

Universidade de Évora - Escola de Ciências Sociais

Mestrado em Psicologia

Área de especialização | Psicologia Clínica

Dissertação

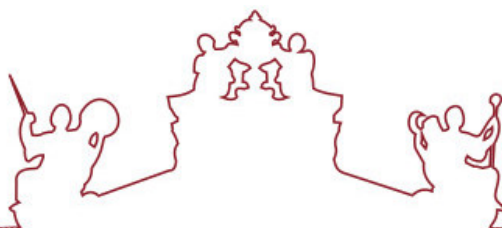
**Amar com Fragilidade: De que modo a vulnerabilidade
narcísica é mediadora do bem-estar e da satisfação nos
relacionamentos amorosos?**

Mariana Lopes Albuquerque

Orientador(es) | Isabel Maria Mesquita

Évora 2026





Universidade de Évora - Escola de Ciências Sociais

Mestrado em Psicologia

Área de especialização | Psicologia Clínica

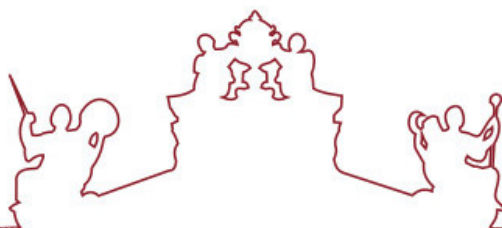
Dissertação

**Amar com Fragilidade: De que modo a vulnerabilidade
narcísica é mediadora do bem-estar e da satisfação nos
relacionamentos amorosos?**

Mariana Lopes Albuquerque

Orientador(es) | Isabel Maria Mesquita

Évora 2026



A dissertação foi objeto de apreciação e discussão pública pelo seguinte júri nomeado pelo Diretor da Escola de Ciências Sociais:

Presidente | Sofia Alexandra Tavares (Universidade de Évora)

Vogais | Carolina Franco () (Arguente)
Isabel Maria Mesquita (Universidade de Évora) (Orientador)

"You are braver than you believe, stronger than you seem, and smarter than you think. But the most important thing is, even if we're apart... I'll always be with you."

— A.A. Milne, Winnie the Pooh

Agradecimentos

À Universidade de Évora, que marcou profundamente o meu percurso e a minha vida. Por todas as vivências, ensinamentos, desafios e memórias inesquecíveis que carregarei para sempre comigo.

À minha orientadora, Professora Doutora Isabel Mesquita, pelos anos de constante aprendizagem e por toda a paciência, partilha e acompanhamento ao longo da construção deste trabalho.

Aos meus pais, pelo amparo constante e por fazerem de tudo para que eu nunca deixasse este sonho de lado. A vossa fé em mim foi a minha maior força e sinto uma gratidão imensa por terem lutado por este objetivo com a mesma garra e amor que eu.

À minha tia Sandra, que vive este sonho ao meu lado e por estar sempre de braços abertos e com uma disposição inesgotável para me ajudar em cada passo da minha vida.

Às minhas amigas da faculdade, que levarei para sempre no coração. Em especial à Matilde e à Bárbara, que estão sempre presentes. Caminhamos lado a lado desde o primeiro dia de faculdade, e sei que assim continuaremos, juntas, pela vida fora.

Ao Pedro, por me mostrar que eu consigo fazer tudo, mesmo quando eu juro que não, que vive esta conquista como se fosse sua. Esteve incondicionalmente presente e sei que será sempre o primeiro e o maior a aplaudir as minhas conquistas.

À Sofia, para quem as palavras nunca chegarão para agradecer o apoio e a amizade incondicionais. É a amiga que é também uma irmã mais velha para mim e será para sempre a minha maior inspiração. Obrigada por teres sido tanto, por lutares pelas minhas batalhas como se fossem as tuas, e por teres cuidado deste trabalho, de todos os outros, e de mim com um carinho e dedicação incansáveis.

Ao meu avô, que sempre nos incutiu a importância do saber e dos estudos. É o meu maior exemplo de resiliência e a pessoa que nunca quis desiludir. Esta conquista tem muito da sua sabedoria e dos seus valores, e é, com todo o meu amor, dedicada a ele.

Por fim, a mim própria. Apesar de todas as adversidades, consegui chegar aqui, mas tenho comigo a certeza de que esta força só foi possível graças a todas as pessoas presentes na minha vida que, incansavelmente, lutaram por isto comigo.

“Amar com Fragilidade: De que modo a vulnerabilidade narcísica é mediadora do bem-estar e da satisfação nos relacionamentos amorosos?”

Resumo

A satisfação conjugal é essencial ao bem-estar, embora esta dinâmica possa ser influenciada por traços de personalidade, como a vulnerabilidade narcísica. Este estudo quantitativo e transversal analisou a relação entre a satisfação conjugal e o bem-estar psicológico, explorando o papel mediador da vulnerabilidade narcísica. A amostra incluiu 511 adultos envolvidos numa relação amorosa, avaliados através de instrumentos de autorrelato. Os resultados confirmaram uma associação positiva significativa entre satisfação conjugal e bem-estar, e uma correlação negativa entre vulnerabilidade narcísica e bem-estar. Contudo, não se verificou associação significativa entre vulnerabilidade narcísica e satisfação conjugal. Adicionalmente, não se confirma que a vulnerabilidade narcísica não atua como variável mediadora na relação entre a satisfação conjugal e o bem-estar. Conclui-se que, embora um relacionamento satisfatório promova o bem-estar, não substitui a necessidade de um *self* estruturado nem altera vulnerabilidades enraizadas. Destaca-se a relevância de intervenções clínicas que articulem a conjugalidade com o amadurecimento individual.

Palavras-Chave: vulnerabilidade; narcisismo; satisfação conjugal; bem-estar; relacionamento.

"To Love with Fragility: In what way does narcissistic vulnerability mediate well-being and satisfaction in romantic relationships?"

Abstract

Marital satisfaction is essential to well-being, although this dynamic can be influenced by personality traits, such as narcissistic vulnerability. This quantitative and cross-sectional study analyzed the relationship between marital satisfaction and psychological well-being, exploring the mediating role of narcissistic vulnerability. The sample included 511 adults currently involved in a romantic relationship, assessed through self-report instruments. The results confirmed a significant positive association between marital satisfaction and well-being, as well as a negative correlation between narcissistic vulnerability and well-being. However, no significant association was found between narcissistic vulnerability and marital satisfaction. Additionally, there is no evidence to suggest that narcissistic vulnerability does not act as a mediating variable in the relationship between marital satisfaction and well-being. It is concluded that, although a satisfying relationship promotes well-being, it does not replace the need for a structured *self*, nor does it alter deep-rooted vulnerabilities. The relevance of clinical interventions that integrate relationship dynamics with individual maturation is highlighted.

Keywords: vulnerability; narcissism; marital satisfaction; well-being; relationship.

Índice

Introdução e Enquadramento Teórico.....	6
Relações Amorosas e Satisfação Conjugal: Vínculo e Funcionamento.....	7
Bem-Estar Psicológico.....	12
O Narcisismo e a Vulnerabilidade Narcísica.....	14
Objetivos do Estudo e Questões de Investigação.....	18
Método.....	19
Procedimentos.....	19
Participantes.....	20
Instrumentos de medida.....	21
Análise de Dados.....	22
Resultados.....	23
Análise Preliminar.....	23
Limitações e Estudos Futuros.....	30
Implicações Práticas e Conclusão.....	32
Referências Bibliográficas.....	34

Introdução e Enquadramento Teórico

Os relacionamentos amorosos ocupam um lugar fundamental na experiência humana (Shiramizu & Lopes, 2013). A capacidade de estabelecer e manter laços íntimos afeta a forma como nos sentimos e funcionamos no dia a dia (Carpenedo & Koller, 2004). A literatura e a própria vivência quotidiana demonstram que uma vida conjugal gratificante funciona como um "porto seguro". Quando nos sentimos amados, seguros e satisfeitos nas nossas relações, experienciamos mais afetos positivos, o que se traduz diretamente num maior bem-estar psicológico e numa melhor capacidade de lidar com os desafios da vida (de Andrade et al., 2009).

No entanto, o sucesso e a satisfação numa relação amorosa não dependem apenas da simples vontade de estar com o outro. A forma como amamos e nos envolvemos é um espelho da nossa história de vida, das nossas vivências precoces e, sobretudo, da nossa estrutura de personalidade. Quando um indivíduo transporta consigo feridas emocionais antigas ou falhas nos seus vínculos primordiais, a dinâmica a dois pode tornar-se complexa (Cerqueira & Rocha, 2018; Dalbem & Dell’Aglia, 2005; Hazan & Shaver, 2017).

É neste cenário que o conceito de vulnerabilidade narcísica ganha um especial destaque. Longe da visão clássica do narcisismo pautado pela arrogância ou grandiosidade, a vulnerabilidade narcísica caracteriza-se por uma profunda fragilidade interna, instabilidade e uma necessidade vitalícia de validação externa (Du et al., 2022; Miller et al., 2018). Indivíduos com estes traços tendem a utilizar o relacionamento amoroso como um mecanismo de compensação. Ao idealizarem o parceiro, procuram nele uma forma de regular a sua própria autoestima frágil e preencher um vazio estrutural. Esta dependência não só compromete a capacidade de estabelecer uma intimidade madura e recíproca, como impacta diretamente o bem-estar do indivíduo e a realidade do seu vínculo conjugal (Green, 1993; Kohut, 1988; Mesquita, 2011).

Apesar da importância de cada uma destas dimensões, existe uma lacuna na investigação quanto à forma como estas interagem simultaneamente. Torna-se, assim, imperativo compreender se e de que modo as fragilidades individuais interferem nos benefícios psicológicos que retiramos do amor.

É perante esta necessidade que surge a presente investigação. Este estudo tem como objetivo principal analisar a relação entre a satisfação conjugal e o bem-estar psicológico,

explorando o papel da vulnerabilidade narcísica enquanto variável mediadora desta associação. Através desta análise, procura-se contribuir para uma compreensão mais profunda das dinâmicas amorosas contemporâneas e dos fatores psicológicos que nos permitem, ou impedem, de amar de forma saudável e promotora de bem-estar.

Relações Amorosas e Satisfação Conjugal: Vínculo e Funcionamento

A natureza do ser humano dita a procura e a manutenção diária de vínculos afetivos ao longo de todo o seu ciclo vital (Shiramizu & Lopes, 2013). De entre todas as relações interpessoais que estabelecemos, as dinâmicas amorosas destacam-se pela sua centralidade. A importância deste vínculo reflete-se na sua omnipresença na sociedade, sendo um tema transversal que domina desde as conversas informais do quotidiano até às produções culturais, como livros, filmes, novelas e músicas (Carpenedo & Koller, 2004).

Em consonância com esta valorização cultural, a procura por um relacionamento amoroso é frequentemente equiparada à procura pela felicidade e completude, conferindo, por vezes, um certo estatuto social ao indivíduo. No entanto, esta não é uma imposição universal: a necessidade de vínculo varia de pessoa para pessoa, dependendo da sua história de vida e escolhas individuais (Kuhn, 2013).

Uma vez estabelecido o vínculo amoroso, a evolução da dinâmica relacional é também explorada por Kuhn (2013), que propõe um Modelo Evolutivo do Relacionamento Adulto dividido em três fases: o paraíso, o purgatório e o inferno. A fase do paraíso caracteriza-se pela fusão total e pela perda da individualidade, encarada como uma entrega total ao outro. O purgatório inicia-se neste momento em que o "Eu" passa a reivindicar o seu espaço e autonomia. Embora marcada por conflitos, esta fase de "diferenciação" é essencial para a construção do amor real e para a negociação da arquitetura da relação. Quando esta negociação falha, entra-se na fase do inferno, onde a paixão é substituída por disputas de poder, controlo e uma dependência quase patológica, levando frequentemente à rutura (Kuhn, 2013).

O conceito de amor é algo variável consoante o contexto social, histórico, cultural, político e ideológico de cada época e de cada sujeito, constituindo uma experiência subjetiva e imensurável que ultrapassa a individualidade (Maheirie et al., 2009; Shiramizu & Lopes,

2013). Assim, alguns autores distinguem o amor (enquanto sentimento construído ao longo do tempo) da paixão e atração (emoções imediatas), na medida em que o amor pode subsistir sem a presença constante da euforia passional, uma vez que não se alicerça no prazer imediato, mas sim na história partilhada e na constituição integral do sujeito (Maheirie et al., 2009).

