

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS – UFSCAR
CENTRO DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS HUMANAS - CECH
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA - PPGPsi

BRUNO LUIZ AVELINO CARDOSO

**CONECTE: ATUALIZAÇÃO DE MEDIDA PSICOMÉTRICA E
CONSTRUÇÃO/AVALIAÇÃO DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO DE
HABILIDADES SOCIAIS CONJUGAIS PARA CASAIS DE DIFERENTES
ORIENTAÇÕES SEXUAIS**

São Carlos - SP

Setembro/2021

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS – UFSCAR
CENTRO DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS HUMANAS – CECH
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA – PPGPsi

BRUNO LUIZ AVELINO CARDOSO

**CONECTE: ATUALIZAÇÃO DE MEDIDA PSICOMÉTRICA E
CONSTRUÇÃO/AVALIAÇÃO DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO DE
HABILIDADES SOCIAIS CONJUGAIS PARA CASAIS DE DIFERENTES
ORIENTAÇÕES SEXUAIS**

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de São Carlos como parte dos requisitos necessários para obtenção do título de Doutor em Psicologia.

Orientadora: Profa. Dra. Zilda Aparecida Pereira Del Prette

Coorientadora: Profa. Dra. Sheila Giardini Murta

São Carlos - SP
Setembro/2021



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS

Centro de Educação e Ciências Humanas
Programa de Pós-Graduação em Psicologia

Folha de Aprovação

Defesa de Tese de Doutorado do candidato Bruno Luiz Avelino Cardoso, realizada em 30/09/2021.

Comissão Julgadora:

Profa. Dra. Zilda Aparecida Pereira Del Prette (UFSCar)

Profa. Dra. Elizabeth Joan Barham (UFSCar)

Prof. Dr. Eduardo Marodin Lomando (InTCC)

Profa. Dra. Catarina Malcher Teixeira (UFMA)

Profa. Dra. Angélica Paula Neumann (URI)

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

O Relatório de Defesa assinado pelos membros da Comissão Julgadora encontra-se arquivado junto ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia.

Financiamento



A presente pesquisa foi financiada pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP), por meio do fornecimento de bolsa de doutorado (processo 2018/20414-8) e de bolsa de estágio em pesquisa no exterior (BEPE; processo 2019/09884-5), bem como de reserva técnica para aquisição de material e participação em eventos científicos nos quais versões prévias do trabalho foram apresentadas.

Apoio



O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES), por meio do Programa de Excelência Acadêmica (PROEX), do qual faz parte o Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de São Carlos (PPGpsi/UFSCar).



O presente trabalho foi desenvolvido no âmbito do Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia sobre Comportamento, Cognição e Ensino (INCT-ECCE, Processos CNPq 465686/2014-1 e FAPESP 2014/50909-8) que forneceu boa parte da infraestrutura necessária para a realização da pesquisa.

AGRADECIMENTOS

Escrever uma tese é um processo longo que exige muitos recursos. Com certeza, esses recursos não são encontrados apenas em si. Não obstante a resiliência, comprometimento, competência e esforço sejam características importantes para o resultado, há o papel de muitas pessoas que podem ajudar a alcançar resultados ainda melhores. Isso envolve além do suporte técnico para escrever uma tese. É necessário uma rede de apoio que possa dar suporte e sustentar a saúde mental no contexto da pós-graduação. Então, minha expressão de gratidão para...

Primeiramente à minha família, principalmente, nas pessoas da minha mãe (Vilma), irmãos (Graciela e Kelvin), avó (dona Zezé, *in memoriam*) e tio (Walter). Destaco aqui a minha mãe que sempre foi um modelo de força e resiliência, do qual eu tirei grandes aprendizados que me tornaram a pessoa que sou hoje. Obrigado, mãe, por acreditar e sempre incentivar o meu crescimento!

À profa. Dra. Zilda Del Prette, pelo ensino repassado durante todo o processo de construção desta tese e de minha formação. Grande parte do que aprendi enquanto pesquisador e escritor é devido ao seu modelo. Muito obrigado, Zilda, por todo tempo dedicado para me orientar e por possibilitar o meu aperfeiçoamento pessoal e profissional. Você é uma grande referência para mim.

À profa. Dra. Sheila Murta, pela coorientação e por toda paciência, acolhimento e suporte que me deu durante a construção desta tese. Sheila, admiro muito a sua postura compassiva e acolhedora. Muito obrigado, por fornecer este modelo e por ter aceitado me coorientar.

Ao prof. Dr. Almir Del Prette, pelo modelo de serenidade, compreensão e de visão ampla sobre as situações, que muito contribuiu para minha postura integrativa enquanto

pesquisador. Obrigado, Almir, pelas grandes contribuições que você e a profa. Zilda trouxeram para Psicologia.

À Dra. Catarina Malcher, pelo incentivo que me deu, desde o mestrado. Catarina, obrigado pela disponibilidade, generosidade e por acreditar em mim enquanto pesquisador e profissional. Você é um exemplo de competência. É um prazer lhe ter por perto.

Ao Dr. Lucas Sá, por toda paciência e contribuições para a minha formação acadêmica. Muito do que aprendi sobre métodos de pesquisa, análise de dados e postura acadêmica, foram por meio do seu modelo.

Ao Dr. Diego Lima, pela parceria e apoio de sempre. Diego, obrigado pela paciência e disponibilidade para me auxiliar a compreender estratégias de análise de dados e conceitos específicos de uma forma tão didática e competente.

Ao Dr. Evandro Peixoto, pela didática no auxílio da compreensão de algumas estratégias de análises de dados que utilizei nesta tese.

Aos meus supervisores de estágio no exterior: Dr. Mark Feinberg, por me receber em sua equipe de pesquisa na *The Pennsylvania State University (PennState)* e por possibilitar a oportunidade em compreender mais sobre equipes de pesquisa e estudos realizados com famílias. Ao Dr. Douglas Teti, por “co-supervisionar” o meu estágio de pesquisa e pelo acolhimento em seu laboratório. À Dra. Michelle Hostetler, pela doçura e acolhimento tão especiais durante a minha estadia na *PennState*. Além disso, agradeço à Dra. Michelle pela didática no ensino sobre métodos de observação, codificação e avaliação das interações conjugais e familiares, que foram extremamente úteis para a minha formação enquanto profissional e terapeuta de casais.

Aos professores Drs. Angélica Neumann, Eduardo Lomando e Miriam Villa, pelas contribuições feitas aos manuscritos, desde a qualificação. As indicações e feedbacks oferecidos por vocês foram fundamentais para a construção desta tese.

À Dra. Elizabeth Barham, por representar um ótimo modelo de professora e pesquisadora. Lisa, muito obrigado pela sua gentileza e disponibilidade em sempre me auxiliar, quando necessário. Você é inspiradora!

À Dra. Sabrina D’Affonseca, por ser sempre tão receptiva e acolhedora. Obrigado, Sabrina, por todo conhecimento que me foi transmitido e pelas parcerias construídas ao longo deste doutorado. Que venham as próximas!

Aos meus amigos que estiveram presente durante toda a produção desta tese:

À Samily Aquino, pelo apoio de sempre e por me auxiliar na coleta de dados na primeira fase do estudo, além da organização dos materiais de avaliação e intervenção do CONECTE. Obrigado, “Camilie” (risos), suas contribuições foram essenciais para que esta tese fosse concluída.

À Gabriela Oliveira, pelo apoio social e emocional que sempre me foi dado. Obrigado por sua amizade, Gabi! A sua presença, encorajamento e torcida foram motores para que eu continuasse avançando para a conclusão de mais esta etapa dos meus estudos.

À Kelly Paim, pela amizade e apoio durante toda a construção desta tese e das minhas ideias “malucas” (risos) de novos projetos. Kelly, muito obrigado por sempre me incentivar e acreditar em mim! É um prazer dividir parte das minhas conquistas contigo.

À Lívia Guerra, por estar presente e por compartilhar momentos tão importantes durante a Pós-Graduação, incluindo o estágio no exterior. Foi muito bom compartilhar este momento com você. Obrigado por todo suporte oferecido durante este período.

À Isabela Rebessi, por compartilhar momentos de alegria e de “surto acadêmicos” (risos) e pelas parcerias construídas ao longo dos últimos anos. Foi um prazer dividir com você os desafios da vida. Obrigado!

Aos meus amigos e parceiros do Instituto de Teoria e Pesquisa em Psicoterapia Cognitivo-Comportamental (ITPC): Alissandra D’Andrea, Samily Aquino, Rodrigo Dantas e

Érika Benedetti, pela torcida, incentivo e parceria construída nos últimos anos. E, principalmente, pelo comprometimento para o desenvolvimento e expansão da Terapia Cognitivo-Comportamental no Maranhão.

Aos meus amigos-professores de inglês, que conheci durante minha pré-viagem para os Estados Unidos: Mac Sommers, David Zager e Michelle. Muito obrigado por todo apoio no aprendizado de um novo idioma e por compartilharem comigo o conhecimento de vocês.

Ao Mac Sommers e toda a sua família por me receberem tão bem nas festividades de Natal, no Colorado. Foi um momento muito especial para mim, senti como se eu fizesse parte da família de vocês. Obrigado por todo carinho e atenção que me deram. Vocês são especiais!

Ao Ethan Liebross, por me receber tão bem, tanto na *PennState*, quanto em sua família, para vivenciar experiências culturais de outro país. Obrigado pela hospitalidade e por “embarcar” nos meus projetos, como, por exemplo, na parceria para escrever um material tão significativo para mim (livro *Operation Supermother*).

Aos colegas do Grupo Relações Interpessoais e Habilidades Sociais (RIHS, UFSCar) e do Grupo de Estudos em Prevenção e Promoção da Saúde no Ciclo de Vida (GEPPSVida, UnB), pelo acolhimento e trocas realizadas durante todo o trajeto deste doutorado. Especialmente, gostaria de agradecer ao Diego Lima, Joene Vieira-Santos, Juliana Santos, Marcelo Luz, Naara Alho, Nádia Carozzo, Patrícia Moraes e Tatiane Lessa.

Aos colegas do PPGPsi-UFSCar, pela amizade e pelos momentos de descontração que foram fundamentais neste período de pós-graduação. Destaco, especialmente, à Amanda Dantas, Ana Eduarda (“Duda”), Anne Carneiro, Carolina Messias, Douglas Donaris, Fernanda Esteves, Livia Scienza, Maria Alice, Mayara Ferreira e Ramon Marin.

Aos auxiliares de pesquisa que me ajudaram na coleta de dados do Estudo 3 desta tese. Sem vocês, estes resultados não seriam possíveis. Muito obrigado a cada um(a), em cada canto do Brasil, que tornou viável a coleta de dados: Carol Serra – MA, Enya Daltroso – DF, Fillipe

Rodrigues – MA, Gabriela Oliveira – MA, Josane Lima – MA, Letícia Bessa – GO, Nicolas Eyck – MA, Patrícia Moraes – PR, Pietra Prado – SP, Raquel Rodrigues – CE, Rikelly de Lima – MG, Samily Aquino – MA, Tarciany Paiva – RS, Valéria Assunção – MA, Vinicius Soares – RJ, Vitória da Silva – DF, Yasmin Ribeiro – MA, e a todos os outros que facilitaram direta e/ou indiretamente a coleta de dados para esta tese.

Aos casais que se disponibilizaram a fazer parte das intervenções do CONECTE e dedicaram um período da sua semana para integrar ao grupo. Gratidão!

À FAPESP, por acreditar na ciência e incentivar pesquisadores brasileiros, fornecendo recursos para a capacitação e execução dos estudos.

À CAPES/PROEX, por resistir aos ataques contra a ciência e financiar pesquisas no cenário brasileiro.

In memoriam de minha querida avó, Maria José dos Santos (dona Zezé).

Uma mulher forte que deu o seu máximo para cuidar dos seus filhos e filhas. Sempre vou lembrar da confiança que ela tinha em mim e do orgulho ao saber que eu estava me tornando um “dotô”.

SUMÁRIO

Lista de Tabelas e Quadros	xiv
Lista de Figuras	xvi
Resumo	xvii
Abstract.....	xviii
Apresentação	01
Estudo 1. Considerações preliminares à construção de programas de treinamento de habilidades sociais conjugais para casais em diversidade sexual e de gênero	05
Diversidade sexual, saúde mental e habilidades sociais conjugais em uma sociedade heteronormativa	08
Pesquisa e prática no atendimento às necessidades de casais em diversidade sexual	15
Implicações para o desenvolvimento de programas de treinamento de habilidades sociais conjugais	18
Considerações finais	23
Referências	25
Estudo 2. Avaliação multimodal das habilidades sociais conjugais	36
Conceitos do campo teórico-prático das habilidades sociais.....	39
Métodos multimodais de avaliação das habilidades sociais conjugais.....	45
Inventário de Habilidades Sociais (IHS2-Del-Prette)	47
Inventário de Habilidades Sociais Conjugais (IHSC-Villa&Del-Prette)	49
Baralho das Habilidades Sociais Conjugais (BHSC)	50
Registro de Plano de Ação Conjugal.....	52
Entrevistas e Role-play	53
Observação	54
Considerações finais	56
Referências	57
Estudo 3. Evidências psicométricas do Inventário de Habilidades Sociais Conjugais e caracterização de repertório em casais de diferentes orientações sexuais.....	62
Método.....	65
Participantes	65
Procedimento de coleta de dados	66
Aspectos éticos	66
Instrumento.....	67

Procedimento de análise de dados	67
Resultados.....	68
Discussão	75
Considerações finais	82
Referências	83
Estudo 4. Efeitos do programa CONECTE sobre casais de diferentes orientações sexuais... 89	
Base conceitual do programa.....	90
CONECTE: fortalecendo a conexão das relações	95
O estudo.....	98
Método.....	98
Participantes	98
Instrumentos	100
Procedimento	101
Análise de dados.....	103
Aspectos éticos	104
Resultados.....	104
Discussão	121
Considerações finais	128
Referências	129
Considerações finais	137
Apêndice A. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Estudo 3)	140
Apêndice B. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Estudo 5)	141
Apêndice C. Slides das Sessões do CONECTE (casais heterossexuais).....	142
Apêndice D. Slides das Sessões do CONECTE (casais do mesmo sexo).....	185

LISTA DE TABELAS E QUADROS

Estudo 1

<i>Tabela 1.</i> País, focos de treinamento, habilidades abordadas, design, participantes e efetividade em programas conjugais	31
--	----

Estudo 2

Quadro 1. Classes e subclasses de habilidades sociais aplicadas ao contexto conjugal.....	40
Quadro 2. Etapas e processos de avaliação das habilidades sociais conjugais	46

Estudo 3

Tabela 1. Modelo fatorial do Inventário de Habilidades Sociais Conjugais	69
Tabela 2. Estatísticas descritivas e comparação de médias em relação ao repertório de habilidades sociais conjugais, gênero e orientação sexual	71
Tabela 3. Análise da diferença de médias entre quatro grupos de orientação sexual.....	72

Estudo 4

Tabela 1. Descrição e checklist de replicação da intervenção (TIDieR).....	96
Tabela 2. Características sociodemográficas.....	99
Tabela 3. Autoavaliação do repertório de habilidades sociais conjugais	104
Tabela 4. Avaliação do(a) parceiro(a) sobre o repertório de habilidades sociais conjugais do(a) participante	105
Tabela 5. Avaliação dos efeitos do programa sobre a qualidade conjugal.....	107
Tabela 6. Avaliação dos efeitos do programa sobre a satisfação conjugal.....	108
Tabela 7. Efeitos do programa sobre casais heterossexuais e casais do mesmo sexo na autoavaliação do repertório de habilidades sociais conjugais	109
Tabela 8. Efeitos do programa sobre casais heterossexuais e casais do mesmo sexo na avaliação do(a) parceiro(a) sobre o repertório de habilidades sociais conjugais.....	110
Tabela 9. Efeitos do programa sobre casais heterossexuais e casais do mesmo sexo no nível de qualidade conjugal.....	112
Tabela 10. Efeitos do programa sobre casais heterossexuais e casais do mesmo sexo no nível de satisfação conjugal.....	113

Tabela 11. Medidas repetidas via Modelo de Generalized Estimating Equation para os grupos Experimentais (GE, n=14; GEMS, n=6; GEHet=8) e grupos controle (GC, n=16; GCMS, n=8; GCHet, n=8) ao longo do tempo (pré-teste e pós-teste).....	114
Tabela 12. Resultados estatisticamente significativos das comparações pairwise na autoavaliação de habilidades sociais conjugais	115
Tabela 13. Medidas repetidas via Modelo de Generalized Estimating Equation para os grupos Experimentais (GE, n=14; GEMS, n=6; GEHet=8) e grupos controle (GC, n=16; GCMS, n=8; GCHet, n=8) ao longo do tempo (pré-teste e pós-teste).....	116
Tabela 14. Resultados estatisticamente significativos das comparações pairwise na avaliação do repertório de habilidades sociais conjugais realizada pelo(a) parceiro(a).....	117
Tabela 15. Medidas repetidas via Modelo de Generalized Estimating Equation para os grupos Experimentais (GE, n=14; GEMS, n=6; GEHet=8) e grupos controle (GC, n=16; GCMS, n=8; GCHet, n=8) ao longo do tempo (pré-teste e pós-teste).....	118
Tabela 16. Resultados estatisticamente significativos das comparações pairwise na avaliação da qualidade conjugal	119
Tabela 17. Medidas repetidas via Modelo de Generalized Estimating Equation para os grupos Experimentais (GE, n=14; GEMS, n=6; GEHet=8) e grupos controle (GC, n=16; GCMS, n=8; GCHet, n=8) ao longo do tempo (pré-teste e pós-teste).....	120
Tabela 18. Resultados estatisticamente significativos das comparações pairwise na avaliação da satisfação conjugal.....	12

LISTA DE FIGURAS

Estudo 1

Figura 1. Variáveis que influenciam no desempenho de habilidades sociais conjugais..... 10

Estudo 3

Figura 1. Média dos casais heterossexuais e homossexuais nos itens de habilidades sociais conjugais..... 74

Estudo 4

Figura 1. Fluxograma de composição da amostra 102

Cardoso, B. L. A. (2021). *CONECTE: atualização de medida psicométrica e construção/avaliação de um programa de treinamento de habilidades sociais conjugais para casais de diferentes orientações sexuais* (Tese de doutorado). Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal de São Carlos, São Carlos – SP, Brasil.

RESUMO

As Habilidades Sociais Conjugais (HSC) são classes de comportamentos que contribuem para maximizar a satisfação conjugal, ampliar a qualidade do relacionamento e reduzir problemas na relação. Esses comportamentos (HSC) podem ser desenvolvidos por meio de programas específicos, cujos resultados evidenciam efetividade em estudos no exterior. Contudo, as pesquisas brasileiras nessa temática têm sido predominantemente de caracterização e correlação (não de intervenção) com casais casados de orientação heterossexual. Tais pesquisas foram impulsionadas pela criação do único instrumento disponível no Brasil para medida de HSC, o Inventário de Habilidades Sociais Conjugais (IHSC-Villa&Del-Prette) que, no entanto, carece de maior refinamento psicométrico. Esta tese teve como objetivos principais: (1) atualizar as normas do IHSC-Villa&Del-Prette para casais do mesmo sexo e (2) construir um Programa de Treinamento de Habilidades Sociais Conjugais (CONECTE) para casais de diferentes orientações sexuais. Para isso, no *Estudo 1*, foi possível discutir sobre aspectos teóricos preliminares para uma intervenção em HSC voltada à diversidade sexual e gênero. No *Estudo 2*, foi apresentada a base conceitual do campo do Treinamento de Habilidades Sociais e métodos multimodais de avaliação das HSC. No *Estudo 3*, foi possível estimar novas evidências psicométricas para o IHSC-Villa&Del-Prette, avaliar a invariância do modelo em função do gênero e orientação sexual e caracterizar e identificar especificidades do repertório de HSC em relação ao gênero e orientação sexual. Foi empregada a modelagem de equação estrutural exploratória e matrizes de correlações policóricas, além de realizadas análises por meio do *teste-t* e *MANOVA*. Verificou-se a invariância do IHSC-Villa&Del-Prette quanto ao gênero e orientação sexual embora casais do mesmo sexo tenham apresentado médias maiores para o repertório total de HSC e nas subclasses Reciprocidade Assertiva, Autoafirmação Assertiva e Afetividade/Empatia. Nestas mesmas variáveis, mulheres obtiveram médias maiores do que os homens. No *Estudo 4*, foram testados, por meio de delineamento experimental, os efeitos do programa CONECTE, na modalidade *online*, com casais heterossexuais e casais do mesmo sexo. Quinze casais (n=30) cis gêneros, alocados em grupos experimentais (GE) e controle (GC), responderam ao IHSC-Villa&Del-Prette, Escala de Qualidade Conjugal e Escala de Satisfação Conjugal na avaliação pré e pós teste. Foram empregadas análises estatísticas descritivas e inferenciais para a análise dos dados, incluindo os testes *Shapiro-Wilk*, *t-Student* e *Generalized Estimating Equations*. Encontrou-se mudanças estatisticamente significativas entre o pré e o pós teste do GE, para indicadores de HSC, Qualidade Conjugal e Satisfação Conjugal, resultado que não ocorreu no GC. Um dado instigante foi observado para o nível de insatisfação com os aspectos estruturais da relação, que foi aumentado tanto para o GC, quanto para o GE, principalmente, considerando o GE de casais Heterossexuais. Os resultados obtidos nestes estudos são pioneiros na literatura brasileira, especialmente, na abordagem de casais em diferentes orientações sexuais, na proposta de avaliação multimodal para casais e no ineditismo de um programa brasileiro para casais na modalidade *online*. Espera-se que os resultados encontrados nesta tese direcionem novas pesquisas e ampliem as possibilidades de estudos no campo.

Palavras-chave: Treinamento de habilidades sociais. Habilidades sociais conjugais. Habilidades sociais. Avaliação. LGBT.

Cardoso, B. L. A. (2021). *CONECTE: psychometric measurement update and construction/evaluation of a couples' social skills training program for couples of different sexual orientations* (Doctoral thesis). Postgraduate Program in Psychology, Federal University of São Carlos, São Carlos – SP, Brazil.

ABSTRACT

Couples' Social Skills (CSS) are classes of behaviors that function to maximize couples' satisfaction, increase the quality of the relationship, and reduce problems in the relationship. These behaviors (CSS) can be developed through specific programs, whose results show effectiveness in studies abroad. However, Brazilian research on this topic has been predominantly focused on characterization and correlation (not intervention) with heterosexual married couples. Such research was driven by the creation of the only instrument available in Brazil to measure CSS, the Couples' Social Skills Inventory (CSSI-Villa&Del-Prette), which lacks psychometric refinement. This thesis had as main objectives: (1) to update the norms of the CSSI-Villa&Del-Prette for same-sex couples and (2) to build/evaluate a Couples' Social Skills Training Program (CONECTE) for couples of different sexual orientations. For this, in Study 1, it was possible to discuss preliminary theoretical aspects for an intervention in CSS focused on sexual diversity and gender. In Study 2, the conceptual basis of the field of Social Skills Training and multimodal methods of evaluating CSS was presented. In Study 3, it was possible to estimate new psychometric evidence for the CSSI-Villa&Del-Prette, assess the model's invariance as a function of gender and sexual orientation, and characterize and identify specificities of the CSS repertoire in relation to gender and sexual orientation. Exploratory structural equation modeling and polychoric correlation matrices were used, in addition to analyzes using the t-Student test and MANOVA. The invariance of the CSSI-Villa&Del-Prette was verified regarding gender and sexual orientation. However, same-sex couples had higher means for the total CSS repertoire and in the subclasses Assertive Reciprocity, Assertive Self-affirmation, and Affection/Empathy. In these same variables, women had higher means than men. In Study 4, the effects of the CONECTE program, in the online modality, with heterosexual couples and same-sex couples were tested through an experimental design. Fifteen cisgender couples (n=30), allocated into experimental (EG) and control (CG) groups, answered the CSSI-Villa&Del-Prette, Couples' Quality Scale and Couples' Satisfaction Scale in the pre- and post-test evaluation. Descriptive and inferential statistical analyzes were used for data analysis, including the Shapiro-Wilk, t-Student and Generalized Estimating Equations tests. Statistically significant changes were found between the pre- and post-test of the EG, for indicators of CSC, Couples' Quality and Couples' Satisfaction, as they did not occur in the CG. An intriguing fact was observed for the level of dissatisfaction regarding the structural aspects of the relationship, which was increased both for the CG and for the EG, especially considering the EG of Heterosexual couples. The results obtained in these studies are pioneering in Brazilian literature, especially in the approach to couples with different sexual orientations, the proposal of multimodal assessment for couples and the novelty of a Brazilian program for couples in the online modality. It is expected that the results found in this thesis will guide further research and expand the possibilities for studies in the field.

Palavras-chave: Social skills training. Couples' social skills. Social skills. Evaluation. LGBT.

APRESENTAÇÃO

Escrever uma tese e produzir ciência não está distante de uma série de desafios a serem superados. Além dos percursos a serem trilhados para entregar estudos que estejam dentro dos critérios e rigor científico, lidar com variáveis externas, como o negacionismo e os constantes ataques à ciência pelos quais o país atravessa, são questões que tornam a defesa de um trabalho acadêmico uma forma de resistência.

Por outro lado, enquanto pesquisadores e amantes do conhecimento, parece que se torna cada vez mais urgente fazer ciência para fora das “quatro paredes” da universidade. Isso significa que os resultados acadêmicos (e os seus reflexos) também precisam estar “acessíveis” à população. As pessoas precisam saber, estar por dentro e obter benefícios do que é alcançado nos ambientes científicos. Quanto mais inacessível a ciência se torna, seja pela linguagem utilizada na escrita dos seus resultados ou não divulgação do que foi encontrado nos estudos, menos a população a conhece e, conseqüentemente, como poderá acreditar no que está sendo produzido?

Estas questões também são bases para a produção dos meus estudos no doutorado. Esta tese entrega um modelo de intervenção para beneficiar a população de casais em diferentes orientações sexuais. Escrever sobre esta temática é um desafio, já que, além da ciência já ser atacada, incluir casais de orientações sexuais diferentes da heterossexual em uma sociedade heteronormativa, é um “estímulo(?)” para ataques conservadores e preconceituosos.

Além destes desafios, a literatura brasileira sobre intervenções com casais ainda é incipiente. Em se tratando de pesquisas sob o enfoque do treinamento de habilidades sociais (THS), não encontramos registros, até o momento, de programas na modalidade online para casais, nem de intervenções grupais para casais do mesmo sexo. O único programa brasileiro que, de certa

forma, abrange temáticas que podem se relacionar com o THS, foi realizado presencialmente com casais heterossexuais (Neumann, Wagner & Remor, 2018).

Os estudos sobre habilidades sociais conjugais também podem ser considerados recentes. Embora tenham seu início, no Brasil, na primeira década de 2000, a criação do primeiro instrumento de avaliação de habilidades sociais conjugais foi publicado e comercializado somente em 2012. O momento de publicação deste instrumento foi propulsor para novas pesquisas no campo. Todavia, um limite de pesquisa também estava presente: o estudo com o Inventário de Habilidades Sociais Conjugais (IHSC-Villa&Del-Prette, 2012) foi realizado apenas com casais heterossexuais.

Estas limitações nos estudos abrem margem para uma série de pesquisas que ainda podem ser desenvolvidas com casais. Obviamente, nem todas serão abarcadas nesta tese, mas serão apresentados alguns estudos para temáticas que ainda precisavam ser exploradas no THS, inclusive, para servir como base para estudos futuros. Os quatro estudos componentes desta tese são independentes, no sentido da possibilidade de serem lidos separadamente. Contudo, eles se interconectam tanto no aprofundamento do tema que é abordado - habilidades sociais conjugais - quanto na sequência que é proposta para alcançar o objetivo principal desta tese, qual seja, desenvolver um programa de treinamento de habilidades sociais conjugais para casais em diferentes orientações sexuais.

No primeiro estudo, a partir de uma revisão narrativa, são abordadas considerações preliminares para a construção de um programa de treinamento de habilidades sociais conjugais para casais em diversidade sexual e de gênero. Tópicos como (a) diversidade sexual, saúde mental e habilidades sociais conjugais em uma sociedade heteronormativa, (b) pesquisa e prática no atendimento às necessidades de casais em diversidade sexual e (c) implicações para o

desenvolvimento de programas de treinamento de habilidades sociais conjugais são indicados. Este estudo visa proporcionar a compreensão de como variáveis socioculturais podem facilitar ou não o desempenho das habilidades sociais conjugais em casais, a depender da orientação sexual. Além disso, também indica alguns cuidados que os terapeutas e facilitadores precisam ter na condução do programa para não reproduzir um ambiente de microagressões.

No segundo estudo, teórico, são discutidos métodos de avaliação multimodal das habilidades sociais conjugais. Além da apresentação dos principais conceitos do THS com casais, são indicadas formas de avaliação (a) multimodal, (b) multielementos e (c) multiinformante para uma compreensão mais apurada das habilidades que cada indivíduo desempenha na relação. Neste estudo também são feitas ilustrações de como essas avaliações podem ser realizadas, de modo a favorecer a compreensão de terapeutas e facilitadores de programas de treinamento.

No terceiro estudo são apresentados os dados de análise da invariância do IHSC-Villa&Del-Prette para casais em relação heterossexual e homossexual. Além destes resultados, o estudo também traz dados sobre diferenças estatisticamente significativas no repertório de habilidades sociais conjugais em relação ao gênero (homem x mulher) e orientação sexual (casais em relação heterossexual e casais do mesmo sexo). Os dados encontrados contribuem para a compreensão de que uma intervenção com casais em diferentes orientações sexuais deve levar em consideração as variáveis contextuais as quais estes casais estão inseridos.

O quarto estudo desta tese utilizou de delineamento experimental para avaliar os efeitos do primeiro programa brasileiro de treinamento de habilidades sociais conjugais (CONNECTE) em grupo online com casais em diferentes orientações sexuais. Os resultados encontrados neste estudo mostraram que os casais participantes da intervenção (Grupo Experimental) apresentaram melhoras nos três indicadores avaliados: repertório de habilidades sociais conjugais, satisfação e

qualidade conjugal, dado que não ocorreu no Grupo Controle. Além disso, alguns dados instigantes são apresentados como possibilidades para estudos futuros.

Ao final desta tese são apresentadas as considerações finais dos estudos realizados, ressaltando os fatores motivacionais para a elaboração destes estudos, além de sintetizar algumas possibilidades de pesquisas futuras no campo do THS com casais.

Referências

- Neumann, A. P., Wagner, A., & Remor, E. (2018). Couple relationship education program “Living as Partners”: evaluation of effects on marital quality and conflict. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 31(26). doi: 10.1186/s41155-018-0106-z
- Villa, M. B. & Del Prette, Z. A. P. (2012). *Inventário de Habilidades Sociais Conjugais (IHSC-Villa&Del-Prette): Manual de aplicação, apuração e interpretação*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

ESTUDO 1

Considerações preliminares à construção de programas de treinamento de habilidades sociais conjugais para casais em diversidade sexual e de gênero¹

O campo teórico-prático das habilidades sociais tem sido cenário para diversas pesquisas. Todavia, ao buscar por estudos de intervenção com casais, sob o enfoque do treinamento de habilidades sociais (THS), as pesquisas focam em classes específicas de comportamento, como alvo de intervenção, e poucas focam na temática do “gênero” ou “orientação sexual”, enquanto variável que afeta as habilidades sociais conjugais. Este é um tópico pouco explorado no campo do THS e aberto para debates e para a criação de programas. Foi objetivo deste estudo, de revisão narrativa, apresentar a base conceitual e teórico-prática do THS aplicada aos casais em diversidade sexual e de gênero e discutir suas implicações em termos de: (a) influência da sociedade no desempenho de habilidades sociais conjugais nestes casais; (b) pesquisas e justificativas para a construção de programas voltados para a diversidade sexual e de gênero; (c) encaminhamentos, cuidados e tópicos centrais para uma intervenção em habilidades sociais conjugais para casais. Compreender as especificidades desses conceitos e a aplicabilidade deles tende a resultar em intervenções orientadas pelas necessidades dos participantes, com foco nos requisitos de competência social e não reprodutoras de estigmas.

Palavras-chave: habilidades sociais. Habilidades sociais conjugais. Diversidade sexual. Gênero. LGBT

O campo teórico-prático das habilidades sociais tem sido cenário para diversas pesquisas. Os estudos têm indicado resultados promissores do treinamento de habilidades sociais (THS) tanto para sintomas clínicos e/ou psiquiátricos (Del Prette, Falcone, & Murta, 2013), quanto para o desenvolvimento pessoal dos indivíduos em diversos contextos (Del Prette & Del Prette, 2017). Em relação ao público-alvo, o THS tem apresentado estudos de intervenção para crianças (Del Prette & Del Prette, 2013), adolescentes (Pereira-Guizzo, Del Prette, Del Prette, & Leme, 2018), adultos até 59 anos (Del Prette & Del Prette, 2017) e idosos (Braz, Del Prette & Del Prette, 2011). As temáticas e focos dos treinamentos também têm sido diversos, abarcando como estas habilidades podem estar associadas a correlatos positivos na saúde. Contudo, algumas lacunas

¹ Uma versão inicial deste estudo foi apresentada na modalidade comunicação oral no XIII Congresso Brasileiro de Terapias Cognitivas, em 2021. Este artigo tem como coautoras as professoras Sheila Giardini Murta e Zilda Aparecida Pereira Del Prette

ainda permanecem como desafios para novos encaminhamentos de pesquisa e elaboração conceitual.

Ao buscar por estudos de intervenção com casais, sob o referencial do THS, pode-se constatar que as pesquisas focam na promoção de classes específicas de comportamento como alvo de intervenção, tais como: (a) comunicação (Babae & Ghahari, 2016, Falconier, 2015), (b) expressividade emocional (Shahid & Kazmi, 2016), (c) resolução de problemas (Fallahchai, Fallahi, & Richie, 2017) e (d) habilidades sexuais (Farah & Shahram, 2011). Alguns estudos combinam estas habilidades em classes mais amplas denominadas como “habilidades de relacionamento” (Gottman, & Notarius, 2000; Hawkins, Carroll, Doherty, & Willoughby, 2004). Diversas variáveis podem afetar o desempenho dessas habilidades, entre elas, o gênero e a orientação sexual. Contudo, estes tópicos ainda são pouco estudados na literatura. O que se dispõe são estudos de caracterização de repertório, discutindo diferenças nas habilidades sociais entre homens e mulheres (Del Prette & Del Prette, 2018), prevenção ao sexismo e heterossexismo (Murta, Del Prette, & Del Prette, 2010) e habilidades sociais conjugais em homens e mulheres (Villa & Del Prette, 2013). Mesmo o estudo de Villa e Del Prette (2013), embora caracterize o repertório de habilidades sociais conjugais nos indivíduos casados, não teve a orientação sexual como objeto de análise da pesquisa, restringindo suas discussões ao gênero em uma perspectiva cisnormativa.

A carência de pesquisas voltadas para o desenvolvimento de intervenções ou avaliação de casais não-heterossexuais tem sido apontada (Pepping, Halford, & Lyons, 2019). Este é um tópico aberto para debates e para a criação de programas, porém, ainda pouco explorado pelo campo do THS. De acordo com Pachankis e Safren (2019), há pelo menos quatro obstáculos que precisam ser superados para a construção de práticas interventivas baseadas em evidências com os casais

em diversidade sexual e gênero: (1) falhas na delimitação dos objetivos do tratamento, (2) escassez de estudos focados na saúde mental da população, (3) falhas em reportar o status (orientação sexual e gênero) dos/as participantes, o que acaba por alocar as pessoas participantes dos estudos em categorias estritamente cisnormativas e (4) o estigma que tende, por exemplo, a marginalização da população de minorias sexuais e gênero, em sua diversidade, não as incluindo nas pesquisas.

Os estudos desenvolvidos no exterior, sobre casais em relação heterossexual e homossexual, têm mostrado algumas diferenças entre estas formas de relacionamento (Pepping, Halford, & Lyons, 2019). Há uma indicação quanto às especificidades na formação e manutenção das relações (como estas relações são formadas e como se mantêm), influências do estresse de minoria e do preconceito às relações não-heterossexuais (que tendem a sofrer mais psicopatologias que as heterossexuais), entre outras variáveis significativas na compreensão das peculiaridades entre estes relacionamentos (Pepping, Halford, & Lyons, 2019), que podem ter relação com o repertório de habilidades sociais e sociais conjugais.

Compreender as especificidades dos relacionamentos não-heterossexuais e sua relação com o repertório de suas habilidades sociais e conjugais tende a resultar em intervenções orientadas pelas necessidades dos participantes, com foco nos requisitos de competência social e não reprodutoras de estigmas. No exterior, há um avanço de estudos de intervenção com casais em diversidade sexual sob diferentes modelos teóricos (Buzzella, Whitton, & Tompson, 2012; Pachankis & Safren, 2019), principalmente sob o enfoque cognitivo-comportamental (Balsam, Martell, & Safren, 2006; Craig, Austin, & Alessi, 2013). Todavia, no Brasil, não obstante seja um campo em desenvolvimento, as pesquisas de intervenção que dialogam com o THS ainda estão mais centradas nos casais em relação heterossexual (Neumann, Wagner, & Remor, 2018) com poucos estudos realizados com casais do mesmo sexo (Catelan & Costa, 2020).

Entende-se que identificar variáveis que podem impactar sobre os resultados do treinamento é um passo preliminar à construção das intervenções efetivas e socialmente relevantes (Pachankis & Safren, 2019). O objetivo deste estudo foi, por meio de uma revisão narrativa da literatura, apresentar a base conceitual e teórico-prática do THS aplicada aos casais em diversidade sexual e de gênero e discutir suas implicações em termos de: (a) influência da sociedade no desempenho de habilidades sociais conjugais nestes casais; (b) pesquisas e justificativas para a construção de programas voltados para a diversidade sexual e de gênero; (c) encaminhamentos, cuidados e tópicos centrais para uma intervenção em habilidades sociais conjugais para casais.

Diversidade sexual, saúde mental e habilidades sociais conjugais em uma sociedade heteronormativa

Relacionar-se de modo socialmente competente não é um padrão biologicamente herdado. Embora existam características filogeneticamente selecionadas no desempenho de habilidades sociais (Del Prette & Del Prette, 2010), os indivíduos não nascem com um repertório de habilidades desenvolvido e suficiente para o êxito em suas relações com familiares, amigos(as) ou parceiros(as) românticos(as). As habilidades sociais são classes de comportamentos sociais, aprendidos, valorizados pela cultura (ou subcultura) na qual o indivíduo está inserido (Del Prette & Del Prette, 2017).

Del Prette e Del Prette (2017) destacam que o conceito de habilidades sociais está relacionado ao de competência social. Em termos gerais, esta é definida como “um constructo avaliativo do desempenho de um indivíduo (pensamentos, sentimentos e ações) em uma tarefa interpessoal que atente aos objetivos do indivíduo e às demandas da situação e cultura, produzindo resultados positivos para o indivíduo, seus interlocutores e o grupo social” (Del Prette & Del Prette,

2017, p. 38). Deste modo, o objetivo central das intervenções não seria apenas o de promover repertório de habilidades, mas favorecer que estas habilidades sejam desempenhadas de modo socialmente competente nas tarefas sociais em que os indivíduos estão envolvidos, considerando os demais requisitos de competência social. É importante enfatizar (a) a automonitoria, (b) o autoconhecimento de recursos e dificuldades interpessoais; (c) o conhecimento sobre regras e normas sociais que se impõem sobre a relação e sobre o contexto no qual ela está inserida e (d) valores de convivência que estão na base de um desempenho social competente em um relacionamento conjugal (Cardoso & Del Prette, 2020; Del Prette & Del Prette, 2017).

Na relação entre parceiros(as) íntimos(as), as tarefas sociais conjugais podem envolver uma diversidade de demandas que ocorrem desde as trocas afetivas satisfatórias para ambas as pessoas, quanto a solução de problemas cotidianos. São demandas que requerem diferentes classes de habilidades sociais, com topografia e função específicas e que, quando desempenhadas de acordo com requisitos de competência social (Cardoso & Del Prette, 2020), tendem a resultar em satisfação no relacionamento (Sardinha, Falcone, & Ferreira, 2009; Villa & Del Prette, 2013).

O desempenho das habilidades sociais conjugais não acontece sem um contexto: ele é influenciado diretamente pelas experiências de relacionamentos anteriormente vivenciadas (com familiares, cuidadores e pares), pela cultura com suas normas, regras e estereótipos, pelas características psicológicas do indivíduo (temperamento, esquemas cognitivos). Adicionalmente, é importante destacar o papel do gênero e orientação sexual e o padrão de parceria desenvolvido entre os cônjuges (ver *Figura 1*), que são mais detalhados neste estudo.

A sociedade, enquanto regulamentadora de práticas, nomeia o que é referente a “homens x mulheres” e isso tem papel crítico na supressão ou desenvolvimento das habilidades sociais, assim como no funcionamento cognitivo e afetivo em geral. Há uma construção estereotipada sobre

algumas das habilidades cujo desempenho é esperado para um gênero, mas não para o outro, em uma perspectiva binária (masculino *versus* feminino) e heteronormativa. Quando há alguma variação nesta perspectiva (estritamente homem/macho *versus* estritamente mulher/fêmea), há um desconforto social em aceitá-la e, geralmente, resulta em preconceitos e estigma.



Figura 1. Variáveis que influenciam no desempenho de habilidades sociais conjugais

Por exemplo, um menino que é muito expressivo emocionalmente pode ser tolhido pela comunidade verbal como sendo “inadequado” e, mesmo que estas não sejam palavras pejorativas (o pejorativo está na atribuição de significado que é feita por aquele que pretende ofender a pessoa), pode ser visto como “menininha” ou “gay” – pois se espera que a expressividade emocional seja uma habilidade de meninas/mulheres. Em outro caso, uma adolescente que é direta naquilo que quer e fala abertamente para o outro (assertividade) pode ser vista como “atrevida”, enquanto seria “normal” que um menino/homem falasse a mesma coisa. Trata-se de práticas permeadas por estereótipos sobre o que se espera do outro e que influenciarão no desenvolvimento ou nos déficits destas habilidades.

Nestes exemplos, há uma diferença entre, pelo menos quatro conceitos centrais, que são discutidos na literatura (American Psychological Association, 2015): (a) sexo designado, (b) identidade de gênero, (c) expressão de gênero e (d) orientação sexual. O *sexo designado* refere-se ao conjunto de características biológicas (por exemplo, cromossomos, órgãos sexuais e gônadas) que são utilizados para indicar uma pessoa enquanto homem ou mulher. A *identidade de gênero* é a percepção subjetiva (como a pessoa se vê) em relação a ser homem, mulher ou gênero fluido/alternativo. A pessoa pode se ver como cis gênero (cis), quando sua identidade de gênero é conforme o sexo designado, ou transgênero (trans) quando sua identidade de gênero não está alinhada com o sexo designado. A *expressão de gênero* é a forma em que as características do gênero com o qual a pessoa se identifica são demonstradas (por exemplo, forma de se vestir, comportar, interagir). A *orientação sexual*, por sua vez, refere-se à atração (por exemplo, física, emocional, intelectual) que a pessoa sente por outra (por exemplo, heterossexual, bissexual, homossexual).

Ainda nesta conceituação, o *gênero* é definido pela *American Psychological Association* (2015) como “um constructo não-binário que permite uma variedade de identidades de gênero” (p. 834). Não obstante haja uma prevalência binária na sociedade sobre a compreensão da sexualidade humana (homem x mulher), o gênero transcende esta perspectiva (American Psychological Association, 2015). Ele é um conceito construído socialmente, a partir da interação com a comunidade na qual a pessoa está inserida. Desde o nascimento, ou do exame de sexagem fetal, a pessoa que receberá a criança a chamará de “menino” ou “menina”. Antes disso, também haverá uma construção de expectativas sobre aquela criança que está “a caminho”.

No caso de uma sociedade heterossexista e LGBTfóbica, espera-se, caso seja um menino, que ele, durante o seu desenvolvimento, seja: heterossexual – demonstre interesse apenas pelas

meninas, seja interessado por entretenimentos estereotipadamente masculinos (por exemplo, futebol, carros etc.), seja mais duro (e expresse poucas emoções), sexualmente ativo (sempre pronto para o sexo) e superior. Das meninas, por sua vez, espera-se que sejam: retraídas sexualmente (pouco autoconhecimento sexual e sem iniciativas para o sexo), emocionalmente dependentes (carentes de validação emocional), devem demonstrar interesse por tarefas do lar e maternais, e assumir uma postura mais compassiva e submissa (Cardoso, Bertho, & Paim, 2019).

Sob essas expectativas estereotipadas, algumas classes de habilidades são modeladas e reforçadas socialmente. A depender de como ocorrem estes processos de socialização, homens e mulheres podem internalizar “regras” sociais diferentes, as quais são transmitidas implicitamente. Nota-se que os homens são socializados de forma a serem reforçados ao demonstrar assertividade, habilidades de liderança, resolução de problemas e habilidades sociais relacionadas à sexualidade. Neste processo de criação, comportamentos interpretados como “femininos” são reprovados, principalmente, por outros homens (Welzer-Lang, 2001). As mulheres, por sua vez, são socializadas para características mais cuidadoras que incluem habilidades de expressividade emocional, comunicação, empatia e civilidade.

Estas expectativas estereotipadas sobre os papéis que homens e mulheres “devem ter” podem se refletir no desempenho das habilidades sociais conjugais. Ao ser punida por desempenhar uma habilidade que é vista como “incompatível” com o seu gênero ou orientação sexual, a pessoa poderá não obter proficiência naquele padrão de comportamento. Por exemplo, a expressividade emocional é uma classe de habilidades sociais conjugais (Cardoso & Del Prette, 2020; Del Prette & Del Prette, 2017). Ao expressar carinho e afeto pelo(a) parceiro(a), há uma tendência a nutrir aquela relação de forma saudável e manter a conexão (Gottman & Silver, 2015). Desempenhar esta habilidade em público, por meio de abraços, beijos ou dar as mãos, é comum

para casais heterossexuais. Para eles, não há uma punição imediata da sociedade sobre a expressão daquela habilidade. Por outro lado, quando esta habilidade é desempenhada por casais de gays ou lésbicas, há uma repressão social daquele comportamento (por exemplo, olhares julgadores, cochichos, reprovações, insultos, agressões etc.), por uma cultura LGBTfóbica. Em ambos os casos, trata-se do desempenho de uma classe de habilidades sociais conjugais. No entanto, os casais de gays ou lésbicas foram vítimas de preconceito e sofreram uma punição social pelo desempenho da expressividade emocional.

