



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Libânia Nazaré da Silva Cunha

**ESCALA DE MEMÓRIAS PRECOSES DE
CALOR E SEGURANÇA:
INVARIÂNCIA DO MODELO DE MEDIDA POR
GÊNERO EM ADULTOS PORTUGUESES**

**Dissertação no âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia, Área de
Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde, Subárea de Intervenções
Cognitivo-Comportamentais nas Perturbações Psicológicas e Saúde
orientada pelo Professor Doutor Daniel Maria Bugalho Rijo e apresentada
Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.**

Julho de 2019

Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de
Coimbra

*ESCALA DE MEMÓRIAS PRECOCES DE
CALOR E SEGURANÇA:*

Invariância do modelo de medida por género em
adultos portugueses

Libânia Nazaré da Silva Cunha

Dissertação no âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia Clínica e da Saúde – Intervenções Cognitivo-Comportamentais nas Perturbações Psicológicas e Saúde orientada pelo Professor Doutor Daniel Maria Bugalho Rijo e apresentada à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Julho de 2019



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Agradecimentos

Ao professor Daniel, por todos os momentos de aprendizagem, pelo apoio na elaboração desta dissertação, mas também pela fomentação de autonomia e do interesse pela área da investigação científica.

À Dra. Marta Capinha, por todo o apoio na elaboração da presente dissertação, pela aprendizagem e pelas várias discussões e reflexões sobre o tema.

A todos os que participaram ativamente neste estudo, especialmente à minha família alargada e amigos.

Aos meus pais, avós e irmã por serem pilares na minha formação como pessoa, pelo apoio durante o caminho que escolhi percorrer e pela incondicionalidade do seu amor.

Ao Carlos, por todo o companheirismo ao longo deste percurso, pela compreensão, suporte e amor, porque mesmo à distância está sempre presente.

À Catarina, Rita, Ana Rita e à Sofia, por partilharem comigo momentos de grande aprendizagem, muitas gargalhadas, mas também frustrações e desabafos.

A todos os professores que contribuíram para o sucesso do meu percurso escolar e académico.

A Coimbra, a casa que me acolheu de braços abertos e que irá, de certeza, deixar saudade.

O meu mais sincero **obrigada!**

Resumo

É consensual que as experiências precoces têm um impacto significativo no desenvolvimento biopsicossocial dos indivíduos. O cuidado parental é crucial não só para a sobrevivência, mas também para a construção de representações acerca de si, do mundo e dos outros. As experiências de calor e segurança envolvem ternura, bondade, partilha de afeto e proximidade ao outro que permitem uma construção de si como amado e valorizado. A presença destas experiências tem sido associada a indicadores de bom ajustamento psicológico ao passo que o défice destas vivências tem sido associado a autocrítica, vergonha e psicopatologia. A *Early memories of warmth and safeness scale* (EMWSS) (Richter, Gilbert & McEwan, 2009) é uma medida que avalia memórias emocionais de se ser protegido, amado e cuidado. Foi objetivo deste estudo investigar as suas propriedades psicométricas na população adulta portuguesa. Foi administrado a 475 participantes (52.2% mulheres e 47.8% de homens) um protocolo de investigação constituído não só pela EMWSS, mas também por medidas de estilos parentais, vinculação, autocrítica e auto-tranquilização, autocompaixão e psicopatologia. A EMWSS revelou um ajustamento aceitável do modelo unidimensional encontrado na versão original, no entanto, não foi possível estabelecer a invariância do modelo de medida por género. Esta escala apresentou boas propriedades psicométricas, nomeadamente excelente consistência interna e estabilidade teste-reteste. Os seus resultados encontram-se associados positivamente com intensidade moderada ao estilo parental de suporte emocional e com menor intensidade às dimensões de auto-tranquilização e autocrítica. Os resultados da EMWSS encontram-se também negativamente associados a padrões de vinculação evitante e ansioso, autocrítica e a indicadores de psicopatologia. Este estudo permite a aplicação deste instrumento em novas investigações e também na prática clínica, contextos onde será de utilidade inegável.

PALAVRAS-CHAVE: Memórias Precoces de Calor e Segurança; Estudos psicométricos; População adulta portuguesa. Invariância do modelo de medida por género.

Abstract

There is a consensus that early experiences have a significant impact on the development of individuals. Parental care reveals itself crucial, not only, for the survival, but also, in the construction of representations about oneself, the world and the others. Experiences of warmth and safety involve kindness, affection sharing e proximity to the others, that allow for oneself as loved and valued. The presence of this kind of experiences has been associated with indicators of good psychological adjustment, while the lack of those is associated with self-criticism, shame, and psychopathologies. Early memories of warmth and safeness scale (EMWSS) (Richter, Gilbert & McEwan, 2009) it's a scale that evaluates emotional memories of safeness, love, and care. The objective of this study was to explore its psychometric properties in the Portuguese population. A research protocol constituted not only by EMWSS but also by measures of parenting styles, attachment, self-criticism, self-reassuring, self-compassion and psychopathology were administered to 475 subjects (52,2% women and 47.8% men). The EMWSS revealed an acceptable adjustment of the one-dimensional model found in the original version, however, it was not possible to establish the invariance of the measurement model by gender. This scale presented good psychometric properties, namely excellent internal consistency and test-retest stability. Their results are positively associated with moderate magnitude in the parental style of emotional support and with lower magnitude to the dimensions of self-tranquilization and auto-criticism. The results of EMWSS are also negatively associated with patterns of avoidant and anxious attachment, self-criticism, and psychopathology indicators. This study allows the application of this instrument in new investigations and also in clinical practice, contexts where it will be of undeniable utility.

KEYWORDS: *Early memories of warmth and safeness scale. Psychometric studies. Adult Portuguese population. Invariance of the measure by gender.*

Índice

Agradecimentos	2
Resumo.....	3
Abstract.....	4
Índice	5
Introdução	6
Objetivos e Hipóteses	11
Métodologia.....	13
Medidas	15
Resultados	19
Invariância do modelo de medida quanto ao sexo.....	20
Discussão.....	26
Limitações e Estudos Futuros	30
Conclusão	31
Bibliografia	32

Introdução

Devido à evolução da espécie, a parentalidade humana tornou-se cada vez mais complexa e multifacetada tendo como funções não só a proteção, mas também o provisionamento de recursos necessários ao desenvolvimento, a tranquilização, a estimulação dos sistemas emocionais, o ensino sobre o mundo, a socialização e por fim a validação (Hrdy, 2009). A orientação para o cuidado é uma qualidade emergente da mente humana com várias implicações para o desenvolvimento dos indivíduos (Gilbert, 2005). As experiências de calor e afeto envolvem ternura, gentileza, bondade e preocupação (Gilbert, 2005), implicam orientação para o cuidado e a ausência de ameaça, isto é, são mais prováveis quando os indivíduos se sentem seguros. Estas vivências providenciam sinais de cuidado e investimento que são tranquilizantes e seguros, uma vez que envolvem a partilha de afeto positivo entre indivíduos, o que estimula sentimentos de afeição e proximidade ao outro (Gilbert, 2009). A relação com os pais proporciona um contexto ambiental precoce essencial para o desenvolvimento dos indivíduos (Gilbert & Perris, 2000). Sabe-se que a experiência de receber cuidado de forma afetuosa associada a sentir-se desejado e valorizado tem múltiplos efeitos na maturação fisiológica da criança (Cozolino, 2007) e repercussões no amadurecimento dos processos genéticos e psicológicos (Slavich & Cole, 2013).

A evolução dos cuidados parentais estimulou o desenvolvimento de três sistemas de regulação emocional que, apesar de terem funções específicas e diferenciadas, se relacionam entre si de forma a manter o equilíbrio. O sistema da ameaça - *Threat* tem como objetivo a autoproteção. Deteta o perigo de forma eficaz e gera emoções ativadoras de respostas comportamentais de luta, fuga e/ou submissão. O sistema de procura de incentivos e recursos - *Drive* gera emoções positivas que têm como função a motivação para a procura dos recursos necessários à sobrevivência e prosperidade. Quando em equilíbrio com os outros dois sistemas orienta os indivíduos para importantes objetivos de vida (Gilbert, 2009). O sistema de *Soothing* promove sentimentos positivos de tranquilidade, segurança, contentamento e bem-estar (Gilbert, 2005; Gilbert, 2010), não sendo apenas a ausência de ameaça ou da procura de recursos, mas sim um estado de tranquilidade e paz interior com aquilo que se tem (Gilbert, 2010). Este sistema é sensível a pistas globais de cuidado e afiliação e espoleta baixos níveis de ativação, calma e tranquilidade (Gilbert, McEwan, Mitra, Franks, Richter, & Rockliff, 2008). O afeto positivo proveniente das relações interpessoais opera através do sistema de *soothing* e promove sentimentos de segurança, diminuindo a sensação de ameaça e permitindo a exploração social, partilha e cuidado (Depue & Morrone-Strupinsky, 2005) influenciando ainda a maturação e regulação dos sistemas de Drive e Threat (Gilbert, 2005). Devido à evolução dos cuidados parentais e

da vinculação o sistema de soothing tornou-se um aspeto central na regulação emocional (Depue & Morrone-Strupinsky, 2005).