Dada a dificuldade em estabelecer uma definição universal, vários autores recorrem a modelos tipológicos para categorizar as experiências amorosas. Um dos modelos mais reconhecidos é a tipologia de John Alan Lee (1973) que utiliza a analogia das cores para dividir o amor em estilos primários (puros) e secundários (resultantes da combinação dos primários). Assim, os estilos primários incluem o Eros (amor intenso focado na atração física ou imagem idealizada), o Ludus (amor temporário encarado como um jogo e uma coleção de experiências sem compromisso) e o Storge (amor pacífico baseado na amizade e hábito). Por sua vez, a interseção destes afetos origina os estilos secundários: a Mania (Eros e Ludus; amor possessivo marcado por ciúme, obsessão e intensidade emocional), o Agape (Eros e Storge; amor altruísta e sacrificante, que cuida do outro sem esperar reciprocidade) e o Pragma (Ludus e Storge; amor racional e prático focado na compatibilidade) (Shiramizu & Lopes, 2013).

Enquanto os modelos tipológicos procuram categorizar as diferentes formas de vivenciar e expressar o sentimento amoroso, outras perspectivas teóricas focam-se na sua estrutura interna, procurando identificar os elementos universais que o compõem. É neste âmbito que se destaca a Teoria Triangular do Amor proposta por Robert Sternberg (1986), que propõe que o amor é composto por três vértices fundamentais: intimidade (sentimentos que promovem proximidade, vínculo e conexão nos relacionamentos amorosos), paixão (o elemento que se refere ao romance, à atração física e à atração sexual) e o compromisso (a decisão de amar o outro e de manter esse amor) (Gouveia et al., 2009; Mõnego & Teodoro, 2011). Cada vértice do triângulo proposto por Sternberg pode ser visto separadamente, mas também interagem entre si, resultando em tipologias específicas de relação amorosa que se entendem num espectro desde a ausência de amor até ao amor consumado (o equilíbrio ideal entre os três vértices) (Silva et al., 2013).

Sternberg salienta, contudo, que estes "triângulos amorosos" não são estáticos, alterando-se consoante a evolução individual e a passagem do tempo. Para a manutenção da relação, é fundamental que exista uma sintonia entre os triângulos de ambos os parceiros.

Não obstante, a presença destes componentes não é, isoladamente, garantia de sucesso conjugal, uma vez que a satisfação depende também da identidade sociohistórica e das expectativas culturais que cada indivíduo traz para a relação (Mônego & Teodoro, 2011).

As teorias psicológicas sobre o amor ampliam a nossa compreensão a respeito dos fatores que podem influenciar os relacionamentos conjugais, tais como a concepção que o indivíduo tem de si mesmo e como isso afeta os aspetos que nutrem a conjugalidade (Cerqueira & Rocha, 2018). O amor romântico é um processo de vinculação vivenciado de forma um tanto diferente por pessoas diferentes devido às variações nas suas histórias de vinculação (Hazan & Shaver, 2017).

A Teoria da Vinculação, proposta por John Bowlby (1989), conceptualiza o comportamento relacional como um sistema motivacional focado na procura e manutenção da proximidade com o outro. No contexto dos relacionamentos amorosos, a vinculação baseia-se na percepção de que o parceiro está disponível e responsivo, o que proporciona um sentimento de segurança essencial para o fortalecimento da relação (Dalbem & Dell’Aglío, 2005).

Esta dinâmica afetiva constitui, no fundo, uma extensão dos primeiros vínculos estabelecidos na infância com as figuras cuidadoras que têm um impacto direto e profundo nas relações amorosas na vida adulta. Um vínculo precoce malformado (inseguro) tende a justificar muitas das dificuldades e insucessos relacionais, levando frequentemente o indivíduo a procurar no parceiro uma forma de compensar a falta de afeto e de segurança vivida no passado (Dalbem & Dell’Aglío, 2005; Rodrigues & Chalhub, 2009; Silva et al., 2013).

Na idade adulta, os padrões de vinculação dividem-se habitualmente em três tipologias principais, que influenciam diretamente a dinâmica do casal: vinculação segura, vinculação ansiosa/ambivalente e vinculação evitante. A vinculação segura caracteriza-se por relacionamentos pautados pela satisfação, companheirismo e confiança, onde prevalece a capacidade de aceitar e apoiar o parceiro, tolerando as suas falhas. A vinculação evitante destaca-se pelo medo e desconforto perante a intimidade, acompanhados de instabilidade emocional e ciúmes. A vinculação ansiosa/ambivalente envolve um desejo intenso de fusão e reciprocidade, frequentemente acompanhado por sentimentos de obsessão, forte atração sexual, ciúmes exacerbados e acentuados altos e baixos emocionais (Silva et al., 2013).

A complexidade conjugal reside na tensão entre a preservação de duas individualidades com histórias e desejos próprios e a construção de uma identidade partilhada. Neste contexto, o fracasso relacional decorre frequentemente não da desvalorização do vínculo, mas da excessiva idealização que lhe é atribuída. Na contemporaneidade, a relação tende a manter-se apenas enquanto corresponder a estas expectativas de gratificação pessoal e prazer mútuo, rompendo-se quando deixa de satisfazer o ideal construído (Féres-Carneiro, 1998). Desta forma, face à importância deste vínculo, torna-se essencial compreender os fatores que determinam se a relação resulta, ou não, em satisfação conjugal.

A definição deste construto revela-se complexa e pautada por uma diversidade terminológica significativa, onde conceitos como qualidade, ajustamento, sucesso, estabilidade e felicidade conjugal são frequentemente utilizados, dificultando a comparação entre estudos e a delimitação precisa do construto (Dela Coleta, 2006; Mosmann et al., 2006; Perlin, 2006). Esta pluralidade conceitual gera dificuldades metodológicas, nomeadamente na comparação de resultados e na criação de instrumentos de mensuração que sejam transversalmente válidos (Scorsolini-Comin & Santos, 2010).

Apesar desta diversidade, a literatura tende a definir a satisfação conjugal como uma avaliação subjetiva, global e pessoal do cônjuge e da sua interação conjugal, ou seja, uma atitude favorável ou desfavorável face à relação e ao parceiro (Narciso & Costa, 1996; Roach et al., 1981).

A complexidade referida advém das diferentes variáveis que influenciam a satisfação, desde as características de personalidade dos cônjuges e as experiências que trazem das suas famílias de origem, até à maneira como constroem o relacionamento a dois. A avaliação que os cônjuges fazem da relação é mediada por um vasto leque de fatores interligados, nomeadamente, variáveis sociodemográficas e contextuais, tais como o grau de escolaridade, o nível socioeconómico, o tempo de casamento e a presença de filhos, bem como variáveis individuais, que incluem as características de personalidade, a saúde física e a presença de psicopatologias, como a depressão (Mosmann et al., 2006; Wagner & Falcke, 2001).

A história familiar e o encontro dos sistemas de crenças das famílias de origem é também um dos fatores mais relevantes, dado que o casamento implica, necessariamente, o encaixe entre duas estruturas familiares diferentes. Consequentemente, a satisfação conjugal

depende, em grande medida, da capacidade dos cônjuges terem uma independência saudável face aos pais, preservando o respeito pelas famílias de origem, mas consolidando a identidade e autonomia da nova família nuclear (Wagner & Falcke, 2001).

Por ser permeável a tantas variáveis, a manutenção deste equilíbrio conjugal revela-se crítica. A literatura demonstra que relações insatisfatórias estão associadas a prejuízos diretos e indiretos, incluindo um maior risco de psicopatologia nos cônjuges, maior incidência de doenças físicas, violência e até mortalidade. Inversamente, o ajustamento conjugal e a eficácia na resolução de conflitos promovem um ambiente de suporte emocional que não só protege a saúde dos cônjuges, como favorece o desenvolvimento saudável dos filhos e a qualidade das relações parentais (Dessen e Braz, 2005).

Neste seguimento, compreende-se que a satisfação conjugal é crucial na forma como o indivíduo percebe e vivencia os restantes domínios da sua vida. Indivíduos que reportam níveis elevados de satisfação no seu relacionamento amoroso tendem a experienciar uma maior prevalência de afetos positivos e uma diminuição de afetos negativos e, consequentemente, uma avaliação mais otimista da vida em geral, traduzindo-se num incremento direto tanto do Bem-Estar Subjetivo (BES) como do Bem-Estar Psicológico (BEP) (de Andrade et al., 2009).

Existe uma associação consistente entre a qualidade das relações amorosas e o BES: pessoas casadas ou em situação de coabitação tendem a relatar níveis de bem-estar significativamente superiores quando comparadas com indivíduos solteiros, divorciados ou viúvos, ainda que a magnitude deste efeito possa sofrer variações consoante o contexto cultural (Scorsolini-Comin & Santos, 2011).

Contudo, importa salientar que o efeito protetor não reside no estado civil em si, mas na qualidade da interação, dado que uma relação satisfatória atua como um "amortecedor" contra os eventos stressantes da vida quotidiana, oferecendo suporte emocional, validação e um sentido de pertença que facilitam a regulação emocional dos indivíduos (Proulx et al., 2007).

Contrariamente, relações pautadas pelo conflito constante, hostilidade ou distanciamento emocional esgotam os recursos psicológicos dos parceiros, aumentando a vulnerabilidade à sintomatologia depressiva, à ansiedade e ao isolamento social. Em concordância, a literatura contemporânea reconhece que é, de facto, mais patológico estar

inserido neste tipo de relação amorosa do que não estar numa relação amorosa de todo (Dush & Amato, 2005).

Bem-Estar Psicológico

O bem-estar constitui um atributo relativamente estável que reflete a medida em que as pessoas experienciam afeto positivo e têm visões favoráveis de si próprias e das suas vidas (Dush & Amato, 2005), no entanto, implica a compreensão de variáveis antecedentes, moderadoras e/ou mediadoras que o possam influenciar. Assim, tem vários significados possíveis consoante a teoria que o define, tendo duas abordagens principais: a hedónica e a eudaimónica (Santana & Gondim, 2016).

A perspetiva hedónica é alusiva ao bem-estar subjetivo (BES), que se classifica mediante a perspetiva individual e subjetiva que cada indivíduo realiza acerca da sua satisfação com a sua vida tendo como referência as suas experiências emocionais, positivas e negativas no dia a dia, logo, privilegiando a vertente emocional e tendo por base valores, necessidades, expectativas e crenças pessoais (Diener, 2000; Novo, 2005; Santana & Gondim, 2016). Deste modo, o BES apresenta três componentes básicas: a satisfação de vida, altos níveis de afeto positivo e baixos níveis de afeto negativo (Machado & Bandeira, 2012).

A perspetiva eudaimónica refere-se ao bem-estar psicológico (BEP), que se baseia no desenvolvimento das potencialidades humanas e na procura do sentimento de autorrealização, tratando-se de traços pessoais mais estáveis no tempo. A título de exemplo, o Modelo Estrutural do Funcionamento Psíquico de Ryff e Singer (2008) inclui seis dimensões centrais: a autoaceitação, o relacionamento interpessoal positivo, a autonomia, o domínio do ambiente, o propósito de vida e o crescimento pessoal (Santana & Gondim, 2016). O BEP surge assim como um conceito que traduz o resultado de um desenvolvimento e funcionamento positivos neste conjunto de dimensões que abrangem a área da perceção pessoal e interpessoal, a apreciação do passado, o envolvimento no presente e a mobilização para o futuro, assumindo um carácter representativo do funcionamento psicológico positivo ao nível pessoal (Novo, 2005).

Neste seguimento, a teoria do interacionismo simbólico estrutural de Stryker e Burke (2002) ajuda a explicar como é que as relações potenciam este bem-estar, defendendo que a

identidade do indivíduo é composta pelos diversos papéis que este desempenha na sociedade. Ou seja, papéis que exigem um elevado nível de compromisso e investimento, como o de cônjuge, conferem um sentido acrescido de propósito e valor pessoal. Nesta medida, a percepção de ser validado como um parceiro relacional valioso fortalece a autoestima (Dush & Amato, 2005).

Para que esta validação mútua ocorra e a relação constitua efetivamente uma fonte de bem-estar, é imprescindível que exista uma autêntica abertura ao outro. É neste ponto que a vulnerabilidade emocional assume um papel central, consistindo na predisposição do indivíduo para expor os seus sentimentos de forma livre e genuína, o que permite o aprofundamento da intimidade, mas implica o risco de experienciar rejeição (Schilling, 2015).

