



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DE ACONSELHAMENTO
UNIVERSIDADE AUTÓNOMA DE LISBOA
“LUÍS DE CAMÕES”

**O PAPEL DO AMBIENTE FAMILIAR NA REGULAÇÃO EMOCIONAL EM
ADULTOS EMERGENTES**

Dissertação para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e de Aconselhamento

Autor: Nuno Miguel Figueiredo Alves

Orientadora: Prof. Doutora Sandra Figueiredo

Número do candidato: 30002655

Março de 2024

Lisboa

Agradecimentos

Com imensa gratidão celebro a conclusão de mais uma etapa importante na minha vida. Agradeço profundamente a todas as pessoas que me apoiaram e motivaram, para que conseguisse tornar este percurso possível.

O meu primeiro agradecimento é dedicado à minha família, especialmente à minha mãe e irmão, pilares fundamentais que me acompanharam e incentivaram a cada passo. Sou imensamente grato pelo apoio incondicional, pelo carinho e incentivo, mesmo nos momentos mais desafiadores e repletos de incertezas.

Agradeço também aos meus colegas, que sempre demonstraram interesse pelo meu trabalho e se mostraram disponíveis para me ouvir em momentos de desabafo. Agradeço pelos momentos de cumplicidade que tornaram a jornada ainda mais especial.

Destaco, com especial carinho, a minha orientadora, Doutora Sandra Figueiredo e a sua infinita disponibilidade, paciência e acompanhamento durante os momentos de maiores dúvidas e que foram essenciais para o meu sucesso.

Por fim, agradeço à Universidade Autónoma de Lisboa e ao seu dedicado corpo docente. Agradeço por todo o conhecimento adquirido, pelas oportunidades proporcionadas e pelo papel fundamental que desempenharam no meu sucesso académico e pessoal.

O final deste percurso representa o início de um novo capítulo em minha vida. Agradeço por todas as experiências vividas e a inspiração das pessoas que me acompanharam nesta longa experiência. Continuarei em frente com entusiasmo e determinação, com o objetivo de alcançar novos objetivos e contribuir positivamente para o mundo.

Resumo

A qualidade do ambiente familiar desempenha um papel fundamental na forma como os adultos emergentes regulam as suas emoções. A utilização de estratégias de regulação emocional adaptativas são fundamentais para enfrentar os desafios neste período de transição. O presente estudo teve como objetivo geral analisar de que modo a qualidade do ambiente familiar impacta na regulação emocional, tendo em atenção características sociodemográficas e o seu estatuto de empregabilidade. A investigação contou com a participação de 204 sujeitos adultos emergentes, com estatuto de estudante, estatuto de trabalhador (ambos ou nenhum), de famílias nucleares, famílias monoparentais e de famílias reconstruídas, com idades compreendidas entre os 18 e 30 anos ($M = 25.46$ e $DP = 3.49$). O ambiente familiar e a regulação emocional foram avaliados através de um questionário online, incorporando a escala de ambiente familiar, o questionário de regulação emocional e o questionário sociodemográfico. Os resultados obtidos apontam para a influência de diferentes características sociodemográficas no desenvolvimento da regulação emocional. Observou-se ainda o caráter preditivo da expressividade em ambiente familiar na supressão emocional. Por fim, verificou-se a ausência de correlações entre empregabilidade e as restantes variáveis em estudo. Assim o presente estudo aporta informações importantes para melhor caracterizar o impacto desta transição tardia e compreender o contexto atual do desenvolvimento de adultos emergentes.

Palavras-Chave: Ambiente familiar, Regulação emocional, adultos emergentes, empregabilidade

Abstract

The quality of the family environment plays a fundamental role in how emerging adults manages their emotions. The use of adaptive emotional regulation strategies is fundamental to facing the challenges of this transition period. The purpose of this study was to analyse how the quality of the family environment impacts on emotional regulation, taking into consideration sociodemographic characteristics and employment status. The research involved 204 emerging adults, with student status, working status (both or neither), from nuclear families, single-parent families, and reconstructed families, aged between 18 and 30 ($M = 25.46$ and $SD = 3.49$). The family environment and emotional regulation were assessed using an online questionnaire incorporating the family environment scale, the emotional regulation questionnaire, and the sociodemographic questionnaire. The results obtained point to the influence of different sociodemographic characteristics on the development of emotional regulation. It was also observed that expressiveness in the family environment was predictive of emotional suppression. Finally, we found no correlation between employability and the other variables under study. This study provides important information to better characterize the impact of this late transition and understand the current context for the development of emerging adults.

Keywords: Family environment, Emotion regulation, Emerging adults, Employability

Índice

Introdução.....	9
PARTE I: Revisão de Literatura.....	10
Capítulo I - Ambiente familiar	10
1.1 Evolução da família.....	10
1.2 Teoria Ecológica dos sistemas.....	10
1.3 Complexidade Familiar	11
1.4 Coesão, Expressividade e Conflite	12
1.5 Contexto Socioeconómico.....	15
Capítulo II - Regulação emocional.....	18
2.1 Conceito de Regulação Emocional.....	18
2.2 Experiência e expressão emocional.....	19
2.3 Estratégias de Regulação Emocional.....	21
2.4 Regulação de emoções e disfunção familiar	24
Capítulo III - Adultos emergentes	27
3.1 Definição e Ambiguidades	27
3.2 Contextos Instáveis para a Autonomia	29
3.3 Taxa de Sucesso Profissional	30
3.4 Supressão Emocional e Empregabilidade	32
PARTE II: METODOLOGIA	34
Pertinência do estudo.....	34
Método.....	34
Objetivos.....	34
Objetivos Específicos	35
Hipóteses em estudo	35
Modelo em estudo	35
Participantes	36
Instrumentos	37
Questionário sociodemográfico.....	37
Escala de Ambiente Familiar (FES).....	37
Questionário de Regulação Emocional (QRE).....	38
Procedimentos de Recolha de Dados	39

Procedimento de Análise de Dados	40
PARTE III: RESULTADOS	41
Consistência interna das medidas	41
Estatística Descritiva	42
Análises de comparação de médias	43
Análises correlacionais	45
Análises de regressão linear múltipla	46
PARTE IV: DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS	48
Discussão de Resultados.....	48
Conclusão	53
Contribuições Práticas	54
Limitações	54
Sugestões de estudos futuros	54
Referências Bibliográficas.....	56
Anexos	72
Anexo 1: Parecer da Comissão de Ética.....	72
Anexo 2: Questionário de Regulação Emocional (QRE).....	73
Anexo 3: Escala de Ambiente Familiar (FES)	74
Apêndices	76
Apêndice 1: Autorização para a Aplicação da Escala de Regulação Emocional	76
Apêndice 2: Consentimento Informado.....	77
Apêndice 3: Questionário sociodemográfico	78
Apêndice 4: Questionário Google Forms	79

Índice de figuras

Figura 1 - Modelo de mediação entre variáveis	35
---	----

Índice de tabelas

Tabela 1 - Caraterização Sociodemográfica: Adultos Emergentes (N = 204)	36
Tabela 2 - Consistência interna da escala FES (Coesão, Expressividade e Conflito)..	41
Tabela 3 - Consistência interna das medidas e escala total (Reavaliação Cognitiva e Supressão Emocional)	42
Tabela 4 - Tabela 4 - Estatística descritiva relativa às variáveis em estudo.....	42
Tabela 5 - Comparação de média relativamente à Regulação Emocional com base no sexo, através de teste t para amostras independentes.	43
Tabela 6 - Comparação de média relativamente à Regulação Emocional com base na ocupação laboral ou académica, através de teste One Way ANOVA para amostras independentes	44
Tabela 7 - Comparação de média relativamente à Regulação Emocional com base no tipo de família: família reconstruída, família nuclear ou família monoparental, através de teste One-way ANOVA para amostras independentes	44
Tabela 8 - Coeficientes de Correlação de Pearson entre as subescalas dos instrumentos FES e QRE	45
Tabela 9 - Análises de regressão linear múltipla (Reavaliação Cognitiva – Expressividade e Coesão).....	46
Tabela 10 - Análises de regressão linear múltipla (Supressão Emocional – Expressividade e Coesão).....	47

Lista de abreviaturas

EAPN	Rede Europeia Anti-Pobreza
FES	Escala de Ambiente Familiar
INE	Instituto Nacional de Estatística
OECD	Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico
QRE	Questionário de Regulação Emocional
RC	Reavaliação Cognitiva
SE	Supressão Emocional
UE	União Europeia

Introdução

A família desempenha um papel fundamental no desenvolvimento dos adultos emergentes, influenciando diretamente o seu bem-estar emocional e a sua autoconfiança (Barreto & Rabelo, 2015; Dias, 2012; Neto et al., 2016; Pratta & Santos, 2007), ou seja, a forma como a família funciona, influencia o modo como os adultos emergentes regulam as suas emoções (Criss et al., 2016; Gross & Thompson, 2007; Medeiros et al., 2022; Silveira, 2023; Simão, 2023). A qualidade das relações familiares desempenha um papel regulador no desenvolvimento psicossocial do agregado familiar e, portanto, produzindo desejavelmente ambientes familiares positivos (Andrade & Martins, 2011; Andrade et al., 2005; Bandeira et al., 1996; Correia & Mota, 2017). Um ambiente familiar positivo é caracterizado por elevada coesão, boa expressividade e baixo índice de conflito, promove modelos mais ajustados de adaptação social e emocional, contribuindo para o ajustamento psicológico e individuação dos adultos emergentes (Correia & Mota, 2017; Mahendra & Marin, 2020; Mota & Rocha, 2012; Pratta & Santos, 2007; Zambrano Villalba, 2018), podendo este modelo, já na vida adulta, ser replicado (Jia et al., 2022; Lanz et al., 2020).

Muitos adultos emergentes enfrentam ambiguidades em relação à sua perceção como adultos devido à dependência familiar resultante dos contextos laborais precários e o difícil acesso à habitação (Eurostat, 2022), adiando a transição para a vida adulta (Brandão et al., 2012; Mahendra & Marin, 2020; Pratta & Santos, 2007; Zambrano Villalba, 2018). Esta transição tardia representam um desafio significativo para os adultos emergentes, podendo ser geradora de instabilidade e insegurança (Landberg et al., 2019; Sebastião, 2023; Brandão et al., 2012), em suma, toda esta conjuntura de dependência económica e prolongamento da dependência familiar, pode ter um impacto negativo no ajustamento emocional do adulto emergente (Frasquilho et al., 2016). Assim, as estratégias de regulação emocional assumem papel fundamental para enfrentar os desafios desta fase (Gross & Thompson, 2007; Pais, 2016; Schwartz, 2016).

Apesar do reconhecimento social quanto à instabilidade nesta fase etária, poucos estudos se verificam quanto à compreensão do impacto desta transição tardia na regulação emocional do sujeito. Assim, e considerando as duas variáveis em estudo, será analisada a relação entre o ambiente familiar e a regulação emocional de adultos emergentes, tendo em atenção características sociodemográficas e o seu estatuto de empregabilidade.

PARTE I: Revisão de Literatura

Capítulo I - Ambiente familiar

1.1 Evolução da família

A família é a instituição mais antiga na sociedade, tendo um papel fundamental nas funções emocionais, afetivas e sociais, transferindo aos indivíduos ferramentas para a sua integração no ambiente envolvente (Bronfenbrenner, 1994), desempenhando um papel de relevo no desenvolvimento dos seus membros na sociedade, sendo o principal agente de vínculo entre o sujeito e a sociedade (Guimarães & Cafieiro, 2018; Medeiros et al., 2022; Relvas, 2004).

A família tem evoluído ao longo dos tempos, e que sendo influenciada por diversos fatores, como mudanças sociais, económicas, culturais, políticas e demográficas, tornando-se um processo complexo para ser definido (Barreto & Rabelo, 2015; Dessen, 2010). A sua definição é um tema complexo e varia de acordo com os contextos históricos e socioculturais (Maccario, 2020; Relvas, 2004).

Em sociedades consideradas tradicionais o sistema familiar era visto como uma unidade económica e produtiva para garantir a sobrevivência do grupo. Em sociedades consideradas modernas, a família passou a ser definida como uma unidade afetiva de suporte e segurança emocional, em que os membros se unem por laços de amor e afeto (Amaro, 2006; Cadenas, 2015).

Ao longo do século XX, a família passou por diversas adaptações sociais e culturais, como a diminuição do número de filhos e o aumento do número de casais sem filhos, consequentemente afetando o tamanho médio das famílias, o aumento do número de divórcios, o surgimento de novas configurações familiares, como as famílias monoparentais e as famílias recompostas (Dessen, 2010; Maluf & Elias, 2010; Stacciarini, 2020).

1.2 Teoria Ecológica dos sistemas

A Teoria Ecológica dos Sistemas destaca a importância do ambiente, salientando a família como a primeira e a mais imediata fonte de socialização e desenvolvimento – e microsistema - tratando-se do principal agente de conexão entre o indivíduo e a sociedade (Assis et al., 2021; Bronfenbrenner, 1994; Palomeque Giraldo, 2019). Este microsistema engloba as relações familiares, as interações (e integrações) sociais e os vínculos afetivos que desempenham um papel central na regulação emocional (Bronfenbrenner, 1994; Sameroff, 2009).

Alguns autores referem que a família é considerada o microsistema mais significativo na vida do ser humano, dado ter um papel fundamental na socialização, na formação da identidade e na adaptação dos seus membros ao contexto social e com outros ambientes (Alarcão, 2006; Bronfenbrenner, 1994; Costa, 2010). Estes outros ambientes, na teoria ecológica dos sistemas, são considerados mesossistemas, que representam as interações entre diferentes microsistemas, ou seja, a forma como a família se relaciona com outros ambientes, como o caso dos contextos escolar ou profissional (Dessen, 2010; Poletto & Koller, 2008).

Bronfenbrenner destaca que estes ambientes tem influências e implicações significativas para o desenvolvimento do sujeito (Bronfenbrenner, 1994). Também os fatores externos, representados pelo exossistema afetam de forma indireta os sistemas e consequentemente o sujeito, podendo ser exemplificado por mudanças nas políticas públicas, estas mudanças podem ter efeitos profundos no ambiente familiar (Bronfenbrenner, 1994; Cadenas, 2015). Por fim, o macrosistema, composto por valores culturais e normas sociais, é fundamental para compreender as influências que caracterizam a sociedade e moldam as experiências e ambientes familiares (Barreto, 2016; Bronfenbrenner, 1994).

Em suma, e na perceptiva ecológica dos sistemas, a família é considerado ambiente microsistémico mais significativo na vida das pessoas, atuando como a primeira e mais imediata fonte de socialização e desenvolvimento, adquirindo um papel primário e fundamental na socialização, na formação da identidade e na adaptação dos seus membros aos diversos ambientes (Alarcão, 2006; Bronfenbrenner, 1994; Costa, 2010). Assim, a relação entre esta perspetiva e o ambiente familiar reside na aplicação dos princípios da teoria sistémica para compreender as interações, dinâmicas e influências mútuas que caracterizam o ambiente familiar, considerando a família como um sistema complexo de relações interdependentes (Amaro, 2006; Dias, 2011).

1.3 Complexidade Familiar

A Complexidade Familiar é uma terminologia para descrever sistemas que apresentam múltiplos níveis de interação e organização, com características que não podem ser explicadas apenas por análise de comportamento isolado, dado que se influenciam mutuamente e geram comportamentos coletivos imprevisíveis e não lineares (Walsh, 2016).

A complexidade do sistema familiar pode ser compreendida a partir da perspetiva sistémica, esta considera a família como um sistema dinâmico e interdependente sujeito a mudanças e influências mútuas entre a dinâmica dos seus elementos e o ambiente externo

(Alarcão, 2006; Dias, 2011). Alguns autores referem que a família é um sistema complexo de relações e de laços, mas também de limites, que possibilita o ajustamento dos seus elementos (Garbarino, 2017; Pratta & Santos, 2007).

No sistema familiar é importante compreender as dinâmicas familiares, este, comporta-se, organiza-se e funciona sob padrões de interação e de comunicação, seguindo regras para alcançar os seus objetivos (Andrade & Martins, 2011). Estes padrões de interação são fundamentais para a manutenção do equilíbrio e funcionamento saudável do sistema familiar (Costa, 2010; Dias, 2015; Rothenberg, 2009).

A comunicação ou expressividade desempenha um papel fundamental no sistema familiar, uma vez que permite a interiorização de valores e normas sociais para a formação e desenvolvimento da família, os valores familiares, como o respeito, a empatia e a solidariedade, orientam as interações diárias familiares e contribuem para a coesão do grupo, as normas estabelecidas dentro da família definem as expectativas de comportamento e ajudam a manter a harmonia e o equilíbrio no ambiente familiar, ou seja, a interligação entre comunicação, valores e normas é crucial para o funcionamento saudável e sustentável da família (Dias, 2011; Minuchin, 1985; Moos, 2002; Rothenberg, 2009).

A Escola de Palo Alto, afirma que tudo é comunicação, apresentando-se como fator determinante para facilitar as relações entre os membros da família e o meio social. Através deste processo é possível estabelecer relações que servem para manter o sistema em equilíbrio e homeostase (Costa, 2010; Dias, 2011). Assim, ao ser promovida uma comunicação saudável e efetiva entre os membros do sistema é possível estabelecer relações equilibradas (Minuchin, 1985; Rothenberg, 2009). Em suma, a família representa um espaço privilegiado para a elaboração de aprendizagens de dimensões significativas e vivências de relações interpessoais que desempenham um papel significativo no desenvolvimento emocional, cognitivo e comportamental ao longo da vida (Pratta & Santos, 2007). Essa referência ao espaço providenciado pelas famílias evoca a teoria ecológica dos sistemas na compreensão do ambiente e funcionamento familiar, especialmente em contextos de mudança social e cultural, considerando a influência mútua entre família e sociedades (Dessen, 2010).

1.4 Coesão, Expressividade e Conflito

Moos e Moos (1986) introduziram o construto ‘ambiente familiar’ como as percepções que os indivíduos têm do seu meio familiar, compreendendo a qualidade das relações interpessoais dentro da família, considerando o grau de expressividade, coesão e conflito nos

eventos que ocorrem no seio familiar. Esses eventos desenvolvem sentimentos positivos e respostas de competência e adaptação às diferentes etapas do desenvolvimento do sujeito (Moos & Moos, 1986; Santos & Fontaine, 1995).

De acordo com Pratta e Santos (2007), o constructo ambiente familiar centra-se no clima socio-familiar decorrente dos relacionamentos, crescimento pessoal, organização e controlo do sistema familiar. O ambiente familiar é definido como um conjunto de contextos, interações, experiências e influências que moldam o desenvolvimento psicológico dos indivíduos dentro do núcleo familiar e que constitui um fator essencial para o desenvolvimento emocional, social e cognitivo e consequentemente na formação da personalidade (Moos & Moos, 1986; Naves & Vasconcelos, 2013).

O ambiente familiar, na sua qualidade primária, inibe ou desenvolve as estruturas familiares independente da sua configuração (Bandura, 2010), podendo ter impacto significativo na vida dos indivíduos, tanto positivo como negativo (Marturano & Elias, 2016).

Uma estrutura com ambiente familiar saudável e acolhedor pode fornecer suporte emocional, social, melhorando as qualidades nas relações interpessoais, de forma inversa uma estrutura com ambiente familiar disfuncional, marcado por conflitos ou negligência, pode ter efeitos negativos na saúde mental e física dos indivíduos, destacando-se em problemas emocionais e comportamentais (Andrade et al., 2005; Jo Lohman & Jarvis, 2000; Moos & Moos, 1986; Teodoro et al., 2014).

Na atualidade, existe uma tendência crescente para estruturas familiares mais flexíveis e fluidas, incluindo as famílias nucleares tradicionais, famílias monoparentais, famílias reconstituídas e famílias com figuras parentais do mesmo sexo. Desta forma, as relações interpessoais modificaram-se também (Bastos, 2022; Pedroso & Branco, 2008).

As relações interpessoais no contexto familiar são fatores fundamentais para o desenvolvimento do sujeito, pois permitem a construção de laços emocionais e sociais, que fornecem suporte afetivo, emocional e social, contribuindo para o bem-estar (Andrade & Martins, 2011). É através do suporte afetivo e emocional que o sujeito adquire condições e modelos para se desenvolver e se relacionar. As noções de compromisso, coesão e expressividade no ambiente familiar, são importantes para a adaptação às diferentes etapas do desenvolvimento pessoal, contribuindo para um processo ajustado de individuação (Brito et al., 2013).