Para além de fulcrais para o desenvolvimento dos sistemas de regulação emocional supracitados, as experiências de calor e segurança são também cruciais para o desenvolvimento de uma vinculação segura (Bowlby, 1969 citado por Richter et al., 2009). Bowlby sugeriu a existência do sistema comportamental de vinculação centrado na regulação da segurança. Este sistema psicobiológico inato motiva a procura de proximidade a pessoas significativas, designadas por figuras de vinculação (Bowlby, 1982). A interação com figuras de vinculação disponíveis e responsivas promove uma vinculação segura, estável e a construção de representações positivas de si e dos outros. Quando as figuras de vinculação não são disponíveis ou auxiliadoras, a sensação de segurança encontra-se prejudicada e são formadas representações negativas do eu, e dos outros, aumentando a probabilidade de problemas emocionais e de mau ajustamento futuro (Mikulincer & Shaver, 2012). Perante a recorrente falta de suporte por parte da figura de vinculação, os indivíduos podem adotar estratégias secundárias: a desativação, isto é, evitamento da proximidade e negação das necessidades de vinculação (Ainsworth et al., 1978, citado por Mikulincer & Shaver, 2012); ou a hiper-ativação, isto é, esforços constantes para conseguir proximidade que resultam em sentimentos de raiva ou frustração quando não lhes é proporcionado o suporte desejado (Cassidy & Kobak, 1988). Após repetidas interações com as figuras de vinculação é construído um conjunto de expectativas tanto sobre a responsividade das figuras de vinculação como sobre a capacidade do indivíduo para suscitar cuidado e atenção influenciando a perceção de valor pessoal. Uma vez edificadas, estas estruturas de conhecimento, operam de forma automática dirigindo a atenção e assimilando a informação de acordo com os modelos existentes. No entanto, o confronto com experiências desconfirmatórias, com as várias etapas desenvolvimentais e a modificação da relação existente com as figuras de vinculação podem modificar estas estruturas (Bowlby, 1973, citado por Mikulincer & Shaver, 2012). Assim, conclui-se que o sistema de vinculação é crucial na infância e mantém-se relevante durante todo o curso de vida uma vez que o ser humano vive em interdependência (Reizer, Dahan & Shaver, 2013)

Receber cuidado de forma calorosa durante a infância permite a construção de representações de si como amado, dos outros como disponíveis e do mundo como seguro, melhora o sistema imunitário e promove sentimentos de tranquilidade. Assim, os indivíduos com estas experiências tendem a ser mais confiantes e seguros e menos vulneráveis a problemas de saúde física e mental do que os seus pares (Gilbert, 2009; Mikulincer & Shaver, 2007). Sabe-se também que indivíduos que percecionam o seu mundo social como seguro e caloroso tendem a gerir eventos desafiadores de forma mais eficiente e adaptativa (Gilbert, 1989). As experiências precoces de calor e cuidado podem influenciar a extensão em que os indivíduos sentem proximidade em relação aos outros, tranquilidade e segurança em relações sociais posteriores. Estes sentimentos estão, por sua vez relacionados com aptidão de desenvolver compaixão pelo próprio e aceitar a compaixão dos outros (Kelly & Dupasquier, 2016).

Escala de Memórias Precoces de Calor e Segurança: Invariância do modelo de medida por género em adultos portugueses

Sugere-se que a capacidade para desenvolver empatia em relação ao próprio desenvolve-se através da internalização de respostas empáticas por parte dos outros enquanto criança (Schafer, 1964). Podemos definir o conceito de autocompaixão como a aptidão para encarar o sofrimento pessoal com calor, proximidade e preocupação (Neff & McGehee, 2010). Este construto tem sido associado a bem-estar psicológico, maior otimismo, iniciativa e proximidade, bem como a diminuição de ansiedade, depressão e ruminação. Esta postura de cuidado em relação ao self é também protetora em relação à comparação social, atenção ao self como objeto social e sentimentos de raiva (Neff & McGehee, 2010).

Durante infância e adolescência, o afeto parental tem sido associado a um bom ajustamento psicológico e comportamental (LaFleur, Zhao, Zeringue, Laird, 2016). Nestas fases do desenvolvimento, a presença de memórias precoces de calor e segurança têm sido associadas a maior autocompaixão (Cunha, Xavier & Castilho, 2016). De notar que os adolescentes com uma vinculação segura reportam mais memórias de calor e segurança (Tahirović & Jusić, 2016). A recordação de ser cuidado de forma afetuosa parece estar associada a uma maior disposição para experienciar afeto positivo (Richter et al., 2009), bem-estar (Schore, 1994) e para desenvolver atitudes pró-sociais, maior confiança e tranquilidade em relação aos outros (Gilbert et al., 2006). Estas memórias foram também associadas a atitudes compassivas em relação ao self (Gillath, Shaver & Mikulincer, 2005), autotranquilização e sooting (Irons, Gilbert, Baldwin, Baccus & Palmer, 2006) perante experiências de fracasso na idade adulta. A presença de memórias precoces de calor e segurança é preditor de níveis atuais mais baixos de vergonha interna e externa. Estas experiências podem ter um efeito protetor contra a depressão uma vez que diminuem a perceção do eu como inferior e inadequado (Matos, Pinto-Gouveia & Duarte, 2013). Ao passo que a ausência de calor e segurança durante a infância foi associada a maior autocriticismo, isolamento e sobre-identificação com o sofrimento na adolescência (Cunha, Xavier & Castilho, 2016). Na idade adulta este défice parece estar associado a pior ajustamento psicológico (Irons et al., 2006), maior perceção de se ser julgado negativamente pelos outros e a mecanismos maladaptativos como o autocriticismo e a vergonha (Gois, Ferreira & Mendes, 2017).

Tendo em conta a importância das experiências precoces de calor e afeto para o desenvolvimento biopsicossocial e bem-estar dos indivíduos é da máxima pertinência o desenvolvimento de instrumentos que avaliem a sua presença ou ausência de forma fiável. Uma vez que a experiência subjetiva é mais determinante para o ajustamento do que o evento *per se* (Vagos, Ribeiro da Silva, Brazão, Rijo, & Gilbert, 2016), e que a recordação dos sentimentos em relação a experiências precoces é melhor preditor da saúde mental do que a memória dos comportamentos parentais (Richter et al., 2009), é particularmente relevante medir memórias emocionais em vez de estilos parentais.

Richter e colaboradores (2009) desenvolveram a *Early memories of warmth and safeness scale* (EMWSS). Inicialmente, dez investigadores do Mental Health Research Unit desenvolveram trinta itens, destes foram selecionados, por voto, os vinte e um itens que melhor evocam a recordação de sentimentos de ser amado, protegido, seguro e aceite enquanto criança. Posteriormente a escala foi administrada a outros investigadores para garantir a sua compreensibilidade. A EMWSS foi ministrada em conjunto com outras cinco medidas de autorresposta a uma amostra de 180 estudantes de psicologia (31 homens e 149 mulheres) na universidade de Derby. Através de uma análise fatorial exploratória foi encontrada uma estrutura unidimensional, boa consistência interna ($\alpha = 0.97$) e estabilidade teste-reteste ($r = .91$). Foram também encontradas correlações negativas entre memórias precoces de calor e segurança e rejeição, sobreproteção, autocrítico, experiências de ameaça, submissão e desvalorização bem como ansiedade e stress. E ainda correlações positivas com apoio emocional e autotranquilização (Richter et al., 2009). Apesar das limitações relativas ao tamanho e constituição da amostra, este instrumento tem suscitado interesse tanto na área da investigação como na área clínica e tem sido utilizado em vários países (Tahirović & Jusić, 2016; Oliveira, Ferreira & Mendes, 2016). Foi, inclusive, desenvolvida e validada para a população adulta portuguesa uma versão baseada nesta medida que pretende explorar a recordação de experiências precoces de calor, segurança e afiliação em relação aos pares. Constituída por 12 itens, apresenta uma estrutura unifatorial e boas propriedades psicométricas (Ferreira, Cunha, Marta-Simões, Duarte, Matos & Pinto-Gouveia, 2017).

No que concerne à população portuguesa, a EMWSS foi traduzida e adaptada para a população adolescente por Cunha, Xavier, Martinho e Matos (2014) tendo como partida a versão original para adultos e alterando apenas parte do conteúdo verbal de forma a garantir a sua compreensibilidade nesta faixa etária. Foi também encontrada uma estrutura unifatorial, excelente consistência interna ($\alpha = 0.95$) e boa estabilidade temporal após um período de três semanas ($r = .92$). Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas no que concerne ao sexo e à escolaridade, no entanto os adolescentes do grupo mais jovem (12-13 anos) reportam significativamente mais memórias de calor e segurança do que os seus colegas mais velhos (17-18 e 18-19). Segundo os autores estas diferenças podem dever-se ao impacto da tarefa desenvolvimental de estabelecimento de maior autonomia em relação à família na acessibilidade de memórias de se ser cuidado e protegido. A presença de memórias precoces de calor e segurança encontra-se negativamente correlacionada com sintomas de ansiedade, depressão e stress na adolescência (Cunha et al., 2014).

