



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Catarina da Silva Francisco

*MINDFULNESS NAS RELAÇÕES AMOROSAS: ESTUDOS DE
VALIDAÇÃO DA **RELATIONSHIP MINDFULNESS MEASURE (RMM)**
E DA **SEXUAL MINDFULNESS MEASURE (SMM)***

Tese no âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia Clínica e da Saúde, Subárea de Especialização em Intervenções Cognitivo-Comportamentais nas Perturbações Psicológicas da Saúde orientada pelo Professor Doutor Marco Pereira e apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação.

Julho de 2020

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação
da Universidade de Coimbra

Mindfulness nas relações amorosas: Estudos de validação da
Relationship Mindfulness Measure (RMM) e da *Sexual
Mindfulness Measure* (SMM)

Catarina da Silva Francisco
(catarinafrancisco413@gmail.com)

Tese no âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia Clínica e da Saúde, Subárea de Especialização em Intervenções Cognitivo-Comportamentais nas Perturbações Psicológicas da Saúde orientada pelo Professor Doutor Marco Pereira e apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação.

Julho, 2020



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Agradecimentos

E assim, termina a jornada mais importante do meu percurso académico! Deste modo, não poderia deixar de agradecer a todos aqueles que me acompanharam, incentivaram e que comemoraram comigo cada vitória.

Em primeiro lugar, quero agradecer ao **Professor Doutor Marco Pereira** pela dedicação, por todas as aprendizagens e por me fazer querer apresentar sempre a melhor versão do meu trabalho. Além disso, agradecer-lhe por colocar em prática o verdadeiro sentido da palavra “orientador”, fazendo com que, apesar de todos os obstáculos e desafios que este ano comportou, nunca me sentisse perdida e desamparada neste processo de redação da dissertação.

Agradeço aos **meus pais e irmão**, pelo suporte incondicional, por todo o carinho e por todas as palavras de incentivo. Sou-lhes muito grata por acreditarem que a minha paixão e dedicação me levaria a alcançar os meus objetivos.

A toda a minha **família, Padrinho e Madrinha**, que me apoiaram durante todo este percurso e se orgulharam de todas as minhas conquistas.

À **Maria Alice** pelo companheirismo, pela partilha de sorrisos, preocupações e por ter sido a minha maior surpresa deste último ano de faculdade.

À **Diana**, por me acompanhar desde sempre e por partilhar comigo choros, sorrisos, preocupações e, mais importante que tudo, por ser a minha companheira de vida.

À **Carolina** e à **Beatriz** por, mesmo longe, acompanharem o meu percurso, me apoiarem nos momentos de maior dificuldade e por estarem sempre disponíveis para comemorar as minhas vitórias. São as que levo sempre comigo, para onde quer que vá.

À **Soraia**, à **Ana Margarida** e à **Andreia** por todo o amor e por viverem comigo as tradições de Coimbra e fazerem parte da minha família académica. Não podia ter feito melhor escolha!

A **todos os meus amigos** e, em especial, aos que me acompanham desde o ensino básico. Obrigada pelo carinho e pela força que me dão!

A **Coimbra**, por se ter tornado na minha segunda casa e por me ter visto e feito crescer!

E a todos os que, de alguma forma, fizeram parte do meu caminho e me ajudaram a ser a pessoa que sou hoje,

Muito obrigada!

Resumo

As relações amorosas e sexuais têm sido referidas na literatura como aspetos fundamentais para o bem-estar físico e psicológico dos sujeitos. Neste contexto, apesar da relevância crescente, o estudo do *mindfulness* tem sido escasso. O estudo teve como principal objetivo desenvolver e avaliar as características psicométricas das escalas *Relationship Mindfulness Measure* (RMM) e *Sexual Mindfulness Measure* (SMM) para a população portuguesa. A amostra foi composta por 399 participantes da população geral (88.2% do sexo feminino), com idade média de 29.34 anos ($SD = 9.95$) e que na maioria se encontravam numa relação amorosa sem viver juntos (58.4 %). Os dados foram recolhidos através de uma plataforma *online* (LimeSurvey®) e os participantes preencheram uma bateria de avaliação composta pelas escalas em estudo, assim como medidas de *mindfulness* (*Mindful Attention and Awareness*), vinculação (*Experiences in Close Relationships–Relationship Structures Questionnaire*), ajustamento diádico (*Revised Dyadic Adjustment Scale*), satisfação sexual (*Global Measure of Sexual Satisfaction*), comunicação (subescala comunicação da *ENRICH*), psicopatologia (*Depression Anxiety Stress Scales*) e qualidade de vida (EUROHIS-QOL-8). Os valores de fiabilidade revelaram-se adequados tanto para a RMM (α de Cronbach = .82) como para as subescalas da SMM (*Consciência*: $\alpha = .82$; *Não-julgamento*: $\alpha = .82$). As análises fatoriais confirmatórias realizadas confirmaram a estrutura unidimensional da RMM e a estrutura de dois fatores da SMM, tal como proposto pelos autores originais nos respetivos artigos de validação. No que diz respeito à validade convergente, as escalas apresentaram correlações significativas e na direção esperada com as medidas relacionadas com a psicopatologia, bem-estar e contextos relacionais. As características psicométricas das duas escalas validam a utilização das mesmas na população portuguesa e salientam a adequação da RMM e da SMM para avaliar o *mindfulness* nas relações amorosas e relações íntimas. O estudo destes instrumentos constitui-se como um bom contributo para a investigação e prática clínica.

Palavras-chave: Estudos psicométricos; Relationship Mindfulness Measure; Sexual Mindfulness Measure; *mindfulness* nas relações amorosas; *mindfulness* na sexualidade.

Abstract

Healthy romantic and sexual relationships have been mentioned as fundamental aspects for individual's physical and psychological well-being. In this context, despite the growing relevance, the study of mindfulness in romantic relationships has been scarce. The main purpose of this study was to develop and assess the psychometric characteristics of the Relationship Mindfulness Measure (RMM) and Sexual Mindfulness Measure (SMM) for the Portuguese population. The sample consisted of 399 participants of general population (88.2% female), with a mean age of 29.34 years ($SD = 9.95$) and the majority was in a relationship without living together with the partner (58.4 %). The results were collected through an *online* platform (LimeSurvey®) and the participants completed a set of questionnaires comprising the two scales in study and measures of *mindfulness* (*Mindful Attention and Awareness*), attachment (*Experiences in Close Relationships–Relationship Structures Questionnaire*), dyadic adjustment (*Revised Dyadic Adjustment Scale*), sexual satisfaction (*Global Measure of Sexual Satisfaction*), communication (communication subscale of *ENRICH*), psychopathology (*Depression Anxiety Stress Scales*) and quality of life (EUROHIS-QOL-8). The reliability values were suitable for both RMM (Cronbach's $\alpha = .82$) and SMM (*Awareness*: $\alpha = .82$; *Non-judgment*: $\alpha = .82$). The CFA confirmed the one-dimensional structure of RMM and the two-factor structure of the SMM, as proposed by the original authors in their validation studies. Regarding convergent validity, both scales were significantly correlated, in the expected direction, with measures of psychopathology, well-being and relational aspects. The psychometric characteristics of the two scales validate the use of the RMM and the SMM in the Portuguese population and highlight the suitability of the scales to assess *mindfulness* in romantic and intimate relationships. The study of this two instruments was a good contribution to research and clinical practice.

Keywords: Psychometric studies; *Relationship Mindfulness Measure*; *Sexual Mindfulness Measure*; *mindfulness* in romantic relationships; sexual *mindfulness*.

Índice

| | |
|--|----|
| Resumo | 3 |
| Abstract | 4 |
| Introdução..... | 8 |
| Enquadramento Teórico | 10 |
| Definição de <i>mindfulness</i> | 10 |
| <i>Mindfulness</i> nas relações amorosas | 11 |
| <i>Mindfulness</i> e sexualidade | 13 |
| Avaliação do <i>mindfulness</i> no contexto das relações amorosas..... | 16 |
| Método..... | 18 |
| Resultados | 25 |
| Discussão..... | 31 |
| Conclusões..... | 37 |
| Referências | 38 |

Índice de quadros

| | |
|---|----|
| Quadro 1 - Características sociodemográficas da amostra | 18 |
| Quadro 2 - Características distribucionais dos itens da RMM | 25 |
| Quadro 3 - Correlações item-total dos itens da RMM..... | 26 |
| Quadro 4 - Matriz de correlações entre a RMM e a SMM e as variáveis em estudo | 27 |
| Quadro 5 - Características distribucionais dos itens da SMM | 28 |
| Quadro 6 - Correlações item-total dos itens da SMM | 29 |

Índice de figuras

| | |
|---|----|
| Figura 1 - Estrutura fatorial da RMM..... | 26 |
| Figura 2 - Estrutura fatorial da SMM: Modelo melhorado..... | 30 |

Introdução

O *mindfulness* é um constructo que tem sido amplamente estudado em diversos contextos (e.g., dor crónica, doenças fisiológicas, relação pais-filhos, relações amorosas, etc.) e áreas de estudo, tendo sido abordado como uma prática, uma técnica, um processo e, ainda, como um traço. Apesar desta diversidade de definições (e aplicações) e das dificuldades de concetualização do constructo, um aspeto inerente a estas perspetivas é o conjunto de benefícios que o *mindfulness* comporta para a vida dos sujeitos. Neste sentido, entre vários aspetos, o *mindfulness* tem sido associado a indicadores de bem-estar físico e psicológico e a uma maior satisfação com a vida. No entanto, apesar das inúmeras investigações realizadas nesta área, os mecanismos de ação do *mindfulness* permanecem, em grande parte, desconhecidos.

O *mindfulness* tem vindo a ser estudado também no contexto dos relacionamentos íntimos e das relações sexuais, ainda que este estudo seja mais recente. Isto é particularmente relevante dado que a literatura tem evidenciado que estabelecer relações amorosas e sexuais saudáveis é fundamental para o bem-estar físico e psicológico dos sujeitos (e.g., Leavitt et al., 2019) e que o grau de satisfação sexual tem uma grande influência na satisfação geral e na duração da relação (e.g., Sprecher, 2002). Contudo, as investigações nestes contextos específicos são ainda limitadas, e têm realçado que ser *mindfulness* nestes ambientes pode fazer surgir obstáculos mesmo para os indivíduos que apresentem uma maior capacidade de ser *mindfulness*.

Em Portugal, a investigação sobre o *mindfulness* apresenta também algumas limitações no que se prende com a compreensão do impacto e dos mecanismos de ação deste constructo nos diferentes contextos de aplicação, em particular no contexto das relações amorosas. Além disso, e neste âmbito, no nosso país não existem instrumentos adequados e validados para a população portuguesa, o que limita largamente os progressos efetuados nesta área de investigação. Assim, e considerando avanços recentes no desenvolvimento de medidas de *mindfulness* nos contextos das relações íntimas, o principal objetivo desta dissertação consiste em validar as escalas *Relationship Mindfulness Measure* (Kimmes et al., 2017) e a *Sexual Mindfulness Measure* (Leavitt et al., 2019) para a população portuguesa.

Posto isto, a presente dissertação está organizada em cinco partes; numa primeira parte referente ao enquadramento teórico, onde consta a definição de *mindfulness* e onde são abordados os contextos de aplicação do mesmo, nomeadamente o contexto das relações amorosas e das relações sexuais. Nesta secção é ainda apresentado o panorama atual da avaliação do *mindfulness* nas relações amorosas, terminando com os objetivos do estudo. De seguida, numa segunda parte, é

apresentada a metodologia do presente estudo, incluindo as características gerais da amostra, os instrumentos que compõem o protocolo de avaliação, os procedimentos e o plano de análise de dados. Posteriormente, são reportados os resultados obtidos nas duas escalas (RMM e SMM), é feita a interpretação e discussão dos resultados. Por último, são reveladas as conclusões, as forças e as limitações do estudo e são indicadas as implicações para a prática e investigação futura.

Enquadramento Teórico

Definição de *mindfulness*

Ao longo do tempo, o *mindfulness* tem vindo a captar o interesse de diversos profissionais e áreas de estudo, existindo, atualmente, diversas concetualizações deste constructo. Contudo, esta pluralidade de definições tem chamado a atenção para a necessidade de uma definição operacional do termo, que permita o desenvolvimento de medidas de avaliação adequadas para identificar os mecanismos de ação e o papel do *mindfulness* (Bishop, 2002). Uma das definições de *mindfulness* mais aceites é a de Kabat-Zinn (1994) que refere que “o *mindfulness* consiste em prestar atenção de forma particular: com propósito, no momento presente, e com uma atitude não ajuizadora.” (p.4). Na sequência desta definição surgiram outras, em que o *mindfulness* tem sido definido como um estado mental flexível, de envolvimento com o momento presente, caracterizado pela capacidade de abertura e sensibilidade ao contexto (Langer, 2009), que engloba, ainda, uma atitude não ajuizadora (O’Kelly & Collard, 2012).