Existe uma dualidade de situações no que concerne a esta partilha emocional. Por um lado, compreender que a motivação para formar relações íntimas é uma necessidade humana fundamental ajuda a explicar por que razão a interdependência qualitativa se associa a um maior bem-estar subjetivo, proporcionando benefícios inegáveis, tais como um maior sentido de pertença, afeto positivo, redução do *stress* e um incremento no valor pessoal (Baumeister & Leary, 1995). Por outro lado, quando os indivíduos acreditam ter expressado uma grande vulnerabilidade ao parceiro, tendem a desenvolver suspeitas relativamente à autenticidade da aceitação do parceiro, vivenciando o medo da rejeição (Lemay & Clark, 2008), o que pode ameaçar a estabilidade emocional e comprometer o bem-estar.

O fator central que dita a forma como o indivíduo gere esta vulnerabilidade e, por conseguinte, protege ou prejudica o seu bem-estar, é a autoestima. Segundo a Teoria do Sociómetro de Leary (2005), a autoestima funciona como um medidor interno do valor relacional do indivíduo. Indivíduos que se sentem menos aceites experienciam uma queda na sua autoestima e estão mais propensos a vivenciar emoções altamente prejudiciais ao seu bem-estar global, tais como ansiedade, depressão, hostilidade, solidão, ciúme e vergonha (Leary, 2005).

Consequentemente, a autoestima dita a capacidade de uma pessoa assumir os riscos necessários para construir a interdependência relacional, consistindo assim um dos preditores positivos mais significativos no estabelecimento da intimidade romântica. Os indivíduos necessitam de um suporte interno robusto para sustentar a exposição afetiva, experienciar

amor autêntico e retirar daí os benefícios para o seu bem-estar geral, sendo este o mecanismo através do qual os relacionamentos se convertem numa fonte de bem-estar (Eryilmaz & Atak, 2011).

O Narcisismo e a Vulnerabilidade Narcísica

Tal como suprarreferido, o bem-estar psicológico é moldado pela qualidade das suas relações e pela sua autoestima. Deste modo, fatores de vulnerabilidade emocional, nomeadamente o medo da rejeição, a instabilidade afetiva e a dependência da validação dos outros, apresentam-se como ameaças significativas quer à satisfação conjugal, quer ao bem-estar individual. É precisamente neste ponto de interseção entre a perceção do *self*, a regulação emocional e a intimidade relacional que a estrutura da personalidade ganha um papel de destaque, sendo o narcisismo um fator clínico central. A forma como os indivíduos com traços narcísicos, particularmente os mais vulneráveis, gerem a sua autoestima e interagem amorosamente afeta diretamente os seus níveis de bem-estar (Sedikides et al., 2026).

O conceito de narcisismo nasce no final do século XIX com Havelock Ellis (1898) que, através do conceito de auto-erotismo, revela que, em certos casos, o sujeito é o seu principal objeto de amor, desejo, admiração e investimento libidinal, não existindo, portanto, um objeto externo para satisfazer a pulsão sexual, referindo o caso da figura mítica grega Narcísus: com uma admiração intensa pelo próprio corpo, conhecendo-o ao detalhe, e que não demonstra desejos por parceiros, apenas tem um forte investimento erótico em si mesmo (Ellis, 1898; Yakeley, 2018). Paul Nacke, em 1899, utiliza também o termo narcisismo de forma descritiva para se referir a uma pessoa que trata o seu corpo como qualquer um trata um objeto sexual encontrando auto-satisfação (Mesquita, 2011).

Os psicanalistas desenvolveram posteriormente o conceito de narcisismo como uma característica de personalidade marcada pela vaidade e pelo amor próprio, que não é exclusivamente sexual nem limitada ao domínio da patologia, mas sim uma parte normal do desenvolvimento humano. Na lógica freudiana, o auto-erotismo é um estágio primário que precede o narcisismo, sendo este um desenvolvimento posterior em que o *self* se torna o objeto amado não apenas através da libido, mas também a nível de perfeição (Freud, 1914).

É possível afirmar que as teorias dos psicanalistas Heinz Kohut e Otto Kernberg foram as que mais influenciaram as conceptualizações modernas do narcisismo e a construção do diagnóstico de Perturbação de Personalidade Narcisista (Yakeley, 2018). Embora ambos reconheçam a importância das experiências precoces e a falha na regulação da autoestima, as suas visões divergem quanto à natureza, evolução e tratamento do narcisismo (Schmidt, 2019).

Para Kernberg (1970), o narcisismo patológico consiste num mecanismo de defesa, ou seja, o *self* grandioso consiste numa formação patológica que funde o *self* ideal, o objeto ideal e o *self* real, que atua como defesa perante a dependência dos outros e contra sentimentos de raiva e de inveja. Assim, o narcisismo representa uma fase do desenvolvimento que deve ser ultrapassada. Se o desenvolvimento for saudável, o ideal do ego torna-se realista e alcançável, no entanto, a persistência de estruturas grandiosas impede a integração normal do superego e das relações de objeto (Kernberg, 1970).

Em contraste com a teoria de Kernberg, Kohut (1966) vê o narcisismo como parte da maturação e uma realização do desenvolvimento, ou seja, algo que evolui e permanece ao longo da vida. Para Kohut, o narcisismo (caracterizado pelo *self* grandioso e pela imagem parental idealizada) é uma etapa natural, pelo que a patologia surge quando falhas empáticas graves dos cuidadores impedem essa transformação do narcisismo infantil. Assim, para o autor, a vulnerabilidade narcísica resulta de um "défice" estrutural e da necessidade contínua de objetos do *self* (outros que o validem) para regular a autoestima e evitar a fragmentação (Kohut, 1966).

Em suma, enquanto Kernberg vê a persistência do narcisismo como um bloqueio patológico a resolver, para Kohut é efêmero e necessário, nunca sendo superado, mas sim transformado e encara-o, através do conceito de "líbrio narcísica transformadora", como uma força que, se amadurecida, pode evoluir para a criatividade, empatia e sabedoria (Schmidt, 2019).

Evoluindo destas conceptualizações clínicas para os modelos contemporâneos, as perspetivas teóricas recentes propõem que o narcisismo se divide em duas vertentes principais: o grandioso e o vulnerável. Ambos partilham um núcleo comum caracterizado por um sentido de direito, autoimportância e antagonismo interpessoal (Krizan & Herlache, 2018; Miller et al., 2016, 2017). Contudo, divergem significativamente na sua génese, expressão

clínica e impacto relacional. Ao nível dos traços de personalidade, o narcisismo grandioso é marcado pela extroversão, autoconfiança e capacidade de regulação emocional (Sedikides, 2021; Thomaes et al., 2018). Contrastando, a literatura enquadra o narcisismo vulnerável como sendo orientado para o evitamento e fortemente marcado pelo neuroticismo, introversão, pessimismo e retraimento (Du et al., 2022; Miller et al., 2018). Esta configuração traduz-se numa vida interna altamente turbulenta e numa predisposição para experienciar níveis elevados de emocionalidade negativa, incluindo depressão, ansiedade, raiva, vergonha e inveja (Czarna et al., 2018; Freis et al., 2015; Zajenkowski & Szymaniak, 2021).

Num nível interpessoal, este antagonismo manifesta-se através de uma profunda desconfiança nos outros, sustentada por um viés de atribuição hostil. Ao contrário do narcisista grandioso, cuja postura advém de uma autoimagem positiva, no narcisismo vulnerável a hostilidade surge de uma necessidade de proteção e de insegurança. Consequentemente, estes indivíduos adotam frequentemente estratégias de evitamento passivo, que consiste na inibição involuntária da aproximação a objetivos ou pessoas em resposta à perceção de ameaça e vergonha, protegendo, assim, as suas necessidades narcísicas (Zajenkowski & Szymaniak, 2021).

As raízes destas diferenças parecem residir, em parte, em fatores ambientais precoces. Em termos etiológicos, os indivíduos com narcisismo vulnerável relatam frequentemente experiências adversas na infância, tais como abuso parental ou maus-tratos (Miller et al., 2010; Otway & Vignoles, 2006). Estas vivências precoces parecem contribuir significativamente para as dificuldades de vinculação, ansiedade e desconfiança que, posteriormente, caracterizam as suas interações na idade adulta (Miller et al., 2018).

No início do desenvolvimento, o cuidador funciona para a criança como um objeto do *self* (Kohut, 1988). Quando o mesmo falha na sua função de "espelhamento" (não validando as necessidades da criança ou usando-a para compensar as suas próprias carências narcísicas), o indivíduo cresce com um *self* frágil e com necessidade de validação, procurando, em adulto, incessantemente por um reflexo especular que lhe devolva a sensação de valor (Miller, 1986). Deste modo, o parceiro amoroso destes indivíduos atua também como um objeto do *self* (Kohut, 1988), não sendo amado por quem é, mas sim pela sua função reguladora da autoestima do sujeito, servindo como um espelho validador que traga uma sensação de completude e onnipotência que o indivíduo não consegue gerar sozinho, logo, a ausência dele provocará sentimentos de vazio e depressão intoleráveis. Assim, são relações

que se estabelecem com a finalidade de diminuir o sentimento de vulnerabilidade narcísica (Mesquita, 2011).

Neste contexto, o envolvimento amoroso assume frequentemente uma função "antidepressiva" (Malpique, 1993). Estes indivíduos escondem um "vazio traumático" e uma depressão latente por detrás de uma máscara defensiva de grandiosidade ou de aparente indiferença afirmando um exagerado valor (Coimbra de Matos, 2001; Miller, 1986). Assim, a relação surge como uma tentativa de cura do próprio indivíduo que procura no parceiro a vitalidade que não consegue gerar internamente, esperando que o amor do outro repare a sua falta de amor-próprio (Green, 1993).

A dinâmica relacional segue, assim, um ciclo inevitável que começa pela idealização, fase em que o parceiro tem o papel de "salvador" das angústias internas do sujeito (Mesquita, 2011). No entanto, quando o parceiro falha na satisfação total e imediata dessas necessidades infantis, "ruína narcísica", ocorre um colapso doloroso (Coimbra de Matos, 2001).

Face a esta desilusão, o sujeito ativa mecanismos defensivos que acabam por deteriorar a relação, podendo reagir através do isolamento ou do ataque. Em alguns casos, ocorre um retraimento defensivo, ou seja, para escapar à vergonha e à depressão provocadas pela falha do outro, o indivíduo "asila-se" emocionalmente, erguendo uma barreira de frieza, silêncio e amuo que visa proteger o seu *self* ameaçado. Alternativamente, a dor da ferida narcísica pode converter-se em agressividade e desvalorização. Neste cenário, o sujeito adota uma postura hostil, atacando aquilo que deseja (Lewin, 1971; Person, 2007). Esta reação baseia-se na premissa inconsciente de que "tudo o que é desejado é fonte de sofrimento", levando à desvalorização do parceiro numa tentativa de negar a necessidade que tem dele, mas é esta necessidade de estragar tudo o que é bom que conduz ao sentimento de vazio e à frustração nas relações (Kernberg, 1995).

Em suma, o "erro de Narciso" reside na crença de que pode recuperar a sua integridade através da idealização do outro (Dessuant, 1992). Esta procura externa condena o indivíduo a relacionamentos efémeros e instáveis, pois, ao utilizar o parceiro como um "medicamento" para a sua depressão estrutural em vez de o ver como uma pessoa real, incapacita-se de estabelecer um vínculo maduro baseado na reciprocidade e na aceitação da realidade (Mesquita, 2011).

Em suma, a literatura demonstra que a qualidade das dinâmicas conjugais, a gestão da vulnerabilidade narcísica e o impacto destas no bem-estar psicológico constituem temas de inegável atualidade e de profunda relevância para o bem-estar e para o dia a dia na sociedade contemporânea. A forma como o indivíduo percebe o seu valor, regula as suas emoções e estabelece compromissos afetivos molda intrinsecamente a sua experiência humana e o seu desenvolvimento enquanto pessoa (Baumeister & Leary, 1995). Todavia, a literatura revela uma abordagem compartimentada relativamente às variáveis em questão, verificando-se uma carência de investigações que explorem a interação conjunta das mesmas. Nesta mesma ausência reside a pertinência, a inovação e a necessidade da presente investigação, procurando compreender de que modo os traços do narcisismo vulnerável se relacionam com a satisfação conjugal e o bem-estar do indivíduo.

