à satisfação e percepção de saúde, respectivamente. O moderador estresse relacionou-se, em todos os casos, a declínios para diferentes desfechos. Tal moderador foi avaliado em um estudo com população minoritária.

O estudo de Halford e Bodenmann (2013) destacou variáveis presentes em populações minoritárias (por exemplo, renda) como possíveis moderadores, requerendo, no entanto, mais estudos. Estudos subsequentes revelaram que programas educacionais melhoraram a qualidade do relacionamento de casais de populações minoritárias (Hawkins & Erickson, 2015) com efeito pequeno, embora estatisticamente significativo (Arnold & Beelmann, 2019). Esse último estudo mostrou também que efeitos maiores foram identificados nas populações mais favorecidas. Tais dados colidem com aqueles obtidos pela presente revisão de literatura, a partir da qual foi possível observar menos benefícios para casais de baixa renda. Uma possível explicação para tal dado seria o fato

de que o programa fornecido nesses estudos não estaria suficientemente adaptado à realidade da população estudada.

Por fim, observam-se efeitos positivos dos programas, especificamente PREP (6) e SHM (34), por atenuarem possíveis efeitos deletérios tais como risco relacionado à coabitação prévia ao casamento e diversos efeitos nocivos como emoções negativas, gravidade das discordâncias e conflitos, humor e estresse.

Halford et al. (2003) realizaram um estudo que forneceu diretrizes para boas práticas em programas educacionais para casais, constando entre elas a avaliação do perfil de risco dos casais. O estudo dividiu os fatores de risco em fatores estáticos, isto é, fatores que não são passíveis de mudança (por exemplo, histórico da família de origem, idade, coabitação) e dinâmicos, os quais podem ser alterados (por exemplo, expectativas acerca do relacionamento e comunicação do casal), com o objetivo de prever problemas futuros. Apesar de se tratar de um estudo realizado há quase 20 anos, é possível afirmar que os dados obtidos por meio presente estudo são compatíveis com as diretrizes propostas, uma vez que diversos estudos de moderadores incluíram fatores de risco, sejam eles estáticos ou dinâmicos. O mesmo estudo (Halford et al., 2003) propôs a inclusão da temática da agressão, bem como sua avaliação – compatível com moderadores encontrados nesta revisão sistemática.

Um único estudo (9) foi identificado como estudo de predição, o qual constatou associação positiva entre os casais completarem as tarefas de casa fornecidas e qualidade conjugal, prontidão para mudança e uma associação negativa com ter filhos. A manutenção dos ganhos obtidos também foi associada ao número de tarefas de casa cumpridas pelos casais. Esses dados sugerem o papel da tarefa de casa em promover generalização da aprendizagem, obtida a partir da intervenção, em aspectos do relacionamento, proporcionando contexto para mudanças na interação (Martim & Silveira, 2017).

Desfechos individuais

A seguir serão apresentados os resultados dos estudos individuais para os principais desfechos. As Tabelas 8, 9, 10 e 11 mostram, respectivamente, os resultados dos desfechos das categorias aspectos positivos e negativos do relacionamento, aspectos da interação, aspectos psicológicos e saúde geral, e parentalidade, violência do parceiro íntimo (VPI), teoria, prática, outros e intervenção. Em vez de apenas indicar possíveis

resultados com apenas a marcação de "X", foi decidido indicar qual programa foi utilizado no estudo. As tabelas foram separadas para melhor visualização e discussão dos dados.

A Tabela 8 mostra os resultados dos estudos individuais para os principais desfechos, comparando o grupo experimental com o grupo controle nos momentos pré-teste/pós-teste e seguimento.

Tabela 8 - *Resultados dos estudos individuais por desfecho para as categorias de aspectos positivos e negativos da interação. M: melhora/manutenção. SD: sem diferença. D: deterioração.*

Número do artigo	**Desfechos**		**Pré/pós-teste**			**Seguimento**		
			M	**SD**	**D**	**M**	**SD**	**D**
1	**Aspectos positivos da interação**	Satisfação	SSSR-F					SSSR-F
3		Satisfação	CCET					
4		Satisfação	SSSR			SSSR		
8		Satisfação	OuR					
12		Satisfação	MRE					MRE
13		Satisfação		OuR-I				
20		Satisfação	OuR e PREP			OuR e PREP		
23		Satisfação	MTTPP					
24		Satisfação	PREP					PREP
27		Satisfação				MC		MC
29		Satisfação		CARE			CARE	
30		Satisfação	ProSAAF					
32		Satisfação	SHM					
33		Satisfação	EPL					
36		Satisfação	PREP			PREP		
41		Satisfação	PISFMS					
42		Satisfação	Treino			Treino		
14		Ajustamento		SHARE				
24		Ajustamento	PREP					
28		Ajustamento	FGL			FGL		
26		Qualidade do relacionamento	WMR					
38		Qualidade do relacionamento				CRE		
39		Qualidade do relacionamento					EPL	
40		Felicidade no relacionamento	WOR			WOR		
12		Satisfação sexual	MRE					MRE

12		Intimidade conjugal	MRE							MRE
3		Coping diádico	CCET							CCET
28		Amor romântico	FGL				FGL			
26	**Aspectos negativos do relacionamento**	Dissolução	WMR							
32		Dissolução			SHM	Retorno investimento aconselhamento				
32		Crise conjugal	SHM							
33			EPL							
33		Conflitos no relacionamento	EPL							
36			PREP				PREP			
39		Divórcio	EPL				EPL	X		
40		Relacionamento em problemas	WOR				WOR			
40		Infidelidade					WOR			
1		Instabilidade		SSSR-F						SSSR-F
4		Instabilidade		SSSR			SSSR			
20		Potencial de rompimento	OuR e PREP				OuR e PREP			
8		Características do relacionamento	OuR							
13				OuR-I						

Pode-se observar na Tabela 8 que grande parte dos desfechos tiveram um efeito de melhora imediata quando comparados ao grupo controle, com destaque para a categoria "aspectos positivos da interação", especificamente o desfecho "satisfação". Dos 17 estudos com esse desfecho, apenas três não indicaram melhora. Quando incluídos os demais desfechos da categoria "aspectos positivos da interação", de 28 estudos, apenas seis não apresentaram melhora imediata. Um estudo de meta-análise com programas educacionais pré-conjugais (Fawcett et al., 2010) revelou que os programas não produziram melhora na qualidade do relacionamento quando estudos não publicados foram incluídos na análise. Esse dado pode indicar um possível viés do presente estudo, composto exclusivamente por estudos publicados. Em contraposição, outra meta-análise (Hawkins & Erickson, 2015) mostrou que programas educacionais para casais melhoraram a qualidade do relacionamento para casais de baixa renda, o que pode indicar um possível efeito moderador da renda, conforme discutido acima.

A Tabela 9 mostra os resultados dos estudos individuais por desfecho para a categoria aspectos da interação.

Tabela 9 - *Resultados dos estudos individuais por desfecho para a categoria aspectos da interação. M: melhora/manutenção. SD: sem diferença. D: deterioração*

Número do artigo	**Desfechos**		**Pré/pós-teste**			**Seguimento**		
			M	**SD**	**D**	**M**	**SD**	**D**
1	**Aspectos da interação**	Comunicação	SSSR-F			SSSR-F negativa)	SSSSR-F	
3		Comunicação	CCET					

4		Comunicação	SSSR			
20		Comunicação	OuR e PREP		OuR e PREP	
29		Comunicação		CARE		
30		Comunicação	ProSAAF			
40		Comunicação	WOR		WOR	
1		Apoio		SSSSR-F		SSSSR-F
3		Apoio	CCET			
4		Apoio		SSSSR	SSSR	
40		Apoio	WOR		WOR	
20		Apoio	OuR e PREP		X	
30		Apoio	ProSAAF			
25		Solução de conflitos		WR		
32		Compromisso	SHM			
1		Confiança	SSSR-F			SSSR-F
8		Confiança	OuR			
13		Confiança		OuR-I		
30		Confiança	ProSAAF			
23		Afeto negativo	MTTPP			
27		Intimidade			MC	MC
27		Responsividade			MC	MC
26		Duração do relacionamento	WMR			

Outro desfecho que merece destaque por ser recorrentemente utilizado em diversos estudos é o desfecho da comunicação: dos sete estudos que o utilizaram, apenas um indicou diferença não estatisticamente significativa, enquanto todos os demais apresentaram melhora imediata. Diferentemente das informações apresentadas acima a respeito da qualidade do relacionamento, o mesmo estudo de meta-análise mostrou que os programas melhoraram a comunicação (Fawcett et al., 2010) – dado que vai ao encontro dos achados do presente estudo.

A Tabela 10 mostra os resultados dos estudos individuais por desfecho para as categorias aspectos psicológicos e saúde geral.

Tabela 10 - *Resultados dos estudos individuais por desfecho para as categorias de aspectos psicológicos e saúde geral.M: melhora/manutenção. SD: sem diferença. D: deterioração*

Número do artigo	**Desfechos**		**Pré/pós-teste**			**Seguimento**		
			M	**SD**	**D**	**M**	**SD**	**D**
8	**Aspectos psicológicos**	Ansiedade	OuR					
13		Ansiedade		OuR-I				
14		Ansiedade	SHARE					
23		Ansiedade		MTTPP				
7		Depressão	MR, PREP, MR+PREP			MR, PREP		
8		Depressão	OuR					

13		Depressão		OuR-I			
14		Depressão	SHARE				
23		Depressão		MTTPP			
7		TEPT	MR, PREP.	.		MR, PREP.	
40		Emoções e comportamentos negativos	WOR				
40		Conflito psicológico	WOR				
14		Funcionamento psicológico	SHARE				
25		Autoestima		WR			
23		Mindfulness	MTTPP				
42		Saúde emocional	Treino			Treino	
8	**Aspectos de saúde geral**	Percepção de saúde	OuR				
13		Percepção de saúde	OuR-I			OuR-I	
8		Qualidade de vida	OuR				
13		Qualidade de vida	OuR-I			OuR-I	
7		Qualidade do sono	MR				
7		Resposta a experiências estressoras	MR			MR	
14		Sintomas de câncer	SHARE				
15		Consumo de álcool				CETA	
1		Estresse percebido		SSSSR-F			SSSSR-F
4		Estresse percebido	SSSR			SSSR	
7		Estresse percebido	MR, PREP			MR, PREP, MR+PREP.	
41		Funções sexuais	PISFMS				

De maneira semelhante ao ocorrido com relação aos desfechos de aspectos positivos e negativos da interação, os desfechos ligados a aspectos da saúde mental e física também apresentaram, em sua maioria, resultados de melhora/manutenção para o grupo experimental. Vale destacar que, via de regra, os programas não incluem aspectos de saúde física e psicológica no currículo, mas, ainda assim, os resultados indicam um efeito dessas intervenções sobre a saúde. Ou seja: trabalhar aspectos da interação do casal pode ser um meio para promover melhorias em outros aspectos da vida, tal como diversas pesquisas de predição indicam (Azimian et al., 2017; Donoho et al., 2015; Liu et al., 2016; Peterson-Post et al., 2014; Recksiedler & Stawski, 2019; Rhobes et al., 2014; Saito et al., 2020; Torvik et al., 2015; Yang et al., 2011).

A Tabela 11 mostra os resultados dos estudos individuais por desfecho para as categorias aspectos parentalidade, violência do parceiro íntimo (VPI), teoria, prática, outros e intervenção.

Tabela 11 - *Resultados dos estudos individuais por desfecho para as categorias de parentalidade, VPI, teoria, prática, outros e intervenção.M: melhora/manutenção. SD: sem diferença. D: deterioração*

Número do artigo	**Desfechos**	**Pré/pós-teste**			**Seguimento**		
		M	**SD**	**D**	**M**	**SD**	**D**

8		**Funcionamento do trabalho**	OuR			
13			OuR-I			OuR-I
30	**Parentalidade**	Coparentalidade	ProSAAF			
30		Parentalidade	ProSAAF			
15	**VPI**	Violência física	CETA		CETA	
40			WOR		WOR	
15		Violência sexual	CETA		CETA	
15		Ameaça de violência	CETA		CETA	
20		VPI	OuR e PREP		X	
15					CETA	
40		Abuso psicológico	WOR			
26		Agressão psicológica	WMR			
18	**Teoria**	Conhecimento	App			
25			WR			
18	**Prática**	Atitude	App			
25		Atitude no casamento		WR		
25		Atitude em relação ao aconselhamento	WR			
25		Atitude em relação à coabitação	WR			
25		Resistência à presão sexual		WR		
25		Aguardar para ter relações sexuais		WR		
18		Questões práticas	App			
16	**Outros**	Estabelecimento de acordo sexual			eHealth	
16		Adesão ao acordo sexual				X
16		Dinâmica do relacionamento em relação à adesão ao acordo			eHealth	
29	**Intervenção**	Satisfação com a intervenção	CARE			
16		Uso e aceitabilidade da intervenção	eHealth			

Dentre os demais desfechos apresentados na Tabela 11, a saber, parentalidade, VPI, teoria e prática, satisfação com a intervenção e outros, aquele que apresentou mais resultados de melhora foi o de VPI. Tal dado mostra o avanço das pesquisas da área, uma vez que meta-análises anteriores sugeriram a inclusão da temática da violência (Halford et al., 2003). Além disso, indica a crescente abrangência dos programas educacionais para casais com diferentes especificidades.

Em relação aos desfechos sem diferenças estatisticamente significativas, 19 foram contabilizados no pós-teste e/ou seguimento (13, 29, 14, 39, 1, 13, 13, 23, 13, 23, 25, 1, 29, 1, 25, 13, 25, 25, 25). Quatro deles referiram-se a desfechos de aspectos positivos do relacionamento (13, 29, 14, 39), dois em relação a aspectos negativos do relacionamento (1, 13), cinco de aspectos psicológicos (13, 23, 13, 23, 25), um em relação à saúde geral (1), quatro de aspectos diferentes da interação, no caso, comunicação (29), apoio (1), solução de conflitos (25), confiança (13) e três em relação a aspectos práticos. Apenas um desfecho apresentou deterioração no pós-teste, a saber, a dissolução (32): casais do SHM apresentaram maior chance de terminarem o relacionamento.

No seguimento, 12 desfechos apresentaram deterioração, dentre os quais sete referiram-se a aspectos positivos da interação – quatro desfechos da satisfação (1, 12, 24,

27) e outros três de satisfação sexual (12), intimidade conjugal (12) e coping diádico (3). O desfecho de instabilidade (1) piorou quando comparado ao pré-teste, no qual não apresentou diferença estatisticamente significativa. Dentre os aspectos da interação, três também deterioraram, a saber, confiança (1), intimidade (27) e responsividade (27).

Tamanho do efeito

A Tabela 12 mostra os desfechos com tamanhos de efeito (d) apresentados em cada estudo de eficácia nos momentos pós-teste e seguimento segundo cada categoria.

Tabela 12 - *Desfechos e seus respectivos tamanhos de efeito (d) no pós-teste e/ou seguimento*

Número do artigo	Desfechos		Pós-teste				Seguimento			
			Tamanho do efeito (d)				Tamanho do efeito (d)			
			Pequeno	Médio	Grande	Total	Pequeno	Médio	Grande	Total
1	Aspectos positivos da interação	Satisfação	0	1	0	1	0	0	0	0
8		Satisfação	0	1	0	1	0	0	0	0
27		Satisfação	0	0	0	0	1	0	0	1
27		Satisfação	0	0	0	0	0	1	0	1
33		Satisfação	1	0	0	1	0	0	1	1
		Satisfação	0	1	0	1	0	0	0	0
28		Satisfação	0	0	1	1	0	0	0	0
40		Felicidade no relacionamento	1	0	0	1	1	0	0	1
28		Amor romântico	0	0	1	1	0	0	0	0
Total aspectos positivos da interação			**2**	**3**	**2**	**7**	**2**	**1**	**1**	**4**
26	Aspectos negativos do relacionamento	Dissolução	0	1	0	1	0	0	0	0
33		Conflitos no relacionamento	1	0	0	1	0	1	0	1
33		Conflitos no relacionamento	1	0	0	1	0	0	0	0
33		Conflitos no relacionamento	0	1	0	1	1	0	0	1
1		Instabilidade	1	0	0	1	0	0	0	0
20		Potencial de rompimento	0	0	1	1	0	0	0	0
		Potencial de rompimento	0	1	0	1	0	0	0	0
8		Características do relacionamento	1	0	0	1	0	0	0	0
8		Características do relacionamento	0	1	0	1	0	0	0	0
Total aspectos negativos da interação			**4**	**4**	**1**	**9**	**1**	**1**	**0**	**2**
8	**Aspectos psicológicos**	Ansiedade	1	0	0	1	0	0	0	0

8		Depressão	0	1	0	1	0	0	0	0
14		Depressão	0	1	0	1	0	0	0	0
40		Emoções e comportamentos negativos	1	0	0	1	0	0	0	0
40		Conflito psicológico	1	0	0	1	0	0	0	0
14		Funcionamento psicológico	0	0	1	1	0	0	0	0
	Total aspectos psicológicos		**3**	**2**	**1**	**6**	**0**	**0**	**0**	**0**
8	**Aspectos de saúde geral**	Percepção de saúde	1	0	0	1	0	0	0	0
13		Percepção de saúde	0	1	0	1	1	0	0	1
8		Qualidade de vida	1	0	0	1	0	0	0	0
13		Qualidade de vida	0	1	0	1	1	0	0	1
14		Sintomas de câncer	0	1	0	1	0	0	0	0
15		Consumo de álcool	0	0	0	0	0	1	0	1
1		Estresse percebido	1	0	0	1	0	0	0	0
4		Estresse percebido	0	1	0	1	0	0	0	0
7		Estresse percebido	0	0	0	0	0	0	0	0
	Total aspectos de saúde geral		**3**	**4**	**0**	**7**	**2**	**1**	**0**	**3**

Número do artigo	**Desfechos**		**Pós-teste**				**Seguimento**			
			Tamanho do efeito (d)				**Tamanho do efeito (d)**			
			Pequeno	**Médio**	**Grande**	**Total**	**Pequeno**	**Médio**	**Grande**	**Total**
1	**Aspectos da interação**	Comunicação	0	1	0	1	1	0	0	1
1		Comunicação	0	1	0	1	0	1	0	1
4		Comunicação	0	1	0	1	0	0	0	0
4		Comunicação	0	1	0	1	0	0	0	0
40		Comunicação	1	0	0	1	1	0	0	1
1		Apoio	1	0	0	1	0	0	0	0
40		Apoio	1	0	0	1	1	0	0	1
20		Apoio	0	1	0	1	0	0	0	0
1		Confiança	0	1	0	1	0	0	0	0
8		Confiança	0	1	0	1	0	0	0	0
27		Intimidade	0	0	0	0	1	0	0	1
27		Responsividade	0	0	0	0	0	1	0	1
	Total aspectos da interação		**3**	**7**	**0**	**10**	**4**	**2**	**0**	**6**
8		Funcionamento do trabalho	1	0	0	1	0	0	0	0
13		Funcionamento do trabalho	0	1	0	1	0	1	0	1
	Total funcionamento no trabalho		**1**	**1**	**0**	**2**	**0**	**1**	**0**	**1**
15	**VPI**	Violência física	0	1	0	1	0	1	0	1
15		Violência sexual	0	1	0	1	0	1	0	1
15		Ameaça de violência	0	1	0	1	1	0	0	1
20		VPI	1	0	0	1	0	0	0	0
40		Abuso psicológico	1	0	0	1	0	0	0	0
	Total VPI		**2**	**3**	**0**	**5**	**1**	**2**	**0**	**3**
25	**Teoria**	Conhecimento	0	1	0	1	0	0	0	0
25	**Prática**	Atitude em relação ao aconselhamento	0	1	0	1	0	0	0	0
25		Atitude em relação à coabitação	0	1	0	1	0	0	0	0

Total teoria/ prática	**0**	**3**	**0**	**3**	**0**	**0**	**0**	**0**

Do total de 120 desfechos contabilizados a partir dos estudos de eficácia individuais, 54 apresentaram a medida do tamanho do efeito (d) no momento pós-teste e/ou seguimento. Em alguns casos, o mesmo desfecho teve mais de um tamanho de efeito, por exemplo, quando a medida foi realizada via autorrelato e observação direta, [ou] quando houve tamanhos distintos para homens e mulheres. No pós-teste quatro desfechos relataram efeito grande, 27 relataram efeito médio e 18 efeito pequeno. No seguimento, dois obtiveram efeito grande, oito efeito médio, e 10 efeito pequeno. Não foi reportado o tamanho do efeito para 34 desfechos. Seis desfechos tiveram o tamanho do efeito relatado somente na medida de seguimento.

Os desfechos que tiveram os tamanhos de efeito contabilizados no momento pós-teste foram: aspectos positivos da interação (sete), aspectos negativos do relacionamento (oito), aspectos psicológicos (seis), aspectos de saúde geral (sete), aspectos da interação (dez), funcionamento no trabalho (dois), violência de parceiro íntimo (cinco) e aspectos teóricos e práticos (três). Dentre cada uma das categorias, os seguintes desfechos apresentaram maior número de tamanho de efeito apresentado: em "aspectos positivos da interação", o desfecho "satisfação" (cinco); em aspectos negativos da interação o desfecho "instabilidade/ potencial de rompimento" (três); nos aspectos psicológicos, o desfecho depressão (dois); nos aspectos de saúde geral, os desfechos percepção de saúde, qualidade de vida e estresse percebido tiveram igual número de tamanhos de efeito apresentados (dois cada); em aspectos da interação, a comunicação foi o desfecho que se destacou (cinco); funcionamento no trabalho (dois); VPI, cada desfecho em igual número (um) e teoria/prática, os aspectos práticos (dois).

Os desfechos que tiveram os tamanhos de efeito contabilizados no seguimento foram: aspectos positivos da interação (quatro), aspectos negativos do relacionamento (dois), aspectos de saúde geral (três), aspectos da interação diversos (quatro), funcionamento no trabalho (um) e violência de parceiro íntimo (três). Dentre cada uma das categorias, os seguintes desfechos destacam-se em número: satisfação (três) e comunicação (três).

Observa-se que os desfechos satisfação e comunicação se sobressaem, ambos com tamanhos de efeito moderados. O efeito imediato dos programas sobre a satisfação, assim como o tamanho de seu efeito são compatíveis com estudos da área (Halford & Bodenmann, 2013). No que tange à comunicação, são observados efeitos médios no caso

dos dois estudos (1, 4) que utilizaram a medida via observação direta. Desses, apenas o estudo 1 realizou medida de seguimento, momento no qual observou-se efeito pequeno da medida.

Duas meta-análises realizadas por um mesmo grupo de pesquisadores (Fawcett et al., 2010; Hawkins et al., 2008) mostraram alguma similaridade com os dados obtidos por essa revisão: nas medidas de qualidade do relacionamento/satisfação obtidas por meio de estudos experimentais, os efeitos foram moderados (Hawkins et al., 2008) e pequenos quando se refere exclusivamente a estudos publicados (Fawcett et al., 2010). Em contrapartida, nas medidas de comunicação, os efeitos foram moderados em ambas as pesquisas, com efeitos maiores para a comunicação via observação direta (Fawcett et al., 2010). Esse dado revela maior consistência desta variável, embora com um possível viés de publicação, assim como na medida de qualidade (Fawcett et al., 2010).

Por fim, para responder ao objetivo secundário desta revisão, é possível afirmar que a temática da intimidade ainda carece de pesquisas quando se trata de programas educacionais para casais, uma vez que essa variável apareceu em apenas quatro estudos – dois estudos de eficácia e dois de mediadores. Tal dado corrobora a informação de que há escassez de revisões e, pode-se incluir, de pesquisas de maneira geral acerca do tema (Kardan-Souraki, 2016). Considerando sua relevância para a interação do casal (Boden et al., 2010), este dado torna manifesto um campo a ser desbravado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS (PARTE I)

O objetivo do estudo foi revisar os estudos experimentais com programas educacionais para casais nos últimos cinco anos publicados no exterior e no Brasil. Conclui-se que a maioria dos estudos com a temática são estadunidenses. No Brasil não foi encontrado qualquer estudo que cumprissem os requisitos desta revisão. Vale destacar, porém, que há um estudo pioneiro de um grupo de pesquisadores do Rio Grande do Sul denominado “Viver a dois”. Tal estudo não foi incluído nesta revisão por não ter grupo controle.

Resumidamente, a revisão mostrou que a imensa maioria dos estudos utilizou medida de autorrelato como via de coleta de dados, com população foco dos estudos continua sendo casais jovens heterossexuais. Estudos com populações minoritárias, mesmo que em menor número, estão em crescimento. Com relação à qualidade da evidência, menos de metade dos estudos cumpriram 70% ou mais dos requisitos exigidos

para um estudo com maior rigor científico, embora deva ser ressaltado que alguns critérios dificilmente poderiam ser cumpridos em se tratando de estudos da área da psicologia.

No tocante ao tipo de estudo, aqueles com ênfase em mediadores demonstraram a comunicação como mecanismo de mudança. Estudos com moderadores constataram que fatores de risco relacionais e individuais trouxeram prejuízos para a satisfação, enquanto a baixa satisfação na linha de base beneficiou. Os desfechos levantados nos estudos de eficácia evidenciaram, novamente, a satisfação e a comunicação, os quais se mostraram relevantes na avaliação de programas educacionais para casais e com mais medidas de tamanho de efeito. Além disso, foi possível perceber como houve desenvolvimento na área, uma vez que estudos incluindo violência de parceiro íntimo foram encontrados.

Em relação à intervenção – programa utilizado na condição experimental dos estudos recuperados – via de regra os programas com maior validação empírica e estudos experimentais são da abordagem comportamental e com duração em torno de 11 horas, embora possam variar no que se refere ao número de encontros e duração.

Por fim, é possível afirmar que o presente estudo apresentou limitações, a saber, restrição a artigos publicados, não incluindo teses e dissertações, assim como o intervalo limitado a cinco anos. O fato de utilizar como critério exclusivamente estudos com grupo controle fez com que o único estudo com programa brasileiro "Viver a dois" fosse excluído da análise. Assim, sugere-se que estudos futuros incluam estudos quase-experimentais, bem como exploratórios. Apesar dessas limitações, é possível reafirmar a carência de estudos que visem programas educacionais para casais no Brasil, assim como estudos com a temática de intimidade nessa área de estudo.

Diante deste cenário, planejar e avaliar intervenções com foco na intimidade apresenta um potencial científico e social. Sendo assim, a seção seguinte (Parte II) teve por objetivo elaborar, descrever e avaliar um programa educacional para casais com foco no comportamento de intimidade no contexto brasileiro.

REFERÊNCIAS (PARTE I)

Alipour, Z., Kazemi, A., Kheirabadi, G., & Eslami, A.-A. (2020). Marital communication skills training to promote marital satisfaction and psychological health during pregnancy: a couple focused approach. *Reproductive Health, 17*(23), 1-8.

Alvarenga, P., Weber, L. N. D., & Bolsoni-Silva, A. T. (2016). Cuidados parentais e desenvolvimento socioemocional na infância e na adolescência: uma perspectiva

analítico-comportamental. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, 13*(1), 4-21.

Andery, M. A. P. A, & Sampaio, A. A. S (2012). Seleção por consequências como modelo de causalidade e a clínica analítico-comportamental. In Borges, N.B e Cassas, F.*A Clínica Analítico-comportamental*. Artmed: Porto Alegre, RS.

Andery, M. A. P. A. (2001) O modelo de seleção por consequências e a subjetividade. In Banaco, R. A. (Org.), *Sobre Comportamento e Cognição*. (pp.198-208). Santo André:ESETec: Editores Associados.

Arnold, L. S., & Beelmann, A. (2019). The effects of Relationship Education in Low-Income Couples: A Meta-Analysis of Randomized-Controlles Evaluation Studies. *Family Relations. Interdisciplinary Journal of Applied Family Science, 68*(1), 22-38.

Azimian, J., Piran, P., Jahanihashemi, H., & Dehghankar, L. (2017). Investigation of marital satisfaction and its relationship with job stress and general health of nurses in Qazvin, Iran. *Electronic physician, 9*(4), 4231–4237.

Badr, H., Herbert, K., Chhabria, K., Sandulache, V. C., Chiao, E. Y., & Wagner, T. (2019). Self-Management Intervention for Head and Neck Cancer Couples: Results of A Randomized Pilot Trial. *Cancer, 125*(7), 1176–1184.

Barton, A. W., Beach, S., Bryant, C. M., Lavner, J. A., & Brody, G. H. (2018). Stress spillover, African Americans' couple and health outcomes, and the stress-buffering effect of family-centered prevention. *Journal of family psychology, 32*(2), 186–196.

Barton, A. W., Beach, S., Wells, A. C., Ingels, J. B., Corso, P. S., Sperr, M. C., Anderson, T. N., & Brody, G. H. (2018). The Protecting Strong African American Families Program: a Randomized Controlled Trial with Rural African American Couples. *Prevention science: the official journal of the Society for Prevention Research, 19*(7), 904–913.

Barton, A. W., Beach, S. R. H., Lavner, J. A., Bryant, C. M., Kogan, S. M., & Brody, G. H. (2017). Is Communication a Mechanism of Relationship Education Effects Among Rural African Americans? *Journal of Marriage and Family, 79*(5), 1450–1461.

Bakhurst, M. G., McGuire, A. C. L., & Halford, W. K. (2017). Relationship Education for Military Couples: A Pilot Randomized Controlled Trial of the Effects of Couple CARE in Uniform. *Journal of Couple and Relationship Therapy, 16*(3), 167–187.

Basharpoor, S., & Sheykholeslami, A. (2015). The Relation of Marital Adjustment and Family Functions With Quality of Life in Women. *Europe's jornal of psychology, 11*(3), 432-441.

Boden, J. S., Fischer, J. L., & Niehuis, S. (2010). Predicting marital adjustment from young adults' initial levels and changes in emotional intimacy over time: A 25-year longitudinal study. *Journal of Adult Development, 17*(3), 121-134.

Bolsoni-Silva, A. T., & Marturano, E. M. (2010). Procedimento de avaliação em terapia de casais a partir de múltiplos instrumentos. *Temas em Psicologia, 18*(1), 31-44.

Bolsoni-Silva, A. T., & Loureiro, S. R. (2011). Práticas educativas parentais e repertório comportamental infantil: comparando crianças diferenciadas pelo comportamento. *Paideia, 21*(48), 61-71.

Bondenmann, G., & Shantinath. S. D. (2004). The Couples Coping Enhancement Training (CCET): a new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. *Family Relations, 53*(5), 477-484.

Bradbury, Y. N., & Lavner, J. A. (2012). How Can We Improve Preventive and Educational Interventions for Intimate Relationships? *Behavior Therapy, 43*(1), 113–122.

Brasil (2010). *Emenda Constitucional n° 66, de 13 de julho de 2010*. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Poder Executivo, Brasília, DF. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/emendas/emc/emc66.htm

Braz, M. P., Dessen, M. A., & Silva, N. L. P. (2005). Relações conjugais e parentais: uma comparação entre famílias de classes sociais baixa e média. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 18*(2), 151-161.

Boden, J. S., Fischer, J. L., & Niehuis, S. (2010). Predicting marital adjustment from young adults' initial levels and changes in emotional intimacy over time: A 25-year longitudinal study. *Journal of Adult Development, 17*(3), 121-134.

Bolsoni-Silva, A. T., & Marturano, E. M. (2010). Procedimento de avaliação em terapia de casais a partir de múltiplos instrumentos. *Temas em Psicologia, 18*(1), 31-44.

Bolsoni-Silva, A. T, Silveira, F. F., & Marturano, E. M. (2008). Promovendo habilidades sociais educativas parentais na prevenção de problemas de comportamento. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, 10*(2), 125-142.

Bolsoni-Silva, A. T. (2008). Intervenção em grupo para casais: descrição de procedimento analítico comportamental. In M. R. Garcia et al. (Orgs.), *Sobre comportamento e cognição.* (pp. 151-181). Santo André: ESETec Editores Associados.

Bondenmann, G., & Shantinath. S. D. (2004). The Couples Coping Enhancement Training (CCET): a new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. *Family Relations, 53*(5), 477-484.

Bowling, T. K., Hill, C. M., & Jencius, M. (2005). An Overview of marriage enrichment. *The family journal: counseling and therapy for couples and families, 13*(1), 87-94.

Busby, D. M., Holman, T. B., & Taniguchi, N. (2001). RELATE: Relationship Evaluation of the individual, Family, cultural, and couple contexts. *Family Relations, 50*(4), 308-316.

Buzzela, B. A., Whitton, S. W., & Thompson, M. C. (2012). A preliminar evaluation of a relationship education program for male same-sex couples. *Couple and Family Psychology: Research and Practice, 1*(4), 306-322.

Catania, C. (1999). *Aprendizagem: Comportamento, Linguagem e Cognição*. Porto Alegre: Artmed Editora.

Costa, N. (2002) A subjetividade sob a ótica behaviorista radical: interpretação, aspectos polêmicos e manejo terapêutico. In Costa, N. (Org.), *Terapia Analítico-comportamental: dos fundamentos filosóficos à relação com o modelo cognitivista.* Santo André: ESETec Editores Associados.

Carlson, M. J., Pilkauskas, M. N. V., McLanahan, S. S., & Brooks-Gunn, J. (2011). "Couples as Partners and Parents over Children's Early Years". *Journal of marriage and the Family, 73*(2), 317-334.

Carr, D., Freedman, V. A., Cornman, J. C., & Schwarz, N. (2014). Happy Marriage, Happy Life? Marital Quality and Subjective Well-Being in Later Life. *Journal of marriage and the family, 76*(5), 930–948.

Chalmers, J. H. (2019). What's love got to do with it? Improving the effect of marriage education. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships, 13*(2), 171–186

Choi, H., & Marks, N. F. (2011). Socioeconomic status, marital status continuity and change, marital conflict, and mortality. *Journal of aging and health, 23*(4), 714–742.

Cicila, L. N., Georgia, E. J., & Doss, B. D. (2014). Incorporating Internet-based Interventions into Couple Therapy: Available Resources and Recommended Uses. *The Australian and New Zealand journal of family therapy, 35*(4), 414–430.

Cobb, R. J., & Bradbury, T. N. (2012). Implicações do apego adulto na prevenção de resultados conjugais adversos. In Johnson, S. M. & Whiffen, V. E. (Eds.). *Os processos do apego na terapia de casal e família* (pp. 246-266). São Paulo: Roca.

Cordova, J. V. (2014). *The marriage checkup practioner's guide: promoting lifelong relationship health.* Washington DC: American Psychological Association.

Cordova, J. V., & Jacobson, N. S. (1999). Crise de casais. In: Barlow, D. H. (Org.), *Manual clínico de transtornos psicológicos*. Porto Alegre: Artmed.

Cordova, J. V., & Scott, R. L. (2001). Intimacy: a behavioral interpretation. *The Behavior Analyst, 24*(1) 75-86.

Cunha, A. G. (2010). *Dicionário etimológico da língua portuguesa*. Rio de Janeiro: Lexikon.

Dobscha, S., Weingardt, K. R., Hooyer, K., Lysell, K., Kahn, J. R., Collinge, W., & Soltysik, R. (2016). Post-9/11 Veterans and Their Partners Improve Mental Health Outcomes with a Self-directed Mobile and Web-based Wellness Training Program: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research, 18*(9), 1-23.

Donen, S. (Producer & Director). (1967). *Two for the road* [Motionpicture]. United Kingdom: 20th Century Fox.

Donoho, C. J., Seeman, T. E., Sloan, R. P., & Crimmins, E. M. (2015). Marital status, marital quality, and heart rate variability in the MIDUS cohort. *Journal of family psychology, 29*(2), 290–295.

Doss, B. D., Cicila, L. N., Georgia, E. J., Roddy, M. K., Nowlan, K. M., & Benson, L. A. (2016). A randomized controlled trial oh the web-based OuRelationship Program: effects on relationship and individual functioning. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 84*(4), 285-296.

Doss, B. D., Knopp, K., Roddy, M. K., Rothman, K., Hatch, S. G., & Rhoades, G. K. (2020). Online programs improve relationship functioning for distressed low-income couples: Results from a nationwide randomized controlled trial. In *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 88*(4), 283–294

Engl, J., Thurmaier, F., & Hahlweg, K. (2019). Prävention von scheidung: Ergebnisse einer 25-jahres-follow-up-studie. [Prevention of divorce: Results of a 25-year follow-up study. *Verhaltenstherapie, 29*(2), 85–97.

Fallahchai, R., Fallahi, M., & Badiee, M. (2020). Two-year follow-up of the efficacy of the prep training on iranian newlyweds. *Journal of Marital and Family Therapy, 47*(1), 183-195.

Fallahchai, R., Fallahi, M., & Ritchie, L. L. (2017). The Impact of PREP Training on Marital Conflicts Reduction: A Randomized Controlled Trial With Iranian Distressed Couples. *Journal of Couple and Relationship Therapy, 16*(1), 61–76.

Fawcett, E. B., Hawkins, A. J., Blanchard, V. L., & Carroll, J. S. (2010). Do Premarital Education Programs Really Work? A Meta-analytic Study. *Family Relations, 59*(3), 232–239.

Friedman, E. H. (1995). Sistemas e cerimônias: uma visão familiar dos ritos de passagem. In: Carter, B. & McGolrick, M. et al. (Orgs.). *As mudanças no ciclo de vida familiar. Uma estrutura para a terapia familiar*. São Paulo: Artmed.

Galinha, I. C. (2008). *Bem-estar subjectivo: Factores cognitivos, afectivos e contextuais*. Coimbra: Quarteto.

Gambrel, L. E., & Piercy, F. P. (2015). Mindfulness-Based Relationship Education For Couples Expecting Their First Child-Part 1: A Randomized Mixed-Methods Program Evaluation. *Journal of Marital and Family Therapy, 41*(1), 5–24.

Gardner, S. P., Bridges, J. G., Johnson, A., & Pace, H. (2016). Evaluation of the What's Real: Myths & Facts about Marriage Curriculum: Differential Impacts of Gender*. *Marriage and Family Review, 52*(6), 579-597.

Georgia, S., E. J., Roddy, M. K., Nowlan, K. M., & Doss, B. D. (2018). Effectiveness of the Online OurRelationship program for underserved couples. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, *7*(3–4), 212–226.

Gottman, J. M., Notarius, C., Gonso, J., & Markman, H. J. (1976). *A couple's guide to communication*. Campaign: Research Press.

Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. New York: Crown Publishers, Inc.

Guerney, B. G. (1987). *Relationship enhancement manual*. Bethesda, MD: Ideal.

Halford, W. K., Markman, H. J., Kline, G. H., & Stanley, S. M. (2003). Best practice in couple relationship education. *Journal of Marital and Family Therapy, 29*(3), 385–406.

Halford, W. K. (2011). *What is Couple Relationship Education? Why is it needed? In Marriage and relationship education: What works and how to provide it*. New York: Guilford Press.

Halford, W. K., & Bodenmann, G. (2013). Effects of relationship education on maintenance of couple relationship satisfaction. *Clinical Psychology Review, 33*(4), 512–525.

Halford, W. K., Rahimullah, R. H., Wilson, K. L., Occhipinti, S., Busby, D. M., & Larson, J. (2017). Four year effects of couple relationship education on low and high satisfaction couples: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 85*(5), 495–507.

Halford, K. W., Pepping, C. A., Hilpert, P., Bodenmann, G., Wilson, K. L., Busby, D., & Holman, T. (2015). Immediate Effect of Couple Relationship Education on Low-Satisfaction Couples: A Randomized Clinical Trial Plus an Uncontrolled Trial Replication. *Behavior Therapy, 46*(3), 409–421.

Hawkins, A. J., Blanchard, V. L., Baldwin, S. A., & Fawcett, E. B. (2008). Does marriage and relationship education work? A meta-analytic study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 76*(5), 723-734.

Hawkins, A. J., & Erickson, S. E. (2015). Is couple and relationship education effective for lower income participants? A meta-analytic study. *Journal of Family Psychology, 29*(1), 59-68.

Hawrilenko, M., Fleming, C. J. E., Goldstein, A., & Cordova, J. V. (2016). Motivating action and maintaining change: the time-varying role of homework followuing a brief couples intervention. *Journal of Marital and Family Therapy, 42*(3), 396–408.