A comunicação ou expressividade, sendo uma dimensão facilitadora da coesão, refere-se a mecanismos de socialização das emoções (Vianna et al., 2007). Afere a importância da comunicação verbal e não-verbal e das trocas emocionais na construção de um ambiente

envolvido de segurança, apoio e autonomia, favorecendo o desenvolvimento pessoal e o desenvolvimento de estratégias de regulação emocional mais adaptativas (Fora, 2017; Jadia, 2022; Morris et al., 2017). Uma comunicação efetiva permite a compreensão mútua e a resolução de conflitos, de forma inversa uma comunicação ineficaz pode levar a conflitos e problemas de coesão nas relações interpessoais (Carvalho, 2015; Dias, 2011). Além da comunicação, fatores como a personalidade, os valores, as crenças e as experiências de vida de cada indivíduo podem afetar a forma como as famílias se relacionam, podendo levar a diversos níveis de expressividade, coesão e conflito, influenciando a dinâmica e ambiente familiar (Brito et al., 2013; Dias, 2015; Moos & Moos, 1986; Santos & Fontaine, 1995).

Famílias com índices maiores de expressividade apresentam níveis mais elevados de segurança, desenvolvendo uma regulação emocional bem-sucedida, de forma inversa, ambientes com índices elevados de expressividade negativa são menos propensos a modelar reações emocionalmente apropriadas (Guedes et al., 2022).

A investigação prévia indica que populações jovens apresentam uma relação estreita entre a baixa expressividade e o não encorajamento percebido pelos sujeitos em ambientes familiares mais rígidos (Casarin & Ramos, 2007; Santos, 2018). Além da expressividade enquanto competência necessária para a cognição social que parte da educação familiar sobre conceitos e sentimentos, as dimensões familiares de coesão e conflito têm repercussões na formação da identidade e regulação emocional (Dias, 2012).

A coesão no ambiente familiar é representada pelo nível de compromisso e apoio entre os seus membros o que influi no processo de autonomia e independência, (Larkin et al., 2011; Moos, 2002). Este equilíbrio pode ser representado pela proximidade emocional e apoio mútuo criado no ambiente familiar, contribuindo para a união e o vínculo emocional dentro da família (Fontaine et al., 2017). Literatura anterior com populações de adultos emergentes descreveram que ambientes familiares percebidos como mais coesos apresentam menores níveis de conflito (Duarte, 2017). Além disso, estudos anteriores apontaram para uma maior autonomia em jovens cujo ambiente familiar apresenta maior nível de coesão, reforçando a importância do suporte e coesão familiar na transição para a individuação (Scabini, 2000).

Após a revisão de vários estudos com populações jovens (em condição emergente), verificou-se o seguinte número de correlações e predições: correlação positiva e significativa entre baixos níveis de coesão e expressividade e comportamentos de negligência e hostilidade (Galea, 2010); predição positiva do ambiente familiar face à qualidade da vinculação amorosa do adulto (Correia & Mota, 2017); correlação positiva e significativa entre coesão e autonomia (Duarte, 2017).

O conceito de conflito em ambiente familiar, define-se como a manifestação de desacordos, tensões, divergências ou confrontos que são expressos abertamente entre os membros de uma família (Santos & Fontaine, 1995), com tendo impacto na vulnerabilidade e no ajustamento psicológico dos indivíduos (Larkin et al., 2011). Assim, o conflito representa uma parte de ajustamento natural nas relações familiares, porém, a forma como é gerido e resolvido pode ter um impacto significativo no bem-estar, na dinâmica e ambiente familiar e na maturação do adulto emergente (Castillo, 2007; Santos & Fontaine, 1995). Estes conflitos podem surgir devido a diferenças de valores, expectativas e fraca expressividade (Castillo, 2007).

A literatura que analisa os adultos emergentes expostos de forma prolongada a interações que envolvem conflito, constatou que essas interações são catalisadoras de sintomas de depressão e ansiedade (Teodoro et al., 2014). Por exemplo é comum que encontremos os seguintes resultados: em famílias com pais divorciados, o adulto tende a desenvolver maiores níveis de psicopatologia (Melo & Mota, 2014); nomeadamente de ansiedade, depressão e comportamentos agressivos (García et al., 2006).

Atendendo à evidência, a perceção de contextos familiares positivos (sistema coeso, expressivo e de baixo conflito) associa-se a modelos mais ajustados de adaptação social, emocional e interpessoal para o indivíduo adulto (Jadia, 2022). A esta altura importa enquadrar o contexto socioeconómico enquanto variável prevalente, considerando a correlação mais observada: famílias com níveis socioeconómicos mais desfavorecidos apresentam maior índice de conflito; famílias com níveis socioeconómicos mais favorecidos estabelecem valores de autocontrolo, autorregulação, autonomia e responsabilidade em relação ao seus filhos, acelerando o trajeto para a individuação (Calheiros & Monteiro, 2007).

1.5 Contexto Socioeconómico

No contexto português a representatividade de adultos emergentes é muito expressiva nos sistemas familiares. Portugal é um contexto sociodemográfico com um cenário que tem justificado a cada vez maior representação de adultos emergentes. O sistema de vida e ocupacional das famílias portuguesas tem sido preocupante do ponto de vista da vulnerabilidade e instabilidade macroeconómica. Esta é a condição principal da inibição da individuação do adulto emergente (Amaral, 2023; Brandão & Marques, 2013; Brandão et al., 2012; Sousa, 2018).

Com base nas informações do Relatório Anual do Balanço Social de Portugal (2022), o custo de vida em Portugal retrata-se pelo aumento da inflação e da crise na aquisição e manutenção de habitação, produzindo dificuldades nos segmentos mais pobres da população. Os sistemas familiares têm sofrido um desafio de sustentabilidade económica profundo, pois 6 em cada 10 residentes em Portugal afirmam ter dificuldade em pagar suas despesas básicas, sendo um indicador fundamental do desequilíbrio socioeconómico das famílias (Peralta et al., 2023). O equilíbrio de vínculos laborais também é afetado pela natureza dos contratos de trabalho (temporários vs permanentes) e pela intensidade laboral, que determina a estabilidade e a qualidade do emprego. Importante referir que o salário mínimo nacional é igualmente uma variável importante, impactando a sustentabilidade das famílias, a coesão social e a dignidade laboral (Peralta et al., 2023). Em suma, a análise destes indicadores são fundamentais para compreender o panorama socioeconómico das famílias e a sua sustentabilidade.

A situação dos jovens em relação ao emprego e desemprego em Portugal é caracterizada por altos níveis de precariedade, sendo que 6 em cada 10 jovens empregados (idades entre os 16 e os 25 anos) têm vínculos de trabalho precário, o que afeta a estabilidade e segurança no emprego (Eurostat, 2022). Esta realidade também é refletida na taxa de desemprego jovem, sendo Portugal o 7º país da União Europeia com uma das maiores taxas de desemprego jovem (em 2022, 19% dos jovens com idades entre os 15 e 29 anos estavam desempregados, Eurostat, 2022). Apesar do crescente investimento na formação dos jovens portugueses, Portugal enfrenta um paradoxo: a discrepância entre a qualificação dos jovens adultos e as oportunidades de emprego, esta realidade impulsiona os jovens adultos a emigrar como alternativa na procura de melhores condições de vida e trabalho (Pordata, 2022). A falta de vagas compatíveis com o nível de formação dos jovens, somada à precarização do mercado de trabalho, configura um cenário preocupante, com remunerações baixas, instabilidade e inexistência de perspetivas de carreira profissional (Pordata, 2022). Dados do Instituto Nacional de Estatística (INE) indicam que entre 2018 e 2022 emigraram 82.351 jovens (entre os 15 e 34 anos), dada a crise económica agravada pela crise na habitação, pelos baixos salários e pela qualidade/insatisfação no trabalho (INE, 2022).

Em Portugal, a independência dos jovens exhibe um cenário muito negativo pois 95% dos jovens entre 15 e 24 anos ainda residem com os pais, sendo este um dos valores mais altos na União Europeia, adicionando o facto de terem aumentado simultaneamente os níveis de qualificação dos jovens portugueses (Pordata, 2022). Em termos de comparação estatística de populações e focando a geração do jovem adulto (e adulto emergente atendendo à condição de autonomia dificultada), em Portugal, a idade média para sair da casa dos pais é de 29,7 anos,

acima da média da União Europeia (UE) de 26,4 anos (sendo que os países escandinavos são os contextos geográficos que apresentam um cenário mais positivo com uma média de 21 anos para os jovens adultos adquirirem efetiva autonomia financeira e não precariedade laboral). As consequências destes cenários são multifacetadas, com impacto a nível da coabitação prolongada dos jovens adultos com os pais, o que atrasa o desenvolvimento da individuação e da maturidade social emocional (Peralta et al., 2023; Pordata, 2022).

A evidência aponta para a tendência mais disponível da família para prolongar a sua função generativa, isto é, os pais estão dispostos a dar apoio durante um período mais alargado, dada a incerteza e insegurança em relação ao futuro dos seus filhos jovens adultos (Brandão et al., 2012; Pais, 2016). Em Portugal esta permanência pode ser caracterizada pela ausência de medidas sociais de apoio à autonomia, sendo a família a principal fonte de suporte e, assim, gerando uma reconfiguração das dinâmicas familiares nos hábitos e nos processos de transição para a vida adulta (Dias, 2011; Guerreiro & Abrantes, 2004; Pais, 2016).

Capítulo II - Regulação emocional

2.1 Conceito de Regulação Emocional

A regulação emocional é um processo não linear no funcionamento humano atendendo à heterogeneidade de contextos socioculturais (Gross & Thompson, 2007). A regulação emocional refere-se a processos de regulação das respostas orgânicas perante determinadas situações, são formas afetivas idiossincráticas e funções comunicativas e expressivas também idiossincrática) que motivam e orientam o funcionamento adaptativo (Gross & Thompson, 2007; Gross & Cassidy, 2019). De destacar ainda a importância da regulação emocional na interação social, referindo que as expressões emocionais influenciam as respostas dos outros, pois não se trata apenas de autorregulação (Saarni et al., 2006). De acordo com Halle (2003), a regulação emocional desempenha um papel fundamental na satisfação com a vida, sendo um indicador importante do bem-estar psicológico dos indivíduos, destacando a importância em compreender como a regulação emocional influencia a percepção de felicidade.

Já a definição de regulação emocional proposta por Eisenberg e Spinrad (2004) abrange um conjunto de processos complexos que os sujeitos utilizam para lidar com as emoções, incluindo a capacidade de iniciar, evitar, inibir, manter ou modular a ocorrência de eventos; ainda também a forma, intensidade ou duração de estados de sentimentos internos fisiológicos relacionados com a emoção, bem como os processos de atenção, estados motivacionais e comportamentais da emoção. Outros autores referem que o cerne da regulação emocional está na flexibilidade e capacidade do sujeito modular as suas emoções e se conseguir adaptar às circunstâncias do momento, que envolve a iniciação ou manutenção dos estados emocionais positivos ou a diminuição dos negativos (Bridges et al., 2004).

Outros autores destacam que o conceito de regulação emocional é abordado de diferentes formas, centrando-se tipicamente nos conteúdos, função e processos da regulação emocional (Cole et al., 2014). Os processos envolvem as atividades relacionadas com a regulação emocional, como monitorização das emoções, avaliação das respostas emocionais, modificação dos estados afetivos e regulação da expressão emocional (Cole et al., 2014).

Damásio (1998) contribuiu para a compreensão da regulação emocional ao destacar como os processos de regulação controlam e direcionam a ativação emocional, permitindo que os indivíduos funcionem de maneira adaptativa em diversas situações, esta perspetiva enfatiza a interconexão entre emoção, cognição e comportamento, evidenciando a complexidade e a importância da regulação emocional no funcionamento humano.

Gross e John (2002), destacam a importância da sabedoria na regulação emocional, enfatizam a capacidade de se aplicar estratégias de forma adaptativa e equilibrada, considerando as próprias emoções, as dos outros e o contexto, esta sabedoria está associada a um melhor bem-estar emocional e social, permitindo lidar com o stresse, ter relacionamentos mais saudáveis e experimentar emoções de forma mais equilibrada, destacando a importância da sabedoria na regulação emocional para a qualidade de vida das pessoas.

No estudo de Gross (2001), é referido que regular as emoções significa gerir em diferentes situações, destacando que o momento da regulação pode ter um impacto significativo nos resultados, sugerindo que a eficácia das estratégias de regulação variam com o momento da aplicação, ou seja, regular uma emoção negativa antes que se intensifique pode ser mais eficaz do que controlá-la quando já está em um estágio avançado. Em resumo, neste estudo é destaca a importância do *timing* na regulação emocional, demonstrando como a escolha do momento para aplicar as estratégias pode influenciar diretamente os resultados e a eficácia dessas estratégias. Outros autores referem-se à natureza funcional das emoções com objectivo regulatório de uma determinada situação, enfatizando o controlo da experiência e da expressão emocional, especialmente das emoções negativas na regulação emocional (Bridges et al., 2004).

2.2 Experiência e expressão emocional

A experiência emocional é descrita como uma transação complexa com o ambiente, envolvendo processos cognitivos e mudanças fisiológicas, esta vivência emocional é influenciada pela percepção e interpretação de estímulos internos e externos, resultando em sentimentos e comportamentos específicos (Danet, 2022; Sroufe, 1982). A experiência emocional é um fenómeno complexo e central na vida humana, envolvendo a vivência subjetiva e interna das emoções como alegria, tristeza, raiva e medo, assim como a percepção, interpretação e resposta a estímulos internos e externos que desencadeiam estas emoções (Sroufe, 1982). As emoções desempenham um papel fundamental nas interações com o ambiente, influenciando a ação e as relações pessoais (Nunes, 2021; Sroufe, 1982, 2000).

Os primeiros estudos sobre experiência emocional, apresentam diferentes componentes, incluindo o aspeto cognitivo, fisiológico e comportamental, referindo que o aspeto cognitivo inclui a interpretação e avaliação dos eventos que desencadeiam emoções, o fisiológico abrange as respostas corporais associadas às emoções, como alterações na frequência cardíaca, respiração e tensão muscular, a componente comportamental refere-se às expressões e ações que acompanham as emoções, como sorrisos, lágrimas e gestos (Lazarus, 1991). A relevância

para a importância de mecanismos de defesa e controle das emoções também foi ressaltada na década de noventa, ou seja, a capacidade de avaliar e modular as emoções é essencial para uma regulação emocional eficaz, influenciando o funcionamento psicológico e as interações sociais (Garber & Dodge, 1991).

As experiências emocionais desempenham um papel fundamental no desenvolvimento emocional e na regulação emocional ao longo da vida, estas experiências moldam a visão que temos de nós mesmos e do mundo ao nosso redor, influenciando diretamente nosso desenvolvimento emocional (Saarni et al., 2006). Gross (2013) também refere que este é um processo contínuo que ocorre por meio da interação com o ambiente e das experiências positivas ou negativas vivenciadas. Estas experiências emocionais ao longo da vida moldam as estratégias de enfrentamento e a sensibilidade emocional de um indivíduo, sendo que experiências adversas podem representar desafios para a capacidade de regulação emocional de uma pessoa, impactando sua saúde emocional e psicológica (Gross & Thompson, 2007).

Experiências emocionais adversas em adultos emergentes foram identificadas como impactantes na capacidade de regulação emocional (Pinto, 2014). Um outro estudo enfatiza a importância das experiências emocionais na regulação emocional e na aprendizagem, referindo que experiências positivas, como autoconhecimento, resiliência e bem-estar emocional, são essenciais para uma regulação emocional saudável, em contraste, experiências negativas, como traumas emocionais, stress crônico e um ambiente emocional negativo, podem dificultar a regulação emocional (Bridges et al., 2004; Cole et al., 2014; Fonseca, 2016).

A expressão emocional refere-se à manifestação externa das emoções através de comportamentos, gestos, expressões faciais, linguagem corporal e comunicação verbal. A forma como expressamos as nossas emoções pode variar de acordo com o contexto, a cultura, as normas sociais e nossas experiências individuais e desempenha um papel importante na comunicação interpessoal, permitindo que os outros percebam e compreendam nossos estados emocionais (Ekman, 2003; Ekman & Cordaro, 2011; Miguel, 2015). Ekman (2003) identificou seis emoções universais que são expressas facilmente: alegria, tristeza, raiva, medo, surpresa e nojo. Estas emoções básicas são reconhecidas em diversas culturas, demonstrando a universalidade de certas expressões faciais na comunicação emocional. Esta universalidade nas expressões faciais das emoções básicas sugere que existem padrões biológicos subjacentes que orientam a forma como as emoções são expressas através da face (Ekman, 2003; Ekman & Cordaro, 2011).

A expressão facial desempenha um papel crucial na regulação e experiência emocional, As expressões faciais não refletem apenas as emoções, mas também podem influenciar

ativamente a experiência emocional de uma pessoa (Ekman, 2003). A capacidade de interpretar as expressões faciais das emoções também é crucial para o estabelecimento e manutenção de relações interpessoais saudáveis, pois a comunicação emocional desempenha um papel significativo na construção de vínculos emocionais, na resolução de conflitos e no fortalecimento da conexão entre as pessoas (Ekman, 2003).

Neste contexto importa evocar o feedback facial e expressão emocional, pois é uma estratégia cognitiva social que pode influenciar a própria expressão emocional exibida (Magalhães & Castro, 2007). Este conceito ressalta a complexidade da interação entre a expressão facial e a experiência emocional, demonstrando como a forma de emoção é expressa e pode afetar a intensidade e a vivência emocional (Magalhães & Castro, 2007). O reconhecimento emocional é uma habilidade fundamental para a interação social e a compreensão das emoções, Lacerda (2010) aborda a capacidade de reconhecer e interpretar as emoções nas expressões faciais e nos comportamentos não verbais o que é essencial para uma comunicação eficaz e relacionamentos interpessoais bem-sucedidos.

Silva (2009) aborda a importância da expressão emocional ou expressividade na relação pais-filhos, destacando a expressão emocional como um dos pilares da parentalidade, juntamente com a comunicação e a disciplina. É elevada a correlação entre a expressão emocional e a comunicação nas famílias: famílias com maior retração na expressão emocional geram comunicação fraca, dando importância à expressão emocional saudável para promover uma comunicação eficaz dentro do contexto familiar.

Em suma, a experiência e expressão emocional envolve vivência subjetiva, percepção, interpretação de estímulos e resposta através de comportamentos e ações, assim, as estratégias utilizadas de regulação emocional em cada situação podem tornar as experiências mais ou menos adaptativas, sendo que a reavaliação cognitiva implica reinterpretar situações emocionais para reduzir a intensidade de emoções negativas e promover uma expressão e experiência emocional mais adaptativa, a supressão emocional envolve suprimir as próprias emoções, reduzindo a expressão das emoções, podendo afetar a experiência emocional de uma situação (Gross & John, 2003).

2.3 Estratégias de Regulação Emocional

Gross (2001) desenvolveu um modelo processual que descreve as diferentes estratégias de regulação emocional ao longo do tempo, destacando a importância de compreender como as

estratégias de regulação emocional podem influenciar a experiência emocional e o comportamento das pessoas.

No Modelo Processual são identificadas duas categorias principais de estratégias de regulação emocional: reavaliação cognitiva e supressão emocional. A reavaliação cognitiva é uma forma de modificação cognitiva que se define pela alteração do significado de um determinado evento ou situação de forma a alterar o seu impacto emocional. A supressão emocional é uma forma de modulação da resposta emocional, que pode envolver o bloqueio do comportamento emocional expressivo (Gross, 2001, 2013; Gross & Cassidy, 2019).

Gross e John (2003) investigaram as diferenças individuais sobre como os sujeitos regulam as suas emoções, verificou que os indivíduos que usam mais a reavaliação cognitiva podem lidar melhor com emoções negativas, enquanto aqueles que suprimem suas emoções podem ter dificuldade em expressá-las de forma saudável, gerando comportamentos desadaptativos, podendo estar associados a dificuldades de regulação emocional.