Vagos e colaboradores (2016) estudaram as propriedades psicométricas desta medida na população adolescente em Portugal. A versão completa apresentou excelente consistência interna ($\alpha = 0.96$). De notar que, no que concerne à percepção de memórias de calor e segurança, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas quanto ao género nos adolescentes da população geral. É também pertinente realçar que os adolescentes da população geral apresentam significativamente mais

Escala de Memórias Precoces de Calor e Segurança: Invariância do modelo de medida por género em adultos portugueses

experiências de calor e segurança do que aqueles que se encontram em centros educativos, seguidos dos institucionalizados referenciados por problemas de comportamento. A presença de memórias precoces de calor e segurança encontra-se negativamente correlacionada com a ansiedade, stress, autocríticismo, autotranquilização e evitamento experiencial. Ainda neste estudo foi desenvolvida uma versão breve da EMWSS constituída pelos nove itens mais relevantes para o construto e com melhores propriedades psicométricas. Esta versão apresentou também uma estrutura unifatorial e excelente consistência ($\alpha = 0.91$) (Vagos et al., 2016). O desenvolvimento desta versão é uma mais-valia especialmente em populações relutantes em expor os seus sentimentos.

A EMWSS foi traduzida e adaptada para a população adulta portuguesa por Matos e Pinto-Gouveia (2011) e, à semelhança da versão original foi encontrada uma estrutura unidimensional robusta e excelente consistência interna ($\alpha = .97$). Foram ainda encontradas correlações negativas entre memórias emocionais de calor e segurança e sintomatologia ansiosa e depressiva, vergonha interna e vergonha externa, dissociação e paranóia. A presença de memórias precoces de calor e segurança encontram-se correlacionadas com segurança e prazer (Matos & Pinto-Gouveia, 2011). As características sociodemográficas da amostra deste estudo podem ser apontadas como limitações, nomeadamente, o facto de ser constituída apenas por estudantes universitários, a predominância do sexo feminino (85.01%), a média de idades (23.09) e o tamanho da amostra ($N = 175$). A presente investigação pretende colmatar estas lacunas e ainda estudar a invariância do modelo de medida por género e a sua estabilidade temporal.

A aferição da EMWSS permitirá o desenvolvimento de novas investigações sobre as memórias precoces de calor e segurança, o que se revela bastante pertinente dado o seu impacto no desenvolvimento posterior de competências de auto-tranquilização e autocompaixão (Gilbert & Procter, 2006). Este estudo é também relevante para a prática clínica uma vez que a ausência deste tipo de memórias pode dificultar a capacidade de os indivíduos serem calorosos consigo próprios, o que muitas vezes é temática central nas perturbações emocionais (Gilbert, Badwin, Irons, Baccus & Palmer, 2006). Este instrumento permitirá ao terapeuta obter uma melhor perceção da disponibilidade de memórias precoces de calor e afeto, e em função das mesmas delinear as estratégias terapêuticas adequadas.

Objetivos e Hipóteses

Este estudo tem como **objetivo geral** a validação da versão portuguesa para adultos da Escala de Memórias Precoces de calor e Segurança investigando a sua estrutura fatorial, invariância do modelo de medida por género, e as suas propriedades psicométricas.

Objetivo Específico 1: Confirmar a dimensionalidade da Escala de Memórias Precoces de Calor e Segurança.

Hipótese: A EMWSS tem uma estrutura unifatorial de acordo com o modelo teoricamente proposto.

Objetivo Específico 2: Estudar da invariância do modelo de medida da Escala de Memórias Precoces de Calor e Segurança por género.

Hipótese: A EMWSS é invariante em relação ao género.

Objetivo Específico 3: Estudar as propriedades psicométricas dos itens da Escala de Memórias Precoces de Calor e Segurança.

Hipótese: A EMWSS apresenta indicadores adequados de consistência interna, cargas fatoriais e correlações item-total similares à do estudo original.

Objetivo Específico 4: Estudar a estabilidade temporal da Escala de Memórias Precoces de Calor e Segurança.

Hipótese: A EMWSS apresenta boa estabilidade teste-reteste.

Objetivo Específico 6: Estudar a validade de construto da Escala de Memórias Precoces de Calor e Segurança em relação a variáveis externas.

Hipótese 1: Associações positivas entre os resultados da EMWSS e os da dimensão Suporte Emocional da escala EMBU.

Hipótese 2: Associações positivas entre os resultados da EMWSS e os da dimensão Eu Tranquilizador da escala FSCRS.

Hipótese 3: Associações positivas entre os resultados da EMWSS e os da dimensão autocompaixão da escala FSCRS.

Hipótese 4: Associações negativas entre os resultados da EMWSS e os da dimensão Rejeição da escala EMBU.

Hipótese 5: Associações negativas entre os resultados da EMWSS e os da dimensão Rejeição da escala EMBU.

Hipótese 6: Associações negativas entre os resultados da EMWSS e os da dimensão Evitamento da escala ERC-RS em relação aos pais e companheiro.

Hipótese 7: Associações negativas entre os resultados da EMWSS e os da dimensão Ansiedade da escala ERC-RS em relação aos pais e companheiro.

Hipótese 8: Associações negativas entre os resultados da EMWSS e os da dimensão Eu detestado da escala FSCRS.

Hipótese 9: Associações negativas entre os resultados da EMWSS e os da dimensão Eu inadequado da escala FSCRS.

Hipótese 10: Associações negativas entre os resultados da EMWSS e os da dimensão Ansiedade da escala DASS-21

Hipótese 11: Associações negativas entre os resultados da EMWSS e os da dimensão Depressão da escala DASS-21

Hipótese 12: Associações negativas entre os resultados da EMWSS e os da dimensão Stress da escala DASS-21

Objetivo Específico 5: Estudar diferenças entre géneros no que concerne à recordação de experiências precoces de calor e segurança.

Hipótese: Não existem diferenças entre géneros no que concerne aos resultados na EMWSS.

Métodologia

Amostra e procedimentos

Este projeto integra-se no âmbito de um plano de estudos mais alargado, *designado Violência nas relações de intimidade: uma abordagem diádica à luz dos modelos evolucionários*. Foi aprovado pela Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCEUC), de forma a garantir os preceitos éticos. Foram também obtidas as autorizações dos autores de cada instrumento utilizado nesta investigação.

Para a obtenção da amostra foram utilizados os métodos de amostragem por conveniência e bola de neve, através de contactos pessoais no centro e norte de Portugal. Previamente à obtenção de dados foi explicitado a cada participante o objetivo da investigação, o seu carácter voluntário bem como a confidencialidade e anonimato das suas respostas de modo a que cada participante pudesse dar o seu consentimento de forma informada. Foram também esclarecidas dúvidas a este respeito e os sujeitos que aceitaram participar na investigação deram o seu consentimento na forma escrita. Após a obtenção deste consentimento foi solicitado o preenchimento do protocolo de investigação constituído por várias medidas de autorresposta, não só a EMWSS, mas também medidas de estilos parentais, vinculação, autocrítico/auto-tranquilização, autocompaixão e psicopatologia. Todos os instrumentos utilizados são descritos na secção seguinte. Uma subamostra de 36 participantes foi ainda convidada a participar no segundo momento da investigação.

Como critérios de exclusão definiram-se a presença de diagnóstico de uma perturbação mental referido pelo próprio, o histórico de acompanhamento psicoterapêutico e a nacionalidade estrangeira. Foram excluídos 21 questionários por não cumprirem com o requisito de saúde mental, 6 por nacionalidade estrangeira, e 60 por respostas inadequadas às outras medidas do protocolo que não a EMWSS.

Para a realização do presente trabalho constituiu-se uma amostra 475 participantes adultos, de ambos os sexos cujas idades variam entre os 18 e 79 anos ($M= 36.75$, $DP=13.72$) de ambos os sexos (47.8% homens e 52.2% mulheres). De notar que os participantes de ambos os sexos apresentam médias de idades sem diferenças estatisticamente significativas ($t(473) = 1$, $p = 0.32$), e encontram-se

distribuídos de forma similar quanto ao estatuto socioeconómico ($\chi^2(2) = 4.70, p = 0.09$). Desta amostra principal foi constituída uma subamostra de 36 participantes a quem foi administrado o reteste constituído apenas pela EMWSS, em média 29 dias após o primeiro momento da investigação. De notar que 55.6 % dos participantes pertenciam ao sexo masculino ($M = 36.75, DP = 14.64$ anos) e 44.4% do sexo feminino ($M = 38.38, DP = 11.76$). Também nesta subamostra os participantes de ambos os sexos apresentam médias de idades similares ($t(34) = -0.360, p = 0.72$), e encontram-se distribuídos de forma semelhante quanto ao estatuto socioeconómico ($\chi^2(2) = 0.321, p = 0.852$).

Quadro 1. Caracterização da amostra

	Total (N=475)		Homens (N=227)		Mulheres (N=248)	
	N	%	N	%	N	%
Estado civil						
Solteiro	109	22.9	59	26.0	50	20.2
Casado	240	50.5	117	51.5	123	49.6
União de facto	34	7.2	14	6.2	20	8.1
Numa relação sem coabitação	71	14.9	28	13.3	43	17.3
Divorciado/Separado	13	2.7	7	3.1	6	2.4
Viúvo	8	1.7	2	0.9	6	2.4
Anos de escolaridade completos						
Um a quatro anos	33	6.9	16	7.0	17	6.9
Cinco a seis anos	50	10.5	19	8.4	31	12.5
Sete a nove anos	60	12.6	38	16.7	22	8.9
Dez a doze anos	168	35.4	88	38.8	80	32.3
Estudos universitários	164	34.5	66	29.1	98	39.5
Situação profissional						
Empregado	331	69.7	168	74.0	163	65.7
Desempregado	30	6.3	7	3.1	23	9.3
Estudante	97	20.4	39	17.2	58	23.4
Reformado	17	3.6	13	5.7	4	1.6
Residência						
Predominantemente urbano	174	63.4	145	63.9	156	62.9
Predominantemente rural	301	36.6	52	36.1	92	37.1
Estatuto socioeconómico						
Baixo	211	44.4	101	44.5	110	44.4
Médio	225	47.4	104	45.8	121	48.8
Elevado	28	5.9	19	8.4	9	3.6
	M	DP	M	DP	M	DP
Idades	36.75	13.74	37.41	14.01	36.15	13.447
Duração da relação (meses)	195.21	147.36	210.09	148.11	182.82	145.97
Número de filhos	1.03	1.11	1.04	1.14	1.02	1.07

Nota. *M* = mean; *DP* = Standard deviation;

Medidas

Questionário sociodemográfico, construído para o efeito, abrange questões relacionadas com o sexo, idade, estado civil, habilitações literárias, situação profissional e presença de psicopatologia.