Hawrilenko, M., Gray, T. D., & Cordova, J. V. (2016). The Heart of Change: Acceptance and Intimacy Mediate Treatment Response in a Brief Couples Intervention. *Journal of Family Psychology, 30*(1), 93–103.

Hoge, C. W., Castro, C. A., Messer, S. C., McGurk, D., Cotting, D. I., & Koffman. R. L. (2004). Combat Duty in Iraq and Afghanistan, Mental Health Problems, and Barriers to Care. *The New England Journal of Medicine, 351*(1), 13-22.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives in Psychological Science, 10*(2), 227-237.

Hsueh, J., McCormick, M., Merrillees, C., Chou, P., & Cummings, E. M. (2018). Marital interactions, family intervention, and disagreements: A daily diary study in a low-income sample. *Family Process, 57*(2), 359–379.

Hsueh, J., Alderson, D. P., Lundquist, E., Michalopoulos, C., Gubits, D., Fein, D., & Knox, V. (2012). *The Supporting Healthy Marriage Evaluation: early impacts on low-income families*. New York: MDRC.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2019). Estatística de Registro Civil, Rio de Janeiro, 66 p. 1-8.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2015). Estatística de Registro Civil, Rio de Janeiro, 42, p. 37-39.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2017). Estatística de Registro Civil, Rio de Janeiro, 44, p. 1-8

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2010). Estatística de Registro Civil, Rio de Janeiro, 37, p. 1-178.

Jakubowski, S. F., Milne, E. P., Brunner, H., & Miller, R. B. (2004). A review of empirically supported marital enrichment programs. Family Relations, 53, 528-536.

Kardan-Souraki, M., Hamzehgardeshi, Z., Asadpour, I., Mohammadpour, R. A., & Khani, S. (2016). A Review of Marital Intimacy-Enhancing Interventions among Married Individuals. *Global Journal of Health Science, 8*(8), 74–93.

Kendall, J. M. (2003). Designing a research project: Randomised controlled trials and their principles. *Emergency Medicine Journal, 20*(1), 164-168.

Kistenmacher, B., & Biglan, A. (2000). Decreasing the prevalence of marital conflict: a public health perspective for clinical research. In: Dougher, M. J. (Ed.) *Clinical Behavior Analysis*. Reno: Context Press.

Kröger, C., Kliem, S., Zimmermann, P., & Kowalski, J. (2018). Short-term-effectiveness of a relationship education program for distressed military couples, in the context of foreign assignments for the German armed forces. Preliminary findings from a randomized controlled study. *Journal of Marital and Family Therapy, 44*(2), 248–264.

Kubo, O., & Botomé, S. P. (2001). Ensino-Aprendizagem: uma interação entre dois processos comportamentais. *Interação, 5*, 123-132.

Lavner, J. A., Barton, A. W., & Beach, S. (2019). Improving Couples' Relationship Functioning Leads to Improved Coparenting: A Randomized Controlled Trial With Rural African American Couples. *Behavior therapy, 50*(6), 1016–1029.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Le, Y., Roddy, M. K., Hatch, S. G., & Doss, B. D. (2020). Mechanisms of improvements and maintenance in online relationship programs for distressed low-income couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 88*(12), 1091-1104.

Lee, J. Y., Kim, J. S., Kim, S. S., Jeong, J. K., Yoon, S. J., Kim, S. J., & Lee, S. M. (2019). Relationship between Health Behaviors and Marital Adjustment and Marital Intimacy in Multicultural Family Female Immigrants. *Korean journal of family medicine, 40*(1), 31–38.

Leonardi, J. L. (2017). Métodos de pesquisa para o estabelecimento da eficácia das psicoterapias. *Interação Em Psicologia, 21*(3), 176–186.

Linville, D., Chronister, K., Dishion, T., Todahl, J., Miller, J., Shaw, D., Gardner, F., & Wilson, M. (2010). A longitudinal analysis of parenting practices, couple satisfaction, and child behavior problems. *Journal of marital and family therapy, 36*(2), 244–255.

Liberati. A., Altman. D.G., Tetzlaff, J., Mulrow, C., Gøtzsche, P., Ioannidis, J. P. A., Clarke, M., Devereaux, P. J., Kleijnen, J., & Moher, D. (2009). The PRISMA statement for reporting systematic reviews and meta-analyses of studies that evaluate health care interventions: explanation and elaboration. *Journal of Clinical Epidemiology, 62*(10), 1-34.

Liu, H., Waite, L., & Shen, S. (2016). Diabetes Risk and Disease Management in Later Life: A National Longitudinal Study of the Role of Marital Quality. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences, 71*(6), 1070–1080.

Markman, H. J., & Rhoades, G. K. (2012). Relationship education research: current status and future directions. *Journal of marital and family therapy, 38*(1), 169–200.

Markman, H. J., Stanley, S. M., & Blumber, S. L. (2010). *Fighting for your marriage. A deluxe revised edition of the classic best seller for enhancing marriage and preventing divorce*. San Francisco: Jossey-Bass.

Martim, G. A. I., & Silveira, J. M. (2017). A tarefa de casa na Psicoterapia Anlítica Funcional. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, 19*(3), 63-76.

Masoumi, S. Z., Khani, S., Kazemi, F., Kalhori, F., Ebrahimi, R., & Roshanaei, G. (2017). Effect of Marital Relationship Enrichment Program on Marital Satisfaction, Marital Intimacy, and Sexual Satisfaction of Infertile Couples. *International Journal of Fertility & Sterility, 11*(3), 197–204.

Mccormick, M. P., Hsueh, J., Merrilees, C., Chou, P., & Mark Cummings, E. (2017). Moods, Stressors, and Severity of Marital Conflict: A Daily Diary Study of Low-Income Families. *Family Relations, 66*(3), 425-440.

McGoldrick, M. M. S., W. (1995). A união das famílias através do casamento: o novo casal. In Carter, B. & McGolrick, M. et al. (Orgs.), *As mudanças no ciclo de vida familiar. Uma estrutura para a terapia familiar*. São Paulo: Artmed.

Mitchell, J. W., Lee, J.-Y., Wu, Y., Sullivan, P. S., & Stephenson, R. (2020). Feasibility and Acceptability of an Electronic Health HIV Prevention Toolkit Intervention With Concordant HIV-Negative, Same-Sex Male Couples on Sexual Agreement Outcomes: Pilot Randomized Controlled Trial. *JMIR Formative Research, 4*(2), 1-23.

Murray, L. K., Kane, J. C., Glass, N., Skavenski van Wyk, S., Melendez, F., Paul, R., Kmett Danielson, C., Murray, S. M., Mayeya, J., Simenda, F., & Bolton, P. (2020). Effectiveness of the Common Elements Treatment Approach (CETA) in reducing intimate partner violence and hazardous alcohol use in Zambia (VATU): A randomized controlled trial. *PLoS Medicine, 17*(4), 1-22.

Navidian, A., Rezaee, N., Baniasadi, F., & Shakiba, M. (2017). Effect of a Couples' Relationship Enrichment Program on the Quality of Marital Relationships from the Perspective of Spouses of Patients with Multiple Sclerosis. *Mental Health Nursing, 38*(9), 756–762.

Negash, S., Cravens, J. D., Brown, P. C., & Fincham, F. D. (2016). Relationship dissolution and psychologically aggressive dating relationships: Preliminary findings from a college-based relationship education course. *Violence and Victims, 31*(5), 921–937.

Neumann, A. P., Wagner, A., & Remor, E. (2018). Couple relationship education program "Living as Partners": evaluation of effects on marital quality and conflict. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 31*(26), 1-13.

Norgren, M. B. P., Souza, R. M., Kaslow, F., Hammerschmidt, H., & Sharlin, S. A. (2004). Satisfação conjugal em casamentos de longa duração: uma construção possível. *Estudos de Psicologia, 9*(3), 575-584.

Nowlan, K. M., Roddy, M. K., & Doss, B. D. (2017). The Online OurRelationship Program for Relationally Distressed Individuals: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Couple & family psychology, 6*(3), 189–204.

Owen, J., Antle, B., & Barbee, A. (2014). Does adherence to relationship education curriculum relate to participants' outcomes? *Couple and Family Psychology: Research and Practice, 3*(2), 99-109.

Peterson-Post, K. M., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2014). Perceived criticism and marital adjustment predict depressive symptoms in a community sample. *Behavior therapy, 45*(4), 564–575.

Pool, J. (2009). *What's real: Myths & facts about marriage*. Retirado de http://www.dibbleinstitute.tg/whats-real-the-myths-and-facts-of-marriage/

Programa de Pós-Graduação em Educação. *Processos psicológicos em contextos educacionais.* Consultado em 15 de julho de 2021. http://www.prppg.ufpr.br/site/ppge/pb/linhas-de-pesquisa/

Recksiedler, C., & Stawski, R. S. (2019). Marital Transitions and Depressive Symptoms among Older Adults: Examining Educational Differences. *Gerontology, 65*(4), 407-418.

Rhoades, G. K. (2015). The Effectiveness of the Within Our Reach Relationship Education Program for Couples: Findings from a Federal Randomized Trial. *Family Process, 54*(4), 672–685.

Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Markman, H. J., & Allen, E. S. (2015). Can marriage education mitigate the risks associated with premarital cohabitation? Journal of *Family Psychology, 29*(3), 500–506.

Ripley, J. S., & Worthington Jr, E. L. (2002). Hope-Focused and Forgiveness-Based Group Interventions to Promote Marital Enrichment. Journal os Counseling & *Development, 80*, 452-463

Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: a meta-analytic review. *Psychological bulletin, 140*(1), 140–187.

Roddy, M. K., Stamatis, C. A., Rothman, K., & Doss, B. D. (2020). Mechanisms of Change in a Brief, Online Relationship Intervention. *Journal of Family Psychology, 34*(1), 57–67.

Rogge, R. D., Cobb, R. J., Lawrence, E., Johnson, M. D., & Bradbury, T. N. (2013). Is skills training necessary for the primary prevention of marital distress and dissolution? A 3-year experimental study of three interventions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 81*(6), 949-961.

Saito, T., Oksanen, T., Shirai, K., Fujiwara, T., Pentti, J., & Vahtera, J. (2020). Combined Effect of Marriage and Education on Mortality: A Cross-national Study of Older

Japanese and Finnish Men and Women. *Journal of epidemiology, 30*(10), 442–449.

Sbicigo, J. B., & Lisbôa, C. S. M. (2010). Habilidades sociais e satisfação conjugal: um estudo correlacional. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, 5(*2), 73- 81.

Scorsolini-Comin, F. (2014). Aconselhamento psicológico com casais: interlocuções em Psicologia Positiva e abordagem centrada na pessoa. *Contextos Clínicos, 7*(2), 192-206.

Scorsolini-Comin, F., & Santos, M. (2012). Correlations between subjective well-being, dyadic adjustment and satisfaction in brazilian married people. *The Spanish Journal of Psychology, 15*(1), 166-176.

Shamblen, S. R., Gluck, A., Wubbenhorst, W., & Collins, D. A. (2018). The economic benefits of marriage and family strengthening programs. *Journal of Family and Economic Issues, 39*(3), 386–404.

School of Kindness. *The Story of the Star Thrower.* Consultado em 02 de setembro de 2021. https://schoolofkindness.org/wp-content/uploads/2020/04/the-story-of-the-star-thrower-2.pdf

Seligman, M. E. P. (2004). *Felicidade autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente*. Rio de Janeiro: Objetiva.

Silliman, B., & Schumm, W. R. (2000). Marriage preparation programs: a literature review. *The family journal: counseling and therapy for couples and families, 8*(2), 133-142.

Silva-Dias, A. Y. M., & Silveira, J. M. (2016). Comparação de duas intervenções no tratamento de um casal. O treino do comportamento vulnerável à punição. *Acta Comportamentalia, 24*(1), 61-77.

Silva-Dias, A. Y. M., & Silveira, J. M. (2019). *Terapia de Casais: Intervenção Analítico-Comportamental para fomentar intimidade em casais*. Curitiba: Juruá.

Silva, L. P., & Vandenberghe, L. (2008). A importância do treino de comunicação da terapia comportamental de casal. *Psicologia em Estudo, 13*(1), 161-168.

Silvestre, R. L. S., & Vandenberghe, L. (2008). The therapist's feelings.International *Journal of Behavioral Consultation and Therapy, 4*(4), 355-359.

Skinner, B. F. (1972). *Tecnologia do Ensino*. São Paulo: E.P.U (Tradução de Rodolpho Azzi / Edição original de 1968).

Skinner, B. F. (1982). *Sobre o behaviorismo*. São Paulo: Cultrix–Edusp. (Original de 1974).

Skinner, B. F. (1991). *Questões recentes na análise do comportamento*. Campinas: Papirus, 1991. (Original de 1989).

Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York: Free Press.

Sparks, A. (2008). Implementation of 'Within My Reach:' providing a relationship awareness and communications skills program to TANF recipientes in Oklahoma. *National Poverty Center Working Paper Series, 8*(11), 1-66.

Starcevic, V. (2003). Psychotherapy in the era of evidence-based medicine. *Australasian Psychiatry, 1*(1), 278-281.

Sterrett-Hong, E., Antle, B., Nalley, B., & Adams, M. (2018). Changes in Couple Relationship Dynamics among Low-Income Parents in a Relationship Education Program Are Associated with Decreases in Their Children's Mental Health Symptoms. *Children (Basel, Switzerland), 5*(7), 90.

Tahan, M., Saleem, T., Moshtagh, M., Fattahi, P., & Rahimi, R. (2020). Psychoeducational Group Therapy for sexual function and marital satisfaction in Iranian couples with sexual dysfunction disorder. *Heliyon, 6*(7), 1-7.

The GRADE Working Group, 2013. Available from guidelinedevelopment.org/handbook.

Torkian, S., Mostafavi, F., & Pirzadeh, A. (2020). Effect of a mobile application intervention on knowledge, attitude and practice related to healthy marriage among youth in Iran. *Journal of Education and Health Promotion, 9*, 1-5.

Torvik, F. A., Gustavson, K., Røysamb, E., & Tambs, K. (2015). Health, health behaviors, and health dissimilarities predict divorce: results from the HUNT study. *BMC psychology, 3*(1), 13.

Trillingsgaard, T., Fentz, H. N., Hawrilenko, M., & Cordova, J. V. (2016). A randomized controlled trial of the Marriage Checkup adapted for private practice. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 84*(12), 1145-1152.

Va, P., Yang, W.S., Nechuta, S., Chow, W. H., Cai, H., Yang, G., Gao, S., Gao, Y. T., Zheng, W., Shu, X. O., & Xiang, Y. B. (2011). Marital status and mortality among middle age and elderly men and women in urban Shangai. *PloSone, 6*(11).

Weber, L. N. D., Salvador, A. P. V., & Brandenburg, O. J. (2006). Medindo e promovendo qualidade na interação familiar. In Guilhardi, H. & Aguirre, N. (Orgs.), *Sobre comportamento e cognição: expondo a variabilidade* (pp. 25-40). Santo André: Esetec Editores Associados.

Whitton, S. W., Scott, S. B., Dyar, C., Weitbrecht, E. M., Hutsell, D. W., & Kuryluk, A. D. (2017). Piloting relationship education for female same-sex couples: Results of a small randomized waitlist-control trial. *Journal of Family Psychology, 31*(7), 878–888.

Whitton, S. W., Weitbrecht, E. M., Kuryluk, A. D., & Hutsell, D. W. (2016). A randomized waitlist-controlled trial of culturally sensitive relationship education for male same-sex couples. *Journal of Family Psychologist, 30*(6), 763-768.

Williamson, H. C.; Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2019). Barriers and Facilitators of Relatiosnhip Hel-Seeking Among Low-Income Couples. *Journal of Family Psychology, 33*(2), 234-239.

Williamson, H. C., Hammett, J. F., Ross, J. M., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2018). Premarital education and later relationship help-seeking. *Journal of family psychology, 32*(2), 276–281.

Williamson, H. C., Altman, N., Hsueh, J., & Bradbury, T. N. (2016). Effects of relationship education on couple communication and satisfaction: a randomized controlled trial with low-income couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 84*(2), 156-166.

Williamson, H. C., Rogge, R. D., Cobb, R. J., Johnson, M. D., Lawrence, E., & Bradbury, T. N. (2015). Risk moderates the outcome of relationship education: a randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 83*(3), 617-629.

Worthington Jr., E. L., Berry, J. W., Hook, J. N., Davis, D. E., Scherer, M., Griffin, B. J., Wade, N. G., Yarhouse, M., Ripley, J. S., Miller, A. J., Sharp, C. B., Canter, D. E., & Campana, K. L. (2015). Forgiveness-reconciliation and communication-conflict-resolution interventions versus retested controls in early married couples. *Journal of Counseling Psychology, 62*(1), 14-27.

Worthington, E. L., Jr., Hight, T. L., Ripley, J. S., Perrone, K. M., Kurusu, T. A., & Jones, D. J. (1997). Strategic Hope-Focused Relationship-Enrichment counseling with individuals. *Journal of Counseling Psychology, 44*, 381–389.

Zemp, M., Merz, C. A., Nussbeck, F. W., Halford, W. K., Schaer Gmelch, M., & Bodenmann, G. (2017). Couple relationship education: A randomized controlled trial of professional contact and self-directed tools. *Journal of Family Psychology, 31*(3), 347-357.

MÉTODO (PARTE II)

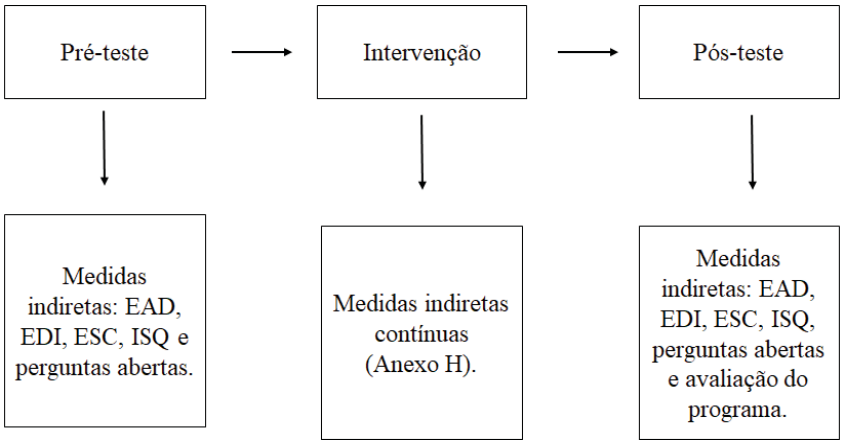
Aspectos éticos

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Setor de Ciências da Saúde da UFPR sob o protocolo CAAE 20193819.1.0000.0102.

Delineamento metodológico

Este estudo adotou o método quasi-experimental com delineamento de grupo pré-teste e pós-teste. Segundo Cozby (2011), para se caracterizar um delineamento experimental são necessárias duas variáveis: a variável dependente e a variável independente. Assim, esse delineamento é indicado em casos em que se deseja investigar o efeito da variável independente sobre a variável dependente. Estudos quasi-experimentais, por sua vez, se aproximam de estudos experimentais no que diz respeito a tentativa do controle das variáveis (Cozby, 2011). No caso do presente estudo, pretendeu-se identificar possíveis efeitos da intervenção sobre medidas indiretas, no caso, ajustamento diádico, satisfação conjugal, compromisso e intimidade. Tal decisão foi tomada em função da relevância destacada no seção anterior (revisão sistemática) para as variáveis em questão, especialmente para a intimidade e satisfação conjugal. Também foram coletadas medidas indiretas contínuas diferentes daquelas coletadas no pré e pós-teste, caracterizando, assim, o desenvolvimento de cada indivíduo nas medidas de compromisso, satisfação e intimidade em relação a cada encontro e a cada semana. Abaixo segue ilustrado o delineamento indicado, conforme Figura 4.

Figura 4 - *Delineamento do estudo*



Pré e pós-teste

As medidas de pré e pós-teste foram coletadas antes do início do primeiro encontro da intervenção e ao final do último encontro da intervenção (Anexo B).

Medidas indiretas contínuas

As medidas indiretas contínuas foram coletadas exclusivamente ao final de cada encontro da intervenção (Anexo H).

Intervenção

A intervenção teve como foco vivências que sensibilizassem os parceiros para a qualidade da interação do casal, criando condições para que os parceiros pudessem entrar em contato com as variáveis específicas de cada encontro, a saber, valores do casal (Encontro 1), padrões prejudiciais na interação (Encontro 2), comunicação (Encontro 3), solução de problemas (Encontro 4), intimidade (Encontro 5), cultivando a relação (Encontro 6), família de origem (Encontro 7) e autoconhecimento (Encontro 8).

Em função da extensão do programa desenvolvido, ele está descrito na íntegra no Apêndice A. Resumidamente o objetivo geral do programa foi promover intimidade entre o casal. Para isso, os objetivos de cada um dos oito encontros seguiram de maneira a sensibilizar os participantes, aos poucos, para a temática. Os objetivos de cada encontro seguem: 1) identificar a concepção de cada participante acerca da paixão e do amor, bem como identificar o motivo pelo qual investem em uma relação amorosa (valor do relacionamento); 2) compreender os padrões de interação de cada díade, emoções atreladas e possíveis consequências para a interação; 3) ensinar maneiras de se comunicarem; 4) ensinar os casais a manejar situações de conflito; 5) promover intimidade entre os integrantes do grupo; 6) auxiliar os casais a identificarem aspectos positivos do relacionamento, bem como criar condições para pedidos de perdão; 7) identificar fatores históricos relevantes para os padrões atuais do relacionamento do casal; 8) promover autoconhecimento a respeito de si e do outro.

Participantes

Facilitadora

A facilitadora do grupo foi também a pesquisadora, a qual possui formação analítico-comportamental e experiência clínica em assuntos relativos à temática de relacionamento amoroso, bem como experiência na condução de grupos. Assim, em caso de posterior replicação do programa, seria desejável que o facilitador cumprisse estes requisitos mínimos.

Colaboradora

A colaboradora do grupo é psicóloga com conhecimento na área analítico-comportamental. Seu papel foi auxiliar a facilitadora do grupo em atividades durante a intervenção, bem como na tabulação e análise dos dados da pesquisa.

Grupos de intervenção

Dois grupos receberam a intervenção. O primeiro grupo (Grupo A) foi formado inicialmente por nove casais (18 pessoas); por conta da desistência de um casal durante a intervenção a formação final do grupo totalizou 16 pessoas. O segundo grupo (Grupo B) contou inicialmente com cinco casais (dez pessoas); durante a intervenção, um casal desistiu, totalizando oito pessoas nesse grupo.

Além da diferença no tamanho, houve diferença na forma como o programa foi divulgado, formato e recrutamento dos participantes. Com relação ao formato, o Grupo A contou com oito encontros, via de regra um por semana. O Grupo B, por sua vez, contou com sete encontros, um por dia e com dois encontros (comunicação e solução de problemas) aglutinados no mesmo dia. No que tange à divulgação e ao recrutamento, como o Grupo A refere-se ao grupo de Curitiba, os casais souberam do programa por meio das redes sociais, assim como por meio de indicação de colegas psicólogos e da divulgação em igrejas locais. Em contrapartida, o Grupo B soube da possibilidade do encontro por meio de contatos próximos da pesquisadora/facilitadora, constituindo um grupo, em sua maioria, de pessoas que se conheciam. Vale destacar que cada participante recebeu um nome fictício.

Critérios de inclusão

Os participantes preencheram os seguintes requisitos: a) disponibilidade para comparecer ambos os parceiros aos encontros programados; b) disponibilidade para participação no horário e local indicado pela facilitadora. Requisitos como idade, tipo de relacionamento (namoro, casamento, morar junto, por exemplo) não foram critérios para inclusão dos participantes.

Critérios de exclusão

Os participantes que, caso apresentassem histórico de violência ou abuso de substâncias psicoativas (situações de risco) identificados antes do início do programa, seriam excluídos e indicados para um tratamento especializado, uma vez que tais características requerem estratégias específicas.

Instrumentos

Os seguintes instrumentos foram utilizados:

Questionário sociodemográfico (Anexo B)

O questionário sociodemográfico compreendeu três perguntas que objetivaram caracterizar a população estudada, a saber, o estado civil, as etapas do relacionamento pelo qual o casal passou/passa e a religião.

Escala de Ajustamento Diádico (EAD – Spanier, 1976) (Anexo C)

A EAD foi elaborada por Spanier (1976) e validada para a população portuguesa por Gomez e Leal (2008). As características psicométricas (alfa de Croncach) desta escala validada foram consideradas equivalentes à original (Gomez & Leal, 2008). O

instrumento é utilizado para avaliar o ajustamento do casal, bem como a satisfação conjugal.

A escala é composta por 32 perguntas em escala Likert e perguntas dicotômicas de "sim" e "não", divididas em quatro subescalas: 1) consenso – composta de 13 itens, no caso, 1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 e 15, totalizando no máximo 65 pontos; 2) satisfação – composta de 10 itens, no caso, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 31 e 32, totalizando no máximo 50 pontos; 3) coesão – composta de cinco itens, no caso, 24, 25, 26, 27 e 28, totalizando no máximo 24 pontos e; 4) expressão de afeto – composta de quatro itens, no caso, 4, 6, 29 e 30, totalizando no máximo 12 pontos. Além das subescalas, também pode-se analisar o escore total, referente à soma de todas as dimensões da escala, podendo variar de 0 a 151 – sendo considerado desajustado o participante que tiver escores com 101 pontos ou menos e ajustado o participante que tiver 102 pontos ou mais. Índices iguais ou menores que 101 pontos indicam desajuste (Spanier, 1976, citado por Hernandez & Hutz, 2009).

No caso da população brasileira os alfas de Cronbach obtidos por Hernandez (2008) foram: 0,93, 0,86, 0,76 e, 0,62, para a EAD total, consenso, satisfação e expressão de afeto respectivamente – indicando suporte à versão brasileira.

Escala de Dimensões da Intimidade (EDI – Crespo, Narciso, Ribeiro & Costa, 2006) (Anexo D)

O EDI é composto por 43 itens contendo dois fatores, a saber: 1) interdependência (fator que avalia expressões de sentimentos, autorrevelação, apoio emocional, confiança, mutualidade e sexualidade); 2) dependência (avaliação da insegurança do parceiro no tocante à relação, dependência do outro, desvalorização de si mesmo e evitação do conflito). O primeiro fator abarca aspectos positivos da relação íntima (itens 1, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 29, 31, 32, 33, 35, 36, 38, 39, 41, 42, 43), enquanto o segundo fator está relacionado à dificuldade em construir uma relação íntima com o parceiro (itens 2, 6, 9, 11, 15, 18, 20, 24, 28, 30, 34, 37, 40).

Os itens dos instrumentos estão dispostos em uma escala Likert que varia de "discordo totalmente" (1), "discordo" (2), "neutro" (3), "concordo" (4) e "concordo totalmente" (5). Quanto mais altos forem os índices de interdependência, maior será o equilíbrio entre a vivência individual e conjugal quanto aos sentimentos, autorrevelação, apoio emocional, confiança, reciprocidade e sexualidade. Em contrapartida, quanto

maiores forem os índices de dependência, maior a vulnerabilidade individual e conjugal e mais baixa a diferenciação (Silva, 2016).

A tradução e validação da EDI para a população portuguesa foi feita por Crespo, Narciso, Ribeiro e Costa (2006), contando com boa consistência interna (alfa de Cronbach 0.87). Foi possível ter acesso à escala por meio no estudo de Silva (2016).

Escala de Satisfação Conjugal (ESC – Dela Coleta, 1989) (Anexo E)

Esta escala originalmente foi desenvolvida por Pick de Weiss e Andrade Palos (1988) e com adaptação para a população brasileira por Dela Coleta (1989). O instrumento é de autorrelato e contém 24 itens em escala Likert de três pontos, composta por três subescalas, a saber: 1) satisfação com a interação conjugal – composta pelos 10 seguintes itens 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 21; 2) satisfação com aspectos emocionais do cônjuge – composta pelos cinco seguintes itens 11, 12, 13, 14 e 18; 3) satisfação com a organização e o estabelecimento de regras pelo parceiro (aspectos estruturais) – composta pelos nove itens seguintes 9, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 23 e 24. Além disso, pode ser avaliado também o escore total da escala.

Nessa escala, quanto maior o escore, maior o nível de insatisfação com a relação. Entretanto, para o presente estudo, a ordem dos escores foi invertida, assim, quanto maior a pontuação do participante, maior a satisfação.

O Alpha de Cronbach na adaptação para a população brasileira foi de 0,86 para a interação conjugal; 0,81 para os aspectos emocionais e 0,79 para os aspectos estruturais e 0,91 para a escala total. O teste das duas metades resultou 0,81 para os aspectos estruturais; 0,75 para os aspectos emocionais; 0,89 para a interação conjugal e 0,89 para a escala total (Dela Coleta, 1989).

The Intimate Safety Questionnaire (ISQ – Cordova, et al., 2010) (Anexo F)

O ISQ tem como base a teoria de Cordova que preconiza a intimidade como um processo em desenvolvimento. Ela é uma escala de 28 itens que mede o grau de segurança com que um parceiro se sente confortável em mostrar-se/ser vulnerável para o outro. O ISQ é composto por cinco subescalas, a saber, segurança emocional, segurança sexual, segurança em discordar, segurança em ser você mesmo e segurança em público (Cordova, et al., 2010). No caso do presente estudo, não foi possível encontrar os itens que compõem

cada uma das escalas, por isso, a pesquisadora decidiu por analisar o escore total, invertendo os itens que continham frases negativas.

O ISQ foi traduzido e adaptado para a realidade brasileira. Para tanto, seguiu-se o proposto por Pocinho (2012): em um primeiro momento deve ser realizada a tradução da escala original. Nesse quesito, duas pessoas fluentes na língua devem realizar a tradução. Em um segundo momento, deve ser realizada a retroversão (tradução reversa) com duas pessoas fluentes no idioma. Por fim, um júri formado por três a cinco pessoas deve realizar a revisão das traduções e retroversões comparando-as. Nessa etapa, o júri deve verificar discrepâncias, alterar instruções, formatos de maneira que a correspondência cultural possa ser garantida e a população na qual o instrumento será aplicado tenha pleno entendimento dos itens que o compõem. Ao término dessa fase a escala pode ser aplicada.

Perguntas abertas pré-teste/pós-teste (Anexo G)

Foram realizadas perguntas abertas ao final do questionário de pré-teste e pós-teste, as quais seguem: "fale um pouco sobre o que é, para você, sentir-se íntimo/conectado com seu(sua) parceiro(a)?, "fale um pouco sobre quais são as suas expectativas em relação ao Workshop", "suas expectativas em relação ao Workshop foram cumpridas? Caso não, o que poderia ter sido diferente?" e "caso deseje comentar algo que considere importante sobre você ou sobre o seu relacionamento, por favor, fique à vontade". A segunda e a terceira perguntas dizem respeito ao mesmo tema; no entanto, uma se refere ao momento pré-teste e, a outra, ao pós-teste.

Medidas indiretas contínuas (Anexo C)

O questionário de medidas indiretas contínuas foi elaborado para o presente estudo. Ele foi composto por três perguntas abertas, no caso, "o que mais chamou sua atenção neste encontro? (Pensamentos, emoções, percepções)", "o que você mudaria neste encontro?" e "ainda em relação à conexão/intimidade, em quais momentos você percebeu que ela ocorreu em maior ou menor frequência?". Também foi oportunizado aos participantes que comentassem o que desejassem. Além disso, também foram elaborados três itens em escala Likert de cinco pontos que mediam o compromisso, a satisfação e a intimidade em relação ao parceiro durante o encontro, bem como durante a semana.

Questionário de avaliação do programa (Anexo D)

O questionário é composto por cinco perguntas, das quais uma é de múltipla escolha, outra para ordenar os encontros conforme o participante julgasse apropriado e outras três perguntas abertas.

Vale ressaltar que não houve anonimato nas respostas, uma vez que os participantes deveriam se identificar em cada uma das medidas coletadas, com exceção do questionário de avaliação do programa. Neste caso, no entanto, o questionário de avaliação foi grampeado juntamente com o questionário do pós-teste, no caso do Grupo A – o que acabou por impedir o anonimato. Em função do restrito número de participantes do Grupo B, o anonimato também não pode ser garantido, mesmo não estando grampeado juntamente ao questionário do pós-teste.

Local

Foi utilizada uma sala requisitada na UFPR (Laboratório de Pesquisa em Educação sobre o Desenvolvimento Humano – LAPEEDH/PraCriança), campus Rebouças para a realização dos encontros do Grupo A, os quais ocorreram em local livre da interferência de terceiros, a fim de que as informações fossem mantidas em sigilo. Os encontros do Grupo B ocorreram em Cananéia (litoral sul de São Paulo), em um espaço cedido por uma igreja local, ambiente também livre de interferência de terceiros.

Procedimentos

Percurso amostral

Preliminarmente a pesquisadora divulgou o projeto por meio de mídias sociais e contatos profissionais. Após a divulgação e a demonstração de interesse dos casais em participar do programa (contato direto com a pesquisadora via e-mail, telefone ou redes sociais), a pesquisadora encaminhou uma ficha de inscrição (Anexo E), a qual foi devolvida antes do início das atividades.

Coleta de dados

No início dessa etapa os participantes tiveram acesso a todas as questões éticas que orientaram o presente estudo por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE – Anexo F), o qual assinaram após concordarem com a proposta. Na sequência, a coleta de dados ocorreu exclusivamente com medidas indiretas de três maneiras: 1) antes do início das atividades do primeiro encontro e ao final das atividades do último encontro os participantes preencheram os instrumentos referentes aos itens "3.4.1 a 3.4.5", listados na seção de instrumentos acima; 2) ao final de cada encontro, os participantes responderam o questionário de medidas indiretas contínuas, listado também no item "3.4.6" da seção de instrumentos; 3) encerrado o último encontro os participantes preencheram o questionário de avaliação do programa (item "3.4.8" da seção de instrumentos). Todos os instrumentos foram preenchidos individualmente, porém com identificação de cada participante, a fim de que a análise individual e por casal pudesse ser realizada.

Intervenção

Variáveis de interesse na intervenção. A variável de maior interesse deste estudo foi a intimidade, por isso, o programa foi desenvolvido de maneira que, ao chegar no quinto encontro (intimidade), os participantes estivessem suficientemente sensibilizados para o tema. O conceito de intimidade refere-se a um operante com histórico de punição, isto é, vulnerável à punição interpessoal e que, quando emitido em uma interação é, na maior parte das vezes, reforçado (Cordova & Scott, 2001). Além da variável "intimidade", as variáveis "satisfação" e "compromisso", também foram consideradas variáveis de interesse.

Objetivo da intervenção. O objetivo da intervenção foi criar condições para que os parceiros se sensibilizassem para o relacionamento, de maneira que isso pudesse repercutir no compromisso, na satisfação e na intimidade do casal. Para atingir o objetivo geral da intervenção, cada encontro teve um objetivo específico, conforme descrito no Anexo A.

Diferenças na intervenção por grupo. Grupo A: a intervenção consistiu em oito encontros com duração de uma hora e meia a duas horas cada, os quais ocorreram semanalmente. Entre os encontros um e dois, entretanto, teve um feriado, o que implicou em um intervalo de duas semanas entre eles. O Grupo A consistiu em participantes da cidade de Curitiba. Grupo B: a intervenção consistiu em sete encontros, uma vez que os encontros três e quatro (comunicação e solução de problemas, respectivamente) foram aglutinados em um mesmo encontro. Cada encontro durou de uma hora e meia a duas horas cada, os quais ocorreram diariamente. O Grupo B consistiu em participantes da cidade de Cananéia. A aplicação do programa para o Grupo A e Grupo B foram realizadas em momentos diferentes.

Análise de dados

Os dados qualitativos foram coletados por meio das perguntas abertas, a partir das quais foram realizadas categorias por semelhança semântica. Para isso, foi identificado o principal teor de cada resposta. Caso uma mesma resposta tivesse diferentes temáticas, a primeira destacada seria utilizada para a criação de categorias.

Os dados quantitativos, por sua vez, foram sistematizados pelo Excel e pelo software R versão 4.0.3 (R Core Team, 2019; R Core Team, 2020). Na sequência serão indicadas as estatísticas utilizadas para cada uma das seções de resultados.

Avaliar o efeito da intervenção (pré-teste e pós-teste)

Com o objetivo de avaliar o efeito da intervenção (pré e pós-testes) foi utilizado o teste t pareado e o teste não paramétrico de Wilcoxon. O teste t de Student pareado (por casal) é utilizado para testar a hipótese de diferença em média para cada uma das variáveis de interesse versus o momento do teste (pré e pós) (Bussab & Morettin, 2010). Quando a hipótese de normalidade em cada um dos grupos não foi atendida, utilizou-se o teste bivariado pareado (por casal) de Wilcoxon, que é um teste não paramétrico, e avalia se existe diferença entre os postos de ambos grupos (Siegel, 1975). Um valor-p $< 0,05$ implica na rejeição da hipótese nula, ou seja, existe diferença na média/postos(distribuição) da variável de interesse em relação ao momento (pré e pós), caso contrário, não se rejeita a hipótese nula (distribuição da variável igual entre os momentos).

Inicialmente, essa seria a principal análise realizada (pré-teste/pós-teste), tal análise, porém, resultou em poucos dados estatisticamente significativos (descritos na seção de resultados). A principal hipótese para isso é que o "n" deste estudo foi pequeno para análises desse tipo, a saber, 16 e oito participantes para os grupos A e B, respectivamente. Não foi possível somar o número de participantes de ambos os grupos, uma vez que os grupos tinham características diferentes no que se refere aos participantes (descritas no item "caracterização da população" da seção de resultados) e aos encontros, conforme descrito acima, no item "3.6.3.3". Em função disso, novas análises foram realizadas. Como a variável principal deste estudo foi a intimidade, o estatístico responsável, sugeriu análises pré-quinto encontro (pré5) e pós-quinto encontro (pós5), tendo em vista que o quinto encontro se referia exatamente ao encontro nomeado como "intimidade". Assim, com o objetivo de avaliar o programa desenvolvido ao longo dos 8 encontros, foram realizadas três diferentes análises, conforme segue:

Notas dadas pelos parceiros pré e pós quinto encontro (intimidade) para cada variável de interesse (Encontro_Compromisso, Encontro_Intimidade, Encontro_Satisfação, Semana_Compromisso, Semana_Intimidade e Semana_Satisfação)

Para poder realizar essa análise, primeiramente foi necessário calcular a média de cada variável e participante antes e a partir do 5º encontro (nos dias em que o participante não compareceu, a nota dele foi desconsiderada, utilizando apenas as notas em que ele compareceu). Após isso, utilizou-se o gráfico boxplot para melhor explorar as características dos dados, e assim, prover indícios se existia diferença do momento depois em relação ao antes.

Por fim, foi utilizado o teste t de Student pareado (por indivíduo) para testar a hipótese de diferença em média para cada uma das variáveis de interesse (Encontro_Satisfação, Encontro_Compromisso, Semana_Satisfação, Semana_Compromisso, Semana_Intimidade, Encontro_Intimidade) versus momento (antes ou depois) (Bussab & Morettin, 2010). Quando a hipótese de normalidade em cada um dos grupos não foi atendida, utilizou-se o teste bivariado pareado (por indivíduo) de Wilcoxon, que é um teste não paramétrico, e avalia se existe diferença entre os postos de ambos grupos (Siegel, 1975). Um valor-p $< 0,05$ implica na rejeição da hipótese nula, ou seja, existe diferença na média/postos(distribuição) da variável de interesse em relação

ao momento (antes ou depois), caso contrário, não rejeita-se a hipótese nula (distribuição da variável igual entre os momentos).

Análise de tendência

A análise de tendência visou identificar se ao longo das semanas os participantes responderam positiva ou negativamente à intervenção aplicada para cada variável de interesse. Para identificar uma possível tendência da série de dados (as notas ao longo dos 8 encontros), primeiramente foi plotada a série de cada participante em relação as variáveis repostas (nessa seção, os nomes das variáveis foram abreviados) em um gráfico de linha.