Objetivos do Estudo e Questões de Investigação

O presente estudo tem como objetivo principal analisar a relação entre a satisfação conjugal e o bem-estar psicológico, explorando o papel da vulnerabilidade narcísica enquanto variável mediadora desta associação. Para a concretização deste propósito, definiram-se objetivos específicos, nomeadamente, avaliar a associação entre a satisfação conjugal e o bem-estar psicológico, examinar a associação entre a vulnerabilidade narcísica, a satisfação conjugal e o bem-estar psicológico e testar um modelo de mediação que permita compreender se e como é que a vulnerabilidade narcísica atua nos mecanismos que ligam a qualidade da relação amorosa ao bem-estar do indivíduo.

Com base na revisão da literatura e nos objetivos delineados, espera-se que exista uma associação positiva e significativa entre a satisfação conjugal e o bem-estar psicológico (i.e., maior satisfação conjugal associa-se a maiores níveis de bem-estar); a vulnerabilidade narcísica esteja negativamente associada à satisfação conjugal e ao bem-estar psicológico (i.e., indivíduos com traços mais elevados de vulnerabilidade narcísica apresentam menor satisfação conjugal e pior bem-estar psicológico); a vulnerabilidade narcísica medeia a relação entre a satisfação conjugal e o bem-estar psicológico. Especificamente, postula-se que a insatisfação conjugal potencie sentimentos de vulnerabilidade narcísica, o que, por sua vez, reduz o bem-estar psicológico geral do indivíduo.

Método

Procedimentos

O presente estudo enquadra-se num desenho de investigação quantitativo, transversal e correlacional. A recolha de dados decorreu através da plataforma online Google Forms, tendo o questionário de investigação sido divulgado através das redes sociais, recorrendo a uma amostragem não probabilística por conveniência e técnica de "bola de neve" (*snowball*) (Parker et al., 2019), de modo a abranger o maior número possível de participantes.

O preenchimento do questionário era iniciado com a apresentação do consentimento informado, onde eram clarificados os objetivos do estudo, os critérios de inclusão e a natureza estritamente voluntária da participação, sendo assegurados o anonimato e a confidencialidade das respostas. A concordância explícita com estes termos assumia carácter obrigatório para o prosseguimento da investigação.

Após a aceitação do consentimento, os participantes acediam a um questionário sociodemográfico e relacional, seguido da aplicação de três instrumentos de medida de autorrelato: o Inventário de Necessidades de Objetos do *Self* (Banai et al., 2005), a Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas Conjugais (Narciso & Costa, 1996) e a Escala de Bem-Estar Psicológico Geral (Dupuy, 1984).

No total, foram recolhidas inicialmente 562 respostas. Após um processo de triagem e tratamento da base de dados, foram excluídos 51 questionários (sendo um pela seleção da resposta “Não” à questão “Declaro que li e compreendi a informação apresentada. Aceito participar de forma voluntária neste estudo, tenho entre 18 e 64 anos e estou atualmente numa relação amorosa.”, um por declarar “86” na questão “Idade” e os restantes 49 pela seleção da resposta “Não” à questão “Está, atualmente, numa relação amorosa?”), resultando numa amostra empírica final e válida de 511 indivíduos. Devido a dados omissos em algumas variáveis, as análises estatísticas foram realizadas com uma amostra de 505 participantes.

Por fim, os dados recolhidos foram exportados e agregados numa base de dados, tendo o respetivo tratamento e análise estatística sido realizados com recurso à mesma.

Participantes

Face aos objetivos delineados na presente dissertação, definiu-se como população-alvo indivíduos com idades entre os 18 e os 64 anos, que se encontrassem numa relação amorosa à data de preenchimento do questionário, constituindo este o critério de inclusão obrigatório.

A amostra final é constituída por 511 participantes, sendo 471 do género feminino (92,2%) e 40 do género masculino (7,8%). A média de idades situou-se nos 24,29 anos (DP = 7,314), compreendida entre os 18 e os 62 anos.

Relativamente ao estado civil, 92,4% dos participantes encontravam-se solteiros/as, 0,8% divorciados e 6,8% casados. A duração dos relacionamentos amorosos reportados entre 1 e 5 anos foi de 60,1%, com mais de 5 anos foi de 21,1% e com menos de 1 ano foi de 18,8%. No que diz respeito às habilitações literárias, a maioria da amostra possui uma Licenciatura (56,8%).

Na Tabela 1, caracteriza-se a amostra em termos sociodemográficos:

Tabela 1

Características Sociodemográficas dos Participantes (N = 511)

Variável	N	%	M	DP
Género				
Feminino	471	92.2		
Masculino	40	7.8		
Prefiro Não Dizer	0	0		
Idade			24.29	7.314
Estado Civil				
Solteiro/a	472	92.4		
Casado/a	35	6.8		

Divorciado/a	4	0.8
Habilitações Literárias		
3º ciclo (9ºano)	1	0.2
Ensino Secundário (12ºano)	96	18.8
Licenciatura	290	56.8
Mestrado	119	23.3
Doutoramento	2	0.4
Outro	3	0.6
Duração da Relação		
Menos de 1 ano	96	18.8
Entre 1 e 5 anos	307	60.1
Mais de 5 anos	108	21.1

Instrumentos de medida

Para medir as variáveis em estudo foram utilizados os seguintes instrumentos:

Questionário Sociodemográfico - Consiste num conjunto de questões que permitiram recolher alguns dados essenciais sobre os participantes deste estudo, nomeadamente, género, idade, habilitações literárias, profissão/ocupação e situação relacional.

Inventário de Necessidades de Objetos do Self (Banai et al., 2005) - Este instrumento refere-se à ligação ao objeto amoroso como forma de colmatar falhas sentidas ao nível do desenvolvimento do *self*, pelo que foi utilizado para avaliar o construto de vulnerabilidade narcísica. A escala tem 38 itens, dos quais apenas foram utilizados 21 relacionados com a necessidade de provisão por parte de objetos do *self* e sendo excluídos os outros 17 relativos ao evitamento das mesmas. A inclusão dos itens de evitamento poderia introduzir ruído

estatístico na análise, ao fundir na mesma pontuação global indivíduos que procuram a fusão relacional com indivíduos que se isolam por medo da rejeição. A escala aborda a gemelaridade, a idealização e o espelhamento. Trata-se de uma escala de Likert em seis pontos.

Escala de Avaliação de Satisfação em Áreas Conjugais (Narciso & Costa, 1996)- Este instrumento foi aplicado com o objetivo de mensurar a satisfação conjugal, uma vez que as autoras conceptualizam este construto como a avaliação subjetiva e multidimensional que o indivíduo faz da qualidade da sua relação. A escala é constituída por 44 itens, correspondentes a áreas da vida conjugal, que se organizam em cinco áreas relativas à dimensão do funcionamento conjugal e a cinco áreas relativas à dimensão amor. A estrutura da escala permite avaliar a satisfação focada em três perspetivas: zonas cujo foco é o casal (16 itens: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 14, 15, 16, 17, 18, 25, 28, 35 e 38), zonas cujo foco é o outro/parceiro (14 itens: 8, 11, 13, 20, 22, 24, 27, 30, 32, 34, 37, 40, 42 e 44) e zonas cujo foco é o próprio (14 itens: 9, 10, 12, 19, 21, 23, 26, 29, 31, 33, 36, 39, 41 e 43). Trata-se de uma escala de Likert em seis pontos.

Escala de Bem-Estar Psicológico Geral (Dupuy, 1984)- Este instrumento foi utilizado para aferir o bem-estar psicológico dado que visa avaliar como cada indivíduo se sente em relação ao seu estado interior, traduzindo não apenas a ausência de sofrimento, mas também a presença de afetos e emoções positivas. O instrumento é composto por 22 itens que avaliam os sintomas e sentimentos vivenciados pelo indivíduo ao longo do último mês. Os itens encontram-se subdivididos em 6 subescalas: autocontrolo, saúde em geral, vitalidade, ansiedade, humor deprimido e bem-estar positivo. Trata-se de uma escala de Likert em seis pontos.

Análise de Dados

O tratamento e análise quantitativa dos dados foram realizados com recurso ao software *Statistical Package for the Social Sciences* (IBM SPSS), versão 30 para Windows.

Numa fase inicial, procedeu-se à extração dos dados da plataforma de recolha e à respetiva importação e codificação no software estatístico onde foi também efetuada a limpeza da base de dados com base nos critérios de exclusão definidos e suprarreferidos em *Procedimentos*.

Após a definição da amostra final, procedeu-se ao cálculo das médias dos itens correspondentes a cada dimensão das escalas utilizadas. Para avaliar a precisão e a consistência interna destes instrumentos na presente amostra, recorreu-se ao cálculo do coeficiente Alfa de Cronbach (alpha).

Para testar os pressupostos de normalidade, recorreu-se ao teste de Kolmogorov-Smirnov. Os resultados indicaram que as variáveis em estudo não seguem uma distribuição normal ($p < .05$) (Vulnerabilidade Narcísica [$D(505) = .067$; $p < .001$], Satisfação Conjugal [$D(505) = .133$; $p < .001$] e Bem-Estar [$D(505) = .051$; $p = .004$]), no entanto, optou-se pela utilização de testes paramétricos (Correlação de Pearson) dada a robustez dos mesmos à violação da normalidade em amostras de grande dimensão (> 30 participantes), suportada pelo Teorema do Limite Central (Ghasemi & Zahediasl, 2012; Pallant, 2020).

Por fim, para testar a hipótese de que a Vulnerabilidade Narcísica atua como variável mediadora na relação entre o Bem-Estar e a Satisfação no Relacionamento Amoroso, testou-se o Modelo 4 de mediação simples através da macro PROCESS (versão 5.0) para SPSS, desenvolvida por Andrew F. Hayes (2022). A significância estatística dos efeitos indiretos foi estimada através do método de *bootstrapping* com 5000 reamostragens, considerando um intervalo de confiança de 95%.

Resultados

Análise Preliminar

Inicialmente foram calculadas as estatísticas descritivas e a fiabilidade interna das escalas e subescalas utilizadas no presente estudo. Tal como consta na Tabela 2, a amostra final obtida apresentou um valor médio de Necessidade de Objetos do *Self* (Vulnerabilidade Narcísica) de 4.19 (DP = .81), um valor médio de Satisfação Conjugal de 5.14 (DP = .64) e um valor médio de Bem-Estar de 3.17 (DP = .72). A fiabilidade interna das escalas foi avaliada através do coeficiente Alfa de Cronbach (α). Os resultados revelaram níveis muito bons a excelentes de consistência interna, com valores de $\alpha = .88$ para a escala de Necessidade de Objetos do *Self* (Vulnerabilidade Narcísica), $\alpha = .96$ para a escala de Satisfação Conjugal, e $\alpha = .93$ para a escala de Bem-Estar.

Tabela 2*Estatísticas Descritivas das Variáveis*

Variável	M	DP	α
Necessidade de Objetos do <i>Self</i> (Vulnerabilidade Narcísica) (NEC_total)	4.19	.81	.88
Satisfação Conjugal (SAT_total)	5.14	.64	.96
Bem-Estar (BE_total)	3.17	.72	.93

A Tabela 3 apresenta as correlações bivariadas de Pearson entre as variáveis principais do presente estudo: Necessidade de Objetos do *Self* (Vulnerabilidade Narcísica), Satisfação Conjugal e Bem-Estar. Verificou-se a existência de correlações estatisticamente significativas entre a maioria das variáveis analisadas.

Tabela 3*Correlações bivariadas de Pearson entre as variáveis em estudo*

Variável	1.	2.	3.
1. Necessidade de Objetos do <i>Self</i> (Vulnerabilidade Narcísica) (NEC_total)	1	-.084	-.187**
2. Satisfação Conjugal (SAT_total)	-.084	1	.429**
3. Bem-Estar (BE_total)	-.187**	.429**	1

Nota. N=505. **p < .01

A Satisfação Conjugal apresentou uma correlação positiva, de intensidade moderada e significativa, com o Bem-Estar ($r = .429$; $p < .001$). Este resultado sugere que os participantes que reportam níveis mais elevados de satisfação no seu relacionamento amoroso tendem também a apresentar maiores níveis de bem-estar.