Escala de memórias precoces de calor e segurança (EMWSS) (Richter et al., 2009) para adultos, pretende medir a recordação de sentimentos positivos particularmente de segurança, calor e cuidado durante a infância. É uma escala de 21 itens do tipo likert (desde 0=nunca até 4=Sim, na maioria do tempo). A versão original de Richter et al. (2009) apresenta excelente consistência interna ($\alpha=0.97$), estabilidade teste reteste ($r=.91$). A sua estrutura fatorial, composta por apenas um fator, explicou 61.14% da variância total da escala. De notar que a versão aferida para a população adolescente portuguesa apresenta excelente consistência interna ($\alpha =0.96$) A análise das propriedades psicométricas deste instrumento na população adulta portuguesa constitui o objetivo deste estudo.

Inventory for Assessing Memories of Parental Rearing Behaviour (EMBU) (Perris, Jacobson, Lindstorm, Von Knorring, & Perris, 1980; Canavarro, 1996). Pretende medir a frequência de práticas educativas específicas durante a infância e adolescência. É uma escala do tipo “likert” (desde 1 = não, até 4 = sim, a maior parte do tempo) composta por 23 itens agrupados em três dimensões específicas das práticas educativas: Apoio Emocional (comportamentos que provocam sentimentos de segurança e validação), Rejeição (práticas que são percebidas como pressão para agir em consonância com a vontade dos pais como por exemplo o uso de castigos) e Sobreprotecção (protecção excessiva, padrões de realização elevados, regras rígidas) (Canavarro, 1996). A versão portuguesa apresenta fracos valores de consistência interna ($\alpha=.56$ para o pai e $.66$ para a mãe), o que pode dever-se ao facto deste coeficiente tender a subestimar a fiabilidade dos itens em instrumentos multidimensionais (Sechrest, 1984 citado por Canavarro, 1996). Neste estudo, foi encontrada boa consistência interna para a dimensão suporte emocional ($\alpha= .86$ para o pai e de $\alpha= .84$ para a mãe), valores fracos de consistência interna para a dimensão rejeição ($\alpha= .66$ para o pai e de $\alpha= .73$ para a mãe) e para a dimensão sobreprotecção ($\alpha= .44$ para o pai e de $\alpha= .52$ para a mãe).

Escala de Experiências em relações próximas – Questionário de estrutura de relações ERC-RS (Fraleley, Hefferman, Vicary & Brumbaugh, 2011; Moreira, Martins, Gouveia & Canavarro, 2015). Validada para a população portuguesa por Moreira et al. (2015) pretende medir padrões de vinculação em quatro domínios relacionais: mãe, pai, companheiro e melhor amigo. É uma escala de tipo likert (desde 1= discordo completamente até 7 = concordo completamente) constituída por 9 itens agrupados em 2 dimensões: Ansiedade (sensibilidade à rejeição; grau de preocupação com a disponibilidade do outro quando necessário) e Evitamento (grau de desconfiança no outro,

desconforto com a intimidade e procura de distanciamento emocional e independência). Dado os objetivos deste estudo apenas serão avaliados os domínios relacionais pai, mãe e companheiro. A versão original de Fraley et al. (2011) apresenta boa consistência interna para a ansiedade ($\alpha = .80$) e evitamento ($\alpha = .92$) em relação à mãe, para a ansiedade e evitamento em relação ao pai ($\alpha = .90$) e ainda para a ansiedade ($\alpha = .91$) e evitamento em relação ao companheiro ($\alpha = .87$). A versão portuguesa apresenta também bons níveis de consistência interna no domínio relacional pai (ansiedade $\alpha = .85$ e evitamento $\alpha = .91$), no domínio relacionado com o padrão de vinculação à mãe (ansiedade $\alpha = .75$ e evitamento $\alpha = .86$) e no que concerne ao companheiro (ansiedade $\alpha = .91$ e evitamento $\alpha = .72$) (Moreira et al., 2015). No presente estudo foram encontrados bons níveis de consistência interna nos domínios relacionais, pai (ansiedade $\alpha = .85$ e evitamento $\alpha = .84$), mãe (ansiedade $\alpha = .83$ e evitamento $\alpha = .82$) e companheiro (ansiedade $\alpha = .87$ e evitamento $\alpha = .73$)

Escala de autocompaixão- versão breve SCS-SF (Raes, Pommier, Neff, & Van Gucht, 2011; Castilho, Pinto-Gouveia & Duarte, 2015) mede seis componentes da autocompaixão: Autobondade, Autojulgamento, Condição Humana, Sobre-identificação, Isolamento e Mindfulness através de 12 itens cotados numa escala tipo Likert de 5 pontos (1 = Quase nunca; 5 = Quase sempre). A versão original (Raes et al., 2011) apresenta boa consistência interna ($\alpha = .86$), tal como a versão portuguesa ($\alpha = .89$) para a escala total (Castilho et al., 2015). No presente estudo o valor de consistência interna para a escala total e de $\alpha = .81$.

Escala das Formas do Auto-Criticismo e Auto-Tranquilização FSCRS (Gilbert, Clark, Hempel, Miles, & Irons, 2004; Castilho & Pinto-Gouveia, 2011) pretende avaliar a forma como os indivíduos se autocriticam e auto-tranquilizam perante experiências de fracasso e erro. É uma medida de autorrelato composta por 22 itens do tipo likert (desde 0= não sou assim até 4= sou extremamente assim) e organizada em três subescalas: Eu Inadequado (avalia o sentimento inadequação pessoal), Eu Detestado (avalia a raiva e autoaversão) e por fim, Eu tranquilizador (atitude positiva, calorosa e de autocompaixão). A versão original proposta por Gilbert et al. (2004) apresenta boa consistência interna ($\alpha = .86$ para o eu detestado e auto-tranquilização e $\alpha = .90$ para a subescala eu inadequado). A versão portuguesa foi desenvolvida por Castilho e Pinto-Gouveia (2011) apresentou uma boa fidedignidade teste-reteste e os valores obtidos para a consistência interna foram de $\alpha = .89$ para a subescala Eu Inadequado, $\alpha = .87$ para Eu Tranquilizador e $\alpha = .62$ para a subescala Eu Detestado. No presente estudo, foram encontrados bons valores de consistência interna para todas as dimensões ($\alpha = .86$ para a dimensão Eu inadequado, $\alpha = .71$ para Eu detestado e por fim, $\alpha = .81$ para a dimensão Eu tranquilizador).

Escala de depressão, ansiedade e stress DASS-21 (Lovibond & Lovibond, 1993; Pais-Ribeiro, Honrado, & Leal, 2004) avalia a sintomatologia depressiva, ansiosa e relacionada com o stress em adultos bem como a frequência e severidade dos mesmos. É constituída por 21 itens do tipo likert (desde 0= não se aplicou nada a mim; até 3 = aplicou-se a mim a maior parte das vezes) agrupados em

três subescalas: ansiedade, depressão e stress. A versão original de Lovibond & Lovibond (1993) composta por 42 itens apresenta boa consistência interna (Depressão $\alpha = 0.91$; Ansiedade $\alpha = 0.84$; Stress $\alpha = 0.90$). A versão breve para a população portuguesa de Pais-Ribeiro et al. (2004), apresenta boa consistência interna para as três subescalas (ansiedade = 0,74; depressão = 0,85; stresse = 0,81). No presente estudo foram encontrados bons valores de consistência interna para as subescalas (ansiedade = 0,82; depressão = 0,84; stresse = 0,87).

Estratégia analítica

No que concerne à análise de dados, esta foi executada a partir do software estatístico IBM SPSS STATISTIC 21 software e no MPLUS v6.0 (Múthen & Múthen, 2010). Numa primeira fase foram realizadas análises de estatísticas descritivas: medidas de tendência central, medidas de dispersão, medidas de simetria e por fim a variação das pontuações (mínimos e máximos).