Em seguida, para cada uma delas, foi calculado o coeficiente não paramétrico de tendência de Mann Kendall (Kendall, 1975; Mann, 1945). A hipótese nula (H0H0) desse teste é que o dado vem de uma população de realizações independentes e identicamente distribuídos, ou seja sem tendência. Enquanto que a hipótese alternativa (HaHa) é de que o dado segue uma tendência monotônica (seja de crescimento ou decrescimento). A tendência monotônica é encontrada caso haja uma sequência de valores crescentes maior do que uma sequência de valores decrescente (e vice-versa). Um valor-p < 0.05 indica que o dado segue uma tendência monotônica. Para avaliar se essa tendência é de crescimento ou decrescimento, é necessário olhar para a estatística tau ($\tau\tau$), que pode ser interpretada como a proporção de movimentos ascendentes ao longo do tempo versus a proporção de movimentos descendentes olhando para todas as possíveis diferenças em tempo. Se $\tau<0\tau<0$ a tendência é decrescente, e se $\tau>0\tau>0$ a tendência é crescente. Além disso, em um primeiro momento, podemos estar interessados em olhar somente para $\tau\tau$ para verificar a direção da tendência descritivamente.

Correlação das notas dadas pelos casais por encontro

A análise de correlação visou verificar se todos os casais tinham respostas correlacionadas em cada encontro e variável de interesse, bem como se as respostas de cada casal eram correlacionadas entre eles ao longo dos 8 encontros. Para obter os resultados da primeira análise, foi calculada a correlação de Spearman entre todos os casais para cada encontro e variável, bem como o seu valor-p correspondente. Aqueles casais que não tiveram ambas notas mensuradas, foram descartados do cálculo.

O coeficiente de correlação de Spearman quantifica o quanto duas variáveis ordinais estão correlacionadas, variando de -1 a 1. O valor 0 implica em ausência de correlação, -1 em correlação negativa, e 1 em correlação positiva (Siegel, 1975). Ainda, um valor-p $< 0,05$ indica correlação diferente de 0, caso contrário, o coeficiente de correlação calculado pode ser interpretado como 0.

RESULTADOS E DISCUSSÃO (PARTE II)

Em função dos Grupos A e B não serem homogêneos, a pesquisadora optou por fazer a descrição dos resultados separadamente, com exceção dos resultados em que a diferença entre os grupos não for um impedimento para uma análise conjunta. Quando os resultados forem similares para ambos os grupos, a discussão será em apenas um deles, sendo retomada no outro. No entanto, quando houver especificidade para cada um dos grupos, a discussão será realizada separadamente.

Caracterização da população

Sexo

Como o programa requisitou a presença de ambos os parceiros nos encontros, participaram dos encontros 12 mulheres e 12 homens, totalizando 24 participantes (16 do Grupo A- Curitiba, e oito do Grupo B- Cananéia).

Idade

A média de idade, considerando ambos os grupos, foi de 34,37 com idade mínima de 22 e máxima de 52. Quando analisados os grupos separadamente, a média de idade para o Grupo A foi 32,44 com idade mínima de 22 e máxima de 48. Para o Grupo B, a média foi de 38,25 com idade mínima de 30 e máxima de 52.

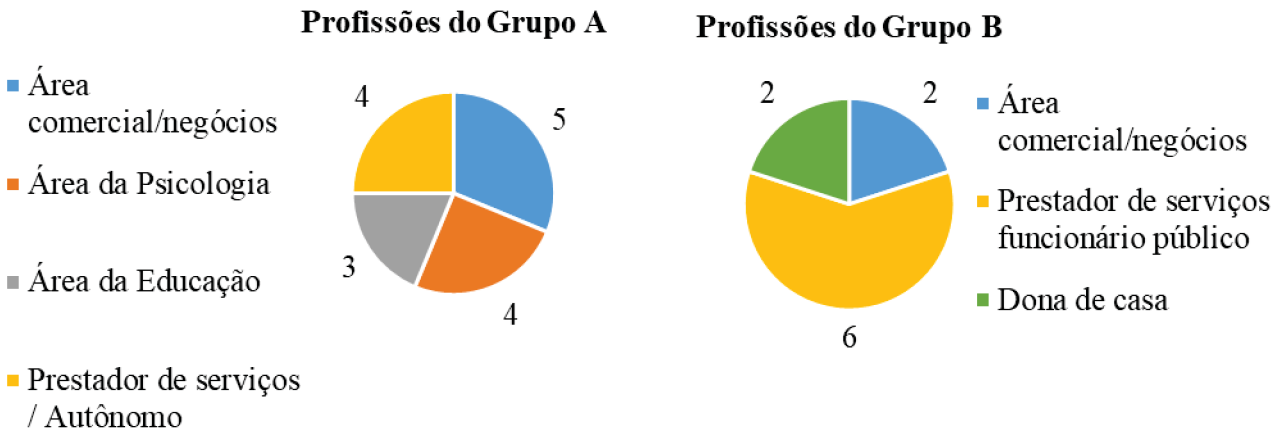
Estado civil

O Grupo A foi formado por doze participantes casados e quatro participantes solteiros. Enquanto que no Grupo B foi formado em sua totalidade por participantes casados.

Profissão

O Grupos A foi constituído por participantes da área comercial/negócios (5), área da Psicologia (4), prestadores de serviço (4) e área da educação (3). O Grupo B foi constituído por prestadores de serviço/funcionário público (6), área comercial/negócios (2) e donas de casa (2), conforme mostra a Figura 5, respectivamente.

Figura 5 - *Categorias das profissões dos Grupos A e B*



Religião

Com relação à religião, seis participantes do Grupo A declararam-se sem religião e dez participantes declararam ter religião, dentre os quais três declararam-se católicos, seis declararam-se cristãos, três, evangélicos, e quatro enquadraram-se em outras denominações, tais como testemunha de Jeová e adventista; dois não responderam. Quanto ao Grupo B: quatro declararam-se cristãos, dois evangélicos e dois não responderam.

Filhos

Dentre os participantes do Grupo A, 10 participantes não tinham filhos e seis tinham filhos. Dentre os participantes do Grupo B, todos declararam ter filhos.

Processo terapêutico

No Grupo A, um participante não respondeu à pergunta, oito participantes estavam em processo terapêutico durante a intervenção e sete não. Dos que se encontravam em terapia, três estavam em um período de até seis meses, outros três há mais de um ano e um participante estava em terapia de seis meses a um ano. Dois participantes não responderam essa pergunta. No Grupo B, um participante estava em processo terapêutico há mais de um ano durante o período da intervenção enquanto os demais não estavam em acompanhamento no momento.

Etapas do relacionamento

No Grupo A apenas um casal estava namorando enquanto os demais estavam casados ou moravam juntos. No Grupo B todos os casais estavam casados no momento da intervenção. A seguir são apresentadas etapas do relacionamento pelo qual os participantes passaram e o período em cada uma delas para cada grupo, conforme a Tabela 13.

Tabela 13 - *Frequência de participantes em cada etapa do relacionamento por grupo*

Tempo de namoro	**Grupo A**	**Grupo B**
Até 1 ano	4	1
De 1 a 2 anos	7	2
Mais de 2 anos	5	2
Não responderam	0	3
Total	16	8
Tempo de noivado	**Grupo A**	**Grupo B**
Sem noivado	8	4
Até 6 meses	0	2
De 6 meses a 1 ano	8	0
Não responderam	0	2
Total	16	8
Tempo que mora junto	**Grupo A**	**Grupo B**

Sem morar junto	10	2
De 6 meses a 2 anos	4	0
Mais de 2 anos	2	4
Não responderam	0	2
Total	16	8
Tempo de casamento	**Grupo A**	**Grupo B**
Sem casamento	4	0
Até 6 meses	2	0
De 6 meses a 1 ano	4	0
Entre 3 e 4 anos	2	0
A partir de 8 anos	4	6
Não responderam	0	2
Total	16	8

A Tabela 13 mostra que a maioria dos participantes do Grupo A apresentou tempo de namoro entre um e dois anos, sem período de noivado ou com noivado até um ano de duração, sem morar junto antes do casamento e com tempo de casamento diversificado, no caso, até um ano ou a partir de oito anos. No Grupo B, diferentemente, o tempo de namoro foi de um a dois anos ou mais, a maioria não noivou, a duração da coabitação foi de mais de dois anos e o tempo de casamento era de oito anos para mais no momento da intervenção. Observa-se, assim, variabilidade nas características referente ao tempo de casamento dos participantes de cada um dos grupos, assim como essas diferenças se evidenciam quando comparados os grupos entre si.

Participação nos encontros

No Grupo A, a média de faltas por encontro foi de 2,25. Os encontros com maior índice de ausência foram os encontros cinco e seis que tinham como ênfase os aspectos da intimidade e o cultivo da relação, respectivamente. No Grupo B, a média de faltas por encontro aproximou-se de 0,7. Em um encontro, especificamente, um participante precisou se ausentar por volta da metade do encontro. O encontro com mais faltas foi o penúltimo, o qual tratava da família de origem.

No primeiro encontro do Grupo A, nove participantes estavam presentes. Destes, um casal desistiu (a partir do quinto encontro) em função de decidirem encerrar o relacionamento. Oito casais (n=16) finalizaram a intervenção. No primeiro encontro do Grupo B, cinco participantes estavam presentes. Desses, um casal desistiu da participação

(a partir do segundo encontro) sem explicar o motivo – totalizando, assim, quatro casais (n=8).

Halford e Bondenmann (2013) afirmam que o baixo compromisso com o relacionamento pode estar associado a baixo envolvimento nos programas para casais. Tal fator pode explicar, ao menos em partes, a desistência e as faltas dos casais no programa, uma vez que no grupo B, a nota que o casal que desistiu forneceu para a variável "compromisso no encontro" foi três e cinco, para o homem e a mulher, respectivamente. Para a variável "compromisso na semana" foi dois e três, para o homem e a mulher, respectivamente. No Grupo A, entretanto, não foram observadas notas baixas fornecidas pelo casal desistente para a variável compromisso avaliada durante o encontro e durante a semana, pelo contrário, o casal forneceu nota máxima, com exceção de uma única vez em que a nota quatro (de uma escala Likert de cinco) foi dada.

O participante Rodrigo (do casal desistente do Grupo A, Rodrigo e Tamiris), alegou interrupção em função do término do namoro. O motivo pelo qual o casal Anderson e Laura, do Grupo B, interrompeu sua participação foi pouco específico, indicando apenas que não puderam dar continuidade (relato de Laura). Comentários no questionário do pré-teste indicaram instabilidade no relacionamento "casamos e nos divorciamos e casamos novamente. Ficamos 8 meses separados" (Anderson, idade não informada) e "(...) conclusão: 2 casamentos com o mesmo marido" (Laura. 36 anos). Tal variável pode estar atrelada à desistência do programa; não é possível, no entanto, afirmar em definitivo que foi esse o motivo.

Resultados pré-teste em comparação com o pós-teste

Nesta seção serão divulgados os dados do pré-teste e do pós-teste do Grupo A obtidos a partir dos escores das seguintes escalas: Escalas de Ajustamento Diádico (EAD), da Escala de Dimensões da Intimidade (EDI), Escala de Satisfação Conjugal (ESC), do *The Intimate Safety Questionnaire* (ISQ) e do Questionário de Compromisso.

Pontuação das escalas do Grupo A (Curitiba)

A Tabela 14 mostra os seguintes dados para cada uma das subescalas das escalas acima mencionadas: valor de p, o teste utilizado, o mínimo e máximo, a média, a mediana e o desvio padrão.

Tabela 14 - *Valor-p para o teste de diferenças de médias ou postos pareado para as subescalas da EAD, EDI), ESC, ISQ e Compromisso, seguido de médidas descritivas nos momentos pré-teste e pós-teste*

			PRÉ					PÓS				
Variáveis	**valor-p**	**Teste**	**Mín**	**M**	**Med**	**Sd**	**Máx**	**Mín**	**M**	**Med**	**Sd**	**Máx**
EAD Escore Total (n=14)	0,1134	*t* de Student	82,0	101,7	103,5	10,8	123,0	91,0	105,3	102,5	7,7	121,0
EAD Satisfação (n=15)	0,0024*	*t* de Student	26,0	35,6	36,0	6,1	45,0	31,0	39,1	38,0	4,4	45,0
EAD Consenso (n=14)	0,4766	t de Student	37,0	48,3	49,0	5,7	57,0	41,0	49.0	47,5	5,4	60,0
EAD Coesão (n=16)	0,1145	*t* de Student	7,0	10,8	10,5	3,2	16,0	3,0	9,9	10,0	4,1	16,0
EAD Exp Afeto (n=16)	0,4602	*t* de Student	1,0	6,9	8,0	2,5	10,0	2,0	7,4	8,0	2,1	10,0
EDI Dependência (n=16)	0,2877	*t* de Student	21,0	33,3	32,0	6,9	46,0	25,0	34,4	31,5	6,8	47,0
EDI Interdependência (n=16)	0,4687	Wilcoxon	97,0	122,4	124,5	14,7	140,0	102,0	123.7	126,0	12,4	140,0
ESC Aspectos Emocionais (n=14)	0,4401	Wilcoxon	5,0	10,1	10,0	2,4	15,0	9,0	10,6	10,0	1,7	15,0
ESC Aspectos Estruturais (n=14)	0,4662	*t* de Student	13,0	19,6	20,0	4,3	27,0	14,0	19.1	18,5	3,5	25,0
ESC Interação Conjugal (n=14)	0,6125	t de Student	12,0	23,1	23,0	5,1	30,0	19,0	23,8	24,0	3,0	28,0
ISQ Escore Total (n=11)	0,7005	t de Student	48	82,5	85,0	17,3	104	52	81,5	87,0	15,3	101,0
Compromisso Parceiro (n=16)	10,000	Wilcoxon	3	4,5	5,0	0,7	5	3	4,5	5,0	0,6	5,0
Compromisso Relacionamento n=16)	10,000	Wilcoxon	3	4,4	5,0	0,8	5	3	4,4	4,5	0,6	5,0

*p< 0,05. n = tamanho amostral. mín = mínimo. m = média. med = mediana. sd = desvio padrão. máx = máximo.Teste de Wilcoxon aplicado quando as exigências de normalidade em cada grupo do teste *t* de Student pareado não foram atendidas.

Ao comparar o efeito da intervenção do pré-teste para o pós-teste, foi possível observar que não houve diferença estatisticamente significativa para quaisquer das seguintes variáveis: compromisso com o parceiro e com o relacionamento, dimensões da intimidade (interdependência e dependência), satisfação conjugal e intimidade. A única dimensão que apresentou diferença estatisticamente significativa foi a dimensão de satisfação diádica (M=36,0 no pré-teste e M=38,0 no pós-teste, p<0,05). É possível afirmar que o programa produziu diferença estatisticamente significativa na satisfação diádica, isto é, aumentou a média da satisfação do pós-teste quando comparado ao pré-teste.

A ausência de diferença estatisticamente significativa na principal variável de interesse do estudo, a saber, intimidade, é compatível com o estudo de Trillingsgaard, et al. (2016), no qual foi utilizado o mesmo instrumento de medida do presente estudo. Os

resultados mostraram que a intimidade não apresentou diferença estatisticamente significativa até o checkup de um ano, apresentando efeito pequeno depois do segundo checkup. Esse dado pode indicar que, para observar mudanças expressivas na variável intimidade, talvez deva ser considerado maior tempo de seguimento no estudo. Uma outra possibilidade seria aumentar o número de encontros e estabelecer critérios mais bem definidos para a participação do programa, visando maior homogeneidade entre os casais (por exemplo, tempo de casamento/ morar juntos com menor diferença do que a identificada no presente trabalho).

O aumento da média do escore de satisfação diádica, imediatamente após o fim da intervenção, é compatível com os resultados dos estudos da área (Doss et al., 2016; Halford et al., 2017; Trillingsgaard et al., 2016), incluindo casais homoafetivos (Buzzela, et al., 2012) e casais com ou sem histórico de infidelidade (Allen et al., 2012). A ausência de diferenças estatisticamente significativas pode ser explicada pelo número de participantes ou, até mesmo, em função da escolha das medidas utilizadas.

Wadsworth e Markman (2012) recomendam que estudos com avaliação de programas façam a distinção entre resultado proximal e resultado distal. O desfecho proximal diz respeito à aquisição de uma determinada habilidade ou aprendizagem de um determinado princípio (por exemplo, habilidades de comunicação), enquanto o desfecho distal trata de índices mais gerais como saúde, satisfação, compromisso e estabilidade. Assim, resultados proximais antecedem a melhora nos resultados distais. No presente estudo, entretanto, resultados considerados distais foram os mais avaliados – o que não ocorreu com os resultados proximais. Medidas de seguimento poderiam mostrar efeitos mais duradouros nas variáveis de interesse do presente estudo, uma vez que poderiam captar efeitos considerados distais.

No intuito de identificar variáveis possivelmente atreladas aos participantes que mais se beneficiaram do programa proposto por este estudo, foram levantadas características comuns àqueles com maior variação dos escores da única variável estatisticamente significativa, a satisfação diádica. A Tabela 15 apresenta os escores da subescala de satisfação diádica nos momentos pré-teste e pós-teste, bem como sua variação, estado civil, profissão e a indicação de se está em terapia atualmente para o Grupo A (Curitiba).

Tabela 15 - *Escores da subescala de satisfação diádica nos momentos pré-teste e pós-teste dos participantes do Grupo A (Curitiba)*

Participante	Pré	Pós	Variação	Compromisso	Estado civil	Profissão	Terapia
Romeu	32	38	18,75	3,5	Casado	Comercial Externo	Sim
Julieta	26	32	23,07	3	Casado	Assessor de Vendas	Sim
Frederico	28	37	32,14	5	Casado	Psicólogo	Não
Paula	36	37	2,77	4	Casado	Terapeuta Ocupacional	Não relatado
Luiz	40	40	0	5	Casado	Tratamento e manutenção de piscinas	Sim
Bruna	34	35	2,94	5	Casado	Assistente de RH	Não
Alexandre	41	43	4,87	5	Solteiro	Não relatado	Sim
Elen	42	43	2,38	5	Solteiro	Estagiária de tecnologia	Sim
Roberto	42	45	7,14	5	Casado	Psicólogo	Não
Letícia	36	44	22,22	5	Casado	Psicóloga	Sim
Giovane	45	45	0	4,5	Não relatado	Não relatado	Não relatado
Natália	42	40	-4,76	3,5	Não relatado	Não relatado	Não relatado
Renan	30	31	3,33	3	Casado	Motorista de Aplicativo	Sim
Vera				5	Casado	Não relatado	Não relatado
Nicolas	30	38	26,66	4	Solteiro	Técnico de Computador	Não
Marta	30	38	26,66	4	Solteiro	Estudante Psicologia	Não

É possível afirmar que os participantes em que foi possível verificar maior variação do momento pré-teste para o pós-teste foram: Romeu, Julieta, Frederico, Letícia, Nicolas e Marta, os quais, quando comparados aos participantes com menor variação, apresentaram média mais baixa no pré-teste (30 de uma escala na qual a pontuação máxima possível é de 50). Além disso, há outras características comuns a esses participantes: a maioria apresentou média alta em relação ao compromisso com o parceiro e com o relacionamento (pontuação máxima de cinco), grande parte deles eram casados, metade deles envolvidos profissionalmente com a área da Psicologia e em processo psicoterapêutico.

Alguns moderadores podem ter um papel importante na alteração do efeito da intervenção para os casais do presente estudo. Dentre eles, destaca-se o estado civil (casados), o compromisso, o nível da crise e o fator de risco relacional (Hawkins & Erickson, 2015; Rauer et al., 2014; Williamson et al., 2015). As variáveis renda (Hawkins & Erickson, 2015; Rauer et al., 2014), violência e o consumo de álcool (Williamson et al., 2015) não foram medidas; não se pode, contudo, desconsiderá-las como variáveis que possam ter beneficiado ou restringido o efeito da intervenção.

Com relação ao estado civil e ao nível da crise, a literatura aponta evidências de que casais com tais características se beneficiam mais da intervenção (Hawkins & Erickson, 2015) – compatível com uma variável que pode ter favorecido os participantes do Grupo A. Especificamente em relação à crise, pode-se hipotetizar que, em alguma medida esta variável estava presente, uma vez que metade dos casais que mais apresentaram variação no escore de satisfação estavam em processo psicoterapêutico, o que mostra a força da intervenção psicológica de maneiras distintas.

A satisfação inicial encontra-se na categoria de fator de risco relacional. Neste quesito, os estudos apontam que os casais que mais se beneficiam da intervenção são, em sua maioria, aqueles que apresentam escores mais baixos de satisfação no pré-teste (Halford, et al., 2015; Williamson et al., 2015). Casais com alta satisfação inicial, entretanto, podem não apresentar melhoras em função dos escores do pré-teste para o pós-teste não ficarem evidentes. No caso destes casais, são necessárias medidas precisas para parceiros de alto funcionamento, já que algumas medidas, geralmente utilizadas, podem não ser suficientes para detectar o efeito do programa (Halford, et al., 2017).

A discussão acerca dos moderadores torna-se útil pois contempla variáveis que podem ter alterado os resultados do presente estudo. Tal condição, no entanto, é apenas uma hipótese, já que muitos dos moderadores identificados na literatura não foram coletados no presente trabalho.

Por fim, deve-se destacar que não há como garantir que a melhora dos casais no quesito satisfação diádica deu-se em função da intervenção unicamente. Para testar tal hipótese, seria necessário um estudo com grupo controle (Whitton, et al., 2017).

Pontuação das escalas do Grupo B (Cananéia)

A Tabela 16 mostra o valor de p, o teste utilizado, o mínimo e máximo, a média, a mediana e o desvio padrão para cada uma das subescalas da Escala de Ajustamento

Diádico (EAD), da Escala de Dimensões da Intimidade (EDI), Escala de Satisfação Conjugal (ESC), do *The Intimate Safety Questionnaire* e do Questionário de Compromisso em dois diferentes momentos, pré-teste e pós-teste para o Grupo B.

Tabela 16 - *Valor-p para o teste de diferenças de médias ou postos pareado para as subescalas da EAD, EDI), ESC, ISQ e Compromisso, seguido de médidas descritivas nos momentos pré-teste e pós-teste*

			PRÉ					PÓS				
Variáveis	**valor-p**	**Teste**	**Mín**	**M**	**Med**	**Sd**	**máx**	**Mín**	**M**	**med**	**Sd**	**máx**
EAD Escore Total (n=3)	10,000	Wilcoxon	98,0	103,7	98,0	9,8	115,0	91,0	102,0	99,0	12,8	116,0
EAD Satisfação (n=5)	0,8183	*t* de Student	32,0	35,6	35,0	2,6	39,0	29,0	36,0	35,0	5,1	41,0
EAD Consenso (n=6)	0,8437	*t* de Student	42,0	47,7	46,0	5,5	57,0	37,0	47,3	46,0	7,3	58,0
EAD Coesão (n=8)	0,5630	*t* de Student	3,0	9,6	9,5	4,2	15,0	5,0	10,1	9,5	3,1	15,0
EAD Exp Afeto (n=7)	0,4072	*t* de Student	7,0	8,7	9,0	1,4	11,0	3,0	7,9	8,0	2,4	10,0
EDI Dependência (n=5)	0,7592	t de Student	29,0	36,4	35,0	5,6	42,0	30,0	37,2	38,0	4,7	43,0
EDI Interdependência (n=5)	0,4611	*t* de Student	104,0	125,8	129,0	12,6	135,0	104,0	124,2	125,0	13,1	140,0
ESC Aspectos Estruturais (n=7)	0,1996	*t* de Student	16,0	20,0	20,0	2,9	25,0	15,0	19,1	19,0	3,0	23,0
ESC Interação Conjugal (n=6)	0,3675	*t* de Student	21,0	24,7	25,5	2,7	27,0	19,0	22,8	23,5	2,8	26,0
ESC Aspectos Emocionais (n=6)	0,8918	Wilcoxon	7,0	9,7	9,5	2,9	15,0	7,0	8,7	8,0	2,0	11,0
ISQ Escore Total (n=4)	0,3750	Wilcoxon	73,0	77,0	74,0	6,7	87,0	68,0	84,0	87,0	11,6	94,0
Compromisso Parceiro (n=8)	0,1736	Wilcoxon	3,0	4,4	5,0	0,9	5,0	3,0	3,9	3,5	1,0	5,0
Compromisso Relacionamento (n=8)	0,1489	Wilcoxon	3,0	4,4	5,0	0,9	5,0	3,0	4,0	4,0	0,9	5,0

n = tamanho amostral. mín = mínimo. m = média. med = mediana. sd = desvio padrão. máx = máximo.Teste de Wilcoxon aplicado quando as exigências de normalidade em cada grupo do teste *t* de Student pareado não foram atendidas.

Quando comparado o efeito da intervenção do pré e do pós-teste, não foi possível observar qualquer diferença estatisticamente significativa para quaisquer variáveis medidas, conforme mostra a Tabela 16. Diferente do Grupo A, a intervenção não produziu qualquer diferença estatisticamente significativa na satisfação diádica. Hipóteses similares àquelas do Grupo A podem ser levantadas, a saber, número pequeno de participantes e desfechos que seriam melhor captados com medidas de seguimento. Deve-se destacar o número da amostra, levando em conta que o Grupo A, no qual foi observada

uma diferença estatisticamente significativa, foi também o grupo que compreendeu maior número de participantes.

Resultados obtidos a partir das medidas indiretas contínuas

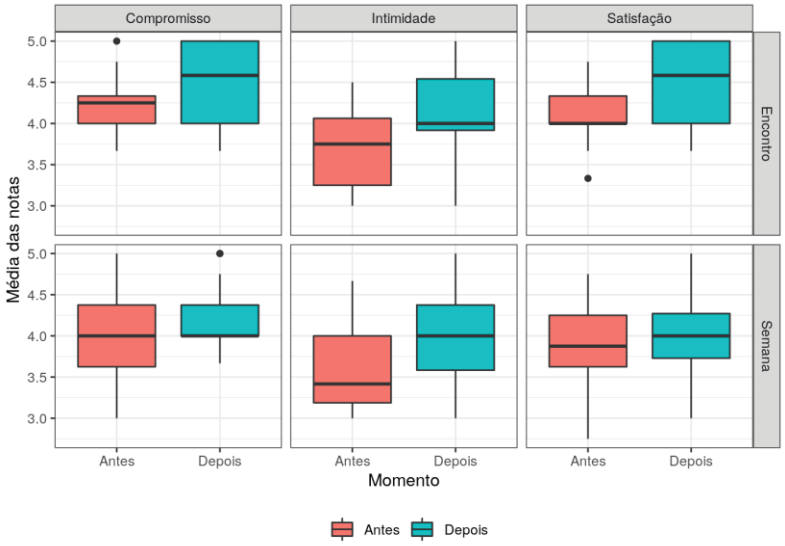
Esta seção propõe-se responder aos objetivos específicos do presente trabalho. Para isso, primeiramente serão verificadas as notas dadas pelos parceiros para cada variável de interesse, a saber, intimidade, satisfação e compromisso em cada um dos oito encontros. Em um segundo momento serão expostas as análises de tendência dessas notas. Por fim, a última etapa desta seção contará com a correlação entre as notas de cada parceiro em cada encontro e para cada variável de interesse.

Comparação das notas pré e pós o quinto encontro (intimidade) para cada variável de interesse

Nesta seção serão apresentadas as notas fornecidas pelos participantes pré-encontro cinco (intimidade) e pós-encontro cinco. Foi decidido realizar tal análise por considerar a variável intimidade como a principal variável de interesse neste estudo.

Grupo A (Curitiba). A Figura 6 apresenta a comparação das médias das notas pré e pós o quinto encontro (intimidade) para as variáveis satisfação, compromisso e intimidade avaliadas durante o encontro e durante a semana.

Figura 6 - *Médias e medianas das notas fornecidas pelos parceiros em relação ao compromisso, intimidade e satisfação com o parceiro(a)/ relacionamentos no encontro e durante a semana*



De maneira geral, percebe-se que as variáveis compromisso, satisfação e intimidade avaliadas no encontro tiveram uma distribuição com maior média/mediana de nota após o quinto encontro conforme Figura 6. O mesmo ocorreu com a variável intimidade avaliada na semana. Por exemplo, nota-se que a mediana do encontro satisfação no momento "depois" foi próxima de 4,6, enquanto que no antes foi próxima de 4,0. Observa-se também que a avaliação da satisfação na semana não apresentou diferença em nota média em ambos momentos (pré e pós encontro de intimidade), visto que ambas caixas estão alinhadas e com medianas próximas de quatro. Por fim, foi possível detectar um participante como outlier "negativo" no grupo pré encontro intimidade, que teve uma nota média próxima de 3,25, sendo que o mesmo não é mais visto no período depois.

No estudo de Roddy et al. (2020) foi possível verificar que o aumento na satisfação com o relacionamento durante a intervenção foi explicado por melhorias na comunicação negativa, intimidade emocional, bem como a confiança e gravidade do problema alvo (Roddy et al., 2020). Ainda que o presente estudo não tenha verificado associações entre intimidade e satisfação, infere-se que planejar uma intervenção em que a variável intimidade foi central para a condução de cada encontro, produziu um efeito sobre outras variáveis, tais como compromisso e satisfação, já que a média das notas, em geral, aumentou após o encontro em que a temática principal referia-se à principal variável de interesse (intimidade).

As variáveis compromisso, satisfação e intimidade avaliadas em relação aos encontros, bem como a variável intimidade avaliada em relação à semana mostraram diferença estatisticamente significativa ($p<0,05$ para as três primeiras e $p<0,01$ para a última) quando comparadas antes e depois do encontro de intimidade – apresentando medianas e médias maiores após o quinto encontro. Esse dado sugere um efeito positivo do tema do quinto encontro, no caso, intimidade. Tal efeito não é observado unicamente na esfera da intimidade, mas também nas de compromisso e de satisfação do casal: sugere que a temática da intimidade pode produzir melhora em outros âmbitos do relacionamento. Por exemplo: a variável intimidade na semana foi avaliada com nota média igual a 4,0 no "depois", quando comparada à nota 3,6 de antes do quinto encontro. De forma semelhante, a nota máxima desta mesma variável após o quinto encontro foi igual a 5,0 (podendo ter ocorrido em mais de uma pessoa) em relação a 4,7 antes do quinto encontro (nenhum participante avaliou com nota máxima todos os encontros antes do encontro de intimidade).

Estudos em que a intimidade é uma variável de interesse mostram que intervenções breves como o Marriage Checkup podem produzir melhoras nessa medida (Trillingsgaard et al., 2016), bem como indicam a segurança íntima como um dos mediadores significativamente associados às mudanças na satisfação com o relacionamento, com efeito marginal na medida de seguimento de um ano, isto é, a segurança íntima encontrou um suporte, mesmo que limitado, como mediador da resposta ao tratamento. Esse estudo concluiu que preservar e promover a aceitação e segurança íntima pode ser a chave para evitar problemas no relacionamento (Hawrilenko et al., 2016). Ainda que o presente trabalho não tenha verificado o efeito mediador da intimidade, as mudanças observadas nas médias nas variáveis satisfação, compromisso e intimidade após o quinto encontro podem fornecer indícios de como, por meio da intimidade, podem ser aprimorados outros aspectos da relação do casal.

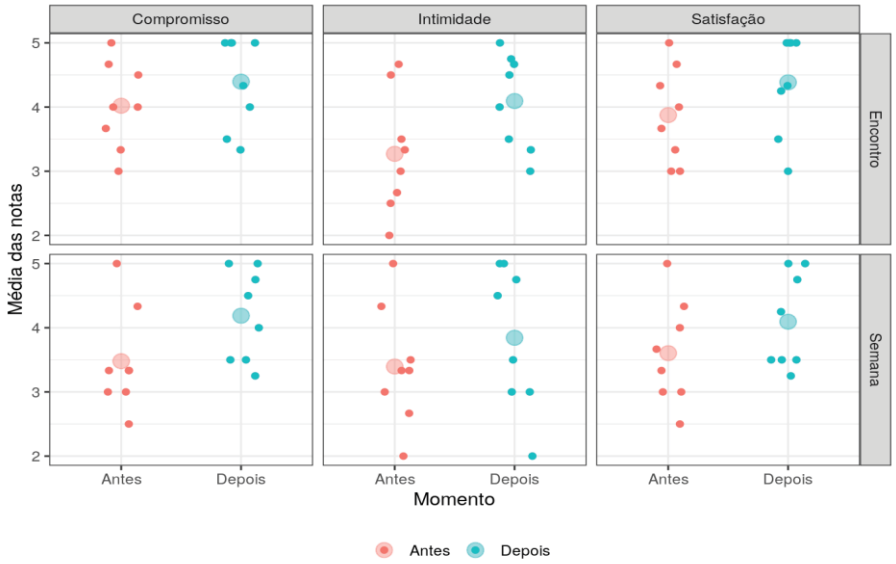
Uma possível explicação para o fato das variáveis de interesse, avaliadas no encontro, apresentarem uma distribuição maior de média/mediana de nota é o fato de os participantes estarem em contato direto com as consequências de seu comportamento, uma vez que as atividades sugeridas no programa tinham como objetivo criar condições para isso. Diferentemente, as variáveis avaliadas na semana implicam em contingências diferentes, considerando que o ambiente externo ao programa é menos controlado e com maior possibilidade de diferentes variáveis interferirem na avaliação do compromisso e da satisfação.

Skinner (1972) ressalta que uma das condições que podem interferir na aprendizagem é o comportamento do sujeito não produzir reforço imediato. Desta forma, pode-se dizer que o ambiente de cada encontro criou condições tanto para a emissão quanto para o reforçamento de comportamentos considerados desejáveis em uma interação. No entanto, como o ambiente externo à intervenção não é programado para isso, a falta de reforçamento pode explicar uma menor média de nota para as variáveis de interesse, com destaque para satisfação e compromisso na semana.

Em relação ao valor estatisticamente significativo da variável intimidade avaliada durante a semana pode-se supor que, a partir do quinto encontro (encontro com a temática de intimidade), os participantes puderam discriminar melhor os comportamentos tidos como íntimos tanto de si mesmos como de seus parceiros – o que pode ter interferido na avaliação deste item. Skinner (1974/1982) afirma: "Uma pessoa que se 'tornou consciente de si mesma' por meio de perguntas que lhe foram feitas está em melhor posição de prever e controlar seu próprio comportamento", ou seja, o autoconhecimento está atrelado à alteração comportamental. Assim, uma explicação plausível para tal dado é que interações íntimas passaram a ser mais prováveis de ocorrência e de reforçamento após os casais terem aprendido o que caracterizava um comportamento íntimo, como poderiam emiti-lo e valorizá-lo. Essa maior discriminação pode ter refinado a percepção de comportamentos considerados íntimos no cotidiano do casal.

Grupo B (Cananéia). A Figura 7 apresenta as médias das notas pré e pós-quinto encontro (intimidade) para as variáveis satisfação, compromisso e intimidade avaliadas durante o encontro e durante a semana. O modo de apresentação da Figura 7 difere da Figura 6 em função da falta de medidas suficientes para confecção do gráfico boxplot para o Grupo B.

Figura 7 - *Médias e medianas das notas fornecidas pelos parceiros para as seguintes variáveis: compromisso, intimidade e satisfação com o parceiro(a)/ relacionamento no encontro e durante a semana*



Na Figura 7, a média do grupo é representada pelo ponto transparente maior, e os demais pontos representam cada uma das observações. Foi necessário realizar um pequeno espalhamento nos dados – neste caso, entretanto, apenas na direção horizontal, mantendo fixo o real valor médio da nota de cada participante. É possível notar que todas as variáveis tiveram uma nota maior no pós-quinto encontro, quando comparadas ao pré-quinto encontro – com destaque para as seguintes variáveis: intimidade avaliada no encontro e o compromisso, avaliada durante a semana.

As variáveis intimidade, avaliada no encontro, e compromisso, avaliada durante a semana, apresentaram diferença estatisticamente significativa ($p<0,05$), enquanto as variáveis satisfação avaliada no encontro e intimidade e satisfação avaliadas na semana tiveram significância estatística no nível de 10%. Tal dado pode ser explicado devido ao tamanho amostral (pois as diferenças encontradas foram similares àquelas encontradas no Grupo A). De uma forma geral, o programa foi mais efetivo nos últimos encontros se comparado aos primeiros, especialmente para as variáveis intimidade (no encontro) e compromisso (durante a semana), as quais apresentaram diferenças estatisticamente significativas.

Levanta-se a mesma hipótese do dado do Grupo A, mencionado no tópico anterior: notas mais altas avaliadas no encontro, podem se dar em função do programa ter como um dos objetivos o de criar condições para que os casais apresentassem comportamentos relacionado ao tema. Há evidências, no caso do compromisso, de que a

melhora nessa variável prediz o aumento da qualidade do relacionamento, isto é: casais mais comprometidos têm melhores interações e, como consequência, maior qualidade no relacionamento (Rauer et al., 2014). Nesse sentido, o compromisso parece estar relacionado a comportamentos mais diretamente observáveis – comportamentos que tendem a ocorrer com maior frequência no dia a dia do casal. Tal relação pode explicar, ao menos em parte, o motivo pelo qual o compromisso avaliado na semana apresentou significância estatística no presente estudo. Além disso, casais mais comprometidos parecem estar em melhores condições de apresentar comportamentos que podem exigir um alto custo de respostas visando o bem-estar do relacionamento.

Vale mencionar também a importância da avaliação do compromisso, uma vez que, sua ausência, foi considerada líder no motivo do divórcio (Scott et al., 2013). Nesse estudo tal variável esteve atrelada à falta de relação romântica: sentir-se mais amigo que parceiro amoroso. Diante disso, medir o compromisso e criar condições para que o casal emita comportamentos como estes, tanto no encontro como fora dele, pode favorecer a melhora da qualidade, além de um relacionamento mais duradouro.

A fim de identificar se as notas dos participantes aumentaram ou diminuíram ao longo dos encontros, foi realizada a análise de tendência, apresentada no tópico a seguir.

Análise de tendência

O tamanho da série considerada para a análise de tendência do presente estudo é pequena (máximo de oito, que equivale ao número total de encontros). Ainda assim, prosseguiu-se com o cálculo do coeficiente de Mann Kendall (Kendall, 1975; Mann, 1945), uma vez que ele consegue fornecer uma estimativa se a nota dos participantes aumentou ou diminuiu ao longo dos encontros.

Para aplicar o teste de tendência, é necessário que não tenha nenhum dado faltante. No entanto, alguns participantes faltaram em alguns encontros e, como consequência, não puderam dar notas às variáveis de interesse. Assim, como forma de contornar esse problema, foi obtida a maior série completa de cada participante e então calculou-se tal coeficiente. Por exemplo: a participante Vera faltou no sexto encontro, sendo assim, os dados dela considerados foram do encontro um até o cinco. Já o Frederico, que não participou apenas do primeiro encontro, teve considerados os dados do segundo até o sétimo encontro.

Grupo A (Curitiba). Por meio da análise de tendência não foi possível verificar qualquer tendência monotônica no Grupo A, isto é, não houve significância estatística. Isso ocorreu devido à quantidade de encontros realizados ter sido pequena estatisticamente para detectar uma tendência, bem como não haver grande variabilidade das notas (pois baseava-se em escala Likert) favorecendo, assim, um maior número de empates (mesma nota para diferentes encontros). Ainda assim, é possível interpretar os dados descritivamente.

A Tabela 17 mostra a frequência do tipo de tendência para o Grupo A para cada uma das variáveis, a saber, compromisso no encontro (E_Comp), intimidade no encontro (E_Int), satisfação no encontro (E_Sat), compromisso na semana (S_Comp), intimidade na semana (S_Int) e satisfação na semana (S_Sat), considerando todas as observações e considerando apenas as aquelas com mais de seis observações.