Considerando estas várias definições de *mindfulness*, os investigadores têm procurado compreender os motivos pelos quais esta tarefa de concetualização se torna tão complexa, enumerando como possíveis motivos o facto de o constructo ser considerado multifacetado (Baer et al., 2006) e de poder variar consoante os contextos (psicológico, social, espiritual, clínico, etc.) e perspectivas de estudo (Singh et al., 2008).

Assim, o *mindfulness* tem vindo a ser abordado de diferentes formas. É apresentado como uma técnica, em que o objetivo é conseguir focar a atenção no momento presente, mantendo uma atitude de não-julgamento, de abertura e de aceitação (Newcombe & Weaver, 2016), sublinhando o carácter transitório dos pensamentos (Kabat-Zinn, 1994); uma prática, no sentido em que o indivíduo pode treinar/aperfeiçoar a sua capacidade de ser *mindfulness* (e.g., através de técnicas de meditação) e aprender a direccionar a atenção de forma consciente para um estímulo/objeto (interno ou externo; Lutz et al., 2008) mantendo uma atitude não-ajuizadora (Karremans et al., 2017). Assim, com treino, os indivíduos aprendem a responder de forma menos automática aos acontecimentos do dia-a-dia (Gambrel & Keeling, 2010), evitando padrões negativos de resposta automática (Karremans et al., 2017). Como consequência da expansão desta prática, foram surgindo programas de intervenção de *mindfulness* como por exemplo o *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) criado por Kabat-Zinn (e.g., Bishop, 2002; Kabat-Zinn, 2003).

O *mindfulness* tem ainda sido considerado um processo que gera determinados resultados. Este processo é descrito na literatura como o mecanismo pelo qual os sujeitos recorrem à sua capacidade de não se identificarem com os conteúdos que surgem na sua mente e de visualizarem

a sua experiência momento a momento com um maior grau de clareza e de objetividade. Desta forma, alguns autores encaram este processo como uma mudança de perspectiva (Shapiro et al., 2006). No que se refere aos resultados gerados por este processo, os dados de investigação têm demonstrado uma relação positiva entre o *mindfulness* e indicadores de bem-estar físico e psicológico, níveis mais elevados de afeto positivo, autoestima e satisfação com a vida (e.g., Brown & Ryan, 2003; Keng et al., 2011; Ngô, 2013), mais competências sociais (e.g., Dekeyser et al., 2008) e ainda revelam que os sujeitos apresentam uma maior capacidade de colocar os acontecimentos em perspectiva quando se encontram em contextos de relações interpessoais (Block-Lerner et al., 2007).

Por fim, o conceito de *mindfulness* é ainda referido na literatura como um traço, sendo descrito como uma capacidade humana que todos os indivíduos possuem e que varia em diferentes graus de indivíduo para indivíduo (Kabat-Zinn, 2003). Esta definição remete para as tradições orientais, nomeadamente para a cultura Budista, na qual desde cedo, foi descrita a importância de estar presente e consciente no momento e de manter uma atitude não-crítica (Anālayo, 2019). A tradição budista (e.g., Bishop, 2004; Kabat-Zinn, 1994) destaca, ainda, a função do *mindfulness* para ajudar a enfrentar/aliviar o sofrimento humano, característica presente também nas definições mais atuais (e.g., Anālayo, 2019).

Neste sentido, com o elevado número de estudos empíricos e o aumento do conhecimento dos benefícios do *mindfulness*, os contextos de aplicação têm sido diversificados. Com efeito, este tem sido aplicado em ambientes clínicos, em que o principal objetivo é ajudar os doentes a adaptar-se a situações de doenças físicas e psicológicas, como por exemplo a dor crónica (e.g., Rosenzweig et al., 2010), o cancro (e.g., Lengacher et al., 2012), a ansiedade (e.g., Vøllestad et al., 2011), a depressão (e.g., Song & Lindquist, 2015), a fobia social (e.g., Goldin & Gross, 2010; Goldin et al., 2009) e a perturbação da personalidade *borderline* (Elices et al., 2016), entre muitos outros. De igual modo, tem sido aplicado em indivíduos da população geral saudável, por estes se encontrarem em certas fases do ciclo de vida, como a parentalidade (relações pais-filhos; e.g., Gouveia et al., 2016) ou por necessitarem de apoio para lidar com fatores *stressores* presentes nas várias relações interpessoais, como as relações familiares e amorosas (Gambrel & Keeling, 2010).

Mindfulness nas relações amorosas

No que concerne ao contexto das relações interpessoais, e particularmente das relações amorosas, vários estudos têm sublinhado que estabelecer relacionamentos amorosos e sexuais saudáveis e satisfatórios tem impacto positivo no bem-estar físico e psicológico dos indivíduos (Leavitt et al., 2019). No entanto, ao longo da vida, os indivíduos em relações íntimas (de casal) podem enfrentar inúmeros desafios. Alguns desses desafios são, por exemplo, a adaptação às diferenças individuais e aos hábitos e rotinas do outro (Diamond et al., 2010), situações de planos

futuros e interesses distintos, dificuldades de comunicação, infidelidade (Bravo et al., 2017) e adaptação na transição para a parentalidade (Fonseca, Nazaré, & Canavarro, 2018). Face a estes desafios, os investigadores têm manifestado um interesse crescente em estudar a importância e impacto do *mindfulness* nestas relações (O’Kelly & Collard, 2012).

As relações amorosas são ainda um contexto onde ocorrem, frequentemente, emoções positivas e negativas fortes (e.g., felicidade, tristeza, nervosismo, vergonha, raiva, medo, surpresa, culpa, etc.). Este contexto em específico apresenta algumas características que podem facilitar o aparecimento destas emoções, como por exemplo, o facto de as relações amorosas apresentarem um elevado nível de proximidade e intimidade entre os membros do casal (Berscheid & Ammazzalorso, 2001), de satisfazerem objetivos e necessidades pessoais (e.g., necessidade de intimidade; Fehr & Harasymchuk, 2005) e de conterem, muitas vezes, expectativas relacionadas com o parceiro e com o comportamento do mesmo (e.g., como “deve” ser, vestir-se, comportar-se; Berscheid & Ammazzalorso, 2001). De acordo com estes autores, estas expectativas parecem influenciar as respostas e comportamentos dos sujeitos, podendo ter como consequência emoções de maior intensidade. Se por um lado, e quando concretizadas, as expectativas podem despoletar emoções positivas, por outro, quando os comportamentos do parceiro não correspondem ao esperado, podem surgir emoções negativas fortes (Fardis, 2007).

Para além disso, o padrão de interação vigente nas relações amorosas é caracterizado por uma elevada dependência, o que significa que o comportamento de um dos elementos do casal é altamente influenciado pelo comportamento do outro. Assim, estas características presentes nas relações íntimas levaram alguns investigadores a defender que ser *mindfulness* neste contexto e com o parceiro amoroso, não é o mesmo que ser *mindfulness* quando os sujeitos se encontram sozinhos ou na presença de amigos ou conhecidos (Kimmes et al., 2017; Kimmes et al., 2020). Além disso, ser *mindfulness* neste contexto pressupõe prestar atenção de forma consciente aos sentimentos e pensamentos que podem afetar de forma direta ou indireta a relação e, ainda, direcionar a atenção para a experiência do companheiro (Karremans et al., 2017).

Apesar da investigação relativa ao *mindfulness* ser relativamente recente no contexto das relações amorosas, alguns estudos têm identificado uma associação entre níveis elevados de *mindfulness* e uma maior satisfação com a relação (Kimmes et al., 2017; Kimmes et al., 2020; Wachs & Cordova, 2007). Da mesma forma, as pesquisas têm realçado que níveis mais elevados de *mindfulness* nas relações amorosas se associam a uma qualidade positiva da relação e a níveis mais baixos de qualidade negativa na mesma (Kimmes et al., 2020). O mesmo se tem verificado na associação com outros indicadores relacionais, como por exemplo com uma comunicação mais adequada e uma maior qualidade relacional (resolução de problemas e maior suporte; Barnes et al., 2007; Karremans et al., 2017), assim como com variáveis como a empatia e a capacidade do indivíduo de colocar em perspetiva as atitudes do parceiro, o que tem impacto na duração e

estabilidade dos relacionamentos (Wachs & Cordova, 2007). Outros estudos têm mostrado que os elementos do casal que apresentam níveis mais elevados de traço *mindfulness* revelam ter uma maior capacidade para gerir o stresse experienciado nos relacionamentos amorosos (Barnes et al., 2007). Ainda relativamente ao stresse, as investigações mostraram que níveis mais elevados de *mindfulness* se encontram relacionados com níveis mais baixos de stresse percebido (Barnes et al., 2007; Kimmes et al., 2020).

De forma semelhante, tem sido documentada uma associação entre o *mindfulness* e um aumento da capacidade dos sujeitos para regular as suas emoções no contexto de casal (Pepping & Halford, 2016). Esta capacidade para regular emoções é referida na literatura como uma das principais dificuldades presentes nos conflitos das relações amorosas (Cordova et al., 2005). Assim, a ocorrência de emoções negativas intensas podem originar ciclos negativos de interação entre o casal (Christensen & Heavey, 1993; Greenberg & Johnson, 1988, citados por Pepping & Halford, 2016), o que prejudica a resolução dos problemas. Adicionalmente, Pepping e Halford (2016) indicaram que os sujeitos com níveis mais elevados de *mindfulness* apresentavam uma maior capacidade para identificar as emoções, tolerá-las e lidar e responder às mesmas de forma adaptativa.

Por fim, os estudos têm referido que o *mindfulness* e a vinculação segura têm apresentado características em comum, como por exemplo o facto de ambos contribuírem para a obtenção de resultados positivos ao nível do bem-estar, da saúde mental e da saúde física dos indivíduos (Ryan et al., 2007; Shaver et al., 2007). Adicionalmente, tanto o *mindfulness* como a vinculação segura encontram-se associados a relacionamentos bem-sucedidos, a estratégias mais adaptativas para enfrentar estímulos ameaçadores, a uma maior autoestima e a uma maior capacidade de autorregulação (Ryan et al., 2007; Shaver et al., 2007). Ryan et al. (2007) sugerem, ainda, três formas através das quais os constructos se encontram relacionados. Assim, segundo estes autores, os sujeitos que tiveram figuras de vinculação caracterizadas por serem mais atentas, presentes e sensíveis parecem apresentar uma maior propensão para estabelecer relacionamentos com vinculações seguras e para desenvolver a capacidade de ser *mindfulness*. Adicionalmente, estes autores afirmam que parece existir uma relação bidirecional entre os constructos (*mindfulness* e vinculação segura), o que significa que os indivíduos com relacionamentos com um tipo de vinculação segura parecem apresentar um maior nível de *mindfulness* e o *mindfulness* parece estar associado ao estabelecimento de relações de vinculação segura (Cordon & Feeney, 2008).

Mindfulness e sexualidade

Tal como referido anteriormente, os estudos das relações amorosas têm sublinhado que estabelecer relacionamentos sexuais saudáveis e satisfatórios beneficia o bem-estar físico e psicológico dos indivíduos. Neste contexto, não surpreende a evidência de que tanto a satisfação

com as relações românticas como a satisfação com as relações sexuais se encontram interligadas e se influenciam mutuamente (Leavitt et al., 2019). Neste sentido, o grau de satisfação com as relações sexuais tem sido referido também como um fator importante para a satisfação geral e para o compromisso e estabilidade da relação (Sprecher, 2002).

Este contexto em específico parece levantar alguns desafios, como por exemplo o facto de sujeitos que habitualmente demonstram alguma facilidade em ser *mindfulness* no seu dia-a-dia, puderem deparar-se com dificuldades para conseguir sê-lo em momentos específicos, como os momentos íntimos do casal (Leavitt et al., 2019), visto que as relações sexuais podem ser, em algum momento, pautadas pela presença de ansiedade (Barnes et al., 2007). Esta ansiedade, segundo alguns autores, pode estar relacionada com o facto de os indivíduos estarem preocupados com a sua performance e aparência corporal e, por esse motivo, permanecerem autofocados (Kaplan, 1974; Masters & Johnson, 1970, citados por Dove & Wiederman, 2000), serem autocríticos ou apresentarem baixa autoestima nestes momentos (Pepping et al., 2018). Assim, acredita-se que nestas situações, os indivíduos tenham de realizar um esforço adicional ao nível da atenção e da atitude não-crítica (Leavitt et al., 2019).

No âmbito da sexualidade, a investigação dedicada ao *mindfulness* é ainda muito recente, e os estudos existentes foram, maioritariamente, desenvolvidos em contextos e populações muito específicas (e.g., mulheres diagnosticadas com cancro que apresentavam dificuldades ao nível da sexualidade; homens com disfunção erétil). Um exemplo é o estudo de Newcombe e Weaver (2016) que analisou a influência do *mindfulness* na sexualidade, evidenciando a existência de uma associação entre o *mindfulness* nas relações sexuais e níveis mais baixos de distração/interferência cognitiva (quando existe um ou mais focos de atenção que não estão relacionados com a conexão e sensações sexuais com o parceiro, como por exemplo preocupações com a performance sexual e com a aparência corporal) durante os momentos de intimidade do casal. Uma das possíveis razões para a contribuição do *mindfulness* neste contexto é o facto de o indivíduo conseguir estar mais atento e consciente no momento presente, o que permite uma melhor regulação das emoções e do comportamento intencional (Karremans et al., 2017).