Para analisar a dimensionalidade dos 21 itens da EMWSS foi efetuada uma Análise Fatorial Confirmatória (AFC) procurando verificar se os dados obtidos neste estudo corroboram as hipóteses teóricas estabelecidas à priori. Para testar o ajustamento do modelo de medida serão tidos em conta os seguintes índices de ajustamento e valores de referência: Standardized Root Mean Square Residual (SRMR) iguais ou inferiores a 0.08, combinado com Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) inferior a 0.6 ou Comparative Fit Index (CFI) iguais ou superiores a 0.95 (Hu & Bentler, 1999)

Foi aferido o coeficiente alfa de Cronbach com o intuito de avaliar a consistência interna das respostas. Para tal serão considerados os seguintes valores de referência: $\alpha < .60$ é considerado inadmissível; de $\alpha = .60$ até $\alpha = .70$ considerados fracos; de $\alpha = .70$ até $\alpha = .80$ são razoáveis; de $\alpha = .70$ até $\alpha = .80$ considerados bons e por fim $\alpha > .90$ são considerados muito bons (Pestana & Gageiro, 2005). Para analisar a qualidade dos itens e o seu poder discriminativo foram analisadas as cargas fatoriais e as correlações item-total.

De forma a confirmar a presença de invariância de género foi realizada uma análise fatorial multigrupos testando-se a invariância configural (em que medida a estrutura fatorial é igual para os dois grupos), métrica (índices de saturação iguais entre os grupos), escalar (garante que a pontuação obtida se relaciona com o construto latente independentemente do grupo analisado) e residual dos itens (mede a invariância dos erros de medida) (Chen, 2007). É considerada a existência de invariância métrica, escalar e residual quanto ao género se o resultado do teste das diferenças do qui-quadrado ($\Delta\chi^2$) não for estatisticamente significativo para o nível de significância de 0.05. E se o

valor da diferença do Comparative Fit Index (ΔCFI) for menor do que -.01 será considerada a inexistência de invariância métrica, escalar e residual (Dimitrov, 2010).

De forma a analisar a validade convergente e divergente foram calculados os coeficientes de correlação entre a EMWSS e outras medidas pertinentes, tendo em conta os seguintes valores de referência: valores inferiores a .20 são considerados muito baixos, entre .21 e .39 são considerados baixos, de .40 a .69 são considerados moderados, de .70 a .98 são considerados elevados e por fim valores superiores a .90 são considerados muito elevados (Pestana & Gageiro, 2005). Este coeficiente será também utilizado para avaliar a estabilidade temporal desta medida. Com o intuito de explorar a existência de diferenças de género na recordação de sentimentos de calor e segurança foi executado um Teste U de Mann-Whitney.

Resultados

A normalidade das variáveis em estudo foi analisada através do Teste de Kolmogorov-Smirnov. Os resultados obtidos mostraram que as variáveis não apresentam uma distribuição normal ($K-S=0.115$, $p \leq .001$). Deste modo, todas as AFC foram conduzidas utilizando o estimador Maximum Likelihood Robus (MLR) (Muthén & Muthén, 2007)

Análise Fatorial Confirmatória

Iniciou-se a análise dos dados através da realização de uma AFC do modelo unidimensional, encontrado no estudo original da EMWSS (Richter, 2009) e reproduzido tanto em adultos portugueses (Matos & Pinto-Gouveia, 2011) como em adolescentes (Cunha et al., 2014; Vagos et al., 2016). No entanto, os índices de ajustamento apresentados ($\chi^2/df = 582.014/ 189$, $p < .001$; CFI = 0.915; RMSEA = 0.066; AIC = 18737.245; SRMR= 0.041) não se encontram dentro dos valores de referência. Assim, procedeu-se à correlação de dois pares de erros (item 2 “*Sentia-me valorizado(a) pela minha maneira de ser*” com item 3 “*Sentia-me compreendido(a)*” e o item 10 “*Conseguia facilmente ser amparado(a)/reconfortado(a) por aqueles que me eram próximos quando estava infeliz*” com item 9 “*Sentia que era um membro querido da minha família*”) de itens que permitiram o ajustamento aceitável do modelo ($\chi^2/df = 497.420/187$, $p < .001$; CFI =0.933; RMSEA= 0.059; AIC=18608.763; SRMR= 0.038).

Invariância do modelo de medida quanto ao sexo

Os dados obtidos tanto na amostra de homens como de mulheres apresentaram um ajustamento aceitável para o modelo (quadro 1) com recurso a várias covariações de erros. Tendo sido necessárias 3 covariações de erros para a amostra masculina (item 3 “*Sentia-me compreendido(a)*” com o item 2 “*Sentia-me valorizado(a) pela minha maneira de ser*”; item 20 “*Sabia que podia contar com a ajuda daqueles que eram próximos quando estava infeliz*” com o item 18 “*Sentia que os outros se importavam comigo*”; item 19 “*Tinha um sentimento de pertença*” com o item 18 “*Sentia que os outros se importavam comigo*”) e 5 pares de erros para a amostra feminina (item 3 “*Sentia-me compreendido(a)*” e com o item 2 “*Sentia-me valorizado(a) pela minha maneira de ser*”; item 13 “*Sentia-me integrado(a) no grupo de pessoas à minha volta*” com o item 6 “*Sentia que as pessoas gostavam da minha companhia*”; item 10 “*Conseguia facilmente ser amparado(a)/reconfortado(a) por aqueles que me eram próximos quando estava infeliz*” com item 9 “*Sentia que era um membro querido da minha família*”; item 20 “*Sabia que podia contar com a ajuda daqueles que eram próximos quando estava infeliz*” com o item 17 “*Sabia que podia contar com aqueles que me eram próximos para me consolar quando eu estava aborrecido(a)/perturbado(a)*” e por fim o item 15 “*Sentia-me feliz*” com o item 7 “*Sabia que podia contar com a empatia e compreensão das pessoas mais próximas quando estava infeliz*”). Como as várias covariações de erros não se sobrepõem entre os participantes de ambos os sexos não é possível comprovar a presença de invariância configuracional e por isso não se procedeu à análise das invariâncias escalar e métrica.

Quadro 2. Índices de ajustamento dos modelos de medida e invariância de género testados para a Escala de memórias Precoces de Calor e Segurança (EMWSS)

Escala de memórias Precoces de Calor e Segurança							
	χ^2	Df	RMSEA	CI for RMSEA	SRMR	AIC	CFI
Modelo	582.014	189	0.066	0.060; 0.072	0.041	18737.245	0.915
Modelo modificado	497.420	187	0.059	0.053; 0.065	0.038	18608.763	0.933
Participantes homens	396.985	189	0.070	0.060; 0.079	0.050	9313.810	0.894
Participantes homens modificado	335.939	186	0.060	0.049; 0.070	0.047	9230.296	0.924
Participantes mulheres	454.954	189	0.075	0.067; 0.084	0.043	9436.112	0.914
Participantes mulheres modificado	347.356	184	0.060	0.050; 0.069	0.038	9288.131	0.947

Nota. χ^2 = Chi-Square; df = degrees of freedom; RMSEA = root mean square error of approximation; CI = confidence interval; CFI = comparative fit index; SRMR = standardized root mean square residual.

Propriedades psicométricas dos itens

As propriedades dos itens que constituem a Escala de Memórias Precoces de Calor e Segurança são apresentadas no Quadro 3. Mais especificamente, os valores das cargas fatoriais de cada item, a correlação corrigida entre o item e o total do instrumento, bem como os valores da média e desvio-padrão dos itens que constituem a escala. Foi encontrado um coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.962 que não sofreria incrementos caso um dos itens fosse eliminado. A associação entre cada um dos itens e o total varia entre $r = 0.629$ e $r = 0.819$ e as cargas fatoriais de cada item variam entre $\lambda = 0.634$ e entre $\lambda = 0.850$. De notar que todos os itens apresentam cargas fatoriais significativas ($p < .001$) com valores superiores ao valor de referência (0.4) (Hair, Black, Babin, & Anderson, 2009). Tendo em conta as características psicométricas dos itens e a análise da consistência interna de escala, optou-se por manter os 21 itens originais.

Estabilidade Teste Reteste

Trinta e seis participantes completaram o reteste da Escala de Memórias Precoces de Calor e Segurança depois de um intervalo médio de 29.17 dias (DP=16.75). Foi encontrada evidência de estabilidade teste-reteste com uma correlação de Spearman de 0.880 ($p < 0.001$).

Quadro 3. Características psicométricas dos itens da Escala de memórias Precoces de Calor e Segurança (EMWSS)

Total ($\alpha = 0.962$)					
Itens	M	DP	R	λ	α^*
1. Sentia-me seguro(a) protegido(a)	3.47	0.785	0.629	0.634	0.962
2. Sentia-me valorizado(a) pela minha maneira de ser.	3.16	0.855	0.693	0.679	0.961
3. Sentia-me compreendido(a).	3.00	0.884	0.669	0.656	0.961
4. Sentia-me aconchegado(a) pelas pessoas à minha volta	3.32	0.800	0.729	0.731	0.961
5. Sentia-me à vontade a partilhar os meus sentimentos e pensamentos com as pessoas à minha volta.	2.75	1.070	0.691	0.691	0.961
6. Sentia que as pessoas gostavam da minha companhia.	3.27	0.799	0.711	0.724	0.961
7. Sabia que podia contar com a empatia e compreensão das pessoas mais próximas quando estava infeliz	3.17	0.887	0.783	0.798	0.960
8. Sentia-me calmo(a) e em paz.	3.29	0.822	0.662	0.668	0.961
9. Sentia que era um membro querido da minha família	3.48	0.812	0.642	0.649	0.961
10. Conseguia facilmente ser amparado(a)/reconfortado(a) por aqueles que me eram próximos quando estava infeliz	3.21	0.856	0.775	0.788	0.960
11. Sentia-me amado(a).	3.45	0.821	0.743	0.761	0.960
12. Sentia-me à vontade em recorrer a pessoas importantes para mim para pedir ajuda ou conselhos.	3.04	1.021	0.730	0.739	0.961
13. Sentia-me integrado(a) no grupo de pessoas à minha volta.	3.20	0.829	0.686	0.708	0.961
14. Sentia-me amado(a) mesmo quando as pessoas estavam aborrecidas com algo que eu tinha feito	2.97	0.967	0.742	0.763	0.960
15. Sentia-me feliz.	3.41	0.778	0.777	0.794	0.960
16. Sentia-me ligado(a) aos outros.	3.28	0.819	0.758	0.773	0.960
17. Sabia que podia contar com aqueles que me eram próximos para me consolar quando eu estava aborrecido(a)/perturbado(a).	3.23	0.858	0.788	0.818	0.960
18. Sentia que os outros se importavam comigo.	3.26	0.828	0.819	0.846	0.959
19. Tinha um sentimento de pertença.	3.12	0.923	0.734	0.754	0.960
20. Sabia que podia contar com a ajuda daqueles que eram próximos quando estava infeliz.	3.25	0.863	0.817	0.850	0.959
21. Sentia-me descontraído(a).	3.17	0.866	0.730	0.750	0.60