Tabela 17 - *Frequência absoluta do tipo de tendência para o Grupo A por variável considerando todas as observações e com mais de seis observações*

Variável	Negativa	Negativa mais que 6 observações	Nenhuma	Nenhuma mais que 6 observações	Positiva	Positiva mais que 6 observações	Total	Total mais que 6 observações
E_Comp	7	2	4	2	5	3	16	7
E_Int	6	2	3	0	7	6	16	8
E_Sat	6	1	5	2	5	4	16	7
S_Comp	4	1	4	1	8	6	16	8
S_Int	1	0	4	0	11	8	16	8
S_Satis	3	0	4	0	9	8	16	8
Total	27	6	24	5	45	35	96	46

O cenário com pelo menos sete observações tiveram resultados idênticos aos de seis observações. Nota-se que apenas 46 de 96 casos (entre participantes e variáveis) tiveram mais que seis observações. No primeiro cenário, o percentual geral de tendência positivas de respostas foi de 46,9% (45/96), enquanto que ao considerar apenas frequência maior que seis observações, o mesmo percentual foi de 76%. Em ambos os casos, pode-se observar uma tendência positiva maior que a negativa ou nenhuma. Se considerar que a ausência dos participantes foi de forma aleatória (isto é, não foi relacionada aos temas dos encontros). Aqueles que participaram mais vezes dos encontros e, consequentemente, tiveram mais número de observações (mais que seis observações), apresentaram maior tendência positiva. Também é possível afirmar que quem participou mais vezes dos

encontros teve uma maior tendência positiva do que aqueles que participaram menos vezes (no entanto, não é possível testar tal hipótese).

Considerando exclusivamente as variáveis com mais de seis observações, e que apresentaram tendência positiva – ainda que não significativa estatisticamente – duas se referem à variável intimidade (avaliada no encontro e na semana) e as outras duas, às variáveis satisfação e compromisso avaliadas na semana – com destaque para as variáveis intimidade (avaliada na semana) e satisfação (avaliada na semana), as quais apresentaram apenas tendências positivas. Tender a avaliar positivamente variáveis da semana, ao longo dos encontros, pode fornecer indícios de que os casais tenham emitido, em seu cotidiano, alguns princípios e comportamentos aprendidos no grupo. É possível discutir que haja algumas propriedades semelhantes entre a ocasião da resposta nos encontros grupais e a ocasião da resposta no dia a dia do casal, isto é, possivelmente os ambientes sejam similares – que caracteriza a generalização (Skinner, 1974/1982), sugerindo que maior número de encontros poderia trazer melhores resultados. Tal hipótese é dada com ressalvas, uma vez que os dados são obtidos indiretamente por meio de autorrelato, e não por observação direta.

Grupo B (Cananéia). A Tabela 18 mostra o teste de tendência ao longo dos oito encontros para cada participante e variável. Os campos que estão sem preenchimento referem-se aos participantes que deram a mesma nota para todos os encontros e variável, impossibilitando a estatística e, indicando que não houve tendência. No campo "Estatística", o valor "0" refere-se aos participantes que tiveram o mesmo número de notas crescentes e decrescentes. Quanto maior for o valor nesse campo, maior é a evidência de uma tendência de crescimento ou decrescimento A tendência monotônica identifica-se por meio do valor do campo nomeado "valor.p".

No Grupo B, a participante Tabata foi a única que deu a mesma nota para todos os encontros para uma mesma variável, no caso, a satisfação avaliada no encontro (E_Sat). Outros, tiveram várias faltas ao longo dos encontros, como foi o caso do Marcelo. Por outro lado, foi visto que Amélia, Caroline, Jair e Tabata participaram de todos os encontros, embora não necessariamente responderam todas as variáveis.

Para aplicar o teste de tendência, é necessário que não tenha nenhum dado faltante. Como forma de contornar esse problema, foi obtida a maior série completa de cada paciente, desde que o tamanho dela seja de pelo menos três, e então calculou-se tal

coeficiente. Sendo assim, o teste de tendência foi aplicado, e os resultados são encontrados na Tabela 16.

Diferentemente do que foi observado no Grupo A, foi possível identificar uma tendência monotônica para o participante Jair para a variável satisfação avaliada no encontro ($p<0,05$), isto é, há uma tendência, para este participante e variável, em avaliar positivamente os encontros. Entretanto, esta tendência estatisticamente significativa não foi observada na maioria dos casos, por isso, tais dados serão interpretados descritivamente.

A Tabela 18 mostra a frequência do tipo de tendência para o Grupo B para cada uma das variáveis, a saber, compromisso no encontro (E_Comp), intimidade no encontro (E_Int), satisfação no encontro (E_Sat), compromisso na semana (S_Comp), intimidade na semana (S_Int) e satisfação na semana (S_Sat), considerando todas as observações e considerando apenas as aquelas com mais de seis observações.

Tabela 18 - *Frequência absoluta do tipo de tendência para o Grupo B por variável considerando todas as observações e com mais de seis observações*

Variável	Negativa	Negativa mais que 6 observações	Nenhuma	Nenhuma mais que 6 observações	Positiva	Positiva mais que 6 observações	Total	Total mais que 6 observações
E_Comp	1	0	1	0	5	3	7	3
E_Int	1	1	0	0	6	3	7	4
E_Sat	1	0	1	1	5	2	7	3
S_Comp	1	1	1	0	5	3	7	4
S_Int	2	2	1	0	4	2	7	4
S_Satis	2	2	1	0	4	2	7	4
Total	**8**	**6**	**5**	**1**	**29**	**15**	**42**	**22**

Nota-se que apenas 22 de 42 casos (entre participantes e variáveis) tiveram seis ou sete observações. No primeiro cenário, o percentual geral de tendência positivas de respostas foi de 69%, enquanto que ao considerar apenas frequência com seis ou sete observações, o mesmo percentual foi de 68%. Em ambos os casos, pode-se observar maior tendência positiva absoluta que a negativa ou nenhuma, e que tais valores tiveram próximos (diferente do que foi observado no Grupo A – Curitiba).

Considerando exclusivamente as variáveis com mais observações, e que apresentaram tendência positiva – ainda que não significativa estatisticamente – duas se referem à variável compromisso (avaliada no encontro e na semana) e a outra, intimidade avaliadas no encontro. As tendências comuns a ambos os grupos (A e B) foram as

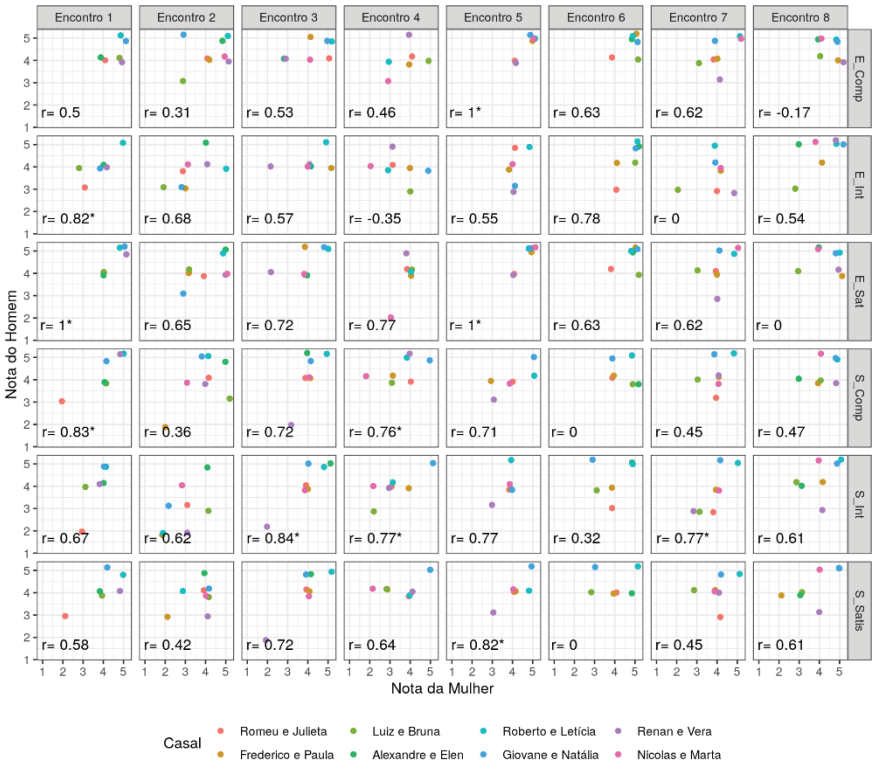
variáveis intimidade avaliada no encontro e o compromisso avaliado na semana. Este dado favorece o pressuposto de que o planejamento do programa educacional para casais voltado para o comportamento de intimidade de fato ocorreu, já que a variável intimidade avaliada no encontro se destacou com a tendência positiva. Novamente, vale mencionar a hipótese de que que mais encontros poderiam trazer mais benefícios, uma vez que a tendência positiva mostra que o conteúdo do programa atingiu os participantes.

Análise da relação entre os casais por encontro

Para identificar se os parceiros deram notas similares para os encontros, foi utilizada a correlação de Spearman. Aqueles que não tiveram ambas notas mensuradas, foram descartados do cálculo. Essa análise permite inferir se a intervenção produziu ou não efeitos similares entre os participantes.

Grupo A (Curitiba). A Figura 8 apresenta o gráfico de dispersão com espalhamento para cada variável de interesse encontro em relação às notas dadas pelos parceiros.

Figura 8 - *Gráfico de dispersão com espalhamento para as notas fornecidas pelos casais do Grupo A para o compromisso, intimidade e satisfação com o parceiro(a)/relacionamento no encontro e durante a semana*



Em cada um dos painéis, é apresentado o gráfico de dispersão para a nota das parceiras em relação à dos parceiros, bem como o valor do coeficiente de correlação de Spearman (r) e o resultado do teste de significância (valor-p). Ainda, a partir da nota original dos participantes, foi adicionado uma constante (positiva ou negativa) para que ocasionasse um pequeno espalhamento nos dados, de forma que fosse possível observar as pontuação dos casais, sem que ficassem sobrepostas devido a respostas idênticas, bem como para que a distorção dos dados originais não fossem tão grandes.

De uma forma geral, nota-se que a maioria das correlações foram positivas, e dentre as positivas, algumas foram estatisticamente significativas. Tais casos indicam que, para cada encontro e variável, os casais deram respostas relacionadas, isto é, os parceiros deram repostas similares (baixas ou altas), ou seja, a percepção dos casais foi parecida. Por exemplo, na variável satisfação no encontro, três casais deram nota quatro, enquanto que os outros três casais deram nota cinco. Não foi observada discrepância, de forma que um membro de um casal tenha dado nota três, e outro nota cinco). Por outro lado, observa-se que para a variável intimidade, no encontro sete, enquanto Renan deu nota três, Vera deu nota cinco (ponto roxo). A situação de Renan pode ser explicada, em alguma medida, qualitativamente. Renan apresentou dificuldade em realizar a atividade, que se tratava de, primeiramente, identificar em si características da família de origem e,

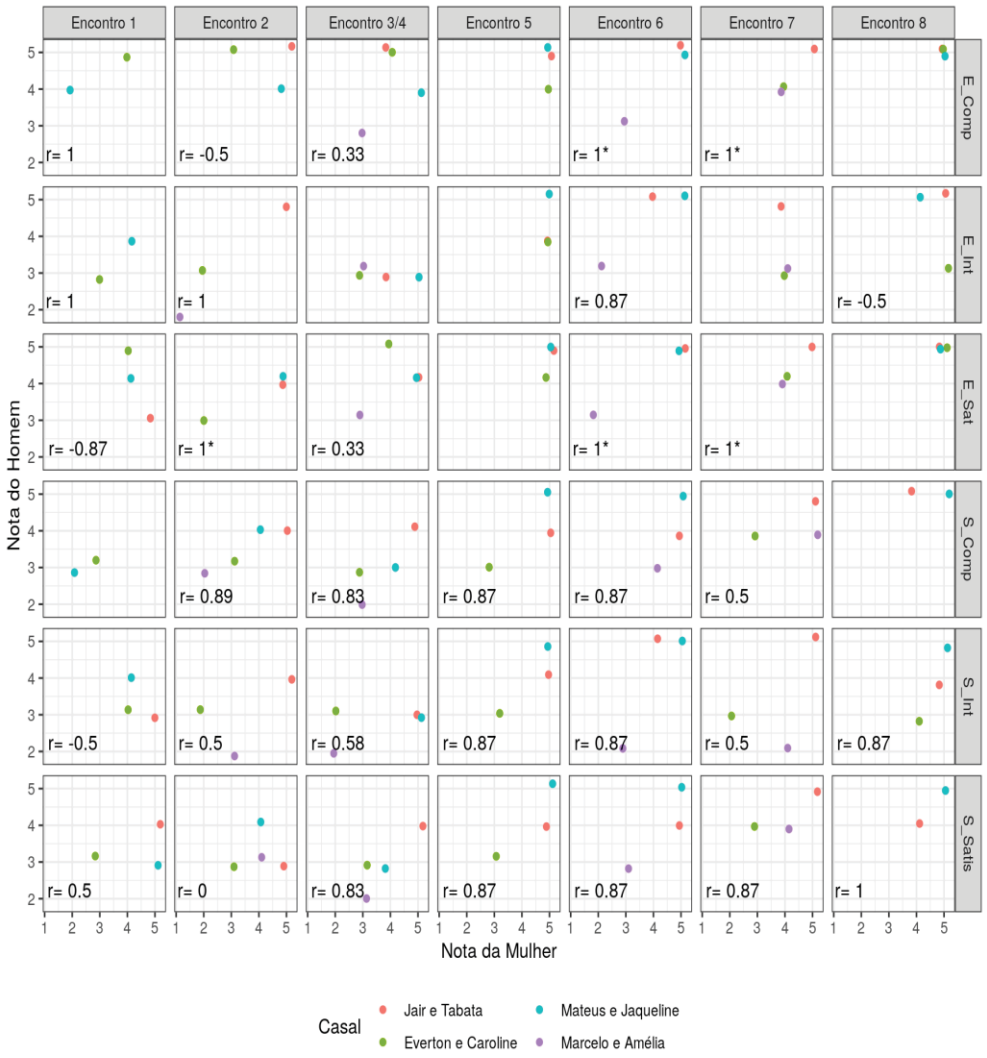
posteriormente, transformar tais características em algo concreto com a argila. Esta atividade exige auto-observação e contato com eventos privados considerados aversivos – ambos com um custo de resposta alto para Renan. Os casais Luiz e Bruna, Romeu e Julieta e Giovane e Natália apresentaram, por sua vez, resposta sem padrão, como pode-se perceber a partir do índice de correlação de respostas (r=0).

De maneira resumida, quatro coeficientes foram iguais a zero, um foi negativo e os demais 43 foram positivos. Os seis gráficos em que o valor do coeficiente não foi apresentado são aqueles em que não houve variabilidade suficiente na amostra. Por exemplo, na variável compromisso no encontro para o casal Romeu e Julieta, Romeu sempre deu nota 4, não permitindo, assim, possível calcular o coeficiente de correlação. Além disso, cinco painéis apresentaram casos em que o valor do coeficiente de correlação foi igual a "zero" e três em que o valor do coeficiente de correlação foi negativo, tal como observa-se na variável compromisso avaliada na semana, no caso dos parceiros Luiz e Bruna (r=−0.55) – indicando ideias contrárias entre o casal para esse tema ao longo dos encontros. Por fim, em 34 painéis (71%) foram vistos valores positivos de correlação (e também foram os únicos casos que tiveram significância estatística). Isso mostra que na maioria dos casos os próprios casais tiveram uma correlação positiva das respostas, indicando que o programa apresentou efeito similar para os dois membros do casal.

Grupo B (Cananéia). A Figura 9 apresenta o gráfico de dispersão com espalhamento ao longo dos sete encontros para cada casal e variável:

.

Figura 9 - *Gráfico de dispersão com espalhamento para as notas fornecidas pelos casais do Grupo B para o compromisso, intimidade e satisfação com o parceiro(a)/relacionamento no encontro e durante a semana*



A Figura 9 mostra que dois painéis apresentaram casos em que o valor do coeficiente de correlação foi igual a zero e três painéis apresentaram casos em que o valor do coeficiente de correlação foi negativo, totalizando cinco painéis. No caso do coeficiente negativo para o casal de Jair e Tabata, isso ocorreu porque a participante Tabata deu uma nota "quatro", parecendo assim uma relação negativa entre as notas (para as variáveis compromisso e intimidade avaliadas na semana (S_Comp e S_Int). Algo semelhante ocorreu para o casal Everton e Caroline na variável intimidade no encontro (E_Int). Neste caso, a nota "quatro", do participante Everton, forçou uma correlação positiva. Entretanto, para a variável compromisso avaliada no encontro (E_Comp) por este mesmo casal, a correlação negativa apareceu naturalmente, embora menor: quando o Everton atribuiu maiores notas, Caroline atribuiu menores, e vice-versa. O motivo pelo qual há seis gráficos em que o valor do coeficiente não foi apresentado, se dá em virtude

de não haver variabilidade suficiente na amostra. No que se refere às correlações positivas, em 13 painéis (54%) foram observados valores positivos de correlação, dentre os quais as correlações estatisticamente significativas. Tal dado indica que o efeito do programa foi similar para os casais. No entanto, deve-se interpretar os dados apresentados com cautela, uma vez que tiveram várias notas faltantes, especialmente para o casal Marcelo e Amélia.

Os dados de correlação dos Grupos A e B (Figuras 8 e 9, respectivamente) podem indicar que, apesar da especificidade de cada parceiro, é possível elaborar intervenções gerais e que produzam avaliações semelhantes pelo casal. Pode-se supor que, para essa intervenção o gênero não moderou a avaliação que os casais fizeram dos encontros. Vale ressaltar, contudo, que essa afirmação se trata de uma extrapolação, uma vez que identificar moderadores não foi um objetivo deste trabalho. Em relação ao gênero, há estudos que corroboram a semelhança dos efeitos dos programas para homens e mulheres (Halford, et al., 2015), assim como há estudos que indicam efeitos distintos para cada um dos gêneros (Gardner, et al., 2016; Fallahchai, et al., 2020). Ademais, vários casais dos dois grupos conheciam a pesquisadora/ facilitadora direta ou indiretamente – variável que pode ter influenciado nas respostas dos participantes.

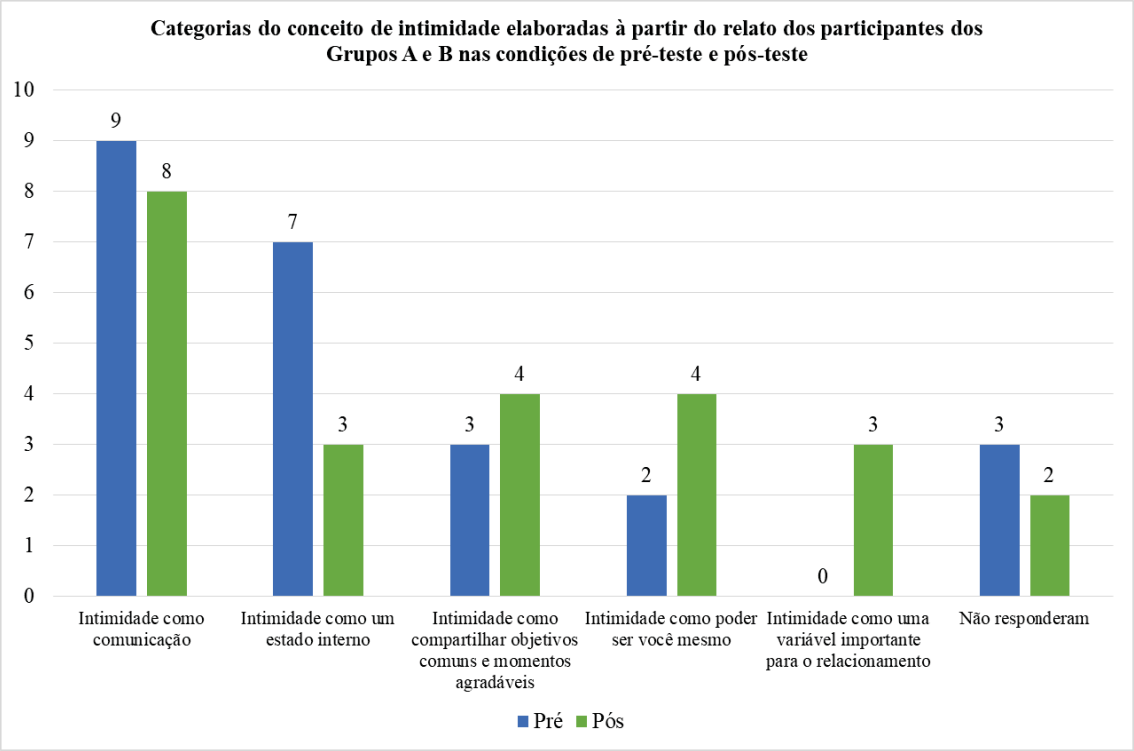
Dados qualitativos

Nesta seção serão apresentados os dados referentes às perguntas abertas dos questionários pré-teste e pós-teste e de medidas contínuas.

Conceito de intimidade (pré-teste e pós-teste)

A Figura 10 mostra as categorias de intimidade elaboradas a partir do relatos dos participantes no momento pré-teste e pós-teste.

Figura 10 - *Categorias do conceito de intimidade elaboradas à partir do relato dos participantes dos Grupos A e B no momento pré-teste e no momento pós-teste.*



Observa-se que as categorias de intimidade permaneceram similares quando comparados os momentos pré-teste e pós-teste. Dentre elas, a categoria que mais se destacou foi a da "intimidade como comunicação", na qual os participantes destacaram a comunicação como um veículo por meio do qual ocorre a intimidade, podendo ser exemplificada no seguinte relato "me sinto bastante conectado com minha parceira quando discutimos/conversamos temas difíceis, mas de maneira educada, ouvindo um ao outro" (Giovane, 25 anos).

A segunda categoria com mais relatos foi "intimidade como um estado interno", sendo enfatizados os sentimentos agradáveis presentes na relação do casal: "é um sentimento bom de cumplicidade, de estar amparado numa zona de confiança, de conforto" (Frederico, 45 anos). As categorias "intimidade como compartilhar objetivos comuns e momentos agradáveis" e "intimidade como poder ser você mesmo" tiveram número de respostas semelhantes entre elas, bem como quando comparados os momentos pré-teste e pós-teste. Alguns exemplos dessa categoria são "estar com as mesmas ideias de vida, respeito. Planejar o futuro, um futuro estável" (Marta, 22 anos) e "é sentir que posso ser eu mesma, sem me limitar, sem medo de julgamento" (Letícia, 31 anos). A categoria "intimidade como uma variável importante para o relacionamento" apareceu

somente no pós-teste, como a que segue “é importante para alimentar a relação” (Paula, 48 anos).

Alguns estudos apontam na direção da comunicação como mediadora dos efeitos da intervenção (Barton et al., 2017), enquanto outros refutam esta afirmação (Williamson et al., 2016). A segurança íntima também foi apontada como um mediadora da satisfação com o relacionamento (Trillingsgaard et al., 2016). Embora devam ser levadas em conta as devidas diferenças entre os estudos mencionados e o presente trabalho, tais como tipo de estudo e características da amostra, pode-se dizer que ambas variáveis pareceram estar bastante ligadas neste último, como fica claro no relato dos participantes na categoria “intimidade como forma de comunicação”.

Intimidade no encontro

Grupo A (Curitiba). A Tabela 19 mostra as respostas dos participantes do Grupo A em relação à pergunta “ainda em relação à conexão/intimidade, em quais momentos você percebeu que ela ocorreu em maior ou menor frequência durante o encontro?”. Tal pergunta abarca a possibilidade de duas respostas, por isso, o número total de respostas não é compatível com o número total de participantes. Além disso, nem todos os participantes responderam ambas condições, a saber, momentos de maior e menor intimidade no encontro. As categorias “outros” e “não responderam” serão mencionadas no corpo do texto.

Tabela 19 - *Resposta dos participantes do Grupo A em relação aos momento com maior ou menor frequência de intimidade no encontro*

	Categorias	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	Total
Momentos de maior intimidade no encontro	Durante as atividades propostas	4	4	8	5	4	7	4	4	40
	Em conversas	3	4	3	3	2	2	0	2	19
	Em situações de apoio emocional	2	0	0	0	2	0	2	1	7
	Não especificado	0	1	0	1	1	1	1	2	7
Momento de menor intimidade durante o encontro	Durante as atividades propostas	0	3	0	1	1	0	2	1	8
	Em conversas	1	0	0	0	0	0	0	0	1
	Ausência de apoio emocional	0	0	0	0	0	0	0	1	1
	Não especificado	0	1	1	1	0	0	0	0	3
	Não responderam	7	3	5	5	5	6	7	6	44

Dentre os participantes que responderam à pergunta, é possível observar que a categoria "atividades propostas" foi o momento no qual os participantes perceberam tanto maior (40) quanto menor (7) intimidade, ilustrado na fala de Renan (40 anos) "percebi maior intimidade mesmo que o 'clima' estivesse ruim, durante as atividades com uma percepção das minhas falhas" (Encontro 3). Esse dado sugere que o programa cumpriu o propósito de criar condições de intimidade durante cada encontro. O total de respostas "outros" e "não responderam", levando em conta todos os encontros, foram duas e 44 respostas, respectivamente.

O segundo momento que mais criou condições para o comportamento íntimo foi "em conversas", como exposto por Letícia (31 anos): "quando falamos do motivo por trás dos padrões tivemos uma conexão muito produtiva" (Encontro 2). Esse dado indica que a comunicação pode ser um veículo importante para a promoção de intimidade. A comunicação serve, neste caso, não como uma estratégia de mudança topográfica de comportamento, mas como uma maneira de promover ganhos na intimidade (Hawrilenko, et al., 2016).

Por fim, os momentos que mais geraram condições para intimidade entre o casal durante o encontro foram em "situações de apoio emocional" (7). Essa categoria, entretanto, foi relatada uma única vez em situações de menor intimidade, conforme seguem nos relatos "nos momentos em que ela fala e demonstra compreensão sobre minha dor" (Alexandre, 31 anos, Encontro 7) e "durante o encontro menos quando ele não me deixa ajudá-lo" (Letícia, 31 anos, Encontro 8).

Grupo B. A Tabela 20 mostra as respostas dos participantes do Grupo B em relação à pergunta "ainda em relação à conexão/intimidade, em quais momentos você percebeu que ela ocorreu em maior ou menor frequência durante o encontro?". Tal pergunta abarca a possibilidade de duas respostas, por isso, o número total de respostas não é compatível com o número total de participantes. Além disso, nem todos os participantes descreveram ambas condições, a saber, momentos de maior e menor intimidade no encontro. Por isso, serão indicadas separadamente as respostas das categorias "outros" e "não responderam".

Tabela 20 - *Respostas dos participantes do Grupo B em relação aos momentos com maior ou menor frequência de intimidade durante o encontro*

	Categorias	E1	E2	E3/4	E5	E6	E7	E8	Total
Momentos de maior intimidade no encontro	Durante as atividades propostas	0	3	4	1	2	3	0	13
	Em conversas	0	0	0	3	0	0	3	6
	Contato com eventos privados	0	0	0	1	0	0	1	2
	Relacionado à participação no programa	0	0	0	0	0	0	1	1
	Não especificado	0	0	2	1	1	0	0	4
Momentos de menor intimidade no encontro	Contato com eventos privados	1	0	0	0	0	0	0	1
	Não especificado	0	1	0	0	1	0	0	2
Inespecífico		3	0	0	0	1	1	0	5
Não responderam		4	4	2	2	3	4	3	22

Semelhante ao Grupo A, o Grupo B apresentou mais momentos de intimidade durante as atividades propostas (13), seguido dos momentos de conversa (6), de contato com eventos privados (2) e de ensinamentos obtidos a partir da participação no programa (1). Destaca-se, no entanto, que poucas respostas foram coletadas com sucesso, o que pode limitar a discussão dessas informações. Alguns exemplos das categorias podem ser citados: "ao falar de passado e marcas que trazemos de nossos antepassados" (Everton, 39 anos, Encontro 7), "durante as exposições" (Jair, 52 anos), "conexão quando fui relembrada por algo do passado" (Tábata, 38 anos, Encontro 5), "maior devido a todo ensinamento" (Caroline, 35 anos, Encontro 8).

Uma discussão pertinente refere-se ao formato grupal da intervenção, o qual provavelmente proporcionou um ambiente rico em variabilidade de modelos – fornecidos pela facilitadora e demais participantes. Tal condição pode ter amplificado a aprendizagem dos participantes, uma vez que se trata de um dos instrumentos de maior importância em um grupo (Delitti, 2008).

Intimidade na semana

Grupo A. A Tabela 21 mostra as respostas dos participantes do Grupo A em relação à pergunta "ainda em relação à conexão/intimidade, em quais momentos você percebeu que ela ocorreu em maior ou menor frequência durante a semana?". Assim como a pergunta acima, essa também possibilita duas respostas, por isso, o número total de respostas não é compatível com o número total de participantes. Além disso, nem todos

os participantes descreveram ambas condições, a saber, momentos de maior e menor intimidade durante a semana.

Tabela 21 - *Resposta dos participantes do Grupo A em relação aos momentos com maior ou menor frequência de intimidade durante a semana*

	Categorias	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	Total
Momentos de maior intimidade durante a semana	Momentos de lazer	2	3	2	2	1	1	1	4	16
	Durante conversas	0	2	1	1	3	2	1	1	11
	Em tomadas de decisão	1	1	4	3	2	3	4	1	19
	Em situações de apoio emocional	0	0	3	2	3	2	1	3	14
	Não especificado	0	2	2	1	1	0	0	3	9
Momento de menor intimidade durante a semana	Ausência de tempo juntos/ excesso de trabalho	1	1	0	1	2	0	1	1	7
	Ausência de conversas	1	3	1	2	0	2	1	1	11
	Em tomadas de decisão	0	0	1	0	2	0	0	1	4
	Ausência de apoio emocional	0	2	0	2	2	1	0	1	8
	Não especificado	0	0	1	0	0	0	0	0	1
	Não responderam	12	3	2	3	4	5	4	4	37

Dentre os participantes que responderam à pergunta, é possível observar que momentos de tomada de decisão (19) foram aqueles que mais proporcionaram intimidade durante a semana, seguido de momentos de lazer (16), situações de apoio emocional (14) e conversas (11). A ausência de conversas (11), por sua vez, liderou o motivo dos momentos de menor intimidade, seguido de ausência de apoio emocional e de tempo juntos.

Na revisão realizada por Halford e Bodenmann (2013), os autores explicitam vários fatores estressores que podem impactar a vida dos casais, e da necessidade de abordá-los em programas para casais. Dentre eles, o equilíbrio entre trabalho e família. Outra pesquisa (Neff & Karney, 2004) apontou uma associação negativa entre o estresse do trabalho e as percepções dos cônjuges ao longo do tempo. Os relatos dos participantes do presente estudo corroboram com os dados acima mencionados, uma vez que momentos de menor intimidade foram atrelados ao excesso de trabalho, conforme segue exemplificado: “cansaço do trabalho prejudicou os momentos em casa” (Vera, 38 anos) e “quase não nos falamos; muito trabalho, horários desencontrados” (Julieta, 36 anos).

Grupo B. A Tabela 22 mostra a resposta dos participantes em relação aos momentos com maior e menor frequência durante a semana.

Tabela 22 - *Resposta dos participantes do Grupo B em relação aos momentos com maior ou menor frequência de intimidade durante a semana*

	Categorias	E1	E2	E3/4	E5	E6	E7	E8	Total
Momentos de maior intimidade durante a semana	Em situações de apoio emocional	2	3	2	0	0	0	0	7
	Em conversas	0	0	0	1	1	2	1	5
	Referência à participação no programa	0	0	1	0	1	0	1	3
	Em tomadas de decisão/rotina	0	0	1	1	0	0	0	2
	Diminuição de conflitos	0	0	0	0	1	0	0	1
	Não especificado	0	1	0	0	1	0	1	2
Momentos de menor intimidade durante a semana	Presença de conflitos	0	0	0	1	1	0	0	2
	Não especificado	0	1	1	0	1	1	0	4
Inespecífico		0	0	0	2	0	0	0	2
Não responderam		6	3	3	3	2	5	5	27

Algo semelhante ao ocorrido no Grupo A, ocorreu no Grupo B: os momentos de maior intimidade foram aqueles em de apoio emocional e de conversas. Em contrapartida, os momentos em que houve menor percepção de intimidade foram aqueles que havia a presença de conflitos, com exceção de relatos em que o momento não foi especificado. Vale discutir que, assim como mencionado acima (Williamson, et al., 2016), a intimidade foi observada em momento de comunicação, indicando uma estreita relação entre as variáveis e dificultando a separação dos efeitos de cada uma, necessitando, portanto, de mais estudos para esclarecer o dado.

Satisfação e compromisso no encontro e na semana

Grupos A e B. A Tabela 23 mostra a média das notas dadas pelos participantes à satisfação e ao compromisso com o(a) parceiro(a) e com o relacionamento durante o encontro e durante a semana. Após responderem à escala, os participantes tinham a possibilidade de realizar qualquer comentário que considerassem pertinente.

Tabela 23 - *Média de notas dadas pelos Grupos A e B à satisfação e ao compromisso com o(a) parceiro(a) e com o relacionamento durante o encontro e durante a semana*

	Média de satisfação no encontro		Média de compromisso no encontro		Média de satisfação na semana		Média de compromisso na semana	
Encontro	**Grupo A**	**Grupo B**	**Grupo A**	**Grupo B**	**Grupo A**	**Grupo B**	**Grupo A**	**Grupo B**
1	4,46	4,11	4,6	3,87	3,93	3,66	4,2	**3,25**
2	4,16	3,57	4,33	4,28	**3,72**	3,62	4,00	3,50
3	4,18	4,12	4,35	4,12	4,12	3,37	4,18	3,37
4	3,79	4,12	4,00	4,12	3,93	3,37	4,06	3,37
5	4,66	**4,83**	4,66	**4,83**	4,08	4,14	4,00	4,14
6	**4,75**	4,00	**4,75**	4,00	4,16	4,00	4,41	4,14
7	4,21	4,33	4,21	4,33	4,07	4,16	4,07	4,33
8	4,46	4,71	4,53	4,71	4,00	4,16	4,33	4,33

É possível observar que médias de notas mais altas foram dadas aos encontros, tanto para a variável satisfação quanto compromisso, enquanto médias mais baixas às mesmas variáveis avaliadas na semana. Para o Grupo A a menor média observada (3,72) foi na variável satisfação na semana (Encontro 2), enquanto que as maiores médias observadas (4,75) foram para as variáveis satisfação e compromisso no encontro (Encontro 6). Para o Grupo B, a menor média observada foi de 3,25 na variável compromisso na semana (Encontro 8) e as médias mais altas (4,83) foram observadas nas variáveis satisfação e compromisso avaliadas no encontro (Encontro 5).

Como mencionado anteriormente, notas mais altas nos encontros podem ser explicadas pelo fato de que o programa criou condições para a emissão de comportamentos desejáveis, assim como da probabilidade de reforçamento imediato (Skinner, 1972), favorecendo aspectos benéficos da interação do casal. Tal condição é menos controlada no ambiente externo, fato que explica notas mais baixas na semana. Vale destacar que as maiores médias foram observadas nos Encontros 5 (intimidade) e 6 (cultivando a relação), os quais foram elaborados para propiciar contato com eventos privados e aspectos positivos do relacionamento.

O que mais chamou a atenção

Grupos A e B. Uma das perguntas realizadas no questionário de medidas contínuas foi "o que mais chamou sua atenção neste encontro? (Pensamentos, emoções, percepções)". Os dados obtidos a partir da categorização das respostas dos participantes

são explicitados nas Figura 11 e Figura 12. Foi decidida pela apresentação dados dos dois grupos em sequência, uma vez que as mesmas categorias foram formadas.

Figura 11 - *Categorias elencadas a partir das respostas dos participantes do Grupo A sobre o que mais os chamou a atenção durante o encontro*

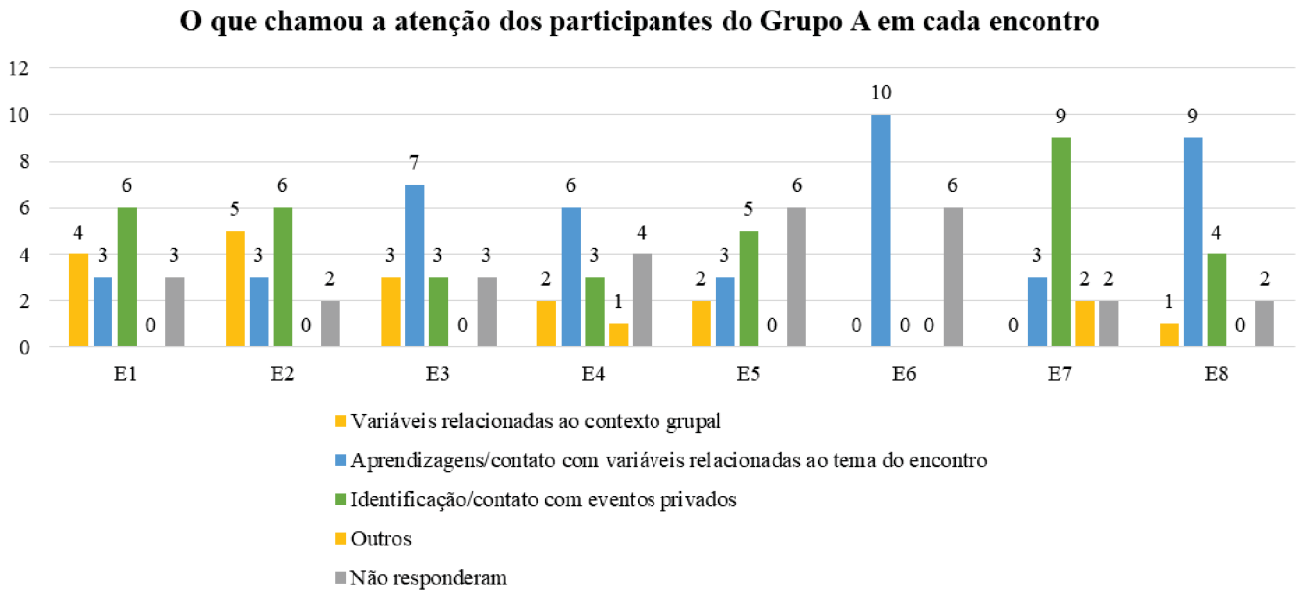
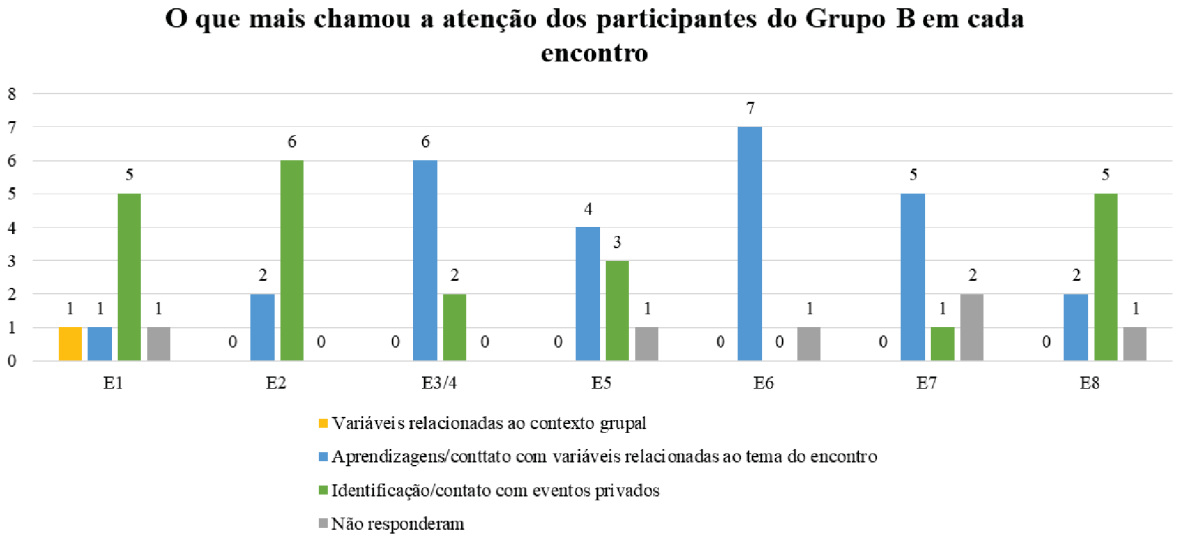


Figura 12 - *Categorias elencadas a partir das respostas dos participantes do Grupo B sobre o que mais os chamou a atenção durante o encontro*



As Figuras 11 e 12 mostram que o que mais chamou a atenção dos participantes durante os encontros foram as categorias "aprendizagem/contato com variáveis relacionadas ao tema do encontro", seguida da "identificação e/ou contato com eventos privados" e, por fim, "variáveis relacionadas ao contexto grupal". Tal dado sugere que o programa conseguiu cumprir a função de criar condições para o autoconhecimento e/ou prática de comportamentos atrelados à temática específica de cada encontro, o que pode ter proporcionado contato com eventos privados da mesma forma relacionados às temáticas. Levando em consideração que ambas categorias podem estar relacionadas, foram categorizadas como "aprendizagem/contato com variáveis relacionadas ao tema do encontro" quando o relato do participante fazia ligação com o tema do encontro, e foram categorizadas como "identificação e/ou contato com eventos privados" quando falava de eventos privados de maneira inespecífica. Para ilustrar as categorias elencadas, seguem os relatos dos participantes: "a troca de ideia entre o casal e os demais casados" (Elen, 25 anos, Encontro 1), "ter que refletir sobre nossas necessidades" (Bruna, 24 anos, Encontro 2), "relembrar momentos em que me atrai ao meu companheiro, aprender sobre como cultivar, cuidar do relacionamento" (Amélia, 30 anos, Encontro 6).