Posto isto, o *mindfulness* começou a ser integrado em intervenções, de forma a que a sua influência pudesse ser estudada no contexto da sexualidade do casal. Como exemplo, Brotto et al. (2007) elaboraram uma intervenção que contemplava o uso de técnicas de *mindfulness* e que foi aplicada a 19 mulheres anteriormente diagnosticadas com cancro, que reportavam dificuldades ao nível das relações sexuais, após o tratamento oncológico. Os resultados da intervenção mostraram um aumento da excitação automática percebida, do desejo, da excitação, da capacidade de atingir o orgasmo e uma maior satisfação sexual. Contrariamente, foi observado um decréscimo ao nível do *distress*. Neste estudo, as participantes sublinharam ainda a utilidade e eficácia das técnicas de *mindfulness* para compreender a sua sexualidade e os órgãos sexuais e para melhorar a sua relação

com o corpo. Neste sentido, demonstraram interesse em continuar a treinar estas competências (Brotto et al., 2007). Ainda no que diz respeito ao impacto do *mindfulness* em contextos de disfunção sexual, Silverstein et al. (2011) realizaram uma intervenção baseada no *mindfulness* de 12 semanas, com estudantes universitários. Durante a avaliação inicial, os investigadores verificaram que existia um desfasamento nos resultados em relação à capacidade de detetar as respostas corporais e ao nível de consciência interoceptiva entre homens e mulheres. Concretamente, os resultados mostraram que as mulheres apresentavam uma menor consciência interoceptiva e demoravam mais tempo a detetar as sensações corporais, tendo, ainda, associados níveis mais elevados de autocrítico e sintomas clínicos. Após a intervenção, os resultados do estudo mostraram que a prática de *mindfulness* promovia uma melhor deteção das respostas fisiológicas a estímulos sexuais (tendo sido registada uma diminuição no tempo de deteção das sensações corporais da mulheres), uma maior consciência interoceptiva durante a excitação sexual, uma diminuição do autocrítico, da ansiedade e da sintomatologia clínica, e um aumento na atitude de aceitação perante os diversos estados internos dos sujeitos. Por fim, foram detetadas igualmente melhorias no bem-estar psicológico geral dos mesmos (Silverstein et al., 2011).

Mais recentemente, Leavitt et al. (2019) desenvolveram um estudo com uma amostra de 320 indivíduos numa relação amorosa (casados há pelo menos dois anos) com o objetivo de analisar e compreender a relação entre o *mindfulness* no contexto sexual e o bem-estar sexual, bem-estar relacional e a autoestima. Estes autores concluíram que os indivíduos com níveis mais elevados de *mindfulness* durante os momentos íntimos do casal pontuavam de forma mais elevada na satisfação sexual e relacional e tinham uma melhor autoestima. Contudo, Leavitt et al. (2019) realçaram que esta associação ultrapassava o traço *mindfulness*, estando presente uma capacidade específica (capacidade de evitar o autocrítico ou efetuar julgamentos relativos ao parceiro amoroso) para ser *mindfulness* no contexto sexual. Adicionalmente, esta capacidade parece contribuir para a satisfação sexual. Os dados indicaram também que o nível de consciência durante as relações sexuais podia ter mais impacto para a satisfação sexual das mulheres do que dos homens. Por fim, estes autores concluíram que o *mindfulness* no contexto sexual promove o desenvolvimento de uma capacidade que tem impacto no bem-estar sexual, relacional e na autoestima e não requer a participação do companheiro.

Em suma, apesar de escassos, os resultados dos estudos existentes na área da sexualidade indicam que estar atento às sensações físicas do próprio e do parceiro pode promover tanto a relação romântica como a relação sexual (McNulty et al., 2016). Adicionalmente, o *mindfulness* parece influenciar as relações sexuais ao promover que os indivíduos observem os seus pensamentos negativos com uma atitude de abertura e curiosidade (Newcombe & Weaver, 2016).

Avaliação do mindfulness no contexto das relações amorosas

Dado o conhecimento mais limitado sobre os mecanismos e a influência do *mindfulness* no contexto das relações amorosas e nos momentos mais íntimos destas relações, torna-se essencial que existam instrumentos adaptados e adequados para compreender a atuação do *mindfulness* nestes ambientes (Leavitt et al., 2019), caso contrário, o seu entendimento e a sua avaliação pode ficar comprometida (Kimmes et al., 2017). No que diz respeito aos instrumentos desenvolvidos para o contexto específico das relações amorosas e das relações sexuais, foram recentemente desenvolvidas duas medidas: a *Relationship Mindfulness Measure* (RMM) e a *Sexual Mindfulness Measure* (SMM).

A primeira medida, a *Relationship Mindfulness Measure*, foi desenvolvida em 2017 por Kimmes et al., com o objetivo de avaliar o grau com que os indivíduos tendem a ser *mindfulness* nas suas relações amorosas. Este instrumento, que é composto por cinco itens, resultou de uma adaptação da *Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS; Brown & Ryan, 2003), que se destinava à avaliação das diferenças individuais relativas ao traço de *mindfulness*. Neste sentido, os itens foram modificados para que pudessem ser aplicados a este contexto específico. A título de exemplo, o item da MAAS “Parece que funciono em “piloto automático”, sem muita atenção consciente do que estou a fazer”, na RMM tem a formulação “Quando eu e o meu companheiro/ a minha companheira estamos juntos, parece que funciono em “piloto automático” sem muita atenção consciente do que estou a fazer.” e conserva a mesma escala de resposta.

O estudo de validação da escala envolveu uma amostra de 185 estudantes universitários dos Estados Unidos da América (Kimmes et al., 2017). Os resultados deste estudo revelaram boas propriedades psicométricas de consistência interna (*alfa* de Cronbach = .86 e .93, respetivamente no momento de teste-reteste) e de estabilidade temporal ($r = .60$), assim como de validade de constructo, suportando a estrutura unidimensional da escala (*Comparative Fit Index* [CFI] = .95). Mais recentemente (2020), os autores recorreram ao uso da RMM, mas desta vez numa amostra de 218 casais adultos que se encontravam numa relação há pelo menos um ano (média de tempo juntos: 10.92 anos). Neste estudo, o instrumento apresentou novamente uma boa consistência interna (*alfa* de Cronbach: Mulheres = .87; Homens = .89). Porém, do nosso conhecimento, não existem outros estudos de validação desta escala.

No que diz respeito à *Sexual Mindfulness Measure*, esta foi desenvolvida em 2019 por Leavitt, Lefkowitz e Waterman e foi elaborada para medir o nível de *mindfulness* dos sujeitos durante as experiências sexuais. A escala foi adaptada do *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ; Baer et al., 2006) que tinha como objetivo avaliar as cinco facetas relativas à tendência geral de ser *mindfulness* no dia-a-dia. Por conseguinte, e de forma semelhante ao referido para a RMM, os itens sofreram um conjunto de alterações para que pudessem ser aplicados neste contexto. Na versão final, a SMM é composta por sete itens (e.g., “Presto atenção às sensações sexuais”) e

dois fatores (*Consciência e Não-julgamento*), que revelaram indicadores satisfatórios de fiabilidade (*Consciência* mulheres α de Cronbach = .78; *Consciência* homens α de Cronbach = .71; *Não-julgamento* mulheres α de Cronbach = .74; *Não-julgamento* homens α de Cronbach = .70), validade de constructo (CFI= .956; RMSEA= .038) e validade convergente com o FFMQ e a MAAS. De forma análoga ao mencionado para a RMM, do nosso conhecimento, não existem estudos de validação da SMM para além dos estudos originais.

O presente estudo

O presente estudo pretende validar as escalas *Relationship Mindfulness Measure* e *Sexual Mindfulness Measure* para a população portuguesa. Tendo em conta que a investigação no âmbito do *mindfulness* nas relações interpessoais e, em particular, nas relações amorosas é muito recente, não temos qualquer indicação de que existam outras validações das escalas referidas no contexto português. Assim, este estudo poderá permitir o desenvolvimento e o preenchimento de diversas lacunas existentes nesta área específica do *mindfulness* em Portugal.

Desta forma, no nosso entender, o estudo possui um carácter inovador, não só pelo facto de adaptar duas escalas que avaliam o *mindfulness* num contexto muito específico (nas relações amorosas e nas relações sexuais) para a população portuguesa, como também por ser um dos primeiros estudos realizados neste contexto em Portugal. Assim, espera-se que o presente estudo tenha um contributo importante para o desenvolvimento desta área de investigação no nosso país. Adicionalmente, espera-se que estas medidas, ao ser devidamente validadas em Portugal, possam potenciar outros estudos focados no *mindfulness* nas relações amorosas, bem como outros estudos de validação em outras culturas.

Método

Participantes

A amostra foi constituída por 399 participantes da população geral que se encontravam numa relação amorosa. As características gerais da amostra encontram-se descritas no Quadro 1. Em termos globais, podemos verificar que a amostra era maioritariamente composta por mulheres (88.2%), que a idade média era de 29.34 anos ($DP = 9.95$; amplitude = 18-65 anos), que a maioria dos indivíduos se encontrava numa relação sem viver juntos (58.4%) e que a duração média da relação era de aproximadamente 7 anos. Quanto às habilitações literárias, a maioria dos sujeitos indicou possuir um nível de escolaridade referente ao Ensino Universitário. No que se prende com a formação ou prática de *mindfulness*, a maioria dos participantes indicou que não tinha (71.7%).

Quadro 1. Características sociodemográficas da amostra ($N = 399$)

| | <i>N</i> | % |
|---|-----------------|------------------|
| Sexo | | |
| Masculino | 46 | 11.5 |
| Feminino | 352 | 88.2 |
| Outro | 1 | 0.3 |
| Estado civil | | |
| Casado | 77 | 19.3 |
| União de facto | 89 | 22.3 |
| Numa relação (não vivendo juntos) | 233 | 58.4 |
| Habilitações literárias | | |
| Até 9º ano (inclusive) | 17 | 4.3 |
| 10º-12º ano | 73 | 18.3 |
| Frequenta/Completo estudos universitários | 309 | 77.4 |
| Situação profissional | | |
| Empregado | 228 | 57.1 |
| Desempregado | 31 | 7.8 |
| Estudante | 139 | 34.8 |
| Reformado | 1 | 0.3 |
| Área de residência | | |
| Meio rural | 121 | 30.3 |
| Meio urbano | 278 | 69.7 |
| | <i>M</i> | <i>DP</i> |
| Idade (anos) | 29.34 | 9.95 |
| Duração da relação (meses) | 82.44 | 92.41 |

Procedimentos

Em primeiro lugar, procedeu-se à tradução das duas medidas em estudo, após obtenção de autorização pelos autores originais. O procedimento de tradução foi o mesmo para as duas escalas em estudo. Inicialmente, foi realizado o processo de tradução das escalas para a língua portuguesa por dois investigadores de forma independente. Posteriormente, as traduções foram analisadas e comparadas, tendo originado uma versão consensual. Numa fase seguinte, uma terceira pessoa sem conhecimento da escala procedeu à retroversão da versão final das escalas e à verificação de aspetos lexicais e semânticos presentes nas duas versões (original e traduzida) dos instrumentos, para que o conteúdo fosse o mesmo, tanto na versão original como na versão portuguesa. Ao longo deste processo, nenhum dos itens das escalas revelou problemas, pelo que se chegou à versão final de cada uma das medidas.

Para a recolha da amostra, os sujeitos foram convidados a participar num estudo sobre o *mindfulness* nas relações amorosas. Para participar, os indivíduos tinham de ter uma idade igual ou superior a 18 anos e encontrar-se numa relação amorosa, independentemente da sua natureza (e.g., namoro, casamento, união de facto, numa relação sem viver junto).

Os dados foram recolhidos através de uma plataforma *online* (LimeSurvey®, alojada no site da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação) entre outubro de 2019 e março de 2020. Na primeira página do protocolo constavam informações relativas aos objetivos do estudo, aos critérios de inclusão dos participantes, ao consentimento informado, à explicação sobre o carácter voluntário e anónimo do mesmo, à confidencialidade das respostas e aos contactos dos investigadores responsáveis. O *link* do questionário foi divulgado através de contactos de e-mail, de publicações periódicas (pagas e não pagas) na página de *Facebook* que foi criada para o estudo e em páginas relacionadas com a temática estudada.

O presente estudo obteve a aprovação da Comissão de Ética e Deontologia da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Instrumentos

Ficha de dados sociodemográficos

A ficha de dados sociodemográficos foi composta por questões sobre as características sociodemográficas (idade, sexo, nível de escolaridade, profissão e situação profissional, área de residência, estado civil e duração da relação amorosa). Adicionalmente, foi perguntado aos participantes se alguma vez tiveram formação e/ou praticaram *mindfulness*.