Por outro lado, observou-se uma correlação negativa, de intensidade fraca mas estatisticamente significativa, entre a Vulnerabilidade Narcísica e o Bem-Estar ($r = -.187$; $p < .001$). Esta associação indica que indivíduos com maiores níveis de vulnerabilidade narcísica tendem a reportar níveis inferiores de bem-estar.

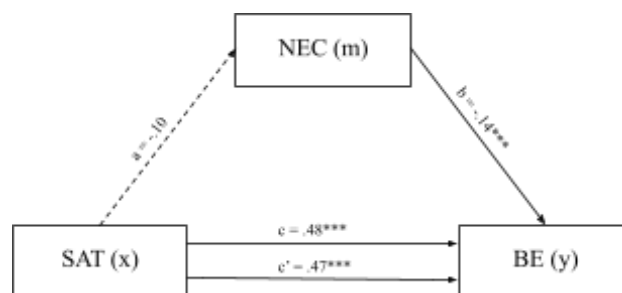
Por fim, no que diz respeito à relação entre a Vulnerabilidade Narcísica e a Satisfação Conjugal, observou-se uma correlação negativa muito baixa que não atingiu a significância estatística ($r = -.084$; $p = .058$). Assim sendo, na presente amostra, a vulnerabilidade narcísica não se correlacionou de forma linear e estatisticamente significativa com a satisfação no relacionamento amoroso.

Testagem de Modelos de Mediação

Com o objetivo de testar a hipótese de que a Vulnerabilidade Narcísica medeia a relação entre a Satisfação Conjugal e o Bem-Estar, foi conduzida uma análise de mediação utilizando a macro PROCESS para SPSS, modelo 4 (Hayes, 2022). A análise de mediação, representada esquematicamente na Figura 1, indicou que a vulnerabilidade narcísica não desempenha um papel mediador significativo na relação entre a satisfação conjugal e o bem-estar na presente amostra.

Figura 1

Representação Esquemática do Modelo de Mediação



Nota. a, b, c e c' representam os coeficientes não padronizados (B). A linha tracejada indica a ausência de significância estatística. *** $p < .001$.

O efeito da Satisfação Conjugal (variável independente) sobre a Vulnerabilidade Narcísica (variável mediadora) não foi estatisticamente significativo ($a = -.10$; $p = .075$), explicando apenas 0,6% da variância desta variável. Por sua vez, no modelo conjunto, a Vulnerabilidade Narcísica mostrou-se um preditor significativo e negativo do Bem-Estar (variável dependente) ($b = -.14$; $p < .001$). O modelo preditivo global explicou 20.7% da variância do bem-estar. Os coeficientes de regressão detalhados relativos a este modelo encontram-se sumarizados na Tabela 4.

Tabela 4

Coeficientes de regressão da mediação

Bem-Estar (y)			
Efeito Total	B	SE	<i>p</i>
Constante	.71	.23	.003
Satisfação Conjugal	.48	.05	< .001
Efeito Direto			
Constante	1.34	.28	< .001
Satisfação Conjugal	.47	.04	< .001
Vulnerabilidade Narcísica	-0.14	.04	.001
Efeito Indireto	Coef.	SE	95% IC
	.01	.01	[-.002; .034]

Nota. B = Coeficiente não padronizado; SE = Erro padrão; IC = Intervalo de Confiança do *Bootstrap* com 5000 reamostragens.

Conforme podemos verificar, o efeito total da Satisfação Conjugal no Bem-Estar, sem a inclusão da variável mediadora, foi positivo e altamente significativo ($c = .48$; $p < .001$). Quando inserida a Vulnerabilidade Narcísica no modelo, o efeito direto da Satisfação Conjugal sobre o Bem-Estar continuou a ser significativo ($c' = .47$; IC 95% [.38; .55]; $p < .001$).

Por fim, a estimativa do efeito indireto da Satisfação Conjugal sobre o Bem-Estar, através da Vulnerabilidade Narcísica, revelou-se não significativa ($ab = .014$; IC 95% [-.002; .034]). Conclui-se, assim, que a associação entre a satisfação conjugal e o bem-estar é direta, não sendo mediada pela vulnerabilidade narcísica.

Discussão

O presente estudo teve como objetivo principal analisar a relação entre a satisfação conjugal e o bem-estar psicológico, explorando o papel da vulnerabilidade narcísica enquanto variável mediadora desta associação.

A primeira hipótese formulada postulava a existência de uma associação positiva e significativa entre a satisfação no relacionamento amoroso e o bem-estar psicológico do indivíduo. Os resultados obtidos confirmaram esta premissa, demonstrando consonância com a literatura que evidencia que indivíduos que avaliam a sua relação amorosa de forma satisfatória tendem a experienciar níveis significativamente superiores de bem-estar. Esta associação pode ser explicada pelo facto de que a conjugalidade saudável atua como uma lente através da qual o indivíduo perceciona os restantes domínios da sua vida: ao vivenciar uma maior prevalência de afetos positivos e uma diminuição de afetos negativos na relação, desenvolve uma avaliação mais otimista da vida em geral, traduzindo-se num incremento direto do seu bem-estar psicológico (de Andrade et al., 2009).

Esta qualidade da relação amorosa promove um ambiente de suporte que protege a saúde dos cônjuges, na medida em que atua como um "amortecedor" contra os impactos de eventos adversos e geradores de *stress*. Esta validação mútua, num espaço de intimidade e partilha, reforça a construção da identidade e da autoestima individual enquanto parceiro amoroso valioso aos olhos do outro (Dessen e Braz, 2005; Dush & Amato, 2005; Proulx et

al., 2007), justificando por que motivo o sucesso relacional se traduz em bem-estar para os indivíduos.

A segunda hipótese do estudo antecipava que níveis mais elevados de vulnerabilidade narcísica estariam associados a uma menor satisfação conjugal e a um menor bem-estar psicológico. Esta relação foi apenas parcialmente suportada pelos resultados obtidos.

Por um lado, confirmou-se a associação negativa entre a vulnerabilidade narcísica e o bem-estar. Este resultado pode ser justificado pelo facto de que os indivíduos com traços acentuados de vulnerabilidade narcísica se encontram mais predispostos a experienciar afetos negativos, dado que dependem de objetos do *self* para a sua regulação interna, resultando numa vivência em constante estado de alerta e fragilidade emocional que compromete os seus índices de bem-estar psicológico (Kohut, 1966).

Por outro lado, a análise não revelou uma associação estatisticamente significativa entre a vulnerabilidade narcísica e a satisfação conjugal. A ausência deste efeito direto pode ser explicada pela complexidade do próprio construto de satisfação conjugal que é pautado por uma diversidade terminológica significativa, onde conceitos como qualidade, ajustamento, sucesso e felicidade conjugal se sobrepõem frequentemente (Dela Coleta, 2006; Mosmann et al., 2006; Perlin, 2006). Esta pluralidade gera um desafio metodológico na delimitação precisa do que está a ser medido (Scorsolini-Comin e Santos, 2010).

A ausência deste efeito direto também pode ser compreendida através da função que o relacionamento amoroso dispõe para estes indivíduos. A literatura indica-nos que a dinâmica amorosa constitui uma extensão dos vínculos estabelecidos na infância. Quando estes vínculos são marcados por falhas, e devido à natureza defensiva da vulnerabilidade narcísica, o indivíduo tende a procurar no parceiro uma forma de compensar a falta de afeto e de segurança vivida no passado como uma estratégia de sobrevivência emocional (Dalbem & Dell’Aglia, 2005; Rodrigues & Chalhub, 2009; Silva et al., 2013).

É neste mecanismo de compensação que podemos encontrar a possível justificação para a ausência de resultados estatisticamente significativos para esta hipótese. Embora a vulnerabilidade narcísica comprometa o bem-estar psicológico do sujeito, conforme verificado previamente, a relação amorosa pode servir o propósito específico de colmatar essas falhas estruturais. Ou seja, se o parceiro desempenhar eficazmente a função de objeto do *self*, fornecendo o espelhamento, a idealização e a regulação externa da autoestima de que

o indivíduo necessita, a dinâmica a dois será vivida como altamente gratificante. Neste sentido, ao realizarem a avaliação subjetiva pedida pelo questionário (Narciso & Costa, 1996; Roach et al., 1981), estes indivíduos reportam uma visão muito favorável da sua relação não por mascararem a realidade, mas porque a relação lhes proporciona, de facto, a estabilidade e a completude que não conseguem gerar internamente. Contudo, a ausência de resultados estatisticamente significativos para esta hipótese pode também ser atribuída à influência de variáveis não controladas no presente estudo, como por exemplo características individuais.

No que concerne ao modelo de mediação, contrariamente ao inicialmente esperado, os resultados indicam que a vulnerabilidade narcísica não atua como um mecanismo mediador na relação entre a satisfação conjugal e o bem-estar, revelando um efeito indireto não significativo.

A ausência deste efeito mediacional pode ser explicado quando analisado à luz do mecanismo compensatório suprarreferido. Se a elevada satisfação conjugal significa que o parceiro está a cumprir eficazmente a função de objeto do *self*, então as necessidades narcísicas do indivíduo encontram-se temporariamente apaziguadas e supridas na dinâmica amorosa (Green, 1993; Kohut, 1988; Mesquita, 2011; Miller, 1986). Ou seja, a ação compensatória da relação amorosa vai colmatar as falhas estruturais, o que, por sua vez, estabiliza a vulnerabilidade narcísica, impedindo-a de atuar como mediadora entre a satisfação conjugal e o bem-estar. Para além disto, do ponto de vista estrutural, sendo a vulnerabilidade narcísica um traço de personalidade rígido e enraizado na infância, a satisfação conjugal não tem a capacidade de “curar” ou alterar significativamente este défice estrutural, mesmo que um bom relacionamento promova e proteja diretamente o bem-estar do indivíduo (de Andrade et al., 2009; Miller et al., 2010, 2018; Otway & Vignoles, 2006), o que justifica a falha do modelo de mediação. Por fim, importa salientar que a ausência deste efeito mediacional pode também estar relacionado com a metodologia que foi utilizada no instrumento de avaliação da vulnerabilidade narcísica, aspeto que será devidamente explorado na secção seguinte.

Em suma, os resultados discutidos reforçam que a satisfação conjugal desempenha um papel crucial na promoção do bem-estar e a complexidade dos dados referentes à vulnerabilidade narcísica levam à ponderação sobre a função compensatória que o vínculo amoroso assume perante as fragilidades estruturais do *self*. Contudo, a interpretação destes

resultados não dispensam a reflexão sobre as limitações metodológicas deste estudo e as consequentes propostas para investigações futuras.

Limitações e Estudos Futuros

O presente estudo apresenta algumas limitações metodológicas e conceptuais que devem ser ponderadas na interpretação dos resultados obtidos. A primeira limitação prende-se com o desenho de investigação transversal, que impossibilita o estabelecimento de relações de causalidade entre as variáveis. Embora se tenham verificado correlações significativas e testado um modelo de mediação, o formato transversal não permite determinar a direcção causal das associações entre as variáveis. De modo a contornar esta limitação, estudos futuros deverão recorrer a desenhos longitudinais que permitam acompanhar os indivíduos ao longo do tempo e a evolução das variáveis durante um determinado intervalo de tempo e testar as relações de causalidade.

A segunda limitação diz respeito aos procedimentos de recolha de dados e às características da amostra. O recurso a uma amostragem não probabilística por conveniência e à técnica de "bola de neve", realizada exclusivamente através de plataformas *online*, restringe a representatividade populacional. Este método tende a captar populações mais escolarizadas, mais jovens (o que se verifica no presente estudo dado que a maioria absoluta dos participantes é licenciado/a e a idade média dos mesmos é de 24.29 anos) e, pressupondo-se, com maior literacia digital, dificultando a generalização dos resultados a outros grupos etários ou estatutos socioeconómicos.

Adicionalmente, constatou-se que a distribuição dos dados não seguiu o pressuposto da normalidade. No presente estudo, verificou-se um “efeito de teto” na variável satisfação conjugal, em que a esmagadora maioria das respostas se concentra nos valores mais elevados da escala, o que se comprova pela média muito elevada obtida nesta variável ($M = 5,14$; numa escala de 1 a 6). Esta ausência de normalidade revela-se uma limitação para o estudo porque reduz a dispersão dos dados, atenuando as estimativas estatísticas. Deste modo, a magnitude das associações encontradas pode ter sido restringida, o que sugere que a verdadeira força da relação entre a satisfação conjugal e as restantes variáveis poderá ser ainda mais expressiva do que aquela que foi possível captar, constituindo, assim, uma fragilidade psicométrica do estudo (Franco-Martínez et al., 2023).