Avaliação do programa

Médias

Os encontros foram avaliados muito positivamente pelos participantes, uma vez que a pontuação máxima era de 5 e não houve qualquer encontro com média abaixo de 4,29, como mostra a Tabela 24. No caso do Grupo A, todos os encontros foram avaliados de ótimo a excelente, com exceção do sétimo encontro (família de origem), o qual um participante avaliou como regular e outro como bom. No caso do Grupo B, a variação foi maior – de bom a excelente nos encontros um, três, cinco, sete e oito, com as temáticas correspondentes, paixão, amor e valores (primeiro encontro), comunicação e solução de problemas (encontros três e quatro, os quais foram aglutinados em um mesmo encontro somente para o Grupo B), intimidade (quinto encontro), família de origem (sétimo encontro) e autoconhecimento (oitavo encontro). Os demais encontros foram avaliados entre ótimo e excelente.

Em uma avaliação geral das médias de todos os encontros, ambos os grupos tiveram acima de 4,5, sendo considerado, portanto, entre ótimo e excelente. O melhor encontro avaliado pelo Grupo A foi o encontro três (comunicação), enquanto que o encontro que obteve média mais alta no Grupo B foi o encontro dois (aprendizagem e padrões de interação). Especificamente, em relação à avaliação da condução do grupo pela facilitadora, ambos os grupos apresentaram médias próximas de cinco, indicando que este quesito ficou próximo da excelência. Vale considerar, no entanto, que não foi possível garantir o anonimato nas respostas – variável que pode ter inflado os dados.

Tabela 24 - *Médias da avaliação dos participantes acerca de cada encontro, da condução do grupo pela facilitadora e a média das médias de todos os encontros*

Encontros	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**Média (total)**	**Condução do grupo**
Média Grupo A	4,46	4,81	4,86	4,69	4,58	4,75	4,29	4,73	4,65	4,80
Média Grupo B	4,43	4,88	4,38	4,50	4,63	4,57	4,50	4,50	4,55	4,86

A avaliação positiva do programa caminha na mesma direção de estudos da área, os quais apresentam alta aceitabilidade (Whitton, et al., 2017; Whitton, et al., 2016). Esse tipo de avaliação é realizada em programas inovadores em algum aspecto particular; no caso, população homoafetiva. No Brasil, como intervenções preventivas para casais são escassas, convém realizar esse tipo de análise, a fim de identificar áreas a serem exploradas e aprimoradas e elaborar uma intervenção, com foco em prevenção, voltada

às especificidades da população brasileira, conforme prevê as diretrizes da Associação Americana de Psicologia (2014).

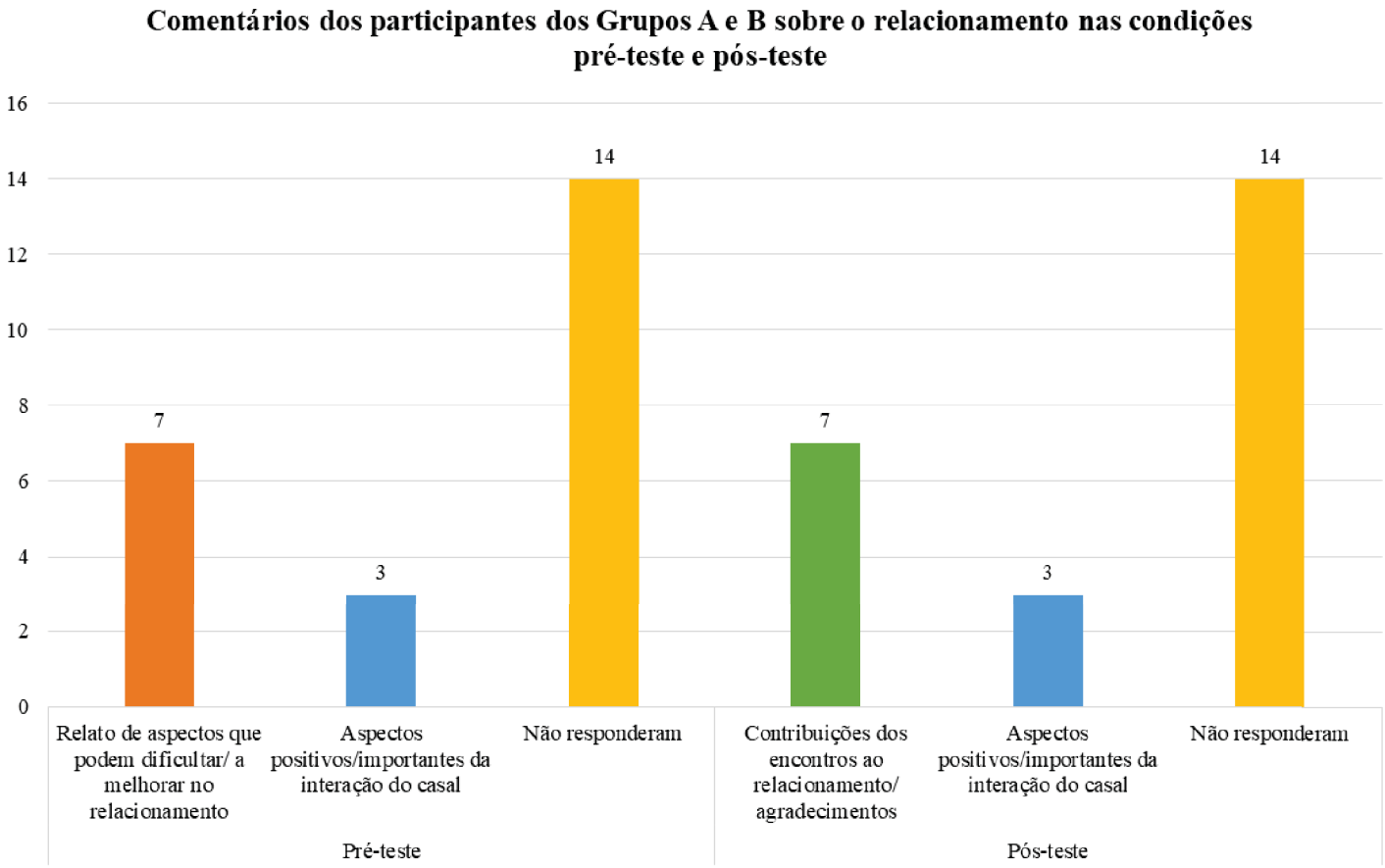
Outra discussão pertinente pode ser feita a partir da noção dos fatores comuns. A literatura aponta que fatores inespecíficos (por exemplo, expectativas positivas para mudança, suporte social, aliança com o facilitador) podem exercer um papel relevante do resultado da intervenção (Wadsworth & Markman, 2012). Assim, pode-se questionar se a avaliação feita pelos participantes acerca da intervenção e da condução da facilitadora teria algum impacto sobre outros desfechos, como por exemplo, o escore de satisfação diádica ou o grau de intimidade avaliado no encontro e na semana.

Para compreender qualitativamente possíveis melhorias a serem realizadas, serão expostos, na sequência, os dados obtidos por meio das perguntas abertas.

Comentários

Uma das perguntas realizadas nos dois momentos da coleta de dados, pré-teste e pós-teste, foi "caso deseje comentar algo que considere importante sobre você ou sobre o seu relacionamento, por favor, fique à vontade" (Figura 13).

Figura 13 - *Categorias dos comentários realizados pelos participantes dos Grupos A e B nos momentos pré-teste e pós-teste*



A Figura 13 mostra que, dentre os participantes que responderam ao questionamento, os comentários mais presentes no pré-teste foram aqueles sobre aspectos que podem dificultar o relacionamento, enquanto, no pós-teste, destacaram-se os relatos de contribuições do programa ao relacionamento. Por fim, os aspectos positivos mantiveram-se similares em número quando comparados o pré-teste e o pós-teste. Especificamente, subcategorias foram encontradas na categoria de dificuldades, a saber, dificuldades que envolviam a presença/ausência de filhos, comunicação e intimidade (3), eventos históricos marcantes (2) e características de personalidade (2). Alguns exemplos de relatos seguem divididos por grupo e momento da coleta.

Pré-teste: “acredito que nossa comunicação e nossa intimidade sejam pontos a melhorar” (Romeu, 45 anos, pré-teste, Grupo A), “estamos juntos há pouco tempo, mas sinto que é uma vida. Gosto de poder ajudá-la a crescer e ter este mesmo incentivo dela. Sempre puxamos um ao outro para ser melhor” (Roberto, 31 anos, pré-teste, Grupo A);

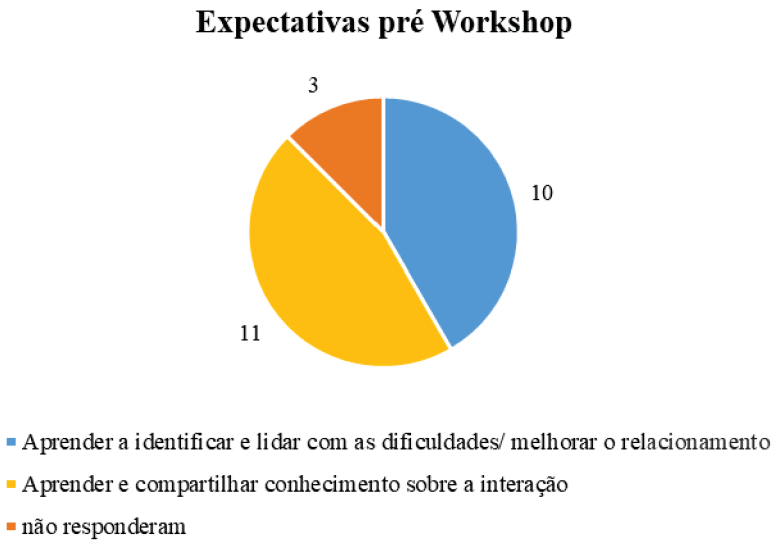
“filhos (estou tendo dificuldades) estamos sofrendo em nosso relacionamento” (Tabata, 38 anos, pré-teste, Grupo B), “nosso relacionamento está muito machucado, com uma ferida entre nós muito aberta ainda, eu magoei muito meu marido... porém estou disposta a reconquistar a paixão dele, e frutificar a nossa relação (Amélia, 30 anos, pré-teste, Grupo B), “somos muito amigos, porém temos opiniões fortes” (Jaqueline, 37 anos, pré-teste, Grupo B).

Pós-teste: “Agradeço pela oportunidade de crescer como casal e entender melhor como lidar na relação com o Romeu usando os mecanismos apresentados” (Julieta, 36 anos, pós-teste, Grupo A), “ela salvou minha vida, e meu objetivo é a cada dia que passa tentar fazer o mesmo por ela” (Roberto, 31 anos, pós-teste, Grupo A), “estou me sentindo feliz e amada com meu cônjuge e minha família” (Vera, 38 anos, pós-teste, Grupo A), “tivemos um mês atribulado, mas acredito que esses encontros irão nos ajudar muito” (Caroline, 35 anos, pós-teste, Grupo B), “hoje me sinto muito mais leve em me expor. Aprendi que não preciso ser uma casca, falar o que sinto me faz melhor e mais feliz em todos os relacionamentos” (Mateus, 37 anos, pós-teste, Grupo B), “é aprendi que casamento é muito difícil e permanecer é quase que impossível. É muita luta todos os dias, mas resolvi lutar todos os dias” (Marcelo, 38 anos, pós-teste, Grupo B).

Expectativas pré-teste e pós-teste

No intuito de identificar o que os participantes esperavam da participação no programa, bem como se suas expectativas haviam sido atendidas, foram realizadas as seguintes perguntas: “fale um pouco sobre quais são as suas expectativas em relação ao Workshop” e “suas expectativas em relação ao Workshop foram cumpridas? Caso não, o que poderia ter sido diferente?” (Figuras 14 e 15, respectivamente).

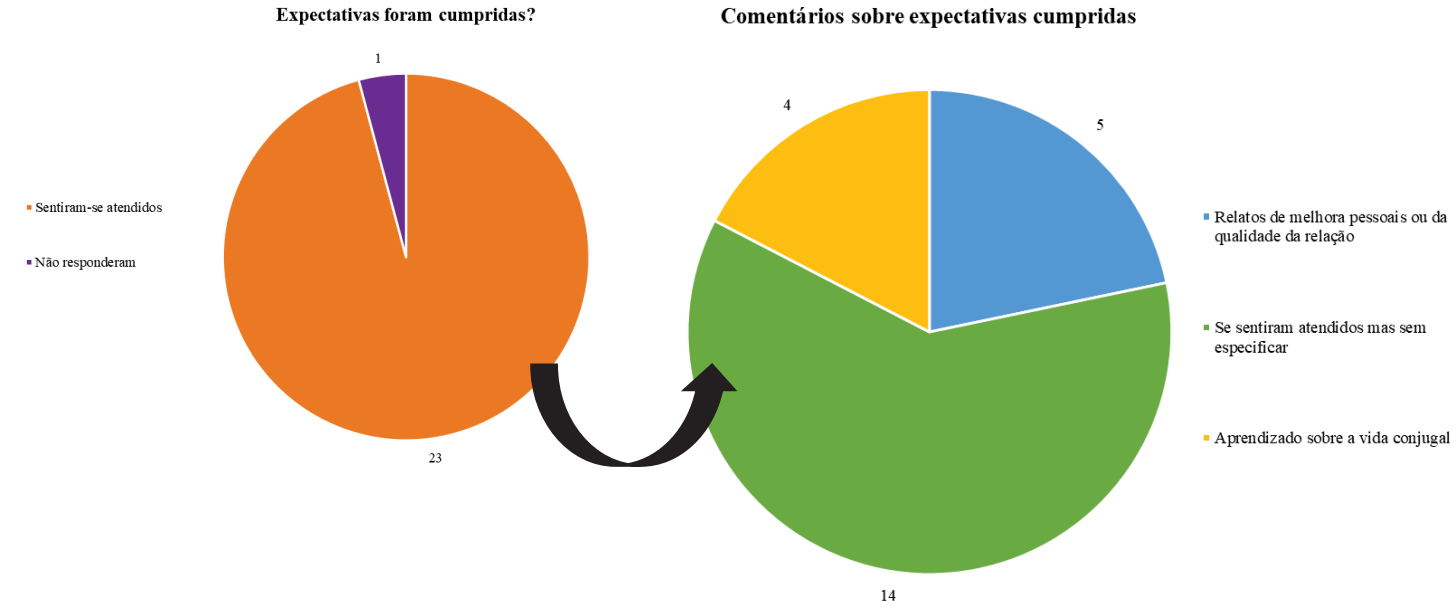
Figura 14 - *Relato dos participantes dos Grupos A e B acerca das expectativas em relação ao programa no momento pré-teste*



Observa-se que a maioria dos relatos de expectativas redigida antes do início do programa referia-se a aprender e compartilhar conhecimento sobre a interação do casal (11), seguido de aprender a identificar e lidar com as dificuldades/melhorar o relacionamento (10). Três participantes não responderam à pergunta. Para ilustrar, seguem relatos dos participantes em relação às respectivas expectativas mencionadas: "de que eu aprenda a me comunicar, principalmente coisas que não concordo, ou forma mais compassiva e respeitosa" (Natália, 25 anos) e "conhecer mais sobre as dificuldades comuns e como cada um lida com isso, conhecer mais nós dois" (Romeu, 45 anos).

A Figura 15 mostra o número de participantes que se sentiram atendidos com a intervenção (à esquerda), bem como seus comentários (à direita).

Figura 15 - *Número de participantes (Grupos A e B) que se sentiram atendidos em suas expectativas (à esquerda) e comentários (à direita)*

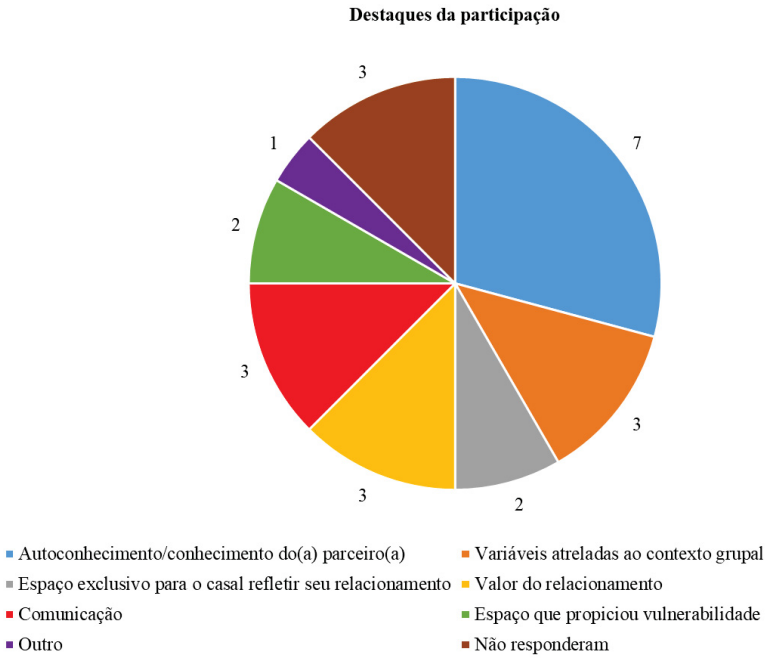


A Figura 15 mostra que apenas um participante não respondeu à pergunta e que todos os demais sentiram-se atendidos em suas expectativas pelo programa. Dentre aqueles que especificaram no que sentiram-se atendidos, observam-se relatos de melhoras pessoais ou da qualidade da relação (5), tal como "foram atendidas por completo... nosso casamento melhorou muito a conexão" (Julieta, 36 anos) e aprendizados sobre vida conjugal (4), tal como "foram sim. Aprendi bastante coisas que nem tinha ideia sobre a relação com a minha esposa" (Marcelo, 38 anos).

Destaques da participação

Na tentativa de compreender quais foram os destaques decorrentes da participação dos casais na intervenção foi realizada a seguinte pergunta: "qual(is) ponto(s) você destacaria como importante(s) por ter participado do grupo?" (Figura 16).

Figura 16 - *Categorias elencadas à partir das respostas dos participantes dos Grupos A e B à pergunta "qual(is) ponto(s) você destacaria como importante(s) por ter participado do grupo?"*



As respostas para este questionamento foram bem diversificadas, no entanto, optou-se por não elaborar categorias mais amplas, uma vez que os relatos, genericamente, fizeram referência às temáticas dos encontros, conforme apresenta a Figura 16. Embora o número de relatos seja similar para cada categoria, a categoria "autoconhecimento/ conhecimento do(a) parceiro(a)" destaca-se em número (7), seguido das categorias "variáveis atreladas ao contexto grupal", "valor do relacionamento" e "comunicação" (todas com três respostas cada) "espaço exclusivo para os casais compartilhar com outros casais" e, por fim "espaço exclusivo para o casal refletir sobre seu relacionamento" e "espaço que propiciou vulnerabilidade. Um relato consta na categoria "outro" e três participantes não responderam.

A categoria autoconhecimento foi criada à partir das falas dos participantes que enfatizaram a importância de se conhecer, conhecer o parceiro, conhecer variáveis históricas que impactam o relacionamento atual e, por fim, como esta variável poderia auxiliar no manejo da relação. A compreensão dos participantes acerca do que envolve o autoconhecimento é compatível com a noção do Behaviorismo Radical, que trata o autoconhecimento como a pessoa discriminar as variáveis que controlam seu comportamento (Skinner, 1953) e maior probabilidade de prever e controlar suas ações (Skinner, 1982). Na sequência, alguns exemplos de relatos das diferentes categorias: "a

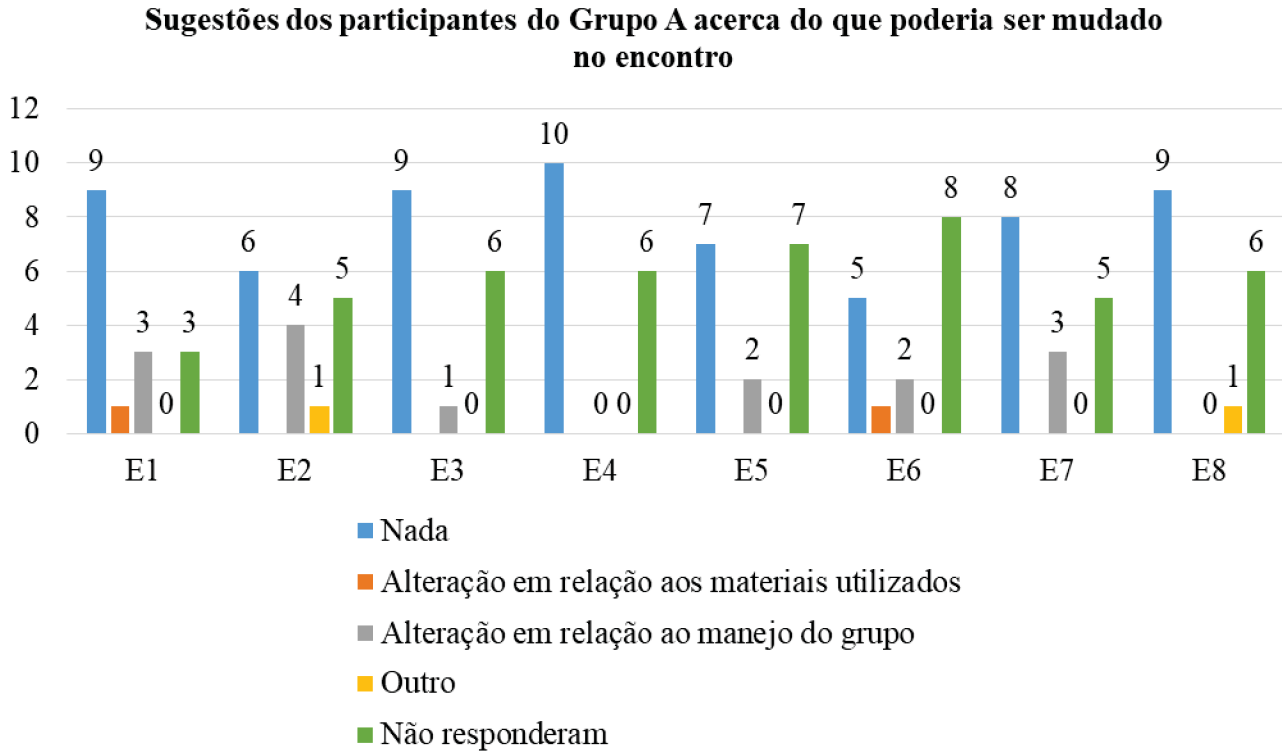
forma como lidamos com conflitos mudou muito. Falar sobre, principalmente valor da relação e validação foram muito importantes" (Letícia, 31 anos), "aprender a lidar melhor com a questão da vulnerabilidade" (Vera, 38 anos), "o encontro traz reflexões que nem sempre são feitas no cotidiano", "o de aprender a lidar com o cônjuge, saber me comunicar melhor, conhecendo o temperamento e hoje, com os ícones dos encontros, consigo me lembrar e aplicar" (Amélia, 30 anos).

Sugestões dos participantes

Os participantes também tiveram a oportunidade de sugerir alteração, inclusão ou exclusão de algum tema, por meio da pergunta "teria alguma sugestão de alteração, inclusão ou exclusão com relação aos temas dos encontros?". Os seguintes temas foram sugeridos: finanças (1), planejamento do futuro da relação (1) e aprendizagem de expressões de afeto (1). Outra sugestão foi aumentar a duração dos encontros/ mais espaço para compartilhar experiências (2). Nove participantes relataram que não mudariam nada e dez não responderam à pergunta. Vale destacar que o tema "aprendizagem de expressões de afeto" foi tratado em um dos encontros, no entanto, possivelmente essa ênfase não tenha ficado clara.

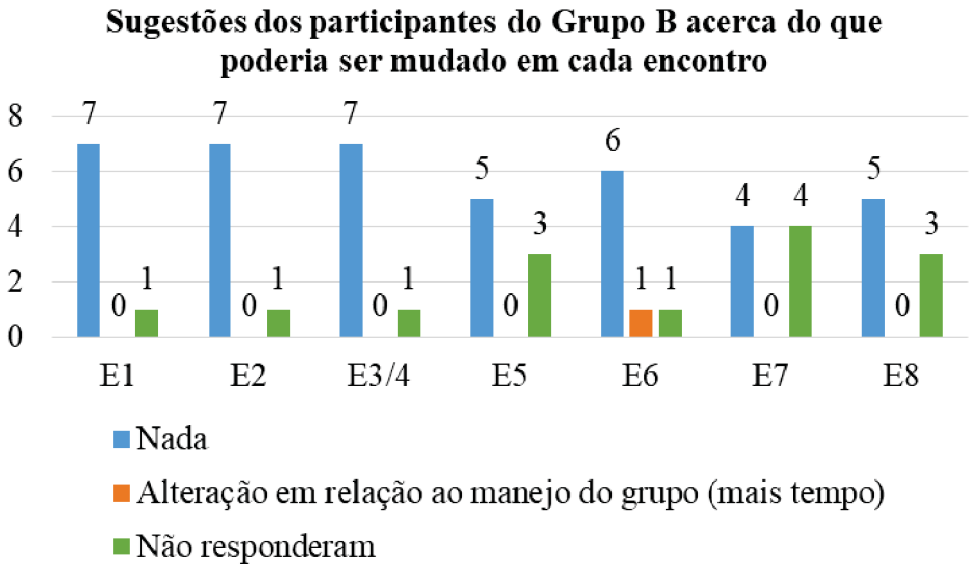
Por fim, ao final de cada encontro foi realizada a seguinte pergunta "o que você mudaria neste encontro?". A partir das respostas dos participantes foram elaboradas categorias expostas nas Figuras 17 e 18.

Figura 17 - *Histograma com categorias elencadas a partir das sugestões dadas pelos participantes do Grupo A sobre o que poderia ser alterado nos encontros*



A Figura 17 mostra a sugestão dos participantes acerca do que poderia ser alterado em cada encontro. É possível observar que a maioria dos participantes relatou que os encontros não necessitavam de mudanças. Dentre aqueles que sugeriram alguma alteração, houve a ênfase na necessidade de mudanças no manejo dos encontros, seguida de alterações em relação aos materiais utilizados (por exemplo, legenda das tabelas, disponibilizar lenços de papel). Vale destacar que dentre as alterações de manejo o que predominou foi a sugestão de interromper assuntos que os participantes julgavam não ser pertinentes à temática ou conversas paralelas, conforme seguem alguns exemplos: "estabelecimento de uma regra para evitar conversas paralelas" (Roberto, 31 anos, Encontro 1), "talvez o tempo, deixaria mais casais verbalizar" (Frederico, 45 anos, Encontro 2), "eu colocaria os dois para desenhar" (Natália, 25 anos, Encontro 3), "traria mais lenços para secar as lágrimas" (Elen, 25 anos, Encontro 6).

Figura 18 - *Histograma com categorias elencadas a partir das sugestões dadas pelos participantes do Grupo A sobre o que poderia ser alterado nos encontros*



A Figura 18 mostra a sugestão dos participantes acerca do que poderia ser alterado em cada encontro. É possível observar que a maioria dos participantes relatou que os encontros não necessitavam de mudanças. Dentre aqueles que sugeriram alguma alteração, um único participante sugeriu aumentar o tempo (sem qualquer outra especificação a respeito).

Relatos dos participantes

No último encontro a facilitadora abriu um espaço para que os participantes pudessem compartilhar, caso desejassem, como foi a experiência de participar do programa. Nessa oportunidade a participante Vera comentou que ela e Renan estavam pensando em separação por volta do terceiro encontro. Conversaram com a facilitadora, a qual sugeriu terminarem o programa para tomarem tal decisão. Vera comentou, na sequência, que o casal havia decidido permanecer juntos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS (PARTE II)

O objetivo geral deste estudo foi verificar o efeito de uma intervenção para casais sobre as seguintes variáveis: ajustamento diádico, satisfação conjugal, compromisso e

intimidade. Os resultados pré-teste e pós-teste mostraram que o programa produziu aumento na satisfação diádica.

Com relação aos objetivos específicos, os resultados pré e pós-quinto encontro mostraram que, no geral, as médias das variáveis de interesse, a saber, intimidade, satisfação e compromisso, apresentaram aumento estatisticamente significativo tanto na avaliação do encontro quanto da semana. Os testes de tendência mostraram, em sua maioria, tendências positivas, embora uma única tendência significativa (e positiva) para a série. No que se refere à similaridade com que os parceiros avaliaram a intervenção, a maioria das respostas foram correlacionadas positivamente. Dados qualitativos indicaram alta aceitabilidade do programa.

No que tange aos resultados qualitativos, a categoria do conceito de intimidade manteve-se semelhante no pré e no pós-teste, com ênfase na intimidade como comunicação. Com relação aos momentos de maior/ menor intimidade foi observado que as atividades propostas foram os momentos que mais proporcionaram maior e menor intimidade durante os encontros (com número de respostas enfatizando os momentos de maior intimidade). Os momentos de lazer/ situações de apoio emocional, assim como a ausência de lazer/ excesso de trabalho, foram os momentos de maior e menor intimidade, respectivamente, durante a semana. Destacou-se o autoconhecimento/ conhecimento do parceiro como variável mais importante ao participar do grupo. No que se refere às sugestões de alterações no programa, a maioria dos participantes relataram que nenhuma alteração precisava ser realizada porém, dentre os que indicam alguma sugestão, o manejo do grupo foi o mais citado, com destaque para criar condições para que todos os participantes pudessem, igualmente, ter espaço para falar. Por fim, o programa teve alta aceitabilidade, no entanto, como esta medida não teve garantia de anonimato, mais pesquisas devem ser realizadas para avaliar melhor este efeito.

O presente estudo encontrou algumas limitações que devem ser destacadas: a primeira refere-se ao fato de que não foi possível realizar grupo controle, o que impede a afirmação de que a melhora dos casais do estudo deu-se em função do programa. A segunda diz respeito às medidas utilizadas, as quais talvez não tenham sido suficientemente sensíveis às mudanças dos participantes. Aliado a isso, pode-se dizer que o número limitado de participantes também dificultou análises estatísticas, assim como o número de dados faltantes fez com que as análises fossem realizadas com cautela. Por fim, o fato dos grupos não serem comparáveis entre si dificultou ampliar a amostra para análises estatísticas mais refinadas.

Mesmo com tais limitações, o estudo proporcionou algumas contribuições: primeiramente, dados de um estudo piloto em uma área ainda pouco explorada no contexto brasileiro. Ademais, um estudo com foco no comportamento de intimidade, o qual ainda é pouco explorado tanto no exterior como no Brasil. Além disso, a intervenção proposta favoreceu um ambiente extremamente rico por aumentar a variabilidade de modelos. Por fim, o uso de medidas contínuas – prática pouco observada em estudos da área – forneceu elementos para entender o processo dos participantes durante a intervenção.

Pesquisas futuras poderão esclarecer melhor se uma amostra mais representativa alteraria os resultados obtidos, estudos com grupo controle poderiam explicar as variáveis de interesse com maior rigor. Posteriormente, a investigação de mediadores poderia esclarecer o caminho pelo qual as mudanças ocorrem, assim como a investigação de moderadores poderia elucidar possíveis variáveis que alteram a intervenção.

REFERÊNCIAS (PARTE II)

Allen, E. S., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Loew, B., & Markman, H. J. (2012). The effects of marriage education for army couples with a history of infidelity. *Journal of Family Psychology, 26*(1), 26-35.

American Psychological Association (2014). Guidelines for Prevention in Psychology. *American Psychological Association, 69*(3), 285-296.

Barton, A. W., Beach, S., Lavner, J. A., Bryant, C. M., Kogan, S. M., & Brody, G. H. (2017). Is Communication a Mechanism of Relationship Education Effects among Rural African Americans?. *Journal of marriage and the family, 79*(5), 1450–1461.

Boden, J. S., Fischer, J. L., & Niehuis, S. (2010). Predicting marital adjustment from young adults' initial levels and changes in emotional intimacy over time: A 25-year longitudinal study. *Journal of Adult Development, 17*(3), 121-134.

Bussab, W. D. E O., & Morettin, P. A. (2010). *Estatística básica*. São Paulo: Saraiva.

Cordova, J. C., Blair, J., & Meade, A. E. (2010). *The Intimate Safety Questionnaire: Measuring the private experience of intimacy*. Unpublished manuscript. Department of Psychology, Clark University, Worcester, MA.

Cordova, J. V., & Scott, R. L. (2001). Intimacy: a behavioral interpretation. *The Behavior Analyst, 24*(1) 75-86.

Cozby, P. C. (2011). *Métodos de pesquisa em ciências do comportamento*. São Paulo: Atlas.

Crespo, C., Narciso, I., Ribeiro, M., & Costa, M. (2006). Desenvolvimento da escala de dimensões da intimidade: primeiro estudo empírico. *Psychologica, 41*, 45-63.

Dela Coleta, M.F. (1989). A medida da satisfação conjugal: adaptação de uma escala. *Psico, 18*(2),90-112.

Delitti, M. (2008). Terapia Analítico-Comportamental em grupo. In Delitti, M. & Derdyk, P. (Orgs). *Terapia Analítico-comportamental em grupo*. Santo André: ESETec.

Doss, B. D., Cicila, L. N., Georgia, E. J., Roddy, M. K., Nowlan, K. M., & Benson, L. A. (2016). A randomized controlled trial oh the web-based OuRelationship Program: effects on relationship and individual functioning. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 84*(4), 285-296.

Fallahchai, R., Fallahi, M., & Badiee, M. (2020). Two-Year Follow-Up of the Efficacy of the PREP Training on Iranian Newlyweds. *Journal of Marital and Family Tehrapy, 47*(1), 183-195.

Fawcett, E. B., Hawkins, A. J., Blanchard, V. L., & Carroll, J. S. (2010). Do Premarital Education Programs Really Work? A Meta-analytic Study. *Family Relations*, *59*(3), 232–239.

Gardner, S. P., Bridges, J. G., Johnson, A., & Pace, H. (2016). Evaluation of the What's Real: Myths & Facts about Marriage Curriculum: Differential Impacts of Gender*. *Marriage and Family Review, 52*(6), 579-597.

Halford, W. K., Rahimullah, R. H., Wilson, K. L., Occhipinti, S., Busby, D. M., & Larson, J. (2017). Four years effects of couple relationship education on ow and high satisfaction couples: a randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 85*(5), 495-507.

Halford, W. K., Pepping, C. A., Hilpert, P., Bodenmann, G., Wilson, K., Busby, D., Larson, J., & Holman, T. (2015). Immediate effect of couple relationship education on low-satisfaction couples: a randomized clinical trial plus an uncongrolled trial replication. *Behavior Therapy, 46*(3), 409-421.

Halford, W. K., & Bodenmann, G. (2013). Effects of relationship education on maintenance of couple relationship satisfaction. *Clinical Psychology Review, 33*(4), 512–525.

Hawkins, A. J., & Erickson, S. E. (2015). Is couple and relationship education effective for lower income participants? A meta-analytic study. *Journal of Family Psychology, 29*(1), 59-68.

Hawrilenko, M., Gray, T. D., & Córdova, J. V. (2016). The heart of change: Acceptance and intimacy mediate treatment response in a brief couples intervention. *Journal of Family Psychology, 30*(1), 93–103.

Hernandez, J. A. E. (2008). Avaliação Estrutural da Escala de Ajustamento Diádico. *Psicologia em Estudo, 13*(3), 593-601.

Hernandez, J. A. E., & Hultz, C. S. (2009). Transição para a parentalidade: ajustamento conjugal e emocional. *Psico, 40*(4), 414-421.

Kardan-Souraki, M., Hamzehgardeshi, Z., Asadpour, I., Mohammadpour, R. A., & Khani, S. (2016). A Review of Marital Intimacy-Enhancing Interventions among Married Individuals. *Global Journal of Health Science*, *8*(8), 74–93.

Kendall, M. (1975). *Rank Correlation Methods*. Charles Griffin: London.

Mann, H. B. (1945). Nonparametric tests against trend. Econometrica. *Journal of the Econometric Society, 13*(3), 245–259.

Neff, L. A., & Karney, B. R. (2017). Acknowledging the Elephant in the Room: How Stressful Environmental Contexts Shape Relationship Dynamics. *Current Opinion in Psychology, 13*, 107–110.

Pocinho, M. (2012). *Metodologia de investigação e comunicação do conhecimento científico*. Lisboa: LIDEL.

Rauer, A. J., Adler-Baeder, F., Lucier-Greer, M., Skuban, E., Ketring, S. A., & Smith, T. (2014). Exploring processes of change in couple relationship education: Predictors of change in relationship quality. *Journal of Family Psychology, 28*(1), 65-76.

R Core Team (2019). *R: A Language and Environment for Statistical Computing*. Vienna: R Foundation for Statistical Computing.

R Core Team (2020). *R: A Language and Environment for Statistical Computing*. Vienna: R Foundation for Statistical Computing.

Roddy, M. K., Stamatis, C. A., Rothman, K., & Doss, B. D. (2020). Mechanisms of change in a brief, online relationship intervention. *Journal of Family Psychology, 34*(1), 57–67.

Scott, S. B., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Allen, E. S., & Markman, H. J. (2013). Reasons for divorce and recollections of premarital intervention: implications for improving relationship education. *Couple Family Psychology, 2*(2), 131-145.

Siegel, S. (1975). *Estatística não-paramétrica para as ciências do comportamento*. São Paulo: McGraw-Hill.

Silva, A. I. G. S. (2016). *Relacionamento conjugal na transição para a parentalidade: estudo com casais com o primeiro filho entre os 12-24 meses de idade*. Tese de doutorado. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto. Porto, Portugal.

Skinner, B. F. (2003). *Ciência e Comportamento Humano*. São Paulo: Martins Fontes. (Original de 1953).

Skinner, B. F. (1982). *Sobre o behaviorismo*. São Paulo: Cultrix–Edusp. (Original de 1974).

Skinner, B. F. (1972). *Tecnologia do Ensino*. São Paulo: E.P.U (Tradução de Rodolpho Azzi / Edição original de 1968).

Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family, 38*(1) 15 – 28.

Trillingsgaard, T., Fentz, H. N., Hawrilenko, M., & Cordova, J. V. (2016). A randomized controlled trial of the Marriage Checkup adapted for private practice. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 84*(12), 1145-1152.

Wadsworth, M. E., & Markman, H. J. (2013). Where's the action? Understanding what works and why in relationship education. *Behavior Therapy, 43*(1), 99–112.

Williamson, H. C., Rogge, R. D., Cobb, R. J., Johnson, M. D., Lawrence, E., & Bradbury, T. N. (2015). Risk moderates the outcome of relationship education: a randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 83*(3), 617-629.

Whitton, S. W., Scott, S. B., Dyar, C., Weitbrecht, E. M., Hutsell, D. W., & Kuryluk, A. D. (2017). Piloting relationship education for female same-sex couples: Results of a small randomized waitlist-control trial. *Journal of Family Psychology, 31*(7), 878–888.

Whitton, S. W., Weitbrecht, E. M., Kuryluk, A. D., & Hutsell, D. W. (2016). A randomized waitlist-controlled trial of culturally sensitive relationship education for male same-sex couples. *Journal of Family Psychologist, 30*(6), 763-768.

APÊNDICES E ANEXOS

Apêndice A: Programa “Conecte-se”

Este programa segue o formato padrão do Programa de Qualidade na Interação Familiar (PQIF), de Weber et l. (2018.