Mindfulness na relação

A *Relationship Mindfulness Measure* (Kimmes et al., 2017; Pereira, Chaves, Moura-Ramos, & Canavarro, 2018) é uma escala desenvolvida com o objetivo de avaliar o grau com que os indivíduos tendem a ser *mindfulness* nas suas relações amorosas. A RMM é composta por cinco itens (e.g., “Quando eu e o meu companheiro/a minha companheira estamos juntos, parece que funciono em “piloto automático” sem muita atenção consciente do que estou a fazer.”), que são respondidos numa escala de resposta de seis pontos que varia entre 1 (*Quase sempre*) e 6 (*Quase nunca*). Nesta escala, uma maior pontuação reflete um nível mais elevado de *mindfulness* nas relações. No estudo original (Kimmes et al., 2017), as propriedades psicométricas da RMM em relação à fiabilidade, validade e estabilidade teste-reteste mostraram-se adequadas. Os estudos psicométricos da RMM são o objetivo do presente estudo.

Mindfulness sexual

A *Sexual Mindfulness Measure* (Leavitt et al., 2019; Pereira, Francisco, & Canavarro, 2019) tem como objetivo avaliar o nível de *mindfulness* que os indivíduos possuem durante as suas experiências sexuais. A SMM é constituída por sete itens, organizados em duas subescalas: *Consciência* (e.g., “Presto atenção às minhas emoções durante o sexo”) e *Atitude de não-julgamento* (e.g., “Durante o sexo, às vezes distraio-me a avaliar-me a mim mesmo(a) ou ao meu companheiro/à minha companheira”). Os itens são respondidos numa escala de resposta com cinco alternativas que varia entre 1 (*Nunca ou muito raramente verdadeiro*) e 6 (*Muito frequentemente ou sempre verdadeiro*). Relativamente às propriedades psicométricas, no estudo original, a SMM demonstrou uma fiabilidade adequada para as duas subescalas e uma validade convergente pequena a moderada com outras medidas de *mindfulness* ($r = .02$ a $.49$). Os estudos psicométricos da SMM são o objetivo do presente estudo.

Mindfulness

A *Mindful Attention and Awareness* (MAAS; Brown & Ryan, 2003; Gregório & Pinto-Gouveia, 2013) pretende avaliar as diferenças individuais relativas ao traço de *mindfulness*, mais especificamente ao nível da atenção e consciência que o indivíduo experiencia. O instrumento é constituído por 15 itens (e.g., “Posso estar a sentir uma emoção e só ter consciência disso mais tarde.”) referentes a aspetos cognitivos, emocionais, físicos, interpessoais e, ainda, a um domínio geral. A escala de resposta varia entre 1 (*Quase sempre*) e 6 (*Quase nunca*). Valores mais elevados na MAAS são indicativos de que os indivíduos apresentam uma maior consciência do seu comportamento e se encontram mais recetivos às experiências que ocorrem no momento presente. Os estudos da versão original mostraram uma boa consistência interna ($\alpha = .82$) e boa estabilidade teste-reteste ($r = .81$), assim como uma adequada validade discriminante e validade convergente

com outras medidas de *mindfulness* e saúde mental (Brown & Ryan, 2003). A versão portuguesa da MAAS apresentou também uma consistência interna elevada ($\alpha = .89$) e validades discriminante e convergente adequadas (Gregório & Pinto-Gouveia, 2013). No presente estudo, a MAAS apresentou um valor elevado de consistência interna ($\alpha = .90$).

Vinculação

A *Experiences in Close Relationships–Relationship Structures Questionnaire* (ECR-RS; Fraley, Heffernan, Vicary, & Brumbaugh, 2011; Moreira, Martins, Gouveia, & Canavarro, 2015) é uma escala que se destina a avaliar a vinculação a diferentes figuras. A escala é composta por nove itens divididos pelas subescalas *ansiedade* (itens 1 a 6; e.g., “Tenho medo que esta pessoa me possa abandonar”) e *evitamento* (itens 7 a 9; e.g., “Não me sinto confortável em “abrir-me” /desabafar com esta pessoa”). A escala de resposta é de sete pontos e varia entre 1 (*Discordo fortemente*) e 7 (*Concordo fortemente*). Neste estudo, usou-se apenas a versão do parceiro que, no que respeita às propriedades psicométricas, na versão original apresentou uma boa validade de constructo e uma boa consistência interna (*evitamento*: $\alpha = .88$; *ansiedade* $\alpha = .80$; Fraley et al., 2011). Na versão portuguesa a escala apresentou uma consistência interna adequada ($\alpha > .72$) e uma boa validade de constructo (Moreira et al., 2015). Na amostra do presente estudo, a escala ECR-RS apresentou um valor de consistência interna elevado para a dimensão de *ansiedade* ($\alpha = .87$) e *evitamento* ($\alpha = .83$).

Ajustamento diádico

A *Revised Dyadic Adjustment Scale* (RDAS; Busby, Christensen, Crane, & Larson, 1995; Pereira, Moura-Ramos, Narciso, & Canavarro, 2017) tem como objetivo avaliar o nível de ajustamento diádico. O instrumento engloba 14 itens, distribuídos por três subescalas: *consenso* (itens 1 a 6 sobre consenso, valores e afeto e.g.: “Tomada de decisões importantes”); *satisfação* (itens 7 a 10 sobre estabilidade e conflito e.g., “Alguma vez se arrependeu de ter-se casado [ou viver junto]?”) e, por fim, *coesão* (itens 11 a 14 sobre atividades e discussão, e.g.: “Envolvem-se juntos em atividades e interesses extrafamiliares?”). As respostas são apresentadas através de uma escala que varia consoante as três subescalas referidas. Pontuações mais elevadas nas escalas de consenso, satisfação e coesão revelam um melhor nível de ajustamento diádico. Nos estudos originais (Busby et al., 1995), a RDAS apresentou boas propriedades psicométricas e um valor elevado de consistência interna tanto para total ($\alpha = .90$) como para as três subescalas que a constituem (*consenso*: $\alpha = .81$; *satisfação*: $\alpha = .85$; *coesão*: $\alpha = .80$). No estudo português, a escala apresentou uma consistência interna elevada tanto para o total (homens: $\alpha = .89$; mulheres: $\alpha = .89$) como para as subescalas ($\alpha \geq .77$; Pereira et al., 2017). Na amostra do presente estudo, a RDAS

apresentou uma consistência interna elevada para as dimensões *consenso* ($\alpha = .72$), *satisfação* ($\alpha = .81$) e *coesão* ($\alpha = .74$), assim como para o total da escala ($\alpha = .87$).

Satisfação sexual

A *Global Measure of Sexual Satisfaction* (GMSEX, Lawrance, & Byers, 1995; Pascoal, Narciso, Pereira & Ferreira, 2013) é composta por cinco itens (e.g., “Muito agradável”) e tem como objetivo medir a satisfação sexual global dos indivíduos nas relações amorosas. Como escala de resposta são apresentados itens bipolares, que variam entre 1 (*Muito má*) e 7 (*Muito boa*). Uma pontuação mais elevada significa uma maior satisfação sexual global. Na versão original, a escala apresentou uma estabilidade teste-reteste adequada ($r = .84$), um valor elevado de consistência interna tanto para a amostra constituída por membros da comunidade local, funcionários e ex-alunos ($\alpha = .96$), como para a amostra de estudantes de uma universidade do Canadá ($\alpha = .90$), e uma validade convergente adequada com outras medidas de satisfação sexual. A versão portuguesa apresentou também bons indicadores de fiabilidade (amostra normativa: $\alpha = .83$; amostra clínica: $\alpha = .91$) e uma validade convergente adequada ($r = .62$) com a *Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal* (EASAVIC). No presente estudo, a GMSEX apresentou um valor elevado de consistência interna ($\alpha = .96$).

Comunicação

A subescala comunicação da *ENRICH* (Fowers & Olson, 1989; Lourenço & Relvas, 2003) foi utilizada para avaliar os sentimentos e atitudes do sujeito relativamente à comunicação no seu relacionamento. A subescala é composta por 10 itens (e.g., “Por vezes, tenho dificuldade em acreditar em tudo aquilo que o/a meu/minha companheiro/a me diz.”) e apresenta como opções de resposta uma escala de cinco pontos que varia entre 1 (*Discordo fortemente*) e 5 (*Concordo fortemente*). Uma pontuação mais elevada revela uma maior disponibilidade do sujeito para partilhar informação com o parceiro. Relativamente às propriedades psicométricas, nos estudos originais, a escala apresentou uma boa consistência interna ($\alpha = .82$), estabilidade teste-reteste ($r = .90$) e validade discriminante. No presente estudo, a subescala apresentou um valor elevado de consistência interna ($\alpha = .85$).

Depressão, ansiedade e stresse

A *Depression Anxiety Stress Scales* (EADS-21; Lovibond & Lovibond, 1995; Pais-Ribeiro, Honrado & Leal, 2004) pretende avaliar a ansiedade, a depressão e o stresse, subescalas em que este instrumento se organiza. A EADS-21 é constituída por 21 itens distribuídos de igual forma pelas subescalas referidas (e.g., *ansiedade*: “Senti dificuldades em respirar”; *depressão*: “Senti que a vida não tinha sentido” e *stresse*: “Tive dificuldades em me acalmar”). A escala de resposta varia

entre 1 (*Não se aplicou nada a mim*) e 4 (*Aplicou-se a mim a maior parte das vezes*). Uma pontuação mais elevada nos itens de cada dimensão revela estados afetivos negativos de depressão, ansiedade ou stresse. A EADS-21, na versão original, apresentou boas qualidades psicométricas e uma consistência interna elevada para as escalas de *depressão* ($\alpha = .91$), de *ansiedade* ($\alpha = .84$) e de *stresse* ($\alpha = .90$). Relativamente à versão portuguesa (Pais-Ribeiro et al., 2004), a escala também apresentou uma consistência interna elevada para as escalas de *depressão* ($\alpha = .85$), *ansiedade* ($\alpha = .74$) e *stresse* ($\alpha = .81$). No presente estudo, a EADS-21 apresentou uma consistência interna elevada para as escalas de *depressão* ($\alpha = .92$), *ansiedade* ($\alpha = .84$) e *stresse* ($\alpha = .88$).

Qualidade de vida

O EUROHIS-QOL-8 (Power, 2003; Pereira, Melo, Gameiro & Canavarro, 2011) permite avaliar a qualidade de vida dos sujeitos, através de um conjunto de oito itens (e.g., “Como avalia a sua qualidade de vida?”). Como escala de resposta são apresentadas cinco opções que variam, por exemplo, entre 1 (*Nada*) e 5 (*Completamente*). Uma pontuação total mais elevada é indicativa de uma melhor perceção de qualidade de vida. No estudo original (Power, 2003), o EUROHIS-QOL-8 apresentou uma consistência interna adequada ($\alpha = .78$). Quanto à versão portuguesa, o índice apresentou boas qualidades psicométricas, incluindo uma boa consistência interna ($\alpha = .83$) e estabilidade teste-reteste ($r = .73$), bem como adequadas validades de constructo, discriminante e convergente. No presente estudo, o EUROHIS-QOL-8 apresentou uma boa consistência interna ($\alpha = .82$).

Análise de dados

As análises estatísticas foram realizadas no programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS), na versão 22.0 (IBM Corp., Armonk, NY). A análise fatorial confirmatória (AFC) foi realizada no *Analysis of Moment Structure* (AMOS), versão 22.0 (IBM Corp., Armonk, NY). Em primeiro lugar, foram calculadas as estatísticas descritivas (média, desvio padrão [DP], frequências) para analisar as características sociodemográficas da amostra e as características distribucionais dos itens (assimetria, curtose, efeitos chão, efeitos teto). Com o intuito de avaliar se os pressupostos de normalidade estavam cumpridos, foi utilizado o teste de Kolmogorov-Smirnov (K-S). Para avaliar a qualidade e o ajustamento dos modelos das duas escalas em estudo, na AFC, foram considerados os seguintes índices de ajustamento: o teste do qui-quadrado (χ^2 , testa o ajustamento entre o modelo hipotético e o modelo empírico, devendo ser não significativo, $p < .05$), o $\chi^2/g.l.$ (considerado bom se for inferior a 2; aceitável se variar entre 2 e 5), o *Comparative Fit Index* (CFI; $> .90$, ajustamento adequado; $> .95$, ajustamento muito bom do modelo), o *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA; < 0.06) e o *Standardized Root Mean Square Residual* (SRMR; < 0.08), tendo sido interpretados segundo os índices de ajustamento dos autores Hu e Bentler (1999). Por último, foram

realizadas correlações de *Pearson* para avaliar a validade concorrente da RMM e da SMM com um conjunto de variáveis relacionadas com a psicopatologia, bem-estar e o contexto das relações amorosas dos indivíduos.