Num estudo com 210 sujeitos, com idades compreendidas entre os 18 e os 29 anos e com 71% sujeitos do sexo feminino e 29% sujeitos do sexo masculino, os resultados mostraram que na dimensão reavaliação cognitiva, 49,5% apresentam nível alto, 34,8% nível médio e 15,7% nível baixo, ou seja, a capacidade de reavaliar situações é predominante na amostra, da mesma forma, a supressão emocional, 62,9% apresentam nível alto, 27,6% nível médio e 9,5% nível baixo, o que significa que a maioria dos sujeitos controla e evita as suas emoções em diferentes eventos. Observou-se que as médias de reavaliação cognitiva e supressão emocional não apresentam diferenças significativas entre sujeitos do sexo masculino (29,8%) e sujeitos do sexo feminino (29,7%), ou seja, não foram encontradas diferenças significativas entre homens e mulheres ao nível da regulação emocional (Ponce & Telenchana, 2023). Já nos estudos de Balzarotti et al. (2010) e Hoeksema (2012) com estudantes universitários revelou que sujeitos do sexo feminino, apresentaram maiores índices de reavaliação cognitiva em relação ao sexo masculino, tendo estes, níveis elevados de supressão emocional.

No estudo de Herrera e companheiros (2018), participaram 290 estudantes entre os 17 e os 30 anos, sendo 23.4% do sexo masculino e 76.6% do sexo feminino. Os resultados deste estudo revelaram não existir diferenças significativas ao nível da Regulação Emocional entre sujeitos do sexo masculino e feminino, porem, foi observado com pequeno efeito ao nível da supressão emocional, que os sujeitos do sexo feminino reprimem menos as emoções em relação aos sujeitos do sexo masculino. Foi igualmente verificado que diferentes níveis de formação académica, correlaciona-se baixa e negativamente tanto com a Regulação Emocional global quanto com a subescala Supressão Emocional (Herrera et al., 2018).

No estudo de Jaques (2023), com 213 participantes, com 104 sujeitos do sexo feminino e 56 do sexo masculino, sendo 86.4% estudantes e 13.6% trabalhadores, refere que a estratégia de regulação emocional mais utilizada é a reavaliação cognitiva, sendo a supressão emocional a menos utilizada como estratégia de regulação emocional. Porém, revela uma correlação significativa e positiva para o afeto negativo ou fraca expressividade e para a estratégia supressão emocional. Neste estudo, apesar dos dados do estatuto trabalhador e/ou estudante terem sido tratados, não foram analisados em relação à escala de regulação emocional.

No estudo de Dutra et al. (2023), com 687 trabalhadores e 959 estudantes, constatou-se que os trabalhadores utilizam mais supressão emocional do que estudantes, provavelmente devido às maiores exigências de autocontrole emocional no local de trabalho. Revelando que a estratégia reavaliação cognitiva medeiam a relação entre o bem-estar e a adaptação ao stress. Outros autores referem no seu estudo, que a percepção de empregabilidade não tem efeito direto com a regulação emocional, tendo um efeito indireto e totalmente mediado pela ambição profissional e orientação profissional (Panari et al., 2020),

Um estudo com 824 sujeitos, é referido que os homens recorrem mais à supressão emocional como estratégia regulação emocional do que as mulheres, em relação à reavaliação cognitiva não foram encontradas diferenças. Que sujeitos mais velhos relatam utilizar ambas as estratégias de regulação emocional. Que sujeitos com o ensino básico utilizam mais ambas as estratégias de regulação emocional do que os indivíduos com nível de escolaridade mais elevado (Secundário ou Superior/Pós-Graduado), os quais não diferem entre si. É referido também que a estratégia de reavaliação cognitiva está associada à estratégia de supressão emocional (Vaz et al., 2008). Em relação à idade e regulação emocional, foi referido num estudo com 390 estudantes dos 18 aos 30 anos que quanto mais os sujeitos avançam em idade menor é sua competência de reavaliação cognitiva, mas também menor a supressão emocional (Mouatsou & Koutra, 2023). Em alguns estudos e no que respeita o nível de escolaridade e regulação emocional é referido que os sujeitos com maior escolaridade apresentaram menor supressão emocional (Haider & Von Stumm, 2022; Nice & Joseph, 2022; Wood et al., 2018).

Em suma, a regulação emocional é um processo crucial para o funcionamento adaptativo das emoções. A função da regulação emocional varia de acordo com a situação e contexto, sendo fundamental no bem-estar emocional do adulto emergente e no avanço deste para o próximo estágio de realizações psicossociais. Compreender os conteúdos, função e processos da regulação emocional é fundamental para analisar como os indivíduos gerem as suas emoções.

2.4 Regulação de emoções e disfunção familiar

A forma como uma família funciona pode influenciar o modo como os adolescentes regulam as suas próprias emoções. A literatura integra um mostra alargada de estudos que enfatizam o papel influente do ambiente familiar no desenvolvimento de capacidades associadas à regulação emocional ou à desregulação da mesma (Campos et al., 2004). A presença de disfuncionalidade familiar durante a adolescência e adultícia pode determinar dificuldades ao nível da regulação emocional e saúde mental nos jovens adultos (Calheiros & Monteiro, 2007; Cole et al., 2014; Fora, 2017; Larkin et al., 2011). A exposição contínua a situações de stress, conflito, negligência no ambiente familiar afeta a regulação emocional e os processos de autocontrolo, o que pode impactar negativamente a capacidade de lidar com as emoções de forma saudável (Bandeira et al., 1996; Lee & Hoaken, 2007). Por outro lado, um ambiente familiar seguro e acolhedor pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias adaptativas de regulação emocional (Pinto, 2014). Indivíduos que não desenvolvem boas capacidades de regulação emocional através de uma vinculação saudável com figuras parentais, procuram mecanismos de libertação da tensão interna por meio de comportamentais desviantes, como o consumo de substâncias para controlar emoções negativas ou o uso de meios ilegais (Machado et al., 2008; Murray et al., 2009).

A expressividade emocional da família reflete a qualidade do ambiente familiar, sendo um fator significativo para o bem-estar, a autoestima e o desenvolvimento de relações saudáveis do adulto com os outros (Halberstadt & Eaton, 2002). A expressividade emocional negativa, falta de suporte emocional ou padrões de comunicação disfuncionais, desenvolve disfunção familiar, afetando a forma como os membros da família lidam com suas emoções e interagem uns com os outros (Niedenthal et al., 1999). Mais estudos mostram que expressividade emocional negativa impacta negativamente a qualidade das relações a longo prazo e que a falta de suporte emocional e a presença de punição na dinâmica familiar podem levar a desenvolver estratégias de coping evitantes, podendo afetar a regulação emocional e social (Correia & Mota, 2017; Fonseca, 2016; Martins, 2015).

Por outro lado, famílias caracterizadas por expressividade positiva das emoções promovem uma maior capacidade de gestão emocional, assegurando melhor adaptação social, preparando melhor o sujeito para a vida adulta, a ausência deste ambiente poderá contribuir para a adoção da supressão emocional enquanto estratégia reguladora das emoções (Criss et al., 2016; Garber & Dodge, 1991; Halberstadt & Eaton, 2002).

A forma como os pais respondem às manifestações emocionais dos filhos desempenha um papel crucial na transmissão intergeracional das competências emocionais, ou seja, pais que adotam modelos supressores das emoções podem influenciar os seus filhos a desenvolverem padrões semelhantes de regulação emocional podendo condicionar a sua vida adulta (Dias, 2015; Teodoro et al., 2014). Além disso, a capacidade de regulação emocional contribui para o funcionamento social e emocional adaptativo, estando relacionado ao desenvolvimento de competências sociais. O estabelecimento de relações de qualidade com figuras significativas, sugere que jovens adultos possuam habilidades sólidas de regulação emocional, apresentando vantagens significativas em termos de interações sociais, seja na vida familiar como na vida profissional (Gross & Thompson, 2007; Michiels et al., 2010).

Num estudo com 625 adolescentes, foi revelado que os sujeitos do sexo masculino percebem pior expressividade e maiores dificuldades na regulação emocional do que os adolescentes do sexo feminino. Sugerindo ainda um efeito preditor entre o ambiente familiar e a regulação emocional (Medeiros et al., 2022).

Na investigação de Simão (2023), com 202 adolescentes, verificou-se no ambiente familiar, que o sexo feminino apresenta níveis superiores de supressão emocional. Os filhos de famílias nucleares, revelaram menos supressão emocional, e apresentam melhor regulação emocional, comparativamente aos filhos de famílias monoparentais. Este estudo destacou a importância da disponibilidade emocional dos pais no papel da regulação emocional. Noutros estudos com adultos emergentes de famílias monoparentais é referido que estes, apresentam melhores índices de bem-estar do que filhos de famílias nucleares (Nayab & Farooq, 2024); de forma inversa, famílias reconstruídas e monoparentais são as que geram mais dificuldade na regulação emocional dos adultos emergentes (Cai, 2023; Silverberg, 2023)

No estudo de Silveira (2023) com 138 adolescente (101 do sexo feminino e 37 do sexo masculino), com idades compreendidas entre 18 e 25 anos, os resultados revelam uma relação significativa entre a regulação emocional e o ambiente familiar, sugerindo que os sujeitos que se sentem apoiados (coesão) pela família recorrem mais frequentemente à utilização de estratégias de regulação emocional adaptativas (reavaliação cognitiva) para lidarem com emoções menos positivas.

No estudo Ferreira (2015). com 282 adolescente, revelou não existirem diferenças estatisticamente significativas entre sujeitos de idades diferentes no que se refere à regulação emocional. Em relação ao sexo, a estratégia de regulação mais utilizada nas raparigas foi a reavaliação cognitiva, com os rapazes a apresentarem pontuações mais baixas. Na supressão emocional, não foram observadas diferenças suficientemente significativas entre os rapazes e

raparigas. Em relação aos resultados totais da regulação emocional (Reavaliação Cognitiva e Supressão Emocional) não apresentam diferenças estatisticamente significativas entre rapazes e raparigas.

Num estudo com 352 adultos emergentes chineses (230 mulheres, 121 homens), indica que maior intimidade (coesão e expressividade) entre os pais e filhos prevê melhor reavaliação cognitiva dos adultos emergentes. E que um maior conflito no ambiente familiar também previu supressão emocional e um pior funcionamento psicológico e social. Referindo que os resultados da relação do ambiente familiar e regulação emocional como processos explicativos do ajustamento emocional e social dos adultos emergentes (Cheung et al., 2019).

Em suma, as características do ambiente familiar pode desenvolver estratégias de regulação emocional adaptativas dos seus membros, ou, de forma inversa, desenvolver estratégias de supressão emocional, contribuindo para dificuldades nas relações interpessoais, no ajustamento emocional e no bem-estar geral dos indivíduos, podendo afetar a transição para a vida adulta.

Capítulo III - Adultos emergentes

No presente estudo iremos focar o contexto português, no qual a representatividade de adultos emergentes é muito expressiva nos sistemas familiares. Portugal é um contexto sociodemográfico com um cenário socioeconómico que tem justificado a cada vez maior presença de adultos emergentes (Alves et al., 2011; Brandão et al., 2012; Mendonça et al., 2009). A conjuntura atual das famílias portuguesas tem sido preocupante do ponto de vista da vulnerabilidade e instabilidade macroeconómica (Alves et al., 2011; Paulino et al., 2021; Sousa, 2018). Esta é a condição principal da inibição da individuação do adulto emergente (Correia & Mota, 2017; Mota & Rocha, 2012).

3.1 Definição e Ambiguidades

A definição de adultos emergentes é um tema complexo e multifacetado, com diferentes abordagens e perspetivas na literatura académica. Segundo alguns autores, os adultos emergentes são caracterizados por estarem numa fase de transição entre a adolescência e a idade adulta (Arnett, 2014; Prioste et al., 2019). Esta fase é marcada por uma maior exploração de identidade, instabilidade emocional, económica, social, profissional e identitária, sendo influenciada por fatores socioculturais e contextuais (Arnett, 2000; Wood et al., 2017).

Uma das primeiras contribuições teóricas para a conceptualização da adultícia corresponde aos trabalhos de Erikson (1968). Apesar do autor, na sua teoria sobre o desenvolvimento humano ao longo do ciclo de vida, não ter especificado claramente um estágio equivalente ao da adultez emergente, referiu-se a esta fase de adolescência prolongada (Erikson, 1968; Erikson & Cabral, 1976). Assim, observou-se que fatores sociais poderiam prolongar a moratória psicossocial além da adolescência, esta ideia foi posteriormente corroborada por Arnett (2000), verificando que este prolongamento se tornou normativo para certos grupos de adultos emergentes (Erikson, 1968; Erikson & Cabral, 1976).

Com a entrada nos anos 90 do século XX assistiu-se a transformações económicas, sociais e políticas que contribuíram para transformações no processo de transição para a idade adulta (Mendonça et al., 2009).

Arnett (2000) introduziu o conceito de "adultez emergente", situada entre os 18 e os 25 anos. É nessa faixa etária que os indivíduos estão socialmente propensos a se tornarem independentes e a tomarem decisões que moldarão os seus futuros e a se comprometerem com atividades que influenciarão as suas vidas de forma significativa (Arnett, 2000, 2004). Posteriormente, Arnett (2014) modificou a abrangência etária do conceito, apresentando a idade

de 30 anos como limite para essa etapa. Esta redefinição ocorreu na senda das mudanças sociais, económicas e culturais que têm impactado as trajetórias de vida dos jovens, levando a uma transição para a vida adulta mais prolongada e complexa (Arnett, 2014; Brandão et al., 2012).

Valle (2021) ressalta que a definição de adultos emergentes pode variar consoante o contexto cultural e social. Em Portugal, a população de adultos emergentes está a redefinir os conceitos tradicionais de adultez. O adiar das responsabilidades sociais e profissionais e o prolongamento do período de dependência em relação à família de origem leva a que esta população procure novas formas de identificar o seu lugar na sociedade (Carvalho, 2017).

Esta conjuntura é influenciada por fatores como a globalização, as mudanças económicas e as transformações no mercado de trabalho, que impactam as escolhas e os projetos de vida dos adultos emergentes (Arnett, 2006, 2014). Assim, a definição de adultos emergentes em Portugal, reflete não apenas as características individuais dos jovens adultos, mas também as dinâmicas sociais, económicas e culturais que moldam as suas experiências e trajetórias de vida.

No contexto português, são evidenciadas questões e desafios específicos que influenciam a transição para a vida adulta. A instabilidade económica e a precariedade laboral em Portugal e noutros contextos geográficos e sociodemográficos são fatores que contribuem para a ambiguidade vivenciada pelos adultos emergentes, que muitas vezes se deparam com dificuldades em encontrar emprego estável e bem remunerado. Esta realidade pode impactar não só a sua autonomia financeira, mas também a sua autoestima e bem-estar psicológico, levando a uma sensação de desorientação e falta de segurança em relação ao futuro (Brandão et al., 2012; EAPN, 2023). De acordo com o Relatório de 2023 de Pobreza e exclusão social em Portugal, os adultos emergentes apesar de maior formação académica, enfrentam dificuldades para encontrar emprego estável e bem remunerado (EAPN, 2023). Adultos emergentes reportam que as formas precárias de emprego definem situações de condicionamento indesejável nas suas vidas profissionais e pessoais, gerando instabilidade e insegurança (Landberg et al., 2019; Sebastião, 2023). Por sua vez, a capacidade de adquirir habitação própria está intimamente ligada à estabilidade económica e à independência financeira, muitos adultos emergentes consideram a saída de casa dos pais como um passo importante para alcançar a autonomia e a maturidade psicológica (Brandão et al., 2012; Mendonça, 2007; Mendonça et al., 2009).

Dados da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico de 2022, referem que pelo menos 7 em cada 10 portugueses, adultos emergentes entre os 18 e 34 anos

(70.7%), vive em casa dos pais, sendo verificado o mesmo problema de acesso à habitação na, Grécia e na Eslováquia com percentagens equivalentes. No norte da Europa em países como a Suécia, Dinamarca e Finlândia, o contraste é verificado, sendo que menos de 17% dos adultos emergentes entre os 18 e 34 anos vive em casa dos pais (OECD, 2022).

Em suma, a definição de adultos emergentes em Portugal é complexa e multifacetada, marcada por ambiguidades e desafios específicos. Esses fatores já se identificaram detalhadamente quanto ao prolongamento da dependência familiar devido à precariedade do mercado de trabalho, adiando a emancipação e a entrada na vida adulta; a instabilidade económica e a dificuldade em encontrar emprego não precário que impactam a autoestima e o bem-estar psicológico, gerando ansiedade e insegurança.

3.2 Contextos Instáveis para a Autonomia

Para ser promovida a autonomia nos adultos emergentes, é fundamental desenvolver competências que permitam a tomada de decisões independentes e a construção de uma identidade sólida. Os adultos emergentes são descritos como indivíduos centrados em si próprios, livres para explorar e realizar escolhas independentes, sendo destacada a importância da reflexão sobre si mesmo, com perspetiva crítica e de mudança em relação aos seus contextos, permitindo assim uma maior autonomia e capacidade de autodeterminação (Arnett, 2006).

As competências de autonomia envolvem a gestão das funções diárias, a autossuficiência e a capacidade de manter um emprego lucrativo que permita viver de forma independente (Boschetto, 2019). A relação entre pais e filhos desempenha um papel crucial no desenvolvimento dessas competências, uma vinculação segura e relações positivas favorecem a autonomização adequada e orientada do jovem, sendo os pais ou cuidadores responsáveis por promover o processo de autonomização e auxiliar os jovens na preparação para a vida adulta (Baltasar & Costa, 2015).

A literatura ressalta também a importância do ambiente familiar que apoia a autonomia, associado a resultados positivos na construção da identidade e do autoconceito dos jovens (Andrade, 2016; Azevedo & Faria, 2001). Arnett (2004), apresenta critérios que indicam estar ligados ao processo de transição para a adultícia: a aceitação da responsabilidade dos seus atos; o tornar-se economicamente independente, são precisamente estes critérios que distinguem o adulto emergente do adulto normativo.

Nos primeiros estudos sobre os valores identitários e morais da fase adulta, segundo Erikson e Cabral (1976), a fase adulta emergente é caracterizada pela procura de identidade e

intimidade, onde a aceitação da responsabilidade pelos próprios atos desempenha um papel fundamental no estabelecimento de relações interpessoais saudáveis e significativas, representadas pela capacidade de reconhecer e assumir as consequências de suas decisões. Esta consciência empática e cívica é essencial para o desenvolvimento de uma identidade sólida e para a construção de vínculos afetivos baseados na confiança e no respeito mútuo (Erikson & Cabral, 1976).

A aceitação da responsabilidade pelos próprios atos é um aspecto crucial no processo de amadurecimento e desenvolvimento na vida adulta emergente, conforme discutido por diversos autores (Arnett, 2014; Tanner & Arnett, 2009). A transição para a idade adulta não se resume a conquistas individuais, mas também à capacidade de assumir as consequências de suas escolhas e ações (Andrade, 2016; Arnett, 2014). Esta aceitação da responsabilidade reflete não apenas a autonomia e independência, mas também a maturidade emocional e ética necessárias para enfrentar os desafios da vida adulta (Arnett, 2000, 2004).

O conceito de maturidade emocional e ética está intrinsecamente ligado ao desenvolvimento pessoal e ao comportamento moral, a maturidade emocional envolve a capacidade de compreender e gerir as emoções de forma eficaz, a ética, baseia-se em princípios morais de certo e errado que orientam o comportamento e as decisões, como honestidade, integridade e respeito pelos outros, estas duas definições desempenham um papel crucial na definição da identidade adulta (Mendonça et al., 2009; Ponciano & Moura, 2017).

A interligação entre maturidade emocional e ética é essencial para a formação de relacionamentos significativos e a tomada de decisões responsáveis que considerem o bem-estar de si mesmo e dos outros (Arnett, 2006). Estudos destacam a importância de desenvolver tanto a maturidade emocional como o comportamento ético para o bem-estar geral e para a adaptação bem-sucedida à vida adulta (Mendonça et al., 2009).

3.3 Taxa de Sucesso Profissional

O sucesso profissional é um objetivo para muitos adultos emergentes, representa a realização de metas como a autonomia e a conquista de reconhecimento e satisfação pessoal na carreira. De acordo com Soares (2000), fatores como capacidade de adaptação, competência técnica, habilidades de comunicação e liderança desempenham um papel crucial nesse processo, além disso, é destacada a importância da proatividade e da capacidade de resolver problemas como elementos essenciais para alcançar o sucesso no ambiente profissional. A educação e a formação contínua são apontadas como fundamentais para o sucesso profissional,

visto que a atualização de competências é essencial num mercado de trabalho cada vez mais global, dinâmico e em constante evolução (Filipe, 2021; Valle, 2021).