1º ENCONTRO: PAIXÃO, AMOR E VALORES.

Objetivos do encontro: identificar a concepção de cada participante acerca da paixão e do amor, bem como identificar o motivo pelo qual investem em uma relação amorosa (valor do relacionamento).

Materiais utilizados: fitas de papel crepom, músicas impressas, canetas, lápis, borracha.

1. Aquecimento: nó humano com papel crepom.

1.1. Objetivos: possibilitar o conhecimento e a integração do grupo por meio da apresentação inicial de seus membros.

1.2. Procedimentos: o facilitador deixa disponíveis pedaços de papel crepom em cores variadas. Cada participante deve pegar um dos pedaços e, enquanto o desenrola, faz apresentação de si mesmo (nome, idade, interesse pelo grupo, tipo de relacionamento). Ao encerrar sua apresentação, deixa a fita crepom no chão, de forma que, ao menos uma das pontas esteja tocando a ponta de outra fita. Após a apresentação de todos os membros do grupo, o facilitador solicita que cada pessoa pegue sua fita, conforme disposta no chão, segurando cada ponta com uma das mãos, respeitando a posição em que se encontra (tocando outras fitas). Neste momento, como cada fita está entrelaçada com outra, no instante que cada um segurar sua própria fita, estará também entrelaçado a outro participante, formando um emaranhado de fitas, juntamente com os membros do grupo. Na sequência, o facilitador indica que este emaranhado deve ser desfeito sem que qualquer pessoa solte suas fitas ou as rasgue.

1.3. Reflexões: o facilitador deve indicar os principais pontos a serem destacados a partir da dinâmica, conforme segue:

- A partir da apresentação de cada membro do grupo, formou-se uma rede composta por diferentes pessoas e experiências, as quais, a partir deste momento estão interligadas.
- A importância do sigilo para que todos sintam-se confortáveis para se exporem, sabendo que tais informações não serão reveladas fora do grupo.
- Como foi a experiência de trabalho em conjunto?
- O que esta atividade mais representou?
- Da mesma forma que foi necessário ter cuidado com o papel crepom, é importante ter cuidado com as relações criadas a partir do grupo.

Variações

Caso o grupo esteja com muitos integrantes (a partir de seis casais) a dinâmica acima pode demorar acima do limite previsto. Neste caso, é possível adaptá-la da seguinte forma:

Procedimentos: o facilitador deve ter em mãos um novelo de lã (ou algo com função similar) que seja o suficiente para passar por todos os integrantes. O facilitador segura a ponta da lã, se apresenta e, na sequência, lança o novelo para um novo participante, o qual deve seguir as mesmas etapas (segurar parte do fio de lã, se apresentar e jogar o novelo para outra pessoa). Este procedimento deve se repetir até que todos os participantes tenham se apresentado.

2. Definição de contrato

O facilitador deve indicar que, para que um grupo funcione, cada membro deve ter clareza de suas regras de funcionamento elaboradas conjuntamente. Assim, o facilitador pergunta quais regras o grupo sugere estabelecer. Na sequência seguem sugestões de regras úteis ao grupo.

- Horários de início e término;
- Possibilidade de novos integrantes a partir do 2º encontro;
- Evitar faltas;
- Atrasos com tolerância de 10 a 15 minutos;
- Respeito ao outro quando fala (evitar conversas paralelas e distrações com o celular);

- Gerenciamento do tempo: todos têm direito de falar e tirar dúvidas, por isso, por vezes, o facilitador poderá interromper um dos membros para que outros tenham oportunidade para falar.
- Comprometimento com as atividades propostas no programa.

3. Vivência 1: Concepção de amor e paixão

3.1. Objetivos: identificar a concepção de cada um acerca da paixão e do amor.

3.2. Procedimentos: o facilitador solicita que os casais dividam-se em duplas ou em pequenos grupos e, na sequência, fornece uma letra de música que trate da temática da paixão e/ou do amor. A partir disso, o facilitador pede que leiam e discutam o que pensam acerca da música, concordâncias e discordâncias, elaborando, assim, a concepção do que seria a paixão e o amor para cada parceiro.

3.3. Reflexões: o facilitador deve criar condições para que cada membro do grupo consiga identificar o que entende por amor e paixão. Os seguintes questionamentos podem facilitar a discussão:

- O que a música trata como amor e paixão?
- Você concorda com a proposta da música? Caso não, com o que você discorda?
- O que você entende por amor e paixão?
- Como o amor e a paixão ocorrem no relacionamento amoroso?
- Como o casal percebe cada um dos elementos em seu relacionamento?

4. Vivência 2: valores

4.1. Objetivos: identificar o motivo pelo qual investem em sua relação amorosa (valor do relacionamento).

4.2. Procedimentos: a fim de criar condições para que os participantes entrem em contato com o valor do relacionamento, o facilitador mostra um copo e uma jarra com água e, explica que o copo que representa a área amorosa de suas vidas e a água o quanto estão investindo no relacionamento. O facilitador demonstra, enchendo o copo, o volume que considera investir em seu relacionamento. Na sequência, solicita que os participantes

fechem os olhos e imaginem derramando a água dentro do copo, representando a quantidade de dedicação que fornecem para esta área. Após, o facilitador pode fazer alguns questionamentos, como: "você está satisfeito com o quanto está investindo no relacionamento?", "você gostaria de investir mais ou menos? Caso sim, por quê?". Na sequência, o facilitador entrega uma folha para cada participante com o seguinte questionamento "por que estar em um relacionamento amoroso é importante para você?". Cada membro do grupo deve responder primeiramente sozinho para, na sequência, se reunirem como casal e compartilharem o que pensaram. Caso sintam-se confortáveis, poderão compartilhar o que pensaram para o grupo.

4.3. Reflexões: o facilitador deve criar um ambiente favorável para que os participantes sintam-se confortáveis para expressarem o que realmente pensam. Para isso, o facilitador deve ressaltar que não há certo ou errado nas respostas. Algumas perguntas poderão favorecer a discussão grupal:

- Vocês já haviam pensado por que um relacionamento amoroso é importante para vocês?
- Como foi entrar em contato com o motivo pelo qual o relacionamento é importante?
- O que esta reflexão mostra sobre o valor do seu relacionamento?

5. Memória do dia

5.1. Comportamento-alvo: identificar a importância de estar/investir no relacionamento amoroso.

5.2. Procedimentos: o facilitador entrega a cada participante uma miçanga que represente uma pérola (ou outro objeto que represente algo valioso). E pergunta como geralmente as pessoas agem em relação a algo valioso. Na sequência, o facilitador pode mencionar que, quando se tem algo de valor, geralmente é feito um investimento no produto ou então ele é guardado com muito cuidado em local protegido.

5.3. Reflexões:

- Tenho investido no meu relacionamento?
- Tenho protegido esta relação?

- Por que este relacionamento é importante para mim?
- O que tenho feito com algo valioso (relacionamento) para mim?

6. Leitura do texto: "O seu valor pra mim".

Estar com você tem tanto valor pra mim...
Tanto quanto o viajante valoriza as paisagens e a estrada.
Tanto quanto quem já lutou pra viver valoriza um suspiro.
Tanto quanto a abelha anseia por uma flor.
Tanto quanto alguém faminto deseja um bocado de comida.
Tanto quanto um joalheiro reconhece o valor do seu produto.
Tanto quanto o que anda no deserto espera pela fonte d'água.
Tanto quanto um amante ama o seu amado.
Com tanto valor assim, cada dia vale ser vivido intensamente.

7. Tarefa de casa: pensar quais comportamentos seus são pouco compatíveis com o valor que o relacionamento tem em sua vida (geralmente comportamentos considerados prejudiciais).

2º ENCONTRO: APRENDIZAGEM E PADRÕES DE INTERAÇÃO.

Objetivos do encontro: 1) criar condições para que os parceiros identifiquem os temas que mais geram padrões de ação destrutivos; 2) criar condições para que os parceiros discriminem os motivos pelos quais tais temas os afetam; 3) criar condições para os participantes identifiquem emoções relacionadas aos padrões.

Materiais utilizados: folhas com papéis dos diferentes padrões, folhas com imagem do iceberg indicando temas, padrões e necessidades em diferentes níveis de profundidade.

1. Aquecimento: dificuldade de mudar um comportamento (Weber, Salvador & Brandenburg, 2018, p. 31, 32).

1.1. Objetivos: perceber como é difícil alterar um comportamento quando se está condicionado pela aprendizagem anterior. Não é simples os parceiros modificarem a maneira de interagir um com o outro. No entanto, a mudança é factível com a prática, e esta vivência mostra que é possível uma transformação de padrões antigos.

1.2. Procedimentos: o facilitador propõe ao grupo que fiquem em pé e formem um círculo e, iniciando por algum dos membros, pede que contem do número 1 ao 10 na sequência da roda (cada pessoa fala um número). Chegando no 10, o próximo deve fazer uma contagem regressiva até o número 1 e, assim, iniciar novamente uma contagem progressiva até o 10. Isso deverá se repetir algumas vezes até que o grupo entre no ritmo. Então, pedir ao grupo que no lugar do número 3 seja dito "quá-quá". Após algumas rodadas, além da alteração do número 3, pedir ao grupo que no lugar do número 5 sejam dadas duas palmas. Depois de mais algumas rodadas, além das alterações anteriores, pedir ao grupo que no lugar do número 7 seja dito "bum". Portanto, depois de várias rodadas, a ordem que deverá ser dita pelos participantes é: "1, 2, quá-quá, 4, palmas, 6, bum, 8, 9, 10, 9, 8, bum, seis, palmas, 4, quá-quá, 2, 1", e assim por diante. Quando diminuir o número de erros dos participantes, o facilitador poderá encerrar a atividade. O facilitador

pode dar um espaço para os participantes falarem um pouco de sua experiência nesta vivência.

1.3. Reflexões: o facilitador deve conduzir a vivência de forma que as seguintes reflexões sejam feitas (Weber, et al., 2018):

- Quais sentimentos estiveram mais presentes durante a atividade?
- Como foi errar e como foi acertar?
- A dificuldade de mudar algum hábito;
- Sentimentos relacionados ao erro, tais como frustração, ansiedade, sentimento de incapacidade;
- A mudança é gradual e exige paciência, persistência e prática".

2. Vivência: Padrões destrutivos e construtivos

2.1. Objetivos: identificar o padrão de funcionamento individual e perceber os efeitos deste padrão.

2.2. Procedimentos: o facilitador solicita que os participantes se dividam em grupos de três a quatro pessoas. Na sequência, pede que de cada grupo uma pessoa se voluntarie e saia da sala. Após, o facilitador fornece a cada um dos participantes um papel com diferentes instruções (conforme consta abaixo), divididas em papéis de falante e padrões de interação (destrutivos e construtivos). Aos que permaneceram na sala, devem ser fornecidos os papéis dos padrões e aos que se retiraram da sala, o papel de falante, conforme cada grupo. Na sequência, os participantes devem ler o papel fornecido pelo facilitador e agir coerentemente com o que lhe é solicitado. Assim, cada falante deverá contar sobre a situação sugerida no papel, enquanto os demais representarão os padrões.

TEMA 1

PAPEL: FALANTE

Você deve contar que seu chefe elogiou seu relatório e como isso o(a) deixou satisfeito(a) com o trabalho realizado.

PAPEL: CRÍTICA

Você deve responder ao comentário da pessoa com críticas. Alguns exemplos são:

1) Não sei como você conseguiu isso, você nunca faz nada direito!

2) Mas você vive reclamando do seu chefe! Pelo menos você viu uma coisa boa no trabalho.

PAPEL: INVALIDAÇÃO

Você deve responder ao comentário da pessoa de maneira a diminuir ou invalidar o que ela está sentindo. Alguns exemplos são:

1) Mas você acha que estava tão bom mesmo?

2) Mas não sei pra quê tanta alegria! Não fez mais que a sua obrigação

PAPEL: QUEIXA/VALIDAÇÃO

Você deve responder ao comentário da pessoa de maneira a valorizar o comportamento que levou à conquista e/ou validar seu sentimento. Alguns exemplos são:

1) Você trabalhou duro nesses dias! Isso é fruto do seu esforço!

2) Fico tão feliz por participar dessa conquista!

3) Isso é motivo de muita alegria! Vamos comemorar!

TEMA 2

PAPEL: FALANTE

Seu(sua) parceiro(a) pede para você lavar a louça e, como está passando o seu programa favorito, você deixa pra fazer depois e, acaba esquecendo. Você vai falar com ele(a), dizendo que, da próxima vez, isso não vai se repetir.

PAPEL: DESRESPEITO

Você deve responder ao comentário da pessoa de maneira a desrespeitá-la com gestos ou falas. Alguns exemplos são:

1) Usar de sarcasmo (Ex: Sei! Já ouvi essa história um milhão de vezes).

2) Sorrir debochadamente.

3) Você sempre dá um jeitinho de se safar, né?

PAPEL: RESPEITO/ INTERRUPÇÃO

Você deve responder ao comentário da pessoa de maneira a respeitar o que ele tem a dizer. Alguns exemplos são:

1) Olhar atentamente.

2) Sorrir demonstrando atenção.

3) Dizer algo como “eu agradeço sua preocupação em tentar lembrar da próxima vez”.

TEMA 3

PAPEL: FALANTE

Você deve lamentar o fato do(a) seu(sua) parceiro(a) não ter deixado o lixo no latão da rua para o caminhão recolher – o que implica em ficar mais uma semana com o lixo em casa.

PAPEL: DEFENSIVIDADE

Você deve responder ao comentário da pessoa de maneira a desrespeitá-la com gestos ou falas. Alguns exemplos são:

1) A culpa não é minha! Hoje era o seu dia de colocar o lixo pra fora, mas como você nunca chega no horário em casa, acaba dando nisso!

2) Mas eu só esqueci de colocar o lixo para fora porque estava estressada resolvendo coisas do trabalho!

PAPEL: INTERPRETAÇÕES NEGATIVAS

Você deve responder ao comentário da pessoa de maneira a "ler a mente dela". Alguns exemplos são:

1) Mas também... você sabia que eu estaria na cozinha... você fez isso só pra me provocar né?

2) Você deve estar achando que eu sou uma irresponsável. Sei que está pensando isso!

PAPEL: RESPONSABILIZAR-SE / DAR CRÉDITO AO PARCEIRO

Você deve responder ao comentário da pessoa de maneira a tomar para si parte da responsabilidade no conflito. Alguns exemplos são:

1) Eu esqueci de levar o lixo e lamento! Vou tentar dar um jeito nisso.

2) Você me pediu e me lembrou várias vezes de tirar o lixo. Deveria ter feito na hora ou anotado. Desculpe.

TEMA 4

PAPEL: FALANTE

Você deve comentar sobre o tédio que sente por não terem mais atividades/lazer (por exemplo, viajar, sair com os amigos, etc.).

PAPEL: MURO DE PEDRA

Você deve responder ao comentário da pessoa com silêncio. Alguns exemplos são:

1) Ignorar.

2) Ficar mexendo no celular.

PAPEL: RETIRADA/EVITAÇÃO

Você deve responder ao comentário da pessoa de maneira a tentar interromper a fala dela. Alguns exemplos são:

1) Levantar e sair sem dar satisfação.

2) Tentar encerrar a conversa com falas do tipo "lá vem você de novo com este assunto. Se começar, vou sair daqui"; "não quero falar disso!".

PAPEL: DISPOSIÇÃO / PERMANECER

Você deve responder ao comentário da pessoa de maneira que demonstre aproximação e interesse. Alguns exemplos são:

1) Dê atenção.

2) Fique na discussão e ouça atentamente.

3) Tente conversar sem interromper.

2.3. Reflexões: o facilitador deve conduzir o momento de reflexão de forma que os participantes consigam responder às seguintes questões:

- Como aqueles que estavam nos papéis de falantes se sentiram?
- Como aqueles que estavam nos papéis de "padrões" se sentiram?
- Como acham que a forma como se comportaram na vivência está relacionado ao padrão de ação de cada parceiro no dia a dia?

- Como vocês agem em situações de conflito?
- Existe algum padrão com o qual mais se identificou?

3. Ponto teórico

3.1. Padrões de ação para lidar com o conflito:

- 4 cavaleiros do apocalipse (Gottman, 2001, p. 87-116) / Padrões destrutivos (Markman, Stanley e Blumber, 2010, p. 37):

1) Crítica (Gottman, 2001): criticar o parceiro em vez de queixar-se do comportamento dele. "(...) a crítica envolve atacar a personalidade ou o caráter de alguém – em vez de um comportamento específico – em geral com acusações" (p. 88).

Crítica: envolve culpabilidade, ataque, acusação pessoal, generalizações. Se traduz em frases como "você nunca...", "você sempre...", as quais evocam defensividade.

Queixa: expressão de desagrado, "comentário negativo sobre algo que você gostaria que fosse diferente". Envolve frases em que o foco central é o falante (usando frases com "eu...") e não o parceiro.

1) Invalidação (Markman, et al., 2010): colocar em cheque pensamentos, sentimentos ou caráter do outro ("não é pra tanto!").

2) Desrespeito (Gottman, 2001): "intenção de insultar e agredir psicologicamente o parceiro" (p. 96): insultos e xingamentos, disposição hostil, zombaria/sarcasmo, linguagem corporal tais como revirar os olhos, sorrisos debochados, etc.

2) Escalada (Markman, et al., 2010): um parceiro responde negativamente ao outro, ficando a discussão cada vez pior, aumentando sentimentos de raiva e frustração, bem como ofensas. É comum neste padrão, usar informações íntimas contra o parceiro. Se você escala constantemente, seu objetivo é reconhecer o comportamento, parar as trocas negativas, e fale sobre o assunto com segurança quando você decidir fazê-lo.

3) Defensividade (Gottman, 2001): reação a sentir-se acuado, tentativa de proteger-se e afastar uma agressão: 3.1. Rejeitar a responsabilidade ("a culpa não é minha"); 3.2. Arranjar desculpas (eu fiz X por causa de Y); 3.3.tentar adivinhar os pensamentos/ ler a mente do parceiro e reagir a isso; 3.4. Queixas cruzadas, isto é, reagir à queixa do parceiro com outra queixa; 3.5. Deu, levou, que trata-se de atacar o parceiro em vez de simplesmente defender-se; 3.6 "sim, mas", inicia em uma concordância e acaba em discordância; 3.7. Repetir-se, trata-se de repetir seu próprio posicionamento em vez de entender tentar compreender o ponto de vista do parceiro; 3.8. Queixumes, se refere à

forma como se fala em vez do próprio conteúdo (tom infantilizado, anasalado, agudo, ressaltando uma sílaba); 3.9. Linguagem corporal, que são sorrisos falsos, cruzar os braços, etc.

3) Interpretações negativas (Markman, et al., 2010): imaginar que os motivos do outro são sempre piores/negativos do que realmente são. É a famosa leitura da mente, das intenções do parceiro.

4) Muro de pedra (Gottman, 2001): deixar de ter qualquer tipo de reação, inclusive a defensividade, ignorar, apresentar somente o silêncio, no intuito de piorar a discussão. Entretanto, tal comportamento "revela desaprovação, distância glacial e presunção" (p. 115), "eu estou me retraindo, me distanciando de qualquer interação significativa com você" (p. 116).

5) Retirada e evitação (Markman, et al., 2010): "padrão em que um parceiro mostra uma falta de vontade de entrar ou ficar com discussões importantes" (57). Exemplos de comportamentos: levantar-se e sair, "desligar-se", ficar quieto, rapidamente terminar a conversa. É comum o padrão perseguidor-evitativo: um parceiro insiste na conversa e o outro tenta evita-la a todo custo. O padrão evitativo prediz infelicidade e divórcio.

Ligação com a próxima atividade: após identificar o padrão, é importante compreender o motivo pelo qual ele ocorre, uma vez que ele pode trazer prejuízos para a interação.

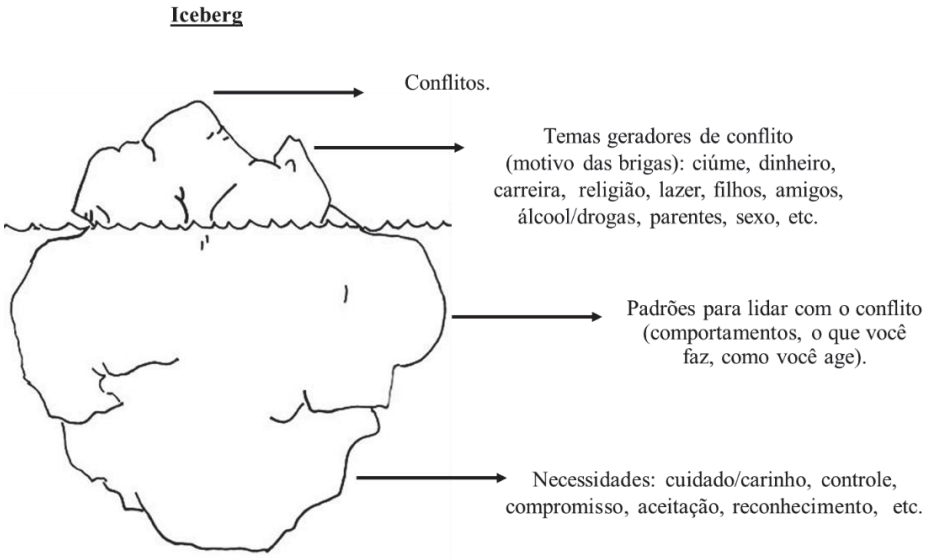
4. Vivência 2: Temas e necessidades.

4.1. Objetivos: identificar temas e necessidades individuais recorrentes em discussões.

4.2. Procedimentos: o facilitador entrega a imagem (abaixo) e solicita que cada casal elenque os principais temas geradores de conflitos no dia a dia, isto é, os motivos das brigas. O facilitador pode auxiliar questionando se há algum assunto mais recorrente no cotidiano. Alguns exemplos desses temas são: dinheiro, filhos, sexo, comunicação, lazer, álcool e drogas, religião, carreira, tarefas de casa. Após os casais chegarem a um acordo de quais são tais temas, devem, individualmente, tentar identificar como geralmente se comportam, isto é, quais padrões de ação apresentam diante dos temas geradores de

conflito e, por fim, quais são as necessidades de cada um escondidas em cada um dos temas. Os exemplos são fornecidos aos participantes, no entanto, eles podem identificar outros que não foram mencionados.

Figura 19 - *Ilustração de identificação dos conflitos, temas, padrões e necessidades (adaptada de Markman, Stanley & Blumber, 2010, p. 138)*



4.3. Reflexões: o facilitador deve conduzir o momento de reflexão de forma que os participantes consigam responder às seguintes questões:

- Como foi a atividade?
- Como foi perceber quais necessidades estão permeando os temas de conflitos?
- O que esta necessidade diz sobre você e sua história de aprendizagem?
- O que esta necessidade diz sobre o que você valoriza e é importante para você?
- O que esta necessidade diz sobre o seu parceiro(a)/ sobre o que ele(a) valoriza e é importante para ele(a)?

5. Ponto teórico (Markman, Stanley & Blumber, 2010)

- Reconhecendo sinais de assuntos escondidos:

- Os mesmos assuntos vêm à tona.
- Questões triviais acabam destruindo um momento (gota d'água).
- Quando um dos parceiros evita o assunto.

- Sensação de que o parceiro não está sendo reconhecido pelo que faz pelo relacionamento ("mas olha, eu fiz isso e você não!"); parceiros em uma competição por acúmulo de pontos.

- "A intensidade da sua resposta pode ser um sinal da importância do valor, e te ajuda a perceber que você precisa levar a sério" (p. 145).

- Como lidar com o evento identificado:

- "Ao lidar com problemas ocultos, é muito importante concentrar-se menos na resolução de problemas e mais em ouvir os pensamentos e sentimentos uns dos outros. Não há forma mais poderosa de aceitação do que realmente ouvindo os pensamentos e sentimentos de seu cônjuge. Esse tipo de validação é fundamental para a intimidade emocional nos relacionamentos (p. 156).

- Não se resolve assuntos escondidos, apenas se fornece validação, compreensão, respeito e aceitação, uma vez que faz parte da vivência do parceiro e não há o que ser "resolvido" (p. 157).

- Assuntos escondidos tratam-se de expectativas não expressadas, necessidades e sentimentos que não foram atendidos. Geralmente estão relacionados a como a pessoa se vê, vê o relacionamento ou a valores centrais. É uma amostra deles: poder, cuidado, reconhecimento, compromisso, integridade, aceitação, respeito, amor, confiança.

- Tipos de necessidades:

- Poder/controle: dizer não para o dinheiro, dizer não para o sexo. Geralmente é o parceiro que se esquiva de ter uma conversa, falar sobre determinados assuntos (Withdrawer). "Quando o poder prevalece, o amor falha" (James Hollis, citado por Markman, et al., 2010, p. 146). Quanto mais poder, menos compromisso com o relacionamento, uma vez que você terá de abrir mão em algumas situações. Já dizia o ditado popular "é melhor ser feliz do que ter razão".

- Cuidado: o quanto se sente amado e cuidado pelo parceiro.

- Reconhecimento: o quanto o parceiro valoriza quem você é ou o que você faz.

- Compromisso: preocupação a respeito do tempo que passam juntos, independente da atividade que estão realizando. Refere-se à segurança do relacionamento a longo prazo.

- Integridade: parceiro sente-se julgado e com uma reação imediata de defesa em situações nas quais há questionamentos a respeito dos motivos, valores ou padrões.

- Aceitação (talvez a necessidade que se sobrepõe a qualquer outra e pode ser evocada por qualquer evento ou problema): medo da rejeição, necessidade de conexão, segurança, respeito. "Algumas pessoas ficam com medo de que, se eles agirem de determinadas

maneiras, o parceiro vai rejeitá-los. Muitas vezes as pessoas pedem algo indiretamente porque eles não querem arriscar tornar seus desejos mais claros - e se tornar mais vulneráveis expressando seus desejos mais abertamente" (p. 152).

- Trata-se de genuinamente conhecer o outro e ainda assim, decidir amá-lo.

● Importante ter clareza de que o assunto não será negligenciado. A conversa adiada deve ser retomada (p. 142).

6. Discussão sobre tarefa de casa

Como foi perceber comportamentos pouco compatíveis com o valor do relacionamento?

7. Memória do dia

7.1. Comportamentos-alvo: identificar de padrões destrutivos diante do conflito, identificar emoções/necessidades que funcionam como gatilhos para padrões considerados prejudiciais e, ainda, que tais padrões fazem parte de um processo de aprendizagem.

7.2. Procedimentos: o facilitador entrega a cada participante uma miçanga que represente um iceberg (por exemplo, um triângulo). Em seguida pede para que cada um relembre, para si mesmo, como funciona o seu próprio iceberg, no caso, sua própria vida, e principais gatilhos para os conflitos e emoções relacionadas.

7.3. Reflexões:

● Quais são as implicações em reconhecer suas principais necessidades?
● Qual a relação dessas necessidades com os padrões de interação?
● O que essa reflexão sugere em relação à mudança e à aprendizagem?

7. Leitura do texto: (Re)aprender e Mudar

O meu ímpeto me mostra que algo me tocou.
Se algo me tocou, isso é evidência da minha história.
A história foi, e é, constantemente vivida e aprendida.
Na minha história aprendi a dormir cedo ou a dormir tarde.

Aprendi a acordar antes ou a ficar um pouco mais na cama.
Aprendi a experimentar coisas novas ou a experimentar o que já conheço.
Aprendi a ficar calado ou a ser falante.
Aprendi a resolver problemas ou passar por cima deles.
Aprendi a observar o que sinto ou a não dar tanta importância.
Aprendi a abraçar e beijar ou esperar ser abraçado e beijado.
Aprendi a falar que amo ou agir sem falar.
Aprendi a dar um voto de confiança ou a ficar com um pé atrás.
Aprendi a criticar e a elogiar.
Aprendi a julgar e a perdoar.
Aprendi a agir com carinho e, às vezes, sem carinho.
Aprendi, até hoje, como é difícil lidar com a aceitação,
Com o controle,
com o reconhecimento,
com o compromisso,
com o cuidado.
Ou com a falta deles.
E depois que aprendi e (re)aprendi,
conheci um outro alguém que aprendeu tudo diferente
e me ensinou a ver o velho de um jeito novo.

8. Tarefa de casa: responder ao teste "quatro cavaleiros do apocalipse" (Gottman, 2001) e, se desejar, o casal poderá discutir os resultados.

4 CAVALEIROS DO APOCALIPSE

1) Crítica (Gottman, 2001, p. 93-95)

/Este teste analisa como você fala das coisas que o incomodam. Se possível, faça o teste logo após uma discussão ou discordância com seu cônjuge, a fim de que suas atitudes e sentimentos estejam bem vivos na sua memória. Ou recorde a última discussão que teve. Tente lembra-la com o máximo de detalhes. O que iniciou a briga? O que cada um de vocês disse? Como você se sentiu no final? Responda às questões que se seguem como

se tivesse acabado de ter essa discussão. Novamente, você e seu parceiro devem responder ao teste, ou você deve repeti-lo imaginando como seu parceiro responderia.

Na discussão que acabou de ocorrer:

1. Considerei muito importante determinar de quem foi a culpa.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

2. Considerei que deveria apresentar todas as minhas queixas.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

3. Tentei perceber os padrões e analisar a personalidade do meu parceiro como parte de minhas queixas.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

4. Só reclamei quando me senti extremamente magoado.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

5. Procurei tocar no assunto mais geral, em vez de especificar uma situação ou atitude.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

6. Analisei a personalidade do meu parceiro, além de discutir as atitudes especificamente dele que me aborreceram.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

7. Deixei as coisas se acumularem antes de me queixar.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

8. Não censurei minhas queixas. Realmente deixei que meu parceiro as recebesse integralmente.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

9. Quando reclamo, minhas emoções são bastante intensas e potentes.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

10. Reclamei, em parte, para desabafar.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

11. Não verbalizei minhas queixas de maneira neutra.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

12. Não procurei ser especialmente racional quando declarei o que considerava errado.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

13. Quando me queixei, senti-me explodindo por dentro.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

14. Quando me queixei, abordei os erros do meu parceiro.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

15. Depois que eu começo, não consigo parar.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

16. Não gosto de tocar nesses assuntos em primeiro lugar.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

17. Lamentei a escolha equivocada das palavras quando me queixei.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

18. Sempre que falo de um problema, sei que estou basicamente certo.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

19. Sempre que falo de um problema, o meu objetivo é fazer com que meu parceiro perceba o quanto estou com a razão.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

20. A minha meta é fazer com que meu parceiro aceite uma parte da culpa pelo problema.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

21. Quando me queixei, usei frases do tipo “você sempre” ou “você nunca”.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

Contagem: Se você marcou “sim” em mais de sete questões, provavelmente é um candidato a crítico. Lembre-se, a crítica por si só não é o malevolente – é fácil passar da queixa à crítica (...).

2) Desrespeito (Gottman, 2001, p. 99-101)

Para cada afirmação, marque “sim” ou “não”, caso concorde ou discorde de maneira geral.

1. Quando estávamos discutindo um assunto do nosso casamento, não consegui pensar em nada que eu admirasse no meu parceiro.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

2. Quando me aborreço, percebo erros gritantes na personalidade do meu parceiro.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

3. Simplesmente não respeito algumas coisas que são importantes para meu parceiro.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

4. Procurei mostrar de que maneira meu parceiro foi inconveniente em determinada situação.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

/5. Dificilmente sinto muito orgulho das qualidades do meu parceiro.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

6. Durante a discussão, percebi que estava menosprezando meu parceiro.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

7. Não há muita coisa a fazer para que meu parceiro melhore sua maneira de ser.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

8. Meu parceiro sabe ser bastante arrogante às vezes.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

9. Quando meu parceiro ficou me desaprovando, pensei em insultá-lo como resposta.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

10. Meu cônjuge sabe ser muito presunçoso às vezes.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

11. Meu cônjuge é teimoso demais para fazer concessões.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

12. Quando meu parceiro se aborrece comigo, sinto vontade de virar a mesa e contra-atacar.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

13. Não consigo deixar de sentir que o comportamento do meu parceiro é tremendamente idiota.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

14. Tenho dificuldade em assimilar o ponto de vista do meu parceiro quando não concordo.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

15. Em geral não demonstro respeito por meu parceiro quando estamos discutindo algo.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

16. Simplesmente estou farto de toda essa negatividade.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

17. As atitudes do meu parceiro me desagradam.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

18. Meu cônjuge sabe ser bastante idiota às vezes.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

19. Eu desaprovo o comportamento do meu parceiro.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

20. Meu cônjuge é bastante desajeitado às vezes.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

21. É difícil respeitar meu parceiro quando ele está sendo tão incompetente.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

22. Quando meu parceiro está aborrecido comigo, penso em todas as decepções que tenho sofrido neste casamento.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

23. Meu cônjuge pode ser bastante egoísta.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

24. Geralmente sou tomada por uma sensação de justa indignação quando meu parceiro expressa alguma opinião negativa.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

25. Quando sou menosprezada, penso numa maneira de me vingar.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

26. Sempre que percebo um erro evidente em meu parceiro, não consigo me lembrar de suas qualidades positivas.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

Contagem: Se você respondeu “sim” a mais de sete questões, provavelmente é um bom candidato à prática do desrespeito.

3) Defensividade (Gottman, 2001, p. 110-112)

Este teste procura analisar se você tem uma reação defensiva quando seu parceiro expõe um problema. Tente lembrar-se de seu comportamento, de seus sentimentos e pensamentos reais logo depois de uma discussão. É muito importante ser honesto consigo mesmo. Para cada afirmação, marque “sim” ou “não”, de acordo com sua concordância em linhas gerais. Mais uma vez, se seu parceiro não fizer o teste, responda-o duas vezes.

/1. Quando meu parceiro se queixou, eu me senti injustamente importunada.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

2. Eu me senti incompreendida.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

3. Não sinto que todas as coisas positivas que faço são reconhecidas.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

4. O que deu errado não foi realmente responsabilidade minha.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

5. Para evitar acusações, tive de explicar por que e como o problema surgiu.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

6. Eu me senti injustamente agredida quando meu parceiro foi negativo.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

7. Quando meu parceiro se queixou, percebi que eu também tinha uma série de queixas que precisavam ser ouvidas.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

8. A negatividade do meu parceiro foi excessivamente intensa, exagerada e desproporcional.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

9. Meu parceiro estava suscetível demais, magoando-se com excessiva facilidade.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

10. As reclamações do meu parceiro faziam algum sentido, mas não constituíam toda a verdade.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

11. Quando meu parceiro queixou-se, eu pensei: “Estou inocente destas acusações”.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

12. Quando meu parceiro queixou-se, senti que tinha de “repelir” esses ataques.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

13. Eu me senti obrigada a rejeitar as queixas feitas contra mim que eram equivocadas.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

14. Quando ouvi as queixas de meu parceiro, pensei nas minhas próprias queixas que não estavam recebendo atenção.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

15. As opiniões do meu parceiro sobre o problema eram excessivamente egocêntricas.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

16. Eu pensei: “Eu não estou assimilando que você está me dizendo”.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

17. Quando meu parceiro queixou-se, eu tentei pensar numa maneira de proteger-me.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

18. Quando meu parceiro queixou-se, pensei numa forma de reexplicar minha posição.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

19. Quando meu parceiro queixou-se, pensei que não teríamos todas essas discussões se minha posição fosse realmente compreendida

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

20. O que parece é que meu parceiro só consegue enxergar defeitos em mim.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

21. Às vezes meu parceiro parece investir contra mim contra mim com um taco de beisebol.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

22. Durante uma discussão acalorada, fico pensando em modos de retaliar.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

Contagem: Se marcou "sim" em sete afirmações ou mais, provavelmente você é um bom candidato à postura defensiva. É fácil sentir-se injustamente atacado à vezes, até mesmo na melhor das relações. Pessoas com um alto grau de defensividade costumam funcionar de acordo com um script interno de pensamentos que mantém sua aflição. No próximo capítulo explicaremos isto com mais detalhes. De maneira geral, o indivíduo defensivo sente-se como uma vítima inocente: caluniado, incompreendido, tratado de maneira injusta e pouco valorizado.

4) Defensividade (Gottman, 2001, p. 117-118)

Este teste rápido irá ajudá-lo a definir se você tem tendência à postura muro de pedra durante um conflito conjugal. Para cada afirmação marque "sim" ou "não", de acordo com sua concordância ou discordância. Faça o teste duas vezes, se o seu parceiro não quiser fazer.

1. Quando meu parceiro queixou-se, senti que o meu desejo era simplesmente escapar daquela porcaria.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

/2. Tive de me controlar para não dizer o que realmente estava sentindo.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

3. Pensei: "É melhor retrair-me para evitar uma briga maior".

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

4. Eu me retraí para tentar me acalmar.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

5. Quando temos uma grande discussão, simplesmente quero ir embora.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

6. Às vezes, quando meu cônjuge está sendo muito negativo, acho que o melhor é simplesmente não reagir.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

7. Eu prefiro me retrair quando sou magoado.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

8. Creio que, à vezes, retrair-se é a melhor solução.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

9. Gostaria de saber por que questões tão pequenas transformam-se de repente num grande problema.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

10. Eu me retraio quando as emoções de meu parceiro parecem descontroladas.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

11. Eu pensei: "Não sou obrigada a aceitar esse tipo de tratamento".

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

12. Para não aumentar ainda mais o conflito, retraí-me e esperei.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

13. Odeio quando deixamos de ser racionais em nossas discussões.

Você: Sim Não Seu parceiro: Sim Não

Contagem: Se marcou "sim" em quatro afirmativas ou mais, provavelmente você é um bom candidato à postura muro de pedra.

É fácil sentir-se sobrecarregado e querer fugir do conflito ocasionalmente, ou não sentir vontade de reagir por medo de aumentar a tensão. De modo geral, a postura muro de pedra leva-o a pensar que simplesmente está sendo neutro, e não crítico ou distante. É importante perceber que o retraimento durante uma discussão representa uma atitude bastante potente. Quando você não oferece um retorno (interagindo verbalmente ou simplesmente assentindo com a cabeça), o interlocutor fica bastante enervado. E costuma reagir ficando ainda mais aborrecido. É muito melhor permanecer presente, talvez para dizer que você está com vontade de fugir, em vez de obedecer às suas emoções (...).

3° ENCONTRO: COMUNICAÇÃO.

Objetivos do encontro: criar condições para que o casal aprenda formas de se comunicar de maneira que consigam expressar o que pensam e sentem de modo claro e brando.

Materiais utilizados: folhas com desenhos compostos por figuras geométricas, folhas de sulfite, lápis, borracha, folhas com situações hipotéticas.

2. Vivência 1 (comunicação): desenhando o que eu ouço.

2.1. Objetivos: sensibilizar o casal para a importância de uma comunicação clara.

2.2. Procedimentos: o facilitador entrega para um dos parceiros uma folha que contém desenhos geométricos e orienta que um dos parceiros deve descrever a figura que tem em mãos enquanto o outro deve reproduzi-la de forma que o desenho seja o mais próximo possível da descrição.

2.3. Reflexões: o facilitador deve conduzir a reflexão em dois momentos. No primeiro momento, ele deve solicitar que, após o encerramento da atividade, os participantes invistam alguns minutos para pararem e perceberem como estão se sentindo, no intuito de facilitar a auto-observação. No segundo momento, o facilitador deve criar condições para que os participantes consigam responder a tais questionamentos:

- Os sentimentos presentes estabelecem alguma relação com o que aconteceu durante a atividade? Por exemplo, alguém pode ter se sentido irritado, cansado por ter de dar informações e repeti-las.
- Como foi dar orientações?
- Como foi seguir orientações? Como foi tentar reproduzir o desenho que somente o parceiro estava visualizando?
- Como isso se aplica à comunicação do dia a dia?

3. Ponto teórico

3.1. Manejo de conflitos:

3.1.1. Quatro dicas para melhorar o casamento (Gottman, 2001, p. 223):

- Aguardar se tranquilizar, a fim de ter uma comunicação mais clara;
- Falar e ouvir de maneira não-defensiva;
- Validar (apoiar o outro e também seu relacionamento especialmente quando a situação for difícil) – implica em legitimar a posição/ a opinião do outro;
- Praticar de forma a tornar natural o aprendizado.