Estas repressões tendem a influenciar no desempenho das habilidades em contextos públicos o que, não necessariamente, reflete no contexto pessoal do relacionamento conjugal de casais do mesmo sexo. É provável que aquele casal (de gays ou lésbicas) se sinta ameaçado(a) ao desempenhar estas habilidades novamente em contexto público, por medo de experienciar a mesma sensação de insegurança do passado. Nisso, há uma exigência não só quanto ao repertório de habilidades sociais conjugais destes casais, que precisam assegurar estes comportamentos em sua relação (seja publicamente ou não), mesmo com a pressão social para a sua não existência; mas também de habilidades sociais gerais para se expressar e garantir direitos de livre expressão em uma sociedade que não garante direitos e ameaça a existência de casais do mesmo sexo.

Em relação à demonstração privada destas habilidades, os estudos têm discutido que as relações de heterossexuais e homossexuais podem ser ao mesmo tempo similares e diferentes (Catelan & Costa, 2020). Estas relações seriam similares quanto ao processo estrutural (p. ex. namoro, noivado, casamento, união estável) e quanto à importância do desempenho de habilidades sociais conjugais, visto que estas habilidades são preditoras de satisfação e ajustamento relacional (Gottman et al., 2003). Por outro lado, elas se diferenciam quanto: (a) à oficialização do relacionamento (casais homossexuais tenderiam a sofrer preconceito por assumir publicamente

uma união não-heterossexual); (b) aos estereótipos de gênero assumidos na relação, que podem influenciar o desempenho dessas habilidades (por exemplo, “*estas são funções de mulheres/homens, então eu não farei isso...*”); (c) à divisão de tarefas na relação (casais do mesmo sexo tendem a apresentar melhor divisão) e em outras características e habilidades como a reciprocidade assertiva, autoafirmação assertiva e afetividade/empatia (ver mais especificidades em Estudo 3; Pepping, Halford & Lyons, 2019).

A sociedade também influencia na construção de um conjunto de crenças distorcidas sobre casais de gays e lésbicas. Pensamentos preconceituosos que violentam a saúde mental destas pessoas cotidianamente são expressos em afirmações como: “*homossexuais vão para o inferno*”, “*gays são promíscuos*”, “*elas são lésbicas, porque não ficaram com um homem bom*”, “*...isso foi um problema de criação que resultou esta anomalia*”, “*posso chamar este casal de mulheres para uma orgia que elas aceitarão*”, “*gays afeminados são ridículos*”.

Lidar com estas expressões resulta em diversos efeitos negativos à saúde mental de gays e lésbicas (Lehavot & Simoni, 2011) e tende a influenciar negativamente na manutenção do relacionamento (Catelan & Costa, 2020). Por exemplo, como forma de fugir das repressões sociais (e/ou familiares), um homem gay ou uma mulher lésbica podem buscar a “cura” para a sua sexualidade, por acreditar que é um erro ou “pecado”, e abandonar o relacionamento. Não obstante possa haver uma compreensão e o desempenho de habilidades de solução de problemas pelo(a) parceiro(a), o que está controlando aquela decisão são variáveis culturais de repressão à orientação sexual daquele relacionamento (ver ilustração deste exemplo no filme “Eu sou Michael”, baseado em fatos).

Pesquisa e prática no atendimento às necessidades de casais em diversidade sexual

Direitos às pessoas LGBTQ+ estão sendo lentamente garantidos. Apenas em 2011 houve reconhecimento do casamento de pessoas do mesmo sexo, no Brasil. A obrigatoriedade de oficializar essa união, em todos os cartórios, só foi instituída em 2013, pelo Conselho Nacional de Justiça. Contudo, sabe-se que, embora seja legalizada, a sociedade ainda age com preconceito e estigmatização aos casais do mesmo sexo, o que repercute na saúde mental desses casais.

Hatzenbuehler, McLaughlin, Keyes e Hasin (2011) identificaram, em uma pesquisa realizada nos Estados Unidos, que lésbicas, gays e bissexuais (LGB) que vivem em locais que proibem o casamento entre pessoas do mesmo sexo, têm prevalência aumentada para transtornos psiquiátricos diversos. O estudo permite identificar o aumento de 36.6% para transtornos de humor, 248.2% para transtornos de ansiedade generalizada, 41.9% para quaisquer transtornos induzidos pelo uso de álcool e 36.3% para comorbidades psiquiátricas. Estes percentuais não foram identificados para casais LGB que viviam em estados que adotam medidas de regulamentação ao casamento de pessoas do mesmo sexo, ou em casais heterossexuais.

Dificuldades no relacionamento, de modo geral, tendem a resultar em problemas de saúde das pessoas envolvidas na relação (Gottman & Silver, 2015). Casais heterossexuais e homossexuais são afetados em sua saúde mental de diferentes formas. Todavia, uma cultura heteronormativa inclui consequências adoecedoras específicas aos casais do mesmo sexo, simplesmente por não serem heterossexuais, como foi percebido no estudo de Hatzenbuehler e colaboradores (2011).

Meyer (1995) descreve este fenômeno como “estresse de minoria”. Trata-se de um adoecimento psicossocial que as pessoas sofrem por fazerem parte de determinado status social de minoria. No caso dos casais do mesmo sexo, ao vivenciarem publicamente a sua orientação sexual,

há uma tendência para vivenciarem estigmatização e discriminação quanto à manifestação da sua sexualidade. Há três dimensões envolvidas no estresse de minoria (Meyer, 1995): (a) homofobia internalizada, que refere à internalização de atitudes “anti-homossexuais” da sociedade dominante; a (b) percepção do estigma, que tende a tornar as pessoas não-heterossexuais hipervigilantes quanto aos seus próprios comportamentos, emoções, formas de se vestir etc., por medo de sofrer alguma retaliação da classe dominante; e as (c) experiências de preconceito, discriminação e violência (Meyer, 1995). Catelan e Costa (2020) ainda destacam que

“Estressores particulares da experiência conjugal podem incluir a expectativa de rejeição familiar e comunitária; ‘a saída do armário’ como um casal não heterossexual; o manejo da visibilidade/ocultação pública da relação; o medo de desvalorização e discriminação; a busca por espaços seguros (física e emocionalmente); preocupação com vigilância/escrutínio público da relação; limitações na interação com as famílias de origem; manejo dos estereótipos a respeito de casais não heterossexuais; e a ausência de modelos relacionais não heterossexuais” (p. 426-7).

Fatores como estes contribuem para que pessoas em uma relação não heterossexual tenham impactos negativos em sua saúde mental e na manutenção dos seus relacionamentos conjugais (Catelan & Costa, 2020). Todas estas questões apontam a urgência de se desenvolver e implementar intervenções em habilidades sociais conjugais orientada por requisitos de competência social. Aos casais heterossexuais, já é documentada na literatura uma correlação positiva entre habilidades sociais conjugais e satisfação conjugal (Sardinha, Falcone, & Ferreira, 2009; Villa & Del Prette, 2013) e que programas com esta proposta podem ampliar a satisfação destes casais. Para casais de pessoas do mesmo sexo, não há dados, na literatura brasileira, de caracterização e intervenção sobre estas variáveis e os estudos no exterior, ainda são pouco

representativos. Contudo, os dados preliminares de programas no exterior que se aproximam do campo teórico-prático das habilidades sociais evidenciam benefícios para estes casais (Kousteni & Anagnostopoulos, 2019), como por exemplo: melhoria na comunicação e satisfação com o relacionamento (Whitton et al., 2017; Whitton et al., 2016), ajustamento conjugal (Fals-Stewart, O'Farrell & Lam, 2009), aumento da satisfação com o relacionamento e redução de abuso emocional, violência doméstica e abuso de substâncias (Garanzini et al., 2017).

Os estudos de intervenção com casais (psicoeducativos e de treinamento), embora em fase ascendente (Hawkings, Carroll, Doherty, & Willoughby, 2004), apresentam uma limitação quanto à aplicação com casais do mesmo sexo (Kousteni & Anagnostopoulos, 2019). Por meio de um levantamento não-sistemático da literatura, alguns programas com casais foram mapeados no Brasil e no exterior conforme resultados organizados na Tabela 1 (Apêndice A). Foram recuperadas informações sobre: (a) país, (b) temáticas e habilidades abordadas, (c) estrutura da intervenção, (d) público-alvo (incluindo orientação sexual) e (e) efeitos alcançados pelo programa. Em relação ao país com mais programas já realizados, os Estados Unidos se destacam, inclusive com um específico para casais do mesmo sexo (*Strengthening Same-Sex Marriage*; Buzzella, Whitton & Tompson, 2012). Nestes estudos, fica evidente uma dificuldade no relato da pesquisa sobre a orientação sexual dos casais, questão essa já criticada por outros pesquisadores, por dificultar o acesso às intervenções personalizadas para casais em diversidade sexual e de gênero (Pachankis & Safren, 2019).

Em relação às temáticas abordadas, os programas indicam diversos tópicos e comportamentos que podem ser estudados no campo teórico-prático das habilidades sociais (p. ex. comunicação, resolução de problemas, expressividade emocional, entre outras). Quanto aos recursos de avaliação utilizados, os estudos têm priorizado instrumentos específicos para

identificar repertório de comunicação, satisfação conjugal e outras variáveis. Os resultados encontrados nas intervenções têm indicado efeitos positivos na satisfação conjugal, redução de conflitos conjugais, compromisso conjugal e em outros aspectos (ver Tabela 1).

Implicações para o desenvolvimento de programas de treinamento de habilidades sociais conjugais

Tomando como base as propostas metodológicas para a prática no campo das habilidades sociais e o referencial antes explicitado sobre diversidade de gênero e orientação sexual, esta seção busca aplicar essas noções no atendimento às necessidades de casais em geral, com destaque para as necessidades de casais do mesmo sexo. Especificamente, são abordados os cuidados e encaminhamentos que, decorrentes das considerações anteriores e da literatura no campo das habilidades sociais (orientadas pelo conceito de competência social), deveriam ser levados em conta nos programas de promoção de habilidades sociais e satisfação conjugal.

Uma metanálise acerca dos moderadores de efetividade para programas de educação conjugal (Hawkings, Stanley, Blanchard & Albright, 2012) indicou que as intervenções já desenvolvidas são estruturadas com uma margem de 6 a 12 sessões, com tempo de duração de 60 a 90 minutos em cada sessão. Os programas com 9 a 20 horas de contato foram associados com efeitos positivos mais fortes que os programas com 1 a 8 horas (Hawkings, Stanley, Blanchard & Albright, 2012).

Antes de iniciar o treinamento, programas bem-sucedidos tendem a ser precedidos por uma avaliação criteriosa. No campo do THS, é indicado que haja uma avaliação multimodal do repertório dos(as) participantes com objetivo de mapear déficits e recursos para intervenção (Cardoso & Del Prette, 2020). Um portfólio com estes resultados é importante para um

monitoramento personalizado dos progressos dos(as) participantes ao longo e após a intervenção (Del Prette & Del Prette, 2017).

Hawkings e colaboradores (2004) indicam que, ao estruturar um programa para casais, deve-se atentar para pelo menos sete dimensões/questões centrais. Essas dimensões incluem: (1) conteúdo (o que será ensinado?), (2) intensidade (qual a dosagem da intervenção, nível baixo, moderado ou alto?), (3) métodos (como o conteúdo será aprendido?), (4) momento (quando a intervenção ocorrerá? Em qual estágio da vida?), (5) configuração/*Setting* (Onde ocorrerá a intervenção?), (6) população (Quem receberá a intervenção?) e (7) entrega (Como será disseminado ao público?).

As perguntas associadas a cada uma das dimensões contribuem para nortear a estrutura do programa. Ao considerar as intervenções com casais em relação heterossexual e homossexual, inicialmente, é importante a compreensão de que, embora estas relações possam ser semelhantes em alguns aspectos, elas diferem em muitos outros, como antes discutido. De forma geral, pode-se indicar, com base na literatura discutida neste estudo, alguns cuidados essenciais na aplicação do programa com estas duas populações.

Em qualquer programa, é importante que o facilitador: (a) fique atento para não reforçar estereótipos de gênero que dificultam no desempenho de habilidades no relacionamento, (b) equilibre a atenção aos membros de cada casal da intervenção (e tomar cuidado para não focar em apenas uma pessoa da relação), (c) utilizar técnicas e vivências específicas para as habilidades que serão treinadas, (d) estar sensível ao tempo de duração e conteúdo da intervenção, (e) avaliar as habilidades dos casais de forma multimodal (considerar diversas formas de avaliação, incluindo testes, observações etc.), multi-informante (obter a avaliação de outras pessoas além da que está sendo avaliada, por exemplo, a pessoa A avaliar o repertório da pessoa B) e multielementos

(identificar a forma e o conteúdo das habilidades, incluindo componentes não verbais e paralinguísticos) (ver mais especificidades em Cardoso & Del Prette, 2020), e (f) traçar planos de ações conjugais adequados à realidade dos casais e conectados com as classes de habilidades treinadas nas sessões.

Especificamente aos casais do mesmo sexo, Kousteni e Anagnostopoulos (2019) discutem sobre a necessidade de intervenções que abordem temáticas específicas a esses casais, como, por exemplo, o estresse e o preconceito contra a diversidade sexual e de gênero. Ademais, deve-se prezar por práticas afirmativas e não estigmatizantes (Pachankis, Hatzenbuehler, Rendina, Safren & Parsons, 2015). Neste cenário, o facilitador precisa ter cuidado para não reproduzir eventuais microagressões que podem ampliar o sofrimento dos casais não-heterossexuais.

Uma prática mal preparada de profissionais da psicologia, tanto em atendimentos psicoterapêuticos individuais ou da díade quanto em grupos de intervenção, pode ser um fator de agravamento ao sofrimento deste público. Vezzosi, Ramos, Segundo e Costa (2019), em estudo com 692 psicólogos brasileiros, identificaram que 29,4% destes profissionais exibiam atitudes corretivas quando solicitados pelo(a) paciente, e 12,43% exibiam estas atitudes mesmo quando não solicitados. Estes tipos de microagressões por parte de profissionais, como as atitudes corretivas e tentativas de reorientação sexual, podem afetar negativamente a saúde mental desta população. Deste modo, os pesquisadores sobre diversidade sexual e gênero indicam que intervenções junto a esta população precisam ser orientadas por práticas afirmativas da sexualidade e que não reproduzam microagressões, nem resultem em prejuízos à saúde mental da população (Catelan & Costa, 2020; Pachankis, Hatzenbuehler, Rendina, Safren, & Parsons, 2015; Pachankis & Safren, 2019; Pepping, Halford, & Lyons, 2019).

Sobre as microagressões por orientação sexual, Sue (2010) indica pelo menos sete formas que podem ser cometidas, tanto pela sociedade, quanto por profissionais que também estão em uma cultura heterossexista e podem, até mesmo sem perceber, reproduzir estes comportamentos. A (1) supersexualização que é uma forma de associar gays e lésbicas com a atividade sexual, vendo-os exclusivamente sob esta perspectiva (por exemplo, sentir medo de que crianças estejam próximas de pessoas homossexuais “possam ser violentadas”, receio em ser amigo/a de uma pessoa gay ou lésbica por imaginar que será assediado/a). A (2) homofobia como um medo de ser ou tornar-se homossexual (p. ex. pensar que crianças que são expostas às pessoas homossexuais tenderão a ser homossexuais). O (3) uso de linguagem e terminologia heterossexista que ocorre, por exemplo, quando se utiliza termos como “opção sexual”, “homossexualismo” ou mesmo ao inferir que um homem deve estar em relacionamento com uma mulher e vice-versa. A (4) associação da homossexualidade como algo pecaminoso; (5) ideias sobre anormalidade ou problemas psicológicos (por exemplo, quando uma pessoa se vê como bissexual e as outras podem interpretar como uma crise de identidade ou uma pessoa indecisa); (6) negar atitudes heterossexistas (por exemplo, afirmar que não existe homofobia ou que não está sendo homofóbico/transfóbico ao usar pronome errado para se referir à uma pessoa trans. E finalmente, uma forma velada de microagressão consiste em (7) reforçar a cultura e comportamentos heteronormativos que podem, por exemplo, invalidar a vivência de pessoas LGBTQ+, pressupondo a universalidade e normalidade apenas da orientação heterossexual.

Considerando essas diferentes formas de microagressões, é importante que os programas desenvolvidos estejam adequados à população em diversidade sexual e gênero. Isso significa atender para (a) linguagem adotada (o facilitador precisa estudar conceitos para não reproduzir homofobia ou outras microagressões), a (b) identidade visual do programa (não estereotipada ou

fixada em modelos de casais de apenas uma orientação sexual), o (c) uso da identidade de gênero ao se referir a pessoa (devo chamá-la no masculino ou feminino? Ou não devo atribuir nenhum rótulo de gênero?), (d) usar ilustrações adequadas ao público-alvo (não reproduzir modelos de “adequação” dos casais homossexuais aos casais heterossexuais), e (e) adotar materiais com linguagem adequada à diversidade sexual e de gênero.

Quanto às classes de habilidades que seriam centrais ao processo de intervenção, a comunicação é apresentada como uma das principais habilidades associadas com efeitos positivos na relação (Hawkins et al., 2012). Todavia, outras habilidades também são indicadas na literatura, o que permite a compreensão de que, para uma relação satisfatória, são necessárias, além da comunicação, classes de habilidades sociais, como a assertividade afetivo-sexual e expressão da sexualidade (Farah & Shahram, 2011), à expressividade emocional e empatia (Shahid, & Kazmi, 2016), ao autocontrole proativo e reativo (Villa & Del Prette, 2013), à resolução de problemas (Cardoso & Del Prette, 2020), à empatia e assertividade (Del Prette & Del Prette, 2017; Villa & Del Prette, 2013), todas relevantes para uma relação mais saudável.

No campo do THS, é recomendado que os programas contemplem essas habilidades em articulação com suas características topográficas efetivas e, principalmente, com os demais requisitos de competência social (Del Prette & Del Prette, 2017). Destaca-se que, ao promover determinadas classes de habilidades, é possível a generalização e aprendizagem de habilidades secundárias àquela que está sendo treinada (Del Prette & Del Prette, 2017). Por exemplo, ao se promover a assertividade, é possível que elementos da empatia estejam combinados na intervenção e sejam também aperfeiçoados no repertório do público-alvo. O facilitador, ao compreender a combinação destes comportamentos, pode traçar um programa mais rico que facilite a ampliação dos resultados.

Considerações finais

Este estudo teve objetivo principal de apresentar a base conceitual e teórico-prática do THS aplicada aos casais em diversidade sexual e de gênero. Abordou-se como as habilidades sociais conjugais podem ser aprendidas ou punidas pela sociedade e/ou contexto aos quais os casais estão inseridos. Não foi objetivo deste estudo esgotar a temática, dado que se trata de uma discussão profunda e com diferentes perspectivas de análise. Todavia, discutiu-se como o estresse de minoria contribui para que casais do mesmo sexo tenham prejuízos específicos em sua saúde mental e em como as habilidades sociais conjugais podem ser fatores protetivos na relação de casais do mesmo sexo.

As temáticas abordadas neste estudo indicam a importância de práticas afirmativas comprometidas com os princípios éticos na atuação com minorias sexuais e de gênero (American Psychological Association, 2015). Destaca-se que o Conselho Federal de Psicologia (Resolução nº 01/1999) proíbe qualquer tipo de terapias de conversão/correção sexual (“cura gay”). Desta forma, além de pensar em programas de THS para população de casais em grupos minoritários, é emergente a criação de estratégias macrossociais (como as políticas anti-homofobia) e mesossociais (como as ações educacionais) para a ampliação de ambientes inclusivos para a diversidade sexual e de gênero.

Este estudo trouxe à luz as limitações das pesquisas sobre casais em diversidade sexual e gênero, principalmente quanto à avaliação da saúde mental e vida conjugal dessas pessoas. Muitos estudos conduzidos sobre casais têm focado apenas em relações heterossexuais cisgêneros em formato monogâmico, o que justifica maior investimento na investigação de especificidades dos programas de habilidades sociais conjugais para casais em relacionamentos em diferentes orientações sexuais e configurações. Novas pesquisas poderiam investigar especificidades na

avaliação e intervenção com os casais em diferentes orientações sexuais e configurações, como por exemplo: casais homossexuais (cis ou transgêneros), casais poliamor, entre outros. Os dados coletados por estes estudos favoreceriam futuras intervenções baseadas em evidências.

Outro ponto a ser considerado é o momento histórico ao qual os casais estão inseridos. Não obstante este estudo tenha focado em papéis mais tradicionais de gênero e ainda haja ganhos e direitos que precisam ser assegurados para os casais em diversidade sexual e de gênero, estes casais coexistem em um período histórico ao qual há o suporte de movimentos sociais que contribuem para práticas afirmativas e combativas ao preconceito.

Não obstante as limitações deste, a perspectiva aqui defendida se mostra relevante por abordar uma temática nova, principalmente na literatura brasileira, que já dispõe de elementos gerais para que programas de habilidades sociais conjugais possam ser realizados não apenas com a população de casais heterossexuais, mas que incluam os casais do mesmo sexo em suas necessidades. As considerações apresentadas, destacam a centralidade do conceito de competência social na relação da parceria e para as variáveis socioculturais que podem estar envolvidas no desempenho socialmente competente destas habilidades. Como foi ilustrado previamente, o desempenho público de algumas habilidades pode ser tolhido socialmente nos casais de gays e lésbicas, o que suscita questões variadas como: Não se caracterizaria a competência social naquela relação? Ou a sociedade ainda não seria socialmente competente para lidar com a diversidade? São questões para estudos futuros que aprofundem o conceito de competência social, principalmente com a população LGBT+.

Referências

- American Psychological Association. (2015). Guidelines for psychological practice with transgender and gender nonconforming people. *American Psychologist*, 70(9), 832-864. doi: 10.1037/a0039906
- Babae, S. N., & Ghahari, S. (2016). Effectiveness of communication skills training on intimacy and marital adjustment among married women. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(8), 375-380. ISSN No: 2319-5886
- Balsam, K. F., Martell, C. R., & Safren, S. A. (2006). Affirmative Cognitive-Behavioral Therapy with Lesbian, Gay, and Bisexual People. In: P. A. Hays, & G. Y. Iwamasa (Orgs.), *Culturally Responsive Cognitive-Behavioral Therapy: Assessment, Practice, and Supervision* (pp. 223-243). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Braz, A. C., & Del Prette, Z. A. P. (2011). Programa de habilidades sociais assertivas para idosos. In: A. Del Prette, & Z. A. P. Del Prette (Orgs.). *Habilidades sociais: intervenções efetivas em grupo* (pp. 231-260). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Buzzella, B. A., Whitton, S. W., & Tompson, M. C. (2012). A preliminary evaluation of a relationship education program for male same-sex couples. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 1(4), 306-322. doi: 0.1037/a0030380
- Cardoso, B. L. A., & Del Prette, Z. A. P. (2020). Avaliação multimodal das habilidades sociais conjugais. In: B. L. A. Cardoso & K. Paim (Orgs.). *Terapias cognitivo-comportamentais para casais e famílias: bases teóricas, pesquisas e intervenções* (pp. 295-318). Novo Hamburgo: Sinopsys.
- Cardoso, B. L. A., Bertho, M. A. C., & Paim, K. (2019). Até que a morte nos separe: a contribuição da cultura para a manutenção de esquemas iniciais desadaptativos em relacionamentos

- abusivos. In: K. Paim & B. L. A. Cardoso (Orgs.). *Terapia do esquema para casais: base teórica e intervenção* (pp. 143-163). Porto Alegre: Artmed.
- Catelan, R. F., & Costa, A. B. (2020). Terapia cognitivo-comportamental afirmativa com casais não heterossexuais. In: B. L. A. Cardoso & K. Paim (Orgs.). *Terapias cognitivo-comportamentais para casais e famílias: bases teóricas, pesquisas e intervenções* (pp. 421-442). Novo Hamburgo: Sinopsys.
- Craig, S. L., Austin, A., & Alessi, E. (2013). Gay Affirmative Cognitive Behavioral Therapy for Sexual Minority Youth: A Clinical Adaptation. *Journal of Clinical and Social Work*, 41, 258-266. doi: 10.1007/s10615-012-0427-9
- Conselho Federal de Psicologia (1999). Resolução CFP N. 001/99 de 22 de março de 1999.
- Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2017). *Competência social e habilidades sociais: manual teórico-prático*. Petrópolis: Vozes.
- Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2018). *Inventário de Habilidades Sociais 2 (IHS2-Del-Prette): manual de aplicação, apuração e interpretação*. São Paulo: Pearson.
- Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2013). *Psicologia das habilidades na infância: teoria e prática*. Petrópolis: Vozes.
- Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2010). Habilidades sociais e análise do comportamento: proximidade histórica e atualidades. *Revista Perspectivas*, 1(2), 104-115. doi: 10.18761/perspectivas.v1i2.33
- Del Prette, Z. A. P., Falcone, E. M. O., & Murta, S. G. (2013). Contribuições do campo das habilidades sociais para a compreensão, prevenção e tratamento dos transtornos de personalidade. In: L. F. Carvalho & R. Primi (Orgs.). *Perspectivas em psicologia dos*

transtornos de personalidade: implicações teóricas e práticas (pp. 326-358). São Paulo: Casa do Psicólogo.

Falconier, M. K. (2015). Together - a couples' program to improve communication, coping, and financial management skills: development and initial pilot-testing. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(2), 236-250. doi: 10.1111/jmft.12052

Fals-Stewart, W., O'Farrell, T. J., & Lam, W. K. K. (2009). Behavioral couple therapy for gay and lesbian couples with alcohol use disorders. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 37(4), 379–338. doi: 10.1016/j.jsat.2009.05.001

Fallahchai, R., Fallahi, M., & Ritchie, L.L. (2017). The Impact of PREP Training on Marital Conflicts Reduction: A Randomized Controlled Trial With Iranian Distressed Couples. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 16, 61 - 76. doi: 10.1080/15332691.2016.1238793

Farah, L. K. & Shahram, V. (2011). The effect of sexual skills training on marital satisfaction. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 2581-2585. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.10.505

Garanzini, S., Yee, A., Gottman, J., Gottman, J., Cole, C., Preciado, M., & Jasculca, C. (2017). Results of Gottman method couples' therapy with gay and lesbian couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(4), 674–684. doi:10.1111/jmft.12276.

Gottman, J. M., & Notarius, C. I. (2000). Decade in review: Observing marital interaction. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 927–947. doi: 10.1111/j.1741-3737.2000.00927.x

Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work: a practical guide from the country's foremost relationship expert*. New York: Harmony Books.

Gottman, J. M. et al. (2003). Correlates of gay and lesbian couples' relationship satisfaction and relationship dissolution. *Journal of Homosexuality*, 45(1), 23-43. doi: 10.1300/J082v45n01_02

- Hatzenbuehler, M. L., McLaughlin, K. A., Keyes, K. M., & Hasin, D. S. (2011). The Impact of Institutional Discrimination on Psychiatric Disorders in Lesbian, Gay, and Bisexual Populations: A Prospective Study. *American Journal of Public Health, 100*(3), 452-459. doi: 10.2105/AJPH.2009.168815
- Hawkins, A. J., Carroll, J. S., Doherty, W. J., & Willoughby, B. (2004). A comprehensive framework for marriage education. *Family Relations, 53*, 547-558. doi: 10.1111/j.0197-6664.2004.00064.x
- Hawkins, A. J., Stanley, S. M., Blanchard, V. L., & Albright, M. (2012). Exploring programmatic moderators of the effectiveness of marriage and relationship education programs: a meta-analytic study. *Behavior Therapy, 43*(1), 77-87. doi: 10.1016/j.beth.2010.12.006. Epub 2011 Jun 1.
- Kousteni, I., & Anagnostopoulos, F. (2019). Same-sex couples' psychological interventions: a systematic review. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, Advance online publication. doi: 10.1080/15332691.2019.1667937
- Lehavot, K., & Simoni, J. M. (2011). The impact of minority stress on mental health and substance use among sexual minority women. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 79*(2), 159-170. doi: 10.1037/a0022839
- Meyer, I.H. (1995). Minority Stress and Mental Health in Gay Men. *Journal of Health and Social Behavior, 36*(1), 38-56. doi: 10.2307/2137286
- Murta, S. G., Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2010). Prevenção ao sexismo e ao heterossexismo entre adolescentes: contribuições do treinamento em habilidades de vida e habilidades sociais. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente (Lisboa), 2*, 73-86.

- Neumann, A. P., Wagner, A., & Remor, E. (2018). Couple relationship education program “Living as Partners”: evaluation of effects on marital quality and conflict. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 31(26). doi: 10.1186/s41155-018-0106-z
- Pachankis, J. E., Hatzenbuehler, M. L., Rendina, H. J., Safren, S. A., & Parsons, J. T. (2015). LGB-affirmative cognitive-behavioral therapy for young adult gay and bisexual men: A randomized controlled trial of a transdiagnostic minority stress approach. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(5), 875-889. doi: 10.1037/ccp0000037
- Pachankis, J. E., & Safren, S. A. (2019). Adapting evidence-based practice for sexual and gender minorities: the current state and future promise of scientific and affirmative treatment approaches. In: J. E. Pachankis & S. A. Safren (Eds.). *Handbook of evidence-based mental health practice with sexual and gender minorities* (pp. 3-22). New York: Oxford University Press.
- Pepping, C. A., Halford, W. K., & Lyons, A. (2019). Couple interventions for same-sex couples. In: J. E. Pachankis & S. A. Safren (Eds.). *Handbook of evidence-based mental health practice with sexual and gender minorities* (pp. 97-114). New York: Oxford University Press.
- Pereira-Guizzo, C. de S., Del Prette, A., Del Prette, Z. A. P., & Leme, V. B. R. (2018). Programa de habilidades sociais para adolescentes em preparação para o trabalho. *Psicologia Escolar e Educacional*, 22(3), 573-581. doi: 10.1590/2175-35392018035449
- Sardinha, A., Falcone, E. M. O., & Ferreira, M. C. (2009). As relações entre a satisfação conjugal e as habilidades sociais percebidas no cônjuge. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 25(3), 395-402. doi: 10.1590/S0102-37722009000300013
- Shahid, H., & Kazmi, S. F. (2016). Role of emotional regulation in marital satisfaction. *International Journal for Social Studies*, 2(4), 47-60. doi: 10.26643/ijss.v2i4.6769

- Sue, D. W. (2010). *Microaggressions in everyday life: race, gender, and sexual orientation*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Vezzosi, J. I., Ramos, M. M., Segundo, D. S. A., & Costa, A. B. (2019). Crenças e atitudes corretivas de profissionais da psicologia sobre a homossexualidade. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 39(n.spe3), 174-193. doi: 10.1590/1982-3703003228539
- Villa, M. B., & Del Prette, Z. A. P. (2013). Marital satisfaction: the role of social skills of husbands and wives. *Paidéia*, 23(56), 379-388. doi: 10.1590/1982-43272356201312
- Welzer-Lang, D. (2001). A construção do masculino: dominação das mulheres e homofobia. *Revista Estudos Feministas*, 9(2), 460-482. doi: 10.1590/S0104-026X2001000200008
- Whitton, S. W., Scott, S. B., Dyar, C., Weitbrecht, E. M., Hutsell, D. W., & Kuryluk, A. D. (2017). Piloting relationship education for female same-sex couples: Results of a small randomized waitlist-control trial. *Journal of Family Psychology*, 31(7), 878–888. doi: 10.1037/fam0000337
- Whitton, S. W., Weitbrecht, E. M., Kuryluk, A. D., & Hutsell, D. W. (2016). A randomized waitlist-controlled trial of culturally sensitive relationship education for male same-sex couples. *Journal of Family Psychology*, 30(6), 763–768. doi: 10.1037/fam0000199

Tabela 1.

País, focos de treinamento, habilidades abordadas, design, participantes e efetividade em programas conjugais.

Referência	País	Temáticas e habilidades abordadas	Estrutura	Público-Alvo	Efeitos
Falconier (2015) Programa: Together		Identificar indicadores de estresse financeiro em si mesmo e na parceria; ajudar a parceria a lidar com o estresse financeiro; habilidades de gerenciamento financeiro; habilidades de resolução de problemas e comunicação (gerais e sobre problemas financeiros); entendimento mútuo sobre crenças, papéis e expectativas; enfrentar a tensão financeira individualmente e como casal; lidar com finanças.	<i>Módulos:</i> 9 <i>Duração:</i> Sem informação <i>Avaliação:</i> Incharge Financial Distress/Financial Well-Being Scale; Dyadic Adjustment Scale; Dyadic Coping Inventory; Conflict Tactics Scale-2; Depression, Anxiety, Stress Scales; Financial Management Scales.	Casais casados ou coabitando, juntos há 10 anos. Sem informações sobre a orientação sexual.	Tensão financeira Gerenciamento financeiro Depressão Ansiedade Satisfação com o relacionamento Agressão psicológica Apoio. Enfrentamento diádico Enfrentamento diádico em comum H**M** H* M** H^ M H M H* M H**M* H M H^ M^
Babcock, Gottman, Ryan e Gottman (2013) Workshop: The Art and Science of Love	Estados Unidos	<i>Dia 1. Aumento da amizade:</i> construir mapas de amor; nutrir carinho e admiração; aumentar conexão emocional (voltar-se um para o outro). <i>Dia 2. Gerenciamento de conflito:</i> regular conflitos que estão em impasses; gerenciamento de conflitos “resolvíveis”; habilidades de comunicação (aceitar influência, reparos efetivos, autorregulação fisiológica e acalmar a parceria, utilizar pausas efetivas, comprometer-se).	<i>Workshops:</i> 2 (dias) <i>Duração:</i> 8 horas por workshop <i>Avaliação:</i> Marital Adjustment Test; Sound Relationship House Questionnaires; Problems in Friendship Quality; Problems with Destructive Conflict.	Casais casados, sem dados sobre o tempo de casamento. Sem informações sobre orientação sexual.	Satisfação com o relacionamento Problemas com conflitos destrutivos Problemas na amizade C C** C**

Notas: H=homem, M=mulher, C=casal, ** $p < .01$, * $p < .05$, ^ $p < .10$

Tabela 1.

País, focos de treinamento, habilidades abordadas, design, participantes e efetividade em programas conjugais. (Continua...)

Referência	País	Temáticas e habilidades abordadas	Estrutura	Público-Alvo	Efeitos
Buzzella, Whitton e Tompson (2012) Programa: Strengthening Same-Sex Marriage	Estados Unidos	Divertir-se juntos; comunicação; bom(a) falante, bom ouvinte; passos para resolução de problemas; saber e comunicar o que você quer; lidar com estressores como um casal; criar um senso de segurança e estabilidade (compromisso); importância do suporte social e comunitário.	Sessões: Uma sessão ao final de semana (duração de 6 horas) e dois dias na semana pela noite (2 horas cada) Duração: 10 horas (programa completo) Avaliação: Communication Skills Test; Support for the Relationship Measure; Social Support Assessment; Perceived Stress Scale; Dyadic Adjustment Scale; Confidence Scale; End of Treatment Questionnaire.	Casais do mesmo sexo (homens), noivos ou recém casados.	Parceiro contactado
					Resolução de problemas *
Renick, Blumberg e Markman (1992) ¹ Programa: PREP		Comunicação; habilidades para uma fala e escuta efetivas; dar feedbacks específicos e diretos ao outro; expressão construtiva de sentimentos; ampliar momentos agradáveis juntos; valores espirituais (honra, respeito, intimidade e perdão); compromisso e compartilhamento de visão de mundo; comunicação sensual.	Sessões: 12 Duração: no information Avaliação: Marital Adjustment Test; Relationship Problem Inventory; Conflict Tactics Scale; Snyder's Marital Satisfaction Inventory; The Couples Interaction Scoring System; The Interaction Coding System; The Communication Box; The Communication Skill Test.	Casais planejando o casamento pela primeira vez. Sem informações sobre orientação sexual.	Comunicação negativa *
					Estresse percebido ^
					Apoio social ^
					Apoio percebido pelo relacionamento ^
					Funcionamento do relacionamento - qualidade **
					Funcionamento do relacionamento - confiança ^
					Outros parceiros
					Estratégias de comunicação positiva *
					Resolução de problemas ^
					Estresse percebido *
					Satisfação com o relacionamento
					Confiança ^

Notas: **d ≥ .8, * .7 ≤ d ≤ .5, ^ .2 ≤ d ≤ .4,

Tabela 1.

País, focos de treinamento, habilidades abordadas, design, participantes e efetividade em programas conjugais. (Continua...)

Referência	País	Temáticas e habilidades abordadas	Estrutura	Público-Alvo	Efeitos
Markman e Floyd (1980) Programa: PREP ¹	Estados Unidos	Habilidades do ouvinte (escuta ativa), sumarizar o outro, refletir sentimentos; habilidades do falante (fala expressiva), expressar sentimentos, ser específico, falar por si; habilidades de resolução de problemas; habilidades de monitoramento comportamental; identificar quais comportamentos são prazerosos ou não para seu parceiro; fazer solicitações específicas para mudança de comportamento; habilidades de negociação.	<i>Sessões:</i> 6 <i>Duração:</i> 3 horas por sessão <i>Avaliação:</i> Standardized 30-minute interview; Demographic information sheet; The Problem Intensity Form; The Locke-Wallace Marital Adjustment Test (Premarital Adjustment Test); Inventory of Marital Conflicts; Communication Box.	Casais antes do casamento, namorados por em média 22.8 meses. Sem informações sobre orientação sexual.	Sem informação. Os autores mencionaram sobre efetividade, mas não há dados quantitativos no estudo.
Hahlweg, Fehm-Wolfsdorf e Groth (1998) Programa: A Learning Program for Married Couples ²	Alemanha	Habilidades de comunicação, falar por si, expressar sentimentos, permanecer no assunto, parafrasear o ponto de vista do parceiro; expressar sentimentos negativos, autodescoberta; resolução de problemas; efeitos das expectativas no relacionamento; comunicação sobre domínios sexuais.	<i>Partes:</i> 5 <i>Duração:</i> 18 horas por programa <i>Avaliação:</i> Partnership Questionnaire; Problem List; Center for Epidemiological Studies – Depression Scale; Coding System for Marital and Family Interaction; Consumer Satisfaction (scale rating).	Casais em uma relação de pelo menos 3 anos de duração. Sem informações sobre orientação sexual.	Variáveis de autorrelato Comunicação verbal * Comunicação não-verbal ^

Notas: **d ≥ .8, *.7 ≤ d ≤ .5, ^ .2 ≤ d ≤ 4.

¹Atualmente, o PREP tem outras versões, ver mais em: <https://www.prepinc.com/Content/CURRICULA/for-couples.htm>

²Baseado no PREP *Tabela 1*.

País, focos de treinamento, habilidades abordadas, design, participantes e efetividade em programas conjugais. (Continua...)

Referência	País	Temáticas e habilidades abordadas	Estrutura	Público-Alvo	Efeitos	
Fallahchai, Fallahi e Ritchie (2017) ¹ Program: PREP		Resolver problemas como uma equipe; identificar fatores de risco para o estresse conjugal; estabelecer segurança no relacionamento.	<i>Sessões:</i> 10 <i>Duração:</i> 90 minutos por sessão <i>Avaliação:</i> Demographic Questionnaire; The Marital Conflicts Questionnaire; ENRICH Marital Satisfaction Scale.	Casais heterossexuais, média de 5 anos de casamento.	Satisfação conjugal Conflitos conjugais	** **
	<i>Irã</i>					
Moghadasi and Mohammadipour (2016) Program: Communication Skills and Effective dialogue		Comunicação (falar, negociar); entender a si e os outros; autoexpressão; empatia; resolução de conflitos; escuta efetiva (atenção, pontuar, convidar, sumarizar, perguntar).	<i>Sessões:</i> 8 <i>Duração:</i> 90 minutos por sessão <i>Avaliação:</i> Afrooz Marital Satisfaction Scale; Dimensions of Commitment Inventory.	Casais casados há menos de 5 anos. Sem informações sobre orientação sexual.	Satisfação do casal Compromisso conjugal	** **

Notes: ** $p < .01$

Tabela 1.

País, focos de treinamento, habilidades abordadas, design, participantes e efetividade em programas conjugais. (Continua...)

Referência	País	Temáticas e habilidades abordadas	Estrutura	Público-Alvo	Efeitos
Vazhappilly and Reys (2018) Programa: Emotion-Focused Couples' Communication Program	Índia	Consciência sobre compaixão, conexão e comunicação; auto-empatia; autoaceitação; escuta ativa e compassiva; receber críticas jovialmente; reconhecer sentimentos e necessidades do outro e responder a elas positivamente; empatia; ser genuíno e verdadeiro ao expressar suas necessidades; expressar sentimentos abertamente; acalmar e curar memórias dolorosas do passado; reconectar-se com a parceria; apreciar e agradecer ao outro; nutrir camaradagem, pertencimento, abertura e honestidade; compartilhar vida sexual ativa e satisfatória.	<i>Sessões:</i> 9 <i>Duração:</i> Sem informação <i>Avaliação:</i> Primary Communication Inventory; Dyadic Adjustment Scale.	Casais casados (civil ou religioso), não menos que 3 e não mais que 25 anos de relação. Sem informações sobre orientação sexual.	Comunicação Satisfação conjugal ** **
Neumann, Wagner and Remor (2018) Programa: Viver a dois: compartilhando este desafio	Brasil	Comunicação; autoconhecimento; empatia; gerenciar/lidar com conflito; reconhecimento sobre tolerância e intensidade emocional quando enfrentando os conflitos; expressão efetiva; negociação; controle emocional; conversar sobre sexualidade; divertir-se.	<i>Workshops:</i> 6 <i>Duração:</i> 90 minutos por grupos de três a cinco casais e 120 minutos para grupos de seis a oito casais. <i>Avaliação:</i> Questionário de Dados Sociodemográficos; The Golombok and Rust Inventory of Marital State; The Marital Conflict Scale; Conflict Resolution Style Inventory.	Maior parte dos casais eram oficialmente casados. A média do tempo de relacionamento foi de 13 anos. Sem informações sobre orientação sexual.	Qualidade conjugal Frequência do conflito Resolução positiva Engajamento no conflito Retirada Complacência H^ W H W* H* W* H* W*** H**W** H^ W^

Notas: **d ≥ .8, *.7 ≤ d ≤ .5, ^ .2 ≤

ESTUDO 2

Avaliação multimodal das habilidades sociais conjugais²

Na América Latina, apenas um instrumento foi identificado para a avaliação das habilidades sociais conjugais (Inventário de Habilidades Sociais Conjugais). Este instrumento é importante no contexto de intervenções com casais, pelas possibilidades que oferece. Todavia, no contexto clínico, ao avaliar as habilidades sociais conjugais, o uso de apenas um instrumento psicométrico não é suficiente para resultados robustos sobre o repertório destes desempenhos. Neste estudo, de revisão narrativa sobre os conceitos e métodos avaliativos do treinamento de habilidades sociais, defende-se o uso de uma avaliação multimodal, multidimensional e multiinformante para as habilidades sociais conjugais. Isso indica que diversos informantes, instrumentos e procedimentos precisam ser utilizados pelo terapeuta para a compreensão dessas particularidades. Foram focos básicos deste estudo (a) apresentar alguns conceitos centrais do campo teórico-prático das habilidades sociais, indicando classes de desempenhos que podem facilitar o processo de intervenção clínica com casais e (b) descrever formas de avaliação multimodal com casais, indicando as etapas de avaliação, instrumentos, técnicas e ilustrações de casos clínicos.

Palavras-chave: Habilidades sociais conjugais. Habilidades sociais. Avaliação. Casais. Avaliação multimodal.

O campo teórico-prático das habilidades sociais tem crescido significativamente no decorrer dos últimos anos (Bolsoni-Silva et al., 2006; Fumo, Manolio, Bello, & Hayashi, 2009; Manolio & Ferreira, 2011). Prytz-Nilsson e Suárez (2009), ao conduzirem um levantamento bibliométrico da literatura do Treinamento de Habilidades Sociais (THS) na América Latina, já indicavam o Brasil como um dos principais produtores dessa temática, com estudos sob diversos delineamentos metodológicos, representando 71,85% das publicações encontradas.

Ao mapear especificamente os instrumentos que avaliam o repertório das habilidades sociais, também por meio de revisão de literatura na América Latina, Morán e Olaz (2014) destacam que, dentre os 37 instrumentos encontrados, 19 (48,7%) eram brasileiros e apenas um

² Este estudo foi publicado em 2020 como capítulo do livro “Terapias Cognitivo-Comportamentais para Casais e Famílias: bases teóricas, pesquisas e intervenções”, organizado por Bruno Luiz Avelino Cardoso e Kelly Paim, pela Editora Sinopsys, e tem como coautora a professora Zilda Aparecida Pereira Del Prette. Os autores deste agradecem ao professor Dr. Almir Del Prette pela leitura e considerações feitas a este manuscrito.

instrumento (2,7%) foi identificado para a avaliação das habilidades sociais conjugais (Inventário de Habilidades Sociais Conjugais, IHSC-Villa&Del-Prette, 2012). De acordo com os achados por esses autores, o Brasil é o campo de maior produção de medidas avaliativas em habilidades sociais da América Latina, sendo a maioria dos instrumentos construídos por pesquisadores vinculados ao Laboratório de Interação Social (Grupo Relações Interpessoais e Habilidades Sociais), na Universidade Federal de São Carlos, coordenado pelos professores Almir Del Prette e Zilda A. P. Del Prette (principais responsáveis pela inserção do campo das Habilidades Sociais no Brasil).

Não obstante o Brasil seja o país da América Latina com maior número de publicações e métodos avaliativos sobre o campo das habilidades sociais, ao analisar os principais públicos de intervenção, as populações que contam com mais estudos são crianças (27,4%), sujeitos clínicos (21,48%) e universitários (17,03%). Esses dados indicam possibilidades de novas investigações com públicos diferentes desses, como é o caso dos parceiros em relacionamentos conjugais (Prytz- Nilsson & Suárez, 2009).

Em uma revisão de literatura específica sobre as habilidades sociais conjugais, Cardoso e Del Prette (2017) identificaram apenas nove estudos brasileiros, sendo a maioria com objetivos de caracterização do repertório das habilidades sociais conjugais e correlação deste constructo com a satisfação conjugal. Trata-se de dados relevantes no contexto acadêmico, que contribuem para o planejamento de intervenções em diferentes perspectivas teóricas. Mas, ainda há pouco material produzido sobre como avaliar estes comportamentos em cenário clínico. Ainda nesta revisão, atribui-se, como um dos fatores do avanço da área, a criação do termo “habilidades sociais conjugais”, por Del Prette e Del Prette em 2001, e à elaboração do primeiro e único instrumento psicométrico que avalia este constructo na América Latina, com estudos de validade na população

brasileira e aprovado pelo SATEPSI³, o Inventário de Habilidades Sociais Conjugais (Villa & Del Prette, 2012).