As *soft skills*, como confiança, automotivação, comunicação e relacionamento interpessoal, são competências fundamentais para a empregabilidade e adaptabilidade dos recém-formados no mercado de trabalho. Compreender o conceito de empregabilidade é crucial para identificar os fatores que contribuem para o desenvolvimento pessoal e profissional, as *soft skills* permitem que os indivíduos se destaquem num mercado cada vez mais competitivo (Lopes, 2021). Segundo a Eurostat (2022), o mercado de trabalho solicita novas competências que permitam fazer face ao mundo moderno, às exigências da era digital. Estas espoletam inúmeros desafios, seja ao nível da empregabilidade ou do desenvolvimento de vantagens competitivas seja a nível nacional, como europeu, num mundo cada vez mais global. De forma antagónica, em Portugal, a sobre qualificação dos jovens é um problema, e tem vindo a agravar-se em 2022, quase um quarto dos jovens entre os 25 e os 34 anos com ensino superior estava a trabalhar em profissões que não correspondem à sua formação, sendo esta situação mais preocupante nas mulheres, com uma taxa de sobre qualificação de 24,1%, em comparação com 19,9% nos homens (Eurostat, 2022).

Embora a percentagem de jovens que concluem o ensino superior tenha aumentado significativamente nos últimos anos, de 27,5% em 2011 para 44,4% em 2022, o mercado de trabalho não acompanha este ritmo, este desajustamento entre as qualificações dos jovens e as exigências do mercado de trabalho tem consequências negativas, como o subaproveitamento de competências e a limitação do potencial de progresso do talento nacional, direcionando muitos adultos emergentes para o desemprego por não se sentirem realizados (Eurostat, 2022). Segundo o INE (2023), a taxa em Portugal de desemprego de jovens (16 a 24 anos) situou-se em 20,3%, sendo a faixa etária dos 25-34 anos 7,8%. Em contexto europeu, a taxa de desemprego jovem subiu de 14,8% para 15,1% em apenas um ano, Portugal com 65 mil jovens nesta situação, situando Portugal entre os 10 países com a maior taxa de desemprego jovem da Europa (Eurostat, 2022).

Para agravar a situação, em Portugal (dados referentes a 2022), 33,9% dos jovens até 25 anos e 25,8% dos jovens entre 25 e 29 anos recebem o salário mínimo, enquanto a média dos trabalhadores com mais de 30 anos é de 23,7% (INE, 2023). Mais de metade dos jovens entre 15 e 24 anos (58,2%) e dos 25 aos 29 anos (40,3%) estão em situação de emprego temporário, representando a precaridade laboral nesta faixa etária (INE, 2023). A sobrequalificação, o desemprego e a precaridade laboral, estabelecem uma configuração sociocultural que coloca

Portugal entre os países com os piores indicadores da Europa, a emigração surge como alternativa para muitos jovens em busca de melhores condições de trabalho, salário e vida.

3.4 Supressão Emocional e Empregabilidade

A supressão emocional, enquanto estratégia de regulação emocional, envolve a tentativa consciente ou inconsciente de controlar as emoções (Gross, 2013; Gross & Thompson, 2007; Gross & Cassidy, 2019). A utilização da supressão emocional está relacionada com a diminuição da expressão comportamental de emoções negativas e positivas (Gross & John, 2002, 2003). É destacado que a supressão emocional está associada a um menor bem-estar, satisfação com a vida, autoestima e otimismo em relação ao futuro (Gross, 2001, 2013; Gross & John, 2002). O estudo de Freire e Tavares (2011), indica que a utilização da supressão emocional está associada de forma negativa com todas as medidas de bem-estar, sugerindo que a prática de inibir a expressão emocional pode ter impactos adversos no bem-estar geral dos adultos emergentes.

Autores destacam que a relação entre a dependência económica e o bem-estar subjetivo dos indivíduos, referindo que os indivíduos quando enfrentam dificuldades financeiras e dependem de terceiros, como a família para satisfazer as suas necessidades económicas, revelam impacto negativo no bem-estar emocional e satisfação com a vida (Frasquilho et al., 2016). Normalmente estas condições conduzem à ruminação crescente no âmbito de supressão emocional e a comportamentos desajustados que segundo este autor, podem ser mitigados se o jovem estiver a frequentar o nível universitário (Nice & Joseph, 2022; Praskova et al., 2015), de forma inversa, sujeitos com escolaridade inferior, é associado com comprometimento da regulação emocional (Jiang & Lee, 2023).

Vieira e Rava (2012) no seu estudo com adultos emergentes dos 20 e 34 anos, abordam a relação entre a falta de estabilidade profissional e financeira dos jovens e a consequente dependência económica em relação aos pais, ao enfrentarem dificuldades em estabelecer uma carreira sólida e garantir sua própria subsistência, podem tornar-se economicamente dependentes da família, permanecendo na casa dos pais, designado por este autor como “ninho cheio”, este autor destaca a importância da empregabilidade e realização profissional na formação da identidade e autorregulação, elementos estes essenciais para a individuação e transição para a vida adulta. Lourenço (2013), no seu estudo com 40 empregados e 33 desempregados, refere que o grupo dos desempregados adultos emergentes, nesta condição

apresentam piores níveis de saúde ao nível da ansiedade, autoestima e regulação emocional, influenciado o significado que os indivíduos atribuem ao seu futuro.

Num estudo com 117 adultos emergentes dos 18 aos 26 anos, os resultados obtidos sobre a empregabilidade mostram com pequeno efeito, discrepâncias entre os sujeitos que trabalham e os que não trabalham, referindo que os sujeitos que não trabalham apresentam níveis superiores de supressão emocional em relação aos que trabalham, o que demonstra a importância da empregabilidade como facilitador no processo de regulação emocional (Díaz et al., 2020).

No estudo de Mendonça (2007) com 219 adultos emergentes entre os 18 e 35 anos, foi verificado que esta população considera a definição de idade adulta através de atributos que evidenciam independência económica, estabilidade profissional, ou seja, a percepção de si como adulto é influenciada pela empregabilidade.

Assim, a dependência económica pode levar a um sentimento de falta de controle sobre a própria vida, podendo desenvolver consequências negativas para a saúde mental, neste alinhamento, a supressão emocional pode surgir como uma estratégia para lidar com as pressões e dificuldades associadas à dependência económica. Esta interação entre dependência económica e supressão emocional pode criar um ciclo de vulnerabilidade e dificuldades emocionais, reforçando a importância de abordar estas questões de forma integrada.

PARTE II: METODOLOGIA

Pertinência do estudo

A partir da revisão de literatura identificou-se uma conjuntura com limitações que definem a adultez emergente e as suas implicações, mais concretamente relacionadas com o ambiente familiar e as relações interpessoais nesse sistema (família). Assim, a presente investigação tem como principal objetivo analisar o papel do ambiente familiar na regulação emocional dos adultos emergentes. Parte deste princípio: a forma como a família se relaciona, poderá influenciar o modo como os adultos emergentes regulam as suas próprias emoções.

A literatura publicada examina o ambiente familiar e a regulação emocional nos adolescentes em função de variáveis sociodemográficas como a idade, o sexo, a escolaridade, o estatuto laboral ou estudante (ambos ou nenhum) e o tipo de família. Porém, considera-se crucial maior investigação para as populações de adultos emergentes, especificamente no que respeita à formação da sua individuação moldada pelo prévio funcionamento relacional em ambiente familiar. Serão, portanto, consideradas as variáveis sociodemográficas acima identificadas.

Método

Neste capítulo, delinearemos de maneira abrangente o procedimento metodológico adotado para esta investigação. Apresentaremos os objetivos propostos, as hipóteses, os participantes, os instrumentos utilizados e todos os procedimentos para recolha e análise dos dados. Este estudo é um estudo de carácter quantitativo e exploratório de corte transversal, pois os dados foram recolhidos num só momento através de instrumentos de autorrelato, as relações estabelecidas não são de natureza verdadeiramente causal, podendo apenas verificar-se a natureza e intensidade do impacto de uma variável sobre outra.

Objetivos

Este estudo como hipótese de investigação principal assenta na necessária análise da associação entre o ambiente familiar e a regulação emocional na adultícia emergente. No que concerne ao ambiente familiar, pretende-se identificar a coesão, a expressividade e o conflito enquanto potenciais preditores das dimensões da regulação emocional. Deste modo, espera-se que fraca coesão familiar tenha impacto negativo na regulação emocional; que a expressividade reduzida tenha impacto negativo na regulação emocional e que a dimensão do conflito quando

elevado tenha impacto negativo na regulação emocional. Espera-se que a não empregabilidade tenha impacto negativo na regulação emocional do adulto emergente.

Objetivos Específicos

Os objetivos específicos visam: (1) Descrever os níveis de coesão, expressividade e conflito no ambiente familiar; (2) Verificar a potencial existência de diferenças da idade, do sexo, do nível de escolaridade, do estatuto trabalhador ou estudante (ambos ou nenhum) e do tipo de família (nuclear, monoparental ou reconstruída), relativamente aos níveis de regulação emocional; (3) Verificar se o ambiente familiar é capaz de predizer o nível de regulação emocional; (4) Verificar se o ambiente familiar e a regulação emocional são capazes de predizer a empregabilidade.

Hipóteses em estudo

H1: Espera-se que os níveis de coesão e expressividade estejam acima do ponto médio e os níveis de conflito abaixo do ponto médio;

H2: Espera-se que existam diferenças em função da idade, do sexo, escolaridade, estatuto trabalhado e/ou estudante, e do tipo de família (nuclear, monoparental ou reconstruída) relativamente à regulação emocional;

H3: O ambiente familiar é um fator preditor do nível de regulação emocional;

H4: O ambiente familiar e a regulação emocional são um fator preditor do nível de Empregabilidade.

Modelo em estudo

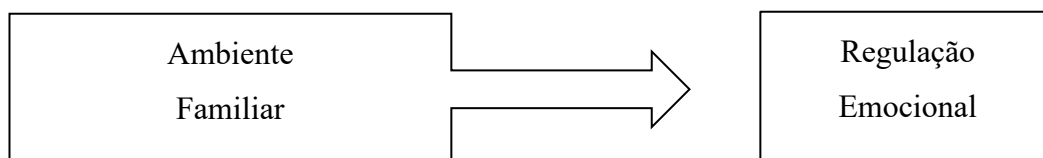


Figura 1 - Modelo de mediação entre variáveis

Participantes

A população é composta por 204 adultos emergentes entre os 18 e os 30 anos, todos de nacionalidade portuguesa. Os restantes dados sociodemográficos podem ser consultados na tabela 1.

Tabela 1 - Caracterização Sociodemográfica: Adultos Emergentes (N = 204)

	N	%	Média	Desvio Padrão	Min.	Máx.
Idade			25.46	3.494	18	30
Sexo						
Feminino	127	62.3				
Masculino	77	37.7				
Escolaridade						
Ensino Secundário	54	26.5				
Licenciatura	110	53.9				
Mestrado	38	18.6				
Doutoramento	2	1.0				
Com quem vive?						
Família Reconstruída	30	14.7				
Família nuclear	105	51.5				
Família monoparental	53	26.0				
Habita com outros	16	7.8				
Os pais estão empregados?						
Sim	193	94.6				
Não	11	5.4				
Quantos Irmãos tem?			1.14	.993	0	4
0	57	27.9				
1	87	42.6				
2	41	20.1				
3	13	6.4				
4	6	2.9				
Quantos filhos no agregado familiar?			.62	.757	0	3
0	109	53.4				
1	67	32.8				
2	25	12.3				
3	3	1.5				
Trabalhador estudante			2.23	1.068	1	4
Trabalhador	60	29.4				
Estudante	76	37.3				
Trabalhador e Estudante	30	14.7				
Nenhum	38	18.6				

Como se pode observar, os participantes do presente estudo foram 127 sujeitos do sexo feminino (62.3%, n = 127) e 77 sujeitos do sexo masculino (37.7%, n = 77), com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos de idade (M = 25.46; DP = 3.494). Relativamente à

escolaridade, 26.5% (n = 54) dos inquiridos têm o ensino secundário, 53.9% (n = 110) dos inquiridos têm licenciatura, 18.6% (n = 38) dos inquiridos têm Mestrado, e 2% (n = 2) têm Doutoramento. Quanto aos dados que indica o tipo de família, 14.7% (n = 30) referiu família reconstruída, 51.5% (n = 105) família nuclear, 26.0% (n = 53) família monoparental, e 7.8% (n = 16) habita com outros. Relativamente ao emprego dos pais, 94.6% (n = 193) referiram que os pais estão empregados, estando 5.4% (n = 11) desempregados. Ao nível do agregado familiar, mais especificamente quantos irmãos tem, 27.9% (n = 57) dos sujeitos referiram não ter irmãos, 42,6% (n = 87) referiram ter um irmão, 20.1% (n = 41) dos sujeitos referiam ter dois irmãos, 6.4% (n = 13) referiram ter três irmãos e 2.9% (n = 6) referiram ter quatro irmãos, (M = 1.14; DP =.993). Relativamente aos irmãos que tem a residir consigo, 53.4% (n = 109) refere não ter irmão a residir consigo, 32.8% (n = 67) apenas um irmão a residir consigo, 12.3% (n = 25) dois irmãos a residir consigo e 1.5% (n = 3) 3 irmãos a residir consigo (M =.62; DP =.757). Ao nível do estatuto trabalhador estudante, 29.4% (n = 60) dos sujeitos referem ser trabalhadores; 37.3% (n = 76) dos sujeitos referem ser estudantes; 14.7% (n = 30) dos sujeitos referem ser trabalhadores e estudantes e 18.6% (n = 38) referem não ser trabalhadores nem estudantes (Tabela 1).

Instrumentos

Questionário sociodemográfico

Este questionário foi construído no âmbito do estudo onde se enquadra a presente a presente investigação e teve objetivo aceder a características sociodemográficas dos participantes adultos emergentes, nomeadamente: idade, sexo, nível de escolaridade. Ao nível das características do agregado familiar, foram recolhidos dados do tipo de família (nuclear, monoparental ou reconstruída), dados sobre o estatuto de empregados ou desempregados dos pais (se aplicável), o número de irmãos e quantos permanecem no agregado familiar (se aplicável), por fim, o estatuto de trabalhador ou estudante (ambos ou nenhum) dos adultos emergentes. (Apêndice 3)

Escala de Ambiente Familiar (FES)

A *Family Environment Scale* (FES) (Moos & Moos, 1986), escala adaptada para a população portuguesa por Matos e Fontaine (1992), visa medir as perceções pessoais nas dimensões do contexto psicossocial, avalia as características do ambiente social, organizacional

e relacional das famílias da família. Originalmente constituída por 90 itens, organizados em três dimensões: relação, crescimento pessoal e manutenção do sistema.

Na presente investigação será usada apenas a dimensão da Relação, composta por três subdimensões: *coesão* com 9 itens que avalia o nível de compromisso, apoio e ajuda entre os membros da família (itens: 1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71 e 81) (e.g., “na minha família ajudamo-nos uns aos outros”), *expressividade* com 9 itens que considera a expressão emocional e o grau que este é incentivada na família, (itens: 2, 12, 22, 32, 42, 52, 62, 72, 82) (e.g., “em casa podemos falar de tudo o que queremos”) e *conflito* com 9 itens, que analisa os agressões e conflitos expressos abertamente pelos membros da família, (itens: 3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 73 e 83) (e.g., “na minha família zangamo-nos muitas vezes”), perfazendo um total de 27 itens. Segundo os autores da versão portuguesa, Matos e Fontaine (1992), os itens 2, 11, 13, 33, 41, 52, 61, 63 e 83 são invertidos. A resposta é do tipo *Likert*, com valores entre 1 (Discordo sempre) e 6 (Concordo sempre) (Matos & Fontaine, 1992).

No estudo da versão portuguesa da FES para a população portuguesa, a análise de consistência interna da escala da Relação revelou valores satisfatórios de *alfa* de *Cronbach* para as seguintes subdimensões: coesão $\alpha = .89$; expressividade $\alpha = .65$; conflito $\alpha = .71$ (Matos & Fontaine, 1992) (Anexo 3).

Questionário de Regulação Emocional (QRE)

O Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) foi desenvolvido por Gross e John (2003). É um instrumento de autorrelato que contém 10 itens, as respostas dadas aos itens são efetuadas através de uma escala de tipo Likert de 7 pontos, em que 1 significa “Discordo Totalmente” e 7 refere-se a “Concordo Totalmente” (Gross & John, 2003). Organiza-se em duas dimensões que refletem duas estratégias de regulação emocional, a Reavaliação cognitiva (Itens 1, 3, 5, 7, 8, 10) (e.g., “Quando quero sentir mais emoções positivas (como alegria ou contentamento), mudo o que estou a pensar”) e a Supressão emocional (Itens 2, 4, 6, 9) (e.g., “Guardo as minhas emoções para mim próprio”). Este instrumento envolve duas componentes distintas da vida emocional (eventos percebidos), experiência emocional (forma como se sente) e a expressão emocional (a forma como demonstra as suas emoções através de linguagem e ações) (Gross & John, 2003). A consistência interna para ambas as subescalas foi satisfatória ($\alpha=.79$ e $\alpha=.73$, respetivamente) (Gross & John, 2003).

O QRE foi traduzido e validado para a população portuguesa por Vaz (2009), apresentando consistência interna de $\alpha = .76$ para a subescala Reavaliação Cognitiva e de $\alpha =$

.65 para a Supressão Emocional, apresentando um valor total da escala de $\alpha = .80$ (Vaz, 2009) (Anexo 2).

Procedimentos de Recolha de Dados

Relativamente ao procedimento, após aprovação do projeto por parte da Comissão de Ética e Científica do Departamento de Psicologia da Universidade Autónoma de Lisboa (Anexo 1), e por estarem cumpridos todos os pressupostos do Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD), foram enviados os respetivos pedidos formais de autorização aos autores dos instrumentos, nas suas versões adaptadas para população portuguesa, os quais foram autorizados (Apêndice 1). Nos procedimentos de recolha de dados, o método foi realizado online através de questionário online desenvolvido na plataforma Google Forms, este questionário foi desenvolvido em três separadores para tornar a leitura do mesmo mais fluida, posteriormente foi difundido através de redes sociais como Facebook e Instagram para que se pudesse atingir o maior número de participantes (Apêndice 4). Estas redes são sobretudo utilizadas pelo grupo etário pretendido para a amostra deste estudo. Por se tratar desta via online, este procedimento não necessitou de consentimento informado. No cabeçalho da apresentação do estudo foi explicitado o âmbito do estudo, os seus objetivos e as condições de participação (participação voluntária, podendo desistir a qualquer momento). Os participantes foram também informados quanto ao direito de anonimato e confidencialidade, sendo que apenas os resultados globais da investigação serão tornados públicos, garantindo sempre o anonimato dos participantes. Foram apresentados os dois instrumentos (FES e QRE) referidos anteriormente e o Questionário Sociodemográfico, as respostas recolhidas não apresentaram qualquer campo de identificação, apenas um código numérico para facilitar o seu tratamento estatístico. O participante também foi informado da duração estimada para participação neste estudo, que seria aproximadamente de 15 minutos. Após os referidos procedimentos os dados foram recolhidos, cotados e analisados. No que respeita a critérios de inclusão, foram validados adultos emergentes que residem em casa própria, que residem com a família, seja nuclear ou monoparental ou reconstruída, quer sejam trabalhadores, quer sejam estudantes (ambos, ou nenhum); que residam em Portugal e que sejam de nacionalidade portuguesa.

Procedimento de Análise de Dados

Os dados recolhidos foram tratados quantitativamente, através do programa estatístico *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versão 29. Não se verificou a existência de valores omissos na base de dados. Foram invertidos os itens 2, 11, 13, 33, 41, 52, 61, 63 e 83 da escala FES tal como referenciado na escala validada para a população portuguesa por Matos e Fontaine (1992). Foi realizada a análise de estatística descritiva (frequências absolutas e relativas, valores mínimos, valores máximos, médias e respetivos desvios-padrão). Foi igualmente calculado o coeficiente de consistência (alpha de Cronbach) interna de ambas as escalas (FES e QRE). Importa ainda referir a realização de testes de comparação de médias, teste *t* para amostras independentes e *One-way* ANOVA para amostras independentes, com o teste *post hoc* Bonferroni, optando assim por um método mais conservador, que controla o erro do tipo 1 mais rigorosa e consequentemente reduz a probabilidade de obter resultados significativos ao acaso; o cálculo de coeficiente de correlação de *Pearson* e de *Spearman*; e execução de regressões lineares múltiplas, com o objetivo de compreender se um conjunto de variáveis independentes são preditores estatisticamente significativos da variável dependente.