Resultados

Relationship Mindfulness Scale

Sensibilidade

No Quadro 2 encontram-se apresentadas as características distribucionais dos itens que constituem a *Relationship Mindfulness Measure*. A sensibilidade dos itens foi avaliada através dos coeficientes de assimetria e da curtose. A análise da assimetria (Sk) e da curtose (Ku) revelou que a maioria dos itens, à exceção do item 4, se encontrava distribuída entre os valores -1 e 1, o que indica que a distribuição se aproxima da normal. No que se refere à curtose, a distribuição revelou ser mesocúrtica. Adicionalmente, através da leitura do Quadro 2 pode verificar-se que não existiram efeitos chão, dado que os valores variaram entre 0.3% e 2.3%, sendo inferiores à percentagem (> 15%) referida na literatura (Terwee et al., 2007). Em contraste, foram detetados efeitos teto para todos os itens, que variaram entre 24.6% e 57.4%. De forma a analisar se os pressupostos de normalidade foram cumpridos, recorreu-se ao teste de Kolmogorov-Smirnov (K-S). Os resultados obtidos neste teste revelaram-se significativos para o resultado total (K-S= 0.12, $p < .001$), o que traduz que os pressupostos de normalidade não foram cumpridos. Foi também analisada a sensibilidade da escala total, através dos coeficientes de assimetria e curtose. Os resultados obtidos variaram entre -1 e 1 e indicaram a existência de uma assimetria negativa (Sk = -0.72) e uma tendência mesocúrtica (Ku = 0.002).

Quadro 2. Características distribucionais dos itens da RMM

| Item | Min-Max | M | DP | Assimetria | Curtose | Efeito chão (%) | Efeito teto (%) |
|------|---------|------|------|------------|---------|-----------------|-----------------|
| 1 | 1-6 | 4.30 | 1.36 | -0.37 | -0.76 | 2.3 | 24.6 |
| 2 | 1-6 | 4.61 | 1.21 | -0.74 | -0.06 | 1.8 | 27.3 |
| 3 | 1-6 | 4.91 | 1.35 | -1.02 | -0.04 | 1.5 | 49.6 |
| 4 | 1-6 | 5.32 | 0.97 | -1.51 | 2.02 | 0.3 | 57.4 |
| 5 | 1-6 | 4.76 | 1.19 | -0.73 | -0.33 | 0.3 | 33.6 |

Fiabilidade

No que respeita à consistência interna da RMM, foi obtido um alfa de Cronbach de .82 para o total da escala. No Quadro 3 constam as correlações item-total e os coeficientes de alfa de Cronbach quando os itens são excluídos um a um, tendo estes registado valores entre .77 e .79. Ao analisar os coeficientes de alfa de Cronbach dos itens, compreendemos que todos os itens são

relevantes para a escala, uma vez que todos apresentam um valor de alfa superior a .77. No que se prende com as correlações item-total, foi tido em conta o critério de Kline (2000), que aponta para valores superiores a .30, tendo este critério sido comprovado em todos os itens da escala.

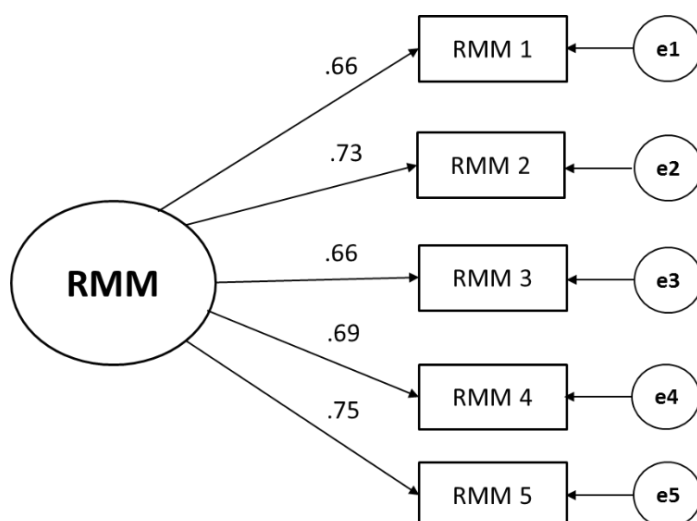
Quadro 3. Correlações item-total dos itens da RMM

| Item | Correlação item-total da escala | Alfa de Cronbach excluindo o item (para o total) |
|------|---------------------------------|--|
| 1 | .59 | .79 |
| 2 | .65 | .77 |
| 3 | .59 | .79 |
| 4 | .62 | .79 |
| 5 | .66 | .77 |

Validade de constructo

No que se refere à validade de constructo da versão portuguesa da RMM, foi avaliado um modelo relativo à estrutura unidimensional da escala. Para isso, foi realizada uma análise fatorial confirmatória (AFC). Apesar do modelo ser estatisticamente significativo, o que se pode dever à dimensão da amostra (Marôco, 2010), os resultados obtidos indicaram um bom ajustamento do modelo aos dados ($\chi^2 = 12.65$; $\chi^2/g.l. = 2.53$; CFI = .99; RMSEA = .06 [.01-.10]; SRMR = .03; Hu & Bentler, 1999). A adequação do modelo é também perceptível através da análise dos resultados obtidos nos parâmetros (pesos fatoriais superiores a .66; cf. Figura 1).

Figura 1. Estrutura fatorial da RMM



Validade concorrente

Para avaliar a validade da RMM foram realizadas correlações de *Pearson* entre o total da escala e um conjunto de variáveis relativas à psicopatologia, bem-estar e contextos relacionais, mais especificamente os relativos às relações amorosas dos sujeitos. A RMM demonstrou estar associada de forma positiva e estatisticamente significativa ao *mindfulness*, ao total da escala e às dimensões de *consenso*, *satisfação* e *coesão* do ajustamento diádico, à *Satisfação sexual*, à *Comunicação* e à *Qualidade de vida*. Em contraste, a RMM apresentou uma associação negativa e significativa às orientações de vinculação *ansiedade* e *evitamento*, e à sintomatologia de *depressão*, *ansiedade* e *stresse*. No Quadro 4 são apresentadas todas as associações encontradas entre a RMM e as variáveis em estudo.

Quadro 4. Matriz de correlações entre a RMM e a SMM e as variáveis em estudo

| Variáveis | <i>M (DP)</i> | Amplitude | RMM | Consciência (SMM) | Atitude não julgamento (SMM) |
|---------------------|---------------|-------------|---------|-------------------|------------------------------|
| <i>Mindfulness</i> | 4.13 (0.87) | 1.60 - 6.00 | .53*** | .25*** | .39*** |
| Vinculação | | | | | |
| Ansiedade | 3.17 (1.65) | 1.00 - 7.00 | -.20*** | -.06 | -.30*** |
| Evitamento | 1.77 (0.97) | 1.00 - 6.67 | -.49*** | -.29*** | -.26*** |
| Ajustamento diádico | | | | | |
| Consenso | 3.79 (0.65) | 0.33 - 5 | .50*** | .27*** | .31*** |
| Satisfação | 3.77 (0.76) | 0 - 5 | .50*** | .23*** | .27*** |
| Coesão | 2.85 (1.01) | 0 - 4.75 | .39*** | .29*** | .22*** |
| Total | 49.26 (9.34) | 9 - 68 | .54*** | .31*** | .31*** |
| Satisfação sexual | 5.66 (1.47) | 1.00 - 7 | .51*** | .42*** | .39*** |
| Comunicação | 37.44 (8.41) | 12.00 - 50 | .54*** | .37*** | .40*** |
| Psicopatologia | | | | | |
| Depressão | 4.82 (4.86) | 0 - 21 | -.25*** | -.02 | -.30*** |
| Ansiedade | 3.67 (3.88) | 0 - 21 | -.19*** | .02 | -.22*** |
| Stresse | 7.16 (4.50) | 0 - 21 | -.24*** | -.02 | -.27*** |
| Qualidade de vida | 66.51 (15.13) | 9.38 - 100 | .24*** | .10* | .23*** |

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Sexual Mindfulness Measure

Sensibilidade

As características distribucionais dos itens da *Sexual Mindfulness Measure* encontram-se descritas no Quadro 5. Mais uma vez, recorreu-se aos coeficientes de assimetria e curtose para

avaliar a sensibilidade dos itens da escala. A análise da assimetria e da curtose demonstrou que a maioria dos itens apresentava valores compreendidos entre -1 e 1, à exceção do item 1, o que revela que a distribuição se aproxima da normal. Relativamente aos valores da curtose, pode ainda referir-se que a distribuição é considerada mesocúrtica. Através da leitura do Quadro 5 é possível verificar-se que não foram encontrados efeitos chão, pois os valores variaram entre 1.3 % e 6.3%, mantendo-se inferiores à percentagem indicada pela literatura (> 15%; Terwee et al., 2007). Em comparação, foram detetados efeitos teto para todos os itens da escala, que variaram entre 16.5 % e 49.6 %.

Com o intuito de analisar se os pressupostos de normalidade se encontravam cumpridos para as duas dimensões das escalas, foi utilizado o teste de Kolmogorov-Smirnov. Os resultados revelaram-se significativos tanto para o fator I (*Consciência*; K-S= 0.11, $p < .001$), como para o fator II (*Atitude de não-julgamento*; K-S= 0.13, $p < .001$), o que indica que os pressupostos de normalidade nas subescalas não foram cumpridos. Adicionalmente, para analisar a sensibilidade da escala total foram obtidos os coeficientes de assimetria e de curtose para os dois fatores da SMM, tendo os resultados variado entre -1 e 1. Assim, tanto para o fator *Consciência* ($Sk = -0.61$) como para o fator *Atitude de não-julgamento* ($Sk = -0.81$), os resultados revelaram a existência de uma assimetria negativa. Relativamente à curtose foi detetada uma tendência mesocúrtica para o fator I (*Consciência*; $Ku = 0.04$) e para o fator II (*Atitude de não-julgamento*; $Ku = 0.03$).

Quadro 5. Características distribucionais dos itens da SMM

| Item | Min-Max | <i>M</i> | <i>DP</i> | Assimetria | Curtose | Efeito chão (%) | Efeito teto (%) |
|------|---------|----------|-----------|------------|---------|-----------------|-----------------|
| 1 | 1-5 | 4.25 | 0.90 | -1.18 | 1.13 | 1.3 | 49.6 |
| 2 | 1-5 | 3.74 | 1.07 | -0.58 | -0.38 | 2.8 | 27.3 |
| 3 | 1-5 | 3.38 | 1.11 | -0.34 | -0.55 | 6.3 | 16.5 |
| 4 | 1-5 | 3.85 | 1.07 | -0.74 | -0.19 | 2.8 | 32.3 |
| 5 | 1-5 | 3.77 | 1.11 | -0.63 | -0.35 | 3.8 | 31.8 |
| 6 | 1-5 | 3.81 | 1.16 | -0.69 | -0.44 | 4.3 | 36.6 |
| 7 | 1-5 | 4.02 | 1.16 | -0.98 | -0.001 | 4.0 | 47.9 |

Fiabilidade

Na avaliação da consistência interna da SMM obteve-se um coeficiente de alfa de Cronbach de .82 para o fator *Consciência* e um alfa de .82 para o fator *Atitude de não-julgamento*.

No Quadro 6 são apresentadas as correlações item-total e os coeficientes de alfa de Cronbach quando os itens são excluídos um a um tanto para a escala total, como para o fator I e para o II da escala. Relativamente aos resultados da correlação item-total e aos coeficientes de alfa de Cronbach quando os itens são excluídos um a um, os valores registados para a escala total variaram entre .75 e .79, para o fator *Consciência* variaram entre .74 e .79 e para o fator *Atitude de não-julgamento* os valores obtidos variaram entre .65 e .86. Os valores relativos ao alfa de Cronbach demonstraram

que todos os itens eram relevantes, visto que apresentaram valores superiores a .75. Ao analisar os coeficientes de alfa de Cronbach dos itens para os fatores, foi possível compreender que todos os itens, particularmente o item 6 (cuja exclusão diminuía significativamente a consistência interna do fator *Não-julgamento*), se revelam relevantes para os respectivos fatores. Em relação às correlações item-total do fator I (*Consciência*) e do fator II (*Atitude de não-julgamento*), os valores revelaram-se todos superiores a .30, cumprindo o critério de Kline (2000). O mesmo aconteceu para as correlações item-total para a escala total.