Em terceiro lugar, destaca-se o uso exclusivo de medidas de autorrelato. A avaliação simultânea do funcionamento conjugal e de dimensões da personalidade, como a vulnerabilidade narcísica, pode estar exposta a enviesamentos associados à desejabilidade social. Tratando-se de temáticas do foro íntimo, os participantes podem ter sobrevalorizado os aspetos positivos da sua relação amorosa e minimizado falhas percebidas no *self* para corresponder a um ideal de aceitação social ou de sucesso relacional. Esta desejabilidade social cruza-se diretamente com o foco individual da presente investigação, uma vez que se avaliou a perceção da relação amorosa de apenas um elemento da mesma. Para colmatar este enviesamento e controlar o efeito de interdependência, seria fundamental que a investigação futura adotasse desenhos de investigação diádicos (que incluíssem ambos os parceiros). O cruzamento de dados do casal permitiria mitigar o autorrelato e verificar de que modo a vulnerabilidade narcísica de um membro do casal interage com os níveis de satisfação e bem-estar do outro. Não obstante, sugere-se que investigações futuras adotem metodologias mistas, complementando os questionários com entrevistas clínicas semiestruturadas, pois, ainda que não anulem o autorrelato, o recurso a questões abertas permitiria explorar outras vertentes e dinâmicas da relação.

Também a pluralidade conceptual da variável "satisfação conjugal" constitui uma limitação neste estudo, uma vez que a sobreposição terminológica com construtos como estabilidade, ajustamento ou qualidade relacional dificulta não só a delimitação precisa do fenómeno, como também a comparação direta e fidedigna de resultados entre diferentes estudos. Consequentemente, o instrumento escolhido pode ter captado dimensões da relação que não refletem a totalidade da vivência conjugal, o que afeta a precisão da avaliação estatística (Dela Coleta, 2006; Mosmann et al., 2006; Perlin, 2006; Scorsolini-Comin & Santos, 2010).

Ainda no âmbito dos instrumentos de medida, impõe-se uma importante reflexão metodológica que poderá também justificar a falha do modelo mediacional. No presente estudo, a vulnerabilidade narcísica foi avaliada através do valor total do Inventário de Necessidades de Objetos do *Self* (Banai et al., 2005). Contudo, a teoria subjacente a este instrumento é multidimensional, englobando três fatores distintos para colmatar as falhas do *self*: a gemelaridade, a idealização e o espelhamento. A agregação destas três dimensões num único valor global não permite analisar efeitos específicos. Coloca-se a hipótese de que, se a mediação tivesse sido testada desdobrando a vulnerabilidade narcísica nestes três fatores

independentes, os resultados poderiam ter sido diferentes. Por exemplo, a necessidade de idealização do parceiro poderia apresentar uma trajetória mediacional distinta da necessidade de espelhamento (validação pessoal). Deste modo, sugere-se que investigações futuras explorem modelos de mediação múltipla que analisem o impacto isolado de cada uma destas necessidades do *self* na dinâmica conjugal e no bem-estar.

Por fim, importa reconhecer a possível influência de variáveis não controladas neste desenho de investigação. A satisfação conjugal e o bem-estar são construtos permeáveis a um vasto leque de fatores interligados, nomeadamente variáveis sociodemográficas e contextuais (como o grau de escolaridade, nível socioeconómico, tempo de relacionamento, filhos em conjunto), bem como variáveis individuais (como a saúde física e presença de psicopatologias, como a depressão) (Mosmann et al., 2006; Wagner & Falcke, 2001). Face à impossibilidade de avaliar e isolar estatisticamente o efeito de todas estas dimensões na presente amostra, não se pode excluir a hipótese de que as mesmas possam ter impactado as dinâmicas reportadas. Deste modo, sugere-se que estudos futuros adotem modelos multivariados mais complexos, capazes de integrar e controlar tanto estas variáveis contextuais como outras características relacionais, nomeadamente o estilo de vinculação, promovendo uma compreensão mais abrangente da forma como a estrutura da personalidade e o contexto de vida se unem para ditar o bem estar na relação amorosa.

Implicações Práticas e Conclusão

Tendo em conta as limitações referidas, este estudo continua a representar uma contribuição importante e inovadora para a investigação em psicologia, bem como para a prática clínica. Neste estudo foi possível identificar associações significativas entre a Satisfação Conjugal, o Bem-Estar Psicológico e a Vulnerabilidade Narcísica e testar um modelo de mediação focado em compreender o impacto da vulnerabilidade narcísica na satisfação conjugal e no bem-estar.

Em termos práticos, por exemplo na intervenção clínica com casais, os resultados demonstram que a satisfação relacional não "cura" as fragilidades estruturais decorrentes de vínculos infantis malformados no passado. Neste sentido, a prática clínica beneficiaria de uma desconstrução da visão do parceiro amoroso enquanto objeto compensatório, considerando que indivíduos com elevada vulnerabilidade narcísica necessitam de

intervenção psicoterapêutica individual focada na reestruturação do *self* que complemente o trabalho conjugal.

Adicionalmente, a ausência de uma correlação estatística significativa entre a vulnerabilidade narcísica e a satisfação conjugal alerta-nos para a avaliação psicológica, na medida em que os relatos de relacionamentos "perfeitos" por parte de indivíduos com traços narcísicos vulneráveis devem ser interpretados cuidadosamente, uma vez que, como teorizado, a aparente elevada satisfação pode consistir apenas num mecanismo de idealização defensiva.

Outras possibilidades de intervenção prática podem passar pela implementação de programas psicoeducativos que promovam o fortalecimento de uma autoestima não dependente de outros e o estabelecimento de expectativas realistas face aos relacionamentos amorosos, contribuindo significativamente para a mitigação de dinâmicas de dependência. Do mesmo modo, também o desenvolvimento de intervenções no âmbito preventivo podem ser fulcrais em contextos comunitários e escolares, promovendo competências relacionais e emocionais às crianças e jovens e colaborando para futuras relações afetivas saudáveis.

Em última análise, conclui-se que a satisfação conjugal, o bem-estar psicológico e a estrutura da personalidade são dimensões interligadas nas relações amorosas. Enquanto, por um lado, um relacionamento satisfatório atua como um promotor de bem-estar, por outro, o presente estudo alerta-nos para o facto de que o afeto conjugal não substitui a necessidade de um *self* estruturado. Espera-se, assim, que a presente dissertação constitua um reforço para a evidência científica nesta área, sublinhando que é fundamental cuidar da conjugalidade e também investir no amadurecimento individual, promovendo o bem-estar e permitindo a construção de vínculos afetivos mais conscientes, equilibrados e verdadeiramente duradouros.

Referências Bibliográficas

- Andrade, A. L. D., Garcia, A., & Cano, D. S. (2009). Preditores da satisfação global em relacionamentos românticos. *Psicologia: Teoria e prática*, 11(3), 143-156. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/ptp/v11n3/v11n3a12.pdf>
- Banai, E., Mikulincer, M., & Shaver, PR (2005). Necessidades de "objeto do eu" na psicologia do eu de Kohut: ligações com apego, coesão do eu, regulação afetiva e ajustamento. *Psicologia psicanalítica*, 22 (2), 224.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Carpenedo, C., & Koller, S. H. (2004). Relações amorosas ao longo das décadas: um estudo de cartas de amor. *Interação em Psicologia*, 8(1). <https://doi.org/10.5380/psi.v8i1.3234>
- Coimbra de Matos, A. (2001). *A Depressão*. Climepsi Editora.
- Czarna, A. Z., Zajenkowski, M., & Dufner, M. (2018). How does it feel to be a narcissist? Narcissism and emotions. In A. D. Herman, A. B. Brunell, & J. D. Foster (Eds.), *Handbook of trait narcissism: Key advances, research methods, and controversies* (pp. 255–263). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-92171-6_27
- Dalbem, J. X., & Dell'Aglio, D. D. (2005). Teoria do apego: bases conceituais e desenvolvimento dos modelos internos de funcionamento. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 57(1), 12-24. <https://www.redalyc.org/pdf/2290/229017444003.pdf>
- de Carvalho Cerqueira, I., & da Rocha, F. N. (2018). Amor e relacionamentos amorosos no olhar da psicologia. *Revista Mosaico*, 9(2), 10-17. <https://doi.org/10.21727/rm.v9i2.1449>
- Dela Coleta, M. F. (2006). Atribuição de causalidade, locus de controle e relações conjugais. In J. A. Dela Coleta & M. F. Dela Coleta (Orgs.), *Atribuição de causalidade: teoria, pesquisa e aplicações* (pp. 199-244). Cabral.

- Dessen, M. A., & Braz, M. P. (2005). Rede social de apoio durante transições familiares decorrentes do nascimento de filhos. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 21(2), 221-231. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722000000300005>
- Dessuant, P. (1992). *O Narcisismo*. Imago Ed.
- Diener, E. (2000). Bem-estar subjetivo: A ciência da felicidade e uma proposta para um índice nacional. *Psicólogo Americano*, 55(1), 34.
- Du, T. V., Miller, J. D., & Lynam, D. R. (2022). The relation between narcissism and aggression: A meta-analysis. *Journal of Personality*, 90(4), 574–594. <https://doi.org/10.1111/jopy.12684>
- Dupuy, H. J. (1984). The psychological general well-being (PGWB) index. Assessment of quality of life in clinical trials of cardiovascular therapies.
- Dush, C. M. K., & Amato, P. R. (2005). Consequências do estado e da qualidade do relacionamento para o bem-estar subjetivo. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607-627. <https://doi.org/10.1177/0265407505056438>
- Ellis, H. (1898). Auto-eroticism: A psychological study. *Alienist and Neurologist*, 19, 260–299.
- Eryilmaz, A., & Atak, H. (2011). Investigation of starting romantic intimacy in emerging adulthood in terms of self-esteem, gender and gender roles. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(2), 595-600.
- Féres-Carneiro, T. (1998). Casamento contemporâneo: o difícil convívio da individualidade com a conjugalidade. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 11(2), 379-394. <https://doi.org/10.1590/S0102-79721998000200014>
- Franco-Martínez, A., Alvarado, J. M., & Sorrel, M. A. (2023). A restrição de intervalo afeta a análise fatorial: Normalidade, estimação, ajuste, cargas e confiabilidade. *Educational and Psychological Measurement*, 83(2), 262-293. <https://doi.org/10.1177/00131644221081867>

- Freis, S. D., Brown, A. A., Carroll, P. J., & Arkin, R. M. (2015). Shame, rage, and unsuccessful motivated reasoning in vulnerable narcissism. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(10), 877–895. <https://doi.org/10.1521/jscp.2015.34.10.877>
- Freud, S. (1914). On narcissism. In J. Strachey (Ed.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (Vol. 14, pp. 67–102). Hogarth Press.
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: a guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486-489. <https://doi.org/10.5812/ijem.3505>
- Gouveia, V. V., Fonseca, P. N., Cavalcanti, J. P. N., Diniz, P. K. C., & Dória, L. C. (2009). Versão abreviada da Escala Triangular do Amor: evidências de validade fatorial e consistência interna. *Estudos de Psicologia*, 14(1), 31-39. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2009000100005>
- Green, A. (1993). *Narcisismo de vida, narcisismo de muerte*. Amorrortu Editores.
- Hazan, C., & Shaver, P. (2017). Romantic love conceptualized as an attachment process. In *Interpersonal development* (pp. 283-296). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351153683-17>
- Kernberg, O. F. (1970). Factors in the psychoanalytic treatment of narcissistic personalities. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 18(1), 51-85. <https://doi.org/10.1177/000306517001800103>
- Kernberg, O. F. (1995). *Agressão nos transtornos de personalidade e nas perversões*. ArtMed.
- Kohut, H. (1966). Forms and transformations of narcissism. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 14(2), 243-272. <https://doi.org/10.1177/000306516601400201>
- Kohut, H. (1988). *Psicologia do Self e a cultura humana: Reflexões sobre uma nova abordagem psicanalítica*. ArtMed.