PARTE III: RESULTADOS

Consistência interna das medidas

No presente estudo os valores de consistência interna (alfa de Cronbach) encontrados na análise da confiabilidade do instrumento FES, de forma geral são satisfatórios (Tabela 2), apresentando valores de confiabilidade superiores em todas as subescalas aos da versão adaptada para a população portuguesa (coesão $\alpha = .89$; expressividade $\alpha = .65$; conflito $\alpha = .71$) (Matos & Fontaine, 1992). Assim, no que concerne à confiabilidade avaliada pelos Coeficientes alfa de Cronbach (α), este é considerado adequado quando $\alpha > .60$ (Marôco, 2010).

Tabela 2 - Consistência interna da escala FES (Coesão, Expressividade e Conflito)

	Alfa de Cronbach	Nº de itens
Estatísticas de confiabilidade Coesão	.905	9
Estatísticas de confiabilidade Expressividade	.857	9
Estatísticas de confiabilidade Conflito	.767	9

No que diz respeito aos valores de consistência interna (alfa de Cronbach) encontrados na análise da confiabilidade do instrumento QRE, são igualmente satisfatórios (Tabela 3), apresentando valores de confiabilidade superiores nas duas subescalas aos da versão adaptada para a população portuguesa, ($\alpha = .76$ para a subescala Reavaliação Cognitiva e de $\alpha = .65$ para a Supressão Emocional), com valor total da escala de $\alpha = .80$ (Vaz, 2009). Assim, no que concerne à confiabilidade avaliada pelos Coeficientes alfa de Cronbach (α), este este é considerado adequado quando $\alpha > .60$ (Marôco, 2010).

Tabela 3 - Consistência interna das medidas e escala total (Reavaliação Cognitiva e Supressão Emocional)

	Alfa de Cronbach	Nº de itens
Estatísticas de confiabilidade Subescala Reavaliação Cognitiva	.786	6
Estatísticas de confiabilidade Subescala Supressão Emocional	.778	4
Estatísticas de confiabilidade Escala Total	.732	10

Estatística Descritiva

De forma a caracterizar a amostra em estudo no que concerne às diferentes variáveis consideradas, foram calculados diferentes parâmetros de estatística descritiva. Os resultados podem ser analisados na tabela 4.

Tabela 4 - Tabela 4 - Estatística descritiva relativa às variáveis em estudo

	<i>Min.</i>	<i>Máx.</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
<i>FES</i>				
<i>Coesão</i>	2	6	4.01	.939
<i>Expressividade</i>	1	6	3.68	.919
<i>Conflito</i>	2	5	2.88	.569
<i>QRE</i>				
<i>Reavaliação Cognitiva</i>	2	7	4.03	.930
<i>Supressão Emocional</i>	1	7	3.81	1.152

Como se pode observar através da tabela 4, na escala FES com valor mínimo de pontuação de 1 ponto e valor máximo de pontuação 6 pontos, a subescala coesão apresenta valores altos; a subescala Expressividade apresenta valores altos; na subescala Conflito apresenta valores baixos.

Como se pode observar através da tabela, na escala QRE com valor mínimo de pontuação de 1 ponto e valor máximo de pontuação 7 pontos, a subescala Reavaliação Cognitiva apresenta valores altos; a subescala Supressão Emocional apresenta valores altos (Tabela 4).

Verifica-se assim que, no que se refere ao ambiente familiar (FES), a coesão e expressividade apresentam valores médios superiores ao valor de conflito. Quanto à Regulação Emocional (QRE), a estratégia mais utilizada é a Reavaliação Cognitiva, sendo a menos utilizada a Supressão Emocional.

Analises de comparação de médias

De forma a comparar os participantes do sexo masculino e os participantes do sexo feminino relativamente às variáveis associadas à Regulação Emocional, foi calculado o teste *t* para amostras independentes. Os resultados podem ser observados na tabela 5.

Tabela 5 - Comparação de média relativamente à Regulação Emocional com base no sexo, através de teste t para amostras independentes.

	Masculino		Feminino		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>Cohen's d</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>				
Reavaliação Cognitiva	3.84	.692	4.15	1.033	-2.569	199.942	.011	-.338
Supressão Emocional	4.05	.806	3.66	1.300	2.640	201.878	.009	.342

Tal como pode ser verificado através da análise da tabela 5, foram encontradas diferenças significativas entre os grupos em ambos os casos. No caso da reavaliação cognitiva, participantes do sexo feminino apresentaram uma média superior, enquanto, no caso da supressão emocional, participantes do sexo masculino apresentaram uma média superior.

De forma a comparar os participantes com base na sua ocupação laboral ou académica relativamente às subescalas regulação emocional, foi realizada um teste One-way ANOVA. Os resultados são apresentados na tabela 6.

Tabela 6 - Comparação de média relativamente à Regulação Emocional com base na ocupação laboral ou académica, através de teste One Way ANOVA para amostras independentes

Measure	Trabalhador		Estudante		Trabalhador e estudante		Nenhum		$F(3,203)$	p	η^2
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP			
Reavaliação Cognitiva	4.05	.853	4.19	.827	4.45	1.002	3.34	.850	11.248	<.001	.144
Supressão Emocional	3.89	1.215	3.90	1.170	3.27	1.135	3.90	.931	2.636	.051	.038

Foram identificadas diferenças estatisticamente significativas ao nível da reavaliação cognitiva. Testes post-hoc Bonferroni de comparações múltiplas apontam diferenças entre todos os grupos e participantes que não trabalham nem estudam. Após a análise dos dados descritivos, é possível concluir que o grupo composto por participantes que não trabalham nem estudam apresenta valor médio de reavaliação cognitiva inferior aos restantes grupos.

De forma a comparar os participantes relativamente às subescalas da regulação emocional, tendo por base com quem o participante vive, foi realizada uma One Way ANOVA. Os resultados são apresentados na tabela 7.

Tabela 7 - Comparação de média relativamente à Regulação Emocional com base no tipo de família: família reconstruída, família nuclear ou família monoparental, através de teste One-way ANOVA para amostras independentes

Measure	Reconstruída		Nuclear		Monoparental		$F(2,187)$	p	η^2
	M	DP	M	DP	M	DP			
Reavaliação Cognitiva	4.33	.863	4.08	.789	3.58	.953	9.193	<.001	.090
Supressão Emocional	3.50	1.211	3.95	1.068	3.75	1.067	2.196	.114	.023

Tal como se pode observar, foram identificadas diferenças estatisticamente significativas ao nível da reavaliação cognitiva. Testes post-hoc Bonferroni de comparações múltiplas apontam diferenças entre todos os grupos e participantes de família monoparental. Após a análise dos dados descritivos, é possível concluir que o grupo composto por participantes de família monoparental apresentam valor médio de reavaliação cognitiva inferior aos restantes grupos.

Análises correlacionais

Com o objetivo de compreender se existiam correlações estatisticamente significativas entre as duas subescalas da regulação emocional, e a idade, escolaridade e estatuto de empregabilidade, foram calculados coeficientes de correlação de *Pearson* e de *Spearman*, respetivamente. No que concerne à idade, foram encontradas correlações estatisticamente significativas, negativas e fracas, tanto para a reavaliação cognitiva ($r = -.218, p = .003$) como para a supressão emocional ($r = -.189, p = .009$). Relativamente à escolaridade, observou-se que existe uma correlação estatisticamente significativa apenas no caso da supressão emocional, sendo esta igualmente negativa e fraca ($\rho = -.296, p < .001$). Quanto ao estatuto de empregabilidade, verificou-se que este não apresenta correlações estatisticamente significativas quanto à reavaliação cognitiva ($p = .830$) e supressão emocional ($p = .496$).

Com o intuito de analisar potenciais correlações estatisticamente significativas entre o ambiente familiar e o estatuto empregabilidade, foram calculados coeficientes de correlação de *Pearson*. Os resultados apontam para a ausência de correlações estatisticamente significativas, quer ao nível da coesão ($p = .154$), quer ao nível da expressividade ($p = .247$), quer ao nível do conflito ($p = .684$). De forma a confirmar a potencial existência de correlações estatisticamente significativas entre as variáveis em estudo, foram calculados coeficientes de correlação de *Pearson*, os resultados podem ser consultados na tabela 8.

Tabela 8 - Coeficientes de Correlação de Pearson entre as subescalas dos instrumentos FES e QRE

	Reavaliação Cognitiva	Supressão Emocional
Coesão	.378**	-.204**
Expressividade	.372**	-.311**
Conflito	.047	.021

** A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).

Tal como pode ser observado, foram verificadas correlações estatisticamente significativas entre todas as variáveis, à exceção da variável “conflito”. Mas especificamente, a reavaliação cognitiva apresenta correlações positivas moderadas com as variáveis expressividade e coesão, enquanto a supressão emocional apresenta correlações negativas, fracas a moderadas com a coesão e a expressividade, respetivamente.

Analises de regressão linear múltipla

Com o intuito de averiguar se a expressividade e coesão do ambiente familiar seriam capazes de prever a reavaliação cognitiva e supressão emocional, foram realizadas duas regressões lineares múltiplas, respetivamente. Importa notar que a terceira subescala da FES – conflito – não foi considerada nesta fase devido à ausência de correlações estatisticamente significativas com ambas as variáveis independentes, tal como reportado na tabela 8.

No que concerne ao modelo montado que assume a reavaliação cognitiva como variável dependente, uma análise inicial resultou num modelo estatisticamente significativo [$F(2,203) = 18.273$; $p < .001$; $R^2 = .154$]. Não obstante, uma análise ao nível dos coeficientes demonstrou que nem a coesão ($\beta = .222$; $t = 1.926$; $p < .055$), nem a expressividade ($\beta = .188$; $t = 1.592$; $p = .113$) revelaram ser preditores estatisticamente significativos.

Tabela 9 - Analises de regressão linear múltipla (Reavaliação Cognitiva – Expressividade e Coesão)

Modelo		Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	Z	Sig.
1	Regressão	26,987	2	13,494	18,273	,000 ^b
	Resíduo	148,427	201	,738		
	Total	175,414	203			

a. Variável Dependente: Total Reavaliação Cognitiva

b. Preditores: (Constante), Total Expressividade, Total Coesão

Modelo		Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	t	Sig.
		B	Erro	Beta		
1	(Constante)	2,450	,269		9,106	,000
	Total Coesão	,222	,115	,224	1,926	,055
	Total Expressividade	,188	,118	,185	1,592	,113

a. Variável Dependente: Total Reavaliação Cognitiva

Quanto ao modelo montado que assume a supressão emocional como variável dependente, uma análise inicial resultou num modelo estatisticamente significativo [$F(2,203) = 11.954$, $p < .001$; $R^2 = .106$]. Não obstante, uma análise ao nível dos coeficientes demonstrou que a coesão não é um preditor estatisticamente significativo ($\beta = .215$; $t = 1.466$; $p = .144$). Ainda

assim, a expressividade foi capaz de prever de forma estatisticamente significativa a supressão emocional ($\beta = -.573$; $t = -3.816$; $p < .001$).

Tabela 10 - Análises de regressão linear múltipla (Supressão Emocional – Expressividade e Coesão)

Modelo		Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	Z	Sig.
1	Regressão	28,645	2	14,322	11,954	,000 ^b
	Resíduo	240,832	201	1,198		
	Total	269,477	203			

a. Variável Dependente: Total Supressão Emocional

b. Preditores: (Constante), Total Expressividade, Total Coesão

Modelo		Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados		Sig.
		B	Erro	Beta	t	
1	(Constante)	5,048	,343		14,727	,000
	Total Coesão	,215	,147	,176	1,466	,144
	Total Expressividade	-,573	,150	-,457	-3,816	,000

a. Variável Dependente: Total Supressão Emocional

O presente estudo, pretendia perceber se o ambiente familiar e a regulação emocional seriam fatores preditores estatisticamente significativos do estatuto de empregabilidade. Não obstante, considerando a ausência de correlações estatisticamente significativas entre as variáveis supramencionadas, não foi possível prosseguir com as análises regressivas.

PARTE IV: DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS

Discussão de Resultados

O principal objetivo deste estudo centrou-se em perceber o impacto do ambiente familiar no desenvolvimento da regulação emocional em adultos emergentes, portanto sendo estes jovens definidos na sua condição de transição para a vida adulta. Antes de procedermos à análise das hipóteses apoiada pelos resultados, verificou-se que, no presente estudo, a consistência interna da Escala de Ambiente Familiar foi satisfatória e mais elevada por comparação com a versão portuguesa validada (Matos & Fontaine, 1992). Esta confiabilidade observou-se em todas as escalas do instrumento, portanto referindo-se à coesão, à expressividade e conflito. Embora não sendo valores elevados quanto à validade das escalas, ora no segundo instrumento aplicado – Questionário de Regulação Emocional - também a nossa amostra evidenciou valores de consistência interna mais elevados por comparação com a versão original adaptada para população portuguesa. Esta relação de superioridade de coeficientes de validade entre as escalas pode ser explicada por agregados com mais suporte económico o que impacta a qualidade mais proativa da comunicação entre pais e adultos emergentes. Sobretudo no que respeita à autoavaliação que os adultos emergentes definem face à sua sustentabilidade financeira (Lanz et al., 2020).

Ainda sobre os valores obtidos face à consistência interna da escala de ambiente familiar e respetivas três dimensões, recentes estudos têm denotado maiores valores de alfas (portanto maior exequibilidade do instrumento para a medição da influência do ambiente familiar) devido à maior conscientização da necessidade de modelar comportamentos, por parte dos pais, que sejam expressivos e positivos, assim como coesos, para que possam ser replicados pelos filhos (crianças e adultos no agregado) (Jia et al., 2022; Lanz et al., 2020). Efetivamente essa consciência tem vindo a aumentar por causa dos contextos socio-históricos recentes como a pandemia, a pós-pandemia e a situação laboral nos sistemas sociodemográficos, mas variando o valor preditivo das três dimensões face ao bem-estar do adulto emergente (Spínola, 2021; Wilson & Magali, 2021). Podemos, ainda, adiantar que o aumento dos *scores* de validade, neste estudo, seja indicador não só desse aumento de conscientização, como também de ambientes detetados como mais stress devido à instabilidade para a aquisição de competências da autonomia do ponto de vista do adulto emergente (Landberg et al., 2019; Sebastião, 2023).

Em relação à primeira hipótese do estudo - Espera-se que os níveis de coesão e expressividade estejam acima do ponto médio e os níveis de conflito abaixo do ponto médio –

esta foi confirmada na plenitude. As dimensões de coesão e expressividade quando assim ocorrem no ambiente familiar geram perspectivas positivas para o desenvolvimento e regulação emocional do adulto emergente. Esta assunção é apoiada por evidência anterior que demonstra que a forma como a família funciona influencia, de facto, o modo como os adultos emergentes regulam as suas emoções (Criss et al., 2016; Gross & Thompson, 2007; Medeiros et al., 2022; Silveira, 2023; Simão, 2023). Noutra perspectiva de análise dos dados, resultados de diferentes investigações defendem que a transição tardia do adulto emergente é geradora de instabilidade e insegurança (Landberg et al., 2019; Sebastião, 2023) e que a capacidade de regular as emoções é fundamental para enfrentar os desafios neste período de transição (Brandão et al., 2012; Gross & Thompson, 2007; Pais, 2016; Schwartz, 2016). Verificando aspetos sociodemográficos da amostra, o facto de advirem de famílias sobretudo nucleares e com um número reduzido de irmãos, pode sustentar um ambiente com maior espaço para o trabalho de competências comunicacionais positivas, o que otimiza a transição do adulto emergente para a vida social e laboral ativas.

Considerando a segunda hipótese de investigação - Espera-se que existam diferenças em função da idade, sexo, escolaridade, estatuto trabalhador e/ou estudante, e do tipo de família (nuclear, monoparental ou reconstruída) relativamente à regulação emocional – devemos considerar a diversidade de variáveis independentes presentes. O tratamento da hipótese será conduzido de forma detalhada de acordo com os efeitos observados para todos os fatores na supressão emocional e na reavaliação cognitiva. Houve diferenças estatisticamente significativas para todos os grupos, exceto para os grupos determinados pela idade. A hipótese foi, portanto, parcialmente confirmada. Refletindo sobre os dados obtidos para a idade, quanto mais avançam em idade – os adultos emergentes – menor é sua competência de reavaliação cognitiva, mas também menor a supressão emocional. Esta relação é pouco expressiva, apesar de ter sido significativa. A literatura revista apresenta resultados congruentes com os resultados supracitados (Mouatsou & Koutra, 2023). O avanço na idade, todavia, não sugere que a regulação emocional seja pior, apenas se indicam alterações devido à estabilidade que ocorre, na autorregulação conforme atestado recentemente (Charles et al., 2023). Assim a reavaliação cognitiva não está tão presente nos sujeitos adultos mais velhos (considerando a faixa etária dos adultos emergentes), porque passam a expressar emoções de forma mais organizada. Quanto à baixa supressão emocional nos adultos emergentes, a investigação corrobora com maior evidência (Mouatsou & Koutra, 2023). É natural que os jovens adultos, à medida que avançam na idade, solidifiquem os seus padrões de interpretação de emoções e dos eventos que as geram. Os resultados estão em conformidade também com Gross e John (2003), Vaz et al. (2008), mas

não com Ferreira (2015) que estabeleceu ausência de diferenças entre idades, neste grupo emergente, quanto à regulação emocional.

Quanto às diferenças entre grupos de sexo, sujeitos do sexo masculino percebem pior expressividade e maiores dificuldades na reavaliação cognitiva do que o grupo feminino. Ou seja, o grupo feminino é melhor na expressividade e, por consequência, tem menor supressão emocional. Esta evidência vai ao encontro dos estudos recentes de Mouatsou e Koutra (2023) e de Medeiros et al. (2022). Também o sexo feminino, em adultos emergentes, se apresentou com maiores índices de reavaliação cognitiva (ao passo que o grupo masculino com níveis elevados de supressão emocional) nos estudos anteriores de Balzarotti et al. (2010) e de Hoeksema (2012). Sobre, ainda, a reavaliação cognitiva e o sexo, os nossos dados são apoiados pela literatura anterior verificada no estudo de Ferreira (2015), em que a mesma correlação se verificou. Por tanto, quanto aos dois grupos de sexo, os resultados são mais lineares considerando a investigação publicada, diferentemente do que ocorre para as outras variáveis tais como tipo de família, idade, escolaridade do adulto emergente, e estatuto laboral/estudante.

Quanto aos grupos diferenciados por nível de escolaridade, os jovens com mais escolaridade apresentaram menor supressão emocional o que era expectável. Considera-se que maior conhecimento e formação académica permitam uma cognição social mais desenvolvida em relação à interpretação e à expressividade emocional. A literatura anterior corrobora tal relação entre maiores habilitações e melhor regulação emocional (Haider & Von Stumm, 2022; Wood et al., 2018). Por outro lado, as elevadas competências ou sobrequalificação que cada vez mais caracteriza esta população em Portugal tem resultado em insucesso profissional e não obtenção de empregos efetivos ou que tenham equivalência com a posição académica do adulto (Alves et al., 2011; Moura, 2019; Pereira, 2023; Ramos et al., 2014). Este grupo populacional é emergente precisamente por esta questão de instabilidade que se associa a pouca autonomia financeira. Normalmente estas condições conduzem à ruminação crescente no âmbito de supressão emocional e a comportamentos desajustados. E esse desajustamento pode ser mitigado se o jovem estiver a frequentar o nível universitário (Nice & Joseph, 2022). E na conjuntura desfasada sobre a sobrequalificação e empregabilidade do adulto emergente, é importante adicionar outro contexto durante o qual foi colhida a amostra: a pandemia COVID-19. Os respondentes vivenciaram, na fase mais apta para a procura de emprego, três anos de pandemia, sendo que a sua regulação emocional foi afetada (ideia de emoções menos sujeitas a mudança, com prejuízo para pensamentos e conceitos fixos) sobretudo nos indivíduos com baixa escolaridade (Jiang & Lee, 2023).