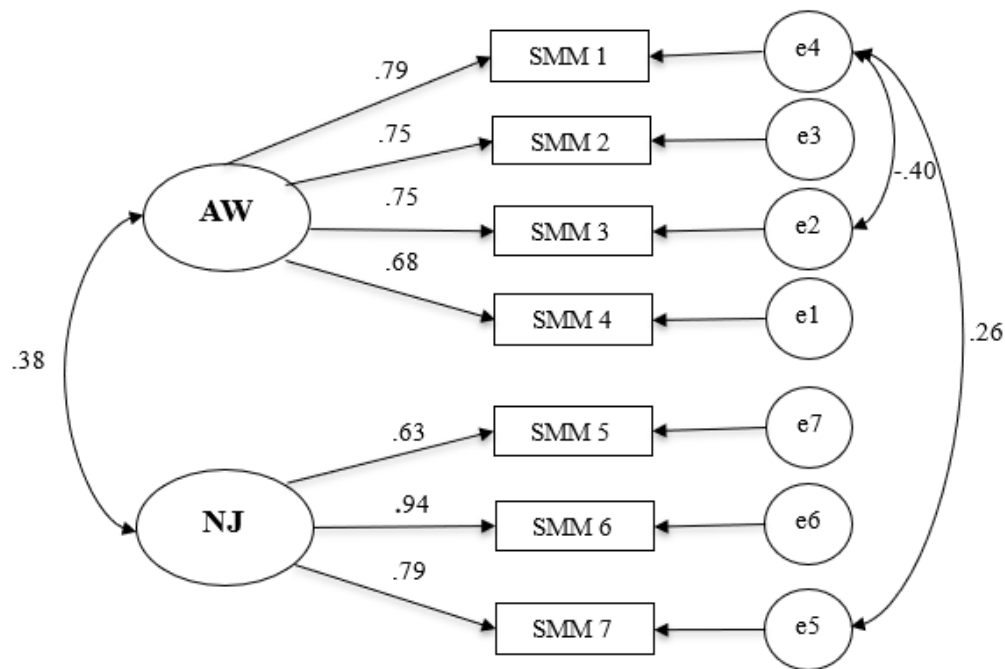
Quadro 6. Correlações item-total dos itens da SMM

| Item | Correlação item-total da escala | Correlação item-total do Fator | Alfa excluindo o item (para o total) | Alfa de Cronbach excluindo o item (subescala) |
|------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|---|
| 1 | .60 | .63 | .75 | .78 |
| 2 | .51 | .70 | .77 | .74 |
| 3 | .56 | .60 | .76 | .79 |
| 4 | .47 | .65 | .78 | .77 |
| 5 | .36 | .58 | .79 | .86 |
| 6 | .57 | .78 | .76 | .65 |
| 7 | .60 | .69 | .75 | .75 |

Validade de constructo

No que se refere à validade de constructo, foi analisado um modelo relativo à estrutura de dois fatores da SMM proposta pelos autores originais. Deste modo, foi realizada uma AFC. Apesar do modelo ser estatisticamente significativo, o que se pode dever à dimensão da amostra (Marôco, 2010), os valores mostraram um ajustamento do modelo aos dados menos aceitável, principalmente considerando o valor do RMSEA ($\chi^2 = 76.53$; $\chi^2/g.l. = 5.89$; CFI = .94; RMSEA = .11 [.09-.14]; SRMR = .07). A análise dos índices de modificação sugeriu a correlação entre os itens 1 [*Presto atenção às sensações sexuais*] e 3 [*Normalmente consigo descrever como me sinto sexualmente no momento com grande pormenor*] e entre o item 1 e item 7 [*Às vezes, quando me surge um certo pensamento na cabeça, ele estraga toda a experiência sexual*]), que foram consideradas plausíveis e, assim, adicionadas. Os resultados indicarem uma melhoria dos índices de ajustamento do modelo ($\chi^2 = 46.39$; $\chi^2/g.l. = 4.22$; CFI = .97; RMSEA = .09 [.06-.12]; SRMR = .05). Todos os pesos fatoriais se revelaram superiores a .63 (cf. Figura 2).

Figura 2. Estrutura fatorial da SMM: Modelo melhorado (AW: consciência/awareness; NJ: Atitude de não-julgamento)



Validade concorrente

Para avaliar a validade concorrente da SMM foram efetuadas correlações de *Pearson* entre o fatores *Consciência* e *Atitude de Não-julgamento* e variáveis relativas à psicopatologia, ao bem-estar e aos contextos relacionais, mais especificamente às relações amorosas dos sujeitos (cf. Quadro 4). O fator *Consciência* demonstrou estar associado de forma positiva e estatisticamente significativa ao *mindfulness*, ao total da escala e às dimensões *consenso*, *satisfação* e *coesão* do ajustamento diádico, à *Satisfação sexual*, à *Comunicação* e à *Qualidade de vida*. Por outro lado, foi encontrada uma associação negativa significativa entre este fator e a orientação de vinculação de *evitamento*. Ainda no que se refere ao fator *Consciência*, este fator não revelou estar associado aos sintomas psicológicos de *depressão*, *ansiedade* e *stresse*.

Quanto ao fator *Atitude de Não-julgamento*, este revelou estar positiva e significativamente associado ao *mindfulness*, à escala total e às dimensões de *consenso*, *satisfação* e *coesão* do ajustamento diádico, à *Satisfação sexual*, à *Comunicação* e à *Qualidade de vida*. Em contraste, o fator demonstrou estar associado de forma negativa e estatisticamente significativa às orientações de vinculação e aos sintomas de psicopatologia.

Discussão

O presente estudo teve como principal objetivo adaptar e validar as escalas *Relationship Mindfulness Measure* e *Sexual Mindfulness Measure* para a população portuguesa e avaliar as suas características psicométricas numa amostra de homens e mulheres que se encontrassem numa relação amorosa, independentemente da sua natureza (e.g., namoro, casamento, união de facto, numa relação sem viver junto). Para as duas escalas, os principais resultados atestaram boas características psicométricas de validade e fiabilidade.

No que se refere às características distribucionais dos itens, a *Relationship Mindfulness Measure* apresentou valores de assimetria e curtose (entre -1 e 1) adequados e uma distribuição próxima da normal. Contudo, importa referir que foram detetados efeitos teto em todos os itens da RMM (> 15%; Terwee et al., 2007), o que significa que os sujeitos manifestaram uma tendência para seleccionar, em vários itens da escala, respostas com pontuação mais elevada. Uma possível explicação para estes valores pode ser o facto de os sujeitos reportarem também valores elevados noutros indicadores relacionais.

À semelhança da versão original (Kimmes et al., 2017), a versão portuguesa da RMM apresentou um alfa de Cronbach de .82, que é superior ao valor recomendado pela literatura ($\alpha = .70$; Nunnally & Bernstein, 1994), traduzindo uma consistência interna adequada. As correlações item-total apresentaram valores satisfatórios, tendo em conta que todos os resultados foram superiores a .30 (Kline, 2000). Adicionalmente, os coeficientes de alfa de Cronbach, quando os itens foram excluídos um a um, confirmaram a relevância de todos os itens que constituem a escala, visto que os mesmos apresentaram valores de alfa de Cronbach superiores a .70.

No âmbito da validade de constructo, foi efetuada uma análise fatorial confirmatória que nos permitiu confirmar a estrutura proposta pelos autores originais da RMM (Kimmes et al., 2017), apoiando desta forma uma estrutura unidimensional. O modelo proposto apresentou uma boa adequação aos dados, no entanto, o valor do χ^2 demonstrou ser significativo o que, em parte, pode dever-se à dimensão da nossa amostra (Marôco, 2010). Por comparação, o estudo original da RMM (Kimmes et al., 2017) realçou a existência de valores adequados na maioria dos índices de ajustamento (CFI e SRMR), apresentando, contudo, um valor de erro mais elevado do que o recomendado pela literatura (Hu & Bentler, 1999).

Adicionalmente, no que respeita aos estudos de validade, foram analisadas as associações entre o total da RMM e variáveis relacionadas com a relação, assim como com a psicopatologia e o bem-estar. Em primeiro lugar, suportando a validade convergente, o total da RMM apresentou uma relação positiva forte ($r > .50$; Cohen, 1988) com o traço de *mindfulness*. Esta associação foi

também analisada no estudo original da RMM (Kimmes et al., 2017), tendo os autores afirmado a existência de uma correlação positiva moderada ($r > .30$; Cohen, 1988) entre o *mindfulness* nas relações amorosas e o traço *mindfulness*. Neste sentido, os resultados alcançados no nosso estudo revelam-se congruentes com o estudo original da RMM (Kimmes et al., 2017), e são expectáveis, principalmente tendo em conta que a RMM foi desenvolvida a partir da escala *Mindful Attention Awareness Scale* (Brown & Ryan, 2003).

No que concerne à análise dos indicadores relacionais, foram identificadas associações positivas moderadas e fortes (moderada: $r > .30$; forte: $r > .50$; Cohen, 1988) entre o *mindfulness* e o total da escala de ajustamento diádico e suas dimensões, nomeadamente *consenso*, *satisfação* e *coesão*. Estes dados são consistentes com a associação descrita na literatura que reporta que indivíduos com níveis mais elevados de *mindfulness* demonstram uma maior satisfação com a sua relação (e.g., Kimmes et al., 2017; Kimmes et al., 2020; Wachs & Cordova, 2007), sendo expectável que o mesmo aconteça para outras dimensões da relação. Paralelamente, foi também encontrada uma correlação positiva forte ($r > .50$; Cohen, 1988) entre o resultado total da RMM e a satisfação sexual na relação. Esta associação é congruente com as evidências encontradas nos estudos prévios que suportam que o *mindfulness* nas relações amorosas promove relações sexuais saudáveis, ao proporcionar uma melhor intimidade (Lucas, 2012; McCarthy & Metz, 2008). Ainda relativamente aos indicadores relacionais, foi analisada a associação entre o *mindfulness* nas relações amorosas e o tipo de comunicação usado nestes contextos. Assim, em conformidade com a literatura disponível (e.g., Barnes et al., 2007; Karremans et al., 2017), foi identificada uma correlação positiva forte ($r > .50$; Cohen, 1988) entre estas variáveis, indicando que sujeitos com níveis mais elevados de *mindfulness* nas relações amorosas apresentam uma comunicação mais adequada nos contextos relacionais. Para além disso, os resultados estão em linha com os estudos anteriores que indicam que o *mindfulness* comporta benefícios para a comunicação interpessoal, uma vez que este tem sido associado a níveis mais elevados de atenção (Arendt et al., 2019; Burgoon et al., 2000), a uma maior recetividade/abertura durante os diálogos e a uma diminuição dos momentos de distração e ruminação durante as conversas, o que, conseqüentemente, afeta a qualidade da comunicação dos intervenientes (Arendt et al., 2019).

No que se prende com os indicadores de ajustamento individual, os resultados salientaram a existência de uma associação positiva fraca ($r < .30$; Cohen, 1988) entre a RMM e a qualidade de vida, e uma associação negativa fraca ($r < - .30$; Cohen, 1988) com os sintomas de ansiedade, depressão e stresse. Em relação à qualidade de vida, a associação referida revela-se congruente com os dados do estudo original da RMM (Kimmes et al., 2017), assim como com as evidências científicas que sustentam que o *mindfulness* se encontra associado a indicadores relacionados com a satisfação com a vida e com o bem-estar físico e psicológico dos sujeitos (e.g., Brown & Ryan, 2003; Keng et al., 2011; Ngô, 2013). Relativamente à associação encontrada entre o *mindfulness* nas relações amorosas e a psicopatologia (avaliada pela DASS), foi possível constatar que um maior

nível de *mindfulness* nas relações amorosas se encontrou correlacionado com menores níveis de sintomatologia depressiva, ansiosa e de stresse. Esta associação, apesar de apresentar uma magnitude fraca ($r < -.30$; Cohen, 1988), está em linha com os resultados do estudo de validação da RMM (Kimmes et al., 2017) e com a investigação mais recente dos mesmos autores (Kimmes et al., 2020), que afirmam a existência de uma relação negativa entre a RMM e o stresse percebido. No que concerne à sintomatologia depressiva e ansiosa, embora no estudo original da escala (RMM) não tenha sido encontrada uma associação significativa entre estas variáveis, os resultados obtidos na amostra portuguesa são coerentes com os dados reportados no estudo de validação portuguesa da *Mindful Attention Awareness Scale* (Gregório & Pinto-Gouveia, 2013), que refere que menores níveis de *mindfulness* se encontram associados a uma saúde psicológica mais pobre e com níveis mais elevados de sintomatologia depressiva, ansiosa e de stresse. Assim, de forma global, os resultados do presente estudo apoiam a associação identificada na literatura entre o *mindfulness* e melhores indicadores de bem-estar físico e psicológico e, ainda, uma maior capacidade dos indivíduos em relações amorosas para gerir o stresse experienciado nas relações, resultando numa diminuição dos níveis de stresse no casal (Barnes et al., 2007; Kimmes et al., 2020).

Em relação à vinculação, o *mindfulness* na relação revelou estar negativamente associado às orientações de *ansiedade* e de *evitamento* da vinculação. Assim, este padrão de associações sugere que os indivíduos que apresentam níveis mais elevados de vinculação ansiosa podem deparar-se com obstáculos para conseguir ser *mindfulness* nas relações amorosas por sentirem a necessidade (constante e excessiva) de receber amor e ser aceites pelo parceiro. Por outro lado, os indivíduos que reportam níveis elevados no evitamento podem apresentar dificuldades em ser *mindfulness* no contexto dos relacionamentos amorosos, por temerem ser rejeitados ou abandonados pelo companheiro (Kimmes et al., 2017). Quando comparadas as associações e as magnitudes (fraca: $r < -.30$; moderadas: $r > -.50$; Cohen, 1988) encontradas no presente estudo e no estudo original da RMM, é possível compreender-se que a direção e a força das associações encontradas foi semelhante nos dois estudos. Desta forma, os dados revelam-se congruentes com os resultados referidos na literatura, que fundamentam a existência de uma relação positiva entre maiores níveis de *mindfulness* e orientações mais seguras de vinculação (i.e., menor ansiedade e/ou evitamento; Cordon & Finney, 2008; Ryan et al., 2007).