3.1.2. Sugestões úteis de como lidar com o conflito para todos os tipos de casamento (Gottman, 2001, p. 263; Gottman & Silver, 2014, p. 101-102):

- Estabeleça um horário para as discussões;
- Estruture suas brigas: defina o assunto, argumente e resolva;
- Comunique-se de maneira não-defensiva.
- Reparação: veja se há algo que possa ser feito para reparar o dano causado; peça desculpas.

3.1.3. Guia da afinação: estratégia para ouvir sem fornecer solução (Gottman & Silver, 2014, cap. 7):

- Expresse seus sentimentos com palavras (tristeza, raiva, sensação de insuficiência);
- Façam perguntas abertas;
- Complementem com frases que aprofundam a conexão, refletindo os sentimentos do outro. Por exemplo, “eu imagino que deva ser difícil não se sentir compreendido”.
- Expressem compaixão e empatia (sem opinar ou oferecer sugestões).

3.2. Comunicação construtiva também é aprendida:

O facilitador deve destacar que, assim como os padrões destrutivos (encontro 2) são aprendidos, maneiras construtivas de se comunicar, como as citadas acima, também são aprendidas.

4. Vivência 2: comunicando com amor.

4.1. Objetivos: treinar revelações suaves que enfatizem a própria experiência em detrimento de acusações em relação ao comportamento do parceiro.

4.2. Procedimentos: o facilitador fornece a cada casal um papel com descrições de situações hipotéticas em que há um conflito potencial. Na sequência, pede para que cada membro do casal responda àquela situação como habitualmente o faria. Caso seja uma situação muito incomum ao casal, podem eleger uma situação corriqueira de seu dia a dia em que percebem a dificuldade de se comunicar.

Situações hipotéticas:

- Conflito devido padrões de interação diferentes. Expectativa de que o(a) parceiro(a) pudesse agir de uma determinada forma que não ocorre.
- Conflito devido desorganização de um dos parceiros.
- Conflito devido o tempo que passam juntos.
- Conflito devido questões financeiras.
- Conflito devido divisão de tarefas domésticas.

Após cada parceiro descrever (falando com o parceiro ou então escrevendo em um papel) como responderia à situação, o facilitador solicita que parem um minuto e identifiquem como estão se sentindo (exemplos: a forma como o outro agiu fez com que se aproximassem ou se afastassem; estão se sentindo mais ou menos conectados?). É comum nesta etapa os participantes descreverem situações como "você é um desorganizado(a). Isso me deixa irritada(o) e me faz sentir como se eu fosse sua(seu) empregada(o)". A seguir o facilitador fornece algumas regras a serem seguidas pelos parceiros ao elaborarem uma nova forma de responderem ao conflito. São elas:

4.2.1. Enfatizar a própria experiência: em vez de dizer o que o parceiro fez ou deixou de fazer, como acha que ele se sentiu ou o que pensou, dizer como está se sentindo e o que está pensando sobre si mesmo.

4.2.2. Revelações suaves: em vez de culpabilizar o parceiro – o que geralmente ocorre em revelações duras – revelar aquilo que percebeu vulnerável em si mesmo naquela circunstância.

4.2.3. Enfatizar a própria experiência talvez inclua falar sobre as necessidades (encontro 2), isto é, perceber qual emoção está relacionada ao conflito que torna cada parceiro vulnerável.

Após a observação das técnicas sugeridas pelo facilitador, é comum que os participantes descrevam situações como "estou cansada(o) e sinto que não estou dando conta de todas as tarefas. Preciso muito de sua ajuda".

4.2.4. Técnica de comunicação:

Atente como está se sentindo.

Mencione de maneira suave.

Evite falar do outro.

Novamente o facilitador solicita que os participantes identifiquem como estão se sentindo, em comparação com a etapa anterior.

4.3. Reflexões: o facilitador deve favorecer que os participantes pensem sobre:

- Como se sentiram em cada uma das situações (falar sobre a situação e falar com amor)?
- O que foi mais fácil?
- O que foi mais difícil?
- Qual das maneiras de comunicar beneficiou a conexão entre o casal?
- O que é necessário fazer para conseguir aplicar a técnica no dia a dia?

5. Memória do dia:

5.1. Comportamento-alvo: comunicação sob controle de eventos privados.

5.2. Procedimentos: o facilitador entrega a cada participante uma miçanga que represente o tema comunicação (por exemplo, um balão de fala com o acróstico AME). Em seguida pede para que cada um tente identificar o que foi central no encontro, no caso, aprender a comunicar a própria experiência e vez de criticar o comportamento do parceiro.

5.3. Reflexões:

- Passos necessários para que cada um consiga comunicar-se claramente: AME.

- Identificar pensamentos e sentimentos pode auxiliar em uma comunicação clara, uma vez que diminui a chance de criticar o comportamento do parceiro, bem como auxilia no esclarecimento do motivo pelo qual determinada situação é importante.

6. Discussão sobre tarefa de casa

Como foi responder ao questionário acerca dos padrões de interação e identificar o seu?

7. Leitura do texto: Loja da comunicação

Um casal que vivia brigando, ao final de toda discussão falava: "você nunca entende o que eu digo", "você sempre diz coisas que me ofendem". Certo dia, a esposa passava pelo centro da cidade quando viu uma loja interessante com um anúncio muito atrativo "vendemos boa comunicação". Atraída pelo anúncio, entrou na loja e logo foi explorar os artigos à venda. O vendedor, por sua vez, se aproximou e perguntou:

- Posso lhe ajudar?

- Sim, por favor – respondeu a mulher. Gostaria de novos pares de ouvidos e também de uma boca nova.

- Pois não. Deixe-me tirar suas medidas – continuou o vendedor.

A mulher, não entendendo muito bem, disse:

- Minhas medidas? Essas peças são para o meu marido.

O vendedor, um pouco constrangido, responde:

- Sinto muito senhora, só vendemos peças sob medida. Podemos fazer novos pares de ouvidos e nova boca para a senhora ou então seu marido pode vir até a loja para que façamos novos utensílios apropriados à necessidade dele.

- Mas posso informar o tamanho da boca grande e da pequenez dos ouvidos dele para que possam confeccionar novos e eu possa presenteá-lo – retrucou a mulher.

- Eu entendo sua preocupação senhora, mas caso isso aconteça, provavelmente o molde não se adequará perfeitamente e a senhora e seu marido terão perdido tempo e dinheiro. No entanto, tenho uma possível solução: que tal fazermos novos ouvidos e boca para sua medida? Posso lhe assegurar que se encaixará perfeitamente e, com eles, lhe garanto que haverá mais facilidade na comunicação. Quem sabe depois disso, seu marido se interesse no produto. O que acha?

8. Tarefa de casa: observar como se comunicaram em situações conflituosas, especialmente se conseguiram aplicar alguma das estratégias sugeridas no encontro.

4º ENCONTRO: SOLUÇÃO DE PROBLEMAS.

Objetivos do encontro: criar condições para que o casal aprenda formas de lidar com a crise, especialmente no que se refere à solução de problemas.

Materiais utilizados: papéis, canetas, fita adesiva, massa de modelar, vídeo.

1. Aquecimento: Jogo dos bilhetes (extraído de https://demonstre.com/dinamicas-quebra-gelo/).

1.1. Recursos para a dinâmica jogo dos bilhetes: pedaços de papel com mensagens, fita adesiva.

1.2. Execução da dinâmica jogo dos bilhetes:

- Peça que os participantes formem uma fila diante de você
- Cada um receberá em suas costas um bilhete como se tivesse sido escrito por ele mesmo, sem que ele veja
- Ao passearem pela sala deveram agir de modo a solucionar o que está no bilhete do colega.
- Passado algum tempo, peça que os participantes tentem adivinhar o que estava escrito em seu bilhete.

1.3. Exemplos de frases para a dinâmica quebra gelo jogo dos bilhetes: 1) Em quem voto para presidente? 2) Briguei com a sogra, o que fazer?; 3) Sugira um filme para eu ver! 4) Gosto quando me aplaudam; 5) Me dê um apoio; 6) Estou com fome! 7) Tenho piolhos. Me ajude! 8) Dance comigo.

1.4. Frases escolhidas:

- Briguei com a sogra(o). O que fazer?
- Estou indeciso sobre o que planejar para o aniversário de casamento. O que você me sugere?
- Como decidir sobre onde passar as festividades de final de ano? Na casa da minha família ou do(a) meu(minha) parceiro(a)?

- Qual conselho você me daria para que eu possa aprender a falar sobre finanças com meu(minha) parceiro(a)
- Como posso lidar com a diferença de opinião com meu cônjuge/namorado(a)?
- Meu(minha) parceiro(a) diz que sou muito quieto, mas me esforço ao máximo. Como faço pra lidar com isso?
- Com o que você acha que eu poderia presentear o(a) meu(minha) parceiro(a);
- Como decidir assuntos sobre a educação de filhos?
- Briguei com meu(minha) parceiro(a). O que fazer?
- Estou cansado(a) e tenho várias atividades a cumprir. O que posso fazer para lidar com isso?
- Meu parceiro(a) e eu brigamos muito sobre o tempo que passamos juntos. O que eu faço?
- As reformas da casa têm gerado conflitos no casamento. O que você me aconselha?
- Qual conselho você me daria sobre o casamento?
- Meu parceiro(a) e eu discutimos muito sobre as nossas famílias de origem. O que você sugere que eu faça pra lidar com isso?
- Meu parceiro(a) e eu temos diferenças com relação à religião. O que eu faço?
- Meu(minha) parceiro(a) diz que sou muito explosivo, mas me esforço ao máximo. Como faço pra lidar com isso?
- Esqueci do nosso aniversário de casamento/namoro. E agora?
- A divisão das tarefas domésticas sempre gera discussão no nosso relacionamento. Como faço pra lidar com essa situação?
- Ele(a) sempre quer ficar em casa e eu sempre prefiro sair. Como resolvemos isso?
- Meu parceiro(a) e eu brigamos muito porque ele(a) quer que eu avise quando for chegar tarde. Tento, mas acabo esquecendo. O que eu faço?
- Ele(a) é tão romântico e eu tão racional. Como resolver essa situação?

1.5. Reflexões: o facilitador deve criar condições para que os participantes reflitam nos seguintes aspectos:

- Como se sentiram?
- Como foi sugerir “soluções” para os problemas de outras pessoas?
- Como foi ouvir sugestões de “soluções” sem ter clareza do problema em si?
- Como esta atividade se aplica no dia a dia de um casal?

2. Preparação para a vivência 1:

2.1. Objetivos: preparar os participantes para a vivência 2, criando condições para que os participantes identifiquem como a visão de uma determinada condição pode ser relativa.

2.2. Procedimentos: o facilitador passa um vídeo que mostra várias imagens dentro de outras imagens. A cada nova imagem, deve-se pausar o vídeo por alguns segundos sinalizando cada um dos desenhos. Por exemplo, "olha, isso parece um galo. O galo está em cima de uma cerca. As crianças estão vendo o galo através da janela de sua casa que dá para a parte externa". E assim, sucessivamente.

2.3. Reflexões: o facilitador deve criar condições para que os participantes reflitam nos seguintes aspectos:

- Qual foi a sensação quando se depararam que a imagem que estavam vendo na realidade era uma imagem dentro da outra, isto é, que não estavam visualizando a totalidade da situação?
- O ponto de vista de cada um depende da qual perspectiva se observa.
- Relatividade e diferença de visões.
- Como esta atividade se aplica ao tema do encontro?

3. Vivência 2: solução de problemas.

3.1. Objetivos: criar condições para que os participantes aprendam a solucionar problemas de maneira harmoniosa.

3.2. Procedimentos: o facilitador solicita que cada casal pense em uma divergência/ conflito no relacionamento, isto é, aquilo que os incomoda. Após todos os casais terem elencado um conflito, os seguintes passos devem ser dados:

O facilitador solicita que, em silêncio, cada parceiro entre em contato e identifique suas necessidades centrais que envolvem o conflito, bem como o que não é possível abrir mão no que se refere ao conflito, isto é, aquilo que não é possível ceder. Na sequência, o

facilitador entrega para cada participante uma massa de modelar e solicita que moldem algo que represente esta necessidade.

Em um segundo momento, o facilitador solicita que, novamente em silêncio, os participantes entrem em contato e identifiquem aquilo que é possível abrir mão no que se refere ao conflito, isto é, aquilo que se trata de algo negociável. De novo o facilitador entrega uma massa de modelar a cada participante e pede que moldem algo que represente esta condição.

Em um terceiro momento os parceiros devem conversar sobre cada uma das etapas (aquilo que foi considerado inegociável e negociável) utilizando a representação feita na massa de modelar. Por fim, cada participante deve pegar o objeto modelado que representa o que é negociável e, juntos elaborarem um terceiro elemento que indique o consenso aceitável para ambos. Vale ressaltar que haverá impedimento se o sonho de um for o pesadelo do outro. Desta forma, não há acordo.

3.3. Reflexões: o facilitador deve criar condições para que os participantes reflitam nos seguintes aspectos:

- Como foi vivenciar o passo a passo proposto?
- Qual foi a maior dificuldade?
- Quais sentimentos estiveram mais presentes?
- Como foi chegar em um consenso?

4. Ponto teórico

4.1. Como fazer reparos (Gottman & Silver, 2014, p. 101-102): cognitivos e emocionais.

4.1.1. Reparos cognitivos: “são focados em alimentar o processo de reflexão do outro a fim de desativar a tensão” (p. 101), por isso são utilizadas estratégias racionais, tais como:

- Definir o conflito;
- Pedir crédito indicando um evento recente em que o parceiro cumpriu o combinado (evitar palavras como “sempre” e “nunca”);
- Pedir ao parceiro para ceder em algum aspecto;
- Chegar a um consenso razoável para os dois lados;
- Monitorar o conflito e indicar caso a conversa esteja tensa demãos;

- Pedir direção, de forma que o parceiro possa indicar possíveis comportamentos úteis naquele momento – isto é, o que é possível ser feito pelo parceiro naquela situação;
- Parar em caso de conversas que tomem um rumo destrutivo.

4.1.2. Reparos emocionais: "objetivam diminuir o nível de tensão por meio da compreensão e do reconhecimento dos sentimentos do outro, acalmando-o e também divulgando os seus próprios sentimentos" (p. 102), por isso, são utilizadas estratégias de apoio emocional, tais como:

- Concordar que o outro tem razão em alguma medida;
- Perguntar a respeito dos sentimentos e opiniões do outro;
- Expressar afeto física e verbalmente;
- Mudar de assunto pode funcionar ocasionalmente;
- Se comprometer a fazer mudanças;
- Usar do humor sem usar de crítica, desprezo ou sarcasmo;
- Revelar pensamento e emoções;
- Assumir sua parcela de responsabilidade;
- Agir empaticamente;
- Reforçar o senso de nós ao destacar a parceria, o relacionamento – o que implica em assumir a responsabilidade de ambos os membros do casal tanto nos prejuízos quanto nos benefícios do relacionamento;
- Ficar bem, ainda que não haja resolução para o conflito.

5. Memória do dia:

5.1. Comportamento-alvo: auto-observação de respostas privadas em situações de conflito. Identificação e descrição de eventos inegociáveis e negociáveis em ocasiões de solução de problemas.

5.2. Procedimentos: o facilitador entrega a cada participante uma miçanga que represente o tema solução de problemas (por exemplo, duas mãos de cores diferentes, representando que ambos parceiros devem abrir mão, em alguma medida, em uma situação de negociação). Em seguida pede para que cada um tente identificar o que foi e o que não foi possível abrir mão no momento de negociação.

5.3. Reflexões:

- Em uma situação de solução de problemas, deve-se primeiramente identificar aquilo que inegociável.
- Em um segundo momento é preciso estar disposto a abrir mão de algumas condições que podem ser negociáveis.
- Em um terceiro momento, é necessário estar sensível ao que importa para o parceiro(a) para, depois, tentar chegar a uma resolução, manejando o que é negociável para ambos.
- Importância de atentar para o quanto há de disposição pessoal para ceder em algo visando o bem-estar do relacionamento.

6. Discussão sobre tarefa de casa

Como foi tentar incluir as novas técnicas de comunicação no dia a dia?

7. Leitura do provérbio tibetano e do texto

"Se seu problema tem solução, então não há com que se preocupar. Se seu problema não tem solução, toda preocupação será em vão".

Um relacionamento é como uma pintura: eu vejo o mundo de amarelo e rosa. São essas as cores do meu quadro. Meu parceiro o vê de vermelho e azul. Que lindo seria se eu pudesse dar pinceladas de amarelo ao mesmo tempo em que ele o fizesse com a cor azul – o que coloriria ainda mais o quadro, surgindo, com isso, uma nova cor, o verde. Se eu conseguisse abrir mão de ver o quadro somente nas minhas cores, já pensou na paleta de inúmeras possibilidades que poderiam surgir? Novas cores, variações e oportunidades. Um pouco de mim ficaria com o meu parceiro e um pouco dele ficaria comigo. Afinal, tem como pintar sem ser tocado pela tinta?

8. Tarefa de casa: identificar questões inegociáveis e negociáveis em momentos de divergência entre o casal.

5º ENCONTRO: INTIMIDADE

Objetivos do encontro: criar um ambiente favorável para promover a intimidade entre os participantes, bem como do casal entre si.

Materiais utilizados: seleção de músicas de diferentes estilos, papéis e caneta.

1. Aquecimento: Sinta a música.

1.1. Objetivo: sensibilizar os participantes para eventos privados, bem como criar um clima intimista, preparando o grupo para a vivência 1.

1.2. Procedimentos: o facilitador pede que os participantes fiquem em pé e informa que cada um deve ouvir a música e agir de acordo com o que considerar que o corpo precisa, conforme o som presente. Por exemplo, se em determinada música um participante julgar que deve ficar parado, deve assim fazê-lo; caso outro participante julgue, na mesma música, que seu corpo precisa que ele ande lentamente, deve agir de acordo. Diferentes estilos musicais devem ser selecionados, a fim de que os participantes passem por diferentes experiências.

1.3. Reflexões: o facilitador deve criar condições para que os participantes reflitam sobre os seguintes questionamentos:

- Como foi identificar o que seu corpo estava "pedindo" conforme cada música?
- Como foi se comportar diante de outras pessoas que poderiam estar observando seu comportamento?
- Como foi a situação de exposição?
- Em algum momento sentiu-se vulnerável, julgado, envergonhado?
- Em algum momento sentiu-se confortável ou com coragem?

2. Preparação para a atividade principal: assistir ao TED "O poder da vulnerabilidade" (Brené Brown).

2.1. Objetivo: sensibilizar os participantes para aspectos ligados à vulnerabilidade.

2.2. Procedimentos: o facilitador passa o vídeo (ou partes dele, tais como os minutos 03’14’’ a 6’, 8’40’’ a 10’40’’, 14’30’’ a 16’40’’ e 19’ a 20’), no intuito de criar condições para que o grupo possa estabelecer relação entre a vulnerabilidade e a intimidade – tema do encontro.

2.3. Reflexões: o facilitador ressalta como a coragem em mostrar vulnerabilidades está ligada ao estabelecimento e manutenção da intimidade/ conexão. A seguir o facilitador diz que o treino de falar sobre vulnerabilidades será realizado na sequência.

3. Vivência: Baú dos segredos

3.1. Objetivos: sensibilizar os participantes para a autoexposição, bem como treinar empatia.

3.2. Procedimentos: o facilitador entrega papéis aos participantes, no qual cada parceiro deve escrever um segredo ou algum evento que tenha sido difícil de lidar em sua vida. Em seguida, o facilitador solicita que todos dobrem os papéis exatamente da mesma forma, no intuito de preservar o anonimato. Na sequência, os papéis são recolhidos, misturados e redistribuídos à medida que cada participante sorteia um papel para si. O facilitador fornece alguns minutos para que todos leiam e entrem em contato com o segredo descrito no papel e com os sentimentos que possivelmente acompanham a pessoa que o vivenciou. A fim de dar modelo, o facilitador deve ser o primeiro a contar o segredo sorteado como se fosse seu. Os participantes não devem tentar adivinhar de quem se trata aquele segredo, apenas devem vivenciar aquele momento como seu. Todos os segredos devem ser relatados na ordem em que cada um se prontificar.

3.3. Reflexões: o facilitador deve criar condições para que os participantes identifiquem:

- Como foi ouvir outra pessoa relatando seu segredo?
- Como foi relatar o segredo do outro?
- Como se sentiram?
- Como a autoexposição e a empatia do grupo pode facilitar o desenvolvimento/aprimoramento da intimidade?

- Como isso se aplica numa relação amorosa?
- Identifiquem como se sentem após o relato de cada segredo – se mais ou menos conectados com o outro.
- Identifiquem o motivo pelo qual se sentem mais ou menos conectados com o grupo. Aqui cabe a reflexão de que autorrevelação pode implicar em intimidade/ conexão.

4. Ponto teórico

- Relação entre intimidade, vulnerabilidade e acolhimento (Cordova e Scott, 2001).
- Palavra intimidade sexual é a mesma palavra usada para a palavra conhecer (Gottman, 1999, p. 48).
- Cena do filme "Felicidade por um fio" (19' – 21'24): perfeição como impeditivo de um relacionamento genuíno.

5. Leitura do texto "Love anything".

Extraído do site: http://www.quickmeme.com/p/3votsd

6. Memória do dia:

6.1. Comportamento-alvo: vulnerabilizar-se, isto é, relatar algum comportamento passível de punição interpessoal.

6.2. Procedimentos: o facilitador entrega a cada participante uma miçanga que represente o tema intimidade (por exemplo, uma chave indicando a "abertura, disponibilidade" para ser acessado pelo outro). Em seguida pede para que cada um lembre da importância da autorrevelação para a intimidade e a conexão.

6.3. Reflexões:

- O baú representa as feridas, marcas e fragilidades vividas.
- O baú está escondido ou tem sido compartilhado com pessoas que podem acolhê-lo?
- Como é entregar a chave do baú para outra pessoa?
- O parceiro tem a chave que acessa as vulnerabilidades do outro?
- Entregar a chave implica em risco de exposição, mas também na possibilidade de ser cuidado.

7. Discussão sobre tarefa de casa

Como foi tentar identificar questões centrais (inegociáveis) e negociáveis na solução de problemas do cotidiano?

7. Tarefa de casa: observar situações em que a coragem de expor uma vulnerabilidade foi central para a conexão do casal.

6º ENCONTRO: CULTIVANDO A RELAÇÃO.

Objetivos do encontro: 1) criar condições para que os parceiros identifiquem aspectos positivos da relação; 2) criar condições para que os parceiros peçam perdão por comportamentos prejudiciais ao relacionamento.

Materiais utilizados: placas com as palavras "ele" e "ela", folhas e canetas, plantas.

1. Aquecimento: Quem é?

1.1. Objetivos: criar um ambiente descontraído no qual os participantes possam perceber o quanto conhecem o(a) parceiro(a).

1.2. Procedimentos: o facilitador entrega duas placas para cada parceiro, contendo as seguintes palavras "ele" e "ela". Na sequência, faz algumas perguntas para os casais, a partir das quais cada parceiro deve levantar a placa correspondente a quem se comporta mais frequentemente daquela maneira. Por exemplo, "quem dorme até mais tarde?". A parceira deve levantar a placa "ela" se corresponder a si mesma ou "ele", se corresponder ao parceiro. Ambos devem levantar a placa simultaneamente e depois checar se a resposta de cada um foi correspondente à do outro.

Sugestões de perguntas:

1. Teve iniciativa para o primeiro beijo.
2. Foi o primeiro a falar sobre casamento/compromisso.
3. Elogia mais.
4. Tem mais iniciativa para a tomada de decisões.
5. Faz mais surpresas.
6. Se irrita mais facilmente.
7. Gosta mais de sair.
8. Gosta mais de ficar em casa.
9. É mais sonhador.
10. É mais romântico.

11. É mais dorminhoco.
12. É mais pragmático.
13. É mais aventureiro.
14. Quem ronca mais?
15. Quem gosta mais de doce?
16. Quem é/ vai ser o que troca a lâmpada em casa?
17. Quem é mais bem-humorado?

1.3. Reflexões: o facilitador deve criar condições para que os parceiros respondam aos seguintes questionamentos:

- Como se sentiram durante a atividade?
- Houve maior concordância ou discordância entre as respostas?
- Qual a relação entre a atividade e o tema do encontro?
- Conhecer ao outro faz parte do cultivo da relação.

2. Preparação para a vivência 1: Contando a própria história (Gottman, 2001, p. 278-280) – Regando e adubando.

2.1. Objetivos: sensibilizar o casal para o que os atraiu inicialmente.

2.2. Procedimentos: o facilitador solicita que os participantes sentem-se confortavelmente e que fechem os olhos. A seguir, conduz os participantes da seguinte forma: "ouçam os sons à sua volta... os ruídos... prestem atenção no seu corpo... como está sua respiração... o que você está pensando e, aos poucos, comecem a voltar para o cenário onde conheceu o(a) seu(sua) parceiro(a)... Onde você está? Quais são os aromas do ambiente? Quais são os sons? Com quem você está? Em qual momento você vê o seu parceiro?". "Como vocês se conheceram e o que mais te atraiu no(a) seu(sua) parceiro(a)" (Gottman, 2001; Cordova, 2014, p. 98). (Na sequência, inicia os questionamentos propostos por Gottman 2001, p. 279-280): "1) Qual foi a primeira impressão do seu parceiro? Alguma coisa lhe chamou a atenção nele? 2) Lembre-se dos tempos de namoro. Quais foram os momentos mais importantes? O que fez com que o relacionamento valesse a pena? 3) Como foi a decisão de casar-se? 4) Quais as suas lembranças do primeiro ano de namoro/casamento? (...) 5) Olhando para trás, quais foram os melhores momentos até agora? Na sua opinião, por que vocês continuaram juntos? 6) Como superaram esses

momentos difíceis? 7) Quais são as diferenças positivas do seu casamento hoje quando comparado ao período inicial?" 8) E hoje, o que você mais admira em seu(sua) parceiro(a)? 9) Por que isso é importante para você?

2.3. Reflexões: após a vivência, o facilitador solicita que cada um se concentre nos pontos positivos observados. Algumas frases a seguir podem favorecer tal reflexão:

- Se concentrem naquilo que os atraiu inicialmente.
- Se concentre nos sentimentos positivos gerados pelas lembranças.

3. Vivência 2: evocar admiração (Gottman, 2001, p. 225, 226) e carta da gratidão (adaptado de Seligman, 2011, p. 41).

3.1. Objetivos: criar condições para que os parceiros entrem em contato com aspectos positivos do relacionamento, bem como comportamentos que admiram no parceiro.

3.2. Procedimentos: a partir da Vivência 1, o facilitador solicita que, separadamente, escrevam uma carta listando aspectos positivos/momentos do relacionamento e do parceiro que valorizam, indicando o motivo pelo qual essa característica/ comportamento é importante para si.

4. Preparação para a vivência 2: Podando o que é prejudicial

4.1. Objetivo: sensibilizar o casal para comportamentos que feriram o parceiro e/ou prejudicaram o relacionamento, bem como criar condições para um pedido de perdão e reparação.

4.2. Procedimentos: novamente o facilitador solicita que os participantes sentem-se confortavelmente e que fechem os olhos. A seguir, conduz os participantes da seguinte forma: "vocês até o momento observaram aspectos positivos e admiráveis do parceiro. No entanto, provavelmente há aspectos com os quais você se entristece ao lembrar. Talvez você pense em coisas que o(a) seu(sua) parceiro fez pra você que o magoou, ou então você se lembra de atitudes que você teve com o(a) seu(sua) parceiro(a) que o(a) chatearam. Concentre-se nesses aspectos: atitudes ou comportamentos que você teve com o seu cônjuge dos quais se arrepende por tê-lo(a) ferido(a). (Na sequência, inicia os

questionamentos adaptados de Gottman 2001, p. 279-280): “1) Lembre-se dos tempos de namoro. Quais foram as tensões? Como vocês lidaram com as tensões? Elas deixaram marcas que vocês carregam até o momento do relacionamento? 2) Como foi a decisão de casar-se? Havia divergências óbvias que vocês sabiam que teriam de superar? Como vocês lidaram com essas divergências? A forma como lidaram com essas divergências machucou, em alguma medida, o(a) seu(sua) parceiro(a)? 3) Quais as suas lembranças do primeiro ano de namoro/casamento? Você precisou fazer ajustes para casar-se? Como foi isso? (...) 4) Olhando para trás, quais foram os momentos mais difíceis do casamento até agora? Como superaram esses momentos difíceis? 5) Olhando para trás, quais foram os momentos em que você considera que mais feriu o(a) seu(sua) parceiro(a) até agora? Podem incluir ações do passado ou recentes. 6) Esses momentos que geraram feridas no outro valem um pedido de perdão?”

4.3. Reflexões: após a vivência, o facilitador solicita que cada um se concentre nos aspectos em que seu comportamento feriu de alguma forma o(a) parceiro(a). Algumas frases a seguir podem favorecer tal reflexão:

- Se concentrem naquilo que fizeram que produziu dor no outro.
- Se concentre no pedido de perdão em relação a esses comportamentos.
- Em relação aos comportamentos prejudiciais, tem algo que você possa fazer para reparar o dano causado?

5. Vivência 2: Pedir perdão é uma forma de podar o que destrói a relação.

5.1. Objetivos: criar condições para que os parceiros entrem em contato com aspectos de seu comportamento que produziram dor e prejuízos para o relacionamento.

5.2. Procedimentos: a partir da atividade 4, o facilitador solicita que, separadamente, escrevam uma carta com ênfase no pedido de perdão e, se for o caso, nos comportamentos de reparação que devem ao outro. Após ambos parceiros terminarem a escrita da carta, o facilitador solicita que cada um dos membros do casal faça a leitura em voz alta na presença exclusivamente de seu parceiro. Na sequência, o parceiro ouvinte torna-se o leitor e vice-versa. Para que os participantes sintam-se confortáveis, eles podem, se desejarem, se ausentarem durante a leitura da carta.

5.3. Reflexões: o facilitador deve conduzir o momento de reflexão de forma que os participantes consigam responder às seguintes questões:

- Como se sentiram?
- Como foi entrar em contato com aspectos positivos do relacionamento?
- Como foi entrar em contato com aspectos do seu comportamento que produziram dor no outro?
- Como foi escrever a carta?
- Como foi ler a carta do parceiro?
- Como foi ouvir a leitura da carta do parceiro?

6. Ponto teórico

- O que prediz estabilidade no relacionamento: senso de "nós", reconhecer o relacionamento como estável; maridos falarem de detalhes e das esposas com carinho (Cordova, 2014, p. 132-150).
- "Quando os casais são confiáveis, enviam mensagens uns aos outros mostrando que a parceria é única e insubstituível (...) chamo isso de 'criação do sagrado' porque 'sagrado' e 'sacrifício' têm as mesmas raízes" (Gottman & Silver, 2014, p. 27, 28): o sacrifício é dar prioridade ao relacionamento.
- 1:5 (Markman, et al., 2010, p. 39; Gottman, 2001).
- Como nós nos comparamos (Gottman, 2001, p. 280): exemplos de outros casais como bons e maus casamentos.
- Exemplos de elogios simples (Gottman, 2001, p. 227): "gostei muito do jantar que você fez ontem à noite", "você fez um bom acordo com aquele empreiteiro", "obrigado por telefonar para a companhia de seguros", eu adorava ver você brincando com Jason", "ontem à noite você foi um pai muito atencioso", "sei que ultimamente você anda estressado, e admiro como está enfrentando tudo isso", "se tem uma coisa que aprecio em você, é sua coragem. Você a enfrentou quando ela tentou rebaixá-lo. Eu admiro essa qualidade", "você estava muito divertido ontem à noite. Eu adoro seu senso de humor".
- Perdão significa entrega total, doação completa, da origem per (total, completo) e donare (entregar, doar).
- Perdão (Del Prette & Del Prette, 2011):

- Perdão envolve três aspectos, a saber, perdoar a si mesmo, perdoar ao outro e pedir perdão. O último é a ação que aquele que feriu pode emitir, enquanto que o segundo diz

respeito à ação daquele que foi ferido e, portanto, aquele que feriu não tem garantias de que será perdoado.

- Perdão não é retomar a relação da mesma forma como era antes do dano cometido, mas trata-se de disposição para reconstruir, isto é, regar, adubar, podar.
- Diferença entre sentir perdão e agir de maneira a pedir perdão/ perdoar, isto é, com demonstrações concretas, com disposição para reparar o dano cometido, evitando acusações, etc.
- Perdão refere-se a abrir mão da briga, sem garantia de sucesso; trata-se de disposição para cultivar a relação, apesar das ervas daninhas e da necessidade de poda.

7. Discussão sobre tarefa de casa

Discutir como a exposição de uma vulnerabilidade criou ou não condições para a conexão do casal.

8. Memória do dia

8.1. Comportamentos-alvo: identificar aspectos positivos a serem valorizados e cultivados no relacionamento, bem como identificar aspectos prejudiciais que necessitam de pedido de perdão e/ou de reparação.

8.2. Procedimentos: o facilitador entrega a cada participante uma miçanga que represente uma planta (por exemplo, uma flor). Juntamente com a miçanga, o facilitador entrega uma planta para que os participantes levem para casa para cuidar dela – representado o cuidado com o relacionamento. Em seguida pede para que cada um relembre, para si mesmo, quais são os aspectos a serem cultivados no relacionamento e os aspectos a serem podados.

8.3. Reflexões:

- Os aspectos positivos do relacionamento têm sido cultivados?
- Os aspectos prejudiciais do relacionamento têm sido podados?
- Há dedicação para que a "planta do relacionamento" cresça saudavelmente?

9. Leitura do texto: Kintsugi

A história conta que um dos reis do Japão enviou para a China um utensílio de cerâmica que havia se quebrado para que a peça fosse restaurada. No entanto, a restauração não cumpriu seu objetivo, uma vez que a beleza do produto ficou aquém do desejado. Tal restauração então, foi delegada aos próprios japoneses, os quais utilizaram para a manutenção da cerâmica laca e pó de ouro – tornando-a consideravelmente mais valiosa que as peças que estavam em perfeito estado de conservação.

Ora, o que foi feito, neste caso, com as peças restauradas a não ser dar destaque justamente para a imperfeição? O que poderia ser outrora considerado um desastre, tornou-se exatamente sua honra e valor. O que outrora era uma tentativa de esconder a imperfeição, passou a ser destaque para contar uma história.

Será então que o amor não pode ser kintsugi? Tentamos a todo custo consertar a imperfeição do outro ou de nós mesmos ou aprendemos a valorizar as rachaduras que mostram as marcas da cerâmica do nosso relacionamento? Marcas que nos recordam o quanto a vida foi vivida com o outro.

Às vezes simplesmente não é possível refazer a peça de cerâmica, da mesma forma que só temos uma vida para ser vivida. Qual opção temos então se não aprender a lidar com nossos erros, falhas, defeitos e imperfeições que só evidenciam o quanto somos humanos? Talvez o segredo seja aprender a ser perfeitamente imperfeito, pois amar é valorizar a peça como um todo – o que inclui olhar para as partes intactas e para as imperfeições como parte do todo.

Kintsugi é ver beleza onde não é evidente.

Kintsugi é compartilhar de uma dor quando você gostaria de estar sorrindo.

Kintsugi é amar mesmo quando as condições para isso não são perfeitas.

Kintsugi é amar o outro com todas as imperfeições perfeitamente imperfeitas.

10. Mostrar aos participantes tirinhas sobre atos de amor do dia a dia.

Tirinhas: https://amenteemaravilhosa.com.br/amor-esta-nos-pequenos-detalhes/

11. Tarefa de casa: solicitar que os parceiros observem aspectos positivos do cotidiano da relação que podem ser valorizados.

7º ENCONTRO: MEXENDO NA BAGAGEM (FAMÍLIA DE ORIGEM).

Objetivos do encontro: criar um ambiente favorável para que os casais possam identificar fatores históricos que possam ter contribuído para a forma como se relacionam atualmente.

Materiais utilizados: folhas com árvore genealógica, canetas, lápis, borracha e argila.

1. Aquecimento: relaxamento.

Sente-se de uma forma que seu corpo sinta-se confortável e feche os olhos. Comece prestando atenção aos ruídos do ambiente, à ventilação e, aos poucos, comece a observar sua respiração. Agora preste atenção aos seus pensamentos. Imagine agora uma mala de viagem, uma bagagem. Essa é a bagagem que carrega a sua história de vida com sua família de origem, ou seja, seus pais ou outras pessoas que exerceram um papel significativo em sua criação. Na bagagem está a relação com outras pessoas que considerar significativas. Podem ser tios, irmãos ou outras pessoas. A mala ainda está fechada e, aos poucos você vai se aproximar dela. Chegue mais perto. Prepare-se para abri-la e observar o que ela carrega. Agora abra. O que você vê? Como eram os ambientes de sua casa especialmente na infância e adolescência? Como eram as interações entre as pessoas da sua família? Como eram as interações com você? Quais são suas lembranças? Preste atenção àquilo que mais lhe afetou e lhe chama mais atenção no momento. Quais são os sentimentos mais presentes? Quais são as marcas que você carrega? Quando já tiver observado o suficiente, vá se distanciando da bagagem e comece a fechar a mala. Quando tiver fechado totalmente, volte para sua respiração. Preste atenção aos ruídos do ambiente, à ventilação e, quando estiver pronto, pode abrir os olhos.

2. Vivência 1: Árvore genealógica.

2.1. Objetivo: identificar características predominantes de cada membro da família.

2.2. Procedimentos:

Parte 1: o facilitador entrega aos participantes folhas com uma árvore genealógica impressa. Na sequência, o facilitador solicita que cada participante elenque objetos que caracterizem cada um dos membros da árvore, considerando características principais do relacionamento com o participante e/ou características principais do relacionamento familiar, isto é, dos membros entre si (por exemplo, impacto do relacionamento conjugal sobre o filho). Os participantes podem decidir quais membros da família tiveram maior influência e participação em sua vida. Alguns, por exemplo, podem ter tido os avós com uma função importante em sua criação. Outros, por sua vez, podem nem sequer ter conhecido seus avós. Casos como este podem ser descartados da árvore genealógica.

Parte 2: após os participantes identificarem as características predominantes de seus familiares, devem identificar em si mesmos características que carregam como fruto de sua história familiar. Cada participante pode identificar um objeto novo em si ou então mesclar objetos de vários membros da família. A partir disso, o facilitador fornece a cada participante um pedaço de argila e solicita que cada um modele algo que represente quem é hoje, considerando a influência de sua família de origem.

2.3. Reflexões: o facilitador deve criar condições para que os participantes reflitam sobre os seguintes pontos:

- Quais características predominantes em si mesmos tratam-se de reprodução de comportamentos observados nos membros da família de origem?
- Quais características predominantes em si mesmos tratam-se de comportamentos diferentes daqueles observados na relação com seus familiares.
- Como é se deparar com a bagagem que carregam em si mesmos como influência de sua família de origem?
- Quais marcas, positivas ou negativas, vocês conseguem observar?
- Como essas marcar influenciam o relacionamento com o(a) parceiro(a)?

3. Ponto teórico

Weber et al. (2018 adaptado): alguns pontos importantes que devem ser abordados na discussão com os parceiros: o facilitador pergunta sobre como as reflexões na atividade contribuem para repensarem a relação deles com seus parceiros, algo como “o que vocês perceberam sobre a educação que receberam que os faz rever as práticas educativas com

o seu(sua) parceiro(a)?". Após algumas respostas dos participantes, o facilitador comenta alguns pontos teóricos importantes como sugerido abaixo:

- A bagagem da família de origem: toda pessoa carrega a história de sua família, com destaque para pais e cuidadores. Por isso, é válido pensar sobre como tal bagagem implica na história da relação conjugal e quais os sentimentos mais marcantes.
- A bagagem fala de um contexto: assim como quando se prepara uma mala para uma viagem, seu conteúdo pode dar dicas do destino, da mesma forma vale compreender que a bagagem da família de origem trata de um determinado contexto cultural. Isto é, as práticas de uma determinada família – sejam elas consideradas adequadas ou não – dizem respeito a um contexto histórico específico. Daí a importância de ter clareza se tais práticas devem ou não serem reproduzidas.
- Bagagens parecidas (processo de modelação): no processo de arrumar uma mala para determinada viagem, há aqueles que preferem colocar primeiro os sapatos e depois as roupas, enquanto há aqueles que preferem colocar as roupas para, depois, os sapatos. A forma como cada um se comporta pode ser a repetição de um modelo aprendido na família de origem – modelo de grande importância na vida de um ser humano. É comum a constatação de padrões que passam por diversas gerações, denominado transmissão intergeracional. Mais uma vez fica clara a relevância de identificar a repetição desses padrões, bem como investigar alternativas de ação, caso julgue necessária a mudança.
- Empatia com o parceiro: quando os participantes lembram de como se sentiam diante de certas atitudes de seus pais, podem compreender com mais facilidade o que os seus próprios parceiros sentem diante das atitudes educativas que adotam e isso ajuda a avaliar o uso de certas práticas.
- Saber que a história de vida deixou marcas no(a) parceiro(a) implica em ter acesso a possíveis vulnerabilidades, bem como em compreender o motivo pelo qual o(a) parceiro(a) age de determinada maneira.