Adultos emergentes sem estatuto de estudante e sem trabalho ativo, no momento da recolha, apresentaram maior fragilidade na reavaliação cognitiva (não foi análise correlacional). Estes dados são esperados quando se tratam de grupos, do mesmo coorte, que não se apresentem a executar funções que adjuvem a dimensão ocupacional e a experiência de emoções satisfatórias, do ponto de vista profissional (Landberg et al., 2019). Nesse ponto de vista e atendendo a esta comparação de médias, a empregabilidade apresentou-se, a nível correlacional, sem relação expressiva com a reavaliação cognitiva, nem com a supressão emocional. E essa ausência de expressão manteve-se, no presente estudo, quanto ao ambiente familiar (ou seja, na expressividade, na coesão e no conflito). A não ocupação do adulto (em termos académicos e de trabalho) e sobretudo a perceção dessa estagnação influencia negativamente a regulação emocional (Nice & Joseph, 2022; Praskova et al., 2015).

Quanto ao tipo de família, os efeitos na regulação emocional do adulto emergente foram diferenciados com significância, sendo que os adultos emergentes com origem em famílias monoparentais ou singulares foram os que apresentaram uma reavaliação cognitiva mais negativa. Na supressão emocional, todavia, não houve diferenças a considerar entre os grupos divididos por configuração familiar. Os nossos dados entram, parcialmente, em conflito com a investigação recente que tem contribuído para uma análise mais escamoteada e revelando não ser consensual sobre a influência da configuração familiar: por um lado, filhos adultos de famílias monoparentais ou de famílias em união de facto têm tido melhores índices de bem-estar do que filhos de famílias nucleares (Nayab & Farooq, 2024); por outro lado, famílias reconstruídas e monoparentais são que mais geram fragilidade na regulação emocional dos filhos, sobretudo quando estes são mais jovens do que os adultos emergentes (Cai, 2023; Silverberg, 2023). Pelo contrário Simão (2023) constatara melhor relação entre famílias de tipo nuclear e estratégias positivas de regulação emocional no agregado. Sendo evidência tão recente e com resultados menos lineares do que estudos mais antigos (Maluf & Elias, 2010) sobre uma relação positiva entre famílias nucleares e regulação emocional equilibrada em adultos emergentes (e em idades mais novas), poderemos considerar com mais aceitação a ausência de significância estatística entre tipo de família e a regulação emocional, no nosso estudo.

A terceira hipótese do estudo - O ambiente familiar é um fator preditor do nível de regulação emocional – esta foi parcialmente confirmada. Especificamente relacionando o ambiente familiar e o nível da expressividade, a expressividade predisse negativamente a supressão emocional. Esta parcial confirmação é corroborada por alguns autores, referindo que expressividade negativa impacta a regulação emocional (Correia & Mota, 2017; Fonseca, 2016; Guedes et al., 2022; Martins, 2015). Mas, observando os modelos de regressão gerais montados,

não foi possível averiguar a relação esperada entre as dimensões dos dois constructos (ambiente familiar e reavaliação cognitiva) conforme apresentados na hipótese. Esta evidência era expectável porque literatura prévia atestara essa relação negativa necessária para um ambiente familiar funcional (Cheung et al., 2019; Fontaine et al., 2017; Fora, 2017; Jadia, 2022; Morris et al., 2017; Vianna et al., 2007). A baixa expressão quanto a correlações e modelos preditores significativos na relação entre ambiente familiar e regulação emocional dos filhos também se constatou em investigação recente (Chia et al., 2021; Moreira & Canavarro, 2020; Pedroza, 2023). E teremos de evocar, de novo, o cenário da pós-pandemia COVID-19, em que as famílias modificaram os seus sistemas de organização funcional (Craciun, 2024; Shi, 2024) com impacto no conceito de ambiente familiar. Ressalve-se que, embora não estejamos a relacionar o ambiente com a configuração familiar, aqueles conceitos não podem ser estanques quando nos referimos à influência do contexto socio-histórico em que decorreu a nossa avaliação. A partir da evidência publicada anteriormente ao desenvolvimento do nosso estudo em Portugal, a família foi o sistema social em que o adulto foi mais afetado em termos de regulação emocional (Soboti, 2023; Tarhan, 2020). Quer isto dizer que a expressividade esperada na relação direta com o ambiente familiar pode ter sido moderada precisamente pela reorganização sistémica no seio familiar por causa dos ajustes agrestes da pandemia e do período pós-pandemia. Esses ajustes foram iterativos e imprevisíveis, a todo o tempo (Pedroza, 2023; Shi, 2024). Decorrente destes eventos anómalos (contexto pandémico e sucessivos períodos de isolamento), na perspetiva do desenvolvimento psicossociológico, este grupo de coorte (de adultos emergentes) confirma-se como o mais suscetível para a experiência de menor apoio familiar por comparação com filhos mais novos (Asanjarani, 2023; Asanjarani et al., 2022).

Quanto à Hipótese n.º 4 - O ambiente familiar e a regulação emocional são preditores do nível de Empregabilidade – os resultados não confirmaram esta relação. E nem totalmente entre ambiente familiar (expressividade e coesão) e a reavaliação cognitiva (regulação emocional), ao contrário da literatura anterior que atesta a relação preditiva do ambiente familiar na regulação emocional (Cheung et al., 2019; Ferreira, 2015; Medeiros et al., 2022; Silveira, 2023). Sabe-se que a empregabilidade (independência económica e estabilidade profissional) influencia a percepção de si mesmo como adulto Mendonça (2007) e que a dependência económica prolongada da família pode ter um impacto negativo no ajustamento emocional Frasquilho et al. (2016), por outro lado, trabalhadores tendem a usar mais supressão emocional do que estudantes, possivelmente devido às exigências do local de trabalho (Dutra et al., 2023). De forma parcial, a literatura anterior corrobora com os resultados apresentados,

ou seja, a percepção de empregabilidade não tem efeito direto na regulação emocional, sendo mediada pela ambição e orientação profissional (Panari et al., 2020).

Conclusão

Os resultados, numa primeira impressão, indicam que os adultos emergentes da amostra apresentam um quadro desejável do ponto de vista do ambiente familiar: boa expressividade, boa coesão familiar e níveis baixos de conflito. Assim, potenciando um contexto positivo para a transição do adulto emergente para o adulto ativo na sociedade, da perspectiva sobretudo da empregabilidade. Contudo, à medida que se testaram e aprofundaram os resultados, a regulação emocional em adultos emergentes ainda não é totalmente compreendida quando dependente do ambiente familiar (nas suas três dimensões). Apenas se verificou valor preditor (negativo) da expressividade em relação à supressão emocional. Então, sem haver uma relação direta entre estes dois construtos – ambiente familiar e regulação emocional – não é favorável uma conclusão pronta sobre o impacto das relações intrafamiliares na autorregulação do jovem e do seu sucesso atualmente no contexto profissional.

Os eventos críticos da pós-pandemia podem aparecer fatores moderadores – e foram assim referenciados – da instabilidade profissional e, consequentemente, de diferenças evidentes de regulação nos grupos determinados por sexo e por habilitações literárias. Outro aspeto importante a realçar: a configuração familiar apresentou dados que vão ao encontro das disparidades na literatura mais recente: não são os indivíduos de famílias monoparentais que têm regulação emocional mais positiva. Constatou-se que: indivíduos do grupo feminino, com mais formação académica, mais velhos (dentro da faixa de adultícia emergente) e com ocupação académica e/ou laboral (portanto, a frequentar universidade e/ou empregados) constituem a equação mais positiva encontrada para a regulação emocional. Não olvidando que por regulação emocional satisfatória se entenda a reavaliação iterativa das emoções, com baixos índices de supressão emocional.

Por conseguinte, os testes inferenciais não confirmam plenamente a equação de relações anteriores com efeito não compreendido quanto à empregabilidade: não houve predição do ambiente familiar e da regulação emocional na situação de estar empregado (e em que condições de emprego).

Contribuições Práticas

De uma perspetiva prática e de acordo com os resultados obtidos, é reforçada a importância da expressão emocional na regulação emocional. Assim, a importância do desenvolvimento de programas para os profissionais e figuras parentais, para a sensibilização da importância da expressão emocional e desenvolvimento emocional adequado, fulcrais na qualidade da relação familiar e como competência para a vida adulta. Desenvolver programas de apoio parental para fortalecimento dos vínculos familiares, direccionados especificamente para famílias monoparentais de forma a oferecer apoio prático e emocional, estes podem envolver o desenvolvimento de estratégias para lidar com as emoções, estabelecimento de rotinas positivas familiares, tempo de qualidade juntos, comunicação aberta e apoio durante momentos difíceis. Integrar programas de educação emocional nas escolas pode ser benéfico, habilitando-as de estratégias de regulação emocional como a identificação e expressão emocional, resolução de conflitos e habilidades sociais.

Limitações

O facto de os dados obtidos terem sido recolhidos online e através de instrumentos de autorrelato aumenta a probabilidade de os resultados serem enviesados, por repostas ao acaso ou influenciadas pela desabilidade social. A dimensão reduzida da amostra e seleção não probabilística por conveniência dificultam a generalização dos resultados para a população de adultos emergentes, assim como a pouca variabilidade da amostra no que respeita ao sexo, tendo sido a maioria dos participantes do sexo feminino. Esta prevalência pode ter enviesado a regulação percebida neste grupo. Por fim, considera-se limitação a apresentação compactada da segunda hipótese, pois inclui muitas variáveis que poderiam ter sido recolocadas, aquando do desenho do projeto, como várias hipóteses e não só uma.

Sugestões de estudos futuros

Estudos vindouros poderão replicar o método desta investigação com amostra similar, mas maior, com o objetivo de se poder sobretudo averiguar a evidência detalhada sobre a relação entre ambiente familiar, regulação emocional e empregabilidade. Também a configuração familiar deverá ser mais focada, assim como introduzido um instrumento de avaliação de competências para a autonomia. Este último ponto poderá coadjuvar na análise quantitativa do efeito moderador do ambiente familiar na regulação emocional e destes dois na empregabilidade. A realização de um estudo longitudinal para melhor examinar as alterações

ao longo do tempo entre o ambiente familiar e a regulação emocional, este, pode ajudar a identificar padrões e mudanças nestes dois construtos e perceber melhor o impacto nos adultos emergentes.

Referências Bibliográficas

- Alarcão, M. (2006). *(Des) equilíbrios familiares: Uma visão sistemática* (3.^a ed.). Quarteto.
<http://baes.ua.pt/handle/10849/34>
- Alves, N. de A., Cantante, F., Baptista, I., & Carmo, R. M. (2011). *Jovens em Transições Precárias. Trabalho, quotidiano e futuro*. <https://ciencia.iscte-iul.pt/publications/jovens-em-transicoes-precarias-trabalho-quotidiano-e-futuro/7030>
- Amaral, S. R. (2023). *Crise de oportunidades e novas configurações da emigração portuguesa: O caso dos profissionais altamente qualificados* [doctoralThesis].
<https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/82585>
- Amaro, F. (2006). *Introdução à sociologia da família*. Universidade Técnica de Lisboa. Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas.
- Andrade, A., & Martins, R. (2011). Funcionalidade Familiar e Qualidade de Vida dos Idosos. *Millenium*, 185–199.
- Andrade, C. (2016). A construção da Identidade, Auto-conceito e Autonomia em Adultos Emergentes. *Psicologia Escolar e Educacional*, 20, 137–146.
<https://doi.org/10.1590/2175-353920150201944>
- Andrade, S., Santos, D., Bastos, A., Pedromônico, M., Almeida-Filho, N., & Barreto, M. (2005). Ambiente familiar e desenvolvimento cognitivo infantil: Uma abordagem epidemiológica. *Revista de Saúde Pública*, 39, 606–611. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102005000400014>
- Arnett, J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York; Oxford: Oxford University Press.
http://archive.org/details/emergingadulthoo0000arne_w0f7
- Arnett, J. (2006). Emerging Adulthood in Europe: A Response to Bynner. *Journal of Youth Studies*, 9(1), 111–123. <https://doi.org/10.1080/13676260500523671>
- Arnett, J. (2014). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (2nd edition). <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
- Asanjarani, F. (2023). *Academic Well-Being Among Emerging Adults During the COVID-19 Pandemic: An International Overview* (pp. 219–234). https://doi.org/10.1007/978-3-031-22288-7_13

- Asanjarani, F., Gao, M. M., Silva, A., & Cummings, M. (2022). Exploring the Link between Interparental Conflict and Adolescents' Adjustment in Divorced and Intact Iranian Families. *Journal of Child and Family Studies*, 31(6), 1596–1606. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-02163-3>
- Assis, D., Moreira, L., & Fornasier, R. (2021). Teoria Bioecológica de Bronfenbrenner: A influência dos processos proximais no desenvolvimento social das crianças. *Research, Society and Development*, 10, e582101019263. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i10.19263>
- Azevedo, A., & Faria, L. (2001). *Impacto das condições pessoais e contextuais na transição do ensino secundário para o ensino superior*. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/63262>
- Baltasar, J., & Costa, J. (2015). *Relações afetivas pais-filhos e autonomia adolescente: O encontro dos paradigmas da vinculação e da psicanálise*. <https://www.researchgate.net/publication/280564304>
- Balzarotti, S., John, O. P., & Gross, J. J. (2010). An Italian Adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 26(1), 61–67. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000009>
- Bandeira, D., Koller, S., Hutz, C. S., & Forster, L. (1996). Desenvolvimento psicossocial e profissionalizacão: Uma experiência com adolescentes de risco. *Psicologia-reflexao E Critica*, 185–207.
- Bandura, A. (2010). Self-Efficacy. Em *The Corsini Encyclopedia of Psychology* (pp. 1–3). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0836>
- Barreto, A. (2016). Paradigma sistêmico no desenvolvimento humano e familiar: A teoria bioecológica de Urie Bronfenbrenner. *Psicologia em Revista*, 22(2), Artigo 2. <https://doi.org/10.5752/P.1678-9523.2016V22N2P275>
- Barreto, M. J., & Rabelo, A. A. (2015). A família e o papel desafiador dos pais de adolescentes na contemporaneidade. *Pensando familias*, 19(2), 34–42.
- Bastos, C. R. (2022). *Influência das múltiplas configurações de família em várias dimensões do desenvolvimento das crianças e adolescentes*. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/145301>
- Boschetto, L. (2019). Navigating Adulthood: Exploring the Impact of a High School Life-Skills Course on Adulthood Transition Experiences. *All Graduate Theses and Dissertations, Spring 1920 to Summer 2023*. <https://doi.org/10.26076/daec-d980>

- Brandão, A. M., & Marques, A. P. (2013). *Jovens, trabalho e cidadania: Que sentido(s)*. Universidade do Minho. Centro de Investigação em Ciências Sociais (CICS). <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/26455>
- Brandão, T., Saraiva, L., & Matos, P. M. (2012). O prolongamento da transição para a idade adulta e o conceito de adultez emergente: Especificidades do contexto português e brasileiro. *Análise Psicológica*, 30, 301–313.
- Bridges, L. J., Denham, S. A., & Ganiban, J. M. (2004). Definitional Issues in Emotion Regulation Research. *Child Development*, 75(2), 340–345. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00675.x>
- Brito, L. N. de O., Miranda, F. J., & Hannum, J. S. S. (2013). O Contexto da Família na Atualidade e o Processo de Criação de Filhos. *Revista Fragmentos de Cultura - Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas*, 23(4), 403–414. <https://doi.org/10.18224/frag.v23i4.2966>
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. *Readings on the Development of Children*, 2(1), 37–43.
- Cadenas, H. (2015). La familia como sistema social: Conyugalidad y parentalidad. *Revista Mad - Universidad de Chile*, 2015, 29–41. <https://doi.org/10.5354/0718-0527.2015.37322>
- Cai, Y. (2023). A Study of the Effect of Family Structure on Adolescents' Commitment to Learning. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 24, 183–187. <https://doi.org/10.54097/n9g57996>
- Calheiros, M. M., & Monteiro, M. B. (2007). Relações familiares e práticas maternas de mau trato e de negligência. *Análise Psicológica*, 2, 195–210. <https://doi.org/10.14417/ap.440>
- Campos, J. J., Frankel, C. B., & Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child Development*, 75(2), 377–394. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00681.x>
- Carvalho, J. H. (2017). *A Adultez Emergente e a Indecisão Vocacional: Um estudo com alunos do ensino superior português*.
- Carvalho, T. B. (2015). *Estudo da influência da comunicação entre pais e filhos no funcionamento familiar numa amostra de Angola*: <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/31396>
- Casarin, N. E., & Ramos, M. B. (2007). Família e aprendizagem escolar. *Revista Psicopedagogia*, 24(74), 182–201.
- Castillo, M. A. (2007). Los padres y los hijos: Variables de riesgo. *Educación y Educadores*, 10(1), Artigo 1.

- Charles, S. T., Rush, J., Piazza, J. R., Cerino, E. S., Mogle, J., & Almeida, D. M. (2023). Growing old and being old: Emotional well-being across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 125(2), 455–469. <https://doi.org/10.1037/pspp0000453>
- Cheung, R. Y. M., Leung, M. C., Chan, K. K. S., & Lam, C. B. (2019). Effects of mother-offspring and father-offspring dynamics on emerging adults' adjustment: The mediating role of emotion regulation. *PLOS ONE*, 14(2), e0212331. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212331>
- Chia, K., Pasalich, D. S., Fassnacht, D. B., Ali, K., Kyrios, M., Maclean, B., & Grisham, J. R. (2021). Interpersonal attachment, early family environment, and trauma in hoarding: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 90, 102096. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102096>
- Cole, P., Martin, S., & Dennis, T. (2014). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317–333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x>
- Correia, F., & Mota, C. (2017). Papel do ambiente familiar no desenvolvimento de sintomatologia psicopatológica em jovens adultos. *Psicologia Clínica*, 29(2), 253–271.
- Costa, L. F. (2010). A perspectiva sistêmica para a Clínica da Família. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 26, 95–104. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722010000500008>
- Craciun, C. (2024). Learning From Experience: Perceptions of Socio-Emotional Development Among German Students During COVID-19. *Emerging Adulthood*. <https://doi.org/10.1177/21676968231211961>
- Criss, M., Morris, A., Ponce-Garcia, E., Cui, L., & Silk, J. (2016). Pathways to Adaptive Emotion Regulation Among Adolescents from Low-Income Families. *Family Relations*, 65. <https://doi.org/10.1111/fare.12202>
- Damásio, A. (1998). Emotion in the perspective of an integrated nervous system. *Brain Research. Brain Research Reviews*, 26(2–3), 83–86. [https://doi.org/10.1016/s0165-0173\(97\)00064-7](https://doi.org/10.1016/s0165-0173(97)00064-7)
- Danet, A. (2022). Experiências emocionais en la interrupción voluntaria del embarazo. *Gaceta Sanitaria*, 35, 361–373. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.02.006>
- Dessen, M. A. (2010). Estudando a família em desenvolvimento: Desafios conceituais e teóricos. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 30, 202–219. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932010000500010>