Relativamente à *Sexual Mindfulness Measure*, no âmbito das características distribucionais dos itens, estes apresentaram globalmente uma distribuição que se aproxima da normal e valores satisfatórios de assimetria e curtose (compreendidos entre -1 e 1). Adicionalmente, foram ainda identificados efeitos teto ($> 15\%$; Terwee et al., 2007), o que revela a preferência dos indivíduos para selecionar as respostas de pontuação mais elevada nos itens da escala, tal como observado também para a RMM. De forma similar, estes resultados podem ser explicados pelo facto de terem

sido detetadas respostas igualmente elevadas noutros instrumentos que avaliam variáveis de natureza relacional, incluindo no instrumento que avalia a satisfação sexual, em que a pontuação média foi bastante elevada e próxima do máximo da escala de resposta.

Relativamente ao estudo da fiabilidade, a versão portuguesa da SMM registou valores superiores aos recomendados pela literatura ($\alpha = .70$; Nunnally & Bernstein, 1994), visto ter apresentado um valor de alfa de Cronbach de .82 tanto para o fator *Consciência*, como para o fator *Atitude de não-julgamento*. Neste sentido, estes resultados permitem concluir que a escala, tal como no estudo original (Leavitt et al., 2019), que apresentou valores aceitáveis (ainda que mais próximos de .70 nos fatores), demonstrou ter uma consistência interna adequada. As correlações item-total dos dois fatores (*Consciência*; *Não-julgamento*) indicaram resultados superiores ao valor estabelecido pela literatura (.30; Kline, 2000), tendo sido consideradas satisfatórias. No que se refere aos coeficientes de alfa de Cronbach, quando os itens foram excluídos um a um, os valores encontrados foram superiores a .70, tendo sido sublinhada a importância de todos os itens da escala.

Com o intuito de analisar a validade de constructo, foi realizada uma análise fatorial confirmatória que apresentou índices de ajustamento menos aceitáveis, ainda que o CFI tenha sido superior a .90. Deste modo, para obter um melhor ajustamento do modelo, foram aceites as sugestões dos índices de modificação referentes às correlações identificadas entre dois pares de itens, visto que o conteúdo dos mesmos se encontra relacionado com a capacidade dos indivíduos permanecerem atentos e conscientes das sensações sexuais que experienciam e, ainda, de aceitarem os pensamentos que surgem durante as relações sexuais, não permitindo que estes influenciem negativamente a intimidade do casal. Tendo em conta que este conteúdo é comum aos itens supramencionados, as correlações foram consideradas plausíveis. Após adicionar estas correlações, foram identificadas melhorias em todos os índices de ajustamento (χ^2 , CFI, RMSEA e SRMR), o que comprovou uma melhor adequação do modelo aos dados da amostra. Contudo, o valor de RMSEA permaneceu mais elevado do que o valor aconselhado pela literatura (< 0.06 ; Hu & Bentler, 1999). Ainda assim, os valores alcançados aproximaram-se dos resultados obtidos no estudo da versão original da SMM e confirmaram a estrutura de dois fatores (*I- Consciência*, *II- Atitude de não-julgamento*) proposta por Leavitt et al. (2019).

Ainda no que concerne aos estudos de validade, foram avaliadas as associações entre os fatores da SMM e um conjunto de variáveis que se relacionam com a psicopatologia, as relações e o bem-estar dos indivíduos. Deste modo, tal como no estudo original da escala (Leavitt et al., 2019), foram encontradas correlações positivas fracas e moderadas ($r < .30$; $r < .50$; Cohen, 1988) entre os fatores *Consciência* e *Atitude de não-julgamento* e o traço *mindfulness* (tal como avaliado pela MAAS). Posto isto, os resultados revelaram-se consistentes com a associação reportada pela literatura que afirma que os sujeitos que apresentam níveis mais elevados de traço *mindfulness* manifestam uma maior capacidade para redirecionar a sua atenção para as sensações que surgem

durante as relações sexuais, evitando, assim, que estes se foquem em pensamentos e memórias negativas (Brotto, 2013) e que emitam juízos críticos sobre a sua experiência sexual ou a do companheiro, o que permite adicionalmente uma maior expressão da sexualidade (Khaddouma et al., 2015).

No que respeita à análise dos indicadores relacionais, os fatores da SMM demonstraram estar associados, de forma positiva fraca e moderada ($r < .30$; $r < .50$; Cohen, 1988), com a escala total do ajustamento diádico e com as respetivas dimensões da mesma (*consenso*, *satisfação* e *coesão*). Estes resultados indicam que níveis mais elevados de *Consciência* e de *Não-julgamento* estão associados a níveis superiores de consenso, satisfação e coesão com o parceiro amoroso, o que promove um melhor ajustamento diádico entre os membros do casal. Os nossos resultados são congruentes com o hipotetizado e com a associação encontrada no estudo original da SMM, que realça a existência de uma associação positiva entre os dois fatores da escala e a satisfação com a relação. Da mesma forma, foi avaliada a associação entre os fatores *Consciência* e *Atitude de não-julgamento* e a satisfação sexual, tendo sido reportada uma associação positiva moderada ($r < .50$; Cohen, 1988) entre os constructos. No estudo original da SMM (Leavitt et al., 2019) estas associações foram também analisadas, tendo sido encontrada uma correlação positiva entre o fator *Não-julgamento* e a satisfação sexual, tanto para o sexo feminino como para o sexo masculino. No caso do fator *Consciência*, foi apenas encontrada uma associação positiva com a satisfação sexual para o sexo feminino. Posto isto, é possível compreender que as correlações encontradas na nossa amostra estão alinhadas com os dados referidos nas investigações que afirmam que a capacidade de ser *mindfulness* no contexto sexual permite um aumento da excitação automática percebida, do desejo, da capacidade de atingir o orgasmo e, conseqüentemente, um aumento da satisfação sexual (Brotto et al., 2007). Para além disso, os resultados obtidos estão em linha com as evidências que reportam que estar atento e manter uma atitude não ajuizadora durante as relações sexuais promove uma maior satisfação sexual dos indivíduos (Khaddouma et al., 2015; Newcombe & Weaver, 2016; Pepping et al., 2018) e diminui a distração cognitiva dos sujeitos nestes momentos (Newcombe & Weaver, 2016). Foi ainda avaliada a associação entre os fatores *Consciência* e *Atitude de não-julgamento* e o tipo de comunicação utilizado pelos elementos do casal. Neste seguimento, foi constatada a existência de uma correlação positiva moderada ($r < .50$; Cohen, 1988) entre as variáveis mencionadas, suportando, assim os estudos que evidenciam a associação entre níveis mais elevados de consciência e atitude não ajuizadora e uma comunicação mais eficaz (e.g., Barnes et al., 2007; Brown & Ryan, 2003; Wachs & Cordova, 2007).

Abordando as análises entre a SMM e os indicadores de ajustamento individual, foram testadas as correlações existentes entre os fatores da escala e a qualidade de vida, a psicopatologia e as orientações de *ansiedade* e *evitamento* da vinculação. Em primeiro lugar, as dimensões de *Consciência* e *Atitude de não-julgamento* demonstraram estar correlacionadas, de forma fraca e

positiva ($r < .30$; Cohen, 1988), com a qualidade de vida. Neste sentido, os resultados do presente estudo mostraram-se em linha com as evidências que reforçam que o *mindfulness* se encontra associado a níveis mais elevados de bem-estar psicológico, físico e de satisfação com a vida (Ngô, 2013). Quanto à relação encontrada entre a *Consciência* e *Atitude de não-julgamento* e a psicopatologia (avaliada pela DASS), foi identificada somente uma associação negativa com a *Atitude de não-julgamento*, o que traduz que níveis mais elevados de *Atitude de não-julgamento* se encontram correlacionados com menores níveis de sintomatologia depressiva, ansiosa e de stresse. Contrariamente ao esperado e à revisão da literatura (Baer et al., 2006; Gregório & Pinto-Gouveia, 2011; Gregório & Pinto-Gouveia, 2013), o fator *Consciência* não se revelou associado a nenhuma das dimensões de psicopatologia. Ainda assim, a associação negativa identificada está em linha com os dados reportados no estudo de validação do FFMQ (Baer et al., 2006; Gregório & Pinto-Gouveia, 2011) – escala que esteve na origem da SMM -, da MAAS (Gregório & Pinto-Gouveia, 2013) e com as evidências das investigações que referem que o *mindfulness* se encontra associado a níveis mais baixos de psicopatologia (Brown & Ryan, 2003) e a níveis mais elevados de bem-estar psicológico (Keng et al., 2011).

Por fim, foram encontradas associações negativas fracas ($r < -.30$; Cohen, 1988) entre os dois fatores (*Consciência* e *Atitude de não-julgamento*) da SMM e a orientação de *evitamento* da vinculação e uma correlação negativa entre o *Não-julgamento* e a orientação de *ansiedade* da vinculação. O fator *Consciência*, ao contrário do expectável e da relação mencionada na literatura (e.g., Kimmes et al., 2017; Baer et al., 2006) não demonstrou estar correlacionado com a orientação de *ansiedade* de vinculação. No entanto, as associações significativas referidas revelaram-se consistentes com os estudos que afirmam que os estilos de vinculação dos sujeitos influenciam as interações sexuais dos mesmos (Dosch et al., 2015), que níveis mais elevados de *mindfulness* se associam a orientações mais seguras de vinculação (Cordon & Finney, 2008; Ryan et al., 2007) e que os indivíduos que pontuam de forma superior nas orientações de *ansiedade* e *evitamento* apresentam experiências sexuais menos satisfatórias, por comparação com sujeitos com estilos mais seguros de vinculação (Dosch et al., 2015).

Conclusões

O presente estudo teve como principal objetivo adaptar e validar as medidas *Relationship Mindfulness Measure* e a *Sexual Mindfulness Measure* para a população portuguesa. Em termos gerais, os resultados obtidos de fiabilidade e validade revelaram que a RMM e a SMM são duas medidas adequadas para avaliar o *mindfulness* no contexto das relações amorosas. Do nosso conhecimento, este foi o primeiro estudo a adaptar e validar as escalas RMM e SMM para o nosso país. Neste sentido, espera-se que as medidas supramencionadas possibilitem o desenvolvimento da investigação do *mindfulness* em Portugal, dado que acreditamos que os estudos de validação de instrumentos psicológicos são decisivos para o surgimento de investigações posteriores que se dediquem a compreender, mais detalhadamente, a atuação e o papel das variáveis em questão. Adicionalmente, a acessibilidade e o curto tempo de aplicação da RMM e da SMM constituem duas vantagens importantes que irão facilitar a aplicação futura das escalas, tanto no contexto da investigação como da prática clínica.

Não obstante o importante contributo, o presente estudo não é isento de limitações. Uma primeira limitação diz respeito ao método de amostragem por conveniência, que influencia a capacidade de generalização dos resultados encontrados na nossa amostra, dado que existe um número muito superior de mulheres, por comparação ao número de homens e que uma grande percentagem dos participantes pertence a faixas etárias mais jovens. Por este motivo, e dada a não representatividade da amostra, os resultados devem ser interpretados com cuidado. Em estudos futuros será importante avaliar o desempenho das duas escalas com amostras mais representativas da população geral. Devido ao desenho transversal do estudo, não foram realizadas as análises de estabilidade temporal; por este motivo, estudos posteriores de natureza longitudinal, que avaliem a estabilidade temporal, assim como a sensibilidade à mudança dos instrumentos (por exemplo em estudos de intervenção) podem ser úteis. Outra limitação a considerar é o facto de na nossa amostra não terem sido incluídos os dois membros do casal, um aspeto fundamental que deve ser tido em conta nas investigações posteriores, sobretudo no que se prende com a interdependência do casal e das influências recíprocas do *mindfulness* na relação. Por fim, assinala-se a utilização de instrumentos de autorresposta para avaliar constructos como o *mindfulness* e a vinculação, que podem ter associados enviesamentos nas respostas, no sentido de maior desejabilidade social.

Não obstante as limitações do presente estudo, a *Relationship Mindfulness Measure* e a *Sexual Mindfulness Measure* serão um bom contributo para a investigação do *mindfulness* nas relações amorosas e sexuais e, por consequência, para a prática clínica em Portugal.