De modo geral, os dados das pesquisas brasileiras com esta temática, até o momento, têm contribuído para a compreensão de que as habilidades sociais conjugais estão correlacionadas positivamente com satisfação conjugal (Sardinha, Falcone, & Ferreira, 2009; Sbicigo & Lisbôa, 2010; Villa & Del Prette, 2013) e negativamente com situações de violência entre parceiros íntimos (Cardoso & Costa, 2019). No exterior, alguns comportamentos, que podem ser estudados pelo campo das habilidades sociais, também têm sido indicados como relevantes para uma relação conjugal e serão indicados no decorrer da leitura.

Ao avaliar, no contexto clínico, os desempenhos dos casais, nomeados como habilidades sociais conjugais, o terapeuta, além de compreender conceitualmente os principais constructos do THS, deve entender que o uso de um instrumento psicométrico é importante, mas não suficiente para uma avaliação mais ampla desse repertório em suas especificidades clínicas. Para isso, Del Prette e Del Prette (2017a) defendem que a avaliação das habilidades sociais, ou sociais conjugais, objeto deste estudo, deve ser multimodal. Isso indica que diversos informantes, instrumentos e procedimentos precisam ser utilizados pelo terapeuta para a compreensão dessas particularidades. Levando em consideração os aspectos supracitados, este capítulo tem como objetivo discutir a avaliação das habilidades sociais conjugais, sob a perspectiva multimodal. Para isso, serão focos básicos: (a) apresentar alguns conceitos centrais do campo teórico-prático das habilidades sociais, indicando classes de desempenhos que podem facilitar a qualidade dos relacionamentos conjugais; e (b) descrever formas de avaliação multimodal com casais, indicando as etapas de avaliação, instrumentos, técnicas e ilustrações de casos clínicos.

³ <http://satepsi.cfp.org.br/testesFavoraveis.cfm>

Conceitos do campo teórico-prático das habilidades sociais

Ao planejar uma intervenção personalizada para casais que chegam ao atendimento, o terapeuta cognitivo-comportamental deve utilizar de técnicas específicas (Leahy, 2006), recorrer a instrumentos (testes psicológicos) recomendados pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP, 2018) e basear o processo em uma boa relação terapêutica (Kazantzis, Dattilio, & Dobson, 2017; Leahy, 2008). Antes de selecionar quais as formas de intervenção que serão utilizadas com o casal, é um dos pressupostos da Terapia Cognitivo-Comportamental que ocorra uma adequada Conceitualização Cognitiva do Casal (Cardoso, 2018; Cardoso & Neufeld, 2018). Para que esta aconteça de modo consistente, o terapeuta precisa de um bom conhecimento sobre os constructos teóricos sob os quais ele embasará a avaliação e a intervenção.

No caso das habilidades sociais conjugais, há pelo menos quatro conjuntos de conceitos que o terapeuta precisa considerar: (a) *habilidades sociais e habilidades sociais conjugais*, (b) *competência social* (critérios e requisitos), (c) *aprendizagens e déficits*, (d) *comportamentos concorrentes às habilidades sociais conjugais*. Estes aspectos conceituais estão interrelacionados no processo de intervenção clínica com casais e auxiliarão no mapeamento das técnicas e formas de intervenção que serão utilizadas.

Inicialmente, compreende-se por *habilidades sociais*, um conjunto de “comportamentos sociais, valorizados pela cultura ou subcultura nas interações com outras pessoas, que podem contribuir para competência social” (Del Prette & Del Prette, 2017b, p. 14). Trata-se de desempenhos situacionais-específicos aprendidos durante a história de vida do indivíduo.

Del Prette e Del Prette (2017a) indicam um portfólio de dez classes dessas habilidades que são relevantes no ciclo vital: comunicação, civilidade, fazer e manter amizade, empatia, assertividade, expressar solidariedade, manejar conflitos e resolver problemas interpessoais,

expressar afeto e intimidade (namoro, sexo), coordenar grupo, falar em público. Destaca-se que algumas dessas habilidades podem fazer parte de diferentes papéis sociais, como é o caso das habilidades sociais de professores, estudantes, profissionais, cuidadores e casais (Del Prette & Del Prette, 2017a).

Na tarefa social da conjugalidade, indicam-se as *habilidades sociais conjugais* que, assim como as habilidades sociais, fazem parte de um constructo descritivo. Elas se referem a comportamentos dentro de uma relação afetivo-sexual que apresentam alta probabilidade de satisfação conjugal e qualidade do relacionamento. Os autores destacam a comunicação (Gottman & Rushe, 1995; Gottman & Silver, 2015), resolução de problemas (Cardoso, 2018, 2019; Dattilio, 2010; Plessis & Clarke, 2008), expressividade emocional/empatia (Del Prette & Del Prette, 2017a; Sardinha et al., 2009; Villa & Del Prette, 2013, 2012), assertividade (Del Prette & Del Prette, 2017a), autocontrole (Villa, 2005; Villa & Del Prette, 2013), expressar intimidade sexual/habilidades sexuais (Sardinha, 2018; Yoo, Bartle-Haring, Day, & Gangamma, 2013), automonitoria (Cardoso, 2018; Gottman & Silver, 2015). Cada classe mais ampla (molar) desses comportamentos pode ser descrita em subclasses (moleculares) de desempenhos, contudo sem uma divisão estanque, conforme ilustrado no *Quadro 1*.

Quadro 1.

Classes e subclasses das habilidades sociais aplicadas ao contexto conjugal

Classes de Habilidades Sociais	Alguns desempenhos relacionados
<i>Assertividade</i>	<ul style="list-style-type: none"> *Discordar *Expressar pensamentos e opiniões de modo direto *Afirmar preferências *Fazer, aceitar e/ou recusar pedidos Estabelecer e cobrar acordos conjugais Lidar com críticas do(a) parceiro(a)/ Expressar críticas criativas *Desculpar-se Admitir falhas *Pedir mudança de comportamento

<i>Autocontrole</i>	<p>*Controlar raiva e aborrecimentos</p> <p>Expressar raiva e/ou outros sentimentos desconfortáveis de modo direto, sem ofender o(a) parceiro(a)</p> <p>Lidar com as brincadeiras do(a) parceiro(a)</p> <p>Escutar de modo não defensivo</p> <p>Evitar ataques, desdém, críticas.</p>
<i>Automonitoria</i>	<p>*Avaliar o próprio desempenho na relação</p> <p>Antever e avaliar consequências dos seus desempenhos na relação conjugal</p> <p>*Autorregular respostas emocionais</p> <p>Identificar seus próprios pensamentos e sentimentos no curso da interação conjugal</p> <p>Identificar fatores de risco para o estresse conjugal</p> <p>*Planejar e regular o próprio comportamento</p> <p>Manejar as alterações fisiológicas em si próprio (p. ex. estresse, raiva, ansiedade)</p> <p>*Inibir reações impulsivas na relação</p>
<i>Comunicação</i>	<p>Pedir e fornecer <i>feedbacks</i> ao(à) parceiro(a)</p> <p>*Iniciar, manter e encerrar conversação</p> <p>*Identificar o momento adequado para mudar o assunto</p> <p>*Comunicar e ser compreendido por gestos e olhares</p> <p>*Fazer perguntas</p> <p>Dialogar sobre o dia-a-dia</p> <p>*Esperar sua vez em um diálogo</p> <p>Escutar atentamente o que o(a) parceiro(a) está falando</p>
<i>Empatia</i>	<p>Compreender o que o(a) parceiro(a) está sentindo</p> <p>Perceber comportamentos e sentimentos do(a) parceiro(a)</p> <p>*Parafrasear</p> <p>Validar sentimentos do(a) parceiro(a)</p> <p>Assumir a perspectiva sobre o que o(a) parceiro(a) está relatando</p> <p>*Demonstrar disposição para ajudar</p> <p>Compartilhar alegria e emoções do(a) parceiro(a)</p> <p>Reconhecer sentimentos, necessidades emocionais e comportamentos do(a) outro(a)</p> <p>Compreender que o(a) parceiro(a) está pensando e sentindo</p>
<i>Expressividade emocional</i>	<p>*Elogiar e agradecer elogios</p> <p>Animar-se com conquistas do(a) parceiro(a)</p> <p>*Expressar sentimentos agradáveis e desagradáveis de modo adequado</p> <p>Expressar amor, desejos e afetividade pelo(a) parceiro(a), por meio de palavras e ações</p> <p>Expressar gratidão</p> <p>Superar inibição ou receio diante do(a) parceiro(a)</p> <p>Falar sobre emoções agradáveis e desagradáveis</p> <p>Criar um significado compartilhado da relação</p>
<i>Expressar intimidade sexual/ habilidades sexuais</i>	<p>Falar sobre sexo e expressar desejos sexuais</p> <p>Fornecer <i>feedback</i> sobre o desempenho sexual do(a) outro(a)</p> <p>Perguntar sobre preferências e gostos de intimidade</p> <p>Expressar intimidade por toques e beijos</p> <p>Recusar comportamentos sexuais inseguros</p>
<i>Resolução de problemas</i>	<p>*Definir o problema específico</p> <p>*Identificar o melhor momento para a resolução do problema</p> <p>Acalmar-se e auxiliar o parceiro a acalmar-se</p> <p>Comprometer-se com as soluções planejadas conjuntamente</p> <p>*Negociar e Listar soluções</p> <p>Reconhecer as próprias responsabilidades</p> <p>Focar problemas pontuais</p> <p>Voltar-se para o(a) parceiro(a) ao invés de esquivar-se ou fugir</p> <p>Permitir-se ser influenciado pelo outro(a)</p>

Fonte: *Descrição de classes e subclasses de HSC originalmente propostas por Del Prette e Del Prette (2017a) para as pessoas em geral, acrescidas das referidas ao contexto conjugal (Cardoso, 2018; 2019; Cardoso & Del Prette, 2017; Dattilio, 2010; Gottman & Rushe, 1995; Gottman & Silver, 2015; Plessis & Clarke, 2008; Sardinha, 2018; Sardinha et al., 2009; Villa, 2005, Villa & Del Prette, 2012; 2013; Yoo et al., 2013).

O conjunto dos comportamentos apresentados no *Quadro 1* constitui um dos requisitos da *competência social* aplicada aos relacionamentos conjugais, porém esse requisito, ainda que necessário, não é suficiente. É importante entender e vincular o construto descritivo de habilidades sociais ao conceito avaliativo de competência social, conforme definidos por Del Prette e Del Prette (2017a). Para esses autores, a *competência social* é “um constructo avaliativo do desempenho de um indivíduo (pensamentos, sentimentos e ações) em uma tarefa interpessoal que atende aos objetivos do indivíduo e às demandas da situação e cultura, produzindo resultados positivos conforme critérios instrumentais e éticos” (p. 37). O desempenho socialmente competente, baseado nesses critérios, inclui alcançar os objetivos da interação, prezando pela “Lei Áurea/Regra de Ouro”⁴; manter/melhorar a autoestima de ambos os envolvidos na interação; manter/melhorar a qualidade da relação; equilibrar ganhos e perdas entre os interlocutores; e ampliar/respeitar os direitos humanos básicos no relacionamento.

Para atingir esses critérios, além de um repertório variado, elaborado e pertinente das habilidades sociais conjugais, os indivíduos em uma relação conjugal precisam de requisitos adicionais, como: (a) aplicar valores de convivência à relação (p. ex. justiça, respeito, equidade, paz, perdão, persistência, honestidade, otimismo, responsabilidade, humildade, flexibilidade, dignidade, solidariedade), (b) ter conhecimento sobre o outro (p. ex. preferências, aspirações, ideais, planos, sonhos de vida, gostos, amigos), sobre as situações e demandas que envolvem a relação (p. ex. ativadores de estresse, contexto em que a relação se insere, culturas familiares de

⁴ Faça ao outro o que gostaria que fizessem a você ou, no mínimo, não faça ao outro o que não gostaria que fizessem a você (Del Prette & Del Prette, 2017a).

cada um); (c) autoconhecimento pertinente à conjugalidade (p. ex. identificar os seus próprios recursos cognitivos, emocionais e comportamentais); e (e) automonitoria nas interações com o cônjuge (como detalhado no *Quadro 1*)

Não obstante as habilidades sociais conjugais serem desempenhos distantes dos padrões de algumas relações conjugais que chegam à clínica⁵, elas podem ser ensinadas e aprendidas por programas especializados pautados pela competência social (Cardoso, 2018; Del Prette & Del Prette, 2017a). Para planejar uma intervenção desse tipo, os terapeutas precisam conhecer os três modos de *aprendizagem* desses comportamentos (Del Prette & Del Prette, 2013a; Del Prette, Dias, & Del Prette, 2017), também aplicáveis ao contexto das relações conjugais (Cardoso, 2019).

A *observação ou modelação*, refere-se à forma de aprendizagem em que os parceiros desenvolvem padrões comportamentais por meio de modelos de outros, sejam por meio da observação de personagens de filmes/séries ou pela identificação com pessoas de referência para o casal (p. ex. pais, amigos, terapeuta). Outra forma de aprendizagem refere-se às *instruções ou regras*, ou seja, os casais podem aprender por meio de descritivos verbais diretos sobre o que/como agir diante de demandas do relacionamento. Por fim, os casais também podem aprender por *consequenciação ou reforçamento*. Neste caso, ao desempenhar um comportamento nomeado como habilidade social conjugal, o(a) parceiro(a) que tem seu comportamento reforçado (p. ex. recebe aprovação do/a outro/a) tende a aprender aquele repertório e a aumentar a frequência deste desempenho.

Vivências prévias de punições, a ausência de ambientes favoráveis ao desempenho de habilidades sociais conjugais e outros fatores, contribuem para os *déficits*, compreendidos como os desempenhos faltantes/ausentes no repertório do indivíduo. Conforme Del Prette e Del Prette

⁵ Afirmação baseada na prática clínica e nos períodos de supervisão do primeiro autor.

(2013a), os déficits podem ser classificados em três tipos: (a) *déficits de aquisição*, quando não ocorreu aprendizagem dessas habilidades pelo indivíduo; (2) *déficits de desempenho*, quando o indivíduo apresenta habilidades sociais conjugais, porém em frequência menor que o esperado ou desejável; e (3) *déficits de fluência*, quando o indivíduo apresenta habilidades sociais conjugais mas, independentemente da frequência, a proficiência de seu desempenho fica aquém do que o(a) parceiro(a)/ambiente espera ou do que pode funcionar. Essa tipologia pode ser aplicada a diferentes fases do desenvolvimento e também a papéis sociais, como por exemplo no casamento (ou relações afetivas íntimas), especificamente nas chamadas habilidades sociais conjugais.

Dificuldades em desempenhar essas habilidades também podem estar relacionadas aos *comportamentos concorrentes* do(a) parceiro(a). Ou seja, daqueles desempenhos que divergem das habilidades sociais conjugais e que são reforçados pela comunidade verbal (ou pelo/a parceiro/a ou por outras pessoas). Falar gritando (de modo autoritário e impositivo) tende a ter uma consequência positiva para quem assim o faz. Geralmente, esta pessoa alcança o objetivo e impõe medo ao interlocutor (o que muitas vezes é equivocadamente interpretado, por quem está impondo, como respeito). Esse padrão de comportamento concorre com a aprendizagem de habilidades sociais (p. ex. falar diretamente de modo assertivo), o que dificulta a melhoria das relações interpessoais (Del Prette et al., 2017).

Delimitados esses conceitos, o terapeuta tem uma visão abrangente sobre o funcionamento da relação conjugal. Perceber que o(a) parceiro(a) não expressa seus sentimentos, pois, em sua família de origem, esse tipo de comportamento não era validado, mostra para o terapeuta, aspectos ativadores na história do cônjuge que contribui para um conflito conjugal (Cardoso & Neufeld, 2018). Para analisar esses aspectos, uma avaliação multimodal do casal fornece indicadores consistentes em uma atuação cognitivo-comportamental.

Métodos multimodais de avaliação das habilidades sociais conjugais

Como destacado previamente, a avaliação do caso é um aspecto central dos modelos cognitivo-comportamentais. No atendimento aos casais, a conceitualização cognitiva assume um aspecto específico, por tratar-se de uma interação entre duas pessoas que formam um sistema (Cardoso, 2018; Cardoso & Neufeld, 2018). Esse sistema ao chegar na terapia ou grupo de apoio, tende a indicar as dificuldades na manutenção do relacionamento.

Diversos autores têm apontado fatores que fazem com que os casais busquem por terapia. Entre os principais motivos, destacam-se os déficits na comunicação (Dattilio, 2010; Gottman & Silver, 2015), comportamentos violentos/agressivos (Cardoso & Costa, 2019), problemas com os filhos (Dattilio, 2010), dificuldades na resolução de problemas (Cardoso, 2018; Christensen, Doss, & Jacobson, 2018), ciúmes (Leahy, 2018; Leahy, & Tirsch, 2008), problemas sexuais (Carvalho & Sardinha, 2017; Sardinha, 2018), insatisfação conjugal (Cardoso & Costa, 2019; Villa & Del Prette, 2013) e outros. Para avaliar a dinâmica conjugal (no que se refere a compreensão do repertório de habilidades sociais conjugais) e, enfim, traçar um plano de intervenção efetivo, é recomendável a utilização de métodos variados. Quanto mais diversos, melhor será o acesso às respostas cognitivas, emocionais e comportamentais dos(as) parceiros(as).

Del Prette e Del Prette (2013b), ao considerar esses aspectos, sublinham que a avaliação das habilidades sociais, ou no caso deste capítulo, das habilidades sociais conjugais, deve ser: *multimodal, multidimensional e multi-informante*. No caso do primeiro tipo, deve-se utilizar de diferentes instrumentos e procedimentos como forma de compreensão do repertório comportamental dos participantes dos programas de treinamento. No segundo, utilizar de diversos indicadores diretos e indiretos das dimensões das habilidades sociais (conjugais). Por fim, no

terceiro, visa acessar respostas de diferentes avaliadores, no caso da relação conjugal, avaliar não só o autorrelato do indivíduo, mas aquilo que o(a) seu(sua) parceiro(a) relata.

Destaca-se que os métodos para compreender as habilidades sociais conjugais são diversos e a avaliação é continuada. Isto é, além de estabelecer uma linha de base dos comportamentos (em uma avaliação inicial), também é necessário avaliar o processo, o encerramento e, posteriormente, o *follow up* dos casais em treinamento⁶, como ilustrado no *Quadro 2*. Os instrumentos e recursos utilizados na avaliação das habilidades sociais conjugais devem identificar os indicadores propostos por Del Prette e Del Prette (2013b): (a) frequência da emissão dos desempenhos (o quanto cada parceiro desempenha as habilidades sociais conjugais), (b) topografia (forma em que estes desempenhos acontecem), (c) nível de facilidade ou dificuldade para o desempenho de habilidades sociais conjugais, (d) compreensão, aceitação e adequabilidade do desempenho à relação conjugal, (e) prejuízos na relação decorrentes dos déficits dessas habilidades.

Quadro 2.

Etapas e processos de avaliação das habilidades sociais conjugais

Etapas	Processo de Avaliação (O que avaliar?)
<i>Inicial</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Déficits e recursos em habilidades sociais conjugais; - Comportamentos concorrentes à emissão de habilidades sociais conjugais; - Transtornos psicológicos associados aos déficits nas habilidades sociais conjugais; - Nível de autoeficácia e autoestima dos(as) parceiros(as); - Componentes não verbais e paralinguísticos (NV&P) na emissão das habilidades sociais conjugais; - Percepção do casal sobre o relacionamento.
<i>Processo e Continuada</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Aquisição de desempenhos socialmente competentes nos casais; - Indicadores de generalização das habilidades sociais conjugais; - Aspectos novos trazidos pelo casal; - Respostas aos Planos de Ações Conjugais; - Relatos do casal sobre as vivências realizadas.
<i>Final</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Superação dos déficits de habilidades sociais conjugais; - Diminuição de comportamentos concorrentes com as habilidades sociais conjugais; - Redução de sintomas psicopatológicos associados às exposições interpessoais; - Aquisição de novas habilidades sociais conjugais;

⁶ Para detalhes sobre o processo de avaliação das habilidades sociais e formulação de programas pautados pela competência social, ver Del Prette e Del Prette (2017a).

	<ul style="list-style-type: none"> - Aquisição/aperfeiçoamento dos requisitos da competência social; - Melhora na qualidade conjugal, satisfação, motivação para o relacionamento, fortalecimento do vínculo e outros indicadores.
<i>Follow Up</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Manutenção dos repertórios adquiridos; - Manutenção da qualidade do relacionamento e satisfação conjugal.

Fonte: Elaborado conforme a proposta de Del Prette e Del Prette (2017a).

A avaliação dos aspectos indicados no *Quadro 2* é feita por diversos métodos e instrumentos. Destacam-se aqui os inventários específicos aos casos de psicopatologias (p. ex.: Inventário Beck de Depressão, Inventário Beck de Ansiedade, Inventário Beck de Ideação Suicida, entre outros), que não são objetivos deste capítulo; os inventários de habilidades (Inventário de Habilidades Sociais, Inventário de Habilidades Sociais Conjugais); Baralho das Habilidades Sociais Conjugais; Registros de Planos de Ações Conjugais; Técnicas de entrevistas; Observações; e *Role-play*. A seguir, será feita a descrição destes instrumentos e métodos e como podem ser utilizados no cenário dos atendimentos com casais, por meio de casos clínicos com nomes fictícios.

Inventário de Habilidades Sociais (IHS2- Del-Prette)

O Inventário de Habilidades Sociais (Del Prette & Del Prette, 2018) é um instrumento de autorrelato, elaborado por Del Prette e Del Prette (2018) e aprovado pelo SATEPSI para o uso em avaliações psicológicas. O IHS-2-Del-Prette tem por objetivo caracterizar o repertório de habilidades sociais em diferentes situações (escola, família, cotidiano, trabalho). O instrumento é composto por cinco fatores, com propriedades psicométricas satisfatórias, que mensuram as habilidades de: (F1) Conversação Assertiva; (F2) Abordagem afetivo-sexual; (F3) Expressão de sentimento positivo; (F4) Autocontrole/enfrentamento; (F5) Desenvoltura social.

Não obstante o foco do IHS2-Del-Prette não seja as relações conjugais, avaliar as habilidades dos parceiros em outros contextos é um indicativo de como manejá-las para o relacionamento conjugal. Ao compreender que, fora da relação conjugal (p. ex. no trabalho,

universidade), o(a) parceiro(a) emite com facilidade as habilidades de empatia (ou outra habilidade), o terapeuta pode arranjar contingências para que o(a) cliente generalize as habilidades para a relação afetivo-sexual.

Exemplo clínico: Júlio e Roberta estão casados há cinco anos. Júlio é gerente comercial e, na sua empresa, é muito comunicativo e desenvoltos socialmente. Roberta é professora de história e, na sala de aula, gosta muito de ouvir seus alunos sobre aquilo que estão vivenciando. O casal entra em conflitos pois, segundo Roberta, Júlio quase não fala da sua vida e do que sente para ela. Ela sente que está vivendo com um “estranho”. Por sua vez, Júlio fala que Roberta é muito exigente e que não é tão necessário ficar falando da vida dele. Na avaliação, Júlio fez uma alta pontuação no IHS2-Del-Prette quanto ao fator “Desenvoltura Social” e Roberta fez uma boa pontuação no fator “Expressão de Sentimento Positivo”. Ou seja, são repertórios sociais que tanto Júlio quanto Roberta tinham maior facilidade em desempenhar em contextos extra relacionamento conjugal. Contudo, não há uma generalização destes comportamentos para a relação conjugal. Neste caso, o terapeuta pôde treinar por role-play com Júlio e Roberta a comunicação e expressividade emocional – por meio da generalização daquilo que eles já fazem no trabalho. A vivência “O que meu colega contou” (ver Del Prette & Del Prette, 2017a, p. 195) adaptada para o contexto conjugal também pode auxiliar ao casal a discriminar aquilo que sentem ao se comunicar com o/a parceiro/a e o que sentem quando comunicam no contexto de trabalho. Alguns aspectos que o terapeuta pode focalizar nesta avaliação são: (a) identificar as diferenças e semelhanças das habilidades de comunicação no contexto do trabalho e conjugal; (b) verificar quais são as dificuldades encontradas na relação conjugal que desmotivam a comunicação de Júlio; (c) avaliar as expectativas de Roberta sobre Júlio (e de Júlio sobre Roberta) – são realistas? Há alguma distorção cognitiva? (d) quais os déficits e recursos dos parceiros no contexto conjugal? Avaliados esses

aspectos, o terapeuta pode psicoeducar o casal sobre a comunicação no relacionamento e os efeitos dos seus comportamentos sobre o outro.

Inventário de Habilidades Sociais Conjugais (IHSC-Villa&Del-Prette)

Trata-se de um instrumento de autorrelato (teste psicológico), desenvolvido por Villa e Del Prette (2012) e aprovado pelo SATEPSI para a utilização em contextos de avaliação psicológica. O IHSC-Villa&Del-Prette (Villa & Del Prette, 2012) tem por objetivo avaliar o repertório de habilidades sociais conjugais em situações cotidianas específicas ao contexto conjugal. O inventário consta de cinco fatores: (F1) Expressividade/Empatia; (F2) Autoafirmação Assertiva; (F3) Autocontrole Reativo; (F4) Autocontrole Proativo; e (F5) Conversação Assertiva que representam classes de habilidades sociais conjugais.

O uso desse tipo de teste pode favorecer tanto a avaliação inicial do casal, com o intuito de verificar qual o repertório base dos cônjuges, quanto a avaliação de processo e finalização do treinamento, para identificar a aquisição continuada e final do repertório, respectivamente. O terapeuta também pode utilizar o IHSC-Villa&Del-Prette para realizar uma “avaliação pareada” das habilidades sociais conjugais dos casais. Ou seja, além de aplicar individualmente, pedir que cada um responda outra cópia avaliando o repertório do(a) parceiro(a), o que garantirá um resultado *multi-informante*. Durante o andamento do processo de treinamento, o terapeuta pode elaborar gráficos destes resultados, como forma de motivar a parceria quanto aos ganhos que estão sendo obtidos durante as sessões.

O uso do IHSC-Villa&Del-Prette é importante, por fornecer indicadores clínicos para o mapeamento de déficits. Contudo, por se tratar de um instrumento de autorrelato e, portanto, suscetível a desejabilidade social dos parceiros, o uso de outros meios de avaliação, aliados à

aplicação deste instrumento, auxiliarão no fomento de uma avaliação mais consistente do constructo.

Exemplo Clínico: Maria e Davi são recém-casados (seis meses). Ambos são de famílias com costumes bem diferentes, o que resulta em conflitos no relacionamento conjugal desses clientes. O casal está com dificuldades de adaptação para lidar com essas diferenças, agora que estão morando juntos. Davi e Maria se autoavaliaram muito bem no Inventário de Habilidades Sociais Conjugais. Deste modo, aparentemente, ambos tinham um bom repertório desses desempenhos. Contudo, o terapeuta com o objetivo de obter uma avaliação multi-informante pediu que Maria respondesse sobre as habilidades de Davi e vice-versa. Os resultados mostraram que, na visão de Davi, Maria tinha déficit em Comunicação Assertiva. Na visão de Maria, Davi apresentava déficit em Autocontrole Reativo. Este dado foi abordado em terapia. Os parceiros tinham dificuldades quanto a identificar os seus próprios repertórios de habilidades sociais conjugais. Nestes casos, o terapeuta pode: (a) avaliar os casais sobre os critérios e requisitos da competência social (principalmente sobre o autoconhecimento e automonitoria) e proceder a uma psicoeducação desses aspectos; (b) identificar a topografia (forma) do desempenho desses comportamentos e como eles são interpretados pelo/a parceiro/a. As vivências “Automonitorando”, “Autoavaliação” e “Autoconhecimento”, propostas por Del Prette e Del Prette (2017a), também podem ser aplicadas com adaptações ao contexto conjugal, com a finalidade de proporcionar a autopercepção da parceria.

Baralho das Habilidades Sociais Conjugais (BHSC)

Trata-se de um recurso elaborado por Cardoso (2019), com o objetivo de avaliar e auxiliar no treinamento das habilidades sociais conjugais, na perspectiva da competência social. O BHSC

é composto por quatro conjunto de cartas com questões sobre: (a) Habilidades Sociais Conjugais (120 cartas, sendo 15 para cada classe: Assertividade, Autocontrole e Automonitoria, Comunicação, Empatia, Expressividade Emocional, Habilidades Sexuais, Habilidades Sociais Educativas, Resolução de Problemas); (b) Perspectivas Futuras quanto ao relacionamento (15 cartas sobre a motivação para mudança e planejamentos futuros dos parceiros); (c) Planejamento Financeiro (15 cartas com perguntas sobre o uso de habilidades e competência para negociar as finanças na relação); e (d) Planos de Ações Conjugais (25 cartas com pequenas atividades para serem realizadas entre as sessões de treinamento).

As cartas podem ser utilizadas como método multimodal de avaliação, quando o treinador além de entrevistar sobre a presença ou ausência da habilidade, estrutura cenários para observação do desempenho dessas habilidades na relação conjugal (p. ex. Solicitar que os/as parceiros/as desempenhem um comportamento de expressividade emocional e verificar os componentes não verbais e paralinguísticos utilizados por eles/as em sessão). Entre os materiais do BHSC também são apresentadas algumas atividades que podem ser feitas durante um processo de treinamento de habilidades sociais conjugais.

- (1) *Avaliando déficits e recursos em habilidades sociais conjugais*: tem a finalidade de listar quais os principais recursos e déficits que foram apresentados pelos(as) parceiros(as);
- (2) *Ciclo dos Valores*: tem o objetivo de identificar os principais valores para os casais e o nível de importância desses valores para a cada parceiro(a);
- (3) *Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente*: pretende avaliar, mediante uma tarefa interpessoal específica, quais os critérios de um desempenho socialmente competente na relação conjugal foram alcançados;

(4) *Turnê do conhecimento e do autoconhecimento*: tem a finalidade de discutir, mediado por uma metáfora, as dificuldades, recursos pessoais, principais aprendizagens com o(a) outro(a) e características pessoais e do(a) parceiro(a);

(5) *Calculadora do planejamento financeiro na relação*: visa discutir e promover autoconhecimento aos casais sobre os seus próprios recursos financeiros, planejamentos pessoais e estratégias para manejar finanças.

As cartas do BHSC indicam comportamentos que são importantes na relação conjugal e fornecem a reflexão dos casais sobre o desempenho deles. Os dados coletados em terapia também podem ser descritos pelos casais em Registros específicos.

Registro de Plano de Ação Conjugal

O Registro de Plano de Ação Conjugal (RePAC) faz parte de um dos elementos do BHSC (Cardoso, 2019). Trata-se de um recurso de acesso às respostas cognitivas, emocionais e comportamentais dos casais mediante um “desafio interpessoal” específico. O material contém um formato de tabela e avalia em quatro colunas 1) Qual era o Plano de Ação Conjugal” (Desafio Interpessoal); 2 e 3) Quais pensamentos e emoções e as suas intensidades e níveis antes e após o desempenho do Plano de Ação Conjugal (PAC); 4) O que o(a) parceiro(a) fez e qual a reação do(a) outro(a). Os dados coletados, por meio do RePAC, auxiliam na avaliação dos pensamentos e emoções relacionadas ao desempenho das habilidades sociais conjugais.

Exemplo Clínico: Marcos e Lucas estão morando juntos há três anos. O casal chegou à terapia mencionando suas dificuldades em resolver os problemas na relação. Cada momento em que surge uma situação problema, Marcos tende a se esquivar da situação, enquanto Lucas quer resolver exatamente quando o problema surge (mesmo que esteja muito chateado). As estratégias

utilizadas por ambos têm conduzido à insatisfação com o relacionamento. O terapeuta, com o objetivo de realizar uma avaliação conjunta com o casal, pode utilizar as cartas “Resolução de Problemas” do BHSC e identificar quais são as dificuldades que os parceiros estão tendo no desempenho destes comportamentos. As respostas fornecidas pelos clientes podem ser preenchidas em sessão na atividade 1 (“Avaliando déficits e recursos em habilidades sociais conjugais”) do BHSC. Após o preenchimento, o terapeuta pode discutir com os casais a partir do texto “Lidando com problemas interpessoais”, proposto por Del Prette e Del Prette, 2017a, p. 202). Como forma de avaliar a generalização das aprendizagens obtidas durante o *setting* terapêutico, o terapeuta pode passar um PAC específico sobre resolução de problemas, para que a parceria realize durante a semana e descreva no RePAC.

Entrevistas e Role-play

O CFP (2018) indica diversas modalidades de avaliação dos constructos psicológicos, entre elas, o uso das entrevistas. Durante o processo de terapia de casais, além da entrevista clínica inicial com o casal, deve-se avaliar individualmente cada parceiro/a. Este período de entrevista individual é relevante, pois, nele, o cliente pode relatar questões que tem dificuldade em expressar diretamente ao/a seu/sua parceiro/a. Quando isso ocorre, o terapeuta, além de motivá-lo a compartilhar na sessão coletiva, pode auxiliar em um treino de como ele pode falar. O *role-play*, além de mostrar ao terapeuta o nível de proficiência do cliente sobre determinada classe de habilidade social conjugal, auxilia no processo de treinamento de como desempenhar determinado comportamento, por meio das trocas de papéis. Em terapia de casais, há espaços específicos para as sessões individuais, contudo, destaca-se que esses momentos devem ser pontuais e sempre

estarem conectados as sessões em conjunto. Aquilo que é treinado em sessão individual visa a generalização para a sessão coletiva e para os ambientes fora das sessões de terapia.

Exemplo Clínico: Lúcia e Carla estão casadas a dois anos. A educação familiar de Lúcia foi afetivamente distante (os pais dela não validavam os seus sentimentos) e com pouca expressividade emocional. Já para Carla, expressar emoções era um comportamento bem validado por seus pais. Lúcia tem dificuldades em dizer diretamente o que sente para Carla, pois acredita que isso a tornará “desnecessariamente vulnerável”. Na entrevista inicial individual, Lúcia consegue descrever as suas vulnerabilidades e fragilidades para o terapeuta, mas não sabe como fazer isso com Carla. Os dados coletados em entrevista e descritos no Diagrama de Conceitualização Cognitiva para Casais (Cardoso, 2018) apontam para as questões da história de vida de Lúcia que convergem para a dificuldade que ela sente hoje nesta habilidade. O terapeuta, ainda na sessão individual, pode treinar gradativamente, por *role-play*, a expressividade emocional de Lúcia. Neste momento, o terapeuta deve dar bastante atenção à forma, pois ela pode influenciar a reação da parceria. A atividade “Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente”, do BHSC, pode ser utilizada tanto no *role-play* inicial (entre Lúcia e o terapeuta), quanto após o desempenho do comportamento na relação conjugal (entre Lúcia e Carla). Os dados coletados nesta atividade podem servir de base para o treinamento das habilidades sociais conjugais que ainda permanecem deficitárias na parceria.

Observação

Para avaliar a fluência do desempenho das habilidades sociais conjugais e caracterizar corretamente os tipos de déficits presentes no repertório dos casais, o terapeuta pode utilizar de portfólios de habilidades sociais (e conjugais) como parâmetro para o desempenho daquele

determinado comportamento. Alguns elementos básicos devem ser observados pelo terapeuta enquanto os participantes de um processo de treinamento (ou atendimento clínico) desempenham as habilidades. Observar os componentes não-verbais entre os parceiros e o terapeuta (p. ex. olhar, contato visual, sorrisos, gestos, expressões faciais, contatos físicos/toques, distância/proximidade) e os componentes paralinguísticos da fala (p. ex. latência, duração, volume, velocidade, ritmo, tonalidade e fluência) também são elementos fundamentais na avaliação do caso. Isso, porque os casais tendem a imaginar que falam assertivamente ou demonstram empatia, mas a forma do desempenho pode não ser adequada devido à dificuldade em manejar os componentes não verbais e paralinguísticos (NV&P). Destaca-se que muitos problemas nas relações conjugais estão relacionados à forma da fala que os interlocutores utilizam, fator que tende a ser interpretado como “frieza”, “desinteresse”, “agressividade” ou “desprezo”. A observação do terapeuta quanto a estes componentes é primordial para que haja um treinamento de componentes NV&P na relação.

Exemplo Clínico: Ana e Ricardo estão casados há dez anos. O casal buscou a terapia, pois estava discutindo em uma frequência muito elevada. Ana reclama de Ricardo: “Ele não percebe a forma como fala comigo ultimamente. Parece que é um cavalo, que só dá patada!” [aponta para Ricardo, fala de modo irônico e com ataques verbais]. Ricardo diz: “Ana é muito mimada! Eu falo normal e ela pensa que estou brigando” [revira os olhos, fala em um volume muito alto e ataca Ana]. O terapeuta observa na interação do casal que ambos utilizam ataques verbais e NV&P incompatíveis com uma discussão conjugal saudável. A partir do que é observado, um dos passos a ser considerados na intervenção com este casal é a alteração da forma e conteúdo do que estão comunicando um ao outro. O treino de NV&P pode ser conduzido com o objetivo de que Ricardo e Ana percebam a forma (volume, latência, duração, gestos, movimentos) que falam e as consequências dessa sobre a melhoria ou prejuízos na relação.

Considerações Finais

Este capítulo teve como objetivo central apresentar métodos multimodais de avaliação das habilidades sociais conjugais. Foram descritos aspectos conceituais quanto ao campo teórico-prático das habilidades sociais e suas possibilidades de aplicação na estruturação de intervenções com casais. Argumenta-se que o uso combinado de instrumentos e técnicas (p. ex. testes, baralho, observação) para a avaliação do repertório das habilidades sociais conjugais, em contexto clínico, facilita a identificação de déficits e recursos que os clientes apresentam, indicando uma personalização da intervenção que será realizada.

Não foi abarcado a totalidade das relações conjugais, visto que uma relação entre parceiros íntimos envolve aspectos que transcendem as habilidades sociais conjugais. Dados de avaliação sobre outros aspectos podem ser acessados em Dattilio (2010). Espera-se que o conteúdo fornecido neste estudo facilite o trabalho de terapeutas de casais sobre o processo de avaliação das habilidades sociais conjugais.

Novos estudos podem ser produzidos, a partir das delimitações teóricas feitas neste capítulo. Entre eles, há uma recomendação quanto à pelo menos dois métodos de pesquisas: (1) novos estudos de correlação e (2) estudos de avaliação da efetividade de métodos avaliativos multimodais.

No caso do primeiro item de pesquisa, são recomendados estudos correlacionais entre os dados do Inventário de Habilidades Sociais Conjugais e outras variáveis além da satisfação conjugal. Os pesquisadores poderiam investigar (a) a relação entre habilidades sociais conjugais e Esquemas Iniciais Desadaptativos e/ou Estilos Parentais, (b) a relação entre habilidades sociais conjugais e variáveis como: qualidade conjugal, inteligência emocional e gerenciamento financeiro. Os dados coletados nesses estudos podem contribuir para ampliar a compreensão sobre

o constructo de habilidades sociais conjugais. Identificar, por exemplo, a educação familiar que receberam (e os esquemas decorrentes dessa) de cada parceiro contribui para as dificuldades ou facilidades em desempenhar habilidades sociais conjugais é um aspecto significativo na clínica.

Quanto aos instrumentos e técnicas de avaliação, os estudos também podem avançar quanto ao uso de métodos multimodais na avaliação do constructo investigado. Avaliar o comportamento dos participantes com instrumentos validados, como o Inventário de Habilidades Sociais Conjugais e outras técnicas consagradas de avaliação (p. ex. entrevistas, observação), pode trazer dados mais robustos na compreensão do comportamento. O Baralho das Habilidades Sociais Conjugais foi construído para uso na prática clínica, mas ainda carece de estudos de validação. Para isso, são recomendadas pesquisas com este material visando aferir empiricamente as suas contribuições como recurso de avaliação e apoio ao atendimento terapêutico com casais.

Referências

- Bolsoni-Silva, A. T. et al (2006). Habilidades sociais no Brasil: uma análise dos estudos publicados em periódicos. In: M. Bandeira, Z. A. P. Del Prette, & A. Del Prette (Orgs.). *Estudos sobre habilidades sociais e relacionamento interpessoal* (pp. 1-45). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Cardoso, B. L. A. (2018). Foi apenas um sonho: análise, conceitualização e treinamento de habilidades sociais conjugais. In.: B. L. A. Cardoso, & J. B. Barletta (Orgs). *Terapias Cognitivo-Comportamentais: analisando teoria e prática por meio de filmes* (403-426). Novo Hamburgo: Sinopsys.
- Cardoso, B. L. A. (2019). *Baralho das Habilidades Sociais Conjugais: avaliando e treinando habilidades com casais*. Novo Hamburgo: Sinopsys.

- Cardoso, B. L. A., & Costa, N. (2019). Marital social skills and marital satisfaction of women in situations of violence. *Psico-USF*, 24(2), 299-310. doi: 10.1590/1413-82712019240207
- Cardoso, B. L. A., & Del Prette, Z. A. P. (2017). Habilidades sociais conjugais: uma revisão da literatura brasileira. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 19(2), 124-137. doi: 10.31505/rbtcc.v19i2.1036
- Cardoso, B. L. A., & Neufeld, C. B. (2018). Conceitualização cognitiva para casais: um modelo didático para formulação de casos em terapia conjugal. *Pensando Famílias*, 22(2), 172-186.
- Carvalho, A., & Sardinha, A. (2017). *Terapia Cognitiva Sexual: uma proposta integrativa na psicoterapia da sexualidade*. Rio de Janeiro: Editora Cognitiva.
- Christensen, A., Doss, B. D., & Jacobson, N. S. (2018). *Diferenças reconciliáveis: reconstruindo seu relacionamento ao descobrir o parceiro que você ama, sem se perder*. Novo Hamburgo: Sinopsys.
- Conselho Federal de Psicologia – CFP. (2018). *Resolução nº 9, de 25 de abril de 2018*. Acesso em 31 de maio de 2018. <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2018/04/Resolu%C3%A7%C3%A3o-CFP-n%C2%BA-09-2018-com-anexo.pdf>
- Dattilio, F. M. (2010). *Manual de terapia cognitivo-comportamental para casais e famílias*. Porto Alegre: Artmed.
- Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2017a). *Competência social e habilidades sociais: manual teórico-prático*. Petrópolis: Vozes.
- Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2017b). O campo das habilidades sociais: conceitos básicos e importância. In: Z. A. P. Del Prette, & A. Del Prette (Orgs). *Habilidades sociais e competência social para uma vida melhor* (pp. 9-24). São Carlos: EdUFSCar.

- Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2018). *Inventário de Habilidades Sociais 2 (IHS2-Del-Prette): manual de aplicação, apuração e interpretação*. São Paulo: Pearson.
- Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2013a). *Psicologia das habilidades sociais na infância: teoria e prática*. Petrópolis: Vozes.
- Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2013b). Avaliação de habilidades sociais: bases conceituais, instrumentos e procedimentos. In: A. Del Prette & Z. A. P. (Orgs). *Psicologia das habilidades sociais: diversidade teórica e suas implicações* (pp. 189-231). Petrópolis: Vozes.
- Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2001). *Psicologia das relações interpessoais: vivências para o trabalho em grupo*. Petrópolis: Vozes.
- Del Prette, Z. A. P., Dias, T. P., & Del Prette, A. (2017). Classes de habilidades sociais e processos de aprendizagem e ensino. In: Z. A. P. Del Prette, & A. Del Prette (Orgs). *Habilidades sociais e competência social para uma vida melhor* (pp. 25-35). São Carlos: EdUFSCar.
- Fumo, V. M. S., Manolio, C. L., Bello, S., & Hayashi, M. C. P. I. (2009). Produção científica em habilidades sociais: estudo bibliométrico. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 11(2), 246-266. doi: 10.31505/rbtcc.v11i2.401
- Gottman, J., & Rushe, R. (1995). Communication and social skills approaches to treating ailing marriages: a recommendation for a new marital therapy called “Minimal Marital Therapy”. In: W. O’Donohue, & L. Krasner (Eds). *Handbook of psychological skills training: clinical techniques and applications* (pp. 287-305). Boston: Allyn and Bacon.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work: a practical guide from the country’s foremost relationship expert*. New York: Harmony Books.
- Kazantzis, N., Dattilio, F. M., & Dobson, K. S. (2017). *The therapeutic relationship in cognitive-behavioral therapy*. New York: The Guilford Press.

- Leahy, R. L. (2018). *The jealousy cure: learn to trust, overcome possessiveness e save your relationship*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Leahy, R. L. (2008). The therapeutic relationship in cognitive-behavioral therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(6), 769-777. doi: 10.1017/S1352465808004852
- Leahy, R. L. (2006). *Técnicas de terapia cognitiva: manual do terapeuta*. Porto Alegre: Artmed.
- Leahy, R. L., & Tirch, D. D. (2008). Cognitive Behavioral Therapy for jealousy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(1), 18-32. doi: 10.1521/ijct.2008.1.1.18
- Manolio, C. L., & Ferreira, B. C. (2011). O campo das habilidades sociais no Brasil: entrevista com Almir e Zilda Del Prette. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 11(2), 537-550.
- Morán, V. E., & Olaz, F. O. (2014). Instrumentos de evaluación de habilidades sociales en América Latina: un análisis bibliométrico. *Revista de Psicología*, 23(1), 93-105. doi: 10.5354/0719-0581.2014.32877
- Plessis, K., & Clarke, D. (2008). Couples' helpful, unhelpful, and ideal conflict resolution strategies: secure and insecure attachment differences and similarities. *Interpersona*. 2, 65-88. doi: 10.5964/ijpr.v2i1.18
- Prytz-Nilsson, N. S., & Suárez, A. B. (2009). *Estudio bibliométrico de las publicaciones científicas sobre el área de habilidades sociales en América Latina*. Trabajo Final de Licenciatura en Psicología. Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Córdoba.
- Sardinha, A. (2018). *Baralho da sexualidade: conversando sobre sexo com adolescentes e adultos*. Nova Hamburgo: Sinopsys.
- Sardinha, A., Falcone, E. M. O., & Ferreira, M. C. (2009). As relações entre a satisfação conjugal e as habilidades sociais percebidas no cônjuge. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 25(3), 395-402. doi: 10.1590/S0102-37722009000300013

- Sbicigo, J. B., & Lisbôa, C. S. M. (2010). Habilidades sociais e satisfação conjugal: um estudo correlacional. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 5(2), 73-81.
- Villa, M. B. (2005). *Habilidades sociais no casamento: avaliação e contribuição para a satisfação conjugal*. Tese de Doutorado, Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto.
- Villa, M. B., & Del Prette, Z. A.P. (2013). Marital satisfaction: the role of social skills of husbands and wives. *Paidéia*, 23(56), 379-388. doi:v 10.1590/1982-43272356201312
- Villa, M. B. & Del Prette, Z. A. P. (2012). *Inventário de Habilidades Sociais Conjugais (IHSC-Villa&Del-Prette): Manual de aplicação, apuração e interpretação*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D., & Gangamma, R. (2013). Couple Communication, Emotional and Sexual Intimacy, and Relationship Satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 40(4), 275–293. doi: 10.1080/0092623X.2012.751072

ESTUDO 3

Evidências psicométricas do Inventário de Habilidades Sociais Conjugais e caracterização de repertório em casais de diferentes orientações sexuais⁷

As temáticas orientação sexual e relacionamento amoroso são tópicos de interesse atual, ainda que com poucos estudos focalizando habilidades sociais conjugais (HSC) de casais não-heterossexuais. Na América Latina, o único instrumento que avalia estas habilidades baseou-se em estudos apenas com casais heterossexuais. Deste modo, são objetivos deste estudo: (a) estimar novas evidências psicométricas para o Inventário de Habilidades Sociais Conjugais (IHSC-Villa&Del-Prette) em casais hetero e casais do mesmo sexo; (b) avaliar a invariância do modelo de medida gerado pelo IHSC-Villa&Del-Prette, em função do gênero e orientação sexual; e (c) caracterizar e identificar especificidades do repertório de habilidades sociais conjugais em casais em relação ao gênero e orientação sexual. 596 indivíduos, sendo 210 em uma relação homossexual e 386 em um relacionamento heterossexual (média de idade de 26 e 39 anos, respectivamente) responderam ao IHSC-Villa&Del-Prette. Foi empregada a modelagem de equação estrutural exploratória com método de estimação *Weighted Least Square Mean and Variance Adjusted* e matrizes de correlações policóricas. Análises descritivas e inferenciais também foram realizadas (t-Student test e MANOVA). Verificou-se a invariância do IHSC-Villa&Del-Prette quanto ao gênero e orientação sexual embora casais do mesmo sexo tenham apresentado médias maiores para o repertório total de HSC e nas subclasses Reciprocidade Assertiva, Autoafirmação Assertiva e Afetividade/Empatia. Nestas mesmas variáveis, mulheres obtiveram médias maiores do que os homens. Estes dados instigam para estudos e programas futuros, levando em consideração as variáveis de gênero e orientação sexual, assim como de variáveis socioculturais específicas que envolvem estes tipos de relação.