- Dias, C. (2012). *A família na formação da identidade: Orientações de futuro* [doctoralThesis]. <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/2591>
- Dias, M. (2011). Um olhar sobre a família na perspetiva sistémica – o processo de comunicação no sistema familiar. *Gestão e Desenvolvimento*, 19, Artigo 19. <https://doi.org/10.7559/gestaoedesenvolvimento.2011.140>
- Dias, M. (2015). A comunicação como processo de interação e de integração no sistema familiar – os valores. *Gestão e Desenvolvimento*, 23, Artigo 23. <https://doi.org/10.7559/gestaoedesenvolvimento.2015.273>
- Díaz, N., Sánchez, U., Flores, F. G., & Rodríguez, F. (2020). Empleabilidad, regulación emocional, iniciativa y satisfacción vital en estudiantes de Comunicación Humana. *Psicología y Salud*, 30(1), Artigo 1. <https://doi.org/10.25009/pys.v30i1.2615>
- Duarte, A. M. (2017). *Desenvolvimento identitário e sintomatologia psicológica em adultos emergentes: Qual o papel do clima familiar e do social connectedness?* [masterThesis]. <https://recil.ensinulusofona.pt/handle/10437/7901>
- Dutra, S. C., Oriol Granado, X., Rovira, D., Díaz, V., Dajer, C., & Izquierdo, A. (2023). Emotion Regulation Strategies in Educational, Work and Sport Contexts: An Approach in Five Countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(19), 6865. <https://doi.org/10.3390/ijerph20196865>
- EAPN. (2023). *Pobreza e Exclusão Social em Portugal. Relatório 2023* [dataset]. <https://www.eapn.pt/centro-de-documentacao/documentos/pobreza-e-exclusao-social-em-portugal-relatorio-2023/>
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 334–339. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x>
- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life* (pp. xvii, 267). Times Books/Henry Holt and Co.
- Ekman, P., & Cordaro, D. (2011). What is meant by calling emotions basic. *Emotion Review*, 3(4), 364–370. <https://doi.org/10.1177/1754073911410740>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton & Co.
- Erikson, E. H., & Cabral, Á. (1976). *Identidade: Juventude e crise* (2ª ed). Zahar.
- Eurostat. (2022). *Taxa de desemprego dos jovens—% da população ativa com idades compreendidas entre os 15 e os 24 anos* [dataset]. Eurostat. <https://doi.org/10.2908/TIPSLM80>
- Ferreira, C. S. de A. (2015). *O desenvolvimento da regulação das emoções: estudo das variáveis intraindividuais* [masterThesis]. <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/31361>

- Filipe, L. (2021). *Decisividade: Desenvolvimento da tomada de decisão em jovens do ensino superior* [doctoralThesis]. <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/49653>
- Fonseca, V. (2016). Importância das emoções na aprendizagem: Uma abordagem neuropsicopedagógica. *Revista Psicopedagogia*, 33(102), 365–384.
- Fontaine, M., Love, S., & Latinus, M. (2017). Familiarity and Voice Representation: From Acoustic-Based Representation to Voice Averages. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.01180>
- Fora, C. (2017). *A influência da expressividade familiar, percebida por adolescentes, no desenvolvimento de sintomas emocionais e de problemas de relacionamento com os colegas*. <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/84078>
- Frasquilho, D., Matos, M. G., Salonna, F., Guerreiro, D., Storti, C. C., Gaspar, T., & Caldas-de-Almeida, J. M. (2016). Mental health outcomes in times of economic recession: A systematic literature review. *BMC Public Health*, 16, 115. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-2720-y>
- Freire, T., & Tavares, D. (2011). Freire, T., Tavares, D. (2011). Influência da auto-estima, da regulação emocional e do género no bem-estar subjectivo e psicológico de adolescentes. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 38 (5), 184-188. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 38, 184–188.
- Furstenberg, F., & Kaplan, S. (2004). Social Capital and the Family. Em *The blackwell companion to the sociology of families* (pp. 218–232). Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9780470999004.ch13>
- Galea, M. (2010). Does Child Maltreatment Mediate Family Environment and Psychological Well-Being? *Psychology*, 1(2), Artigo 2. <https://doi.org/10.4236/psych.2010.12019>
- Garbarino, J. (2017). *Children and Families in the Social Environment: Modern Applications of Social Work* (2.^a ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315081397>
- Garber, J., & Dodge, K. (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. xii, 338). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511663963>
- García, V. E., Marín, I. P., & Currea, B. (2006). Relaciones maritales, relaciones paternas y su influencia en el ajuste psicológico de los hijos. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 115–126.
- Gross, J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing Is Everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion (Washington, D.C.)*, 13(3), 359–365. <https://doi.org/10.1037/a0032135>

- Gross, J. J., & John, O. P. (2002). Wise emotion regulation. Em *The wisdom in feeling: Psychological processes in emotional intelligence* (pp. 297–319). The Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. Em *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Gross, J. T., & Cassidy, J. (2019). Expressive suppression of negative emotions in children and adolescents: Theory, data, and a guide for future research. *Developmental Psychology*, 55(9), 1938–1950. <https://doi.org/10.1037/dev0000722>
- Guedes, F., Cerqueira, A., Gaspar, S., Gaspar, T., Moreno, C., & Gaspar de Matos, M. (2022). Family Environment and Portuguese Adolescents: Impact on Quality of Life and Well-Being. *Children*, 9(2), Artigo 2. <https://doi.org/10.3390/children9020200>
- Guimarães, T., & Cafeiro, G. M. (2018). As novas configurações familiares sob o olhar dos filhos destes sistemas. *Revista Brasileira de Ciências da Vida*, 6(2), Artigo 2. <http://jornalold.faculdadecienciasdavid.com.br/index.php/RBCV/article/view/709>
- Haider, Z. F., & Von Stumm, S. (2022). Predicting educational and social–emotional outcomes in emerging adulthood from intelligence, personality, and socioeconomic status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 123(6), 1386–1406. <https://doi.org/10.1037/pspp0000421>
- Halberstadt, A. G., & Eaton, K. L. (2002). A Meta-Analysis of Family Expressiveness and Children’s Emotion Expressiveness and Understanding. *Marriage & Family Review*, 34(1–2), 35–62. https://doi.org/10.1300/J002v34n01_03
- Halle, T. G. (2003). Emotional development and well-being. Em *Well-being: Positive development across the life course* (pp. 125–138). Lawrence Erlbaum Associates Publishers. <https://doi.org/10.4324/9781410607171>
- Herrera, R., Rodríguez, T., & Villacrés, N. (2018). Regulación emocional y rendimiento como predictores de la procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista de psicología y educación*. <https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.166>
- Hoeksema, S. N. (2012). Emotion Regulation and Psychopathology: The Role of Gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8(Volume 8, 2012), 161–187. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- INE. (2022). *Estatísticas Demográficas 2022* [dataset]. <https://www.ine.pt>. <https://www.ine.pt/xurl/pub/280978178>

- INE. (2023). *Estatísticas do Emprego 2023* [dataset]. https://www.ine.pt/https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=593942664&DESTAQUESmodo=2
- Jadia, M. (2022). *The Dynamics of Cognitive Control in the Emotional Stroop Task* [Thesis, ResearchSpace@Auckland]. <https://researchspace.auckland.ac.nz/handle/2292/61572>
- Jaques, A. C. L. (2023). *Os jovens e a eco-ansiedade: Fatores preditores* [masterThesis]. <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/88735>
- Jia, F., Sorgente, A., & Yu, H. (2022). Parental Participation in the Environment: Scale Validation Across Parental Role, Income, and Region. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.788306>
- Jiang, D., & Lee, C.-K. J. (2023). Entity theory of emotion was associated with more daily negative affect during quarantine: Evidence from a 14-day diary study among healthy young adults. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(1), 115–132. <https://doi.org/10.1111/aphw.12379>
- Jo Lohman, B., & Jarvis, P. A. (2000). Adolescent stressors, coping strategies, and psychological health studied in the family context. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(1), 15–43. <https://doi.org/10.1023/A:1005117020812>
- Lacerda, M. R. F. de L. de. (2010). *O reconhecimento emocional de expressões faciais: Avaliação da eficácia do método dinâmico e espontâneo*. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/118936>
- Landberg, M., Lee, B., & Noack, P. (2019). What Alters the Experience of Emerging Adulthood? How the Experience of Emerging Adulthood Differs According to Socioeconomic Status and Critical Life Events. *Emerging Adulthood*, 7(3), 208–222. <https://doi.org/10.1177/2167696819831793>
- Lanz, M., Sorgente, A., & Danes, S. M. (2020). Implicit family financial socialization and emerging adults' financial well-being: A multi-informant approach. *Emerging Adulthood*, 8(6), 443–452. <https://doi.org/10.1177/2167696819876752>
- Larkin, K., Frazer, N., & Wheat, A. (2011). Responses to interpersonal conflict among young adults: Influence of family of origin. *Personal Relationships*, 18(4), 657–667. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01334.x>
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation* (pp. xiii, 557). Oxford University Press.
- Lee, V., & Hoaken, P. N. (2007). Cognition, emotion, and neurobiological development: Mediating the relation between maltreatment and aggression. *Child Maltreatment*, 12(3), 281–298. <https://doi.org/10.1177/1077559507303778>

- Lopes, C. (2021). *Re(pensar) a empregabilidade: A importância das soft skills* [masterThesis]. <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/37281>
- Lourenço, A. C. (2013). *Jovem, licenciado & desempregado: Discriminação face à idade e consequências para a saúde* [masterThesis]. <https://repositorio.iscte-iul.pt/handle/10071/7686>
- Maccario, B. (2020, dezembro 14). *O Reagrupamento familiar de refugiados na União Europeia: A definição de família aplicada na Directiva 2003/86/CE*. <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/92740>
- Machado, T., Fonseca, A., & Queiroz, E. (2008). *Vinculação aos pais e problemas de internalização em adolescentes—Dados de um estudo longitudinal*. <https://dehesa.unex.es:8443/handle/10662/17699>
- Magalhães, A., & Castro, É. (2007). *Expressão facial: O reconhecimento das emoções básicas em dependentes de cocaína - estudo empírico com portugueses*. <https://bdigital.ufp.pt/handle/10284/458>
- Mahendra, F. M., & Marin, A. H. (2020). Ambiente Familiar e Rendimento Escolar de Adolescentes. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 35, e35nspe9. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e35nspe9>
- Maluf, A. C. do R. F. D., & Elias, R. J. (2010). *Novas modalidades de família na pós-modernidade*. <https://repositorio.usp.br/item/001964925>
- Marôco, J. (2010). *Análise de Equações Estruturais: Fundamentos teóricos, Software e Aplicações*.
- Martins, M. E. (2015). *Expressividade emocional na família e satisfação conjugal: como se relacionam?* <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/31896>
- Marturano, E., & Elias, L. (2016). Família, dificuldades no aprendizado e problemas de comportamento em escolares. *Educar em Revista*, 123–139. <https://doi.org/10.1590/0104-4060.44617>
- Matos, P., & Fontaine, M. (1992). Family environment scale–FES. *Adaptação portuguesa. Manuscrito não publicado. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto*.
- Medeiros, R., Relva, I., & Fernandes, O. M. (2022). Funcionamento familiar e a sua relação com a regulação emocional na adolescência. *PsychTech & Health Journal*, 5(2), Artigo 2. <https://doi.org/10.26580/PTHJ.art38-2022>

- Melo, O., & Mota, C. (2014). Interparental Conflicts and the Development of Psychopathology in Adolescents and Young Adults. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 24, 283–293. <https://doi.org/10.1590/1982-43272459201402>
- Mendonça, M. (2007). *Processo de transição e percepção de adultez: Análise diferencial dos marcadores identitários em jovens estudantes e trabalhadores*. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/19904>
- Mendonça, M., Andrade, C., & Fontaine, A. M. (2009). Transição para a Idade Adulta e Adultez Emergente: Adaptação do Questionário de Marcadores da Adultez junto de Jovens Portugueses. *Psychologica*, 51, Artigo 51. https://doi.org/10.14195/1647-8606_51_10
- Michiels, D., Grietens, H., Onghena, P., & Kuppens, S. (2010). Perceptions of maternal and paternal attachment security in middle childhood: Links with positive parental affection and psychosocial adjustment. *Early Child Development and Care*, 180(1–2), 211–225. <https://doi.org/10.1080/03004430903415064>
- Miguel, F. K. (2015). Psicologia das emoções: Uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. *Psico-USF*, 20, 153–162. <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200114>
- Minuchin, P. (1985). Families and Individual Development: Provocations from the Field of Family Therapy. *Child Development*, 56(2), 289–302. <https://doi.org/10.2307/1129720>
- Moos, R. H. (2002). *Family environment scale manual: Development, applications, research* (3rd ed.). Center for Health Care Evaluation, Dept. of Veterans Affairs, Stanford University Medical Centers.
- Moos, R. H., & Moos, B. S. (1986). *Family environment scale manual*. Consulting Psychologists Press.
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2020). Mindful Parenting is Associated with Adolescents' Difficulties in Emotion Regulation Through Adolescents' Psychological Inflexibility and Self-Compassion. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(1), 192–211. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01133-9>
- Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houltberg, B. J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives*, 11(4), 233–238. <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>
- Mota, C. P., & Rocha, M. (2012). Adolescência e jovem adultícia: Crescimento pessoal, separação-individuação e o jogo das relações. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 28, 357–366. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722012000300011>

- Mouatsou, C., & Koutra, K. (2023). Emotion regulation in relation with resilience in emerging adults: The mediating role of self-esteem. *Current Psychology*, 42(1), 734–747. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01427-x>
- Moura, R. A. (2019). *O desemprego dos diplomados do ensino superior* [masterThesis]. <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/62556>
- Murray, J., Farrington, D., Sekol, I., & Olsen, R. (2009). Effects of Parental Imprisonment on Child Antisocial Behaviour and Mental Health: A Systematic Review. *Campbell Systematic Reviews* 2009:4, 4. <https://doi.org/10.4073/csr.2009.4>
- Naves, A. R., & Vasconcelos, A. (2013). Análise de interações familiares: Um estudo de caso. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 29, 149–158. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722013000200004>
- Nayab, M., & Farooq, A. (2024). *FAMILY STRUCTURE AND DYNAMICS: INFLUENCE ON PERSONALITY AND WELL-BEING OF INDIVIDUALS* (1). 3(1), Artigo 1.
- Neto, E., Ramos, M., & Silveira, E. (2016). Configurações familiares e implicações para o trabalho em saúde da criança em nível hospitalar. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 26, 961–979. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312016000300013>
- Nice, M., & Joseph, M. (2022). The Features of Emerging Adulthood and Individuation: Relations and Differences by College-Going Status, Age, and Living Situation. *Emerging Adulthood*, 11, 271–287. <https://doi.org/10.1177/21676968221116545>
- Niedenthal, P., Halberstadt, J., & Innes-Ker, Å. H. (1999). Emotional response categorization. *Psychological Review*, 106(2), 337–361. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.2.337>
- Nunes, C. O. (2021). *As experiências emocionais dos alunos, no ano de transição do primeiro para o segundo ciclo, nas suas múltiplas formas de existência*. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/134285>
- OECD. (2022). *OECD Statistics—Housing indicators* [dataset]. <https://stats.oecd.org/>
- Pais, J. M. (2016). *Ganchos, Tachos e Biscates: Jovens, trabalho e futuro* (Número 4ª edição (de autor)). GD Publishing / Edições Machado. <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/24070>
- Palomeque Giraldo, S. A. (2019). *La construcción social, el paso de individuo a sujeto. A partir del análisis de la teoría ecológica de Bronfenbrenner a seis personas en la etapa de la adultez temprana*. <http://hdl.handle.net/11371/1818>

- Panari, C., Tonelli, M., & Mazzetti, G. (2020). Emotion Regulation and Employability: The Mediatonal Role of Ambition and a Protean Career among Unemployed People. *Sustainability*, 12(22), Artigo 22. <https://doi.org/10.3390/su12229347>
- Parsons, R. F., Talcot. (2013). *Family: Socialization and Interaction Process*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315824307>
- Paulino, D. S., Dutra-Thomé, L., & Bendassolli, P. F. (2021). Adultez e o fenômeno nem-nem: Gênero, educação e mercado de trabalho. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 22(1), 1–15. <https://doi.org/10.26707/1984-7270/2021v22n101>
- Pedroso, J., & Branco, P. (2008). Mudam-se os tempos, muda-se a família. As mutações do acesso ao direito e à justiça de família e das crianças em Portugal. *Revista Crítica de Ciências Sociais*, 82, Artigo 82. <https://doi.org/10.4000/rccs.619>
- Pedroza, M. (2023). *Psychological Impact of Covid-Related Disruptions on Young Adults: Examination of Social and Family Relationships* [masterThesis, THE STATE UNIVERSITY OF NEW JERSEY]. <https://www.proquest.com/openview/097f5a71b6d12aa58a2ed25f72e0292f>
- Peralta, S., Carvalho, B., & Fonseca, M. (2023). *Portugal, Balanço Social 2022*. Nova School of Business and Economics. <https://doi.org/10.34619/vjnr-zsdn>
- Pereira, R. J. L. (2023). *Os Jovens no Mercado de Trabalho em Portugal: Qual o papel da escolaridade?* <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/152750>
- Pinto, M. (2014). *Experiências adversas precoces e dinâmicas de regulação emocional em jovens adultos* [masterThesis]. <https://recil.ensinolusofona.pt/handle/10437/5877>
- Poletto, M., & Koller, S. H. (2008). Contextos ecológicos: Promotores de resiliência, fatores de risco e de proteção. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 25, 405–416. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2008000300009>
- Ponce, R., & Telenchana, L. M. C. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios: Emotional Regulation and Psychological Well-Being in College Students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), Artigo 1. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.275>
- Ponciano, E., & Moura, M. (2017). Narrativas sobre si mesmo e o futuro na adultez emergente: Critérios subjetivos e marcadores sociais. *Psicologia para América Latina*, 29, 128–146.
- Pordata. (2022). *Os Jovens em Portugal, Hoje*. Os Jovens em Portugal, Hoje. <https://ffms.pt/pt-pt/estudos/os-jovens-em-portugal-hoje>

- Praskova, A., Creed, P. A., & Hood, M. (2015). Self-Regulatory Processes Mediating Between Career Calling and Perceived Employability and Life Satisfaction in Emerging Adults. *Journal of Career Development*, 42(2), 86–101. <https://doi.org/10.1177/0894845314541517>
- Pratta, E., & Santos, M. (2007). Família e adolescência: A influência do contexto familiar no desenvolvimento psicológico de seus membros. *Psicologia em Estudo*, 12, 247–256. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722007000200005>
- Prioste, A., Ascensão, C., Magalhães, E., & Jongenelen, I. (2019). Relação entre valores pessoais, social connectedness e desenvolvimento da identidade em adultos emergentes portugueses. *Revista Crítica de Ciências Sociais*, 118, Artigo 118. <https://doi.org/10.4000/rccs.8522>
- Ramos, M., Parente, C., & Santos, M. (2014). Os licenciados em Portugal: Uma tipificação de perfis de inserção profissional. *Educação e Pesquisa*, 2, 383–400. <https://doi.org/10.1590/S1517-97022014005000001>
- Relvas, A. (2004). *O ciclo vital da família: Perspectiva sistémica* (3ª ed). Afrontamento.
- Rothenberg, D. (2009). *Comunicação nas mediações de conflitos familiares sob uma perspectiva sistémica*. <https://repositorio.pucsp.br/xmlui/handle/handle/29023>
- Saarni, C., Campos, J. J., Camras, L. A., & Witherington, D. (2006). Emotional Development: Action, Communication, and Understanding. Em *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development*, Vol. 3, 6th ed (pp. 226–299). John Wiley & Sons, Inc.
- Sameroff, A. (2009). *The transactional model of development: How children and contexts shape each other* (pp. xiv, 290). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11877-000>
- Santos, M. (2018). *O papel das famílias na superação dos constrangimentos associados à doença mental de jovens: Um estudo na ótica de jovens adultos diagnosticados com doença mental severa e seus familiares* [masterThesis]. <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/22233>
- Santos, M., & Fontaine, A. M. (1995). *Avaliação do ambiente familiar por crianças e pré-adolescentes: Alguns aspectos da adaptação da F.E.S de MOOS & MOOS*. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/92458>
- Scabini, E. (2000). Parent-child relationships in Italian families: Connectedness and autonomy in the transition to adulthood. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 16, 23–30. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722000000100004>