- Krizan, Z., & Herlache, A. D. (2018). The narcissism spectrum model: A synthetic view of narcissistic personality. *Personality and Social Psychology Review*, 22(1), 3–31. <https://doi.org/10.1177/1088868316685018>
- Kuhn, N. L. (2013). Eu, tu, nós, e a busca do “eu” nos relacionamentos amorosos. *Psicologia.pt - O Portal dos Psicólogos*, 1-6.
- Leary, MR (2005). Teoria do sociômetro e a busca do valor relacional: Chegando à raiz da autoestima. *Revista Europeia de Psicologia Social*, 16 (1), 75-111.
- Lemay, E. P., Jr., & Clark, M. S. (2008). "Walking on eggshells": How expressing relationship insecurities perpetuates them. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(2), 420-441. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.2.420>
- Lewin, S. (1971). The Psychoanalysis of shame. *International Journal of Psychoanalysis*, 52, 355-361.
- Machado, W. D. L., & Bandeira, D. R. (2012). Psychological well-being: definition, assessment and principal correlates. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 29(4), 587-595. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2012000400013>
- Maheirie, K., Pretto, Z., & Toneli, M. J. F. (2009). Um olhar sobre o amor no ocidente. *Psicologia em Estudo*, 14(2), 395-403. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722009000200021>
- Malpique, C. (1993). Sexualidade e narcisismo ou a capacidade de amar. *Revista Portuguesa de Psicanálise*, 12, 25-33.
- Mesquita, I. M. (2011). *Disfarces de Amor: Um estudo sobre relacionamentos amorosos e vulnerabilidade narcísica* [Tese de Doutorado, Universidade de Évora].
- Miller, A. (1986). Depression and grandiosity as related forms of narcissistic disturbances. In P. Morrison (Ed.), *Essential papers on narcissism* (pp. 323-347). New York University Press.
- Miller, J. D., Dir, A., Gentile, B., Wilson, L., Pryor, L. R., & Campbell, W. K. (2010). Searching for a vulnerable dark triad: Comparing factor 2 psychopathy, vulnerable

- narcissism, and borderline personality disorder. *Journal of Personality*, 78(5), 1529–1564. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00660.x>
- Miller, J. D., Widiger, T. A., & Campbell, W. K. (2010). Narcissistic personality disorder and the DSM-5. *Journal of Abnormal Psychology*, 119(4), 640–649. <https://doi.org/10.1037/a0019529>
- Miller, J. D., Lynam, D. R., McCain, J. L., Few, L. R., Crego, C., Widiger, T. A., & Campbell, W. K. (2016). Thinking structurally about narcissism: An examination of the Five-Factor Narcissism Inventory and its components. *Journal of Personality Disorders*, 30(1), 1–18. https://doi.org/10.1521/pedi_2015_29_177
- Miller, J. D., Lynam, D. R., Hyatt, C. S., & Campbell, W. K. (2017). Controversies in narcissism. *Annual Review of Clinical Psychology*, 13, 291–315. <https://doi.org/10.1146/annurevclinpsy-032816-045244>
- Miller, J. D., Lynam, D. R., Vize, C., Crowe, M., Sleep, C., Maples-Keller, J. L., Few, L. R., & Campbell, W. K. (2018). Vulnerable narcissism is (mostly) a disorder of neuroticism. *Journal of Personality*, 86(2), 186–199. <https://doi.org/10.1111/jopy.12303>
- Mônego, B. G., & Teodoro, M. L. M. (2011). A teoria triangular do amor de Sternberg e o modelo dos cinco grandes fatores. *Psico-USF*, 16(1), 97–105. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712011000100011>
- Mosmann, C., Wagner, A., & Féres-Carneiro, T. (2006). Qualidade conjugal: mapeando conceitos. *Paidéia*, 16(35), 315–325. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2006000300003>
- Narciso, I., & Costa, M. E. (1996). Amores satisfeitos, mas não perfeitos. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 12, 115–130.
- Novo, R. F. (2005). Bem-estar e psicologia: conceitos e propostas de avaliação. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 20(2), 183–203.
- Otway, L., & Vignoles, V. (2006). Narcissism and childhood recollections: A quantitative test of psychoanalytic predictions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(1), 104–116. <https://doi.org/10.1177/0146167205279907>

- Pallant, J. (2020). *Manual de sobrevivência do SPSS: um guia passo a passo para análise de dados usando o IBM SPSS*. Routledge.
- Parker, C., Scott, S., & Geddes, A. (2019). *Amostragem em bola de neve*. SAGE.
- Perlin, G. D. B. (2006). *Casamentos contemporâneos: um estudo sobre os impactos da interação família-trabalho na satisfação conjugal* [Tese de Doutorado, Universidade de Brasília].
- Person, E. S. (2007). *Dreams of Love and Fateful Encounters: The Power of Romantic Passion*. American Psychiatric Publishing.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576-593. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x>
- Roach, A. J., Frazier, L. P., & Bowden, S. R. (1981). A escala de satisfação conjugal: Desenvolvimento de uma medida para pesquisa de intervenção. *Journal of Marriage and the Family*, 43(3), 537-546.
- Rodrigues, S., & Chalhub, A. (2009). Um amor com dependência: um olhar sobre a teoria do apego. *Psicologia.pt - O Portal dos Psicólogos*, 1-15.
- Santana, V. S., & Gondim, S. M. G. (2016). Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 21, 58-68. <https://doi.org/10.5935/1678-4669.20160007>
- Schilling, K. (2015). *Examining the role of self-esteem in the association between emotional vulnerability and psychological well-being* [Honors thesis, University of Dayton]. eCommons. https://ecommons.udayton.edu/uhp_theses/58/.
- Schmidt, A. (2019). Comparação da teoria de Kernberg e Kohut sobre o transtorno de personalidade narcisista. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 30(2).
- Scorsolini-Comin, F., & Santos, M. A. D. (2010). Satisfação conjugal: revisão integrativa da literatura científica nacional. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 26(3), 525-532. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722010000300015>

- Scorsolini-Comin, F., & Santos, M. A. D. (2011). Relações entre bem estar subjetivo e satisfação conjugal na abordagem da psicologia positiva. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 24(4), 658-665. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722011000400005>
- Sedikides, C. (2021). In search of Narcissus. *Trends in Cognitive Sciences*, 25(1), 67–80. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.10.010>
- Sedikides, C., Tang, Y., Liu, Y., de Boer, E., Assink, M., Thomaes, S., & Brummelman, E. (2026). Narcisismo e bem-estar: uma meta-análise transcultural. *Boletim de Personalidade e Psicologia Social*, 52(5), 1222-1238. <https://doi.org/10.1177/01461672241307531>
- Shiramizu, V. K. M., & Lopes, F. A. (2013). A perspectiva evolucionista sobre relações românticas. *Psicologia USP*, 24(1), 55-76. <https://doi.org/10.1590/S0103-65642013000100004>
- Silva, P. O. M., Trindade, Z., & Silva Junior, A. (2013). Teorias Sobre o Amor no Campo da Psicologia Social. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 33(1), 16-31. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932013000100003>
- Thomaes, S., Brummelman, E., & Sedikides, C. (2018). Narcissism: A social-developmental perspective. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *The SAGE handbook of personality and individual differences* (pp. 377–396). SAGE. <https://doi.org/10.4135/9781526451248.n16>
- Wagner, A., & Falcke, D. (2001). Satisfação conjugal e transgeracionalidade: uma revisão teórica sobre o tema. *Psicologia Clínica*, 13(2), 1-15.
- Yakeley, J. (2018). Current understanding of narcissism and narcissistic personality disorder. *BJPsych Advances*, 24(5), 305-315. <https://doi.org/10.1192/bja.2018.20>
- Zajenkowski, M., & Szymaniak, K. (2021). Narcisismo entre facetas e domínios: As relações entre dois tipos de narcisismo e aspectos dos Cinco Grandes. *Psicologia Atual*, 40(5), 2112-2121.

ANEXOS

Anexo A: Inventário de Necessidades de Objetos do *Self* (Banai et al., 2005)

Inventário de necessidades de Objectos do Self

As seguintes afirmações dizem respeito ao que as pessoas procuram nas suas relações sociais, nas relações de intimidade e nas actividades de grupo.
Por favor, leia cada uma das afirmações e indique em que medida está de acordo, utilizando a escala.

1. Sinto-me magoado/a quando os meus sucessos não são suficientemente admirados.

completamente em desacordo							completamente de acordo
1	2	3	4	5	6	7	

2. É importante para mim estar junto de pessoas que estão na mesma situação que eu.

completamente em desacordo							completamente de acordo
1	2	3	4	5	6	7	

3. Quando tenho um problema é-me difícil aceitar sugestões mesmo de pessoas mais experientes.

completamente em desacordo							completamente de acordo
1	2	3	4	5	6	7	

4. A ligação a pessoas de sucesso faz-me sentir também uma pessoa de sucesso.

completamente em desacordo							completamente de acordo
1	2	3	4	5	6	7	

5. Não necessito do elogio dos outros.

completamente em desacordo							completamente de acordo
1	2	3	4	5	6	7	

6. Não me envolvo com pessoas que tenham problemas idênticos aos meus.

completamente em desacordo							completamente de acordo
1	2	3	4	5	6	7	

7. Fico desapontado/a quando o meu trabalho não é apreciado.

completamente em desacordo							completamente de acordo
1	2	3	4	5	6	7	

8. Procuro pessoas que partilhem dos meus valores, opiniões e actividades.

completamente em desacordo							completamente de acordo
1	2	3	4	5	6	7	

9. Tenho dificuldade em aceitar orientações, mesmo das pessoas que respeito.

completamente em desacordo							completamente de acordo
1	2	3	4	5	6	7	

10. Identifico-me com pessoas famosas.

completamente em desacordo							completamente de acordo
1	2	3	4	5	6	7	

11. Não funciona bem em situações em que recebo muito pouca atenção.

completamente em desacordo							completamente de acordo
1	2	3	4	5	6	7	

12. Sinto-me bem ao saber que faço parte de um grupo de pessoas que partilham um estilo de vida particular.

completamente em desacordo							completamente de acordo
1	2	3	4	5	6	7	

13. Sinto-me mal comigo mesmo/a depois de ser ajudado/a por outras pessoas mais experientes.

completamente em desacordo							completamente de acordo
1	2	3	4	5	6	7	

14. Para mim é importante sentir que eu e um amigo chegados estamos "no mesmo barco".

completamente em desacordo							completamente de acordo
1	2	3	4	5	6	7	

15. Quando faço algo, não necessito do reconhecimento dos outros.

completamente em desacordo							completamente de acordo
1	2	3	4	5	6	7	

16. Aborreço-me estar em relações próximas com pessoas idênticas a mim.

completamente em desacordo							completamente de acordo
1	2	3	4	5	6	7	

17. Sinto atracção por pessoas de sucesso.

completamente em desacordo							completamente de acordo
1	2	3	4	5	6	7	

18. Não sinto qualquer necessidade de me vangloriar dos meus sucessos.

completamente em desacordo							completamente de acordo
1	2	3	4	5	6	7	

19. Sinto-me melhor comigo mesmo/a quando estou na companhia de peritos.

completamente em desacordo							completamente de acordo
1	2	3	4	5	6	7	

20. Prefiro não ser amigo/a de pessoas que são demasiado idênticas a mim.

completamente em desacordo							completamente de acordo
1	2	3	4	5	6	7	

21. Sinto-me melhor quando eu e alguém que me é próximo partilhamos os mesmos sentimentos em relação a outras pessoas.

completamente em desacordo							completamente de acordo
1	2	3	4	5	6	7	

22. Para mim é importante pertencer a um grupo que partilha opiniões idênticas.

completamente em desacordo							completamente de acordo
1	2	3	4	5	6	7	

23. Não me importo com o que os outros pensam a meu respeito.

completamente em desacordo							completamente de acordo
1	2	3	4	5	6	7	

24. Sei que sou uma pessoa de sucesso e por isso não necessito do feedback dos outros.

completamente em desacordo							completamente de acordo
1	2	3	4	5	6	7	

25. Aborreço-me com pessoas que pensam e sentem de modo demasiado parecido ao meu.

completamente em desacordo							completamente de acordo
1	2	3	4	5	6	7	

26. Para mim é importante estar junto de pessoas que me podem servir de modelos.

completamente em desacordo							completamente de acordo
1	2	3	4	5	6	7	

27. Sinto-me mais forte quando pessoas em meu redor estão a lidar com problemas idênticos.

completamente em desacordo							completamente de acordo
1	2	3	4	5	6	7	

28. Para mim é difícil pertencer a um grupo de pessoas que sejam muito parecidas comigo.

completamente em desacordo							completamente de acordo
1	2	3	4	5	6	7	

29. Para me sentir bem sucedido/a, eu necessito do reforço e aprovação por parte dos outros.

completamente em desacordo							completamente de acordo
1	2	3	4	5	6	7	

30. Quando estou preocupado/a ou angustiado/a, não me ajuda muito receber conselhos de pessoas mais experientes.

completamente em desacordo							completamente de acordo
1	2	3	4	5	6	7	

31. Procuro estar perto de pessoas que admiro.

completamente em desacordo							completamente de acordo
1	2	3	4	5	6	7	

32. Sinto-me mais auto-confiante quando tenho amigos que acreditam no mesmo que eu.

completamente em desacordo							completamente de acordo
1	2	3	4	5	6	7	

33. Necessito muito da opinião dos outros.

completamente
em desacordo

completamente
de acordo

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

34. É difícil orgulhar-me dos grupos a que pertenço.

completamente
em desacordo

completamente
de acordo

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

35. A maior parte das vezes sinto-me pouco reconhecido pelos meus superiores.

completamente
em desacordo

completamente
de acordo

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

36. Para mim é importante pertencer a grupos com elevado estatuto social e com "glamour".

completamente
em desacordo

completamente
de acordo

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

37. Não tenho necessidade de ser encorajado e apoiado por outros.

completamente
em desacordo

completamente
de acordo

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

38. Prefiro não pertencer a grupos que tenham um estilo de vida semelhante ao meu.

completamente
em desacordo

completamente
de acordo

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Erez Banai, Ph.D., Mario Mikulincer, Ph.D. and Phillip R. Shaver,
Ph.D.