Palavras-chave: Habilidades sociais. Habilidades sociais conjugais. Diversidade sexual. LGBT.

Os dados sobre o efeito do preconceito e estigmatização sobre pessoas não-heterossexuais, já são documentados na literatura. Estudos realizados com minorias sexuais e de gênero (MSG) identificaram que esta população pode ter desfechos negativos em sua saúde, como por exemplo, prevalência aumentada para autolesão (Liu et al., 2019), sintomas depressivos ou transtorno depressivo (Fredriksen-Goldsen, 2011; Hoy-Ellis & Fredriksen-Goldsen, 2017; Lucassen, Stasiak,

⁷ Uma versão inicial deste estudo foi apresentada na modalidade painel na 54th Annual Convention of the Association for Behavioral and Cognitive Therapies, Philadelphia/Estados Unidos, em 2020, na modalidade painel. Este artigo tem como coautores os professores Evandro Morais Peixoto, Sheila Giardini Murta e Zilda Aparecida Pereira Del Prette.

Samra, Frampton & Merry, 2017), ideação ou planejamento suicida (Capistrant & Nakash, 2019; di Giacomo, Krausz, Colmegna, Aspesi, & Clerici, 2018), sintomas e/ou transtornos de ansiedade (Björkenstam, Björkenstam, Andersson, Cochran, & Kosidou, 2017; Reisner et al., 2016), entre outros sintomas e quadros clínicos (Dyar, Newcomb, & Mustanski, 2019; Slater, Godette, Huang, Ruan, & Kerridge, 2017).

Além destes resultados em nível individual, estressores relacionados à orientação sexual não-heterossexual também são associados a maiores conflitos e instabilidade nas relações (Khaddouma, Norona, & Whitton, 2015). Casais do mesmo sexo são submetidos a experiências socioculturais de preconceito e estigma as quais podem influenciar no funcionamento da relação (Meyer, 1995; 2003).

No que refere a outros aspectos do relacionamento, estudo de revisão realizado por Kurdek (2005), sobre casais norte-americanos, identificou que, em comparação aos heterossexuais, os casais do mesmo sexo (gays e lésbicas) tendem a organizar o trabalho doméstico de forma mais justa, resolver problemas com estratégias mais construtivas, experienciar níveis semelhantes de satisfação com o relacionamento, ter menos suporte familiar e maior suporte pelas redes de amigos. Esse autor também identificou que casais em relacionamento heterossexual apresentam maior estabilidade da relação. A grande questão levantada por Kurdek não é a estabilidade em si, mas a manutenção da relação mesmo sem suporte institucional, já que variáveis culturais (e. g. preconceito contra diversidade sexual e de gênero) podem dificultar a livre expressão dos relacionamentos entre pessoas do mesmo sexo. Essa compreensão também é compartilhada por outros autores (como Catelan & Costa, 2020) que destacam o problema da estigmatização de relacionamentos não-heterossexuais, em alguns ambientes.

Em pesquisa comparativa com 40 casais em relação homossexual e 40 em relação heterossexual nos Estados Unidos, Gottman, Levenson, Swanson, Swanson, Tyson and Yoshimoto (2003) encontraram diferenças nestes relacionamentos. Por meio de análise observacional e modelagem matemática, os autores identificaram que, frente a uma situação de discussão sobre o relacionamento, os casais do mesmo sexo utilizavam menos de estratégias de defensividade, eram menos hostis ou dominadores, demonstravam mais senso de humor e afeto.

Outros autores apontam diferenças adicionais. Por exemplo, Mosmann, Lomando e Wagner (2010) compararam 298 sujeitos, brasileiros, em relação heterossexual e 111 em relacionamento homossexual, encontrando indicadores de maior coesão e adaptabilidade conjugal em casais homossexuais. Para esses autores, os filhos, a institucionalização do casamento, a flexibilidade quanto aos papéis de gênero e o afeto podem ser algumas das variáveis explicativas deste resultado.

No que se refere às especificidades do repertório de habilidades sociais conjugais, ou seja, daqueles comportamentos que tendem a contribuir para a satisfação e a maximizar a qualidade do relacionamento (Villa & Del Prette, 2013), uma análise de literatura realizada no Brasil não recuperou estudos que tenham identificado similaridades ou diferenças entre casais heterossexuais e homossexuais (Cardoso & Del Prette, 2017). Ademais, foi identificado que os estudos têm se baseado em casais heterossexuais casados ou em união estável.

Não obstante a temática da orientação sexual e relacionamentos amorosos sejam um tópico de interesse no Brasil e no exterior, não há instrumentos, com estudos de validade, para avaliação das habilidades sociais conjugais de casais em relação homossexual. O único instrumento brasileiro que avalia essas habilidades tem focalizado, até o momento, apenas a população de casais heterossexuais (Villa & Del Prette, 2013).

Casais homossexuais e heterossexuais são submetidos a contingências socioculturais diferentes, o que pode influenciar negativa ou positivamente no desempenho de suas habilidades. Identificar similaridades e diferenças no repertório de habilidades sociais conjugais em casais heterossexuais e homossexuais e nos recursos e necessidades dessas populações torna-se relevante, pois possíveis programas de intervenção ou de terapia para casais devem ser planejados baseados nas necessidades do público-alvo (Markman, Halford, & Hawkins, 2019). Considerando tais questões, são objetivos deste estudo: (a) estimar novas evidências psicométricas para o Inventário de Habilidades Sociais Conjugais (IHSC-Villa&Del-Prette) em casais hetero e homossexuais; b) avaliar a invariância do modelo de medida gerado pelo IHSC-Villa&Del-Prette, em função do gênero e orientação sexual; (c) caracterizar e identificar especificidades do repertório de habilidades sociais conjugais em casais em relação ao gênero e orientação sexual. Com base nesses dados, o presente estudo poderá indicar, se necessário, direções ou objetivos diferenciados para programas de treinamento de habilidades sociais conjugais junto a essa população.

Método

Participantes.

Participaram deste estudo 596 indivíduos, dos quais 210 participantes estavam em uma relação homossexual, homens (n=84) e mulheres (n=126), média de idade de 25 anos (DP=6,31), residentes nas cidades de São Carlos (SP), São Luís (MA), São Paulo (SP), Brasília (DF), Rio de Janeiro (RJ), Fortaleza (CE) e Porto Alegre (RS); e 386 indivíduos faziam parte de um relacionamento heterossexual, homens (n=193) e mulheres (n=193), média de idade de 39 anos [DP=9,65]. A amostra de casais heterossexuais, equivalente à 64,77%, foi composta de dados de

outro estudo (Villa & Del Prette, 2013), deste modo não foi possível resgatar demais informações de caracterização.

Procedimento de coleta de dados.

Os dados deste estudo foram coletados em duas etapas. A etapa inicial consistiu em resgatar os dados obtidos no estudo de Villa e Del Prette (2013), com a amostra de casais heterossexuais. A parte final da coleta foi realizada com indivíduos que vivem um relacionamento homossexual.

Os casais em relacionamento homossexual foram recrutados, no ano de 2018, usando uma amostra de conveniência, por meio de divulgação em redes sociais e plataformas digitais de instituições de ensino superior. Os instrumentos foram aplicados, presencialmente, com pessoas em uma relação afetivo-sexual, pelo primeiro autor deste estudo e/ou por auxiliares de pesquisa (psicólogos/as e estudantes de psicologia nos últimos períodos da graduação) que foram previamente treinados(as) na aplicação dos instrumentos com os casais. A coleta ocorria em locais aos quais as pessoas interessadas indicassem disponibilidade e aos quais tinham facilidade de acesso (p. ex. universidades, consultórios, shoppings). Os(as) participantes compareciam ao local juntos(as), mas respondiam, individualmente, separados(as) dos(as) seu(suas) parceiros(as).

Aspectos éticos.

Este estudo é orientado pelos preceitos do Conselho Nacional de Saúde, de acordo com as diretrizes e normas regulamentares para pesquisas envolvendo seres humanos (Resolução 466/2012 e Resolução 512/2016) e foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de São Carlos (CEP-UFSCar) sob protocolo CAAE: 02167618.9.0000.5504 e parecer nº. 3.145.835. Os participantes nesta pesquisa foram voluntários e todos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Instrumento.

Inventário de Habilidades Sociais Conjugais (IHSC-Villa&Del-Prette). O **IHSC-Villa&Del-Prette** (Villa & Del Prette, 2012) é um instrumento de autorrelato, que permite caracterizar o desempenho de habilidades na relação entre os(as) parceiros(as) íntimos(as) em diferentes demandas (p. ex., sexualidade, tarefas cotidianas, organização). É composto por 32 itens, cada um deles descrevendo uma situação de interação social e uma possível reação a ela, possibilitando a identificação de recursos e déficits no repertório de casais em uma relação afetivo-sexual, por meio de escala *Likert* de cinco pontos, variando de 0 a 4. Em estudo psicométrico recente, com amostragem de 2707 respondentes de diferentes pontos do Brasil, de ambos os sexos, na faixa etária de 16 a 85 anos ($X=35,27$; $DP=12,78$), Del Prette, Peixoto e Villa (2019) efetuaram nova análise fatorial, com base em correlações policóricas (*Exploratory Structural Equation Modeling, ESEM*), que reteve 28 itens, e estrutura fatorial de quatro fatores: Autocontrole Emocional ($\alpha=0.75$); Reciprocidade Assertiva ($\alpha=0.71$); Autoafirmação Assertiva ($\alpha=0.70$); Afetividade/empatia ($\alpha=0.81$). A estrutura fatorial apresentou invariância configural e escalar entre sexos e entre as duas faixas de idade.

Procedimento de análise de dados

Os dados foram organizados no programa *Statistical Package for Social Sciences Program* (versão 26.0). Para estimativa de evidências de validade com base na estrutura interna foi empregada a modelagem de equação estrutural exploratória, ESEM, com método de estimação *Weighted Least Square Mean and Variance Adjusted* (WLSMV) e matrizes de correlações policóricas. Como este método propõe a integração de modelos confirmatórios e exploratórios, considerou-se o número de fatores verificado por Del Prette, Peixoto e Villa (2019), efetuando-se

a estimação de um modelo saturado, em que todos os itens podem correlacionar-se com todos os fatores, bem como a avaliação da invariância do modelo de medida em função dos sexos e orientação sexual dos participantes. Os modelos foram avaliados por meio dos índices de ajustes disponíveis ao Software Mplus 7.4, razão X^2/df , CFI, TLI e RMSEA (Muthén & Muthén, 2017). Em acordo aos pontos de corte observados na literatura, CFI e TLI superiores a 0,90 e 0,95 são considerados como adequados e excelentes, respectivamente. Valores de RMSEA a 0,08 e 0,05 são indicadores como adequados e excelentes de ajuste, respectivamente (Marsh, 2007).

Posteriormente, foram realizadas estatísticas descritivas (médias e desvios padrão para escores gerais e fatoriais de habilidades sociais conjugais) e testes inferenciais (*t-Student* test e MANOVA) para avaliar as diferenças entre as subamostras de orientação homo e heterossexual. Adicionalmente, foram avaliadas medidas de tamanho do efeito *d* de *Cohen* para o teste *t* de *Student*, e *eta* ao quadrado (*eta*²) para MANOVA. Para interpretação das medidas conforme *d* de *Cohen*, foi considerado valores acima de 0,2 com efeito pequeno, acima de 0,4 com efeito médio e acima de 0,8 com efeito grande. Para a medida de *eta*² considerou-se valores acima de 0,01 com efeito pequeno, acima de 0,06 com efeito médio e acima de 0,14 com efeito grande (Cohen, 1988).

Resultados

Evidências de validade e invariância do Inventário de Habilidades Sociais Conjugais em função da orientação sexual

Os resultados da ESEM indicaram bons índices de ajuste do modelo de medida do IHSC-Villa&Del-Prette aos dados da presente amostra total: $X^2= 393.496$, $df= 272$, $X^2/df= 1,44$, CFI= 0,969, TLI= 0,956, RMSEA= 0,031 (IC90% 0,024-0,037). O modelo estimado com as cargas fatoriais é apresentado na Tabela 1.

Tabela 1.

Modelo fatorial do Inventário de Habilidades Sociais Conjugais

Itens do IHSC-Villa&Del-Prette	F1. Autocontrole Emocional	F2. Reciprocidade Assertiva	F3. Autoafirmação Assertiva	F4. Afetividade/Empatia
1. Conversar sobre qualquer assunto	0.094	0.322	0.265	0.145
2. Recusar imposição do(a) parceiro(a)	0.018	-0.086	0.530	0.003
4. Agradecer elogio	0.073	0.627	-0.147	-0.011
5. Conter interrupção de fala	0.489	0.075	0.009	-0.156
6. Lembrar combinados	0.594	0.079	0.011	-0.062
7. Expressar carinho	-0.096	0.528	0.252	0.032
8. Desculpar-se por falha cometida	0.068	0.514	-0.097	0.198
9. Perceber alteração emocional e acalmar-se	-0.050	-0.048	-0.153	0.665
10. Interromper carícias indesejadas	-0.224	0.223	0.444	-0.055
13. Expressar discordância	0.546	0.113	0.175	0.057
14. Pedir para mudar assunto indesejável	0.053	-0.101	0.529	0.127
15. Reagir a fala alterada do(a) parceiro(a)	-0.032	0.013	-0.295	0.530
16. Controlar agressividade a crítica recebida	-0.400	0.114	0.171	0.462
18. Fazer perguntas de esclarecimento	0.422	0.158	0.117	0.284
19. Expressar desagrado	0.210	0.069	0.484	0.057
20. Resolver problemas em comum	0.010	0.149	0.101	0.578
21. Pedir ajuda	0.040	0.144	0.382	-0.106
22. Elogiar	0.064	0.711	0.038	0.050
23. Recusar relação sexual	-0.130	0.131	0.572	-0.060
24. Expressar bem-estar	-0.074	0.621	0.075	-0.015
25. Lidar com chacotas	-0.203	0.158	-0.073	0.352
26. Reagir a avaliação injusta	0.066	0.013	0.487	0.028
27. Afirmar opinião divergente	0.228	-0.065	0.182	0.576
28. Demonstrar apoio	0.082	0.372	0.238	0.145
29. Lidar com discussões intensas	0.174	0.136	-0.225	0.452
30. Expressar crítica ao(à) parceiro(a)	0.175	-0.039	0.502	0.015
31. Expressar satisfação com carícias sexuais	-0.029	0.401	0.142	0.028
32. Expressar compreensão e apoio	0.025	0.436	0.002	0.292
Correlação entre os fatores				
F1. Autocontrole Emocional				
F2. Reciprocidade Assertiva	0.275			
F3. Autoafirmação Assertiva	0.282	0.513		
F4. Afetividade/Empatia	0.249	0.513	0.220	

Conforme observado na Tabela 1, o agrupamento de itens recupera aqueles observados por Del Prette, Peixoto e Villa (2019). Desta forma, o F1 corresponde ao fator originalmente

denominado Autocontrole Emocional, o F2 ao fator Reciprocidade Assertiva, F3 ao fator Autoafirmação Assertiva e F4 ao fator Afetividade/Empatia. Os itens não apresentaram cargas iguais ou superiores a 0,3 em mais de um fator, demonstrando-se bons representantes dos fatores aos quais foram destinados a avaliar. Apenas uma exceção é observada em relação ao item 16, proposto para avaliação do fator F4 Afetividade/Empatia (carga igual a 0,462), que também apresentou carga fatorial no fator F1 Autocontrole Emocional (-0,400). Considerando a relação negativa entre o conteúdo dos dois fatores e que a carga superior observada está de acordo com a hipótese teórica, optou-se pela manutenção do item como representante apenas do F4.

As correlações entre os fatores, todas significativas, variaram de baixa e moderada magnitude, indicando não haver sobreposição entre os construtos avaliados pelos fatores. A correlação de maior magnitude foi observada entre o Fator 3 Autoafirmação Assertiva e o Fator 4 Afetividade/Empatia ($p=0,513$) e está em acordo com a proposta teórica, uma vez que estes fatores reúnem itens que correspondem a duas classes de habilidades (assertividade e empatia) que precisam ser desempenhadas de forma combinada nas relações interpessoais. Destaca-se que os fatores apresentaram bons indicadores de precisão, a saber: $\omega=0,69$ e $\alpha= 0,680$ para o F1. Autocontrole Emocional; $\omega= 0,850$ e $\alpha= 0,848$ F2. Reciprocidade Assertiva, $\omega= 0,749$ e $\alpha= 0,47$ F3. Autoafirmação Assertiva, e $\omega= 0,73$ e $\alpha= 0,73$ para o F4. Afetividade/Empatia.

Por fim, foram estimados os indicadores de invariância do modelo de medida em função do gênero e orientação sexual. Os resultados indicaram invariância total e em função do gênero com índices de ajuste adequados aos modelos configural: WLS $\lambda^2(\text{gl}) = 1,26$; CFI= 0,961, TLI= 0,956, RMSEA= 0,033 (IC 90% 0,025-0,041), e modelo escalar WLS $\lambda^2(\text{gl}) = 1,21$; CFI= 0,958, TLI= 0,945, RMSEA= 0,030 (IC 90% 0,022-0,037), haja vista a baixa variabilidade entre os ajustes observados, ΔCFI e $\text{RMSEA}<0,01$. Contudo, foi observada invariância parcial em função

da orientação sexual, assegurando a equivalência da estrutura fatorial e agrupamento dos itens entre os grupos (modelo configural): WLS $\lambda^2(gl) = 1,25$; CFI= 0,963, TLI= 0,948, RMESA= 0,024 (IC 90% 0,024-0,040), mas como variabilidade acima do esperado em relação ao modelo escalar) WLS $\lambda^2(gl) = 1,41$; CFI= 0,919, TLI= 0,915, RMESA= 0,042 (IC 90% 0,036-0,048), ou seja, $\Delta CFI = 0,04$ e $\Delta RMSEA = -0,009$. Valor acima do esperado foi observado apenas para o índice CFI, já que a variabilidade do índice $RMSEA < 0,01$ sugere a invariância da medida também para o nível escalar.

Diferenças no repertório de habilidades sociais conjugais conforme o gênero e orientação sexual

Os dados descritivos e comparativos de médias entre os grupos em relação ao gênero e orientação sexual são apresentadas na Tabela 2. Ela inclui diferenças nessas variáveis por meio do teste *t* de *Student* e do tamanho do efeito (*d* de *Cohen*).

Tabela 2.

Estatísticas descritivas e comparação de médias em relação ao repertório de habilidades sociais conjugais, gênero e orientação sexual

HSC e Gênero	Média (DP)		<i>t</i> (gl)	<i>p</i>	<i>d</i> de Cohen
	Homens	Mulheres			
Autocontrole Emocional	19.1 ± 4.64	18.4 ± 4.73	1.58 (460)	0.115	0.147
Reciprocidade Assertiva	24.5 ± 6.15	26.7 ± 5.68	3.89 (459)	<.001	0.364
Autoafirmação Assertiva	11.2 ± 3.14	12.1 ± 2.79	3.04 (466)	0.003	0.282
Afetividade / Empatia	28.9 ± 5.81	30.4 ± 4.68	3.06 (460)	0.002	0.286
Habilidades Sociais Conjugais	91.6 ± 15.44	96.0 ± 13.02	3.27 (439)	0.001	0.312
HSC e Orientação Sexual	Heterossexual	Homossexual	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i> de Cohen
Autocontrole Emocional	18.5 ± 4.82	19.0 ± 4.54	-1.11 (460)	0.268	0.104
Reciprocidade Assertiva	24.5 ± 6.05	27.2 ± 5.57	-5.02 (459)	<.001	0.470
Autoafirmação Assertiva	11.4 ± 3.12	12.1 ± 2.76	-2.53 (466)	0.012	0.236
Afetividade / Empatia	28.5 ± 5.92	31.3 ± 3.85	-5.76 (460)	<.001	0.539
Habilidades Sociais Conjugais	90.5 ± 14.64	98.2 ± 12.78	-5.78 (439)	<.001	0.553

Verificou-se que, em relação ao gênero, as mulheres apresentaram médias significativamente maiores que os homens em todas as classes de habilidades sociais conjugais e no repertório geral, exceto na classe de autocontrole emocional. Ao considerar a orientação sexual dos casais, os homossexuais também apresentaram médias significativamente maiores que os heterossexuais, para todas as classes de habilidades e repertório geral, com exceção das habilidades de autocontrole emocional. Em todas as variáveis, o tamanho do efeito foi médio, exceto “Autocontrole Emocional” e “Autoafirmação Assertiva” que tiveram tamanho de efeito baixo. Para identificar a diferença das médias entre os quatro grupos (homens heterossexuais, homens gays, mulheres heterossexuais, mulheres lésbicas), recorreu-se à MANOVA, cujos dados são apresentados na Tabela 3.

Tabela 3.

Análise da diferença de médias entre quatro grupos de orientação sexual

Orientação sexual	Média (DP)				F	p	Eta ²
	Homens Héteros	Homens Gays	Mulheres Héteros	Mulheres Lésbicas			
Autocontrole Emocional	18.42 ± .42	19.74 ± .51	18.38 ± .42	18.52 ± .42	1.729	.160	0.012
Reciprocidade Assertiva	23.13 ± .52	26.48 ± .64	25.62 ± .52	27.75 ± .53	13.466	.001	0.085
Autoafirmação Assertiva	10.58 ± .26	12.17 ± .32	12.07 ± .26	12.00 ± .26	7.770	.001	0.051
Afetividade / Empatia	27.26 ± .46	31.21 ± .56	29.54 ± .46	31.32 ± .46	15.755	.001	0.098
Habilidades Sociais Conjugais	86.91 ± 1.23	98.55 ± 1.51	94.14 ± 1.23	97.93 ± 1.25	17.257	.001	0.106

Como se verifica na Tabela 3, foram encontradas diferenças significativas para quatro variáveis: Reciprocidade Assertiva, Autoafirmação Assertiva, Afetividade / Empatia, Habilidades Sociais Conjugais. De posse destes resultados, empregou-se o teste *post-hoc* de Tukey para comparações par-a-par. Foi identificado que mulheres lésbicas, homens gays e mulheres

heterossexuais tiveram médias estatisticamente superiores no repertório total de habilidades sociais conjugais do que os homens heterossexuais. Vale destacar que todas as diferenças observadas apresentaram tamanho de efeito médio, com exceção da variável “Autocontrole Emocional” que apresentou η^2 igual 0,012 e, portanto, pequeno; e “Autoafirmação Assertiva” que apresentou η^2 igual 0,05 e, neste caso, no limite superior da classificação de tamanho de efeito baixo.

Em relação à compreensão por classes de habilidades sociais conjugais, no Fator 1 “Autocontrole Emocional” não se verificou diferenças de médias estatisticamente significativas entre os grupos. No Fator 2 “Reciprocidade Afetiva”, mulheres lésbicas apresentaram médias significativamente superiores às mulheres heterossexuais e aos homens heterossexuais. Homens gays e mulheres heterossexuais tiveram médias significativamente superiores aos homens heterossexuais. No Fator 3 “Autoafirmação Assertiva”, mulheres lésbicas, homens gays e mulheres heterossexuais apresentaram médias estatisticamente superiores aos homens heterossexuais. Para o Fator 4 “Afetividade Empatia”, mulheres lésbicas apresentaram médias estatisticamente superiores às mulheres e homens heterossexuais. Homens gays e mulheres heterossexuais indicaram médias estatisticamente superiores aos homens heterossexuais nesta classe de habilidades.

Similaridades e diferenças por itens do Inventário de Habilidades Sociais Conjugais

Com objetivo de identificar visualmente o padrão de similaridades e diferenças entre os dois grupos nos itens do Inventário de Habilidades Sociais Conjugais, foi elaborado um gráfico com as respostas dos casais (Figura 1). Os casais homossexuais tiveram médias mais altas nos fatores Autocontrole Emocional (itens 6, 13 e 18), Reciprocidade Assertiva (itens 1, 4, 7, 8, 22,

24, 28, 31, 32) e nos itens que não se agruparam em fatores (23, 3, 11, 12). Os casais heterossexuais tiveram médias mais altas no fator Reciprocidade Assertiva (itens 1, 4, 22, 24, 28) e nos itens que não agruparam em fatores (3, 11 e 12).

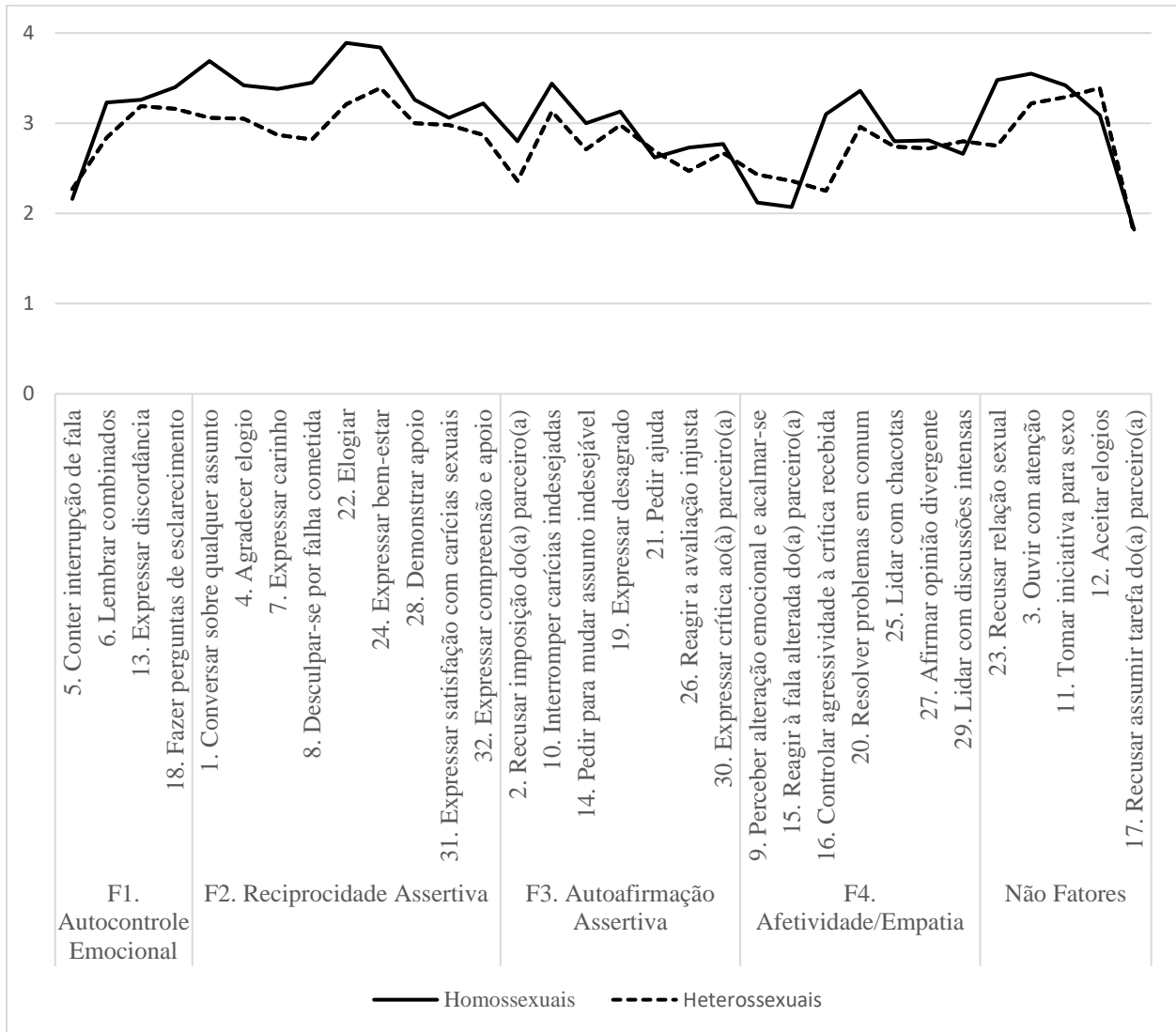


Figura 1.

Média dos casais heterossexuais e homossexuais nos itens de habilidades sociais conjugais

Casais homossexuais apresentaram pontuações medianas nos itens 2, 21, 26, 30 (fator Autoafirmação Assertiva) e 25, 27 e 29 (fator Afetividade Empatia). Os casais heterossexuais obtiveram pontuações medianas nos itens 6 (fator Autocontrole Emocional); 7, 8, 31 e 32 (fator

Reciprocidade Assertiva); 14, 19, 21 e 30 (fator Autoafirmação Assertiva); 20, 25, 27 e 29 (fator Afetividade/Empatia).

Quanto às habilidades com mais dificuldade no desempenho, os casais homossexuais tiveram médias menores para o item 5 (fator Autocontrole Emocional); 9 e 15 (Afetividade/Empatia); e 17 (não fator). Os casais heterossexuais apresentaram médias menores nos itens 5 (fator Autocontrole Emocional); 2 e 26 (fator Autoafirmação Assertiva); 9, 15 e 16 (fator Afetividade/Empatia); e 17 (não fator)

Discussão

Foi objetivo deste estudo estimar novas evidências do Inventário de Habilidades Sociais Conjugais em uma amostra composta por casais em relação heterossexual e homossexual, avaliar a invariância do modelo de medida do IHSC-Villa&Del-Prette em função do gênero e orientação sexual e caracterizar e identificar especificidades de repertório de habilidades sociais conjugais em casais em relação heterossexual e homossexual. Para responder a estes objetivos, diferentes procedimentos estatísticos foram empregados.

Por meio do método ESEM observou-se equivalência do agrupamento dos itens com a proposta teórica (Del Prette & Del Prette, 2017; Villa & Del Prette, 2013), bem como aos resultados empíricos observados em estudos anteriores que propuseram a avaliação da estrutura interna do IHSC-Villa&Del-Prette (Del Prette, Peixoto & Villa, 2019). Tais resultados indicam a estabilidade da estrutura interna e diante da avaliação de um novo estrato populacional, participantes homossexuais.

Ainda em relação a estrutura interna do IHSC-Villa&Del-Prette, destaca-se os indicadores de invariância do modelo de medida entre os diferentes grupos em função do sexo e orientação

sexual dos respondentes. Esses resultados garantem a equivalência da estrutura fatorial e dos valores de interceptos dos itens para os participantes dos diferentes grupos. De acordo com Wang, Chen, Dai e Richardson, (2017), a invariância dos parâmetros indica que as variáveis observáveis de um instrumento se relacionam com as variáveis latentes de forma equivalente entre os grupos. Investimentos em estudos desta natureza são importantes para assegurar que possíveis diferenças entre os grupos estariam ligadas a diferenças reais nos construtos e não a características do instrumento que possam beneficiar ou prejudicar um determinado grupo.

Vale destacar que, na comparação entre grupos em função da orientação, o índice CFI indicou variabilidade ($\Delta = 0,01$) entre o modelo métrico e escalar, sugerindo a não invariância do modelo escalar, contudo a estatística RMSEA sustentou a equivalência do modelo. Conforme observado na literatura, a invariância de modelos de medida é uma técnica complexa e, portanto, deve ser avaliada por diferentes índices (Chen, 2007). Neste sentido, embora possam ser considerados adequados os resultados observados na presente pesquisa, estudos futuros devem buscar novas evidências de invariância do modelo de medida do proposto ao IHSC-Villa&Del-Prette.

No que concerne à avaliação do repertório total de habilidades sociais conjugais, foram notadas diferenças entre os casais heterossexuais e homossexuais. Este resultado é compatível com alguns estudos, ao sinalizar que casais homossexuais tendem a se destacar em determinadas habilidades (p. ex. comunicação, expressão de afeto) em relação aos casais heterossexuais (Beltrán, 2020; Gottman et al., 2003; Kurdek, 2005; Mosmann, Lomando, & Wagner, 2010). Algumas hipóteses que podem explicar este resultado referem à experiência subjetiva e de socialização similar que os casais homossexuais podem ter. A convivência entre pessoas do mesmo gênero pode ser um fator que contribui para este resultado, visto que ambas as pessoas da relação

tenderiam a ser criadas mediante as mesmas expectativas sociais quanto ao gênero. Por exemplo, um homem gay e/ou mulher lésbica tenderia a demonstrar mais empatia pelo(a) seu(sua) parceiro(a), a partir, também, das suas próprias vivências pessoais de socialização quanto à sua orientação sexual. Cardoso, Murta e Del Prette (Estudo 1) discutem sobre o papel da cultura no desempenho de habilidades sociais conjugais em casais heterossexuais e homossexuais. Esses autores indicam que os estereótipos de gênero fazem parte de uma dessas variáveis de influência nos comportamentos da parceria conjugal e que a aprendizagem destas habilidades é mais incentivada ou não, culturalmente, a depender do sexo da pessoa.

Esta hipótese está de acordo com os resultados encontrados neste estudo, visto que os homens apresentaram menores médias na escala geral para habilidades sociais conjugais que as mulheres. Todavia, estudos específicos sobre o repertório de habilidades sociais gerais (ou seja, aquelas que são desempenhadas em contextos diversos – além da relação conjugal), com o IHS2-Del-Prette (Del Prette & Del Prette, 2018), indicaram que os homens apresentam médias maiores para as habilidades de conversação assertiva, abordagem afetivo-sexual, autocontrole/enfrentamento e desenvoltura social (Del Prette & Del Prette, 2018). A classe de expressão de sentimentos positivos foi a única que as mulheres apresentaram médias superiores de habilidades sociais gerais (Del Prette & Del Prette, 2018).

Considerando a comparação entre os estudos do IHS2-Del-Prette (Del Prette & Del Prette, 2018), os resultados obtidos por Villa e Del Prette (2013) e os dados desta pesquisa, pode-se notar algumas peculiaridades. No que refere às classes de habilidades sociais gerais, os homens apresentaram médias superiores. Contudo, no que refere às habilidades sociais conjugais, as mulheres apresentaram médias superiores para estes desempenhos. Trata-se de contextos específicos e a relação conjugal é um espaço, afetivamente mais próximo, que exige mais a

autodescoberta do outro, o que pode explicar estas especificidades, visto que, culturalmente, há um maior reforço para a expressividade emocional das mulheres do que a dos homens. Ademais, o espaço doméstico sempre foi tratado como um domínio feminino, enquanto o espaço social é historicamente atribuído aos homens (Friedan, 1974).

Ainda em relação as habilidades sociais conjugais, o estudo de Villa e Del Prette (2013) identificou que homens e mulheres têm expectativas específicas quanto as habilidades dos(as) seus(suas) parceiros(as). As mulheres relataram maior satisfação conjugal quando os homens desempenham mais habilidades sociais conjugais, principalmente, nas classes: conversação assertiva, expressividade/empatia e autoafirmação assertiva. Por sua vez, a satisfação conjugal dos homens foi mais associada ao desempenho de habilidades de autocontrole proativo, autocontrole reativo e expressividade/empatia das mulheres. Ainda não há dados semelhantes, na literatura, para identificar estas especificidades em casais não-heterossexuais. Contudo, em nosso estudo, identificamos que, quanto à orientação sexual, homens gays, mulheres lésbicas e mulheres heterossexuais apresentaram, nesta ordem, médias maiores para as habilidades sociais conjugais que os homens heterossexuais.

Entre as subclasses de habilidades sociais conjugais (fatores), apenas o Autocontrole emocional não apresentou diferenças estatisticamente significativas entre os casais participantes do estudo. Esta é uma classe de habilidades que envolve elementos básicos na comunicação conjugal no dia a dia (p. ex. conter interrupção de fala, fazer perguntas, discordar, lembrar combinados e controlar agressividade). Os casais, independentes do gênero ou orientação sexual, são submetidos a situações cotidianas que requerem estas habilidades. Desta forma, é compreensível não haver diferenças marcantes.

Uma cultura heteronormativa e sexista também pode contribuir para que as demais classes de habilidades sociais conjugais, que foram menos pontuadas por homens heterossexuais, sejam punidas quando eles as desempenham. Os homens heterossexuais tiveram as menores médias nas classes de habilidades sociais conjugais. Este resultado pode estar de acordo com o processo de socialização de gênero a que os homens são submetidos (McDermott, Schwartz & Trevathan-Minnis, 2012). A cultura contribui para a construção de crenças, emoções e comportamentos conforme o gênero do indivíduo. Um exemplo dessa afirmativa é discutido por McDermott, Schwartz e Trevathan-Minnis (2012), ao abordarem o gerenciamento da raiva. Conforme esses autores, enquanto as mulheres tenderiam a internalizar a raiva, os homens externalizariam esta emoção com mais frequência por ser socialmente aceitável. O dado encontrado em nosso estudo encaminha para intervenções que podem ser realizadas especificamente para abordar masculinidades e expressividade emocional com este público. Ao participar destes treinamentos, os homens poderiam ser estimulados a desenvolver pensamento crítico sobre estereótipos de gênero, expressão de sentimentos e conexão emocional.

Em relação às especificidades nas classes de habilidades, mulheres lésbicas apresentaram médias maiores para as habilidades sociais conjugais de reciprocidade assertiva e afetividade/empatia. Este resultado pode estar associado às lutas para garantia de direitos das mulheres, frente às opressões sociais, o que contribuiria para o desempenho desta habilidade em um relacionamento com uma pessoa do mesmo sexo. A classe assertividade (e reciprocidade assertiva) corresponde a esta garantia de direitos e a responder assertivamente na comunicação com a outra pessoa. O conceito de sororidade feminina pode ser uma das variáveis explicativas para estes resultados, visto que este está ligado, entre outras questões, com a perspectiva empática e afetiva de uma mulher por outra (Leal, 2019). Teixeira (2015), ao avaliar o repertório de

habilidades sociais assertivas em mulheres, discute a relação positiva entre assertividade e maior escolaridade de mulheres e a cultura punitiva ao desempenho destas habilidades por elas. Historicamente, as mulheres estiveram imersas em períodos de opressão e o expressar-se assertivamente era (e, em algumas culturas, ainda é) visto como inadequado. O movimento feminista foi libertário para que estas mulheres pudessem se posicionar socialmente e terem as suas vozes ouvidas como pessoas independentes (Sant’Anna, 2014; Wolf, 2020). Lutar pela mesma causa pode ser uma das variáveis explicativas para este resultado.

Homens gays apresentaram médias maiores para a classe de habilidade de autoafirmação assertiva e para o repertório total de habilidades sociais conjugais. Autoafirmar-se assertivamente, em meio a uma sociedade preconceituosa, é uma forma de garantia de direitos e isso também foi identificado enquanto uma habilidade presente na relação de homens gays. A sociedade tende a ensinar que este tipo de relacionamento é “errado/pecado” e que, por serem gays, não serão aceitos. O desempenho das habilidades sociais conjugais poderia estar relacionado a, pelo menos, duas hipóteses: (1) afirmação do relacionamento frente às pressões sociais para que ele dê errado e (b) medo de perder o parceiro e não encontrar outro que tenha uma visão compatível ao modelo de relacionamento o qual a pessoa está interessada (p. ex. relacionamento sério, estável e fixo versus relações passageiras e sexo casual) – o que requer habilidades para manutenção da relação.

Em relação aos itens do IHSC-Villa&Del-Prette, notou-se um padrão nas respostas (ver *Figura 1*). Portanto, além das diferenças estatisticamente significativas nos fatores, como discutido previamente neste estudo, os itens seguem a mesma direção. Não obstante as diferenças entre os dois grupos, os itens em que ambos apresentaram maiores ou menores médias foram basicamente os mesmos. Houve exceção apenas nos itens 16 (controlar agressividade) e 32 (expressar compreensão e apoio) que, enquanto casais homossexuais tiveram médias maiores, casais

heterossexuais tiveram menores médias; e o item 12 (aceitar elogios) com médias maiores para casais heterossexuais e menores para homossexuais. Estes resultados indicam algumas direções e objetivos para programas de intervenção.

Compreende-se que, devido a esta variação padrão nas respostas, a experiência com um único programa pode alcançar os objetivos a que se propõe ao aprimorar desempenho de habilidades sociais conjugais. Por outro lado, devido às especificidades e contingências às quais esses dois grupos estão submetidos, a abordagem sobre estas habilidades e conceitos devem ser contextualizadas. Catelan e Costa (2020) indicam que a busca por tratamento pelos casais não-heterossexuais pode ser, ao mesmo tempo, similar (p. ex. problemas diversos no relacionamento) ou diferente/específica (p. ex. ocultação da sexualidade ou não aceitação do relacionamento por familiares). Os estudiosos sobre diversidade sexual e gênero têm indicado que as intervenções com a população LGBT+ devem se basear em práticas afirmativas da sexualidade, fundamentadas em competências multiculturais (ou seja, em habilidades para conectar-se com as especificidades culturais e identidade de cada pessoa atendida) e não reprodutoras de estigma (Catelan & Costa, 2020; Leite & Catelan, 2020; Pachankis, 2014; Pachankis, Hatzenbuehler, Rendina, Safren, & Parsons, 2015; Proujansky & Pachankis, 2014). Isso inclui não “adequar” os casais homossexuais aos heterossexuais ou utilizar práticas corretivas da orientação sexual de casais não-heterossexuais (Vezzosi, Ramos, Segundo, & Costa, 2019). Um dos conceitos que, nas intervenções com casais em minoria sexual, precisariam ser abordados é o de estresse de minoria (Meyer, 1995; Meyer, 2003), incluindo estratégias para manejar o preconceito e em como afirmar o relacionamento e garantir direitos humanos básicos da relação na sociedade.

Considerações finais

Este estudo contribuiu para a compreensão das especificidades de repertório de habilidades sociais conjugais em casais heterossexuais e homossexuais. Além disso, verificou-se adequação do Inventário de Habilidades Sociais Conjugais para as amostras investigadas. Os dados encontrados devem ser levados em consideração mediante suas limitações e contribuições.

Inicialmente, houve limitações quanto às variáveis investigadas, não sendo avaliado o tempo de relacionamento, classe socioeconômica, nível de instrução e presença ou não de filhos. Ademais, o período, contexto geográfico da coleta de dados e diferença de idade entre ambas as amostras podem indicar também um contraste em relação às novas demandas socioculturais para o desempenho de habilidades sociais conjugais. Estes são tópicos que podem ser considerados em estudos futuros, para facilitar uma compreensão mais contextual e complementar os resultados em sua relação com o desempenho de habilidades sociais conjugais. Outros estudos também poderiam investigar as habilidades sociais conjugais de casais trans. Trata-se de uma população que está imersa em processos de estigma e preconceitos específicos. Os resultados poderiam contribuir para estruturação de intervenções personalizadas a este público.

Identificar estas habilidades em microculturas seria outra possibilidade de estudo futuro. Por exemplo, Villa, Del Prette e Del Prette (2007) avaliaram as habilidades sociais conjugais e a filiação religiosa dos casais, sem especificação da orientação sexual. Incluir casais não heterossexuais nesta investigação e verificar o quanto estes casais estão submetidos ao estresse de minoria, mediados ou não por variáveis religiosas, poderia auxiliar na compreensão do funcionamento dos casais e em como as habilidades sociais conjugais são reforçadas ou não no contexto sociocultural em que o casal está inserido.

Estudos que analisem outras variáveis potencialmente mediadoras ao desempenho de habilidades sociais conjugais (p. ex. estilos de apego e esquemas iniciais desadaptativos) também seriam interessantes para ampliar a compreensão do fenômeno. Uma compreensão sobre como os estilos de apego e esquemas iniciais desadaptativos relacionam-se às habilidades sociais conjugais poderia indicar rotas para prevenção de padrões relacionais desadaptativos nas fases iniciais do desenvolvimento. Avaliar os esquemas e modos de esquema poderia trazer informações importantes ao terapeuta/facilitador sobre variáveis cognitivas e comportamentais relacionadas aos recursos ou déficits em habilidades conjugais. Em suma, os dados encontrados neste estudo, longe de esgotar, abrem espaço para discussões sobre a temática de casais em diversidade sexual, gênero e desempenho de habilidades sociais conjugais, baseadas no compromisso com a responsabilidade social e com requisitos de competência social nas relações humanas.