* valor de Alfa de Cronbach se excluído o item

Nota. M = mean; DP = Standard deviation; r = correlação item-total corrigida; λ = loading

Validade de Constructo em relação a variáveis externas

Para a análise da validade de constructo da Escala de Memórias Precoces de Calor e Segurança em relação a variáveis externas utilizou-se correlações de Spearman. Todas as correlações efetuadas para a análise da validade de constructo são apresentadas no Quadro 4. No que concerne à relação entre os resultados obtidos através da EMWSS e do EMBU, observaram-se correlações positivas moderadas, estatisticamente significativas com a dimensão suporte emocional tanto em relação ao pai como à mãe. Contrariamente, foram observadas correlações negativas baixas entre as memórias de calor e segurança e a dimensão rejeição, tanto para o pai como para a mãe e com a dimensão sobreproteção apenas para a mãe.

No que concerne aos padrões de vinculação na relação com a mãe e o pai, obtidos através do instrumento ECR-RS, foram encontradas correlações negativas baixas entre as memórias de calor e segurança e os padrões evitamento e ansiedade. De notar que a associação entre o evitamento e as memórias precoces de calor e segurança apresentam maior expressividade do que a relação entre as últimas e o padrão de vinculação ansiosa. De igual forma, encontraram-se correlações negativas baixas entre correlações negativas baixas entre as memórias de calor e segurança e os padrões evitamento e ansiedade na relação com o parceiro romântico. No entanto, é importante ressaltar que estas correlações apresentam menor intensidade do que as apresentadas pelos padrões de vinculação aos pais.

No que respeita aos resultados entre a EMWSS e a FSCRS foram observadas correlações positivas baixas entre as memórias precoces de calor e segurança e a dimensão Eu tranquilizador. Com menor expressividade foram encontradas correlações negativas baixas com a dimensão Eu inadequado e eu Detestado. Tendo em conta a autocompaixão avaliada através da SCS-SF foram observadas correlações positivas baixas entre esta dimensão e as memórias precoces de calor e segurança.

Por fim, foram encontradas correlações negativas baixas entre as memórias precoces de calor e segurança e a sintomatologia depressiva avaliada através da DASS-21. E ainda, com menor intensidade, correlações negativas com as dimensões de ansiedade e stress.

Quadro 4. Correlações entre a escala de Memórias Precoces de Calor e Segurança e outras medidas relevantes

	EMWSS
EMBU	
Suporte emocional	
Pai	.434**
Mãe	.521**
Rejeição	
Pai	-.284**
Mãe	-.275**
Sobreproteção	
Pai	-.083
Mãe	-.108*
ERC-RS	
Evitamento	
Mãe	-.365**
Pai	-.320**
Companheiro	-.243**
Ansiedade	
Mãe	-.247**
Pai	-.247**
Companheiro	-.155**
FSCRS	
Eu inadequado	-.215**
Eu detestado	-.242**
Eu tranquilizador	.356**
SCS-SF	.324**
DASS-21	
Stress	-.210**
Ansiedade	-.243**
Depressão	-.304**

Nota. ** $p < 0.01$; * $p < 0.05$

EMWSS= Escala de memórias precoces de calor e segurança; EMBU = *Inventory for Assessing Memories of Parental Rearing Behaviour*; ERC-RS = *Escala de Experiências em relações próximas – Questionário de estrutura de relações*; SCS-SF = *Escala de autocompaixão- versão breve*; FSCRS = *Escala das Formas do Auto-Criticismo e Auto-Tranquilização*; DASS-21 = *Escala de depressão, ansiedade e stress*

Diferenças de género

Dada a distribuição não normal dos dados foi calculado o teste não paramétrico U de Mann-Whitney de forma a apurar a existência de diferenças significativas em relação ao sexo. Não foram encontradas diferenças entre os resultados na Escala de Memórias Precoces de Calor e segurança tendo em consideração o género ($U=26340$, $p=0.226$). De notar que a pontuação total média para o sexo masculino foi de 67.11 (DP= 12.86) para e feminino foi de 67.83 pontos (DP=14.53).

Discussão

A Escala de Memórias Precoces de Calor e Segurança (Richter et al., 2009) foi desenvolvida para avaliar a presença de memórias emocionais de se ser cuidado e protegido. Este constructo parece desempenhar um papel relevante em diversos indicadores relacionados com bom ajustamento psicológico como o desenvolvimento de atitudes pró-sociais, maior autocompaixão, auto-tranquilização, afeto positivo e *soothing* e ainda baixos níveis de vergonha interna e externa (Gilbert, 2009; Gilbert et al., 2006; Gillath, et al., 2005; Irons et al, 2006; Kelly & Dupasquier, 2016; Matos et al., 2013; Richter et al., 2009;). Considerando a pertinência deste constructo, o presente estudo propôs-se a confirmar a dimensionalidade dos itens da EMWSS, estudar a invariância do modelo de medida por género, analisar as propriedades psicométricas dos itens da escala (consistência interna, cargas fatoriais e correlações item total), estudar a sua estabilidade temporal bem como a sua validade de construto em relação a variáveis externas, procurando assim colmatar as lacunas existentes no estudo de Matos e Pinto-Gouveia (2011) nomeadamente as relacionadas com a dimensão e constituição da amostra. Adicionalmente, propôs-se também a averiguar a existência de diferenças entre géneros no que concerne à presença de Memórias Precoces de Calor e Segurança.

Testou-se o modelo de medida original da Escala de Memórias Precoces de Calor e Segurança que, após a covariação de dois pares de erros, revelou um bom ajustamento para a população adulta portuguesa, corroborando a hipótese teórica estabelecida *à priori* e indo de encontro aos resultados obtidos noutras populações e estudos (Cunha et al., 2014; Matos & Pinto-Gouveia, 2011; Vagos et al., 2016). Assim, foi possível confirmar a existência da estrutura unidimensional previamente encontrada por Richter e colaboradores (2009).

No que concerne ao estudo da invariância do modelo de medida por género, é importante ressaltar que as várias covariações de erros utilizadas para obter índices de ajustamento aceitáveis não se sobrepõem entre os participantes de ambos os sexos. Assim não é possível confirmar a presença de invariância configuracional, isto é, a estrutura fatorial é diferente quando considerado o sexo. Uma vez que a invariância configuracional se encontra em causa não foi possível estudar as invariâncias escalar e métrica à semelhança do reportado anteriormente por Vagos e colaboradores (2016) na população adolescente. Assim, pode concluir-se que, no que concerne à população adulta portuguesa, os itens que constituem a Escala de Memórias Precoces de Calor e Segurança não representam de forma similar este construto em ambos os sexos.

Quanto às propriedades psicométricas dos 21 itens que constituem a Escala de Memórias Precoces de Calor e Segurança é importante referir que todos apresentaram boas cargas fatoriais, e correlações item total. Foi também encontrada uma excelente consistência interna ($\alpha = 0.962$) que não sofreria incrementos caso algum dos itens fosse retirado. Estes indicadores demonstram assim a relevância dos 21 itens para a avaliação do construto que se lhe encontra subjacente. Assim, tendo em conta as características psicométricas dos itens e a análise da consistência interna de escala, optou-se por manter os 21 itens originais. A análise das propriedades dos itens corrobora a hipótese estabelecida *à priori* e encontra-se de acordo com a literatura (Cunha et al., 2014; Richter et al., 2009; Matos & Pinto-Gouveia, 2011; Vagos et al., 2016). No entanto, Vagos e colaboradores (2016), numa análise qualitativa dos itens que constituem a versão da EMWSS para adolescentes, apontam que alguns itens se referem a experiências emocionais genéricas e não a experiências específicas de calor e segurança. Estes autores propõem assim, uma versão breve que seja mais representativa e precisa das memórias de calor e segurança nas experiências de cuidado. De facto, também na versão adaptada para a população adulta é possível encontrar itens referentes a memórias emocionais positivas que não são específicas das relações de cuidado como é exemplo os itens 8 “*Sentia-me calmo(a) e em paz*”, 15 “*Sentia-me feliz*” e 21 “*Sentia-me descontraído(a)*”. Seria também relevante o desenvolvimento de uma versão breve, não só para avaliar com maior precisão este construto na população adulta portuguesa, mas também para populações que podem ser menos propensas a demonstrar memórias emocionais.