(autores)

Anexo B: Escala de Avaliação de Satisfação em Áreas Conjugais (Narciso & Costa, 1996)

EASAVIC (Narciso, I. & Costa, M. E., 1996)

Instruções:

Pense na sua relação conjugal. Utilize a seguinte escala de modo a expressar o que sente relativamente a cada afirmação:

- 1- Nada satisfeito (a); 2- Pouco Satisfeito(a); 3- Razoavelmente Satisfeito (a); 4- Satisfeito(a); 5- Muito satisfeito (a); 6- Completamente Satisfeito (a)

Para cada um dos itens, deverá escolher a afirmação da escala que melhor descreve o que você sente, rodeando o número correspondente com um círculo.

Por exemplo, se em relação ao item: "Relativamente à quantidade de tempos livres", você se sente completamente satisfeito (a), deverá rodear com um círculo o número 6 da escala.

- | | |
|--|-------------|
| 1. O modo como gerimos a nossa situação financeira | 1 2 3 4 5 6 |
| 2. A distribuição de tarefas domésticas..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 3. O modo como tomamos decisões..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 4. A distribuição de responsabilidades..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 5. O modo como passamos os tempos livres..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 6. A quantidade de tempos livres..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 7. O modo como nos relacionamos com os amigos..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 8. O modo como nos relacionamos com a família do meu cônjuge..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 9. O modo como nos relacionamos com a minha família..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 10. A minha privacidade e autonomia..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 11. A privacidade e autonomia do meu cônjuge..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 12. A nossa relação com a minha profissão | 1 2 3 4 5 6 |
| 13. A nossa relação com a profissão do meu cônjuge..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 14. A frequência com que conversamos..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 15. O modo como conversamos | 1 2 3 4 5 6 |
| 16. Os assuntos sobre os quais conversamos..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 17. A frequência dos conflitos que temos..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 18. O modo como resolvemos os conflitos..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 19. O que sinto pelo meu cônjuge..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 20. O que o meu cônjuge sente por mim..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 21. O modo como expressei o que sinto pelo meu cônjuge..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 22. O modo como o meu cônjuge expressa o que sente por mim..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 23. O desejo sexual que sinto pelo meu cônjuge..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 24. O desejo sexual que o meu cônjuge sente por mim..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 25. A frequência com que temos relações sexuais..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 26. O prazer que sinto quando temos relações sexuais..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 27. O prazer que o meu cônjuge sente quando temos relações sexuais..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 28. A qualidade das nossas relações sexuais..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 29. O apoio emocional que dou ao meu cônjuge..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 30. O apoio emocional que o meu cônjuge me dá..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 31. A confiança que tenho no meu cônjuge..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 32. A confiança que o meu cônjuge tem em mim..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 33. A admiração que sinto pelo meu cônjuge..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 34. A admiração que o meu cônjuge sente por mim..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 35. A partilha de interesses e actividades..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 36. A atenção que dedico aos interesses do meu cônjuge..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 37. A atenção que o meu cônjuge dedica aos meus interesses..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 38. Os nossos projectos para o futuro..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 39. As minhas expectativas quanto ao futuro da nossa relação..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 40. As expectativas do meu cônjuge quanto ao futuro da nossa relação..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 41. O aspecto físico do meu cônjuge..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 42. A opinião que o meu cônjuge tem sobre o meu aspecto físico..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 43. As características e hábitos do meu cônjuge..... | 1 2 3 4 5 6 |
| 44. A opinião que o meu cônjuge tem sobre as minhas características e hábitos..... | 1 2 3 4 5 6 |

Anexo C: Escala de Bem-Estar Psicológico Geral (Dupuy, 1984)

EBEPG - ESCALA DE BEM-ESTAR PSICOLÓGICO GERAL (Dupuy, 1984)

Instrução: Nesta escala encontrará questões acerca do seu bem-estar e de como tem passado. Para cada questão deve escolher a resposta que melhor se aplica.

Nota: Todas as questões desta escala referem-se aos sintomas e sentimentos vividos durante o último mês.

1. Como se tem sentido em geral?	5. De excelente humor 4. De muito bom humor 3. De bom humor quase sempre 2. Tenho altos e baixos com frequência 1. Quase sempre de mau humor 0. De muito mau humor
2. Com que frequência tem doenças, indisposições, dores?	0. Todos os dias 1. Quase todos os dias 2. Cerca de metade do tempo 3. De vez em quando, mas menos de metade do tempo 4. Raramente 5. Nunca
3. Sente-se deprimido/a?	0. Sim, a ponto de pensar em me matar 1. Sim, a ponto de não ligar a nada 2. Sim, muito deprimido/a quase todos os dias 3. Sim, bastante deprimido/a muitas vezes 4. Sim, um pouco deprimido/a de vez em quando 5. Não, nunca me senti deprimido/a
4. Tem tido controle firme do seu comportamento, pensamentos, emoções	5. Sim, claramente 4. Sim, quase sempre

ou sentimentos?	3. Geralmente 2. Não muito bem 1. Não e estou de certo modo perturbado/a 0. Não e estou muito perturbado/a
5. Tem sido incomodado/a pelo nervosismo ou pelos seus nervos?	0. Extremamente, a ponto de não poder trabalhar ou tratar das coisas 1. Muito 2. Bastante 3. Um pouco, o suficiente para me incomodar 4. Um pouco 5. Nada
6. Que energia, vigor ou vitalidade teve ou sentiu?	5. Muito cheio/a de energia, cheio/a de vigor 4. Bastante energia a maior parte do tempo 3. O meu nível de energia variou bastante 2. Geralmente pouca energia ou vigor 1. Muito pouca energia ou vigor a maior parte do tempo 0. Nenhuma energia ou vigor a maior parte do tempo
7. Sentia-me abatido/a e melancólico/a	5. Nunca 4. Parte do tempo 3. Algumas vezes 2. Bastantes vezes 1. A maior parte do tempo 0. Todo o tempo

8. Esteve geralmente tenso/a ou sentia alguma tensão?	0. Sim, extremamente tenso/a a maior parte do tempo 1. Sim, muito tenso/a a maior parte do tempo 2. Geralmente não tenso/a, mas sentia-me bastante tenso/a algumas vezes 3. Sentia-me um pouco tenso/a algumas vezes 4. O meu nível de tensão era bastante baixo 5. Nunca me senti tenso/a
9. Que felicidade, satisfação ou prazer tem tido na sua vida pessoal?	5. Extremamente feliz, não poderia estar mais satisfeito/a ou contente 4. Muito feliz quase sempre 3. Geralmente satisfeito/a, contente 2. Às vezes bastante feliz, às vezes bastante infeliz 1. Geralmente insatisfeito/a, infeliz 0. Muito insatisfeito/a ou infeliz a maior parte do tempo
10. Sentia-se com saúde suficiente para levar a cabo as coisas que gostaria ou tinha que fazer?	5. Sim, perfeitamente 4. Para a maior parte do tempo 3. Problemas de saúde limitaram-me de certa forma 2. Tinha saúde suficiente apenas para tratar de mim mesmo/a 1. Precisava de alguma ajuda apenas para tratar de mim 0. Precisava de alguém para me ajudar na maior parte de todas as coisas que tinha que fazer
11. Já se sentiu triste, desencorajado/a, desesperado/a ou teve tantos problemas que se questionou se haveria alguma coisa	0. Extremamente, a ponto de quase desistir 1. MUITÍSSIMO

que valesse a pena?	2. Bastante 3. Bastante, o suficiente para me incomodar 4. Um pouco 5. Nada
12. Acordei, sentindo-me fresco/a e descansado/a	0. Nunca 1. Poucas vezes 2. Algumas vezes 3. Bastantes vezes 4. A maior parte das vezes 5. Sempre
13. Tem estado preocupado/a ou teve algum receio pela sua saúde?	0. Muitíssimo 1. Muito 2. Um pouco 3. Um pouco, mas não muito 4. Praticamente nunca 5. Nunca
14. Teve algum motivo para recear perder o juízo, ou perder o controle no modo de agir, falar, sentir ou da memória?	5. Não 4. Só um pouco 3. Um pouco, mas não o suficiente para me preocupar 2. Um pouco e tenho estado um pouco preocupado/a 1. Um pouco e estou bastante preocupado/a 0. Sim, muito e estou muito preocupado/a
15. A minha vida diária estava cheia de coisas interessantes para mim.	0. Nunca

	1. Um pouco 2. Parte do tempo 3. Bastante 4. A maior parte do tempo 5. Sempre
16. Sentia-se activo/a, vigoroso/a, ou triste e indolente?	5. Muito ativo/a, vigoroso/a - todos os dias 4. Quase sempre ativo/a, vigoroso/a - nunca triste, indolente 3. Bastante ativo/a, vigoroso/a - raramente triste, indolente 2. Bastante triste, indolente - raramente ativo/a, vigoroso/a 1. Quase sempre triste, indolente - nunca verdadeiramente ativo/a, vigoroso/a 0. Muito triste, indolente todos os dias
17. Tem-se sentido ansioso/a, preocupado/a ou aborrecido/a?	0. MUITÍSSIMO, a ponto de ficar doente ou quase doente 1. Muito 2. Bastante 3. Às vezes, o suficiente para me incomodar 4. Um pouco 5. Nada
18. Eu estava emocionalmente estável e seguro/a de mim mesmo/a	0. Nunca 1. Um pouco 2. Algumas vezes

	3. Bastantes vezes 4. A maior parte do tempo 5. Todo o tempo
19. Sentia-se relaxado/a e à-vontade ou nervoso/a, apertado/a, fechado/a?	5. Sentia-se relaxado/a e à-vontade todo o mês 4. Sentia-se relaxado/a e à-vontade a maior parte do tempo 3. Geralmente sentia-se relaxado/a, mas às vezes bastante nervoso/a 2. Geralmente sentia-se nervoso/a, mas às vezes bastante relaxado 1. Sentia-se nervoso/a, apertado/a ou fechado/a a maior parte do tempo 0. Sentia-se nervoso/a, apertado/a, fechado/a durante todo o mês
20. Sentia-me alegre, jovial	0. Nunca 1. Parte do tempo 2. Algumas vezes 3. Bastantes vezes 4. A maior parte do tempo 5. Todo o tempo
21. Sentia-me cansado/a, esgotado/a ou exausto/a	5. Nunca 4. Parte do tempo 3. Algumas vezes 2. Bastantes vezes 1. A maior parte do tempo 0. Todo o tempo

22. Tem estado ou sentiu que estava debaixo de esforço, stress ou tensão?	0. Sim, quase mais do que eu poderia suportar 1. Sim, bastante tensão 2. Sim, alguma, mais do que o normal 3. Sim, alguma, mas quase o normal 4. Sim, um pouco 5. Não, nada
--	---