Referências

- Beltrán, C. E. G. (2020). *Estructura interna del Inventario de Habilidades Sociales Conyugales (IHSC) en población mexicana*. Tesis de Posgrado. Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Coahuila.
- Björkenstam, C., Björkenstam, E., Andersson, G., Cochran, S., & Kosidou, K. (2017). Anxiety and depression among sexual minority women and men in Sweden: Is the risk equally spread within the sexual minority population?. *The Journal of Sexual Medicine, 14*(3), 396-403. doi: 10.1016/j.jsxm.2017.01.012
- Capistrant, B. D., & Nakash, O. (2019). Suicide risk for sexual minorities in middle and older age: Evidence from the National Survey on Drug Use and Health. *The American Journal of Geriatric Psychiatry, 27*(5), 559-563. doi: 10.1016/j.jagp.2018.12.023

- Cardoso, B. L. A., & Del Prette, Z. A. P. (2017). Habilidades sociais conjugais: uma revisão da literatura brasileira. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 19(2), 124-137. doi: 10.31505/rbtcc.v19i2.1036
- Catelan, R. F., & Costa, A. B. (2020). Terapia cognitivo-comportamental afirmativa com casais não heterossexuais. In: B. L. A. Cardoso & K. Paim (Orgs.). *Terapias cognitivo-comportamentais para casais e famílias: bases teóricas, pesquisas e intervenções* (pp. 421-442). Novo Hamburgo: Sinopsys.
- Chen, F. (2007). Sensitivity of Goodness of Fit Indexes to Lack of Measurement Invariance. *Structural Equation Modeling*, 14, 464-504. doi: 10.1080/10705510701301834.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Routledge.
- Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2017). *Competência social e habilidades sociais: Manual teórico-prático*. Petrópolis: Vozes.
- Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2018). *Inventário de Habilidades Sociais 2 (IHS2-DEL-PRETTE): manual de aplicação, apuração e interpretação*. São Paulo: Pearson.
- Del Prette, Z. A. P., Peixoto, E. M., & Villa, V. B. (2019). Inventário de habilidades sociais conjugais: nova estrutura fatorial e análises psicométricas. *Relatório disponível com os autores*.
- Di Giacomo, E., Krausz, M., Colmegna, F., Aspesi, F., & Clerici, M. (2018). Estimating the risk of attempted suicide among sexual minority youths: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 172(12), 1145-1152. doi:10.1001/jamapediatrics.2018.2731
- Dyar, C., Newcomb, M. E., & Mustanski, B. (2019). Longitudinal associations between minority stressors and substance use among sexual and gender minority individuals. *Drug and Alcohol Dependence*, 201, 205-211. doi: 10.1016/j.drugalcdep.2019.03.032

- Fredriksen-Goldsen, K. I. (2011). Resilience and disparities among lesbian, gay, bisexual, and transgender older adults. *The Public Policy and Aging Report*, 21(3), 3. doi: 10.1093/ppar/21.3.3
- Friedan, B. (1974). *The feminine mystique*. New York: Dell Publishing CO.
- Gottman, J. M., Levenson, R. W., Swanson, C., Swanson, K., Tyson, R., & Yoshimoto, D. (2003). Observing gay, lesbian and heterosexual couples' relationships: mathematical modeling of conflict interaction. *Journal of Homosexuality*, 45(1), 65-91. doi:10.1300/J082v45n01_04
- Hoy-Ellis, C. P., & Fredriksen-Goldsen, K. I. (2017). Depression among transgender older adults: General and minority stress. *American Journal of Community Psychology*, 59(3-4), 295-305. doi: 10.1002/ajcp.12138
- Khaddouma, A., Norona, J. C., & Whitton, S. W. (2015). Individual, Couple, and Contextual Factors Associated with Same-sex Relationship Instability. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 4(2), 106-125. doi:10.1037/cfp0000043
- Kurdek, L. A. (2005). What Do We Know About Gay and Lesbian Couples? *Current Directions in Psychological Science*, 14(5), 251–254. doi:10.1111/j.0963-7214.2005.00375.x
- Leite, M., & Catelan, R. F. (2020). Terapia familiar afirmativa com lésbicas, gays e bissexuais. *Pensando famílias*, 24(1), 239-254.
- Leal, T. (2019). *A invenção da sororidade: sentimentos morais, feminismo e mídia*. Tese de Doutorado. Programa de Pós-Graduação em Comunicação e Cultura. Universidade Federal do Rio de Janeiro.
- Liu, R. T., Sheehan, A. E., Walsh, R. F., Sanzari, C. M., Cheek, S. M., & Hernandez, E. M. (2019). Prevalence and correlates of non-suicidal self-injury among lesbian, gay, bisexual, and

- transgender individuals: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 74, 101783. doi: 10.1016/j.cpr.2019.101783
- Lucassen, M. F., Stasiak, K., Samra, R., Frampton, C. M., & Merry, S. N. (2017). Sexual minority youth and depressive symptoms or depressive disorder: A systematic review and meta-analysis of population-based studies. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 51(8), 774-787. doi: 10.1177/0004867417713664
- Markman, H. J., Halford, W. K., & Hawkins, A. J. (2019). Couple and relationship education. In: B. H. Fiese, M. Celano, K. Deater-Deckard, E. N. Jouriles, & M. A. Whisman (Eds.). *APA handbooks in psychology®. APA handbook of contemporary family psychology: Foundations, methods, and contemporary issues across the lifespan* (pp. 307-324). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Marsh, H. W. (2007). Application of confirmatory factor analysis and structural equation modeling in sport/exercise psychology. In: G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 774-798). Wiley.
- McDermott, R. C., Schwartz, J. P., & Trevathan-Minnis, M. (2012). Predicting men's anger management: Relationships with gender role journey and entitlement. *Psychology of Men & Masculinity*, 13(1), 49–64. doi:10.1037/a0022689
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, Social Stress, and Mental Health in Lesbian, Gay, and Bisexual Populations: Conceptual Issues and Research Evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674-697. doi: 10.1037/0033-2909.129.5.674
- Meyer, I.H. (1995). Minority Stress and Mental Health in Gay Men. *Journal of Health and Social Behavior*, 36(1), 38-56. doi: 10.2307/2137286

- Mosmann, C. P., Lomando, E., & Wagner, A. (2010). Coesão e adaptabilidade conjugal em homens e mulheres hetero e homossexuais. *Barbaroi*, 33, 135-152. doi: 10.17058/barbaroi.v0i0.1644
- Pachankis, J. E. (2014). Uncovering Clinical Principles and Techniques to Address Minority Stress, Mental Health, and Related Health Risks Among Gay and Bisexual Men. *Clinical Psychology: A Publication of the Division of Clinical Psychology of the American Psychological Association*, 21(4), 313–330. doi: 10.1111/cpsp.12078
- Pachankis, J. E., Hatzenbuehler, M. L., Rendina, H. J., Safren, S. A., & Parsons, J. T. (2015). LGB-Affirmative Cognitive-Behavioral Therapy for Young Adult Gay and Bisexual Men: A Randomized Controlled Trial of a Transdiagnostic Minority Stress Approach. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(5), 875–889. doi: 10.1037/ccp0000037
- Proujansky, R. A., & Pachankis, J. E. (2014). Toward Formulating Evidence-Based Principles of LGB-Affirmative Psychotherapy. *Pragmatic Case Studies in Psychotherapy: PCSP*, 10(2), 117–131. doi: 10.14713/pcsp.v10i2.1854
- Reisner, S. L., White Hughto, J. M., Gamarel, K. E., Keuroghlian, A. S., Mizock, L., & Pachankis, J. E. (2016). Discriminatory experiences associated with posttraumatic stress disorder symptoms among transgender adults. *Journal of Counseling Psychology*, 63(5), 509. doi: 10.1037/cou0000143
- Sant'Anna, D. B. de (2014). *História da beleza no Brasil*. São Paulo: Contexto.
- Slater, M. E., Godette, D., Huang, B., Ruan, W. J., & Kerridge, B. T. (2017). Sexual orientation-based discrimination, excessive alcohol use, and substance use disorders among sexual minority adults. *LGBT health*, 4(5), 337-344. doi: 10.1089/lgbt.2016.0117

- Teixeira, C. M. (2015). *Assertividade: escala multimodal e caracterização do repertório de mulheres inseridas no mercado de trabalho* (Tese de doutorado). Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal de São Carlos, São Carlos – SP, Brasil.
- Vezzosi, J. Í. P., Ramos, M. de M., Segundo, D. S. de A., & Costa, A. B. (2019). Crenças e Atitudes Corretivas de Profissionais de Psicologia sobre a Homossexualidade. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 39(spe3), 174-193. doi: 10.1590/1982-3703003228539
- Villa, M. B. & Del Prette, Z. A. P. (2012). *Inventário de Habilidades Sociais Conjugais (IHSC-Villa&Del-Prette): Manual de aplicação, apuração e interpretação*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Villa, M. B., & Del Prette, Z. A. P. (2013) Marital satisfaction: The role of social skills of husbands and wives. *Paidéia*, 23(56), 379-388. doi: 10.1590/1982-43272356201312
- Villa, M. B., Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2007). Habilidades sociais conjugais e filiação religiosa: um estudo descritivo. *Psicologia em Estudo (Maringá)*, 12(1), 23-32. doi: 10.1590/S1413-73722007000100004
- Wang, S., Chen, C. C., Dai, C. L., & Richardson, G. B. (2017). A Call for, and Beginner's Guide to, Measurement Invariance Testing in Evolutionary Psychology. *Evolutionary Psychological Science (online)*. doi: 10.1007/s40806-017-0125-5
- Wolf, N. (2020). *O mito da beleza: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres* (2ª ed). Rio de Janeiro: Rosa dos tempos.

ESTUDO 4

Efeitos do programa CONECTE sobre casais de diferentes orientações sexuais⁸

Resumo

Programas com casais têm sido propostos para ampliar a melhoria das relações. Os dados na literatura já estão em fase avançada para os casais em relação heterossexual. Todavia, há escassez de programas na modalidade online e para casais do mesmo sexo, principalmente, no contexto brasileiro. Este estudo testou os efeitos de um programa de Treinamento de Habilidades Sociais Conjugais (CONECTE), na modalidade *online*, com casais heterossexuais (GEHet; GCHet) e casais do mesmo sexo (GEMS; GCMS). Participaram deste estudo quinze casais ($n = 30$) cis gêneros, alocados aleatoriamente em grupos experimentais (GEHet = 8; GEMS = 6) e controle (GCHet = 8; GCMS = 8). Os casais responderam ao Inventário de Habilidades Sociais Conjugais, Escala de Qualidade Conjugal e Escala de Satisfação Conjugal na avaliação pré e pós teste. Foram empregadas análises estatísticas descritivas e inferenciais para a análise dos dados, incluindo os testes *Shapiro-Wilk*, *t* de *Student* e *Generalized Estimating Equations*, e a comparação *pairwise* foi realizada com o *post hoc* de *SIDAK*. Foram encontradas mudanças estatisticamente significativas entre o pré e o pós teste do GE, para indicadores de Habilidades Sociais Conjugais, Qualidade Conjugal e Satisfação Conjugal, dado que não ocorreu no GC. Um dado instigante foi observado para o nível de insatisfação com os aspectos estruturais da relação, que foi aumentado tanto para o GC, quanto para o GE, principalmente, considerando o GEHet. Este foi um programa pioneiro no Brasil, principalmente, por considerar casais em diferentes orientações sexuais e por ocorrer no formato online. Novos estudos e políticas públicas de combate ao preconceito à diversidade sexual e de gênero podem ser desenvolvidos a partir dos resultados encontrados no CONECTE.

Palavras-chave: Habilidades sociais conjugais. Treinamento de habilidades sociais. Casais. Diversidade sexual.

Estudos de intervenção sobre as relações conjugais têm sido adotados como políticas públicas, devido ao alcance que podem ter na prevenção de problemas (Dion, 2005). Programas de treinamento e/ou educativos para a conjugalidade já foram desenvolvidos em diversos países (Olson, Larson, & Olson-Sigg, 2009; Sardinha & Féres-Carneiro, 2019). Estas intervenções tendem a variar quanto aos seus objetivos, de forma a alcançar diferentes populações e demandas

⁸ Este estudo tem como coautores os professores. Drs. Zilda Aparecida Pereira Del Prette, Sheila Giardini Murta e Diego Costa Lima.

(Hawkings, Stanley, Blanchard, & Albright, 2012; Neumann, Wagner & Remor, 2018). Todavia, algumas lacunas ainda são identificadas. No Brasil, não foram encontrados programas conjugais com casais do mesmo sexo e nem sobre programas de intervenção em grupo para casais, na modalidade *online*. No exterior, as intervenções desenvolvidas ainda são majoritariamente para casais heterossexuais (e.g. Doss, Cicila, Georgia, Roddy, Nowlan, Benson, & Christensen, 2016; Fallahchai, Fallahi & Ritchie, 2017) e há pouco aprofundamento sobre os critérios e demais requisitos de competência social em um mesmo programa, o que abre margem para a necessidade de um programa online para casais de diferentes orientações sexuais.

Base conceitual do programa

Há uma diversidade conceitual no campo teórico-prático das habilidades sociais que repercute na estruturação de programas de intervenção. Para alguns autores, os termos “habilidades sociais” e “competência social” são utilizados como sinônimos (Caballo, 2014). Para outros, estes termos são interpretados, funcionalmente, como complementares, mas diferentes entre si (Del Prette & Del Prette, 2014; 2017). Neste estudo, é assumida a concepção de Del Prette e Del Prette (2017) quanto às especificidades nos conceitos abordados em programas de Treinamento de Habilidades Sociais (THS). Então, será descrito a seguir três conceitos básicos do THS: habilidades sociais, habilidades sociais conjugais e competência social nas relações conjugais; e dois constructos que serão objeto de intervenção no programa CONECTE: satisfação conjugal e qualidade conjugal.

As habilidades sociais são classes de comportamentos, valorizados pela sociedade e/ou contexto sociocultural ao qual o indivíduo está inserido, que contribuem para desempenhos socialmente competentes (Del Prette & Del Prette, 2014). Conforme a tarefa social de cada

situação, há habilidades específicas a serem desempenhadas. Por exemplo, habilidades sociais profissionais, em contextos de trabalho; habilidades sociais educativas, para pais, mães e/ou professores no contexto de ensino-aprendizagem; e as habilidades sociais conjugais, que ocorrem em uma relação de compromisso afetivo-sexual (Del Prette & Del Prette, 2017).

As habilidades sociais conjugais são conjuntos de comportamentos que contribuem para maximizar a satisfação e reduzir problemas na relação entre casais-casados ou que mantenham uma relação afetiva íntima (Cardoso, 2019; Del Prette & Del Prette, 2014; Villa & Del Prette, 2013). Entre os comportamentos que os pesquisadores têm indicado, na atualidade, como fundamentais para a relação conjugal, destacam-se: assertividade afetivo-sexual e habilidades relacionadas à sexualidade (Carvalho & Sardinha, 2017; Lotfi Kashani & Vaziri, 2011; Sánchez-Fuentes, & Santos-Iglesias, & Sierra, 2014), comunicação (Gottman & Rushe, 1995; Gottman & Silver, 2015), expressividade emocional e empatia (Abedi et al., 2016; Johnson et al., 2005; Shahid, & Kazmi, 2016), autocontrole proativo e reativo (Villa & Del Prette, 2013; Villa, 2005), resolução de problemas (Cardoso, 2019; Cardoso & Del Prette, 2017; SadeghiFard, Samavi, & Mohebbi, 2016), empatia e assertividade (Cardoso & Del Prette, 2017; Del Prette & Del Prette, 2017).

Desempenhar estas habilidades faz parte de um dos requisitos de competência social (Cardoso & Del Prette, 2020; Del Prette & Del Prette, 2017). A competência social é um atributo avaliativo do “desempenho de um indivíduo (pensamentos, sentimentos e ações) em uma tarefa interpessoal que atende aos objetivos do indivíduo e às demandas da situação e cultura, produzindo resultados positivos conforme critérios instrumentais e éticos” (Del Prette & Del Prette, 2017, p. 37). Para avaliar o desempenho socialmente competente nas pessoas em uma relação, é necessário atentar-se para: (a) alcance dos objetivos no relacionamento, (b) manutenção/melhora da

autoestima dos envolvidos, (c) manutenção/melhora da qualidade da relação, (d) equilíbrio de trocas entre os interlocutores, e (e) respeito/ampliação dos direitos humanos interpessoais (Del Prette & Del Prette, 2014; 2017). Para atingir esses critérios na relação conjugal, Cardoso e Del Prette (2020), indicam requisitos básicos: (a) um repertório pertinente, elaborado e com variabilidade das habilidades sociais conjugais; (b) valores de convivência aplicados na interação conjugal (e. g. justiça, paz, reciprocidade, perdão, persistência); (c) conhecimento sobre o outro e sobre as situações e demandas que envolvem a relação; (d) autoconhecimento para identificar os seus próprios recursos cognitivos, emocionais e comportamentais; e (e) automonitoria para identificar os seus pensamentos e sentimentos no curso da interação conjugal tanto em si mesmo(a), quanto na parceria e isso envolve antever e avaliar as consequências das suas ações, planejar e regular o próprio comportamento, manejar as alterações fisiológicas em si e inibir reações impulsivas na relação.

As habilidades sociais podem ser promovidas por meio de programas específicos (Del Prette & Del Prette, 2017) e, conforme os achados na literatura, há efeitos de programas focados em algumas das classes de habilidades sociais conjugais, no exterior, principalmente no contexto presencial. No Irã, diversos autores investigaram programas focados na comunicação e identificaram efeitos positivos para: o ajustamento conjugal e intimidade no relacionamento (Babae & Ghahari, 2016); satisfação com o relacionamento e diminuição dos conflitos conjugais (Fallahchai, Fallahi, & Ritchie, 2017); compromisso conjugal, diálogo efetivo e satisfação com o relacionamento (Moghadasi & Mohammadipour, 2016). Na Índia, um programa de promoção de expressividade emocional (empatia, compaixão, conexão emocional) também encontrou efeitos positivos sobre o nível de satisfação conjugal, comunicação saudável e qualidade conjugal (Vazhappilly & Reys, 2018). Nos Estados Unidos, alguns programas também foram realizados e

encontraram efeitos positivos dessas intervenções para: ampliação da amizade, manejo de conflitos, compartilhamento de significado, satisfação com o relacionamento (Garanzini et al., 2017) e ampliação das habilidades comunicativas, habilidades de planejamento financeiro e estratégias de *coping* para lidar juntos com as tensões financeiras (Falconier, 2015).

No contexto *on-line* , não há dados na literatura brasileira sobre programas de THSC. O único programa de intervenção para casais que já foi desenvolvido e testado no Brasil, com mais proximidade com o campo do THS, foi o “Programa Viver a dois”, que ocorreu na modalidade presencial, com casais heterossexuais (Neumann, Wagner & Remor, 2018). Este foi um avanço na literatura brasileira e diversas possibilidades de estudos também foram abertas a partir desta iniciativa.

A flexibilidade na entrega dos programas para casais é uma das variáveis que ainda pode ser estudada e que tem sido considerada no exterior. Halford, Moore, Wilson, Farrugia e Dyer (2004), ao avaliarem a entrega do programa *Couple CARE* , em uma modalidade flexível (*videotapes*), identificou que o programa, que já tinha sido aplicado em formato presencial, também apresentou efeitos positivos sobre a satisfação com o relacionamento, estabilidade da relação e os relatos sobre autorregulação no relacionamento.

Loew, Rhoades, Markman, Stanley, Pacifici, White e Delaney (2012) também realizaram um estudo de adaptação do *Prevention and Relationship Enhancement Program* (PREP) para entrega via *internet* . Os participantes do treinamento avaliaram que o conteúdo do curso foi “realista e útil”, ao trabalhar sobre habilidades de comunicação e gerenciamento de conflitos. Ademais, houve uma melhora significativa no conhecimento dos participantes sobre as habilidades que foram ensinadas.

Outro exemplo de intervenção *online* com casais, que apresentou resultados significativos, é o programa *Our Relationship* (Doss et al., 2016). Esta intervenção é baseada em três classes de habilidades centrais: observar, entender e responder (*Observe, Understand e Respond – OUR*). Comparado ao grupo de espera, o grupo de casais participante da intervenção relatou melhorias na satisfação com o relacionamento, confiança e qualidade da relação. Um dado instigante sobre este programa é que os casais, além de melhorias no funcionamento da relação, também identificaram melhorias em seu funcionamento individual (p. ex. no trabalho, qualidade de vida, redução de sintomas de ansiedade e depressão).

As intervenções *online* são estratégias que podem alcançar os casais em diversos contextos e tendem a ser mais acessíveis aos casais que tenham eventuais dificuldades em adaptar-se aos formatos tradicionais de treinamento (Loew et al., 2012). A flexibilização da entrega dos programas se torna elementar para que os casais possam aprender habilidades e lidar com os desafios, mantendo a conexão e voltando-se um(a) a(o) outro(a) em períodos de conflito (Gottman et al., 2018).

Em muitos destes programas, a intervenção tem ocorrido sobre diferentes aspectos, entre eles, sobre o nível de satisfação com o relacionamento e qualidade conjugal. A satisfação conjugal, segundo Del Coleta (1989), envolve três aspectos: (a) aspectos estruturais, relativos à forma em que a parceria se organiza no relacionamento e lida com aspectos práticos da relação (p. ex. horário, divisão de tarefas etc.), (b) aspectos emocionais, concernentes ao quanto a parceria é satisfeita com a forma em que a outra pessoa lida com suas emoções na relação, e (c) interação conjugal, relativa ao quanto cada pessoa da relação está satisfeita com a frequência em que o casal interage. Já a qualidade conjugal abarca além da satisfação com o relacionamento. Ela pode ser definida como uma “avaliação emocional e cognitiva do relacionamento e do grau em que há

engajamento, proximidade, afeto e atração sexual entre o casal” (Delatorre & Wagner, sd). Estes dois indicadores podem estar associados ao desempenho de habilidades sociais conjugais. Desta forma, tem-se como hipótese que programas de treinamento de habilidades sociais conjugais podem ampliar o nível de satisfação conjugal e melhorar a qualidade conjugal dos participantes.

CONNECTE: fortalecendo a conexão das relações

O CONNECTE é um programa online de THS Conjugais (THSC), orientado pelos requisitos de competência social, que visa, por meio do aperfeiçoamento destas classes de habilidades, facilitar a satisfação e qualidade conjugal de casais em diferentes orientações sexuais. Até o período de escrita deste estudo, o CONNECTE é o primeiro programa de THSC na modalidade online e o primeiro programa para casais do mesmo sexo no contexto brasileiro. A intervenção consiste em oito sessões, administradas semanalmente, com 1h30 minutos (cada), totalizando 12 horas de intervenção. Durante o CONNECTE, os casais são incentivados, por meio de vivências e outras técnicas (e. g. feedback, reforçamento e modelagem, modelação, ensaio comportamental, planos de ações conjugais), a desenvolver habilidades como: automonitoria, autocontrole, assertividade, comunicação, empatia e expressividade emocional, resolução de problemas e habilidades relacionadas à sexualidade (ver *Tabela 1*).

O programa foi desenvolvido pelo primeiro autor deste estudo, conforme os fundamentos do campo teórico-prático do THS, da compreensão das Terapias Cognitivo-Comportamentais para casais em uma perspectiva integrativa (incluindo a TCC tradicional, Terapia do Esquema e Terapia de Aceitação e Compromisso) e dos estudos de intervenção já realizados com casais na literatura. Previamente à estruturação das sessões, um estudo de avaliação do repertório de habilidades sociais conjugais com casais em diferentes orientações sexuais foi conduzido, com a finalidade de

identificar similaridades e diferenças entre casais heterossexuais e casais do mesmo sexo (Estudo 3). Baseado nos resultados desse estudo, foi possível identificar que, embora houvesse diferença no repertório de habilidades sociais conjugais dos casais respondentes, nas habilidades em que os casais do mesmo sexo tiveram médias maiores, os casais heterossexuais também o tinham e vice-versa. A partir disso, foi tomada a decisão da estrutura de um mesmo programa, contudo, com abordagens diferentes para a Sessão 2. Para os casais do mesmo sexo, foi aprofundado sobre a temática do estresse de minorias; e, para os casais heterossexuais, foi discutido sobre estereótipos de gênero e divisão das tarefas conjugais.

Tabela 1.

Descrição e checklist de replicação da intervenção (TIDieR)

Nº do item	Item
1.	NOME CONECTE: fortalecendo a conexão das relações
2.	POR QUE Programas para casais têm sido desenvolvidos como mecanismo de promoção de satisfação e qualidade conjugal. Todavia, os estudos focam majoritariamente em casais heterossexuais, na modalidade presencial. No Brasil, não há programas para casais do mesmo sexo ou programas na modalidade online. O “ <i>CONECTE: fortalecendo a conexão das relações</i> ” visa promover a aprendizagem de habilidades sociais conjugais em casais em diferentes orientações sexuais e, a partir disso, facilitar o aumento do nível de satisfação e qualidade conjugal.
3.	O QUE (MATERIAIS) O programa é um treinamento de habilidades sociais conjugais, orientado pelos critérios e requisitos de competência social. Durante as sessões, são treinadas classes de habilidades específicas (p. ex. autocontrole proativo e reativo, automonitoria, empatia, expressividade emocional, comunicação, resolução de problemas, assertividade, habilidades relacionadas à sexualidade) a partir de técnicas cognitivo-comportamentais e do método vivencial.
4.	O QUE (PROCEDIMENTOS) O conteúdo e procedimento das sessões podem ser acessados nos Apêndices C e D desta obra.
5.	QUEM IMPLEMENTOU O programa foi desenvolvido e aplicado com os casais pelo primeiro autor deste estudo, com apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP), no

Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de São Carlos, sob supervisão da segunda e terceira autoras deste estudo, ambas com expertise no campo teórico-prático das habilidades sociais e construção de programas. O facilitador possui treinamento em terapias cognitivo-comportamentais para casais e estruturou o programa de forma integrativa entre os fundamentos do Treinamento de Habilidades Sociais e das Terapias Cognitivo-Comportamentais (p. ex. Terapia Cognitivo-Comportamental, Terapia do Esquema e Terapia de Aceitação e Compromisso).

6. **COMO (FORMAS DE ENTREGA)**
O programa foi entregue por meio de oito sessões de treinamento, somadas a duas sessões de avaliação (pré-teste e pós-teste). As sessões de intervenção do CONECTE ocorriam semanalmente, em dois grupos com casais (um grupo com casais do mesmo sexo e outro grupo com casais heterossexuais), com duração de 1 hora e 30 minutos por sessão. O total de horas disponíveis no treinamento é de 12 horas.
 7. **ONDE OCORREU A INTERVENÇÃO**
A intervenção ocorreu na modalidade online, por meio da Plataforma *Zoom Meeting*. Participaram da intervenção casais de diversas regiões do Brasil.
 8. **QUANDO E QUANTO**
A duração de cada sessão tinha média de uma hora e meia para cada grupo. O grupo de casais do mesmo sexo ocorria às segundas-feiras, das 20:15 às 21:45 e o grupo de casais heterossexuais acontecia às terças-feiras, das 20:30 às 22:00. Antes de iniciar a intervenção, cada casal, participava de uma sessão avaliativa, com duração de uma hora, ao qual respondiam o pré-teste. Após a intervenção, uma nova sessão com cada era agendada, para a avaliação pós-teste. A intervenção era oferecida gratuitamente.
 9. **CUSTOMIZAÇÃO**
A mesma intervenção foi aplicada para os dois grupos de casais. Todavia, a sessão 2 foi delineada a abordar em pelo menos uma sessão (sessão 2) questões pertinentes à especificidade dos casais de cada grupo: no grupo de casais heterossexuais foram abordados os estereótipos de gênero e a divisão de tarefas conjugais; no grupo de casais do mesmo sexo foi abordado o estresse de minorias, o preconceito e seus efeitos sobre a relação).
 10. **MODIFICAÇÕES**
A intervenção não foi modificada durante o curso do treinamento.
 11. **ADERÊNCIA**
Planejamento: a avaliação da fidelidade de participação no programa foi planejada com base na frequência dos casais às sessões, em indicadores de processo e na análise das respostas aos planos de ações conjugais, que consistiam em pequenas tarefas de generalização do que foi aprendido durante as sessões de treinamento.
 12. **Implementação:** os casais participantes do programa foram assíduos a intervenção e forneceram feedbacks positivos sobre a estrutura do programa e dos efeitos dele sobre a relação. O Registro de Plano de Ação Conjugal (RePAC) não foi aderido por alguns casais do programa, contudo, eram relatados durante a sessão seguinte.
-

O estudo

Este estudo visa testar os efeitos de um programa de THSC orientado pelos requisitos de competência social (CONECTE), na modalidade *online*, com casais heterossexuais e casais do mesmo sexo. Para isso, são objetivos específicos deste estudo: (a) avaliar os efeitos do programa sobre o repertório de habilidades sociais conjugais dos participantes e seu possível impacto sobre a qualidade e satisfação conjugal, (b) comparar o desempenho dos casais participantes heterossexuais e do mesmo sexo quanto a esses indicadores, e (c) comparar o desempenho de casais participantes do grupo experimental e controle.

Método

Participantes

Participaram deste estudo quinze casais ($n = 30$) cis gêneros. Os casais foram alocados aleatoriamente em grupos experimentais e controle, por meio de sorteio, compondo-se os seguintes grupos: quatro casais (04 homens e 04 mulheres) no Grupo Experimental de Casais Heterossexuais (GEHet); três casais (04 homens e 02 mulheres) no Grupo Experimental com Casais do Mesmo Sexo (GEMS); quatro casais (04 homens e 04 mulheres) no Grupo Controle com Casais Heterossexuais (GCHet); e quatro casais (06 homens e 02 mulheres) no Grupo Controle com Casais do Mesmo Sexo (GCMS). Todas as pessoas participantes do estudo responderam aos instrumentos pré e pós teste. As informações sociodemográficas do estudo podem ser vistas na *Tabela 2*.

Tabela 2.

Características sociodemográficas

Variável	GEMS		GCMS		GEHet		GCHet		Amostra Total	
	Média (DP)		Média (DP)		Média (DP)		Média (DP)		Média (DP)	
Idade	32,50(4,03)		29,25(3,77)		29,63(4,95)		31,13(4,05)		30,50(4,21)	
Tempo de relacionamento (em meses)	80,00 (34,50)		42,00 (17,56)		58,75 (45,22)		100,75 (66,20)		69,73 (48,62)	
Variável	n (6)	%	n (8)	%	n (8)	%	n (8)	%	n (30)	%
Estado										
São Paulo	2	33,3	0	0,0	2	25,0	4	50,0	8	26,7
Maranhão	2	33,3	2	25,0	2	25,0	2	25,0	8	26,7
Rio de Janeiro	2	33,3	0	0,0	0	0,0	0	0,0	2	6,7
Ceara	0	0,0	0	0,0	2	25,0	0	0,0	2	6,7
Brasília	0	0,0	2	25,0	0	0,0	0	0,0	2	6,7
Rio Grande do Sul	0	0,0	4	50,0	2	25,0	0	0,0	6	20,0
Alagoas	0	0,0	0	0,0	0	0,0	2	25,0	2	6,7
Cor										
Branca	4	66,7	5	62,5	5	62,5	3	37,5	17	56,7
Preta	0	0,0	2	25,0	2	25,0	0	0,0	4	13,3
Parda	2	33,3	1	12,5	1	12,5	4	50,0	8	26,7
Amarela	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	12,5	1	3,3
Identidade de Gênero										
Homem <i>cis</i>	4	66,7	6	75,0	4	50,0	4	50,0	18	60,0
Mulher <i>cis</i>	2	33,3	2	25,0	4	50,0	4	50,0	12	40,0
Orientação Sexual										
Homossexual	6	100,0	7	87,5	0	0,0	0	0,0	13	43,3
Heterossexual	0	0,0	0	0,0	8	100,0	7	87,5	15	50,0
Bissexual	0	0,0	1	12,5	0	0,0	1	12,5	2	6,7
Status Relacionamento										
Namorados(as)	4	66,7	6	75,0	2	25,0	1	12,5	13	43,3
Casados(as)	2	33,3	2	25,0	4	50,0	6	75,0	14	46,7
União Estável	0	0,0	0	0,0	2	25,0	1	12,5	3	10,0
Relacionamento										
Monogâmico	6	100,0	8	100,0	8	100,0	8	100,0	30	100,0
Filhos										
Sim	0	0,0	2	25,0	3	37,5	8	100,0	13	43,3
Não	6	100,0	6	75,0	5	62,5	0	0,0	17	56,7
Concepção Religiosa										
Católico	0	0,0	0	0,0	8	100,0	3	37,5	11	36,7
Espírita	2	33,3	1	12,5	0	0,0	0	0,0	3	10,0
Protestante	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	12,5	1	3,3
Ateu	2	33,3	2	25,0	0	0,0	0	0,0	4	13,3
Outras	2	33,3	1	12,5	0	0,0	0	0,0	3	10,0
Não pratica	0	0,0	4	50,0	0	0,0	4	50,0	8	26,7
Faixa Salarial										
Sem renda	1	16,7	0	0,0	0	0,0	1	12,5	2	6,7
< 1 salário	1	16,7	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	3,3
1 a 2 salários	0	0,0	3	37,5	3	37,5	1	12,5	7	23,3
3 a 4 salários	1	16,7	3	37,5	0	0,0	3	37,5	7	23,3
5 a 6 salários	3	50,0	2	25,0	3	37,5	0	0,0	8	26,7
7 a 8 salários	0	0,0	0	0,0	0	0,0	2	25,0	2	6,7
> 8 salários	0	0,0	0	0,0	2	25,0	1	12,5	3	10,0

Instrumentos

Inventário de Habilidades Sociais Conjugais (IHSC-Villa&Del-Prette)

O IHSC-**Villa&Del-Prette** (Villa & Del Prette, 2012) é um instrumento de autorrelato que permite caracterizar o desempenho de habilidades na relação entre os(as) parceiros(as) íntimos(as) em diferentes demandas (p. ex., sexualidade, tarefas cotidianas, organização). É composto por 32 itens, cada um deles descrevendo uma situação de interação social e uma possível reação a ela, possibilitando a identificação de recursos e déficits no repertório de casais afetivamente comprometidos. Em estudo psicométrico, com amostragem de 2707 respondentes de diferentes partes do Brasil, de ambos os sexos, na faixa etária de 16 a 85 anos ($X=35,27$; $DP=12,78$), Del Prette, Peixoto e Villa (2019) efetuaram nova análise fatorial, agora com base em correlações policóricas (*Exploratory Structural Equation Modeling, ESEM*), que reteve 28 itens, e estrutura fatorial de quatro fatores, a saber: “Autocontrole Emocional” ($\alpha=0.75$); “Reciprocidade Assertiva” ($\alpha=0.71$); “Autoafirmação Assertiva” ($\alpha=0.70$); “Afetividade/Empatia” ($\alpha=0.81$). A estrutura fatorial apresentou invariância configural e escalar entre sexos e entre as duas faixas de idade.

Escala de Satisfação Conjugal (ESC)

Desenvolvida originalmente para população espanhola por Weiss e Palos (1988) e traduzida e validada para o Brasil, por Dela Coleta, em 1989. A ESC foi revisada por Hernandez et al. (2017) que, além de realizar AFC com os 24 itens do estudo original, identificaram melhor ajuste para uma versão reduzida com 18 itens. A ESC é um instrumento de autorrelato com três opções de escolha: “eu gosto como tem sido” (1 ponto), “eu gostaria que fosse um pouco diferente” (2 pontos), e “eu gostaria que fosse muito diferente” (3 pontos). Os itens do instrumento avaliam de forma inversa (ou seja, quanto maior a pontuação, menor o nível) a satisfação com aspectos

emocionais do cônjuge (04 itens), satisfação com a interação conjugal (07 itens) e a satisfação com aspectos estruturais do relacionamento (07 itens). A versão reduzida do instrumento, proposta por Hernandez et al. (2017), apresentou o coeficiente *alpha de Cronbach* satisfatório tanto na sua totalidade ($\alpha = 0,85$), quanto nas subescalas de avaliação de “Aspectos Emocionais” ($\alpha = 0,93$), “Interação Conjugal” ($\alpha = 0,89$) e “Aspectos Estruturais” ($\alpha = 0,84$).

Escala de Qualidade Conjugal (EQC)

A Escala de Qualidade Conjugal (EQC) é um instrumento desenvolvido por Delatorre e Wagner (submetido) que avalia a qualidade do relacionamento de casal por meio de 29 itens que compõem cinco dimensões: satisfação, intimidade, sexualidade, afetividade e compromisso. Os itens são avaliados por meio de uma escala *Likert* variando de 1 (não representa quase nada) e 6 (representa muito). Os resultados de alfa de *Cronbach* foram satisfatórios para todas as dimensões do instrumento: “Satisfação” (0,94), “Intimidade” (0,91), “Sexualidade” (0,91), “Afetividade” (0,89) e “Compromisso” (0,82).

Procedimento

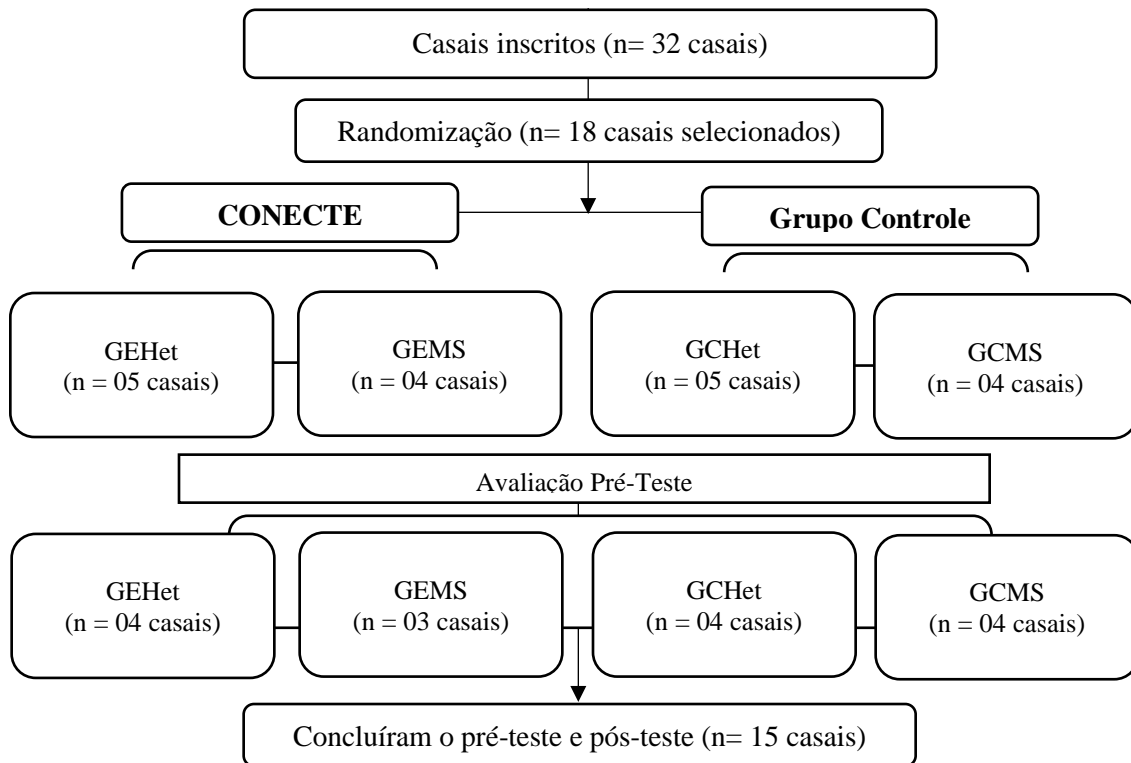
Inicialmente, 32 casais foram recrutados aleatoriamente por meio de divulgação nas redes sociais e compartilhamento em grupos sociais (22 casais heterossexuais e 10 casais do mesmo sexo). A partir da inscrição, foi realizado um sorteio para composição dos Grupos Experimentais e Grupos Controle. Após alocação das pessoas participantes em cada grupo (conforme Figura 1), foi realizada a avaliação pré-teste que consistia no preenchimento de instrumentos sobre (a) dados sociodemográficos, (b) satisfação conjugal, (c) qualidade conjugal e (d) habilidades sociais conjugais (autoavaliação e avaliação sobre a parceria). Além do preenchimento destes

instrumentos, também foi realizada uma tarefa observacional com os casais (conforme Cardoso, Del Prette & Murta, sd). A avaliação final, pós-teste, consistia no preenchimento dos mesmos instrumentos e da tarefa observacional, exceto o questionário sociodemográfico.

Os Grupos Experimentais receberam a intervenção na íntegra, conforme temáticas e propostas de PACs disponíveis na Tabela 1, e os Grupos Controle não receberam a intervenção, exceto a da Tarefa Observacional que consistia em elencar situações que precisavam de mudança na relação e o casal tentar chegar a alguma solução para estes problemas.

Figura 1.

Fluxograma de composição da amostra



Entre o período pré-teste e o pós-teste, três casais não completaram todas as etapas de avaliação. Um casal do GE desistiu, durante a intervenção, devido a problemas pessoais; outro

casal, que fazia parte do GE, não iniciou a intervenção; e um casal do GC não compareceu na avaliação final.

Análise de dados

Os dados deste estudo foram organizados no programa *Statistical Package for Social Sciences* (versão 26.0), através do qual análises estatísticas descritivas e inferenciais foram realizadas. Para avaliar a normalidade dos dados, utilizou-se o *Shapiro-Wilk*, pois é mais adequado para amostras pequenas (Miot, 2017). Com objetivo de comparar os escores dos participantes entre o pré e pós-teste, foi realizado o teste *t* de *Student* para medidas repetidas (pareadas). Tendo em vista a ausência de distribuição normal em algumas das medidas, bem como o número reduzido de participantes em cada um dos grupos, os valores de *p* foram obtidos a partir de procedimentos de *bootstrapping* (1000 re-amostragens; 95% IC – intervalo de confiança – Bca – *bias-corrected and accelerated*). O procedimento é realizado para obtenção de maior confiabilidade dos resultados, sendo que ele corrige desvios de normalidade da distribuição da amostra (Haukoos & Lewis, 2005). Adicionalmente, foram avaliadas medidas de tamanho do efeito *d* de *Cohen* para o teste *t* de *Student*, considerando valores acima de 0,20 com efeito pequeno, acima de 0,50 com efeito médio e acima de 0,80 com efeito grande (Cohen, 1988). Para identificar as especificidades dos resultados em relação ao tempo e grupo, foram aplicadas *Generalized Estimating Equations* (GEE) com distribuição linear, função de ligação identidade e matriz de covariância não estruturada. As interações das variáveis tempo (pré-teste e pós-teste) e grupos (GEMS, GEHet, GCMS e GCHet) foram testadas tendo diferentes variáveis de desfecho (IHSC-Villa&Del-Prette – autoavaliação e avaliação da parceria, EQC e ESC). A comparação pairwise foi realizada com o *post hoc* de *SIDAK*.

Aspectos éticos

Este estudo é orientado pelos preceitos do Conselho Nacional de Saúde, de acordo com as diretrizes e normas regulamentares para pesquisas envolvendo seres humanos (Resolução 466/2012 e Resolução 512/2016) e foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de São Carlos (CEP-UFSCar) sob protocolo CAAE: 02167618.9.0000.5504 e parecer nº. 3.145.835. Os participantes nesta pesquisa foram voluntários e todos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Resultados

1. Efeitos do programa sobre os casais participantes

1.1. Sobre o repertório de Habilidades Sociais Conjugais

1.1.1. Autoavaliação dos participantes

Os efeitos do programa na autoavaliação dos participantes são apresentados na *Tabela 3*, considerando conjuntamente os dois grupos experimentais (GE) e os dois grupos controles (GC).

Tabela 3.

Autoavaliação do repertório de habilidades sociais conjugais

Grupo Experimental (GE)		Escore		Estatística do teste <i>t</i> (<i>Bootstrapping sample</i>)					<i>d</i> de Cohen
		<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>	IC da Diferença de Média (95%)		
							Limite Inferior	Limite Superior	
F1. Autocontrole Emocional	Pré-teste	12,071	3,269	-1,223	13	0,229	-2,571	0,643	0,33
	Pós-teste	13,000	2,184						
F2. Reciprocidade Assertiva	Pré-teste	29,286	4,598	-1,579	13	0,138	-2,159	0,374	0,42
	Pós-teste	30,214	4,854						
F3. Autoafirmação Assertiva	Pré-teste	20,214	4,693	-1,407	13	0,170	-2,286	0,143	0,38
	Pós-teste	21,214	5,041						
F4. Afetividade/ Empatia	Pré-teste	17,429	6,836	-0,698	13	0,492	-2,786	1,191	0,19
	Pós-teste	18,143	4,688						
Habilidades Sociais Conjugais	Pré-teste	92,143	16,594	-2,487	13	0,023	-11,221	-1,065	0,66
	Pós-teste	98,214	13,891						

Grupo Controle (GC)		Escore		Estatística do teste <i>t</i> (<i>Bootstrapping sample</i>)					
		<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>	IC da Diferença de Média (95%)		<i>d</i> de Cohen
							Limite Inferior	Limite Superior	
F1. Autocontrole Emocional	Pré-teste	10,813	3,468	-1,194	15	0,232	-1,517	0,313	0,30
	Pós-teste	11,438	3,723						
F2. Reciprocidade Assertiva	Pré-teste	28,688	3,945	1,018	15	0,319	-0,482	1,813	0,25
	Pós-teste	28,000	3,670						
F3. Autoafirmação Assertiva	Pré-teste	17,688	5,413	0,751	15	0,487	-1,875	3,552	0,19
	Pós-teste	16,813	5,612						
F4. Afetividade/ Empatia	Pré-teste	16,000	4,676	1,252	15	0,232	-0,532	2,563	0,31
	Pós-teste	14,938	3,214						
Habilidades Sociais Conjugais	Pré-teste	85,688	8,114	0,978	15	0,359	-1,647	5,460	0,24
	Pós-teste	83,813	10,008						

Conforme se pode verificar na *Tabela 3*, os resultados indicaram mudanças estatisticamente significativas entre o pré e o pós teste no GE, para o escore geral de “Habilidades Sociais Conjugais”, dado que não ocorreu no GC. As demais oscilações positivas nos escores não atingiram significância para os fatores específicos.

1.1.2. Avaliação dos participantes pelo(a) parceiro(a)

Os efeitos do programa sobre o repertório de habilidade sociais conjugais na avaliação dos participantes pelo(a) parceiro(a) podem ser acessados na *Tabela 4*.

Tabela 4.