O presente estudo demonstrou também que a Escala de Memórias Precoces de Calor e Segurança apresenta boa estabilidade temporal após um intervalo médio de cerca de 29 dias, isto é, os resultados deste instrumento de autorresposta não variam em função do tempo, corroborando assim a hipótese estabelecida *à priori* e estando de acordo com o encontrado na literatura (Cunha et al., 2014; Richter et al., 2009). De notar que apenas 36 participantes colaboraram no segundo momento de avaliação, assim seria importante que em estudos futuros de alargasse a dimensão da amostra destinada a avaliar a estabilidade temporal do instrumento.

Os resultados obtidos na análise da validade de constructo estão de acordo com a literatura (Cunha et al., 2014; Gillath et al., 2005; Irons et al., 2006; Richter et al., 2009). Tal como esperado, as associações de maior magnitude encontraram-se entre a recordação de memórias de calor e segurança e o estilo parental de suporte emocional uma vez que estes construtos, apesar de diferenciados, se encontram relacionados. No presente estudo, a recordação de memórias emocionais de calor e segurança encontram-se positivamente associadas com a presença de suporte emocional durante a infância, isto é, comportamentos parentais pautados pela ajuda, compreensão e expressões verbais e físicas de amor e carinho que promovem nos filhos sentimentos de segurança, validação aprovação, e conforto na presença daqueles permitindo assim demonstrar a presença de validade convergente. De notar ainda que esta associação foi mais expressiva para a mãe do que para o pai, o que poderia ser

explicado pela existência de diferentes papéis de género presentes na sociedade portuguesa em particular no que concerne às práticas parentais, embora tal hipótese careça de suporte empírico. Contrariamente, foi observada uma associação negativa de menor magnitude com comportamentos parentais que procuram modificar a vontade dos filhos e que são percebidos por estes como uma pressão para se comportarem de acordo com a vontade dos progenitores como são exemplo castigos físicos, privação de objetos ou privilégios com o objetivo de influenciar o comportamento do filho, demonstrando assim a presença de validade divergente. Quanto à sobreproteção maternal foi encontrada uma associação negativa de intensidade reduzida com a recordação de experiências de calor e segurança. Tal poderia dever-se ao facto de os comportamentos maternais pautados pela proteção excessiva relacionada com situações indutoras de stress, elevado grau de intrusão nas atividades dos filhos, e imposição de regras rígidas, contribuir para maior ansiedade na criança e para a percepção de que não se é valorizado, no entanto esta hipótese carece de fundamentação empírica.

No presente estudo a recordação de experiências de calor e segurança encontra-se negativamente associada com a sensibilidade à rejeição e a preocupação com a disponibilidade do outro quando necessário (padrão de vinculação ansioso), e ainda com o desconforto com a intimidade, o distanciamento emocional e a desconfiança na relação com o outro (padrão de vinculação de evitante) em todos os domínios relacionais: pai, mãe e companheiro. Como seria esperado, a intensidade da associação é menor para o domínio do companheiro do que para o dos pais. Tal é compreensível uma vez que as memórias precoces de calor e segurança remetem para as primeiras figuras de vinculação, geralmente, os pais. Esta diferença na intensidade das associações é também congruente com a literatura visto que, apesar de as estruturas de vinculação influenciarem o processamento de informação, o confronto com experiências desconfirmatórias poderá modificar estas estruturas (Bowlby, 1973). É também importante referir que a associação negativa entre as memórias de calor e segurança e o padrão de vinculação evitante é mais expressiva do que a associação com o padrão ansioso. Este resultado pode ser explicado pelo facto de as estratégias típicas do padrão evitante se pautarem pelo desligamento emocional e pela rejeição das necessidades de vinculação (Ainsworth et al., 1978), impedindo assim a existência de oportunidades para experienciar calor e segurança, ao passo que o padrão de vinculação ansioso se pauta por esforços constantes de proximidade (Cassidy & Kobak, 1988) proporcionando aos indivíduos maiores oportunidades para experienciar sinais de cuidado e investimento na relação.

No que concerne à relação entre a recordação de memórias precoces de calor e segurança e as estratégias utilizadas perante experiências de fracasso e erro foram encontradas associações positivas com a capacidade de adotar uma atitude positiva, calorosa e de compaixão de conforto para com o eu (eu tranquilizador). Este dado é congruente com a literatura uma vez que, a recordação de experiências de calor e segurança foi associada a uma maior capacidade para adotar uma postura

Escala de Memórias Precoces de Calor e Segurança: Invariância do modelo de medida por género em adultos portugueses

tranquilizadora (Irons et al., 2006) mediada pelo sistema de *soothing*, desenvolvido através de relações interpessoais pautadas pela afetividade, validação e cuidado, detém um papel central na regulação emocional e bem-estar (Depue & Morrone-Strupinsky, 2005). Foram ainda encontradas associações positivas moderadas entre a existência de memórias precoces de calor e segurança e a capacidade para encarar o sofrimento pessoal com calor, proximidade e cuidado. O que é expectável dado que a capacidade de autocompaixão desenvolve-se através da internalização de comportamentos empáticos por parte dos outros enquanto criança (Schafer, 1964). Com menor expressividade, foram encontradas associações negativas com a presença de sentimentos de inadequação pessoal perante o fracasso (eu inadequado) e com uma resposta mais destrutiva, baseada na auto-repugnância, raiva e aversão (eu detestado). Também este resultado se encontra de acordo com a literatura existente (Cunha et al., 2016; Gois et al., 2018; Richter et al., 2009). De notar que, perante a ausência de experiências precoces de calor, segurança e afiliação, os indivíduos tendem a adotar uma postura crítica e punitiva na relação consigo próprios (Gois et al., 2017).

A recordação de se ser amado e protegido enquanto criança encontra-se também associada negativamente à presença de sintomatologia depressiva e, com menor expressividade, com a sintomatologia ansiosa e o stress, o que é também congruente com o reportado na literatura (Gilbert, 2009; Richter et al., 2009). A diferença na intensidade das associações poderá ser explicada pelo facto de as experiências precoces de calor e segurança poderem diminuir a perceção do eu como inadequado e inferior, temas centrais na depressão (Matos et al., 2013).

No que concerne à recordação de experiências emocionais precoces de calor e segurança não foram encontradas diferenças significativas em relação ao sexo como predizia a literatura (Cunha et al., 2014; Vagos et al., 2009). Assim pode considerar-se que as experiências precoces de calor e segurança parecem ser recordadas com a mesma frequência por homens e mulheres. De ressaltar que estes resultados devem ser interpretados com algum cuidado, uma vez que esta medida não se revelou invariante quanto ao género. Assim, a ausência de diferenças estatisticamente significativas pode dever-se ao padrão de respostas típicos de cada género.

O presente estudo, permitiu a validação de uma medida de memórias emocionais precoces de calor e segurança apropriada para avaliar a população adulta portuguesa, permitindo novas investigações sobre o tema, de forma a melhorar o conhecimento sobre o impacto deste construto na psicopatologia, e quais os processos mediadores e moderadores que lhe estão subjacentes. O seu uso na prática clínica permitirá também que os terapeutas tenham conhecimento da disponibilidade destas memórias fornecendo informação útil para delinear estratégias adequadas para fomentar autocompaixão e autotranquilização.

Limitações e Estudos Futuros

Como todos os trabalhos de cariz científico este estudo não é isento de limitações pelo que os seus resultados deverão ser interpretados e generalizados com especial cuidado. Primeiramente, o método de amostragem por conveniência é suscetível a enviesamentos pelo que em estudos futuros seria pertinente recorrer a outros métodos que permitam assegurar melhor representatividade da amostra. O recurso a medidas de autorrelato é particularmente suscetível a enviesamentos ao nível da desajustabilidade social pelo que seria também proveitosa a inclusão de medidas que avaliem este construto. De referir ainda que os resultados relativos às diferenças entre género devem ser interpretados com reservas uma vez que a escala não se revelou invariante nesta dimensão. Dada a pertinência desta medida seria também relevante o desenvolvimento de uma versão breve da EMWSS, que possa ser invariante entre géneros, à semelhança dos resultados obtidos por Vagos e Colaboradores (2016) na sua versão breve para adolescentes.

De notar que apesar da relevância deste constructo, a investigação sobre as memórias precoces de calor e segurança e a forma como estas se relacionam com outras variáveis de interesse é insuficiente. Através dos resultados deste estudo poderia colocar-se a hipótese de que a existência de comportamentos parentais de suporte emocional poderia dar origem a sentimentos de se ser cuidado, amado e protegido o que por sua vez poderia fomentar estilos de vinculação mais adaptativos, pautados pela proximidade emocional, confiança e intimidade. Estes padrões de vinculação permitiriam à criança uma base segura para explorar o que a rodeia, bem como estimular o sistema de soothing permitindo posteriormente a ativação de um estado de contentamento e ainda, progressivamente, a internalização de um discurso autotranquilizador e compassivo. A confirmar-se esta relação, tal poderia, por sua vez, ser um fator protetor da psicopatologia, em especial de altos níveis de ansiedade e depressão. No entanto, seriam necessários mais estudos que permitissem comprovar ou refutar as várias hipóteses supracitadas.