- Schwartz, S. J. (2016). Turning point for a turning point: Advancing emerging adulthood theory and research. *Emerging Adulthood*, 4(5), 307–317. <https://doi.org/10.1177/2167696815624640>
- Sebastião, A. F. (2023). *Impacto da precariedade laboral na vida profissional e pessoal dos jovens imigrantes qualificados em Portugal: Um estudo exploratório sobre a situação dos jovens angolanos* [workingPaper]. Editora Mundos Sociais. <https://repositorio.iscte-iul.pt/handle/10071/28845>
- Settersten, R. A., & Ray, B. (2010). What’s going on with young people today? The long and twisting path to adulthood. *The Future of Children*, 20(1), 19–41. <https://doi.org/10.1353/foc.0.0044>
- Shi, H. (2024). The effect of social support on home isolation anxiety and depression among college students in the post-pandemic era: The mediating effect of perceived loss of control and the moderating role of family socioeconomic status. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1288848>
- Silva, A. G. (2009). *As dimensões expressão emocional, comunicação e disciplina na parentalidade adoptiva: Um estudo exploratório*. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/53990>
- Silveira, B. A. (2023). *Vinculação, resiliência e regulação emocional em adolescentes e jovens adultos* [masterThesis]. <http://repositorio.ulusiada.pt/handle/11067/7287>
- Silverberg, B. (2023). Care of Diverse Families: Single-Parent, Multigenerational, and Blended Families. *FP Essentials*, 524, 19–24.
- Simão, S. A. (2023). *(In)disponibilidade emocional dos pais regulação emocional e qualidade de vida em adolescentes* [masterThesis]. <https://repositorio.ispa.pt/handle/10400.12/9272>
- Soares, I. M. (2000). *Psicopatologia do desenvolvimento: Trajectórias (in)adaptativas ao longo da vida*. Quarteto.
- Soboti, J. M. (2023). Building Resilience: Helping Emerging Adults Cope During the Novel Coronavirus Pandemic. *Clinical Social Work Journal*, 51(1), 24–33. <https://doi.org/10.1007/s10615-022-00845-z>
- Sousa, M. O. (2018, julho 23). A orientação para o futuro de adultos emergentes portugueses: O papel do stress económico e de variáveis sociodemográficas. *A orientação para o futuro de adultos emergentes portugueses: O papel do stress económico e de variáveis sociodemográficas*. <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/85471>

- Spínola, S. M. (2021). *Famílias e distanciamento social durante a pandemia COVID-19* [masterThesis]. <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/11924>
- Sroufe, L. A. (1982). The Organization of Emotional Development. *Psychoanalytic Inquiry*, 1, 575–599. <https://doi.org/10.1080/07351698209533421>
- Sroufe, L. A. (2000). Early relationships and the development of children. *Tradition-a Journal of Orthodox Jewish Thought*, 21, 67–74. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-0355\(200001/04\)21:1/23.0.CO;2-2](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-0355(200001/04)21:1/23.0.CO;2-2)
- Stacciarini, A. F. L. (2020). *A evolução do conceito de família: As novas configurações familiares e suas consequências jurídicas e sociais*. [masterThesis]. <https://repositorio.ual.pt/handle/11144/5224>
- Tanner, J., & Arnett, J. (2009). The emergence of «emerging adulthood»: The new life stage between adolescence and young adulthood. *Handbook of Youth and Young Adulthood*, 39–45.
- Tarhan, N. (2020). Human Relations in the Post-pandemic Period-New Truths in the New Normal. *Reflections on the Pandemic in the Future of the World*, 699–726. <https://doi.org/10.53478/TUBA.2020.072>
- Teodoro, M., Hees, A., Saraiva, L., & Cardoso, B. (2014). Problemas emocionais e de comportamento e clima familiar em adolescentes e seus pais. [Emotional and behavioral problems and family climate in adolescents and their parents.]. *PSICO*, 45(2), 168–175. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2014.2.13172>
- Valle, M. (2021). *Formação de adultos em Portugal: Entrelaçando experiências de vida e trabalho*. <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/38167>
- Vaz, F. J. (2009). *Diferenciação e regulação emocional na idade adulta: Tradução e validação de dois instrumentos de avaliação para a população portuguesa* [masterThesis]. <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/9898>
- Vaz, F. M., Martins, C., & Martins, E. C. (2008). *Diferenciação emocional e regulação emocional em adultos portugueses*. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/109836>
- Vianna, V. P. T., Silva, E. A. da, & Souza-Formigoni, M. L. O. (2007). Versão em português da Family Environment Scale: Aplicação e validação. *Revista de Saúde Pública*, 41, 419–426. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102007000300014>
- Vieira, A. C. S., & Rava, P. G. S. (2012). Ninho cheio: Perspectivas de pais e filhos. *Psicologia: teoria e prática*, 14(1), 84–96.

- Walsh, F. (2016). Diversidade e complexidade nas famílias do século XXI. Em *Diversidade e complexidade nas famílias do século XXI* (pp. 3–24). Artmed.
- Wilson, B. C., & Magali, M. J. C. (2021). *Clima familiar y rendimiento académico en adolescentes de Lima, Perú*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5512828>
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2017). Emerging Adulthood as a Critical Stage in the Life Course. Em *Handbook of Life Course Health Development* (pp. 123–143). https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3_7
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). Emerging Adulthood as a Critical Stage in the Life Course. Em N. Halfon, C. B. Forrest, R. M. Lerner, & E. M. Faustman (Eds.), *Handbook of Life Course Health Development*. Springer. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK543712/>
- Zambrano Villalba, C. (2018). Salud y bienestar psicológico: Violencia intrafamiliar y su influencia en la autoestima de los escolares. Región 5 Ecuador- 2014. *Medicina*, 22(3), 146–151.

Anexos

Anexo 1: Parecer da Comissão de Ética



COMISSÃO DE ÉTICA

Parecer (6/2023)

A Comissão de Ética do CIP – Universidade Autónoma de Lisboa, tendo analisado o projeto de investigação submetido pelo aluno Nuno Miguel Figueiredo (30002655), com o título “O papel do ambiente familiar na regulação emocional em adultos emergentes”, sob a orientação científica da Professora Doutora Sandra Figueiredo (Universidade Autónoma de Lisboa), emite um parecer favorável.

Lisboa, 19 de Abril de 2023,

O Presidente da Comissão de Ética,

Professor Doutor João Hipólito

Assinado por: JOÃO EVANGELISTA DE JESUS
HIPÓLITO
Num. de identificação: 01115610
Data: 2023.04.19 14:59:14 +01'00'



Anexo 2: Questionário de Regulação Emocional (QRE)

Instruções: Gostaríamos de lhe colocar algumas questões acerca da sua vida emocional, em particular como controla (isto é, como regula e gere) as suas emoções.

As questões abaixo envolvem duas componentes distintas da sua vida emocional. Uma é a sua **experiência emocional**, a forma **como se sente**. A outra componente é a **expressão emocional**, ou seja, a forma **como demonstra as suas emoções** na forma como fala, faz determinados gestos ou atua. Apesar de algumas afirmações poderem parecer semelhantes, diferem em importantes aspetos. Para cada item, por favor responda utilizando a seguinte escala:

1	2	3	4	5	6	7
Discordo totalmente		Não concordo nem discordo			Concordo totalmente	

	1	2	3	4	5	6	7
1. Quando quero sentir mais emoções positivas (como alegria ou contentamento), mudo o que estou a pensar.							
2. Guardo as minhas emoções para mim próprio.							
3. Quando quero sentir menos emoções negativas (como tristeza ou raiva) mudo o que estou a pensar.							
4. Quando estou a sentir emoções positivas, tenho cuidado para não as expressar.							
5. Quando estou perante uma situação stressante, forço-me a pensar sobre essa mesma situação, de uma forma que me ajude a ficar calmo.							
6. Eu controlo as minhas emoções não as expressando.							
7. Quando quero sentir mais emoções positivas, eu mudo a forma como estou a pensar acerca da situação.							
8. Eu controlo as minhas emoções modificando a forma de pensar acerca da situação em que me encontro.							
9. Quando estou a experienciar emoções negativas, faço tudo para não as expressar.							
10. Quando quero sentir menos emoções negativas, mudo a forma como estou a pensar acerca da situação.							

Anexo 3: Escala de Ambiente Familiar (FES)

Neste questionário vai encontrar um conjunto de afirmações para avaliar a sua família atual. Leia atentamente cada uma das frases e assinale com uma cruz (X) a resposta que melhor exprime a sua relação com as pessoas com quem vive atualmente, tendo em conta as seis alternativas de resposta.

Discordo totalmente	Discordo	Discordo moderadamente	Concordo moderadamente	Concordo	Concordo totalmente	
1	2	3	4	5	6	
1 2 3 4 5 6						
1.	Na minha família ajudamo-nos uns aos outros (Coesão)					
2.	Habitualmente não contamos o que sentimos uns aos outros (Expressividade-invertido)					
3.	Na minha família zangamo-nos muitas vezes (Conflito)					
4.	Na minha família não costumamos fazer as coisas por nós próprios					
5.	Nós achamos que é importante sermos os melhores em tudo o que fazemos					
6.	Costumamos conversar sobre questões sociais e políticas					
7.	Passamos a maioria dos fins-de-semana e das noites em casa.					
8.	Costumamos ir à missa regularmente.					
9.	Na minha família planeamos as coisas com muito cuidado					
10.	As pessoas da minha família raramente são obrigadas a seguir ordens					
11.	Normalmente quando estamos juntos parece que só estamos a passar tempo. (Coesão-invertido)					
12.	Podemos falar de tudo o que queremos (Expressividade)					
13.	As pessoas da minha família mostram poucas vezes que estão zangadas. (Conflito-invertido)					
14.	Na minha família somos incentivados a ser independentes					
15.	Ter sucesso é muito importante na minha família					
16.	Costumamos ir assistir a conferências, peças de teatro ou concertos.					
17.	Na minha família costumamos receber amigos e conhecidos em casa.					
18.	Na minha família costumamos rezar.					
19.	Somos normalmente muito limpos e organizados					
20.	Existem poucas regras que temos que seguir na minha família.					
21.	Empenhamo-nos bastante a fazer coisas em casa (Coesão)					
22.	Quando descarregamos os nossos problemas, há sempre alguém que fica preocupado (Expressividade)					
23.	As pessoas da minha família às vezes ficam tão nervosas que atiram coisas pelo ar (Conflito)					
24.	Na minha família cada um pensa por si.					
25.	Não é muito importante para nós quanto dinheiro cada um consegue ganhar					
26.	Aprender coisas novas e diferentes é muito importante para a minha família					
27.	Na minha família ninguém pratica um desporto regularmente.					
28.	Conversamos várias vezes sobre o que significa o Natal, a Páscoa ou outras festas religiosas.					
29.	Em minha casa é difícil encontrarmos as coisas quando precisamos delas					
30.	Existe uma pessoa na minha família que decide quase todas as coisas					
31.	Sentimo-nos muito unidos na minha família (Coesão)					
32.	Conversamos sobre os nossos problemas pessoais (Expressividade)					
33.	Quase nunca as pessoas da minha família perdem a cabeça (Conflito-invertido)					
34.	Na minha família não temos horas de entrada e de saída					
35.	Acreditamos que os melhores devem vencer na vida					

	1	2	3	4	5	6
36. Na minha família não costumamos ir visitar museus e exposições						
37. Vamos com frequência ao cinema, a acontecimentos desportivos, ao campismo, etc.						
38. Acreditamos no céu e no inferno						
39. Ser pontual é muito importante na minha família						
40. Em minha casa há regras para se fazerem certas coisas.						
41. Normalmente ninguém se oferece para fazer alguma coisa que tem de ser feita em casa. (Coesão-invertido)						
42. Se nos apetece fazer qualquer coisa em cima da hora então fazemo-lo (Expressividade)						
43. As pessoas da minha família criticam-se muitas vezes umas às outras (Conflito)						
44. Na minha família há pouca privacidade e as pessoas mexem nas coisas uns dos outros						
45. Procuramos sempre fazer as coisas melhor da próxima vez						
46. Não costumamos conversar sobre arte e literatura.						
47. Na minha família todos têm um ou dois hobbies.						
48. As pessoas da minha família sabem muito bem o que é certo e o que é errado.						
49. Em minha casa é difícil saber com o que contar porque se muda muitas vezes de opinião						
50. Obedecer às ordens é muito importante na minha família.						
51. Podemos realmente contar uns com os outros na minha família. (Coesão)						
52. Há sempre alguém que se aborrece, quando alguém se queixa (Expressividade-invertido)						
53. As pessoas da minha família às vezes agriem-se fisicamente (Conflito)						
54. Quando alguém tem um problema, geralmente resolve-o sozinho.						
55. Na minha família não nos preocupamos em subir no trabalho e em ter boas notas na escola.						
56. Existe pelo menos uma pessoa na minha família que toca um instrumento musical.						
57. As pessoas da minha família não estão envolvidas em atividades recreativas fora da escola ou do trabalho						
58. Na minha família acreditamos que existem acontecimentos que só têm a ver com a fé.						
59. As pessoas da minha família procuram manter os seus quartos arrumados						
60. Cada um de nós tem uma palavra a dizer nas decisões familiares						
61. Na minha família sentimo-nos pouco unidos (Coesão-invertido)						
62. As questões de dinheiro e de pagamento de contas são faladas abertamente (Expressividade)						
63. Se existe alguma zanga na minha família tentamos esconder o problema e manter a paz (Conflito-invertido)						
64. Em minha casa achamos que cada um deve defender os seus direitos						
65. Na minha família não nos preocupamos assim tanto em subir na vida						
66. As pessoas da minha família costumam ler muito						
67. As pessoas da minha família gostam de aprender coisas nos tempos livres						
68. Na minha família cada um tem ideias diferentes sobre o que é certo e errado						
69. Em minha casa todos sabem o que cada um tem que fazer						
70. Na minha família podemos fazer o que nos der na cabeça						
71. Nós damo-nos mesmo bem uns com os outros (Coesão)						
72. Geralmente temos cuidado com o que dizemos uns aos outros (Expressividade)						
73. Na minha família cada um quer ser melhor que o outro (Conflito)						
74. Na minha família é difícil sermos nós próprios sem que alguém fique triste ou magoado.						
75. "Primeiro o trabalho, depois a diversão" é o que se diz na minha família.						
76. Em minha casa vemos mais televisão do que lemos						
77. As pessoas da minha família costumam sair e passear.						

	1	2	3	4	5	6
78. A Bíblia é um livro muito importante para a minha família						
79. Na minha casa não temos muito cuidado com o modo como gastamos o dinheiro.						
80. Na minha casa as ordens são para se cumprir						
81. Temos muito tempo e atenção uns para os outros (Coesão)						
82. Na minha família começamos muitas vezes a conversar sobre várias coisas (Expressividade)						
83. Na minha família achamos que não serve de nada estar a gritar (Conflito - invertido)						
84. Na minha família não é bem visto dizermos aquilo que pensamos						
85. As pessoas da minha família são muitas vezes comparadas com os colegas da escola e do trabalho						
86. Em minha casa gostamos muito de música, arte e literatura						
87. A principal maneira de passarmos o tempo é a ver televisão ou a ouvir rádio						
88. Acreditamos que se pecarmos seremos castigados						
89. Geralmente arruma-se a cozinha logo a seguir às refeições						
90. As asneiras não passam despercebidas na minha família						

Apêndices

Apêndice 1: Autorização para a Aplicação da Escala de Regulação Emocional

Re: FW: Pedido de consentimento

FM Filipa Machado Vaz <filipamachadovaz@gmail.com>
Para NUNO MIGUEL FIGUEIREDO; Carla Cristina Esteves Martins

Responder Responder a Todos Reencaminhar

qua 06/03/2024 11:17

Caro Nuno

Começo por o congratular pelo seu estudo de Mestrado.

O instrumento está publicado na minha Tese de Mestrado que é pública e onde pode encontrar também as regras de cotação.

Qualquer dúvida disponha
Filipa Machado Vaz, PhD.

NUNO MIGUEL FIGUEIREDO <nmfa2013@gmail.com> escreveu (terça, 5/03/2024 à(s) 17:34):

Dra. Filipa Machado Vaz,

Eu, Nuno Miguel Figueiredo, aluno do Mestrado em Psicologia do Departamento de Psicologia da Universidade Autónoma de Lisboa, encontro-me a participar no projeto de investigação intitulado **Percepção do ambiente familiar e regulação emocional em adultos emergentes na procura de autonomia**, com idades compreendidas entre os 18 aos 30 anos, sob orientação da Professora Doutora Sandra Figueiredo.

O objetivo desta investigação científica, no âmbito de projetos de dissertação de mestrado, é verificar como o ambiente familiar impacta a autonomia e regulação emocional de adultos emergentes.

Vimos, por este meio, **solicitar o documento e autorização a Vossa Excelência para a utilização do questionário Questionário de Regulação Emocional (QRE)**. A aplicação deste questionário demora cerca de 30 minutos para o seu preenchimento, com supervisão e colaboração da investigadora.

No que respeita aos procedimentos de recolha de dados, o método será online via redes sociais como Facebook. Esta rede é sobretudo utilizada pelo grupo etário pretendido para a amostra deste estudo. Por se tratar desta via online, este procedimento não necessita de consentimento informado.

Mais se declara que a informação a ser recebida e respetivos dados pessoais, se destina exclusivamente à investigação e à entidade que a representa- Departamento de Educação, Universidade Autónoma de Lisboa, e que não será divulgada ou utilizada para fins diferentes de trabalhos académicos ou de investigação.

Apêndice 2: Consentimento Informado

Estudo sobre ambiente familiar e regulação emocional em adultos emergentes

Convidamo-lo a participar na investigação “papel do ambiente familiar na regulação emocional em adultos emergentes”. Este estudo insere-se no âmbito de um trabalho de investigação desenvolvido para a realização da dissertação de conclusão do Mestrado em Psicologia Clínica e de Aconselhamento na Universidade Autónoma de Lisboa.

Este estudo tem como objetivo geral analisar o papel do ambiente familiar na regulação emocional em adultos emergentes, com idades entre os 18 e 30 anos.

Toda a informação recolhida será mantida anónima e confidencial. Apenas os resultados globais da investigação serão tornados públicos com carácter científico, assegurando sempre o anonimato dos participantes.

A participação neste estudo é voluntária, podendo desistir da sua participação a qualquer momento e solicitar que a informação por si fornecida seja removida deste estudo.

Este projeto teve a aprovação da Comissão de Ética do CIP (Centro de Investigação em Psicologia) da Universidade Autónoma de Lisboa.

Venho assim, através do preenchimento do questionário que se encontra anexado (link), pedir a sua colaboração.

O investigador,

Nuno Miguel Figueiredo (nmfa2013@gmail.com)

A orientadora,

Sandra Figueiredo (sfigueiredo@autonoma.pt)

Consentimento informado

Declaro que tenho mais de 18 anos e aceito participar neste projeto de investigação. Compreendo a natureza e o objetivo do estudo. Sei que posso suspender o preenchimento deste questionário *online* a qualquer momento e que os meus dados são anónimos, confidenciais e que serão usados exclusivamente para fins de investigação científica.

Deste modo, aceito participar na investigação acima referida

Apêndice 3: Questionário sociodemográfico

Data:	
Hora:	
Idade:	
Sexo:	Masculino ☐ Feminino ☐
Escolaridade	Ensino Secundário ☐ Licenciatura ☐ Mestrado ☐ Doutoramento ☐
Tipo de Família:	
Reconstruída	Sim ☐ Não ☐
Nuclear	Sim ☐ Não ☐
Monoparental	Sim ☐ Não ☐
Outros:	Sim ☐ Não ☐
Os pais estão empregados:	Sim ☐ Não ☐
Quantos filhos no agregado familiar?	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐
Quantos irmãos a residir consigo:	0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐
Trabalhador/Estudante	Estudante ☐ Trabalhador ☐ Ambos ☐ Nenhum ☐
Nacionalidade	Portuguesa ☐ Outra ☐

Estudo sobre ambiente familiar e regulação emocional em adultos emergentes (18-30 anos)

Convidamo-lo a participar na investigação "Papel do ambiente familiar na regulação emocional em adultos emergentes". Este estudo insere-se no âmbito de um trabalho de investigação desenvolvido para a realização da dissertação de conclusão do Mestrado em Psicologia Clínica e de Aconselhamento na Universidade Autónoma de Lisboa.

Este estudo tem como objetivo geral analisar o papel do ambiente familiar na regulação emocional em adultos emergentes, com idades entre os 18 e 30 anos.

Toda a informação recolhida será mantida anónima e confidencial. Apenas os resultados globais da investigação serão tornados públicos com carácter científico, assegurando sempre o anonimato dos participantes.

A participação neste estudo é voluntária, podendo desistir da sua participação a qualquer momento e solicitar que a informação por si fornecida seja removida deste estudo.

Este projeto teve a aprovação da Comissão de Ética do CIP (Centro de Investigação em Psicologia) da Universidade Autónoma de Lisboa.

Venho assim, através do preenchimento do questionário que se encontra em baixo, pedir a sua colaboração.

O investigador, Nuno Miguel Figueiredo
(nmfa2013@gmail.com)

A orientadora, Sandra Figueiredo
(sfigueiredo@autonoma.pt)

nmfa2013@gmail.com [Mudar de conta](#)



Não partilhado

* Indica uma pergunta obrigatória