Avaliação do(a) parceiro(a) sobre o repertório de habilidades sociais conjugais do(a) participante

Grupo Experimental (GE)		Escore		Estatística do teste <i>t</i> (<i>Bootstrapping sample</i>)					
		<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>	IC da Diferença de Média (95%)		<i>d</i> de Cohen
							Limite Inferior	Limite Superior	
F1. Autocontrole Emocional	Pré-teste	12,143	2,797	-0,378	13	0,682	-1,357	1,000	0,10
	Pós-teste	12,357	2,560						
F2. Reciprocidade Assertiva	Pré-teste	26,857	6,395	-1,967	13	0,073	-4,071	0,000	0,53
	Pós-teste	28,786	5,206						
F3. Autoafirmação Assertiva	Pré-teste	18,786	5,563	-2,563	13	0,022	-2,929	-0,571	0,68
	Pós-teste	20,571	4,467						

F4. Afetividade/ Empatia	Pré-teste	18,071	6,342	-2,326	13	0,046	-3,208	-0,357	0,62
	Pós-teste	19,786	5,591						
Habilidades Sociais Conjugais	Pré-teste	90,071	15,925	-3,169	13	0,019	-11,248	-2,929	0,85
	Pós-teste	97,071	12,976						
		<i>Escores</i>		<i>Estatística do teste t (Bootstrapping sample)</i>					
Grupo Controle (GC)		<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>	IC da Diferença de Média (95%)		<i>d</i> de Cohen
							Limite Inferior	Limite Superior	
F1. Autocontrole Emocional	Pré-teste	10,875	2,277	-1,768	15	0,108	-2,063	-0,118	0,44
	Pós-teste	11,938	2,205						
F2. Reciprocidade Assertiva	Pré-teste	25,375	5,427	-0,302	15	0,766	-2,500	2,000	0,08
	Pós-teste	25,750	5,556						
F3. Autoafirmação Assertiva	Pré-teste	17,750	4,583	-1,867	15	0,094	-3,250	-0,063	0,47
	Pós-teste	19,375	4,319						
F4. Afetividade/ Empatia	Pré-teste	16,625	3,964	0,903	15	0,378	-0,889	2,813	0,23
	Pós-teste	15,688	4,785						
Habilidades Sociais Conjugais	Pré-teste	83,625	10,158	-0,632	15	0,543	-7,552	3,177	0,16
	Pós-teste	85,563	9,838						

Como pode ser identificado na *Tabela 4*, na avaliação do(a) parceiro(a) sobre o repertório total de Habilidades Sociais Conjugais, os resultados indicaram mudanças entre o pré e o pós teste no GE que não ocorreram no GC. Além da melhora no repertório geral, o GE também apresentou melhoras significativas (com tamanho de efeito médio) nas habilidades dos fatores “Autoafirmação Assertiva” e “Afetividade/Empatia”. Nos demais fatores, as oscilações do GE não atingiram significância ainda que o tamanho de efeito médio para o fator “Reciprocidade Assertiva” tenha sido encontrado.

1.2. Sobre a qualidade conjugal

Os efeitos do programa sobre o nível de qualidade conjugal dos participantes são apresentados na *Tabela 5*, considerando conjuntamente os dois grupos experimentais (GE) e os dois grupos controles (GC).

Tabela 5.

Avaliação dos efeitos do programa sobre a qualidade conjugal

Grupo Experimental (GE)		Escore		Estatística do teste <i>t</i> (<i>Bootstrapping sample</i>)					<i>d</i> de Cohen
		<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>	IC da Diferença de Média (95%)		
							Limite Inferior	Limite Superior	
Satisfação	Pré-teste	20,21	3,262	-2,406	13	0,038	-3,357	-0,571	0,64
	Pós-teste	22,14	1,562						
Intimidade	Pré-teste	26,71	2,758	-1,541	13	0,152	-3,000	0,214	0,41
	Pós-teste	28,07	2,165						
Sexualidade	Pré-teste	35,64	4,733	-1,933	13	0,072	-2,457	-0,214	0,52
	Pós-teste	37,07	4,428						
Afetividade	Pré-teste	31,50	3,414	-0,745	13	0,447	-2,429	0,929	0,20
	Pós-teste	32,28	2,614						
Compromisso	Pré-teste	36,64	5,198	-0,766	13	0,484	-2,857	1,000	0,20
	Pós-teste	37,50	3,757						
Qualidade Conjugal	Pré-teste	150,74	15,519	-1,616	13	0,136	-12,782	0,425	0,43
	Pós-teste	157,07	10,688						

Grupo Controle (GC)		Escore		Estatística do teste <i>t</i> (<i>Bootstrapping sample</i>)					<i>d</i> de Cohen
		<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>	IC da Diferença de Média (95%)		
							Limite Inferior	Limite Superior	
Satisfação	Pré-teste	19,44	3,286	-1,210	15	0,225	-2,683	0,500	0,30
	Pós-teste	20,44	2,097						
Intimidade	Pré-teste	25,31	3,177	-0,438	15	0,667	-2,000	1,188	0,11
	Pós-teste	25,69	3,439						
Sexualidade	Pré-teste	33,81	7,791	-0,913	15	0,361	-3,438	0,938	0,23
	Pós-teste	35,00	6,197						
Afetividade	Pré-teste	28,94	5,446	-0,252	15	0,809	-1,875	1,250	0,06
	Pós-teste	29,19	5,890						
Compromisso	Pré-teste	35,81	3,507	-0,525	15	0,589	-2,250	1,355	0,13
	Pós-teste	36,31	2,726						
Qualidade Conjugal	Pré-teste	143,31	17,895	-0,878	15	0,380	-10,125	3,406	0,22
	Pós-teste	146,62	14,796						

Como pode ser visto na Tabela 5, as análises indicaram que somente os participantes do GE apresentaram escores significativamente maiores de satisfação conjugal nos pós teste em relação aos pré-testes e com tamanho de efeito médio. Apesar de não terem sido observadas outras diferenças estatisticamente significativas, foi notado um tamanho de efeito médio sobre a “Sexualidade” dos casais.

1.3. Sobre a satisfação conjugal

Os efeitos do programa sobre o nível de satisfação conjugal dos participantes são apresentados na *Tabela 6*, considerando conjuntamente os dois grupos experimentais (GE) e os dois grupos controles (GC). Destaca-se que, nesta escala, os dados são medidos de forma inversa. Ou seja, quanto maior o escore, menor o nível de satisfação conjugal.

Tabela 6.

Avaliação dos efeitos do programa sobre a satisfação conjugal

Grupo Experimental (GE)		Escore		Estatística do teste <i>t</i> (Bootstrapping sample)					
		<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>	IC da Diferença de Média (95%)		<i>d</i> de Cohen
							Limite Inferior	Limite Superior	
Aspectos Estruturais	Pré-teste	9,357	1,823	-3,026	13	0,019	-2,000	-0,571	0,81
	Pós-teste	10,643	1,737						
Interação Conjugal	Pré-teste	10,286	2,164	1,822	13	0,099	0,143	2,000	0,49
	Pós-teste	9,214	2,045						
Aspectos Emocionais	Pré-teste	7,500	2,624	1,295	13	0,197	-0,286	1,357	0,35
	Pós-teste	6,929	2,401						
Satisfação Conjugal	Pré-teste	29,071	5,498	2,220	13	0,048	0,786	4,000	0,59
	Pós-teste	26,786	4,388						
Grupo Controle (GC)		Escore		Estatística do teste <i>t</i> (Bootstrapping sample)					
		<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>	IC da Diferença de Média (95%)		<i>d</i> de Cohen
							Limite Inferior	Limite Superior	
Aspectos Estruturais	Pré-teste	9,250	2,049	-7,965	15	0,001	-3,938	-2,375	1,99
	Pós-teste	12,438	2,279						
Interação Conjugal	Pré-teste	10,625	2,579	-1,138	15	0,284	-2,125	0,375	0,28
	Pós-teste	11,438	3,521						
Aspectos Emocionais	Pré-teste	7,750	1,807	-0,426	15	0,660	-1,056	0,688	0,11
	Pós-teste	7,938	1,914						
Satisfação Conjugal	Pré-teste	29,688	4,029	-1,818	15	0,095	-4,625	0,375	0,45
	Pós-teste	31,813	5,648						

A Tabela 6 mostra que tanto o GE como o GC se posicionaram de forma mais crítica (maior escore, menos satisfação) no pós-teste sobre os “Aspectos Estruturais” da relação. Todavia, o GE apresentou melhora significativa para o escore total de Satisfação Conjugal, com efeito médio, dado que não foi encontrado para o GC.

2. Efeitos do programa sobre os casais participantes com destaque na orientação sexual

2.1. Sobre o repertório de Habilidades Sociais Conjugais

2.1.1. Autoavaliação dos(as) participantes

Os efeitos do programa sobre o repertório de habilidades sociais conjugais dos(as) participantes, considerando a orientação sexual nos grupos experimentais (GEHet e GEMS), são apresentados na Tabela 7.

Tabela 7.

Efeitos do programa sobre casais heterossexuais e casais do mesmo sexo na autoavaliação do repertório de habilidades sociais conjugais

GEHet		Escore		Estatística do teste <i>t</i> (Bootstrapping sample)					
		<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>	IC da Diferença de Média (95%)		<i>d</i> de Cohen
							Limite Inferior	Limite Superior	
F1. Autocontrole Emocional	Pré-teste	13,37	2,387	-1,426	7	0,274	-1,750	0,000	0,50
	Pós-teste	14,12	1,808						
F2. Reciprocidade Assertiva	Pré-teste	29,00	5,529	-2,201	7	0,077	-2,750	-0,250	0,78
	Pós-teste	30,50	5,952						
F3. Autoafirmação Assertiva	Pré-teste	20,50	5,782	-2,750	7	0,030	-3,375	-1,125	0,97
	Pós-teste	22,75	5,922						
F4. Afetividade/Empatia	Pré-teste	19,12	5,915	-0,096	7	0,931	-2,650	2,650	0,03
	Pós-teste	19,25	4,862						
Habilidades Sociais Conjugais	Pré-teste	95,75	16,087	-2,107	7	0,086	-12,872	-1,000	0,74
	Pós-teste	102,37	16,088						

GEMS		Escore		Estatística do teste <i>t</i> (Bootstrapping sample)					
		<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>	IC da Diferença de Média (95%)		<i>d</i> de Cohen
							Limite Inferior	Limite Superior	
F1. Autocontrole Emocional	Pré-teste	10,333	3,670	-0,678	5	0,508	-4,333	2,500	0,28
	Pós-teste	11,500	1,761						
F2. Reciprocidade Assertiva	Pré-teste	29,667	3,445	-0,164	5	0,871	-1,833	2,128	0,07
	Pós-teste	29,833	3,371						
F3. Autoafirmação Assertiva	Pré-teste	19,833	3,189	0,725	5	0,445	-1,000	2,167	0,30
	Pós-teste	19,167	2,858						
F4. Afetividade/Empatia	Pré-teste	15,167	7,859	-0,868	5	0,398	-5,868	2,035	0,35
	Pós-teste	16,667	4,412						
Habilidades Sociais Conjugais	Pré-teste	87,333	17,466	-1,275	5	0,266	-13,667	6,307	0,52
	Pós-teste	92,667	8,641						

No GEHet, os resultados indicaram mudanças entre o pré e o pós teste no GE que não ocorreram no GEMS, especialmente na subescala de “Autoafirmação Assertiva”, sendo grande o tamanho de efeito encontrado. As oscilações positivas nos demais escores não atingiram significância estatística para os fatores específicos, mas apresentaram tamanho de efeito médio para o repertório total de “Habilidades Sociais Conjugais” e para os fatores/subescalas referentes ao “Autocontrole Emocional” e “Reciprocidade Assertiva”.

No GEMS, as diferenças não atingiram nível de significância estatística, mas a oscilação positiva entre pré e pós teste apresentou tamanho de efeito médio para o escore total de “Habilidades Sociais Conjugais”. Nas demais comparações não foram observadas diferenças estatisticamente significativas ou tamanhos de efeito médios ou grandes.

2.1.2. Avaliação dos(as) participantes pelo(a) parceiro(a)

Os efeitos do programa sobre o repertório de habilidades sociais conjugais na avaliação feita pelo(a) parceiro(a) sobre os(as) participantes, destacando a orientação sexual nos grupos experimentais (GEHet e GEMS), são apresentados na *Tabela 8*.

Tabela 8.

Efeitos do programa sobre casais heterossexuais e casais do mesmo sexo na avaliação do(a) parceiro(a) sobre o repertório de habilidades sociais conjugais

GEHet		Escore		Estatística do teste <i>t</i> (<i>Bootstrapping sample</i>)			IC da Diferença de Média (95%)		<i>d</i> de Cohen
		<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>	Limite	Limite	
							Inferior	Superior	
F1. Autocontrole Emocional	Pré-teste	12,125	3,314	-1,078	7	0,308	-2,375	0,750	0,38
	Pós-teste	13,000	2,878						
F2. Reciprocidade Assertiva	Pré-teste	25,875	7,972	-2,502	7	0,057	-6,625	-0,625	0,88
	Pós-teste	29,250	6,228						
F3. Autoafirmação Assertiva	Pré-teste	18,375	6,653	-1,916	7	0,110	-4,000	-0,250	0,68
	Pós-teste	20,500	5,477						
	Pré-teste	19,375	6,163						

GEMS		Escores		Estatística do teste <i>t</i> (<i>Bootstrapping sample</i>)					
		<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>	IC da Diferença de Média (95%)		<i>d</i> de Cohen
							Limite Inferior	Limite Superior	
F4. Afetividade/Empatia	Pós-teste	20,875	5,515						
Habilidades Sociais Conjugais	Pré-teste	90,375	20,722	-2,493	7	0,048	-17,084	-1,250	0,88
	Pós-teste	99,375	16,326						
F1. Autocontrole Emocional	Pré-teste	12,167	2,229	1,000	5	0,323	-0,333	1,667	0,41
	Pós-teste	11,500	1,975						
F2. Reciprocidade Assertiva	Pré-teste	28,167	3,710	0,000	5	1,000	-2,497	2,167	0,00
	Pós-teste	28,167	3,920						
F3. Autoafirmação Assertiva	Pré-teste	19,333	4,227	-1,754	5	0,135	-2,500	-0,333	0,72
	Pós-teste	20,667	3,141						
F4. Afetividade/Empatia	Pré-teste	16,333	6,713	-1,690	5	0,139	-4,500	0,167	0,69
	Pós-teste	18,333	5,854						
Habilidades Sociais Conjugais	Pré-teste	89,667	7,607	-2,600	5	0,085	-7,333	-0,833	1,06
	Pós-teste	94,000	6,693						

No GEHet, os resultados da avaliação feita pelo(a) parceiro(a) indicaram melhoras significativas, com tamanho de efeito grande, para o repertório total de “Habilidades Sociais Conjugais” e para o fator “Reciprocidade Assertiva”. As oscilações positivas nos demais escores não atingiram significância, mas apresentaram tamanho de efeito médio para “Autoafirmação Assertiva” e “Afetividade/Empatia”.

No GEMS, as diferenças não atingiram nível de significância estatística, mas a oscilação positiva entre pré e pós teste apresentou tamanho de efeito grande para no escore total de “Habilidades Sociais Conjugais” e médio nos fatores “Autoafirmação Assertiva” e “Afetividade/Empatia”.

2.2. Sobre a qualidade conjugal

Os efeitos do programa sobre o nível de qualidade conjugal dos(as) participantes, considerando a orientação sexual nos grupos experimentais (GEHet e GEMS), são apresentados na *Tabela 9*. Nesta escala, quanto maior a pontuação, maior o nível de qualidade conjugal.

Tabela 9.

Efeitos do programa sobre casais heterossexuais e do mesmo sexo no nível de qualidade conjugal

GEHet		Escore		Estatística do teste <i>t</i> (Bootstrapping sample)					
		<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>	IC da Diferença de Média (95%)		<i>d</i> de Cohen
							Limite Inferior	Limite Superior	
Satisfação	Pré-teste	20,62	3,204	-1,098	7	0,323	-3,858	1,000	0,39
	Pós-teste	22,00	1,604						
Intimidade	Pré-teste	27,25	2,866	-0,919	7	0,407	-3,750	1,000	0,32
	Pós-teste	28,50	2,507						
Sexualidade	Pré-teste	36,00	4,781	-0,882	7	0,479	-2,500	1,000	0,31
	Pós-teste	37,00	4,440						
Afetividade	Pré-teste	31,62	3,739	-0,234	7	0,849	-2,991	2,875	0,08
	Pós-teste	32,00	3,162						
Compromisso	Pré-teste	38,25	3,576	0,478	7	0,662	-1,375	3,396	0,17
	Pós-teste	37,62	4,406						
Qualidade Conjugal	Pré-teste	153,75	15,737	-0,566	7	0,609	-13,125	9,041	0,20
	Pós-teste	157,12	12,643						

GEMS		Escore		Estatística do teste <i>t</i> (Bootstrapping sample)					
		<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>	IC da Diferença de Média (95%)		<i>d</i> de Cohen
							Limite Inferior	Limite Superior	
Satisfação	Pré-teste	19,66	3,559	-3,024	5	0,036	-4,000	-1,333	1,23
	Pós-teste	22,33	1,633						
Intimidade	Pré-teste	26,00	2,683	-1,342	5	0,221	-3,333	0,216	0,55
	Pós-teste	27,50	1,643						
Sexualidade	Pré-teste	35,16	5,076	-2,236	5	0,107	-3,833	-0,667	0,91
	Pós-teste	37,16	4,834						
Afetividade	Pré-teste	31,33	3,266	-0,982	5	0,393	-3,167	0,500	0,40
	Pós-teste	32,66	1,862						
Compromisso	Pré-teste	34,50	6,535	-1,628	5	0,313	-5,167	-0,667	0,66
	Pós-teste	37,33	3,077						
Qualidade Conjugal	Pré-teste	146,66	15,655	-2,208	5	0,083	-17,662	-3,333	0,90
	Pós-teste	157,00	8,556						

Conforme pode ser observado na *Tabela 9*, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas ou tamanhos de efeito médios ou grandes no GEHet. No GEMS, os resultados indicaram melhoras entre o pré e pós teste para a subescala de “Satisfação Conjugal”, sendo grande o tamanho de efeito encontrado. As oscilações positivas encontradas nos demais escores não atingiram significância estatística, mas apresentaram tamanho de efeito grande na

subescala “Sexualidade” e no fator total de “Qualidade Conjugal”, e tamanho de efeito médio nas subescalas “Intimidade” e “Compromisso”.

2.3. Sobre a satisfação conjugal

Os efeitos do programa sobre o nível de satisfação conjugal dos(as) participantes, considerando a orientação sexual nos grupos experimentais (GEHet e GEMS), são apresentados na *Tabela 10*. Destaca-se que, nesta escala, os dados são medidos de forma inversa. Ou seja, quanto maior o escore, menor o nível de satisfação conjugal.

Tabela 10.

Efeitos do programa sobre casais heterossexuais e do mesmo sexo no nível de satisfação conjugal

		Escore		Estatística do teste <i>t</i> (Bootstrapping sample)					
		<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>	IC da Diferença de Média (95%)		<i>d</i> de Cohen
							Limite Inferior	Limite Superior	
GEHet									
Aspectos Estruturais	Pré-teste	9,625	1,768	-3,870	7	0,017	-2,250	-1,000	1,37
	Pós-teste	11,250	1,982						
Interação Conjugal	Pré-teste	9,875	2,588	1,155	7	0,262	-0,250	2,250	0,41
	Pós-teste	8,875	1,959						
Aspectos Emocionais	Pré-teste	7,000	2,507	0,000	7	1,000	-0,750	0,750	0,00
	Pós-teste	7,000	2,449						
Satisfação Conjugal	Pré-teste	28,500	6,000	1,124	7	0,288	-0,250	3,125	0,40
	Pós-teste	27,125	5,111						
GEMS									
Aspectos Estruturais	Pré-teste	9,000	2,000	-1,000	5	0,332	-2,000	0,167	0,41
	Pós-teste	9,833	0,983						
Interação Conjugal	Pré-teste	10,833	1,472	1,400	5	0,220	0,000	2,167	0,57
	Pós-teste	9,667	2,251						
Aspectos Emocionais	Pré-teste	8,167	2,858	2,697	5	0,061	0,333	2,333	1,10
	Pós-teste	6,833	2,563						
Satisfação Conjugal	Pré-teste	29,833	5,193	1,983	5	0,135	1,167	5,833	0,81
	Pós-teste	26,333	3,615						

No GEHet, os participantes foram mais críticos quanto aos aspectos estruturais da relação, apresentando escores maiores de insatisfação. Todavia, o GEMS apresentou melhora marginalmente significativa, com tamanho de efeito grande, para os Aspectos Emocionais. As oscilações positivas nos demais escores do GEMS não atingiram significância para os fatores específicos, mas apresentaram tamanho de efeito grande para o nível geral de “Satisfação Conjugal” e “Interação Conjugal”.

3. Análise da interação entre diferença de grupo e efeito do tempo

3.1. Na autoavaliação de habilidades sociais conjugais

A análise da interação entre grupos (experimentais e controles) e o tempo (pré-teste e pós-teste), na autoavaliação realizada pelo IHSC-Villa&Del-Prette, pode ser observada na *Tabela 11*.

Tabela 11.

Medidas repetidas via Modelo de Generalized Estimating Equation para os grupos Experimentais (GE, n = 14; GEMS, n = 6; GEHet, n = 8) e grupos controle (GC, N = 16; GCMS, n = 8; GCHet, n = 8) ao longo do tempo (pré-teste e pós-teste)

Instrumento	Fator/Subescala	Grupo	Qui-quadrado de Wald	gl	Valor-p
IHSC-Villa&Del-Prette Autoavaliação	Autocontrole Emocional	Completo	6,709	3	0,082
		Mesmo Sexo	7,967	3	0,047*
		Heterossexuais	10,841	3	0,013*
	Reciprocidade Assertiva	Completo	4,556	3	0,207
		Mesmo Sexo	0,215	3	0,975
		Heterossexuais	7,860	3	0,049*
	Autoafirmação Assertiva	Completo	6,235	3	0,101
		Mesmo Sexo	0,837	3	0,840
		Heterossexuais	15,813	3	0,001*
	Afetividade/Empatia	Completo	8,306	3	0,040*
		Mesmo Sexo	3,574	3	0,311
		Heterossexuais	7,133	3	0,068
	Habilidades Sociais Conjugais	Completo	17,729	3	0,001*
		Mesmo Sexo	6,566	3	0,087
		Heterossexuais	23,545	3	0,001*

Como pode ser visto na Tabela 11, foram encontrados efeitos estatísticos significativos no repertório total de “Habilidades Sociais Conjugais” e em quatro subescalas. No repertório total de Habilidades Sociais Conjugais, houve interação estatisticamente significativa no grupo completo e no grupo heterossexual. Na subescala “Autocontrole Emocional”, a interação foi estatisticamente significativa quando analisados os(as) participantes do mesmo sexo e heterossexuais. Nas subescalas “Reciprocidade Assertiva” e “Autoafirmação Assertiva” foram observadas significâncias nas interações somente na avaliação dos participantes heterossexuais. Na subescala “Afetividade/Empatia” houve significância somente quando os grupos foram avaliados juntos, sem diferenciação por orientação sexual. Os resultados estatisticamente significativos das comparações *pairwise* nas diferentes condições podem ser visualizados na *Tabela 12*.

Tabela 12.

Resultados estatisticamente significativos das comparações pairwise na autoavaliação de habilidades sociais conjugais.

Fator	Tempo-Grupo (Média)	Diferença de Média (EP)	Valor- <i>p</i>
Autocontrole Emocional	Pré-teste-GCMS (11,750)	1,250 (0,459)	0,038
	Pós-teste-GCMS (13,00)		
	Pré-teste-GCHet (9,875)	4,250 (1,590)	0,044
	Pós-teste-GEHet (14,125)		
	Pós-teste-GEHet (14,125)		
	Pós-teste-GCHet (9,875)		
Autoafirmação Assertiva	Pré-teste-GEHet (20,500)	2,250 (0,766)	0,020
	Pós-teste-GEHet (22,750)		
	Pós-teste-GEHet (22,750)	7,625 (2,745)	0,032
	Pós-teste-GCHet (15,125)		
Habilidades Sociais Conjugais	Pré-teste-GE (92,145)	6,071 (2,353)	0,058
	Pós-teste-GE (98,214)		
	Pré-teste-GC (85,688)	12,529 (4,081)	0,013
	Pós-teste-GE (98,214)		
	Pós-teste-GE (98,214)		
	Pós-teste-GC (83,813)		
	Pré-teste-GEHet (95,750)	17,750 (5,479)	0,007
	Pós-teste-GCHet (78,000)		
	Pré-teste-GCHet (81,375)	21,000 (6,057)	0,003
	Pós-teste-GEHet (102,375)		
Pós-teste-GEHet (102,375)			
Pós-teste-GCHet (78,000)			
	24,375 (5,480)	0,001	

Como pode ser visto na *Tabela 12*, houve interações positivas no fator geral de Habilidades Sociais Conjugais e nos fatores Autocontrole Emocional e Autoafirmação Assertiva. Nas outras interações em que foram observados resultados significativos, as comparações *pairwise* não identificaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos.

3.2. Na avaliação do(a) parceiro(a) sobre o repertório de habilidades sociais conjugais

A análise da interação entre grupos (experimentais e controles) e o tempo (pré-teste e pós-teste) conforme avaliação feita pelo(a) parceiro(a), acerca do repertório de Habilidades Sociais Conjugais, medido pelo IHSC-Villa&Del-Prette, pode ser observado na *Tabela 13*.

Tabela 13.

Medidas repetidas via Modelo de Generalized Estimating Equation para os grupos Experimentais (GE, n = 14; GEMS, n = 6; GEHet, n = 8) e grupos controle (GC, N = 16; GCMS, n = 8; GCHet, n = 8) ao longo do tempo (pré-teste e pós-teste)

Instrumento	Fator/Subescala	Grupo	Qui-quadrado de Wald	gl	Valor-p
IHSC-Villa&Del-Prette Avaliação Parceria	Autocontrole Emocional	Completo	4,729	3	0,193
		Mesmo Sexo	5,596	3	0,133
		Heterossexuais	5,966	3	0,113
	Reciprocidade Assertiva	Completo	7,580	3	0,056
		Mesmo Sexo	3,064	3	0,382
		Heterossexuais	10,460	3	0,015*
	Autoafirmação Assertiva	Completo	13,350	3	0,004*
		Mesmo Sexo	10,755	3	0,013*
		Heterossexuais	5,817	3	0,121
	Afetividade/Empatia	Completo	11,129	3	0,011*
		Mesmo Sexo	5,173	3	0,160
		Heterossexuais	15,727	3	0,001*
	Habilidades Sociais Conjugais	Completo	23,238	3	0,001*
		Mesmo Sexo	15,796	3	0,001*
		Heterossexuais	22,730	3	0,001*

Como pode ser observado na *Tabela 13*, para o repertório total de “Habilidades Sociais Conjugais”, houve significância na interação do grupo completo, no grupo de casais do mesmo sexo e no grupo de casais heterossexuais. Na subescala “Reciprocidade Assertiva”, a interação foi estatisticamente significativa quando analisados os participantes heterossexuais. Na subescala “Autoafirmação Assertiva” houve significância quando os grupos foram avaliados juntos e no grupo de casais do mesmo sexo. Na subescala “Afetividade/Empatia” houve significância quando os grupos foram avaliados juntos e no grupo heterossexual. Os resultados estatisticamente significativos das comparações *pairwise* nas diferentes condições podem ser visualizados na *Tabela 14*.

Tabela 14.

Resultados estatisticamente significativos das comparações pairwise na avaliação do repertório de habilidades sociais conjugais realizada pela parceria

Fator	Tempo-Grupo (Média)	Diferença de Média (EP)	Valor- <i>p</i>
Reciprocidade Assertiva	Pré-teste-GEHet (25,875)	3,375	0,044
	Pós-teste-GEHet (19,250)		
Autoafirmação Assertiva	Pré-teste-GE (18,786)	1,785	0,046
	Pós-teste-GE (20,571)		
Afetividade/Empatia	Pré-teste-GCHet (17,250)	3,125	0,032
	Pós-teste-GCHet (14,125)		
	Pós-teste-GEHet (20,875)	6,750	0,011
	Pós-teste-GCHet (14,125)		
Habilidades Sociais Conjugais	Pré-teste-GE (90,071)	7,000	0,006
	Pós-teste-GE (97,071)		
	Pré-teste-GC (83,625)	13,446	0,007
	Pós-teste-GE (97,071)		
	Pós-teste-GE (97,071)	11,508	0,030
	Pós-teste-GC (85,563)		
	Pré-teste-GEMS (89,667)	4,333	0,026
	Pós-teste-GEMS (94,000)		
	Pré-teste-GCMS (82,250)	11,750	0,026
	Pós-teste-GEMS (94,000)		
Pré-teste-GEHet (90,375)	9,000	0,045	
Pós-teste-GEHet (99,375)			
Pós-teste-GEHet (99,375)	18,000	0,011	
Pós-teste-GCHet (81,375)			

Como evidenciado na *Tabela 14*, houve interações positivas no fator geral de Habilidades Sociais Conjugais e nos fatores Reciprocidade Assertiva, Autoafirmação Assertiva e Afetividade/Empatia. Nas outras interações que foram observados resultados significativos, as comparações *pairwise* não identificaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos.

3.3. No nível de qualidade conjugal

A análise da interação entre grupos (experimentais e controles) e o tempo (pré-teste e pós-teste) acerca do nível de qualidade conjugal, medido pela EQC, pode ser observado na *Tabela 15*.

Tabela 15.

Medidas repetidas via Modelo de Generalized Estimating Equation para os grupos Experimentais (GE, n = 14; GEMS, n = 6; GEHet, n = 8) e grupos controle (GC, N = 16; GCMS, n = 8; GCHet, n = 8) ao longo do tempo (pré-teste e pós-teste)

Instrumento	Fator/Subescala	Grupo	Qui-quadrado de Wald	gl	Valor-p
EQC	Satisfação	Geral	16,347	3	0,001*
		Mesmo Sexo	36,249	3	0,001*
		Heterossexual	5,132	3	0,162
	Intimidade	Geral	9,250	3	0,026*
		Mesmo Sexo	2,646	3	0,450
		Heterossexual	12,638	3	0,005*
	Sexualidade	Geral	5,763	3	0,124
		Mesmo Sexo	7,740	3	0,052*
		Heterossexual	2,195	3	0,533
	Afetividade	Geral	5,230	3	0,156
		Mesmo Sexo	2,456	3	0,483
		Heterossexual	4,999	3	0,212
	Compromisso	Geral	2,151	3	0,542
		Mesmo Sexo	5,703	3	0,127
		Heterossexual	3,715	3	0,284
	Qualidade Conjugal	Geral	9,013	3	0,029*
		Mesmo Sexo	9,248	3	0,026*
		Heterossexual	5,824	3	0,120

Na análise da interação entre grupos (experimentais e controles) e o tempo (pré-testes e pós-testes), a partir da avaliação feita pela Escala de Qualidade Conjugal, foram observados efeitos

estatísticos significativos no nível de “Qualidade Conjugal” total dos(as) participantes do grupo de casais do mesmo sexo e na análise geral dos grupos, independente da orientação sexual. Outros resultados significativos também foram encontrados para o grupo de casais do mesmo sexo, nas subescalas de “Satisfação” e “Sexualidade”. Os participantes do grupo de casais heterossexuais apresentaram resultados estatisticamente significativos para as subescalas de “Intimidade”. E, considerando o grupo geral, foi identificado resultado significativo para subescala de “Satisfação”. Os resultados estatisticamente significativos das comparações *pairwise* nas diferentes condições podem ser visualizados na *Tabela 16*.

Tabela 16.

Resultados estatisticamente significativos das comparações pairwise na avaliação da qualidade conjugal

Fator	Tempo-Grupo (Média)	Diferença de Média (EP)	Valor-p
Satisfação	Pré-teste GEMS (19,666)	2,666	0,006
	Pós-teste GEMS (22,333)		
	Pré-teste GC (19,437)	2,705	0,014
	Pós-teste GE (22,142)		
	Pós-teste GE (22,142)	1,705	0,050
Pós-teste GC (20,437)			
Intimidade	Pré-teste GCHet (23,875)	4,625	0,008
	Pós-teste GEHet (28,500)		
	Pós-teste GEHet (28,500)	4,500	0,016
	Pós-teste GCHet (24,000)		
	Pré-teste GC (25,312)	2,758	0,022
Pós-teste GE (28,071)			
Qualidade Conjugal	Pré-teste GC (143,312)	13,758	0,043
	Pós-teste GE (157,071)		

Como destacado na *Tabela 16*, houve interações positivas no fator geral de Qualidade Conjugal e nos fatores Satisfação e Intimidade. Nas outras interações que foram observados resultados significativos, as comparações *pairwise* não identificaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos

3.4. No nível de satisfação conjugal

A análise da interação entre grupos (experimentais e controles) e o tempo (pré-teste e pós-teste) acerca do nível de satisfação conjugal, medido pela ESC, pode ser observado na *Tabela 17*.

Tabela 17.

Medidas repetidas via Modelo de Generalized Estimating Equation para os grupos Experimentais (GE, n = 14; GEMS, n = 6; GEHet, n = 8) e grupos controle (GC, N = 16; GCMS, n = 8; GCHet, n = 8) ao longo do tempo (pré-teste e pós-teste)

Instrumento	Fator/Subescala	Grupo	Qui-quadrado de Wald	gl	Valor-p
ESC	Aspectos Estruturais	Geral	77,583	3	0,001*
		Mesmo Sexo	38,373	3	0,001*
		Heterossexual	57,075	3	0,001*
	Interação Conjugal	Geral	6,820	3	0,078
		Mesmo Sexo	2,749	3	0,432
		Heterossexual	15,246	3	0,002*
	Aspectos Emocionais	Geral	3,032	3	0,387
		Mesmo Sexo	12,079	3	0,007*
		Heterossexual	5,467	3	0,141
	Satisfação Conjugal	Geral	12,696	3	0,005*
		Mesmo Sexo	6,238	3	0,101
		Heterossexual	14,773	3	0,002*

Na análise da interação entre grupos (experimentais e controles) e o tempo (pré-testes e pós-testes), a partir da avaliação feita pela Escala de Satisfação Conjugal, foram observados efeitos estatísticos significativos, no nível geral de “Satisfação Conjugal” dos participantes heterossexuais e no grupo total, composto por participantes independente da orientação sexual. Outros dados significativos também foram encontrados nas subescalas “Aspectos Estruturais” para todos os grupos analisados (mesmo sexo, heterossexuais e geral); “Interação Conjugal” para os participantes do grupo de casais heterossexuais; e “Aspectos Emocionais” apenas para casais do mesmo sexo. Os resultados estatisticamente significativos das comparações *pairwise* nas diferentes condições podem ser visualizados na *Tabela 18*.

Tabela 18.

Resultados estatisticamente significativos das comparações pairwise na avaliação da satisfação conjugal

Fator	Tempo-Grupo (Média)	Diferença de Média (EP)	Valor-p		
Aspectos Estruturais	Pré-teste GEHet (9,625) Pós-teste GEHet (11,250)	1,625 (0,392)	0,001		
	Pré-teste GEHet (9,625) Pós-teste GCHet (12,250)	2,625 (1,010)	0,055		
	Pré-teste GCHet (9,625) Pós-teste GCHet (11,250)	3,125 (0,513)	0,001		
	Pré-teste GEMS (9,000) Pós-teste GCMS (12,625)	3,625 (1,041)	0,003		
	Pré-teste GCMS (9,375) Pós-teste GCMS (12,625)	3,250 (0,579)	0,001		
	Pós-teste GEMS (9,833) Pós-teste GCMS (12,625)	2,791 (0,814)	0,004		
	Pré-teste GE (9,357) Pós-teste GE (10,642)	1,286 (0,409)	0,010		
	Pré-teste GE (9,357) Pós-teste GC (12,435)	3,080 (0,724)	0,001		
	Aspectos Emocionais	Pré-teste GEMS (8,166) Pós-teste GEMS (6,833)	1,333 (0,451)	0,019	
		Interação Conjugal	Pré-teste GEHet (9,875) Pós-teste GCHet (13,000)	3,125 (1,204)	0,056
	Pós-teste GEHet (8,875) Pós-teste GCHet (13,000)		4,125 (1,067)	0,001	
	Satisfação Conjugal		Pré-teste GCHet (29,875) Pós-teste GCHet (33,750)	3,875 (1,267)	0,013
			Pós-teste GEHet (27,125) Pós-teste GCHet (33,750)	6,625 (2,001)	0,006
		Pós-teste GE (26,785) Pós-teste GC (31,812)	5,026	0,027	

Como evidenciado na *Tabela 18*, houve interações positivas no fator geral de Satisfação Conjugal e nos três fatores da escala: Aspectos Estruturais, Aspectos Emocionais e Interação Conjugal. Todavia, nem todas as interações foram estatisticamente significativas para todos os grupos.

Discussão

Os objetivos deste estudo foram testar os efeitos do programa CONECTE sobre o (a) repertório de habilidades sociais conjugais, (b) satisfação conjugal e (c) qualidade conjugal dos

casais participantes. Além destes, também foram objetivos comparar os resultados dos grupos compostos por casais heterossexuais e casais do mesmo sexo e os grupos experimentais e controle. Destaca-se que, embora os grupos tenham sido randomizados, algumas diferenças entre os grupos também foram encontradas, principalmente, em relação tempo do relacionamento e presença de filhos ou não.

Os dados que serão analisados nesta seção levarão em consideração tanto a significância estatística das diferenças analisadas como os tamanhos de efeito médio e alto. Na literatura tem sido discutidas as limitações para a interpretação de dados considerando-se apenas a significância estatística (Browne, 2010; Sullivan & Feinn, 2012), principalmente na análise entre grupos (Espírito-Santo & Daniel, 2015). Sullivan e Feinn (2012) discutem que o valor de significância pode depender do tamanho da amostra, o que, em alguns casos, possibilita com que os resultados sejam significativos apenas por terem sido coletados com um n grande e vice-versa. Já o tamanho de efeito pode ser ainda mais importante que o valor de significância estatística (Cohen, 1990), dado que este resultado independe do tamanho da amostra (Sullivan & Feinn, 2012).

Por meio da análise dos dados, foi possível identificar efeitos positivos do programa sobre os casais dos dois grupos do GE tomados em conjunto, bem como do GEMS e GEHet, em indicadores das três dimensões avaliadas: habilidades sociais conjugais, satisfação conjugal e qualidade conjugal. Estes dados estão de acordo com os estudos de intervenção presencial já desenvolvidos no Brasil (Neumann, Wagner & Remor, 2019) e presencial (Garanzini et al., 2017; Moghadasi & Mohammadipour, 2016; Vazhappilly & Reys, 2018) e online (Doss et al., 2016; Halford et al., 2004; Loew et al., 2012) no exterior, que também encontraram efeitos positivos de programas de treinamento e/ou de educação conjugal para casais.

Os casais participantes do CONECTE apresentaram melhora em indicadores de habilidades sociais conjugais, satisfação e qualidade conjugal com médias superiores ao grupo controle para as variáveis analisadas. Dado semelhante também foi encontrado no programa *Our Relationship* (Doss et al., 2016), que também ocorreu na modalidade online. Os casais participantes desta intervenção (*Our Relationship*) tiveram médias maiores para satisfação e qualidade do relacionamento do que os casais do grupo de espera.

No que refere ao repertório de habilidades sociais conjugais (autoavaliação e avaliação pelo(a) parceiro(a)), notou-se que, embora com escores maiores que o GC, os(as) participantes do Programa (GE) podem ter passado a se autoavaliar de forma mais criteriosa em alguns indicadores, possivelmente, devido ao contato com os temas apresentados durante a intervenção. A avaliação feita pelo(a) parceiro(a), neste sentido, auxiliou na compreensão mais apurada sobre o repertório dos casais integrantes do GE. Ao avaliar as habilidades sociais conjugais, há um *continuum* entre “aquilo que se percebe sobre o seu próprio desempenho (autoavaliação)” *versus* “aquilo que se é demonstrado no relacionamento com o(a) parceiro(a)”. Uma avaliação pareada (e/ou multiinformante) permite com que não apenas a perspectiva de uma pessoa seja considerada, mas inclui um informante adicional qualificado sobre o repertório de habilidades avaliado. Este tipo de recurso tem sido indicado na literatura do THS (Cardoso & Del Prette, 2020; Del Prette & Del Prette, 2013) e já foi considerado em outros estudos com outras populações (p. ex. Sartori, 2018). Os resultados deste estudo mostram que a percepção do(a) parceiro(a) sobre a melhora no repertório foi evidente, principalmente, para o repertório total destas habilidades e para as subclasses de Autoafirmação Assertiva e Afetividade/Empatia. Outro dado a se considerar, é que devido ao tamanho da amostra deste estudo ser pequena, estes resultados também podem ter sido limitados. Contudo, tamanhos de efeito médios e grandes foram encontrados, o que indica que a

intervenção teve efeito positivo sobre o repertório das habilidades sociais conjugais dos participantes do GE.

Resultado similar também foi encontrado ao considerar o recorte “orientação sexual” dos grupos experimentais. Este dado demonstra que, possivelmente, uma autoavaliação mais minuciosa sobre o seu próprio repertório de habilidades sociais conjugais não foi influenciada pela orientação sexual. Não obstante pessoas LGBT+ vivenciem estressores específicos (cf. a teoria do estresse de minorias, Meyer, 1995) que tendem a afetar, em determinados casos, na autopercepção desta população, tanto os casais heterossexuais, quanto do mesmo sexo, se autoavaliaram de forma mais autocrítica. Uma hipótese é que os(as) participantes, conforme o que aprenderam no programa, podem ter notado os seus desempenhos que ainda poderiam ser melhorados. Desta forma, esta autoavaliação também pode indicar o aperfeiçoamento em requisitos de competência social, principalmente, de autoconhecimento e automonitoria. Já na avaliação feita pelo(a) parceiro(a), os casais heterossexuais obtiveram resultados mais significativos para o repertório total de Habilidades Sociais Conjugais e, especificamente, para a subclasse de Reciprocidade Assertiva. Uma das hipóteses para este dado, que também se adequa aos demais resultados encontrados neste estudo, é a diferença entre o tamanho e composição dos grupos. No grupo de casais heterossexuais, além de um “*n*” maior, ocorreu de ter o mesmo número de homens e mulheres. No grupo de casais do mesmo sexo, havia mais homens do que mulheres. Em estudo anterior, Cardoso, Peixoto, Murta e Del Prette (Estudo 3) identificaram que as habilidades sociais conjugais apresentaram diferenças em relação à orientação sexual e gênero dos(as) participantes. A partir dos resultados do estudo destes autores, é possível hipotetizar que o número maior de mulheres no grupo de casais heterossexuais tenha elevado os resultados destas habilidades para

este grupo, considerando a avaliação pré e pós teste (que podem ter escores mais elevados em ambos os momentos) e a comparação entre GEHet e GEMS, sem especificação do gênero.

Na avaliação do nível de qualidade conjugal, foi possível verificar que os casais participantes da intervenção obtiveram escores maiores para o nível de Satisfação e variação positiva, com tamanho de efeito médio para Sexualidade. Indicadores de qualidade conjugal já tem sido objetivo de intervenção em programas no Brasil (Neumann, Wagner & Remor, 2018) e no exterior (Buzzella, Whitton & Tompson, 2012; Moghadasi & Mohammadipour, 2016). Todavia, tem-se percebido que a qualidade conjugal, como um todo, é um constructo complexo e difícil de ser modificado. No Programa Viver a Dois (Neumann, Wagner & Remor, 2018), foi possível identificar um aumento na qualidade conjugal no pós-teste para os homens, mas este resultado não perdurou no *follow-up* de cinco meses. Muitos programas de educação conjugal no exterior conseguem mostrar mudanças na satisfação com o relacionamento (e. g. Buzzella, Whitton & Tompson, 2012; Moghadasi & Mohammadipour, 2016), contudo, o desafio de manter mudanças duradouras na qualidade conjugal ainda é presente na literatura. O efeito positivo sobre a sexualidade dos casais pode ser compreendido a partir da estrutura do CONECTE que dispõe de uma sessão específica para abordagem desta temática. Destaca-se que, embora a sexualidade seja parte do relacionamento, ela ainda é pouco explorada nas intervenções com casais (Sardinha & Feres-Carneiro, 2019). Têm-se como hipótese que a replicação desta intervenção com um “n” maior poderia culminar em resultados mais significativos com efeitos ainda maiores.

Na análise do nível de qualidade conjugal, considerando a orientação sexual dos(as) participantes, não houve dados significativos e/ou tamanhos de efeito médios ou grandes para os casais do GEHet. Contudo, os casais do mesmo sexo apresentaram resultados maiores no indicador Satisfação com o relacionamento e efeitos positivos para Sexualidade, Intimidade, Compromisso

e nível total de Qualidade Conjugal. É possível que os casais do mesmo sexo tenham investido mais nestes indicadores durante a intervenção. Ademais, outros autores já identificaram que casais de pessoas do mesmo sexo apresentaram maior adaptabilidade e coesão no relacionamento, quando comparados a casais heterossexuais (Mosmann, Lomando & Wagner, 2010). Uma hipótese para este dado refere às variáveis de socialização de gênero em que os casais do mesmo sexo são submetidos, que podem ser diferentes dos casais heterossexuais (Estudo 1). Por exemplo, os casais do mesmo sexo não lidam diretamente com pressões da sociedade para firmar casamento, ter filhos e/ou sobre alguns papéis e estereótipos de gênero que podem ser mais fortes nas relações heterossexuais. É possível que o relacionamento de casais do mesmo sexo seja mais livre destes estereótipos e propenso a tomadas de decisões mais dialogadas, mantendo o equilíbrio e a qualidade conjugal, como também já foi observado por outros autores (Gottman, Levenson, Swanson, Swanson, Tyson & Yoshimoto, 2003; Kurdek, 2005). Isso não significa ausência de problemas e/ou de interferências do contexto externo sobre o relacionamento de casais do mesmo sexo. Esses casais podem ser afetados, principalmente, quanto às pressões socioculturais para a sua “não-existência”, o que tende a demandar mais estratégias para afirmar um relacionamento frente a um contexto opressor.

Em relação ao nível de Satisfação Conjugal, o GE apresentou níveis maiores neste constructo durante o programa. Este é um dado já esperado, por estar consolidado na literatura. Os programas de intervenção, em grande parte, têm focado na ampliação da satisfação conjugal dos casais participantes (Babcock, Gottman, Ryan & Gottman, 2013; Buzzella, Whitton, & Tompson, 2012; Falconier, 2015; Fallahchai, Fallahi & Ritchie, 2017). Um dado instigante também foi encontrado neste estudo sobre a satisfação com os Aspectos Estruturais da relação, pois ambos os grupos (GE e GC) tiveram uma baixa neste indicador. O mesmo resultado foi encontrado ao

considerar a orientação sexual dos grupos, para os casais heterossexuais. O GEHet também apresentou um nível maior de insatisfação com os Aspectos Estruturais do relacionamento. Há algumas hipóteses para este dado. Para o GEHet: (1) as temáticas abordadas durante o programa podem ter evidenciado situações do relacionamento que ainda estão aquém do que gostariam que estivessem (p. ex. a compreensão sobre os estereótipos de gênero e a divisão de tarefas) e/ou (2) os casais podem ter se comparado com os demais integrantes do grupo, o que pode ter promovido uma insatisfação com estes aspectos na relação, visto que esta não era uma demanda para todos os casais participantes da intervenção. Em relação aos GCs: (1) situações do cotidiano podem ter surgido e demandaram mais do casal a presença destes comportamentos que promovem satisfação estrutural (p. ex. pontualidade, regras e prioridades) e/ou (2) a discussão sobre tópicos que perpassam os aspectos estruturais, na avaliação inicial, podem ter evidenciado alguns problemas na relação. O grupo formado por casais do mesmo sexo (GEMS) não obteve aumento estatisticamente significativo da insatisfação com os aspectos estruturais da relação. Complementarmente, o GEMS apresentou aumento da satisfação com os Aspectos Emocionais e efeitos positivos sobre a Interação Conjugal e nível total de Satisfação Conjugal. Este resultado está de acordo com a literatura que indica que casais de pessoas do mesmo sexo tendem a dividir melhor as tarefas, lidar com problemas de forma mais construtiva e a experimentar níveis mais parecidos de satisfação com a relação (Kurdek, 2005).