4. Discussão sobre tarefa de casa

Como foi identificar suas vulnerabilidades e as relações estabelecidas com sua história de vida?

5. Memória do dia

5.1. Comportamentos-alvo: identificar fatores históricos que possam ter contribuído para a forma como o casal se relaciona atualmente.

5.2. Procedimentos: o facilitador entrega a cada participante uma miçanga que represente a família de origem (por exemplo, uma bagagem, mala). Em seguida pede para que cada participante relembre, para si mesmo, quais comportamentos reproduz de sua família de origem e quais comportamentos os diferencia de sua família de origem.

5.3. Reflexões:

- Quais aspectos da bagagem você gostaria de manter, considerando especialmente a relação com seu(sua) parceiro(a)?
- Quais itens da bagagem você gostaria de mudar, considerando especialmente a relação com seu(sua) parceiro(a)?

6. Leitura do texto: o valor da nota de cem reais

Lucas, de quatro anos, ao observar seu avô Cláudio contando as notas que acabara de receber de uma dívida pendente com seu vizinho, perguntou:

- Quanto vale essa uma nota? Apontando para uma nota de cem reais.

- Cem reais meu neto! Respondeu o avô.

- E essa outra toda dobrada? Apontando novamente para outra nota de cem reais.

- A nota continua valendo cem reais querido. Veja, é a mesma nota – explicou Cláudio ao seu neto.

- E essa daqui toda amassada? Mais uma vez apontando para uma cédula de cem reais.

- Ela ainda vale cem reais. A nota só está amassada, mas veja, é igual a outra, não é? Disse o avô pacientemente ao neto.

- Mas essa daqui com certeza vale menos vovô. Olha só, ela já foi rasgada e está até remendada com uma fita adesiva?

- Não meu neto, ela ainda vale cem reais. O seu valor continua o mesmo, afinal de contas, o valor da nota está no que ela é (uma nota de cem reais) e não nas marcas que ela possui.

7. Tarefa de casa: 1) observar como aspectos trazidos da família de origem influenciam a relação amorosa; 2) trazer para encontro seguinte os ícones fornecidos nos encontros anteriores.

8º ENCONTRO: AUTOCONHECIMENTO E RELACIONAMENTO AMOROSO.

Objetivos do encontro: criar condições para que cada parceiro aumente o conhecimento a respeito de si mesmo e do outro.

Materiais utilizados: argila seca do encontro anterior, novos pedaços de argila, tinta guache e uma caixa com tampa com espelho dentro.

1. Aquecimento: a caixa do espelho.

1.1. Objetivos: 1) criar condições para que os parceiros entrem em contato com variáveis de si mesmos.

1.2. Procedimentos: o facilitador leva consigo uma caixa em que há um espelho em seu interior. Entrega a caixa fechada para o primeiro participante mais próximo e fornece a seguinte consigna "você deve observar atentamente o que tem dentro desta caixa e dizer o que mais lhe chama a atenção. Não tenha pressa em responder, você pode ficar observando alguns instantes antes de mencionar o que gostaria. Após dizer o que considera importante, você deve fechar a caixa e entregar para o próximo participante".

1.3. Reflexões: o facilitador deve criar condições para os participantes reflitam acerca dos seguintes pontos:

- Como foi se deparar com você mesmo?
- Como foi se observar?
- Como foi dizer algo a respeito de si mesmo?

2. Vivência 1: Pintura em argila.

2.1. Objetivos: 1) possibilitar contato com aspectos individuais; 2) ressignificar aspectos da história que não podem ser mudados; 3) criar condições para que os parceiros se sensibilizem para a forma como cada um expressa o amor ao parceiro; 3) identificar o que cada um quer se tornar como parceiro amoroso a partir do que aprenderam mais com o grupo.

2.2. Procedimentos:

Parte 1: a partir da escultura feita pelos participantes no encontro anterior, o facilitador solicita que a pintem, simbolizando a sua participação no desenvolvimento de sua própria história. O facilitador pode dizer que esta é uma forma de ressignificar as marcas deixadas pela sua história.

Parte 2: em um segundo momento, o facilitador solicita que incluam na escultura pintada algo que represente a forma como cada participante gosta de receber amor do(a) parceiro(a), no caso sua linguagem de amor. Vale destacar que, por vezes, a forma como cada parceiro(a) sente-se amado pode ser compatível com a forma como expressa amor por seu(sua) parceiro(a).

Parte 3: por fim, o facilitador solicita que os participantes reflitam acerca do que levam do grupo e que podem incluir em seu autorretrato feito com a argila, representando que tipo de parceiro(a) desejam tornar-se.

2.3. Reflexões: o facilitador deve criar condições para que os participantes reflitam sobre:

- Como foi ressignificar a escultura que representava as marcas de sua família de origem.
- Identificar como sentem-se amados e como demonstram ao outro.
- Possíveis aprendizados a partir da vivência do grupo.

3. Ponto teórico (adaptado de Weber, et al., 2018).

- Definição de autoconhecimento: o indivíduo ter clareza do que faz com que ele se comporte de uma maneira ou de outra, isto é, saber de quais variáveis o seu comportamento é função (Skinner, 1953/2003, p. 460).
- Aprendizagem do autoconhecimento: 1) Aprendemos a nos conhecer por meio do contato com outras pessoas (Skinner, 1953/2003; 1974/1982); 2) "Diferentes comunidades geram tipos e quantidades diferentes de autoconhecimento e diferentes maneiras de uma pessoa explicar-se a si mesma e aos outros" (Skinner, 1974/1982, p. 146), ou seja, um relacionamento amoroso pode propiciar a aprendizagem de repertórios ainda não estabelecidos/fortalecidos.

- Benefícios do autoconhecimento: Autoconhecimento aumenta a chance de previsão e autocontrole (Skinner, 1974/1982).
- Como autoconhecer-se: 1) questionando o que sente em diferentes ocasiões, uma vez que o sentimento pode indicar se sente-se confortável ou desconfortável naquela condição, pois "são produtos colaterais de causas ambientais" (Skinner, 1974/1982, p. 188); 2) perguntando a outras pessoas como elas o veem, quais características são mais evidentes, etc.; 3) observando como outras pessoas se comportam em situações semelhantes às que você vivencia; 4) observando os diferentes ambientes e os diferentes efeitos que eles têm sobre você.
- As cinco linguagens do amor (Chapman, 2006): toque físico, tempo de qualidade, atos de serviço, palavras de afirmação, presentes.
- "Não importa o que fizeram de mim, o que importa é o que eu faço com o que fizeram de mim" (Sartre, 1946).

4. Memória do dia

4.1. Comportamentos-alvo: auto-observar aspectos que podem ou não ser mudados a partir da história da família de origem, bem como avaliar os possíveis aprendizados obtidos a partir da vivência com o grupo.

4.2. Procedimentos: o facilitador entrega a cada participante uma miçanga que represente o autoconhecimento (por exemplo, um espelho). Em seguida pede para que cada um relembre, para si mesmo, como se enxerga, quais são as possibilidades de agir de maneira a construir sua história como pretende, assim como demonstram amor em sua relação amorosa.

4.3. Reflexões:
- O que você vê no espelho?
- Há algo que você possa fazer para mudar aquilo que gostaria?
- O espelho reflete quem somos. Se mudarmos, o espelho refletirá esta mudança.
- Com o que você se compromete para que a relação amorosa seja como você deseja?

5. Leitura do texto:

Autoconhecimento é como eu me ver no espelho
diante de cada mudança que é refletida.
É eu me despir diante de mim mesmo perante cada transformação.
A imagem refletida muda e, com elas, novos conhecimentos aparecem.
Autoconhecimento é conhecer as minhas marcas e a história que elas contam
É conhecer minhas marcas e qual história quero escrever a partir delas.
É saber quais são minhas habilidades e o que ainda preciso aprender.
É saber como demonstro amor e como aprecio receber afeto.
É mergulhar em mim mesmo e admirar cada canto dessa imensidão.
É valorizar a beleza do que vejo em mim,
E aprender a lidar com que o que é amedrontador.
É conhecer aqueles que deixaram em mim uma parte de si,
Da mesma forma que é saber que parte de mim deixo com o outro.
Porque conhecer a mim é conhecer tudo aquilo que de alguma forma me toca.
E por ser tudo isso, é um processo que inicia com o primeiro suspiro
E só acaba com o último deles.

6. Montagem do chaveiro

6.1. Materiais: fio de silicone, entremeios, peças finalizadoras e engate para chaveiro.

6.2. Procedimentos: como lembrança do workshop e como forma dos parceiros lembrarem dos temas e das discussões de cada encontro, o facilitador informa que a partir dos ícones fornecidos nos encontros anteriores, montarão um chaveiro, conforme Figura 20.

Figura 20 - *Imagem do chaveiro confeccionado no último encontro do programa*

7. Preenchimento de instrumentos e feedback sobre o programa.

REFERÊNCIAS

Camões, L. V. (1997). Amor é fogo que arde sem se ver. São Paulo: Editora Ediouro.

Chapman, G. (2006). As cinco linguagens do amor: como expressar um compromisso de amor ao seu cônjuge. São Paulo: Editora Mundo Cristão.

Cordova, J. V. (2014). The marriage checkup practioner's guide: promoting lifelong relationship health. 2ª ed. Washington DC: Americam Psychological Association.

Cordova, J. V., & Scott, R. L. (2001). Intimacy: a behavioral interpretation. The Behavior Analyst, 24(1) 75-86.

Del Prette, A. & Del Prette, Z. A. P. (2010). Psicologia das relações interpessoais: vivências para o trabalho em grupo. 8ª ed. Petrópolis: Vozes.

Del Prette, A. & Del Prette, Z. A. P. (2011). Habilidades sociais de perdão/reparação. In: Habilidades Sociais: o modelo de Jesus. 2ª ed. Petrópolis: Vozes.

Fisher, H. (2010). Por que ele? Por que ela? 2ª ed. Rio de Janeiro: Rocco.

Gottman, J. & Silver, N. (2014). O que faz o amor durar?: como construir confiança e evitar traição. 1ª ed. (C. Mello, Trad.). Rio de Janeiro: Objetiva.

Gottman, J. (2001). Casamentos: por que alguns dão certo e outros não. Rio de Janeiro: Objetiva.

Gottman, J. (1999). The seven principles for making marriage work. New York: Crown Publishers, Inc.

MacConville, R. & Rae, T. (2012). Building happiness, resilience and motivation in adolescents: a positive psychology curriculum for well-being. London: Jessica Kingsley Publishers.

Markman, H. J., Stanley, S. M. & Blumber, S. L. (2010). Fighting for your marriage. A deluxe revised edition of the classic best seller for enhancing marriage and preventing divorce. San Francisco: Jossey-Bass.

Oaklander, V. (1980). Descobrindo crianças. A abordagem gestáltica com crianças e adolescentes. 15ª ed. (G. Schlesinger, Trad.). São Paulo: Summus Editorial.

Platão. Banquete, Fédon, Sofista e Político (1991). Coleção Os Pensadores. (J. C. Souza, J. Paleikat & J. C. Costa, Trad.). São Paulo: Nova Cultural.

Rosset, S. M. (2011). 123 Técnicas de Psicoterapia Relacional Sistêmica. 5ª ed. Curitiba: Sol.

Saban, M. T. (2011). Introdução à terapia de aceitação e compromisso. 1ª ed. Santo André: ESETec Editores Associados.

Seligman, M. E. P. (2011). Florescer. Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar. 1ªed. (C. P. Lopes, Trad.). Rio de Janeiro: Objetiva.

Silva, A. A. (2009). Relacionamento amoroso: como encontrar sua metade ideal e cuidar dela. São Paulo: Publifolha.

Skinner, B. F. (2003). Ciência e comportamento humano. (J. C. Todorov & R. Azzi, Trads.). São Paulo: Edart (Trabalho publicado originalmente em 1953).

Skinner, B. F. (1982). Sobre o Behaviorismo. (M. P. Villalobos, Trad.). São Paulo: Cultrix. (Trabalho publicado originalmente em 1974).

Weber, L. N. D. Salvador, A. P. & Brandenburg, O. J. B. (2018). Programa de qualidade na interação familiar: manual para facilitadores. 3ª ed. Curitiba: Juruá.

https://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability/transcript?source=twitter&utm_source=directon.ted.com&utm_campaign=&utm_content=addthiscustom&awesm=on.ted.com_flZG&utm_medium=on.ted.com-twitter&language=pt

http://www.quickmeme.com/p/3votsd

http://resumos.netsaber.com.br/resumo-2541/o-mito-do-amor

http://lounge.obviousmag.org/proparoxitonas/2012/10/kintsugi-ou-a-beleza-da imperfeicao.html

https://medium.com/neworder/kintsugi-e-a-arte-de-consertar-um-amor-9d250d9f91b8

https://www.portalsaofrancisco.com.br/filosofia/mito-da-alma-gemea

https://www.revistabula.com/6674-10-poemas-de-amor-para-recitar-e-rolar-sem-moderacao/

http://carimbosdecco.com.br/blog/brasoes-familia-onde-surgiram/

https://medievais.commercesuite.com.br/brasao

https://globoplay.globo.com/v/4585148/

https://amenteemaravilhosa.com.br/amor-esta-nos-pequenos-detalhes/

https://www.lairribeiro.com.br/miolo-de-pao/

https://claricelispectorclarice.blogspot.com/2010/04/mudanca.html

http://www.tudoporemail.com.br/content.aspx?emailid=9578

https://blogdokelmer.com/2010/06/10/a-ilha-uma-fabula-do-autoconhecimento/

https://www.youtube.com/watch?v=W5LE0tr0xOc

Apêndice B: Questionário sociodemográfico e de compromisso

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
SETOR DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS- GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO

Encontram-se abaixo questões envolvendo sua vida pessoal e amorosa. Por favor, responda da forma mais sincera possível, pois não existem respostas certas ou erradas. **Obrigada pela sua colaboração. ☺**

1. Nome: _____ **2. Sexo:** 1. ( ) Masculino 2. ( ) Feminino
3. Cidade: 1.( ) Curitiba 2.( )Cananéia **4. Idade:** _____
5. Estado civil: 1.( )Solteiro(a) 2.( )Casado(a) 3.( )Divorciado(a) 4.( )Viúva(o) 5.( )Outro: _____
6.Religião: Você tem religião? 1.( ) Sim. Qual?_____ 2.( ) Não
7) **Profissão:**
_____
8) Tem filhos? 1. Sim ( ) Quantos? _____ 2. Não ( )
9) No momento, você está em processo psicoterapêutico? 1. Sim ( ) Há quanto tempo? _____ 2. Não ( )

10.Etapas do relacionamento:
Marque todas as opções que correspondem às etapas pelas quais vocês já passaram no relacionamento atual:
1. ( ) Namoro Tempo: _____
2. ( ) Noivado Tempo: _____
3. ( ) Moram juntos Tempo: _____
4. ( ) Casamento Tempo: _____
5. ( ) Outra Tempo: _____

11. Compromisso:
Assinale abaixo o número que representa o grau em que você se sente comprometido com seu(sua) parceiro(a) e com o relacionamento.

	Nada comprometido (1)	**Pouco comprometido (2)**	**Comprometido (3)**	**Muito comprometido (4)**	**Totalmente Comprometido (5)**
Com o seu(sua) parceiro(a)					
Com o seu relacionamento					

Anexo A: Escala de ajustamento diádico
12. Muitas pessoas têm desacordos em seus relacionamentos. Por favor, indique o grau aproximado entre você e seu(sua) parceiro(a) da seguinte lista, colocando um X. Coloque um X em apenas uma resposta por questão.

	Concordamos sempre (5)	**Concordamos na maioria do tempo (4)**	**Discordamos ocasionalmente (3)**	**Discordamos frequentemente (2)**	**Discordamos na maioria do tempo (1)**	**Discordamos sempre (0)**
1. Administração das finanças da família						
2. Assuntos de recreação						
3. Assuntos religiosos						
4. Demonstração de afeição						
5. Amigos						
6. Relações sexuais						
7. Comportamento correto ou apropriado						
8. Filosofia de vida						

9. Em relação a negócios com parentes						
10. Propósitos, metas e coisas importantes						
11. Quantidade de tempo gastos juntos						
12. Tomada de decisões importantes						
13. Tarefas domésticas						
	Todo tempo (5)	**A maioria do tempo (4)**	**Mais freqüente do que não (3)**	**Ocasional-Mente (2)**	**Raramente (1)**	**Nunca (0)**
14. Atividades e tempo de lazer						
15. Decisões profissionais						
16. Quantas vezes vocês têm discutido ou considerado o divórcio, separação ou término de seu relacionamento?						
17. Quantas vezes você e seu(sua) parceiro(a) saem de casa após uma briga?						
18. Em geral, quantas vezes você pensa que as coisas entre você e seu(sua) parceiro(a) estão indo bem?						
19. Você confia em seu(sua) parceiro(a)?						
20. Você se arrepende de ter casado (ou viver junto?)						
21. Frequência de brigas						
22. Quantas vezes você e seu(sua) parceiro(a) irritam um ao outro?						
	Todo o dia (4)	Na maioria dos dias (3)	Ocasional-Mente (2)	Raramente (1)	Nunca (0)	
23. Você beija seu(sua) parceiro(a)?						
	Todos eles (4)	A maioria deles (3)	Alguns deles (2)	Poucos deles (1)	Nenhum deles (0)	
24. Você e seu(sua) parceiro(a) envolvem-se em interesses externos juntos?						

Quantas vezes você diria que os seguintes eventos ocorrem entre você e seu(sua) parceiro(a)?

	Nunca (0)	**Menos do que uma vez por mês (1)**	**Algumas vezes por mês (2)**	**Algumas vezes por semana (3)**	**Uma vez ao dia (4)**	**Mais frequente (5)**
25. Têm uma estimulante troca de ideias						
26. Riem juntos						
27. Calmamente discutem alguma coisa						
28. Trabalham juntos em um projeto						

Existem algumas coisas sobre as quais os casais às vezes concordam e às vezes discordam. Indique se os itens abaixo causaram diferenças de opinião ou foram problemas em seu relacionamento durante as semanas passadas recentes. (Responda SIM ou NÃO).

	SIM (0)	NÃO (1)
29. Estar cansado demais para relações sexuais.		
30. Não demonstrar amor		

31. Os pontos abaixo representam diferentes graus de felicidade em seu relacionamento. Por favor, indique o ponto que melhor descreve o grau de felicidade, considerando todas as coisas de seu relacionamento.

Extremamente infeliz (0)	Razoavelmente infeliz (1)	Um pouco infeliz (2)	Feliz (3)	Muito feliz (4)	Extremamente feliz (5)	Perfeito (6)

32. Qual das seguintes afirmações descreve melhor o que você sente sobre o futuro da sua relação conjugal?

1. Quero definitivamente que a minha relação tenha sucesso e faria praticamente tudo o que fosse necessário para isso acontecer.	(5)
2. Quero muito que a minha relação tenha sucesso e farei tudo o que posso para isso acontecer.	(4)
3. Quero muito que a minha relação tenha sucesso e farei o que achar que é razoável para isso acontecer.	(3)
4. Gostaria que a minha relação tivesse sucesso, mas não posso fazer muito mais do que tenho feito para manter a relação.	(2)
5. Gostaria que a minha relação tivesse sucesso mas não estou disposto a fazer mais do que tenho feito para manter a relação.	(1)
6. A minha relação não poderá vir a ter sucesso e não há nada mais que eu posso fazer para manter a relação.	(0)

Anexo B: Escala de Dimensões da Intimidade

13. Responda, por favor, às questões que se seguem, recorrendo à seguinte escala, de acordo com o que melhor expressar a sua opinião.

Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo totalmente
1	2	3	4	5

1. Tenho aprendido muito com o meu(minha) companheiro(a).	1	2	3	4	5
2. Tenho medo que o meu(minha) companheiro(a) possa mudar.	1	2	3	4	5
3. Gosto de ouvir a opinião do meu(minha) companheiro(a).	1	2	3	4	5
4. Admiro o meu(minha) companheiro(a).	1	2	3	4	5
5. Considero que esta relação me faz crescer.	1	2	3	4	5
6. Se estou em desacordo com o meu(minha) companheiro(a), prefiro não demonstrá-lo.	1	2	3	4	5
7. Aprecio as qualidades do meu(minha) companheiro(a).	1	2	3	4	5
8. Quando tenho algum problema, procuro o apoio do meu(minha) companheiro(a).	1	2	3	4	5
9. Sinto-me inferior ao meu(minha) companheiro(a).	1	2	3	4	5
10. Valorizo as ideias e sentimentos do meu(minha) companheiro(a).	1	2	3	4	5
11. Preciso que o meu(minha) companheiro(a) me elogie sempre.	1	2	3	4	5
12. Gosto de abraçar e ser abraçada pelo meu(minha) companheiro(a).	1	2	3	4	5
13. Gosto que o meu(minha) companheiro(a) me fale dos seus sentimentos.	1	2	3	4	5
14. Quando ele(a) precisa, dou-lhe todo o meu(minha) apoio.	1	2	3	4	5
15. Sinto-me insegura quando ele(a) está longe.	1	2	3	4	5

16. Acho importante que o meu(minha) companheiro(a) partilhe comigo as suas preocupações e receios.	1	2	3	4	5
17. Preocupo-me com o bem-estar do meu(minha) companheiro(a).	1	2	3	4	5
18. Sinto que não mereço o amor do meu(minha) companheiro(a).	1	2	3	4	5
19. Neste momento, o meu(minha) companheiro(a) é o único que me pode fazer feliz numa relação amorosa.	1	2	3	4	5
20. Sou demasiado(a) ciumento(a).	1	2	3	4	5
21. Aceito o meu(minha) companheiro(a) como ele é.	1	2	3	4	5
22. Penso no meu(minha) companheiro(a) quando não estamos perto um do outro.	1	2	3	4	5
23. Mesmo quando não estou de acordo com ele(a), tento compreender o seu ponto de vista.	1	2	3	4	5
24. Tenho medo que ele(a) não me aceite como eu sou.	1	2	3	4	5
25. Acaricio e beijo o meu(minha) companheiro(a) frequentemente.	1	2	3	4	5
26. Gosto de partilhar atividades de lazer com o meu(minha) companheiro(a).	1	2	3	4	5
27. Sinto-me seguro(a) em relação aos sentimentos que o meu(minha) companheiro(a) tem por mim.	1	2	3	4	5
28. Quando existe conflito na nossa relação, sinto-me assustado(a).	1	2	3	4	5
29. Mostro muitas vezes ao meu(minha) companheiro(a) o que sinto por ele.	1	2	3	4	5
30. A confiança que tenho em mim depende da avaliação do meu(minha) companheiro(a).	1	2	3	4	5
31. Confio no meu(minha) companheiro(a).	1	2	3	4	5
32. Respeito a diferença do meu(minha) companheiro(a).	1	2	3	4	5
33. Gosto de saber o que acontece na vida do meu(minha) companheiro(a).	1	2	3	4	5
34. Se o meu(minha) companheiro(a) dá muita atenção a outras pessoas, isso incomoda-me.	1	2	3	4	5
35. Tenho contribuído para o crescimento do amor na nossa relação.	1	2	3	4	5
36. Desejo fisicamente o meu(minha) companheiro(a), mesmo na sua ausência.	1	2	3	4	5
37. Preciso que ele(a) me demonstre o seu amor constantemente.	1	2	3	4	5
38. Sinto prazer quando nos envolvemos sexualmente.	1	2	3	4	5
39. Gosto de seduzir o meu(minha) companheiro(a).	1	2	3	4	5
40. Penso muitas vezes que o meu(minha) companheiro(a) me pode ser infiel.	1	2	3	4	5
41. Percebo que o meu(minha) companheiro(a) está a sentir o mesmo, sem ele falar.	1	2	3	4	5
42. Quando magoo o meu(minha) companheiro(a), sou capaz de lhe pedir desculpa.	1	2	3	4	5
43. Quando tenho de tomar decisões importantes, considero sempre as consequências para a nossa relação.	1	2	3	4	5

Anexo C: Escala de Satisfação Conjugal (ESC)

14. A seguir é apresentada uma lista de acontecimentos que você deverá ler, julgar e marcar um X na resposta, de acordo com as seguintes opções:

Acontecimentos	Eu gostaria que fosse muito diferente (1)	Eu gostaria que fosse um pouco diferente (2)	Eu gosto de como tem sido (3)
1. Tempo que meu(minha) marido(mulher) dedica ao nosso casamento.			
2. A frequência com que meu(minha) marido(mulher) me diz algo bonito.			
3. O quanto meu(minha) marido(mulher) me atende.			
4. A frequência com que meu(minha) marido(mulher) me abraça.			
5. A atenção que meu(minha) marido(mulher) tem para com meu(minha) aparência.			
6. A comunicação com meu(minha) marido(mulher).			
7. O comportamento de meu(minha) marido(mulher) na frente de outras pessoas.			
8. A forma como me pede para termos relações sexuais.			
9. O tempo que dedica a si mesma.			

10. O tempo que dedica a mim.			
11. A forma como se comporta quando está triste.			
12. A forma como se comporta quando está chateada.			
13. A forma como se comporta quando está preocupada.			
14. A forma como se comporta quando está de mau humor.			
15. A forma como meu(minha) marido(mulher) organiza sua vida e suas coisas.			
16. As prioridades que meu(minha) marido(mulher) tem na vida.			
17. A forma como passa o seu tempo livre.			
18. A reação de meu(minha) marido(mulher) quando não quero ter relações sexuais.			
19. A pontualidade de meu(minha) marido(mulher).			
20. O cuidado que meu(minha) marido(mulher) tem com sua saúde.			
21. O interesse que meu(minha) marido(mulher) tem pelo que eu faço.			
22. O tempo que passamos juntos.			
23. A forma como meu(minha) marido(mulher) procura resolver os problemas.			
24. As regras que meu(minha) marido(mulher) faz para que sejam seguidas em casa.			

Anexo D: ***The Intimate Safety Questionnaire*** **(ISQ)**

15. As questões a seguir devem ser respondidas utilizando a seguinte escala 0-4. Por favor verifique a escala antes de responder cada questão. Por favor, indique o número correspondente à sua resposta no espaço ao lado de cada questão.

Nunca	Raramente	Às vezes	Quase sempre	Sempre
0	1	2	3	4

	0	1	2	3	4
1. Quando estou com o(a) meu(minha) parceiro(a) eu me sinto seguro(a) e confortável.					
2. Eu me sinto à vontade quando meu(minha) parceiro(a) inicia atividades sexuais comigo.					
3. Eu me sinto ameaçado(a) quando o(a) meu(minha) parceiro(a) me diz que eu fiz algo que a(o) deixou chateado(a).					
4. Eu gosto de contar para o(a) meu(minha) parceiro(a) sobre o meu dia.					
5. Quando eu e meu(minha) parceiro(a) nos encontramos no final do dia, eu me sinto tenso(a) e ansioso(a).					
6. Eu me sinto confortável ao contar ao meu(minha) parceiro(a) quando estou me sentindo assustado(a)/ansioso(a).					
7. Eu me sinto desconfortável por meu(minha) parceiro(a) discordar de mim.					
8. Compartilhar uma diferença de opinião com meu(minha) parceiro(a) me deixa incomodado.					
9. Quando eu preciso chorar eu procuro meu(minha) parceiro(a).					
10. Eu me sinto confortável quando meu(minha) parceiro(a) me conta como foi seu dia.					
11. Eu me sinto desconfortável em discordar do(a) meu(minha) parceiro(a) quando estamos com outras pessoas.					
12. Eu fico confortável em ser fisicamente carinhoso(a) com o(a) meu(minha) parceiro(a).					
13. Quando tenho pensamentos ou sentimentos que são vagos ou incertos, eu acho útil falar com o(a) meu(minha) parceiro(a).					
14. Ser fisicamente carinhoso(a) com o(a) meu(minha) parceiro(a) me deixa desconfortável.					
15. Eu sinto que corro o risco de ser "colocada para baixo" pelo meu(minha) parceiro(a) quando estamos em público.					
16. Fazer sexo com o(a) meu(minha) parceiro(a) me deixa desconfortável.					
17. Eu me sinto confortável em iniciar atividades sexuais com o(a) meu(minha) parceiro(a).					

18. Eu me sinto confortável em contar para o(a) meu(minha) parceiro(a) coisas que eu não contaria a mais ninguém.					
19. Quando as coisas não estão indo bem para mim, é reconfortante conversar com o(a) meu(minha) parceiro(a).					
20. Quando nós saímos com outras pessoas, o(a) meu(minha) parceiro(a) fere os meus sentimentos ou me deixa muito zangado.					
21. Eu me sinto bem contando ao meu(minha) parceiro(a) quando me sinto triste.					
22. Eu me sinto confortável consolando o(a) meu(minha) parceiro(a) quando ele(a) chora.					
23. Quando eu estou chateado(a), há outras pessoas com quem eu prefiro conversar do que com o(a) meu(minha) parceiro(a).					
24. Eu evito ter relações sexuais com o(a) meu(minha) parceiro(a).					
25. Meus amigos parecem realmente gostar do(da) meu(minha) parceiro(a).					
26. Quando eu estou com o(a) meu(minha) parceiro(a) eu me sinto ansioso(a), como se estivesse pisando em ovos.					
27. É difícil pedir desculpas para o(a) meu(minha) parceiro(a) quando eu fiz algo errado.					
28. Eu acho que tenho que cuidar com o que faço ou digo perto do(da) meu(minha) parceiro(a).					

Apêndice C: Perguntas abertas pré-teste e pós-teste

16. Fale um pouco sobre o que é, para você, sentir-se íntimo/conectado com seu(sua) parceiro(a)?

_____

_____

_____

17. Fale um pouco sobre quais são as suas expectativas em relação ao Workshop (pré-teste)/ Suas expectativas em relação ao Workshop foram cumpridas? Caso não, o que poderia ter sido diferente (pós-teste)?

_____

_____

_____

18. Caso deseje comentar algo que considere importante sobre você ou sobre o seu relacionamento, por favor, fique à vontade.

_____

_____

_____

Apêndice D: Questionário de medidas indiretas contínuas

Nome: _____**Encontro:** **Data:** ___/___/_____

1) O que mais chamou sua atenção neste encontro? (Pensamentos, emoções, percepções)

_____
_____

2) O que você mudaria neste encontro?

_____
_____

3) Marque com um X o grau em que se sentiu **satisfeito(a) e comprometido(a)** com o seu(sua) parceiro(a)/ seu relacionamento **no encontro de hoje**, conforme escala abaixo.

	Nada	Pouco	Médio	Muito	Totalmente
Satisfeito					
Comprometido					

Caso deseje comentar/explicar algo, por favor, fique à vontade:

_____
_____

4) Marque com um X o grau em que se sentiu **satisfeito(a) e comprometido(a)** com o seu(sua) parceiro(a)/ seu relacionamento **durante a última semana**, conforme escala abaixo.

	Nada	Pouco	Médio	Muito	Totalmente
Satisfeito					
Comprometido					

Caso deseje comentar/explicar algo, por favor, fique à vontade:

_____
_____

5) Marque com um X o grau em que se sentiu **conectado(a)/íntimo(a)** com/do seu(sua) parceiro(a) durante a **última semana** e durante o **encontro de hoje**, conforme escala abaixo.

	Nada conectado	Pouco conectado	Conectado	Muito conectado	Totalmente conectado
Na semana					
Durante o encontro					

Caso deseje comentar/explicar algo, por favor, fique à vontade:

_____
_____

6) Ainda em relação à conexão/intimidade, em quais momentos você percebeu que ela ocorreu em maior ou menor frequência?

_____
_____

Durante a última semana:

_____
_____

Durante o encontro:

_____
_____

7) Outros comentários:

Apêndice E: Avaliação do Programa

1. Indique sua avaliação para cada um dos encontros, conforme escala abaixo:

	Ruim	**Regular**	**Bom**	**Ótimo**	**Excelente**	**Não participei**
1º Encontro: O valor do relacionamento						
2º Encontro: Aprendizagem e padrões de interação						
3º Encontro: Comunicação						
4º Encontro: Solução de problemas						
5º Encontro: Intimidade						
6º Encontro: Cultivando o relacionamento						
7º Encontro: Família de origem						
8º Encontro: Autoconhecimento						
Condução do grupo pela facilitadora						----------

2. Com relação à ordem dos encontros, você teria alguma sugestão de alteração? Em caso positivo, indique nos parênteses qual ordem você considera mais apropriada.
1º Encontro: O valor do relacionamento ( ).
2º Encontro: Aprendizagem e padrões de interação ( ).
3º Encontro: Comunicação ( )
4º Encontro: Solução de problemas ( ).
5º Encontro: Intimidade ( ).
6º Encontro: Cultivando o relacionamento ( ).
7º Encontro: Família de origem ( ).
8º Encontro: Autoconhecimento ( ).

3. Teria alguma sugestão de alteração, inclusão ou exclusão com relação aos temas dos encontros?

_____

_____

4. Qual(is) ponto(s) você destacaria como importante(s) por ter participado do grupo?

_____

_____

5. Outras sugestões/ críticas / opiniões.

_____

_____

_____

Muito obrigada pela sua participação e colaboração!

Ela foi de extrema importância para mim ☺

Apêndice F: Ficha de inscrição

WORKSHOP RELACIONAMENTOS AMOROSOS

Que bom ver seu interesse em fortalecer o seu relacionamento! Para conhecer melhor você e o seu parceiro(a), precisamos que você responda as questões abaixo:

Identificação:

Nome completo: _____
Idade: ____ Sexo: ( ) F ( ) M Contato: _____ Escolaridade: _____

Nome completo do seu parceiro(a): _____
Idade: ____ Sexo: ( ) F ( ) M Contato: _____ Escolaridade: _____

Tipo de relacionamento e tempo juntos:

Por favor, indique o status atual do seu relacionamento e há quanto tempo estão juntos.

( ) Namoro Tempo: _____
( ) Noivado Tempo: _____
( ) Moram juntos Tempo: _____
( ) Casamento Tempo: _____
( ) Outro Tempo: _____

Horários para participação do workshop:

Por favor, marque todas as opções possíveis em que você e seu parceiro(a) possam participar juntos:

( ) Sexta Período: ( ) Manhã ( ) Tarde ( ) Noite
( ) Sábado Período: ( ) Manhã ( ) Tarde ( ) Noite
( ) Domingo Período: ( ) Manhã ( ) Tarde ( ) Noite

Anexo E: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Eu, Lidia Natalia Dobrianskyj Weber, professora responsável e Antoniela Yara Marques da Silva Dias, estudante de doutorado em Educação da Universidade Federal do Paraná, estamos convidando você a participar de um estudo intitulado "Desenvolvimento de programa educativo para casais: um estudo quasi-experimental". Acreditamos que ele seja importante porque com os dados obtidos será possível identificar os efeitos da intervenção, o que pode proporcionar a melhora do relacionamento amoroso.

a) O objetivo desta pesquisa é verificar o efeito do programa em diferentes variáveis ligadas ao relacionamento amoroso.

b) Caso você participe da pesquisa, será necessário responder questionários sobre a sua vida pessoal e amorosa, participar de oito encontros e concordar com as filmagens que serão realizadas.

c) Para tanto você deverá estar no local em que ocorrerão os encontros para preenchimento do questionário e participação dos encontros, os quais devem durar por volta de duas horas. Além disso, caso concorde com a proposta da pesquisa, você precisará gravar algumas conversas com seu(sua) parceiro(a).

d) É possível que você experimente algum desconforto relacionado ao constrangimento para responder algumas perguntas durante o preenchimento do questionário, durante alguma atividade proposta nos encontros ou ao ser filmado durante uma conversa com seu parceiro.

e) Alguns riscos relacionados ao estudo podem ser sentir-se constrangido ao responder alguma pergunta do questionário, durante alguma atividade proposta nos encontros ou durante as conversas que serão filmadas com você e seu(sua) parceiro(a). No entanto, você falará durante os encontros somente se desejar e você responderá aos questionários e as filmagens serão iniciadas somente se você concordar com a proposta da pesquisa.

f) Os benefícios esperados com essa pesquisa são: a reflexão dos temas abordados nos questionários e encontros propostos – o que poderá contribuir para o autoconhecimento. Além disso, você poderá adquirir e/ou melhorar habilidades úteis para o seu relacionamento amoroso.

g) As pesquisadoras Lidia Natalia Dobrianskyj Weber e Antoniela Yara Marques da Silva Dias, responsáveis por este estudo, poderão ser localizadas na sala do Programa de Pós-Graduação em Educação, na Rua Rockefeller, 57, sala 230, Curitiba-PR, telefone (41) 3535-6255, e-mails: lidiaw@uol.com.br e aymds@yahoo.com.br, celular: (41) 99265-7608, no horário das 9:00 às 18:00 para esclarecer eventuais dúvidas que você possa ter e fornecer-lhe as informações que queira, antes, durante ou depois de encerrado o estudo.

h) A sua participação neste estudo é voluntária e se você não quiser mais fazer parte da pesquisa poderá desistir a qualquer momento e solicitar que lhe devolvam este Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado.

i) As informações relacionadas ao estudo poderão ser conhecidas por pessoas autorizadas, como é o caso dos colaboradores, e das autoras da presente pesquisa. No entanto, se qualquer informação for divulgada em relatório ou publicação, isto será feito sob forma codificada, para que a **sua identidade seja preservada e mantida sua confidencialidade.**

j) O material obtido – questionários e gravação audiovisual – serão utilizados unicamente para essa pesquisa e serão destruídos/descartados ao término do estudo. As gravações em vídeo são necessárias para que possam ser coletadas os dados de observação, os quais complementarão os dados obtidos por meio dos questionários.

l) A despesa necessária para a realização da pesquisa será o deslocamento para comparecimento ao lugar onde serão realizados os encontros – valor que lhe será ressarcido. No local já estarão disponíveis os materiais necessários para o andamento do estudo, sendo que não são de sua responsabilidade e você não receberá qualquer valor em dinheiro pela sua participação.

m) Quando os resultados forem publicados, não aparecerá seu nome, e sim um código ou nome fictício.

n) Se você tiver dúvidas sobre seus direitos como participante de pesquisa, você pode contatar também o Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP/SD) do Setor de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Paraná, pelo telefone (41) 3360-7259. O Comitê de Ética em Pesquisa é um órgão colegiado multi e transdisciplinar, independente, que existe nas instituições que realizam pesquisa envolvendo seres humanos no Brasil e foi criado com o objetivo de proteger os participantes de pesquisa, em sua integridade e dignidade, e assegurar que as pesquisas sejam desenvolvidas dentro de padrões éticos (Resolução nº 466/12 Conselho Nacional de Saúde).

o) Autorizo ( ), não autorizo ( ) o uso dos questionários, não autorizo ( ) a gravação em áudio, não autorizo ( ) a gravação em vídeo para fins da pesquisa, sendo seu uso restrito ao presente estudo com garantia de descarte após sua transcrição.

Eu,_____ li esse Termo de Consentimento e compreendi a natureza e objetivo do estudo do qual concordei em participar. A explicação que recebi menciona os riscos e benefícios. Eu entendi que sou livre para interromper minha participação a qualquer momento sem justificar minha decisão e sem qualquer prejuízo para mim.

Eu concordo voluntariamente em participar deste estudo.

Curitiba, __ de _____ de 2019.

_____

[Assinatura do Participante de Pesquisa]

_____

Lidia Natalia Dobrianskyj Weber

Antoniela Yara Marques da Silva Dias