Por fim, seria também relevante em estudos futuros avaliar a presença de outras variáveis que poderão contribuir como mediadores/moderadores entre a presença de memórias precoces de calor e segurança e variáveis associadas a bom ajustamento psicológico e saúde mental como a auto-tranquilização e a autocompaixão. Seria também relevante validar este instrumento para a população clínica e forense e ainda averiguar a existência diferenças entre as populações neste constructo.

Conclusão

A Escala de Memórias Precoces de Calor e Segurança (Richter et al., 2009) foi desenvolvida para avaliar memórias emocionais de se ser cuidado e protegido. Este instrumento revelou-se válido e fiável para avaliar este constructo na população adulta portuguesa, no entanto, parece medir este construto de forma diferenciada em homens e mulheres, o que constitui uma limitação desta medida. De notar que a recordação de experiências precoces de calor e segurança foi associada a estilos parentais pautados pelo suporte emocional e a capacidade para adotar uma postura compassiva e tranquilizadora em relação ao *self*. O recurso a esta medida apresenta relevo para a comunidade científica uma vez que permitirá novas investigações sobre o impacto deste construto na posterior adaptação dos indivíduos considerando outras variáveis que possam moderar e mediar esta relação. A prática clínica poderá também beneficiar desta medida uma vez que esta permite avaliar a disponibilidade de memórias de calor e segurança o que se revela útil para a promoção de autocompaixão e autotranquilização.

Bibliografia

- Bowlby J. (1988) *A secure base: clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.
- Canavarro, M. (1996). Avaliação das práticas educativas através do EMBU: estudos psicométricos. *Psychologica*, 16, 5-18.
- Cassidy, J., Kobak, R. (1988) Avoidance and its relationship with other defensive processes. In: Belsky J, Nezworski T (eds). *Clinical implications of attachment*. (pp. 300-23) Hillsdale: Erlbaum
- Castilho, P., & Pinto-Gouveia, J. (2011). Auto-Criticismo: Estudo de validação da versão portuguesa da Escala das Formas do Auto-Criticismo e Auto-Tranquilização (FSCRS) e da Escala das Funções do Auto-Criticismo e Auto-Ataque (FSCS). *Psychologica*, 52, 63-86.
- Castilho, P., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, J. (2015). Evaluating the Multifactor Structure of the Long and Short Versions of the Self-Compassion Scale in a Clinical Sample. *Journal of clinical Psychology*, 1-15. doi: 10.1002/jclp.22187
- Chen, F., (2007) Sensitivity of Goodness of Fit Indexes to Lack of Measurement Invariance. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 14(3), 464-504. doi: 10.1080/10705510701301834
- Cooper, M. L., Shaver, P. R., & Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380-1397. doi:10.1037//0022-3514.74.5.1380
- Cozolino, L. (2007). *The neuroscience of human relationships: Attachment and the developing brain*. New York: NY: Norton.
- Cunha, M., Xavier, A., Martinho, M. I., & Matos, M. (2014). Measuring Positive Emotional Memories in Adolescents: Psychometric Properties and Confirmatory Factor Analysis of the Early Memories of Warmth and Safeness Scale. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14, 2, 245-259.
- Cunha, M., Xavier, A., & Castilho, P. (2016). Understanding self-compassion in adolescents: Validation study of the Self-Compassion Scale. *Personality and Individual Differences*, 93, 56-62. doi:10.1016/j.paid.2015.09.023
- Dimitrov, D. M. (2010). Testing for Factorial Invariance in the Context of Construct Validation. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 121-149. doi:10.1177/0748175610373459
- Ferreira, C., Cunha, M., Marta-Simões, J., Duarte, C., Matos, M., & Pinto-Gouveia, J. (2017). Development of a measure for the assessment of peer-related positive emotional memories. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 91(1), 79-94. doi:10.1111/papt.12146

- Fraley, C., Heffernan, M., Vicary, A., & Brumbaugh, C. (2011). The Experiences in Close Relationships–Relationship Structures questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment, 23*, 615–625. doi: 10.1037/a0022898
- Gilbert, P. (1993). Defence and safety: Their function in social behaviour and psychopathology. *British Journal of Clinical Psychology, 32*, 131-153. doi: 10.1111/j.2044-8260.1993.tb01039.x
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. Em P. Gilbert, *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 9-74). New York: Routledge.
- Gilbert, P. (2009). Compassion in the Context of Old and New Brains and Minds. Em P. Gilbert, *The compassionate mind: a new approach to life's challenges* (pp. 181-220). Oakland: New Harbinger Publications.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology, 53*, 6-41. doi: 10.1111/bjc.12043
- Gilbert, P., & Perris, C. (2000). Early experiences and subsequent psychosocial adaptation. An introduction. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 7*(4), 243-245. doi:10.1002/1099-0879(200010)7:43.0.co;2-h
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 13*, 353-379. doi: 10.1002/cpp.507
- Gilbert, P., Clark, M., Hempel, S., Miles, J., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology, 43*, 31–50. doi: 10.1348/014466504772812959
- Gillath, O., Shaver, R., & Mikulincer, M. (2005). An attachment-theoretical approach to compassion and altruism. Em P. Gilbert, *Compassion: conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 121-147). New York: Routledge.
- Gois, A. C., Ferreira, C., & Mendes, A. L. (2018). Steps toward understanding the impact of early emotional experiences on disordered eating: The role of self-criticism, shame, and body image shame. *Appetite, 125*, 10-17. doi:10.1016/j.appet.2018.01.025
- Hrdy, B. (2009). *Mothers and others: The evolutionary origins of mutual understanding*. Boston: MA: Harvard University Press.
- Irons, C., Gilbert, P., Baldwin, M., Baccus, R., & Palmer, M. (2006). Parental recall, attachment relating and self-attacking/self-reassurance: Their relationship with depression. *British Journal of Clinical Psychology, 45*, 297–308. doi: 10.1348/014466505X68230
- Kelly, A. C., & Dupasquier, J. (2016). Social safeness mediates the relationship between recalled parental warmth and the capacity for self-compassion and receiving compassion. *Personality and Individual Differences, 89*, 157-161. doi:10.1016/j.paid.2015.10.017
- LaFleur, L. K., Zhao, Y., Zeringue, M. M., & Laird, R. D. (2016). Warmth and legitimacy beliefs contextualize adolescents' negative reactions to parental monitoring. *Journal of Adolescence, 51*, 58-67. doi:10.1016/j.adolescence.2016.05.013

- Lovibond, S., & Lovibond, P. (1993). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (DASS)*. New South Wales: Psychology Foundation.
- Matos, M., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013). Internalizing Early Memories of Shame and Lack of Safeness and Warmth: The Mediating Role of Shame on Depression. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 41(04), 479-493. doi:10.1017/s1352465812001099
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*, pp. 11-15. doi: 10.1016/j.wpsyc.2012.01.003
- Moreira, H., Martins, T., Gouveia, M., & Canavarro, C. (2015). 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, 22-30. doi: 10.1080/00223891.2014.950377
- Muthén, L. K., & Muthén, B. O. (1998-2017). *Mplus User's Guide*. Eighth Edition. Los Angeles, CA: Muthén & Muthén
- Muthén, L. K., & Muthén, B. O. (2007). *Mplus User's Guide*. Eighth Edition. Los Angeles, CA: Muthén & Muthén
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. doi:10.1080/15298860902979307
- Oliveira, S., Ferreira, C., & Mendes, A. (2016). Early memories of warmth and safeness and eating psychopathology: The mediating role of social safeness and body appreciation. *Psychologica*, 59, 45-60. doi: https://doi.org/10.14195/1647-8606_59_2_3
- Pais-Ribeiro, J., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contributos para o estudo da adaptação portuguesa as escalas de ansiedade, depressão e stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5, 229-239.
- Perris, C., Jacobsson, L., Lindstrom, H., von Knorring, L., & Perris, H. (1980). Development of a new inventory assessing memories of parental rearing behaviour. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 61, 265-274. doi: 10.1111/j.1600-0447.1980.tb00581.x
- Pestana, H., & Gageiro, N. (2005). *Análise de dados para ciências sociais: A complementaridade do SPSS* (4 ed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K., & Van Gucht, D. (2011). Construction and Factorial Validation of a Short Form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 250-255. doi:10.1002/cpp.702
- Reizer, A., Dahan, D., & Shaver, P. R. (2013). The Contributions of Attachment and Caregiving Orientations to Living a Meaningful Life. *Psychology*, 04(12), 1039-1045. doi:10.4236/psych.2013.412151
- Richter, A., Gilbert, P., & McEwan, K. (2009). Development of an early memories of warmth and safeness scale and its relationship to psychopathology. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82, 171-184. doi:10.1348/147608308x395213

- Schafer, R. (1964). The Clinical Analysis Of Affects. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 12(2), 275-299. doi:10.1177/000306516401200201
- Slavich, M., & Cole, W. (2013). The emerging field of human social genomics. *Psychological Science*. doi:doi:10.1177/2167702613478594
- Tahirović, T., Jusić, M. (2016). Earliest memories, positive emotional memories of warmth and safeness and attachment style in adolescents. *Epiphany: Journal of Transdisciplinary Studies*, 9(1) 149-160. doi: 10.21533/epiphany.v9i1.211
- Vagos, P., Ribeiro da Silva, D., Brazão, N., Rijo, D., & Gilbert, P. (2016). The Early Memories of Warmth and Safeness Scale: for adolescents: Cross-Sample Validation of the Complete and Brief Versions. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. doi:10.1002/cpp.2059