A partir dos resultados da análise da interação entre grupos, foi possível notar que a intervenção apresentou efeito mais forte que a mera reavaliação em tempos diferentes. Embora um efeito positivo também possa ter ocorrido em algumas medidas do Grupo Controle, isso é possível, devido à discriminação de comportamentos desejáveis, de certa forma promovida no contato com os instrumentos da avaliação inicial. Estudos experimentais, já disponíveis na literatura sobre

casais, que utilizaram a análise entre grupos (Babae & Ghahari, 2016; Moghadasi & Mohammadipour, 2016), também identificaram este resultado.

Considerações finais

O CONECTE é um programa pioneiro para o treinamento de habilidades sociais conjugais na população brasileira. Entre as contribuições deste estudo, estão (a) o ineditismo de um programa para casais em grupo online, (b) o protagonismo de um programa para casais em diferentes orientações sexuais e (c) a flexibilidade na aplicação de uma intervenção que envolve diferentes classes de habilidades sociais conjugais treinadas baseadas na centralidade do conceito de competência social, a partir do método vivencial.

Diversos programas no campo do THS já foram desenvolvidos e têm demonstrado efeitos positivos para populações distintas. Os resultados encontrados neste estudo, também corroboram com os achados na literatura do THS destacando que os casais participantes do CONECTE tiveram efeitos positivos em indicadores de aprendizagem das habilidades sociais conjugais (tanto na autoavaliação, quanto na avaliação realizada pelo(a) parceiro(a)), satisfação e qualidade conjugal.

Algumas limitações devem ser consideradas neste estudo, como por exemplo: (a) tamanho da amostra, (b) a composição dos grupos apenas por casais cisgênero, (c) as restrições de análise quanto a marcadores sociodemográficos e (d) a ausência de avaliação *follow-up* para monitorar os resultados obtidos no programa. Algumas destas limitações foram razoavelmente minimizadas neste estudo, considerando o uso de métodos estatísticos adequados para análise de dados com amostra pequena, a flexibilidade da proposta de intervenção (embora tenha sido aplicada apenas com casais cis, não é restrita a estes casais, o que pode incentivar estudos futuros para testar a adequação da intervenção), e a análise rigorosa de dados sociodemográficos não foram objetivo

deste estudo, dado que se trata de uma primeira proposta para análise de adequabilidade geral da intervenção para casais em diferentes orientações sexuais. Estudos futuros podem considerar estes indicadores e investir tanto em comparações sociodemográficas entre os grupos de casais, quanto nas diversas formas de identidade de gênero, configurações de relacionamentos e orientações sexuais.

O CONECTE é um programa que inova no sentido de preencher uma lacuna na literatura quanto à escassez de estudos com a população de casais do mesmo sexo e intervenções online. Sublinha-se a relevância de programas como estes para a formulação de políticas públicas de controle e combate ao preconceito contra diversidade sexual e de gênero. Entre os destaques do programa, estão: (a) a adequabilidade da intervenção considerando a orientação sexual dos(as) participantes e a abordagem em profundidade sobre aspectos socioculturais que podem afetar ambas as formas de relacionamento, como previsto na Sessão 2, (b) a utilização de avaliação pareada (e/ou multiinformante) sobre o repertório de habilidades sociais conjugais, que ainda é pouco frequente nos estudos, (c) a iniciativa em promover um programa online em grupo para casais em diferentes contextos socioculturais, o que permite debates mais profundos com os casais participantes em relação as similaridades e diferenças que podem ocorrer nas relações, e (d) os efeitos positivos que a intervenção apresentou para aquisição de desempenhos de habilidades sociais conjugais e ampliação dos níveis de satisfação e qualidade conjugal.

Referências

Abedi, A. et al. (2016). Marital satisfaction of Iranian deaf women: the role of a life skills training program. *Asian Journal of Social Sciences and Management Studies*, 3(4), 234-240. doi: 10.20448/journal.500/2016.3.4/500.4.234.240

- Babae, S. N., & Ghahari, S. (2016). Effectiveness of communication skills training on intimacy and marital adjustment among married women. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(8), 375-380.
- Babcock, J. C., Gottman, J. M., Ryan, K. D., & Gottman, J. S. (2013). A component analysis of a brief psycho-educational couples' workshop: one-year follow-up results. *Journal of Family Therapy*, 35(3), 252-280. doi: 10.1111/1467-6427.12017
- Browne, R. H. (2010). The *t-Test* value its relationship to the effect size and $p(x > y)$. *The American Statistician*, 64(1), 30-33. doi: 10.1198/tast.2010.08261
- Buzzella, B. A., Whitton, S. W., & Tompson, M. C. (2012). A preliminary evaluation of a relationship education program for male same-sex couples. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 1(4), 306-322. doi: 10.1037/a0030380
- Caballo, V. E. (2014). Manual de avaliação e treinamento das habilidades sociais. São Paulo: Santos Editora.
- Cardoso, B. L. A. (2019). *Baralho das Habilidades Sociais Conjugais: avaliando e treinando habilidades com casais*. Novo Hamburgo: Sinopsys.
- Cardoso, B. L. A., & Del Prette, Z. A. P. (2020). Avaliação multimodal das habilidades sociais conjugais. In: B. L. A. Cardoso, & K. Paim (Orgs.). *Terapias cognitivo-comportamentais para casais e famílias: bases teóricas, pesquisas e intervenções* (pp. 295-318). Novo Hamburgo: Sinopsys.
- Cardoso, B. L. A., & Del Prette, Z. A. P. (2017). Habilidades sociais conjugais: uma revisão da literatura brasileira. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 19(2), 124-137.

- Cardoso, B. L. A., Del Prette, Z. A. P., & Murta, S. G. (sd). Treinamento de habilidades sociais conjugais em grupo: estratégias de avaliação e encaminhamentos para facilitadores a partir do programa CONECTE. *Manuscrito em preparação*.
- Carvalho, A., & Sardinha, A. (2017). *Terapia Cognitiva Sexual: uma proposta integrativa na psicoterapia da sexualidade*. Rio de Janeiro: Editora Cognitiva.
- Cohen, J. (1990). *Things I have learned (so far)*. *American Psychologist*, 45(12), 1304-1312. doi: 10.1037/0003-066X.45.12.1304
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Routledge.
- Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2017). *Competência social e habilidades sociais: manual teórico-prático*. Petrópolis: Vozes.
- Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2014). *Psicologia das relações interpessoais: vivências para o trabalho em grupo*. Petrópolis: Vozes.
- Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2013). Avaliação de habilidades sociais: bases conceituais, instrumentos e procedimentos. In: A. Del Prette & Z. A. P. Del Prette (Orgs.). *Psicologia das habilidades sociais: diversidade teórica e suas implicações* (pp. 189-231). Petrópolis: Vozes.
- Del Prette, Z. A. P., Peixoto, E. M., & Villa, M. B. (2019). Inventário de habilidades sociais conjugais: nova estrutura fatorial e análises psicométricas. *Relatório disponível com os autores*.
- Dela Coleta, M. F. (1989). A medida da satisfação conjugal: adaptação de uma escala. *Psico*, 18(2), 90-112.
- DelaTorre, M. Z., & Wagner, A. (sd). A construção e evidências de validade da escala de qualidade conjugal. *Manuscrito submetido*.

- Dion, M. R. (2005). Healthy marriage programs: Learning what works. *The Future of Children*, 15(2), 139–56. doi: 10.1353/foc.2005.0016
- Doss, B. D., Cicila, L. N., Georgia, E. J., Roddy, M. K., Nowlan, K. M., Benson, L. A., & Christensen, A. (2016). A randomized controlled trial of the web-based OurRelationship Program: effects on relationship and individual functioning. *Journal of Consult Clin Psychology*, 84(4), 285-296. doi: 10.1037/ccp0000063. Epub 2016 Jan 25.
- Espírito-Santo, H., & Daniel, F. (2015). Calcular e apresentar tamanhos do efeito em trabalhos científicos (1): as limitações do $p < 0,05$ na análise de diferenças de médias de dois grupos. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 1(1), 3-16. doi: 10.7342/ismt.rpics.2015.1.1.14
- Falconier, M. K. (2015). Together - a couples' program to improve communication, coping, and financial management skills: development and initial pilot-testing. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(2), 236-250. doi: 10.1111/jmft.12052
- Fallahchai, R., Fallahi, M., & Ritchie, L. L. (2017). The impact of PREP training on marital conflicts reduction: A randomized controlled trial with Iranian distressed couples. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 16(1), 61–76. doi: /10.1080/15332691.2016.1238793
- Garanzini, S., Yee, A., Gottman, J., Gottman, J., Cole, C., Preciado, M., & Jasculca, C. (2017). Results of Gottman method couples' therapy with gay and lesbian couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(4), 674–684. doi:10.1111/jmft.12276.
- Gottman, J. M., Gottman, J., Abrams, D., & Abrams, R. C. (2018). *Eight dates: essential conversations for a lifetime of love*. Workman Publishing: New York.
- Gottman, J., & Rushe, R. (1995). Communication and social skills approaches to treating ailing marriages: a recommendation for a new marital therapy called “Minimal Marital Therapy”. In:

- O'Donohue, W., & Krasner, L. (Eds.). *Handbook of psychological skills training clinical techniques and applications* (pp. 287-305). Boston: Allyn and Bacon.
- Gottman, J. M., Levenson, R. W., Swanson, C., Swanson, K., Tyson, R., & Yoshimoto, D. (2003). Observing gay, lesbian and heterosexual couples' relationships: mathematical modeling of conflict interaction. *Journal of Homosexuality*, *45*(1), 65-91. doi:10.1300/J082v45n01_04
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work: a practical guide from the country's foremost relationship expert*. New York: Harmony Books.
- Halford, W. K., Moore, E., Wilson, K. L., Farrugia, C., & Dyer, C. (2004). Benefits of flexible delivery relationship education: an evaluation of the Couple CARE Program. *Family Relations*, *53*, 469-476. doi: 10.1111/j.0197-6664.2004.00055.x
- Haukoos, J. S., & Lewis, R. J. (2005). Advanced statistics: Bootstrapping confidence intervals for statistics with "difficult" distributions. *Academic Emergency Medicine*, *12*(4), 360-365. doi:10.1197/j.aem.2004.11.018
- Hawkings, A. J., Stanley, S. M., Blanchard, V. L., & Albright, M. (2012). Exploring programmatic moderators of the effectiveness of marriage and relationship education programs: a meta-analytic study. *Behavior Therapy*, *43*(1), 77-87. doi: 10.1016/j.beth.2010.12.006. Epub 2011 Jun 1.
- Hernandez, J. A. E., Ribeiro, C. M., Carvalho, A. L. N., Fonseca, R. C. T., Peçanha, R. F., Falcone, E. M. O. (2017). Revisão da estrutura fatorial da escala de satisfação conjugal. *Trends in Psychology*, *25*(4), 1977-1990. doi:10.9788/TP2017.4-22Pt
- Johnson. M. et al. (2005). Problem-Solving Skills and Affective Expressions as predictors of change in marital satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *73*(1), 15-27. doi: 10.1037/0022-006X.73.1.15

- Kurdek, L. A. (2005). What Do We Know About Gay and Lesbian Couples? *Current Directions in Psychological Science, 14*(5), 251–254. doi:10.1111/j.0963-7214.2005.00375.x
- Loew, B., Rhoades, G., Markman, H., Stanley, S., Pacifici, C., White, L., & Delaney, R. (2012). Internet delivery of PREP-Based Relationship Education for at-risk couples. *Journal of Couple & Relationship Therapy, 11*, 291-309. doi: 10.1080/15332691.2012.718968
- Lotfi Kashani, F., & Vaziri, S. (2011). The effect of sexual skills training on marital satisfaction. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 30*, 2581-2585. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.10.505
- Meyer, I.H. (1995). Minority Stress and Mental Health in Gay Men. *Journal of Health and Social Behavior, 36*(1), 38-56. doi: 10.2307/2137286
- Miot, H. A. (2017). Avaliação da normalidade dos dados em estudos clínicos e experimentais. *Jornal Vascular Brasileiro, 16*(2), 88-91. <https://doi.org/10.1590/1677-5449.041117>
- Moghadasi, M. S., & Mohammadipour, M. (2016). The effectiveness of communication skills and effective dialogue on marital satisfaction and commitment of young couples. *Journal of Fundamental and Applied Sciences, 8*(4S), 2095-2109. doi: 10.4314/jfas.v8i2s.169
- Mosmann, C. P., Lomando, E., & Wagner, A. (2010). Coesão e adaptabilidade conjugal em homens e mulheres hetero e homossexuais. *Barbaroi, 33*, 135-152. doi: 10.17058/barbaroi.v0i0.1644
- Neumann, A. P., Wagner, A., & Remor, E. (2018). Couple relationship education program “Living as Partners”: evaluation of effects on marital quality and conflict. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 31*(26). doi: 10.1186/s41155-018-0106-z
- Olson, D. H., Larson, P. J., & Olson-Sigg, A. (2009). Couple checkup: turning up relationships. *Journal of Couple & Relationship Therapy, 8*, 129-142. doi: 10.1080/15332690902813810

- SadeghiFard, M., Samavi, S., & Mohebbi, S. (2016). The relationship between problem-solving skills and conflict resolution styles with marital intimacy and compatibility among couples. *Academic Journal of Psychological Studies*, 5(1), 67-76.
- Sánchez-Fuentes, M. M., & Santos-Iglesias, P., & Sierra, J. C. (2014). A systematic review of sexual satisfaction. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 14, 67-75. doi: 10.1016/S1697-2600(14)70038-9
- Sardinha, A., & Féres-Carneiro, T. (2019). Intervenções preventivas com casais: o que podemos aprender com a experiência internacional?. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 35(spe). doi: 10.1590/0102.3772e35nspe11
- Sartori, R. M. (2018). *Avaliação multimodal de habilidades sociais de estagiários de psicologia clínica e suas relações com a qualidade dos atendimentos*. Tese (Doutorado em Psicologia). Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Universidade Federal de São Carlos.
- Shahid, H., & Kazmi, S. F. (2016). Role of emotional regulation in marital satisfaction. *International Journal for Social Studies*, 2(4), 47-60. doi: 10.26643/ijss.v2i4.6769
- Sullivan, G. M., & Feinn, R. (2012). Using effect size - or why the p value is not enough. *Journal of Graduate Medical Education*, 4(3), 279-282. doi: 10.4300/JGME-D-12-00156.1
- Vazhappilly, J. J., & Reys, M. E. S. (2018). Efficacy of emotion-focused couples communication program for enhancing couples' communication and marital satisfaction among distressed partners. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 48, 79-88. doi: 10.1007/s10879-017-9375-6
- Villa, M. B. (2005). *Habilidades sociais no casamento: avaliação e contribuição para a satisfação conjugal*. Tese de Doutorado, Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto.

Villa, M. B., & Del Prette, Z. A.P. (2013). Marital satisfaction: the role of social skills of husbands and wives. *Paidéia*, 23(56), 379-388. doi:v 10.1590/1982-43272356201312

Villa, M. B. & Del Prette, Z. A. P. (2012). *Inventário de Habilidades Sociais Conjugais (IHSC-Villa&Del-Prette): Manual de aplicação, apuração e interpretação*. São Paulo: Casa do Psicólogo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta tese teve como objetivo central desenvolver um programa de treinamento de habilidades sociais conjugais para casais em diferentes orientações sexuais. Como notado durante os estudos prévios, (1) não foram encontrados na literatura brasileira, programas de treinamento e/ou educação conjugal na modalidade online e (2) há uma escassez de propostas de intervenção em grupo para casais do mesmo sexo, principalmente, no Brasil.

Durante muito tempo, o enfoque de diversos estudos sobre habilidades sociais conjugais ocorreu em uma perspectiva heteronormativa, apenas com casais heterossexuais. Um exemplo clássico desta afirmativa está na construção do único instrumento em contexto latino-americano que avalia as habilidades sociais conjugais (IHSC-Villa&Del-Prette), que teve seus estudos de validade apenas com casais heterossexuais. Outro exemplo também é destacado no exterior enquanto uma “barreira” para novos estudos: os pesquisadores pouco atentam para reportar a orientação sexual e/ou identidade de gênero dos participantes das intervenções com casais, como foi observado no *Estudo 1* desta tese. Essas e outras barreiras foram motivadoras para a construção desta tese.

Durante os estudos aqui desenvolvidos, foi possível identificar, em resumo: (a) alguns cuidados para condução de intervenções com casais em diferentes orientações sexuais (Estudo 1), (b) métodos multimodais na avaliação das habilidades sociais conjugais (Estudo 2), (c) similaridades e diferenças no repertório de habilidades sociais conjugais de casais em relacionamento heterossexual e em casais do mesmo sexo (Estudo 3), e (d) resultados da intervenção, propriamente dita, por meio de um estudo experimental com casais em diferentes orientações sexuais (Estudo 4). Especificamente, no Estudo 1, identificou-se como as vivências

socioculturais podem contribuir para o incentivo ou não do desempenho de habilidades sociais conjugais, quais os efeitos do preconceito contra diversidade sexual e de gênero na saúde de pessoas LGBT e em como as microagressões do dia a dia podem proporcionar processos de sofrimento nesta população. É fundamental que o facilitador, que também faz parte de um contexto sociocultural, esteja atento para não reproduzir situações de preconceito e estigma.

No Estudo 2, compreendeu-se que, embora haja relevância de instrumentos psicométricos para a avaliação do repertório de habilidades sociais conjugais, há outras formas de avaliar o repertório destas habilidades, de modo a favorecer uma avaliação mais robusta no contexto de intervenção. Aliar as autoavaliações com a avaliação do(a) parceiro(a), incluir tarefas observacionais e outras estratégias podem incrementar este processo, favorecendo melhores indicativos para as intervenções que serão realizadas.

No Estudo 3, notou-se que casais em diferentes orientações sexuais apresentaram diferenças no repertório de habilidades sociais conjugais. Todavia, as oscilações nas respostas seguiam o mesmo padrão na maioria dos itens do Inventário de Habilidades Sociais Conjugais. Os resultados encontrados neste estudo, discutidos com os outros dados que já estão disponíveis na literatura, fornecem subsídios para a estruturação de programas de intervenção culturalmente sensíveis, considerando a orientação sexual e gênero dos(as) participantes.

Por fim, no Estudo 4, foi possível verificar os efeitos do programa CONECTE, sobre o repertório de habilidades sociais conjugais, satisfação e qualidade conjugal. Os grupos que receberam a intervenção obtiveram melhorias nos três indicadores propostos. Um dado interessante também foi notada na avaliação do(a) parceiro(a) sobre o repertório de habilidades sociais conjugais. Em alguns indicadores, os(as) parceiros(as) avaliaram melhor o(a) outro(a) sobre o repertório destas habilidades. Este dado destaca a relevância de uma avaliação pareada

(do/a parceiro/a) nas intervenções realizadas com casais. Adicionalmente, os resultados obtidos neste estudo são pioneiros na literatura brasileira, especialmente, em dois pontos: (1) intervenções em grupo para casais em diferentes orientações sexuais e (2) modalidade de intervenção online para casais.

Todos os estudos aqui apresentados avançaram na literatura do THS, principalmente, na compreensão da diversidade sexual e de gênero em programas de intervenção para casais. A partir do que foi coletado nesses estudos, novas pesquisas também podem ser desenvolvidas. Entre elas, sugere-se: (a) a análise dos resultados obtidos nas tarefas observacionais, (b) aplicação do programa no cenário presencial, (c) número maior de participantes na composição amostral do estudo, (d) inclusão de casais trans, (e) organização dos grupos, considerando faixa etária e tempo de relacionamento, (f) aplicação do programa com casais em diferentes estágios da relação, (g) personalização do programa para intervenção individualizada com o casal, (h) inclusão de “co-terapeuta” para intervenções pontuais nos intervalos entre as sessões do grupo e (i) associação entre as habilidades sociais conjugais e outras variáveis (p. ex. esquemas iniciais desadaptativos e estilos de apego). Os resultados encontrados nesses estudos poderiam somar ainda mais para o campo do THS e para as intervenções com casais.

Apêndice A. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Estudo 3)

Universidade Federal de São Carlos - UFSCar
Centro de Ciências Humanas, Departamento de Pós-Graduação em Psicologia
(Resolução 466/12 do CNS)

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa, “*Atualização das normas e análise de invariância do Inventário de Habilidades Sociais Conjugais (IHSC-Villa&Del-Prette) com casais em diferentes orientações sexuais*” realizada pelo doutorando *Bruno Luiz Avelino Cardoso* e orientada pelas *Profa. Dra. Zilda Aparecida Pereira Del Prette*, ambos da Universidade Federal de São Carlos.

O objetivo deste estudo é atualizar as normas e analisar a invariância do Inventário de Habilidades Sociais Conjugais com casais em diferentes orientações sexuais. Você foi selecionado(a) por ter entre 18 e 70 anos e estar em um relacionamento heterossexual ou homossexual. Sua participação é voluntária, isto é, a qualquer momento, você pode desistir de participar e retirar seu consentimento. A sua recusa não trará nenhum prejuízo na sua relação com o pesquisador.

A coleta de dados será composta por três instrumentos. Um que avalia as habilidades sociais no contexto dos relacionamentos conjugais, outro que avalia a sua satisfação com seu relacionamento atual e um questionário sociodemográfico. O tempo utilizado para a coleta de dados será de aproximadamente trinta minutos.

Suas respostas serão tratadas de forma anônima e confidencial, ou seja, em nenhum momento será divulgado seu nome em qualquer fase do estudo. Os dados coletados poderão ter resultados divulgados em eventos, revistas e/ou trabalhos científicos. Contudo, quando for necessário exemplificar determinada situação, sua privacidade será assegurada.

O preenchimento destes questionários não oferece risco imediato a você, porém considera-se a possibilidade de um risco subjetivo, pois algumas perguntas podem remeter à algum desconforto, evocar sentimentos ou lembranças desagradáveis ou levar à um leve cansaço após responder aos questionários. Caso algumas dessas possibilidades ocorram, o pesquisador fará o acolhimento, de modo a lhe auxiliar a lidar com o desconforto psicológico, também poderá lhe encaminhar para uma unidade de suporte psicológico e você também poderá optar pela suspensão imediata da pesquisa.

Você não terá nenhum custo ou compensação financeira ao participar deste estudo. Entretanto, você terá direito a indenização por qualquer tipo de dano resultante da sua participação nesta pesquisa.

Este trabalho poderá contribuir de forma direta para o conhecimento e atualização de normas dos instrumentos de avaliação com casais em diferentes orientações sexuais, compreendendo as especificidades dos relacionamentos. Também contribui para avaliar as habilidades sociais conjugais e planejar futuras intervenções baseadas em evidências de efetividade.

Você receberá uma via deste termo, rubricada em todas as páginas por você e pelo pesquisador, onde consta o telefone e o endereço do pesquisador principal. Você poderá tirar dúvidas sobre o projeto e sua participação agora ou a qualquer momento.

Declaro que entendi os objetivos, riscos e benefícios da minha participação na pesquisa e concordo em participar. O pesquisador me informou que o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da UFSCar que funciona na Pró-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa da Universidade Federal de São Carlos, localizada na Rodovia Washington Luiz, Km. 235 - Caixa Postal 676 - CEP 13.565-905 - São Carlos - SP – Brasil. Fone (16) 3351-8110. Endereço eletrônico: cephumanos@power.ufscar.br

São Carlos, _____ de _____ de 2019.

Bruno Luiz Avelino Cardoso
Pesquisador Responsável

Assinatura do(a) Participante

Pesquisador Responsável: Bruno Luiz Avelino Cardoso

Telefone para contato: (16) 3351-8447

E-mail: brunolacardoso@gmail.com

Endereço: Rodovia Washington Luiz, Km. 235 - Caixa Postal 676 - CEP 13.565-905 - São Carlos - SP – Brasil.

Apêndice B. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Estudo 5) *Enunciado pelo Google Forms (após aceitação do casal)*

Universidade Federal de São Carlos - UFSCar
Centro de Ciências Humanas, Departamento de Pós-Graduação em Psicologia
(Resolução 466/12 do CNS)

É um prazer contar com a sua participação em nosso estudo. O CONECTE é um programa online com objetivo de fortalecer a conexão e a qualidade do seu relacionamento. O Programa acontecerá em 08 (oito) sessões, sendo cada sessão com duração de 1h30 minutos. Antes, durante e após o programa, alguns instrumentos de avaliação sobre você e seu(sua) parceiro(a) serão utilizados com a finalidade de identificar as suas dificuldades e as aprendizagens obtidas durante o Programa.

O estudo terá um grupo experimental e um grupo controle, compostos de forma estritamente aleatória (sorteio dos casais para cada grupo). Caso vocês sejam sorteados/as para o grupo experimental, você e seu(sua) parceiro(a) participarão da primeira turma do CONECTE, que está prevista para Maio/2021. Caso sejam sorteados/as para o grupo controle, você e seu(sua) parceiro(a) receberão a intervenção no segundo semestre de 2021.

A sua participação, em qualquer um dos grupos, deve lhe trazer alguns benefícios, tais como: (a) oportunidade de refletir e conversar com um pesquisador especializado sobre atendimentos conjugais, sem custos financeiros para você ou seu(sua) parceiro(a) em um grupo com outros casais; (b) aprendizagem de habilidades que, segundo os estudos, estão relacionadas com a qualidade do relacionamento e satisfação conjugal; (c) ter auxílio para compreender sobre as estratégias que dificultam e facilitam um bom relacionamento conjugal.

Os riscos ligados à sua participação nesta pesquisa dizem respeito a possibilidade de sentir algum cansaço ao responder os instrumentos e possível desconforto ao tratar situações que existem na relação conjugal que você faz parte e que pode estar gerando insatisfação. Caso isso ocorra, o pesquisador estará disponível para lhe acolher e/ou encaminhar para um serviço alternativo ao grupo terapêutico.

Suas respostas aos instrumentos antes, após e durante os encontros do CONECTE serão tratadas de forma anônima e confidencial, ou seja, em nenhum momento será divulgado seu nome em qualquer fase do estudo. Não obstante as sessões sejam gravadas, com finalidade de análise de conteúdo e melhor auxílio dos casais participantes, o sigilo terapêutico será mantido durante todo o grupo, onde, desde o início será acordado com todos os casais participantes o resguardo das informações pessoais de cada um. Os resultados obtidos no CONECTE estarão disponibilizados na tese de doutorado do pesquisador responsável por este estudo e poderão ter resultados divulgados em eventos, revistas e/ou trabalhos científicos. Contudo, quando for necessário exemplificar determinada situação que envolva o seu relacionamento, a privacidade de vocês será assegurada e, em hipótese nenhuma, seu nome (ou do seu/sua parceiro/a) ou imagem serão divulgados.

Para lhe ajudar da melhor forma e conhecer um pouco mais sobre você e a sua relação, nas próximas páginas, há alguns questionários com este objetivo. As respostas fornecidas não são critérios de classificação para a participação no estudo. Para isso, é muito importante que você responda, sinceramente, a todas as questões. Qualquer dúvida que você tiver, ao preencher os questionários, você pode ficar à vontade para perguntar ao pesquisador que, prontamente, ele lhe auxiliará nas suas questões.

Assinatura digital, via e-mail google

Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)



CO²neCte

Fortalecendo a conexão das relações

Bruno Luiz Avelino Cardoso
Facilitador

@brunocardos1 | brunolacardoso@gmail.com

Facilitador



Bruno Luiz Avelino Cardoso.
Psicólogo (CRP22/01431)
Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental (WPP)
Especializando em Sexualidade Humana (CBI of Miami)
Mestre em Psicologia (UFMA)
Doutorando em Psicologia (UFSCar) com estágio na The Pennsylvania State University
Treinamento em Terapia Cognitivo-Comportamental para Casais e Terapia Afirmativa para população LGBT pelo Beck Institute (USA)

O que é o CONECTE?

É um programa de treinamento para casais que tem por objetivo fortalecer a conexão dos relacionamentos por meio do aprimoramento de habilidades que facilitam a satisfação e qualidade conjugal.

Por que CONECTE?

“CONECTE” é um termo que faz alusão à “conexão” e “conectar-se”. A conexão conjugal é a base de um relacionamento e envolve um conjunto de habilidades necessárias para traçar objetivos comuns, resolver problemas, promover o desenvolvimento da relação, comunicar-se, garantir apoio emocional, entre outras.



2

Fortalecendo a conexão das relações



4

Fortalecendo a conexão das relações



3

CONECTE-SE

Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)

<h3>Estrutura do Programa</h3>		<h3>Q&A</h3>	
<p>Sessão 1 "Definindo os nossos objetivos"</p> <p>Sessão 2 "O contexto que estamos influencia o nosso relacionamento"</p> <p>Sessão 3 "O que eu penso ajuda a controlar o que sinto e como me comporto na relação"</p> <p>Sessão 4 "Expressar-se emocionalmente também é comunicar"</p> <p>Sessão 5 "Vamos ter conflitos, mas podemos aprender a lidar com eles da melhor forma"</p> <p>Sessão 6 "Imagino que não deve estar sendo fácil pra você..."</p> <p>Sessão 7 "Vamos falar sobre sexo?"</p> <p>Sessão 8 "CONNECTANDO com nossas necessidades e futuro da nossa relação"</p>	5	<p>1 As sessões do CONECTE têm duração de quantas horas?</p> <p>Cada sessão tem duração de 1 hora e 30 minutos. Prezaremos para que elas iniciem e finalizem pontualmente no horário acordado, respeitando os compromissos de todos os casais participantes.</p> <p>2 As sessões serão gravadas?</p> <p>Com objetivo de melhor ajudar aos casais participantes e de aperfeiçoar o programa, todas as sessões do CONECTE serão gravadas. Os vídeos serão armazenados nos materiais do estudo e respeitarão aos critérios éticos de pesquisa, incluindo o sigilo das informações (cf. Resolução 466/12 e Resolução 512/16 do Conselho Nacional de Saúde).</p> <p>3 Os grupos de casais heterossexuais e do mesmo sexo serão juntos?</p> <p>Levando em consideração as especificidades dos casais participantes, serão conduzidos dois grupos diferentes: um específico para casais heterossexuais e outro específico para casais do mesmo sexo.</p>	6
<h3>Q&A</h3>		<h3>Q&A</h3>	
<p>4 Quantas sessões de avaliação teremos no CONECTE?</p> <p>Está previsto uma sessão de avaliação antes do início do CONECTE e outra após a finalização do programa. Durante as sessões, alguns planos de ação também serão feitos com objetivo de aprendizagem de novas habilidades.</p> <p>5 As duas pessoas da relação devem estar juntas durante as sessões?</p> <p>Para que as atividades sejam realizadas da melhor forma, é fundamental que o casal esteja junto durante as sessões e acessem pela mesma tela da plataforma digital utilizada.</p> <p>6 Qual plataforma digital será utilizada?</p> <p>Utilizaremos o Zoom Meeting para as nossas sessões do CONECTE. Para melhor aproveitamento, é importante fazer download do aplicativo antes das sessões.</p>	7	<p>7 Os casais participantes precisam efetuar ou receberão algum pagamento para participar do CONECTE?</p> <p>Os casais participantes não efetuarão nenhum pagamento e também não receberão nenhum pagamento para participar do CONECTE.</p> <p>8 Quais benefícios teremos em participar do CONECTE?</p> <p>Alguns benefícios previstos na participação, são: (a) oportunidade de refletir e conversar com um pesquisador especializado sobre atendimentos conjugais, sem custos financeiros para o casal, em um grupo com outros casais; (b) aprendizagem de habilidades que, segundo os estudos, estão relacionadas com a qualidade do relacionamento e satisfação conjugal; (c) ter auxílio para compreender sobre as estratégias que dificultam e facilitam um bom relacionamento conjugal.</p>	8

Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)

Q&A

9 Quais riscos posso ter em participar do CONECTE?

Os riscos ligados à participação no programa dizem respeito a possibilidade do casal sentir algum cansaço ao responder os instrumentos ou um possível desconforto ao tratar situações que existem na relação conjugal e que podem estar gerando insatisfação. Caso isso ocorra, o facilitador estará disponível para acolher o casal e/ou encaminhar para um serviço alternativo ao grupo terapêutico.

10 Sobre o que vamos aprender no programa?

O CONECTE é um programa de treinamento de habilidades que facilitam a satisfação e qualidade conjugal. Os casais participantes aprenderão sobre como desempenhar estas habilidades de modo a manter a conexão emocional e proximidade na relação. Algumas habilidades treinadas: (a) comunicação, (b) empatia/expressividade emocional, (C) resolução de problemas, (d) autocontrole emocional, (e) habilidades relacionadas a sexualidade, (f) assertividade, entre outras.

9





Fortalecendo a conexão das relações

SESSÃO 1

Definindo nossos objetivos



Contrato Terapêutico

- ✓ O CONECTE é um programa terapêutico online para o treinamento de habilidades de relacionamento. Embora não seja psicoterapia, é esperado alguns efeitos positivos nos casais participantes do grupo;
- ✓ As sessões do CONECTE iniciarão sempre no horário acordado em grupo, semanalmente, e terá duração de 1h e 30 minutos;
- ✓ O casal precisa estar junto e acessar a plataforma digital pela mesma tela durante as sessões;
- ✓ Por se tratar de um estudo científico que está em fase de validação, todas as sessões serão gravadas, respeitando o sigilo das informações e as demais diretrizes do Conselho Nacional de Saúde, no que refere a pesquisa envolvendo seres humanos (Resolução 466/12 e Resolução 512/16);
- ✓ Como se trata de um grupo terapêutico, é fundamental que as pessoas participantes possam fazer autorrevelações e falar sobre suas dificuldades, aprendizagens e experiências durante o decorrer do grupo;
- ✓ É essencial que as pessoas participantes possam manter sigilo sobre todas as informações trazidas durante o grupo, respeitando ao sigilo e as histórias de vida de cada integrante.

11







Conhecendo o Grupo

Quem somos nós?

De qual cidade/estado?

O que mais gostamos de fazer juntos?





Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)



Objetivos da Sessão 1:

- ✓ Identificar a estrutura e o conteúdo abordado no CONECTE;
- ✓ Compreender o que são desempenhos sociais, habilidades sociais, habilidades sociais conjugais e competência social;
- ✓ Traçar objetivos em comum e pessoais para a relação;
- ✓ Expressar suporte e sentimentos agradáveis;
- ✓ Praticar habilidades básicas de comunicação;
- ✓ Avaliar/dar feedback sobre a sessão.

13

CONECTE-SE

Vídeo Ilustrativo 1
Habilidades Sociais

Psicoeducação
Desempenhos sociais, habilidades sociais, habilidades sociais conjugais e competência social

Iniciando a compreensão sobre alguns conceitos...

- ✓ Vamos aprender nesta sessão sobre o que são:
- (a) Desempenhos sociais,
- (b) Habilidades sociais,
- (c) Habilidades sociais conjugais e
- (d) Competência social.

16

CONECTE-SE

Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)

Desempenho Social

- ✓ Qualquer comportamento que fazemos durante a interação com os outros, incluindo aqueles que facilitam a relação (habilidades) ou que dificultam.

Cf. Del Prette & Del Prette (2017)

17



Fortalecendo a conexão das relações



Cf. Del Prette & Del Prette (2017)

18



CONECTE-SE

Habilidades Sociais

- ✓ São comportamentos sociais que são valorizados pela cultura e que podem contribuir para a competência social.

Cada cultura e contexto pode indicar o que é esperado/valorizado enquanto uma habilidade. Por exemplo: determinados comportamentos sociais que são valorizados no Japão podem não ser tão valorizados no Brasil e vice-versa.

Cf. Del Prette & Del Prette (2017)

19



Fortalecendo a conexão das relações

Habilidades Sociais Conjugais

- ✓ São comportamentos valorizados na relação que apresentam alta probabilidade de resultados satisfatórios e tendem a contribuir para a qualidade e competência na relação conjugal.

Quais comportamentos do(a) seu/sua parceiro(a) que você mais gosta?

20



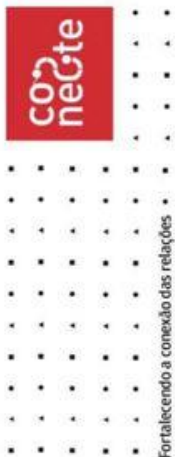
CONECTE-SE

Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)

Habilidades Sociais Conjugais

- ✓ Comunicação;
- ✓ Assertividade;
- ✓ Empatia/Expressividade emocional;
- ✓ Resolução de problemas;
- ✓ Autocontrole proativo e reativo;
- ✓ Habilidades relacionadas à sexualidade.

21



Competência Social

- ✓ Refere a quão efetivo o seu desempenho é em suas interações sociais (seja com a sua parceria ou com outras pessoas). Isso pressupõe, inicialmente, uma coerência entre o que você pensa, sente e age.

Cf. Del Prette & Del Prette (2017)

22



Crítérios de Competência Social

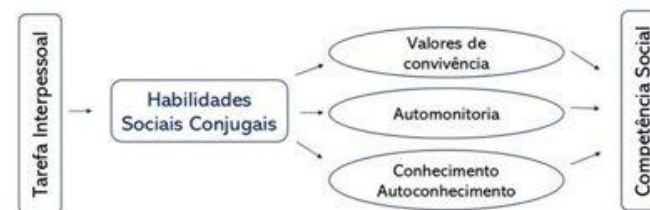


Cf. Del Prette & Del Prette (2017)

23



Requisitos de Competência Social



Cf. Del Prette & Del Prette (2017)

24



Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)



Fortalecendo a conexão das relações

Vivência 1

Nossos objetivos e como podemos fazer para alcançá-los

(a) Nossos objetivos compartilhados para nossa relação:

1. _____
2. _____

(b) Meu objetivo pessoal de aprendizagem:

1. _____

Lado A 26



Fortalecendo a conexão das relações

Vivência 1

Nossos objetivos e como podemos fazer para alcançá-los

O que podemos fazer para alcançar nossos objetivos?

1. _____
2. _____
3. _____

O que posso fazer para alcançar meu objetivo pessoal?

1. _____
2. _____

Lado B 27

Plano de Ação Conjugal

Durante a semana, em algum momento, **intencionalmente**, preste atenção no que o(a) outro(a) está falando, sem interromper



Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)

Registro de Plano de Ação Conjugal (RePAC)

Fortalecendo a conexão das relações

Data / Hora	Desafio interpessoal (Qual era o PAC?)	Pensamentos Quais pensamentos passaram pela sua cabeça ao executar o PAC? Quanto você acreditou em cada um destes pensamentos? (0 a 100%)	Emoção Que emoção você sentiu ao executar o PAC? Qual foi a intensidade desta emoção? (0 a 100%)	Reação O que você fez quando teve estes pensamentos e emoções? E como o(a) seu(sua) parceiro(a) reagiu ao seu comportamento?
		Antes:	Antes:	Sua reação:
		Depois:	Depois:	Reação do(a) parceiro(a):

29

Registro de Plano de Ação Conjugal (RePAC) – exemplo de como preencher

Fortalecendo a conexão das relações

Data / Hora	Desafio interpessoal (Qual era o PAC?)	Pensamentos Quais pensamentos passaram pela sua cabeça ao executar o PAC? Quanto você acreditou em cada um destes pensamentos? (0 a 100%)	Emoção Que emoção você sentiu ao executar o PAC? Qual foi a intensidade desta emoção? (0 a 100%)	Reação O que você fez quando teve estes pensamentos e emoções? E como o(a) seu(sua) parceiro(a) reagiu ao seu comportamento?
14/05 14h	1 2 Prestar atenção no que o(a) outro(a) esta falando, sem interromper	3 Antes: "Isso que ele(a) tá falando me incomoda, não sei se consigo esperar ele(a) terminar de falar" (80%) Depois: "Eu consigo esperar para falar coisas, mesmo que inicialmente me incomode" (75%)	4 Antes: Ansiedade (60%) Depois: Alívio (70%)	5 Sua reação: Aguardar ele(a) terminar de falar o que está falando. 6 Reação do(a) parceiro(a): terminar de falar, sem ser interrompido(a).


30

Avaliação da Sessão 1

Sobre o encontro de hoje:

- ✓ O que vocês gostaram?
- ✓ O que acham que poderia ter sido melhor?
- ✓ Gostariam de sugerir algo para melhorarmos se fôssemos ter esta mesma sessão de hoje com outros casais?

31



SESSÃO 2

O contexto que estamos influencia o nosso relacionamento



Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente



Fortalecendo a conexão das relações

Tarefa avaliada: _____

Alcancei meus objetivos, respeitando a Regra de Outro dos relacionamentos?

Sim Não Em partes

As consequências da interação sobre a minha autoestima e na do(a) meu(minha) parceiro(a) foram neutras ou positivas?

Sim/ para mim e para o(a) meu/minha parceiro(a)

Não/ nem para mim, nem para o(a) meu/minha parceiro(a)

Apenas para mim ou apenas para o(a) meu/minha parceiro(a)

33

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente



Fortalecendo a conexão das relações

A interação prezou pela qualidade do nosso relacionamento?

Sim Não

Ao interagir com(a) meu/minha parceiro(a) houve equilíbrio de ganhos?

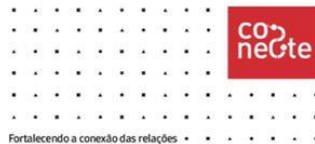
Sim Não

Respeitei os direitos humanos interpessoais básicos (p. ex. permitir que o(a) parceiro(a) recuse pedidos, mude de opinião, pense sobre, etc.) na relação?

Sim Não. Quais? _____

34

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente



Fortalecendo a conexão das relações

O que eu poderia melhorar no meu desempenho?

O que eu fiz que eu poderia manter no meu desempenho?

Nesta semana, em algum momento, vocês pensaram sobre, desejaram ou fizeram algo entre vocês, conforme o que foi conversado na nossa primeira sessão?

35

Objetivos da Sessão 2:




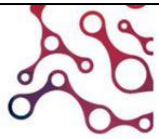

- ✓ Avaliar os critérios de um desempenho socialmente competente;
- ✓ Compreender sobre estereótipos de gênero e sobre os efeitos do preconceito e estigma sobre casais em minoria;
- ✓ Identificar como o desempenho competente de habilidades sociais conjugais pode ser fator protetivo ao relacionamento;
- ✓ Praticar habilidades de automonitoria;
- ✓ Avaliar/dar feedback sobre a sessão.



36

CONECTE - SE

Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)




Vivência 2
Compreendendo a nossa experiência

Fortalecendo a conexão das relações

Somos seres sociais. Grande parte do que aprendemos, inclusive sobre relacionamentos, aconteceu por meio do contato com outras pessoas. Desde o nascimento, aprendemos, com o contexto que fazemos parte, sobre formas de se comportar e sobre o que é aceito ou não neste lugar. Toda essa bagagem de aprendizagens também vai comparecer no nosso relacionamento com nossa parceria. Se você aprendeu que “chorar e/ou expressar emoções” não é algo relativo ao seu gênero, você, provavelmente, pode se sentir desconfortável em demonstrar isso em seu relacionamento ou inibir que a sua parceria faça isso na sua frente.

38




Vivência 2
Compreendendo a nossa experiência

Fortalecendo a conexão das relações

Se você cresceu em um ambiente onde as tarefas domésticas eram atribuições exclusivas de apenas pessoas de um gênero, você também internalizou esta “regra” do contexto e pode ter algum tipo de dificuldade na relação com a sua parceria, devido à sobrecarga que alguém pode sentir quanto as atividades domésticas. Trata-se de comportamentos aprendidos socialmente e que podem influenciar a dinâmica do relacionamento. Compreender sobre estas influências e flexibilizar algumas formas de pensar pode tornar a relação mais leve, de acordo com os objetivos de ambas as pessoas da relação. Vamos pensar sobre algumas questões?

39



Vivência 2
Compreendendo a nossa experiência

Fortalecendo a conexão das relações

A) O caso de João e Rebeca

João e Rebeca vivem juntos há 7 anos. No período de namoro, Rebeca elogiava João em relação a divisão de tarefas, pois sempre que estavam juntos João demonstrava disposição em dividir as tarefas do cotidiano, como por exemplo: lavar as louças após as refeições. Quando foram morar juntos, João foi aprovado em um concurso público e Rebeca percebeu que João não demonstrava mais a mesma disposição na execução de tarefas. Mesmo sobrecarregada, Rebeca atribuía ao trabalho de João sua ausência no cuidado com as tarefas domésticas. Algum tempo depois, Rebeca foi aprovada no mesmo concurso público e passou a dividir o mesmo ambiente e carga horária de trabalho com o João. Todos os dias a noite, quando chegavam em casa, Rebeca precisava preparar o jantar, organizar a mesa e lavar as louças. (cont...)

40

Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)

Vivência 2

Compreendendo a nossa experiência



Fortalecendo a conexão das relações

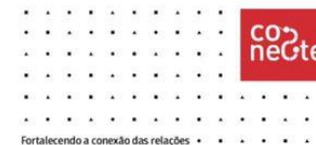
A) O caso de João e Rebeca

(cont...) Aos finais de semana, Rebeca também realizava as demais tarefas domésticas que não conseguia manejar durante a semana, como, por exemplo: cuidados com as roupas e a limpeza geral da casa. Um dia, ao chegarem do trabalho, Rebeca estava preparando o jantar e lavando louças ao mesmo tempo, mas esqueceu a panela de arroz no fogão e o arroz queimou. João que estava na sala, sentado no sofá e mexendo no celular, reclama do cheiro e da distração de Rebeca. Rebeca, por sua vez, retruca dizendo que se João estivesse executando alguma das tarefas nada disso teria acontecido. Então, João rebate dizendo que esta não é sua função, que sua mãe fazia tudo para ele sem deixar faltar nada e que estas não são tarefas de homem!

41

Vivência 2

Compreendendo a nossa experiência



Fortalecendo a conexão das relações

Questões para reflexão:

- 1) O que aconteceu nesta situação?
- 2) Vocês conseguem identificar quando o problema começou a acontecer?
- 3) Você ou alguém que você conhece já passou por situação similar ao caso de João e Rebeca? Como foi?
- 4) O que vocês acham que poderia resolver o problema de Rebeca e João?
- 5) Quais conselhos vocês dariam para pessoas que passam por situações semelhantes à esta?
- 6) Quais efeitos do desequilíbrio da divisão de tarefas no relacionamento?