Referências

- Anālayo, B. (2019). Adding historical depth to definitions of mindfulness. *Current Opinion in Psychology*, 28, 11-14. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.09.013>
- Arendt, J. F., Pircher Verdorfer, A., & Kugler, K. G. (2019). Mindfulness and leadership: Communication as a behavioral correlate of leader mindfulness and its effect on follower satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00667>
- Baer, R.A, Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Barnes, S., Brown, K.W., Krusemark, E., Campbell, W.K., & Rogge, R.D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x>
- Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2012). The assessment of mindfulness with self-report measures: Existing scales and open issues. *Mindfulness*, 4(3), 191-202. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0110-9>
- Berscheid, E. & Ammazzalorso, H. (2001). Emotional experience in close relationships. In G. J. Fletcher & M. S. Clark (Eds.), *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes* (pp. 308-330). Blackwell Publishing
- Bishop, S.R. (2002). What do we really know about Mindfulness-Based Stress Reduction? *Psychosomatic Medicine*, 64(1), 71-83. <https://doi.org/10.1097/00006842-200201000-00010>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Block-Lerner, J., Adair, C., Plumb, J. C., Rhatigan, D. L., & Orsillo, S. M. (2007). The case for mindfulness-based approaches in the cultivation of empathy: Does nonjudgmental, present-moment awareness increase capacity for perspective-taking and empathic concern? *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 501–516. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00034.x>
- Bravo, V., Connolly, J., & McIsaac, C. (2017). Why did it end? Breakup reasons of youth of different gender, dating stages, and ages. *Emerging Adulthood*, 5(4), 230–240. <https://doi.org/10.1177/2167696817700261>

- Brotto, L. A. (2013). Mindful sex. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 22(2), 63-68. <https://doi.org/10.3138/cjhs.2013.2132>
- Brotto, L. A., Heiman, J. R., Goff, B., Greer, B., Lentz, G. M., Swisher, E., Tamimi, H., & Van Blaricom, A. (2007). A psychoeducational intervention for sexual dysfunction in women with gynecologic cancer. *Archives of Sexual Behavior*, 37(2), 317-329. <https://doi.org/10.1007/s10508-007-9196-x>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Burgoon, J. K., Berger, C. R., & Waldron, V. R. (2000). Mindfulness and interpersonal communication. *Journal of Social Issues*, 56(1), 105-127. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00154>
- Busby, D. M., Christensen, C., Crane, D. R., & Larson, J. H. (1995). A revision of the Dyadic Adjustment Scale for use with distressed and nondistressed couples: Construct hierarchy and multidimensional scales. *Journal of Marital and Family Therapy*, 21(3), 289-308. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1995.tb00163.x>
- Cordon, S. L., & Finney, S. J. (2008). Measurement invariance of the mindful attention awareness scale across adult attachment style. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 40(4), 228-245. <https://doi.org/10.1080/07481756.2008.11909817>
- Cordova, J. V., Gee, C. B., & Warren, L. Z. (2005). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 218-235. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.2.218.62270>
- Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S., & Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1235-1245. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.018>
- Diamond, L. M., Fagundes, C. P., Butterworth, M. Y., Lamb, M. E., & Freund, A. M. (2010). Intimate relationship across the life span. In R. M. Lerner (Ed.), *The handbook of life-span development* (pp. 379-433). John Wiley & Sons.
- Dove, N. L., & Wiederman, M. W. (2000). Cognitive distraction and women's sexual functioning. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26(1), 67-78. <https://doi.org/10.1080/009262300278650>
- Elices, M., Pascual, J. C., Portella, M. J., Feliu-Soler, A., Martín-Blanco, A., Carmona, C., & Soler, J. (2016). Impact of mindfulness training on borderline personality disorder: A randomized trial. *Mindfulness*, 7(3), 584-595. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0492-1>
- Fardis, M. (2007). *Expression and regulation of emotions in romantic relationships* [Doctoral dissertation]. <https://scholarworks.umt.edu/etd/423>

- Fehr, B., & Harasymchuk, C. (2005). The experience of emotion in close relationships: Toward an integration of the emotion-in-relationships and interpersonal script models. *Personal Relationships, 12*(2), 181–196. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00110.x>
- Fonseca, A., Nazaré, B., & Canavarro, M. C. (2018). Mothers' and fathers' attachment and caregiving representations during transition to parenthood: An actor–partner approach. *Journal of Reproductive and Infant Psychology, 36*(3), 246–260. <https://doi.org/10.1080/02646838.2018.1449194>
- Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1989). Enrich marital inventory: A discriminant validity and cross-validation assessment. *Journal of Marital and Family Therapy, 15*(1), 65–79. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1989.tb00777.x>
- Fraley, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. C. (2011). The experiences in close relationships— Relationship structures questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment, 23*(3), 615–625. <https://doi.org/10.1037/a0022898>
- Gambrel, L. E., & Keeling, M. L. (2010). Relational aspects of mindfulness: Implications for the practice of marriage and family therapy. *Contemporary Family Therapy, 32*(4), 412–426. <https://doi.org/10.1007/s10591-010-9129-z>
- Goldin, P., Ramel, W., & Gross, J. (2009). Mindfulness meditation training and self-referential processing in social anxiety disorder: Behavioral and neural effects. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 23*(3), 242–256. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.23.3.242>
- Goodman, M. S., Madni, L. A., & Semple, R. J. (2017). Measuring mindfulness in youth: Review of current assessments, challenges, and future directions. *Mindfulness, 8*(6), 1409–1420. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0719-9>
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness, 7*(3), 700–712. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>
- Graham, J. M., & Unterschute, M. S. (2014). A reliability generalization meta-analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality Assessment, 97*(1), 31–41. <https://doi.org/10.1080/00223891.2014.927768>
- Gregório, S., & Gouveia, J. P. (2011). Facetas de mindfulness: Características psicométricas de um instrumento de avaliação. *Psychologica, 54*, 259–279. https://doi.org/10.14195/1647-8606_54_10
- Gregório, S., & Pinto-Gouveia, J. (2013). Mindful attention and awareness: Relationships with psychopathology and emotion regulation. *Spanish Journal of Psychology, 16*, 1–10. <https://doi.org/10.1017/sjp.2013.79>

- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Karremans, J. C., Schellekens, M. P. J., & Kappen, G. (2017). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29–49. <https://doi.org/10.1177/1088868315615450>
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Khaddouma, A., Gordon, K. C., & Bolden, J. (2015). Zen and the art of sex: Examining associations among mindfulness, sexual satisfaction, and relationship satisfaction in dating relationships. *Sexual and Relationship Therapy*, 30(2), 268-285. <https://doi.org/10.1080/14681994.2014.992408>
- Kimmes, J. G., Jaurequi, M. E., May, R. W., Srivastava, S., & Fincham, F. D. (2017). Mindfulness in the context of romantic relationships: Initial development and validation of the relationship mindfulness measure. *Journal of Marital and Family Therapy*, 44(4), 575–589. <https://doi.org/10.1111/jmft.12296>
- Kimmes, J. G., Jaurequi, M. E., Roberts, K., Harris, V. W., & Fincham, F. D. (2020). An examination of the association between relationship mindfulness and psychological and relational well-being in committed couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 46(1), 30–41. <https://doi.org/10.1111/jmft.12388>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. D. A. Kenny & T. D. Little (Eds.). The Guilford Press.
- Langer, E. (2009). Mindfulness versus positive evaluation. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 279–293). Oxford University Press.
- Lawrance, K., & Byers, E. S. (1995). Sexual satisfaction in long-term heterosexual relationships: The interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *Personal Relationships*, 2(4), 267-285. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1995.tb00092.x>
- Leavitt, C. E., Lefkowitz, E. S., & Waterman, E. A. (2019). The role of sexual mindfulness in sexual wellbeing, relational wellbeing, and self-esteem. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 45(6), 497–509. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2019.1572680>

- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, *33*(3), 335-343.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, *12*(4), 163-169. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.01.005>
- Maroco, J. (2010). *Análise de equações estruturais: Fundamentos teóricos, softwares e aplicações*. ReportNumber, Lda.
- McNulty, J. K., Wenner, C. A., & Fisher, T. D. (2016). Longitudinal associations among relationship satisfaction, sexual satisfaction, and frequency of sex in early marriage. *Archives of Sexual Behavior*, *45*(1), 85-97. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0444-6>
- Moreira, H., Martins, T., Gouveia, M. J., & Canavarro, M. C. (2014). Assessing adult attachment across different contexts: Validation of the portuguese version of the Experiences in Close Relationships-relationship Structures Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, *97*(1), 22-30. <https://doi.org/10.1080/00223891.2014.950377>
- Newcombe, B. C., & Weaver, A. D. (2016). Mindfulness, cognitive distraction, and sexual well-being in women. *Canadian Journal of Human Sexuality*, *25*(2), 99-108. <https://doi.org/10.3138/cjhs.252-A3>
- Ngô, T.-L. (2013). Revisão dos efeitos da meditação atenta na saúde mental e física e seus mecanismos de ação. *Santé Mentale au Québec*, *38*(2), 19-34. <https://doi.org/10.7202/1023988ar>
- Nunnally, J., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory*. McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages.
- O'Kelly, M., & Collard, J. (2012). Using mindfulness with couples: Theory and practice. In A. Vernon (Ed.), *Cognitive and rational-emotive behavior therapy with couples: Theory and practice* (pp. 17- 31). https://doi.org/10.1007/978-1-4614-5137-2_2
- Pais-Ribeiro, J. L., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde & Doenças*, *5*(2), 229-239.
- Pascoal, P. M., Narciso, I., Pereira, N. M., & Ferreira, A. S. (2013). Processo de validação da Global Measure of Sexual Satisfaction em três amostras da população portuguesa. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, *26*(4), 691-700. <https://doi.org/10.1590/s010279722013000400009>
- Pepping, C. A., Cronin, T. J., Lyons, A., & Caldwell, J. G. (2018). The effects of mindfulness on sexual outcomes: The role of emotion regulation. *Archives of Sexual Behavior*, *47*(6), 1601-1612. <https://doi.org/10.1007/s10508-017-1127-x>
- Pepping, C. A., & Halford, W. K. (2016). Mindfulness and couple relationships. In E. Shonin,

- W. V. Gordon, & M. D. Griffiths (Eds.), *Mindfulness and Buddhist-derived approaches in mental health and addiction* (pp. 391-411). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-22255-4_19
- Pereira, M., Melo, C., Gameiro, S., & Canavarro, M. C. (2011). Estudos psicométricos da versão em português europeu do índice de qualidade de vida EUROHIS-QOL-8. *Laboratório de Psicologia, 9*(2), 109-123. <https://doi.org/10.14417/lp.627>
- Pereira, M., Moura-Ramos, M., Narciso, I., & Canavarro, M. C. (2017). *Psychometric properties of the Revised Dyadic Adjustment Scale (DAS) in a sample of couples: Testing the factorial invariance across gender*. Paper presented at the 14th European Conference on Psychological Assessment, Lisbon, Portugal.
- Power, M. (2003). Development of a common instrument for quality of life. In A. Nosikov & C. Gudex (Eds.), *EUROHIS: Developing Common Instruments for Health Surveys* (pp. 145-159). IOS Press.
- Rosenzweig, S., Greeson, J. M., Reibel, D. K., Green, J. S., Jasser, S. A., & Beasley, D. (2010). Mindfulness-based stress reduction for chronic pain conditions: Variation in treatment outcomes and role of home meditation practice. *Journal of Psychosomatic Research, 68*(1), 29–36. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.03.010>
- Ryan, R. M., Brown, K. W., & Creswell, J. D. (2007). How integrative is attachment theory? Unpacking the meaning and significance of felt security. *Psychological Inquiry, 18*(3), 177–182. <https://doi.org/10.1080/10478400701512778>
- Silverstein, R. G., Brown, A. C. H., Roth, H. D., & Britton, W. B. (2011). Effects of mindfulness training on body awareness to sexual stimuli: Implications for female sexual dysfunction. *Psychosomatic Medicine, 73*(9), 817–825. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e318234e628>
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Wahler, R. G., Winton, A. S. W., & Singh, J. (2008). Mindfulness approaches in cognitive behavior therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 36*, 659–666. <https://doi.org/10.1017/S1352465808004827>
- Shaver, P. R., Lavy, S., Saron, C. D., & Mikulincer, M. (2007). Social foundations of the capacity for mindfulness: An attachment perspective. *Psychological Inquiry, 18*(4), 264-271. <https://doi.org/10.1080/10478400701598389>
- Song, Y., & Lindquist, R. (2015). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse Education Today, 35*(1), 86–90. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.06.010>
- Sprecher, S. (2002). Sexual satisfaction in premarital relationships: Associations with satisfaction, love, commitment, and stability. *Journal of Sex Research, 39*(3), 190–196. <https://doi.org/10.1080/00224490209552141>
- Terwee, C. B., Bot, S. D., de Boer, M. R., van der Windt, D. A., Knol, D. L., Dekker, J., Bouter, L.

- M., & de Vet, H. C. (2007). Quality criteria were proposed for measurement properties of health status questionnaires. *Journal of Clinical Epidemiology*, *60*(1), 34–42.
<https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2006.03.012>
- Vøllestad, J., Sivertsen, B., & Høstmark, G. (2011). Behaviour research and therapy mindfulness-based stress reduction for patients with anxiety disorders : Evaluation in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, *49*, 281–288.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.01.007>
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007) Mindful relating: Exploring mindfulness and emotions repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, *33*(4), 464-481.
<https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00032.x>