42

Vivência 2

Compreendendo a nossa experiência



Fortalecendo a conexão das relações

B) O caso de Luiz e Cláudia

Luiz e Cláudia são casados há 5 anos. Após uma proposta de emprego para Luiz, o casal decide mudar de estado. Algum tempo depois da instalação neste novo ambiente, Cláudia consegue emprego numa escola e começa a ganhar razoavelmente bem. No entanto, algum tempo depois, Luiz é demitido do emprego e chega em casa muito cabisbaixo e chorando. Cláudia assustada pergunta o que aconteceu e, Luiz, muito atordoado, diz que foi demitido. (cont...)

43

Vivência 2

Compreendendo a nossa experiência



Fortalecendo a conexão das relações

B) O caso de Luiz e Cláudia

(cont...) Cláudia logo diz para ele parar de chorar feito uma criança, pois isso não era uma atitude de "homem" e que seu antigo namorado jamais ficaria chorando como um "bebê" na frente dela. Ao final, ela menciona que entende que a situação era ruim, mas que não adiantava "chorar sobre o leite derramado" e que agora era bola para frente. Luiz, rapidamente enxuga as lágrimas e diz que precisa tomar banho. Sozinho, durante o banho, Luiz chora ao lembrar da demissão e das palavras de Cláudia.

44

Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)

Vivência 2

Compreendendo a nossa experiência

Questões para reflexão:

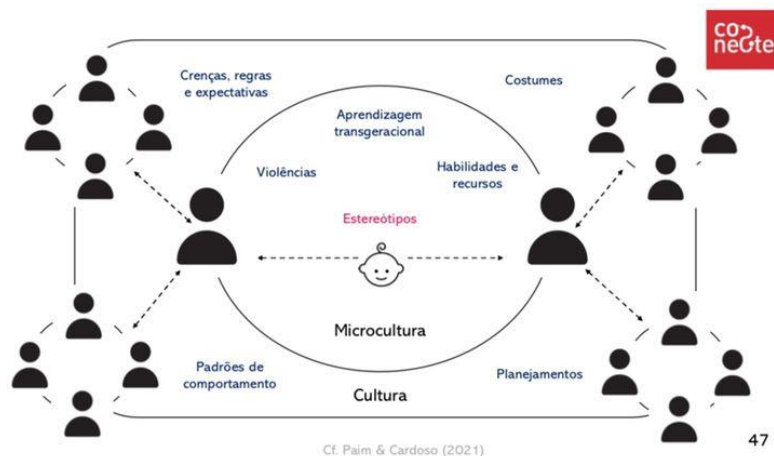
- 1) O que aconteceu nesta situação?
- 2) Como vocês avaliam o comportamento de Cláudia e Luiz?
- 3) Homem pode chorar?
- 4) Vocês, ou alguém que vocês conhecem, já passaram por situação similar à esta? Como foi?
- 5) Quais conselhos vocês dariam para pessoas que passam por situações semelhantes à esta?
- 6) Para vocês, há alguma consequência negativa em reprimir emoções? Quais seriam?

45



Psicoeducação

Critérios e requisitos de competência social, habilidades sociais conjugais e estereótipos de gênero.



47

Algumas questões para reflexão...

- 1) Como as habilidades que aprendemos na sessão anterior podem proteger o relacionamento de consequências negativas?
- 2) O que você aprendeu, do contexto que está inserido(a), que pode gerar algum tipo de desconforto no seu relacionamento conjugal?
- 3) Se você flexibilizasse algumas formas de comportar, o que aconteceria na relação de vocês?

48



Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)






Fortalecendo a conexão das relações

Plano de Ação Conjugal

Durante a semana, em algum momento, **intencionalmente**, converse com seu(sua) parceiro(a) sobre como as habilidades sociais e habilidades sociais conjugais podem auxiliar a proteger o relacionamento de influências sociais prejudiciais

Data / Hora	Desafio interpessoal (Qual era o PAC?)	Pensamentos Quais pensamentos passaram pela sua cabeça ao executar o PAC? Quanto você acreditou em cada um destes pensamentos? (0 a 100%)	Emoção Que emoção você sentiu ao executar o PAC? Qual foi a intensidade desta emoção? (0 a 100%)	Reação O que você fez quando teve estes pensamentos e emoções? E como o(a) seu(sua) parceiro(a) reagiu ao seu comportamento?
	Antes:	Antes:	Sua reação:	
	Depois:	Depois:	Reação do(a) parceiro(a):	

50

Avaliação da Sessão 2

Sobre o encontro de hoje:

- ✓ O que vocês gostaram?
- ✓ O que acham que poderia ter sido melhor?
- ✓ Gostariam de sugerir algo para melhorarmos se fôssemos ter esta mesma sessão de hoje com outros casais?



Fortalecendo a conexão das relações



Fortalecendo a conexão das relações

SESSÃO 3

O que eu penso ajuda a controlar o que sinto e como me comporto na relação



51

Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente



Fortalecendo a conexão das relações

Tarefa avaliada:

Alcancei meus objetivos, respeitando a Regra de Outro dos relacionamentos?

Sim Não Em partes

As consequências da interação sobre a minha autoestima e na do(a) meu(minha) parceiro(a) foram neutras ou positivas?

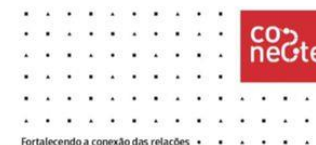
Sim/ para mim e para o(a) meu/minha parceiro(a)

Não/ nem para mim, nem para o(a) meu/minha parceiro(a)

Apenas para mim ou apenas para o(a) meu/minha parceiro(a)

53

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente



Fortalecendo a conexão das relações

A interação prezou pela qualidade do nosso relacionamento?

Sim Não

Ao interagir com(a) meu/minha parceiro(a) houve equilíbrio de ganhos?

Sim Não

Respeitei os direitos humanos interpessoais básicos (p. ex. permitir que o(a) parceiro(a) recuse pedidos, mude de opinião, pense sobre, etc.) na relação?

Sim Não. Quais? _____

54

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente



Fortalecendo a conexão das relações

O que eu poderia melhorar no meu desempenho?

O que eu fiz que eu poderia manter no meu desempenho?

Nesta semana, em algum momento, vocês pensaram sobre, desejaram ou fizeram algo entre vocês, conforme o que foi conversado nas nossas sessões?

55

Objetivos da Sessão 3:

- ✓ Avaliar os critérios de um desempenho socialmente competente;
- ✓ Identificar características do autocontrole proativo e reativo;
- ✓ Perceber sensações corporais, pensamentos e emoções desconfortáveis e praticar autocontrole;
- ✓ Compreender o modelo cognitivo aplicado aos relacionamentos, identificando pensamentos, emoções, comportamentos e consequências;
- ✓ Praticar habilidades de automonitoria;
- ✓ Avaliar/dar feedback sobre a sessão.



Fortalecendo a conexão das relações

Fortalecendo a conexão das relações

Fortalecendo a conexão das relações

Fortalecendo a conexão das relações

Fortalecendo a conexão das relações

Fortalecendo a conexão das relações

Fortalecendo a conexão das relações

Fortalecendo a conexão das relações

Fortalecendo a conexão das relações

Fortalecendo a conexão das relações

Fortalecendo a conexão das relações

Fortalecendo a conexão das relações

Fortalecendo a conexão das relações

Fortalecendo a conexão das relações

Fortalecendo a conexão das relações

Fortalecendo a conexão das relações

Fortalecendo a conexão das relações

Fortalecendo a conexão das relações

Fortalecendo a conexão das relações

Fortalecendo a conexão das relações

Fortalecendo a conexão das relações

Fortalecendo a conexão das relações

Fortalecendo a conexão das relações

Fortalecendo a conexão das relações

Fortalecendo a conexão das relações

Fortalecendo a conexão das relações

Fortalecendo a conexão das relações

Fortalecendo a conexão das relações


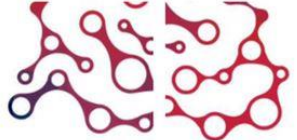

Fortalecendo a conexão das relações

Fortalecendo a conexão das relações

Fortalecendo a conexão das relações


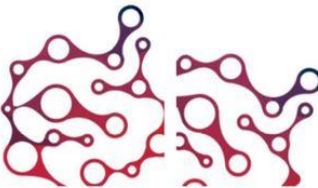

155

Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)




Vídeo Ilustrativo 2

The Marshmallow Test





Psicoeducação

Autocontrole



Autocontrole




The Marshmallow Test



Fortalecendo a conexão das relações

Questões para reflexão:

- 1) O que vocês observaram nesta situação?
- 2) Há benefícios em esperar em determinadas situações?
- 3) Até que ponto controlar algumas reações é algo que pode beneficiar o relacionamento?



Vivência 3

Isso incomoda!!!

59

Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)

Vivência 3

Isso incomoda!!!



Fortalecendo a conexão das relações

Autocontrole: qual a importância desta habilidade na nossa relação?

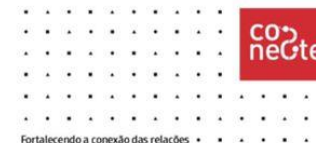
O autocontrole é uma das habilidades fundamentais para os relacionamentos bem-sucedidos. Na relação com o(a) seu(sua) parceiro(a), haverá momentos desconfortáveis (e de incômodo) em que será necessário manter a calma e pensar bastante antes de fazer qualquer coisa. Tomar decisões precipitadas tende a agravar situações de conflito e a dificultar a relação.

Em casos mais extremos, a dificuldade em autocontrole pode suscitar comportamentos agressivos e violentos na relação. As consequências do déficit nesta habilidade podem ser diversas, mas sabemos que repercute diretamente na satisfação de ambos(as) com o relacionamento. (cont...)

61

Vivência 3

Isso incomoda!!!



Fortalecendo a conexão das relações

Autocontrole: qual a importância desta habilidade na nossa relação?

(cont...) Assim como no começo desta vivência, ter uma pena passada em partes sensíveis do seu corpo, lhe causa algumas sensações que têm um potencial enorme para reações abruptas ou imediatas. Situações semelhantes podem acontecer com as nossas emoções (p. ex. raiva, tristeza, alegria, ciúme, medo) ou quando somos criticados(as). Não há problemas em expressar emoções no relacionamento com o(a) seu(sua) parceiro(a), mas, precisamos fazer isso de modo adequado, com certo nível de controle e regulação emocional. (cont...)

62

Vivência 3

Isso incomoda!!!



Fortalecendo a conexão das relações

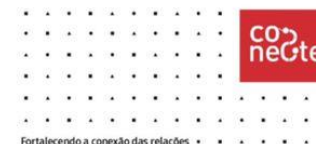
Autocontrole: qual a importância desta habilidade na nossa relação?

(cont...) Aprender sobre e praticar o autocontrole proativo (antecipando situações que causam desconforto e gerenciar comportamentos) e autocontrole reativo (experienciando a situação quando ela ocorre) tendem a facilitar interações mais saudáveis na relação. Não se trata de um comportamento fácil de ser desempenhado e, segundo alguns autores (Del Prette & Del Prette, 2005), há diversas nuances deste comportamento (p. ex. Reconhecer e nomear emoções em si e no outro, controlar a ansiedade, acalmar-se, controlar o humor, tolerar frustrações, mostrar espírito esportivo). Contudo, à medida em que você pratica e se expressa de modo adequado, maiores serão as consequências positivas na relação.

63

Vivência 3

Isso incomoda!!!




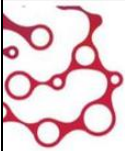
Fortalecendo a conexão das relações

Questões para reflexão:

- Quais as situações mais propensas aos nossos comportamentos impulsivos?
- Percebemos quando estamos falando muito alto ou muito baixo?
- Quais estratégias utilizamos para controlar a raiva?

64


Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)



Vivência 4

Praticando a automonitoria no meu relacionamento





Vivência 3
Praticando a automonitoria no meu relacionamento

Fortalecendo a conexão das relações

Minha forma de pensar e comportar afeta a mim e ao meu relacionamento

Os relacionamentos podem ser desafiantes em alguns momentos. Por vezes, há situações em que os(as) parceiros(as) podem se perceber em um conflito. Quando pensamos especificamente sobre as causas (e motivos) para que esse conflito tenha acontecido, notamos que algumas são facilmente identificadas, já outras não são tão fáceis assim. Por exemplo, João teve um dia difícil no trabalho, com um número bem elevado de tarefas. Do mesmo modo, Helena também teve um dia cheio e com muitas tarefas. Ao chegar em casa, João fica mudo e não fala com Helena. Ele espera que ela entenda, mesmo sem falar nada, que ele está cansado e que naquele momento quer tirar um tempo para aliviar o estresse do dia. (cont...)

66




Vivência 3
Praticando a automonitoria no meu relacionamento

Fortalecendo a conexão das relações

Minha forma de pensar e comportar afeta a mim e ao meu relacionamento

(cont...) Helena, por sua vez, pensa que João está chateado e não quer falar com ela, por isso, ela também para de falar com João. Consequentemente, João também continua sem falar com Helena. Imediatamente, você como leitor(a), pode identificar o que aconteceu antes (antecedentes) para que João esteja calado. Da mesma forma, provavelmente, também consegue identificar o motivo ao qual Helena acredita que ele está chateado com ela. Parece ser claro aos(as) leitores(as), mas será se naquele momento, foi claro para o casal? Escreva no cartão abaixo quais são as consequências negativas que este tipo de situação pode causar no relacionamento entre João e Helena.

67



Vivência 3
Praticando a automonitoria no meu relacionamento

Fortalecendo a conexão das relações

Indiquem três consequências negativas que podem acontecer no relacionamento entre Helena e João:

1. _____
2. _____
3. _____

68

Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)

Vivência 3

Praticando a automonitoria no meu relacionamento



Nesse exemplo, podemos identificar que as formas de pensamento e de se comportar (de ambos os personagens desta história) afetam não só a si mesmos, mas ao relacionamento como um todo. E sobre vocês? Vamos pensar mais sobre isso? No Registro de Pensamentos (RP) abaixo, descrevam no quadrante 1, uma situação que teve consequência positiva e, no quadrante 2, uma situação com consequência negativa no relacionamento entre vocês. Vocês podem colocar tanto uma situação que já aconteceu, como uma situação que potencialmente pode acontecer.

69

Registro de Pensamentos

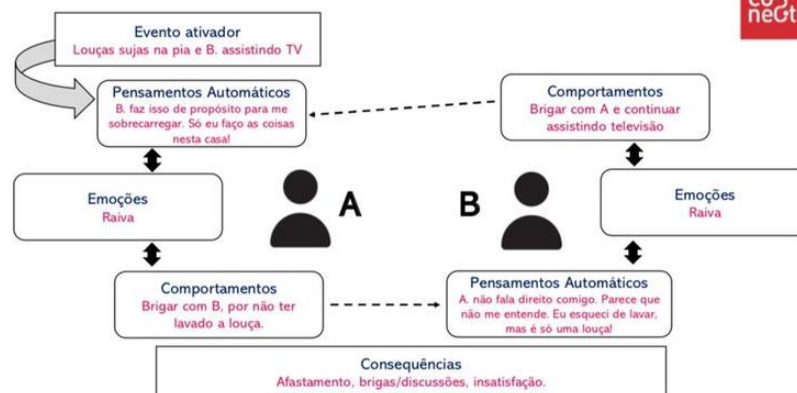


Situação	Pensamentos	Emoção	Comportamento	Consequências
1				
2				

70

Psicoeducação

Modelo Cognitivo aplicado aos relacionamentos



72

Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)

Cardoso (2021) 73

Plano de Ação Conjugal

Durante a semana, em algum momento, **intencionalmente**,
fique atento(a) aos seus comportamentos e às
consequências deles na relação

Registro de Plano de Ação Conjugal (RePAC)

Fortalecendo a conexão das relações

Data / Hora	Desafio interpessoal (Qual era o PAC?)	Pensamentos Quais pensamentos passaram pela sua cabeça ao executar o PAC? Quanto você acreditou em cada um destes pensamentos? (0 a 100%)	Emoção Que emoção você sentiu ao executar o PAC? Qual foi a intensidade desta emoção? (0 a 100%)	Reação O que você fez quando teve estes pensamentos e emoções? E como o(a) seu(sua) parceiro(a) reagiu ao seu comportamento?
	Antes:	Antes:	Sua reação:	
	Depois:	Depois:	Reação do(a) parceiro(a):	

75

Avaliação da Sessão 3

Sobre o encontro de hoje:

- ✓ O que vocês gostaram?
- ✓ O que acham que poderia ter sido melhor?
- ✓ Gostariam de sugerir algo para melhorarmos se fôssemos ter esta mesma sessão de hoje com outros casais?

76

Fortalecendo a conexão das relações

Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)



CO
neGte

Fortalecendo a conexão
das relações

SESSÃO 4

Expressar-se emocionalmente
também é comunicar



Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente



CO
neGte

Fortalecendo a conexão das relações

Tarefa avaliada: _____

Alcancei meus objetivos, respeitando a Regra de Outro dos relacionamentos?

Sim Não Em partes

As consequências da interação sobre a minha autoestima e na do(a) meu(minha) parceiro(a) foram neutras ou positivas?

Sim/ para mim e para o(a) meu/minha parceiro(a)

Não/ nem para mim, nem para o(a) meu/minha parceiro(a)

Apenas para mim ou apenas para o(a) meu/minha parceiro(a)

78

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente



CO
neGte

Fortalecendo a conexão das relações

A interação prezou pela qualidade do nosso relacionamento?

Sim Não

Ao interagir com(a) meu/minha parceiro(a) houve equilíbrio de ganhos?

Sim Não

Respeitei os direitos humanos interpessoais básicos (p. ex. permitir que o(a) parceiro(a) recuse pedidos, mude de opinião, pense sobre, etc.) na relação?

Sim Não. Quais? _____

79

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente



CO
neGte

Fortalecendo a conexão das relações

O que eu poderia melhorar no meu desempenho?

O que eu fiz que eu poderia manter no meu desempenho?

Nesta semana, em algum momento, vocês pensaram sobre, desejaram ou fizeram algo entre vocês, conforme o que foi conversado nas nossas sessões?

80

Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)

Objetivos da Sessão 4

- ✓ Avaliar os critérios de um desempenho socialmente competente;
- ✓ Compreender características e praticar feedback;
- ✓ Elogiar e identificar qualidades do(a) outro(a);
- ✓ Reconhecer e aplicar valores na relação;
- ✓ Praticar habilidades de expressividade emocional;
- ✓ Avaliar/Dar feedback sobre a sessão;

81

CONECTE-SE

Psicoeducação Vivência 5

Praticando o feedback no meu relacionamento

Vivência 5

Praticando o feedback no meu relacionamento

Dar feedback é uma das habilidades sociais importantes para as relações. Basicamente, ele consiste em descrever exatamente um comportamento que o(a) outro(a) apresentou, sem atribuir inferências ou rótulos sobre o desempenho. Esse tipo de habilidade, quando feita de modo positivo, tende a aumentar a frequência dos comportamentos nas relações.

Para que o feedback seja efetivo, alguns estudiosos indicam algumas características básicas que ele deve ter (Del Prette & Del Prette, 2014):

83

Fortalecendo a conexão das relações

Vivência 5

Praticando o feedback no meu relacionamento

- ✓ **Descritivo:** descrever o comportamento exatamente como ele aconteceu, sem atribuir qualificações ou explicações. Por exemplo: "Amor, você falou olhando nos meus olhos, gostei disso!".
- ✓ **Imediato:** ele deve ser aplicado, sempre que possível, imediatamente após o comportamento acontecer.
- ✓ **Suscinto:** deve ocorrer de modo econômico, focando especificamente na descrição do desempenho, sem alongar-se. Por exemplo: "Querido(a), gostei quando você me beijou".
- ✓ **Direcionado:** ele deve ocorrer de modo orientado ao outro, chamando a pessoa que receberá o feedback, pelo nome. Por exemplo: "Paulo, gostei quando você falou olhando nos olhos da(o) sua(seu) parceira(o)".

84

Fortalecendo a conexão das relações

Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)

Vivência 5

Praticando o feedback no meu relacionamento



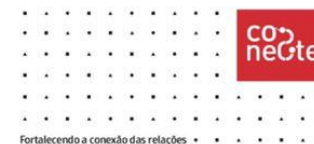
O feedback pode ser feito de diferentes formas. Entre elas, (a) verbal, quando você oraliza aquilo que pretende destacar, (b) escrito, quando você descreve cursivamente sobre aquilo que quer destacar no desempenho do(a) outro(a) ou (c) filmado, quando o desempenho é gravado e pode ser mostrado exatamente para o(a) outro(a).

O feedback também se diferencia do elogio. Enquanto um é descritivo sobre um desempenho, o outro (elogio) é uma forma de expressividade emocional que pode ter qualificações.

85

Vivência 5

Praticando o feedback no meu relacionamento



Por exemplo: "Amor, gostei quando você falou olhando para mim!" (Feedback), "Você é muito atencioso(a) comigo, gosto disso" (Elogio). Ambos são importantes na relação e precisam ser utilizados. O feedback é importante para mostrar a(o) outro(a) como o desempenho aconteceu exatamente e o elogio para manter uma relação mais leve e agradável.

86



Vivência 6

As características e qualidades que eu mais gosto em você



Vivência 6

As características e qualidades que eu mais gosto em você



Afetuosos(a)	Brincalhão/Brincalhona	Doce	Gracioso(a)	Tímido(a)
Agradável	Calmo(a)	Líder	Imaginativo(a)	Verdadeiro(a)
Alegre	Caloroso(a)	Educado(a)	Imprevisível	Vigoroso(a)
Amável	Carinhoso(a)	Econômico(a)	Íntimo(a)	Otimista
Amigável	Cheio(a) de ideias	Elegante	Instigante	Paciente
Amoroso(a)	Compassivo(a)	Empático(a)	Leal	Parcimonioso(a)
Animado(a)	Compreensivo(a)	Enérgico(a)	Lindo(a)	Persistente
Apasionado(a)	Comprometido(a)	Engraçado(a)	Inteligente	Prático(a)
Apoiador(a)	Comunicativo(a)	Envolvente	Íntegro(a)	Protetor(a)
Atencioso(a)	Confiável	Excitante	Interessante	Receptivo(a)
Ativo(a)	Contemplativo(a)	Expressivo(a)	Objetivo(a)	Reservado(a)
Atrativo(a)	Criativo(a)	Flexível	Organizado(a)	Resiliente
Aventuroso(a)	Corajoso(a)	Focado(a)	Sexy	Respeitoso(a)
Assertivo(a)	Cuidadoso(a)	Fofos(a)	Simpático(a)	Responsável
Bom(a) ouvinte	Curioso(a)	Forte	Sincero(a)	Sensível
Bondoso(a)	Delicado(a)	Generoso(a)	Surpreendente	Sério(a)
Bonito(a)	Divertido(a)	Gentil	Tranquilo(a)	

Lista de adjetivos

88

Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)

Ciclo dos Valores

Fortalecendo a conexão das relações

Registro de Plano de Ação Conjugal (RePAC)

Data / Hora	Desafio interpessoal (Qual era o PAC?)	Pensamentos Quais pensamentos passaram pela sua cabeça ao executar o PAC? Quanto você acreditou em cada um destes pensamentos? (0 a 100%)	Emoção Que emoção você sentiu ao executar o PAC? Qual foi a intensidade desta emoção? (0 a 100%)	Reação O que você fez quando teve estes pensamentos e emoções? E como o(a) seu(sua) parceiro(a) reagiu ao seu comportamento?
		Antes:	Antes:	Sua reação:
		Depois:	Depois:	Reação do(a) parceiro(a):

Plano de Ação Conjugal

Durante a semana, em algum momento, **intencionalmente**, expresse gratidão pelo(a) parceiro(a) e dê feedback positivo.

Avaliação da Sessão 4

Sobre o encontro de hoje:

- ✓ O que vocês gostaram?
- ✓ O que acham que poderia ter sido melhor?
- ✓ Gostariam de sugerir algo para melhorarmos se fôssemos ter esta mesma sessão de hoje com outros casais?

Fortalecendo a conexão das relações

Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)



CO
neGte

Fortalecendo a conexão
das relações

SESSÃO 5

Vamos ter conflitos, mas podemos
aprender a lidar com eles da melhor forma



Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente



CO
neGte

Fortalecendo a conexão das relações

Tarefa avaliada: _____

Alcansei meus objetivos, respeitando a Regra de Outro dos relacionamentos?

Sim Não Em partes

As consequências da interação sobre a minha autoestima e na do(a) meu(minha) parceiro(a) foram neutras ou positivas?

Sim/ para mim e para o(a) meu/minha parceiro(a)

Não/ nem para mim, nem para o(a) meu/minha parceiro(a)

Apenas para mim ou apenas para o(a) meu/minha parceiro(a)

98

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente



CO
neGte

Fortalecendo a conexão das relações

A interação prezou pela qualidade do nosso relacionamento?

Sim Não

Ao interagir com(a) meu/minha parceiro(a) houve equilíbrio de ganhos?

Sim Não

Respeitei os direitos humanos interpessoais básicos (p. ex. permitir que o(a) parceiro(a) recuse pedidos, mude de opinião, pense sobre, etc.) na relação?

Sim Não. Quais? _____

99

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente



CO
neGte

Fortalecendo a conexão das relações

O que eu poderia melhorar no meu desempenho?

O que eu fiz que eu poderia manter no meu desempenho?


Nesta semana, em algum momento, vocês pensaram sobre, desejaram ou fizeram algo entre vocês, conforme o que foi conversado nas nossas sessões?

100


Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)

Objetivos da Sessão 5


- ✓ Avaliar os critérios de um desempenho socialmente competente;
- ✓ Compreender padrão de comportamentos passivos, agressivos e assertivos;
- ✓ Identificar problemas e praticar a assertividade;
- ✓ Praticar habilidades de solução de problemas (descrever, expressar, solucionar e consequenciar);
- ✓ Praticar o DESC;
- ✓ Avaliar/Dar feedback sobre a sessão;




CONECTE-SE











Vídeo Ilustrativo 3


Agressivo, passivo ou assertivo?

101





Vamos aprender mais sobre Assertividade, Agressividade e Passividade




Fortalecendo a conexão das relações

Psicoeducação

Assertividade, Agressividade e Passividade

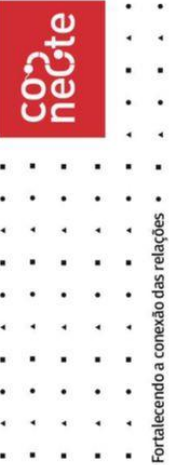













Passivo	Assertivo	Agressivo
Emocionalmente inibido na expressão de sentimentos: raramente expressa	Emocionalmente honesto na expressão de sentimentos: expressa de forma apropriada.	Emocionalmente honesto na expressão de sentimentos: expressa de forma inapropriada.
Não defende os próprios direitos, ainda que respeite os direitos alheios.	Defende os próprios direitos, respeitando os direitos alheios.	Defende os próprios direitos, desrespeitando os direitos alheios.
Desvaloriza-se e gera, em relação a si, sentimentos de pena, irritação ou desprezo	Valoriza-se e gera, em relação a si, sentimentos de respeito.	Valoriza-se, ofendendo o outro e gerando sentimentos de raiva e vingança.
Sente-se mal consigo mesmo	Sente-se satisfeito consigo mesmo.	Podem sentir-se bem ou mal consigo mesmo.
Evita contato visual, com perturbações na fala e tom "de queixa", gestos vacilantes ou "nervosos" e postura submissa.	Mantém contato visual com a outra pessoa, fala em tom audível, com gestos firmes e postura apropriada.	Mantém contato visual intimidador, em tom acima do necessário, gestos ameaçadores e postura autoritária.

104

Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)



Vivência 7

Praticando a assertividade

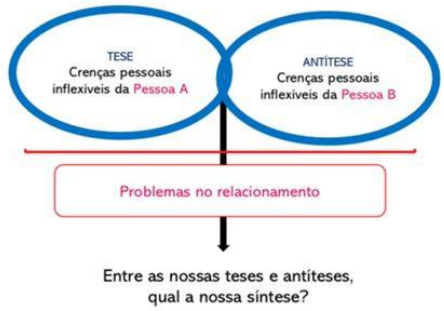
1. Você está cansado(a) e com outras tarefas para fazer. Então, o(a) seu(sua) parceiro(a) lhe pede para que você faça das tarefas dele(a).
2. Há algum tempo o(a) seu(sua) parceiro(a) tem feito algo que tem lhe incomodado.
A. O que o(a) seu(sua) parceiro(a) faz que lhe incomoda? Pense nisso e escreva uma resposta socialmente competente.
3. Você gostaria que o(a) seu(sua) parceiro(a) mudasse um comportamento específico.
A. Qual comportamento você gostaria que o(a) seu(sua) parceiro(a) mudasse?
4. Você tem passado por um momento difícil, emocionalmente, e precisa da ajuda do(a) seu(sua) parceiro(a).

106

Psicoeducação

Os conflitos e a técnica DESC

Divergências de Opiniões e Conflitos



Entre as nossas teses e antíteses, qual a nossa síntese?

108

Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)

O que é o DESC?

✓ É uma estratégia de resolução de conflitos que visa facilitar que as pessoas tenham melhores desfechos em seus relacionamentos.

- D** Descrever o que aconteceu ou o que tem acontecido...
- E** Expressar o que sente ou o que tem sentido...
- S** Sugerir soluções para o problema que aconteceu ou que tem acontecido...
- C** Consequenciar o novo comportamento (qual o benefício de agir conforme a solução?)

109



Vivência 8

DESC: Descrever, Expressar, Solucionar e Consequenciar

Vivência 8

Aplique o DESC

- Situação 1.
Você contou para o(a) seu(sua) parceiro(a) sobre algo muito importante que aconteceu na sua semana. Ele(a) olhou pra você e disse: "Legal!" e começou a falar sobre as suas próprias dificuldades. Você sentiu que aquilo que você estava falando não teve a atenção que você queria.
- Situação 2.
O(a) seu(sua) parceiro(a) está chateado(a) com algo e te disse palavras que te deixaram muito triste.
- Situação 3.
Um determinado comportamento do(a) seu(sua) parceiro(a) faz com que você fique irritado(a).
- Situação 4.
O(a) seu(sua) parceiro(a) está lhe dando um gelo e não está falando com você de forma comum.

111



Plano de Ação Conjugal

Durante a semana, em algum momento, **intencionalmente**, utilize o DESC em alguma situação.



Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)

Registro de Plano de Ação Conjugal (RePAC)


 Fortalecendo a conexão das relações

Data / Hora	Desafio interpessoal (Qual era o PAC?)	Pensamentos Quais pensamentos passaram pela sua cabeça ao executar o PAC? Quanto você acreditou em cada um destes pensamentos? (0 a 100%)	Emoção Que emoção você sentiu ao executar o PAC? Qual foi a intensidade desta emoção? (0 a 100%)	Reação O que você fez quando teve estes pensamentos e emoções? E como o(a) seu(sua) parceiro(a) reagiu ao seu comportamento?
	Antes:	Antes:	Sua reação:	
	Depois:	Depois:	Reação do(a) parceiro(a):	

113

Avaliação da Sessão 5

Sobre o encontro de hoje:

- ✓ O que vocês gostaram?
- ✓ O que acham que poderia ter sido melhor?
- ✓ Gostariam de sugerir algo para melhorarmos se fôssemos ter esta mesma sessão de hoje com outros casais?

114



Fortalecendo a conexão das relações

SESSÃO 6

Imagino que não deva estar sendo fácil para você...



Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente


 Fortalecendo a conexão das relações

Tarefa avaliada: _____

Alcansei meus objetivos, respeitando a Regra de Outro dos relacionamentos?

() Sim () Não () Em partes

As consequências da interação sobre a minha autoestima e na do(a) meu(minha) parceiro(a) foram neutras ou positivas?

() Sim/ para mim e para o(a) meu/minha parceiro(a)

() Não/ nem para mim, nem para o(a) meu/minha parceiro(a)

() Apenas para mim ou apenas para o(a) meu/minha parceiro(a)

116

Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente



Fortalecendo a conexão das relações

A interação prezou pela qualidade do nosso relacionamento?
 Sim Não

Ao interagir com(a) meu/minha parceiro(a) houve equilíbrio de ganhos?
 Sim Não

Respeitei os direitos humanos interpessoais básicos (p. ex. permitir que o(a) parceiro(a) recuse pedidos, mude de opinião, pense sobre, etc.) na relação?
 Sim Não. Quais? _____

117

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente



Fortalecendo a conexão das relações

O que eu poderia melhorar no meu desempenho?

O que eu fiz que eu poderia manter no meu desempenho?

Nesta semana, em algum momento, vocês pensaram sobre, desejaram ou fizeram algo entre vocês, conforme o que foi conversado nas nossas sessões?

118

Objetivos da Sessão 6

- ✓ Avaliar os critérios de um desempenho socialmente competente;
- ✓ Compreender características da empatia;
- ✓ Distinguir empatia de pró-empatia;
- ✓ Expressar emoções e afetividade;
- ✓ Expressar carinho;
- ✓ Avaliar/Dar feedback sobre a sessão;



CONECTE-SE

119








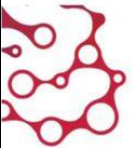
Vídeo Ilustrativo 4

Empatia: se colocando no lugar do outro





Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)



Psicoeducação




O que é empatia e quais as suas dimensões?

Empatia

✓ “Capacidade de compreender e sentir o que alguém pensa e sente em situação de demanda afetiva e, ainda, de comunicar tal compreensão e sentimento ao outro, como uma forma de conforto, apoio e compartilhamento” (Del Prette & Del Prette, 2001, p. 86).

- Pensamento** Compreender o que se passa na cabeça da outra pessoa.
- Emoção** Compreender o que a outra pessoa sente/está sentindo.
- Comportamento** Demonstrar um comportamento de suporte/apoio/consolo.

122



Vivência 9

Distinguindo respostas empáticas de pró-empáticas

Vivência 9



Distinguindo respostas empáticas de pró-empáticas

O que é empatia e como podemos praticá-la?

Atualmente, muitos falam sobre empatia. É comum ver nas redes sociais postagens em que os navegantes mencionam sobre esta palavra. Mas, afinal, o que é empatia? Será que podemos aprender a praticá-la? Qual a importância dela para o nosso relacionamento?

Bom, vamos primeiro aprender o que é. De acordo com alguns estudiosos (Del Prette & Del Prette, 2001), a empatia é a “capacidade de compreender e sentir o que alguém pensa e sente em situação de demanda afetiva e, ainda, de comunicar tal compreensão e sentimento ao outro, como uma forma de conforto, apoio e compartilhamento” (p. 86). (cont..)

124



Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)

Vivência 9

Distinguindo respostas empáticas de pró-empáticas



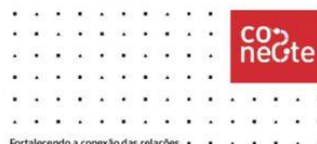
Fortalecendo a conexão das relações

(cont...) Júlia está muito triste com algo que aconteceu no seu dia. Quando ela chega em casa, ela procura o seu parceiro (Christian) e diz: "Hoje o meu dia foi muito ruim, tive uma discussão com uma das minhas colegas do trabalho. Estou me sentindo mal por isso!". O fato de Júlia expressar o que está sentindo, demanda do parceiro uma resposta. Christian pode responder de diversas formas e, dependendo da resposta, haverá consequências específicas. Vejamos, a seguir, algumas respostas de Christian: (cont...)

125

Vivência 9

Distinguindo respostas empáticas de pró-empáticas



Fortalecendo a conexão das relações

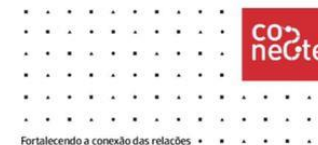
(cont...) Cada uma dessas respostas pode ter uma reação diferente, por parte de Júlia. E nem todas essas alternativas são respostas empáticas. Algumas apenas estão fantasiadas de empatia. À estas respostas que se parecem com empatia, mas que, no fim, apenas promovem uma sensação de conformidade, chamamos de "pró-empatia". Você consegue identificar quais das alternativas, que apresentamos anteriormente, são pró-empáticas? Escreva(m) aqui abaixo:

(cont...)

127

Vivência 9

Distinguindo respostas empáticas de pró-empáticas



Fortalecendo a conexão das relações

(cont...)

- (a) "Nossa amor, não se preocupa com isso... Não vale a pena! Dá tempo ao tempo e isso vai mudar depois...";
- (b) "Nossa, realmente deve tá sendo difícil pra ti. Tem algo que eu possa fazer pra te ajudar? Vamos pensar juntos?"
- (c) " Só ela tem a perder por brigar contigo... Não fica assim!";
- (d) " Ah não... Não acredito que você vai se abalar por isso!"

(cont...)

126

Vivência 9

Distinguindo respostas empáticas de pró-empáticas



Fortalecendo a conexão das relações

(cont...) As alternativas (a), (c) e (d) são respostas pró-empáticas. Elas parecem empatia, por demonstrar algum tipo de preocupação com a outra pessoa, mas, elas não compreendem de fato o que a outra pessoa está sentindo e pensando. As consequências na relação podem não ser tão agradáveis à longo prazo. Júlia pode começar a não contar as coisas para Christian, pois aquilo que ela contou não foi compreendido enquanto uma questão que causava sofrimento. Geralmente, quando um(a) parceiro(a) está em sofrimento, ele(a) gostaria de ser compreendido(a). Para ele(a), a situação realmente foi significativa ao ponto de causar um desconforto emocional. Falar de forma a diminuir isso, é como não reconhecer (não validar) aquilo que ele(a) está sentindo. (cont...)

128

Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)

Vivência 9

Distinguindo respostas empáticas de pró-empáticas



Fortalecendo a conexão das relações

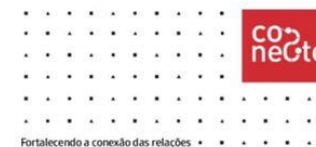
(cont...) A intenção de Christian, provavelmente, não foi de desmerecer o que a sua parceira estava sentindo. Afinal, ele aprendeu a se comportar desta forma. Os seus relacionamentos anteriores (tanto afetivo-sexuais, quanto com familiares e amigos/as) contribuíram para a aprendizagem destes comportamentos.

Assim como as respostas pró-empáticas, a empatia também pode ser aprendida e praticada. Quanto mais você pratica, mais aperfeiçoado se torna o seu repertório de habilidades. Então vamos praticar nas situações a seguir.

129

Vivência 9

Distinguindo respostas empáticas de pró-empáticas



Fortalecendo a conexão das relações

Avalie as falas abaixo enquanto empáticas ou pró-empáticas:

Falas	Empáticas	Pró- Empáticas
1. Que notícia maravilhosa! Fico muito feliz por isso!		
2. Acho que você deve seguir sua vida e esquecer isso...		
3. Tá vendo? Não te disse que daria certo!		
4. Imagino que você realmente esteja bem chateado(a) por isso...		
5. No seu lugar, eu faria totalmente diferente!		
6. Pra quê perder tempo se preocupando com isso?		
7. Entendo o que você tá passando, realmente é difícil...		
8. Tudo passa... Isso também vai passar!		

Lembre-se: Não se trata de atribuir a sua visão pessoal sobre as situações. Trata-se de compreender a opinião e forma de processamento de informações do(a) outro(a)!

130

Vivência 10

Expressar-se faz parte da relação

Vivência 10

Expressar-se faz parte da relação



Fortalecendo a conexão das relações

Expressar-se pode ser fácil para alguns, mas, para outros, pode ser um grande desafio! A grande questão é que expressar emoções (aquilo que você está sentindo), tem relação com aspectos da personalidade (e temperamento), variáveis culturais e aquilo que você aprendeu durante a sua história de vida. Tudo isso pode influenciar na sua relação com o(a) seu(sua) parceiro(a).

Em um relacionamento, nós sabemos que não há apenas emoções agradáveis. Há emoções que podem ser desconfortáveis e que também precisam ser sentidas e expressadas de forma adequada. Negar emoções ou fugir delas (colocando "debaixo do tapete") não é uma boa alternativa, pois maior é a tendência à explosões emocionais futuras ou problemas de saúde. (cont...)

132

Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)

Vivência 10

Expressar-se faz parte da relação

(cont...) A boa notícia é que, como uma habilidade, expressar emoções e afeto também pode ser aprendido! Logo, você pode melhorar a sua relação com o(a) seu(sua) parceiro(a) e consigo mesmo(a), utilizando adequadamente a expressividade emocional.

Expressar-se adequadamente e permitir-se ser influenciado(a) pelo(a) seu(sua) parceiro(a) faz parte dos comportamentos que mantêm uma relação mais próxima e satisfatória. Então, vamos começar a praticar! (cont...)

133

Vivência 10

Expressar-se faz parte da relação

Levando em consideração as emoções (e/ou sentimentos) abaixo, pense em uma situação do relacionamento que lhe causou alguma delas e expresse ao (à) seu(sua) parceiro(a). Enquanto você se expressa, observe as suas próprias reações e a reação dele(a).

Tristeza	Alegria	Medo
Raiva	Nojo	Ciúmes

1. O que você percebeu em si mesmo(a)?
2. O que você percebeu no(a) seu(sua) parceiro(a)?
3. Para você, quais foram os maiores desafios em expressar esta emoção?

134

Vivência 10

Expressar-se faz parte da relação

Outra forma de expressividade emocional que favorece a conexão entre o casal é o “carinho” e expressar o amor. Levando em consideração o início da frase abaixo, expresse-se ao(a) seu(sua) parceiro(a):

Eu amo quando você... _____

135

Plano de Ação Conjugal

Durante a semana, em algum momento, **intencionalmente**, planejem um jantar romântico.

175

Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)

Registro de Plano de Ação Conjugal (RePAC)

conecte
Fortalecendo a conexão das relações

Data / Hora	Desafio interpessoal (Qual era o PAC?)	Pensamentos Quais pensamentos passaram pela sua cabeça ao executar o PAC? Quanto você acreditou em cada um destes pensamentos? (0 a 100%)	Emoção Que emoção você sentiu ao executar o PAC? Qual foi a intensidade desta emoção? (0 a 100%)	Reação O que você fez quando teve estes pensamentos e emoções? E como o(a) seu(sua) parceiro(a) reagiu ao seu comportamento?
	Antes:	Antes:	Sua reação:	
	Depois:	Depois:	Reação do(a) parceiro(a):	

137

Avaliação da Sessão 6

Sobre o encontro de hoje:

- ✓ O que vocês gostaram?
- ✓ O que acham que poderia ter sido melhor?
- ✓ Gostariam de sugerir algo para melhorarmos se fôssemos ter esta mesma sessão de hoje com outros casais?

138



SESSÃO 7

Vamos falar sobre sexo...



Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente

conecte
Fortalecendo a conexão das relações

Tarefa avaliada: _____

Alcancei meus objetivos, respeitando a Regra de Outro dos relacionamentos?

() Sim () Não () Em partes

As consequências da interação sobre a minha autoestima e na do(a) meu(minha) parceiro(a) foram neutras ou positivas?

() Sim/ para mim e para o(a) meu/minha parceiro(a)

() Não/ nem para mim, nem para o(a) meu/minha parceiro(a)

() Apenas para mim ou apenas para o(a) meu/minha parceiro(a)

140

Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente

Fortalecendo a conexão das relações

A interação prezou pela qualidade do nosso relacionamento?
() Sim () Não

Ao interagir com(a) meu/minha parceiro(a) houve equilíbrio de ganhos?
() Sim () Não

Respeitei os direitos humanos interpessoais básicos (p. ex. permitir que o(a) parceiro(a) recuse pedidos, mude de opinião, pense sobre, etc.) na relação?
() Sim () Não. Quais? _____

141

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente

Fortalecendo a conexão das relações

O que eu poderia melhorar no meu desempenho?

O que eu fiz que eu poderia manter no meu desempenho?

Nesta semana, em algum momento, vocês pensaram sobre, desejaram ou fizeram algo entre vocês, conforme o que foi conversado nas nossas sessões?

142

Objetivos da Sessão 7

- ✓ Avaliar os critérios de um desempenho socialmente competente;
- ✓ Compreender sobre habilidades relacionadas a sexualidade, assertividade afetivo-sexual, pensamentos relacionados e feedback;
- ✓ Conversar sobre sexo, preferências na intimidade sexual e mitos sexuais;
- ✓ Praticar habilidades sexuais;
- ✓ Avaliar/Dar feedback sobre a sessão;

CONECTE-SE

143

Psicoeducação

Modelo cognitivo sexual
(ciclo da falha sexual e mitos sexuais)

Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)

Registro de Pensamentos Relacional

Cf. Carvalho & Sardinha (2017)

145

Ciclo da Falha Sexual

Cf. Sardinha & Carvalho (2016)

146

Vivência 11

Curtograma sexual

Vivência 11

Curtograma sexual

Uma relação sexual pode ser algo amplo. Ela tem diversas expressões e não está resumida à apenas uma forma. Uma série de outras habilidades também são necessárias para tornar a relação sexual mutuamente prazerosa. Conversar sobre preferências, fazer acordos, tocar, beijar, usar de variabilidade sexual, entre outras, são algumas destas habilidades que tendem a tornar a relação satisfatória para a parceria.

Estas habilidades também podem ser aperfeiçoadas. Não se nasce sabendo como se relacionar sexualmente. Esta é uma habilidade que é aprendida e aprimorada à medida em que há prática. Destaca-se que não se trata de fazer a mesma coisa sempre e manter uma relação da mesma forma, mas de se expor a situações e tirar aprendizagens delas. (cont...)

148

Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)

Vivência 11

Curtograma sexual



(cont...) Imaginem a seguinte situação: Paula é uma pessoa que gosta muito de maçãs. Todo dia, José, seu esposo, dá maçãs do mesmo tipo para ela. Há diferentes tipos de maçãs no supermercado e no mundo, mas, toda vez Paula recebe o mesmo tipo de maçãs de José. Passaram-se cinco anos e este costume continua a se repetir. Paula não fala para José que gostaria de tipos de maçãs diferentes (ou até outros produtos derivados da maçã), pois tem medo de magoá-lo. Por sua vez, José continua fazendo a mesma coisa e acredita que a sua parceira está feliz com isso. (cont...)

149

Vivência 11

Curtograma sexual



Como vocês avaliam esta situação? Há uma satisfação mútua entre Paula e José?

O que José poderia fazer para lidar com esta situação? E Paula?

Levando em consideração a ilustração da maçã, as relações sexuais podem ser da mesma forma. Não se trata de fazer a mesma coisa (da mesma forma) sempre. Para isso, a comunicação entre o casal é fundamental, o que os tornam parceiros sexuais.

Destaca-se que algumas formas de pensamento (e mitos) também podem interferir diretamente na satisfação sexual e, conseqüentemente, na relação do casal.

150

Vivência 11

Curtograma sexual



Por exemplo: acreditar que “só há sexo se houver penetração”, “ambos(as) devem ter orgasmo em uma relação sexual” ou até mesmo que “o sexo só é bom se for em determinada posição” – são crenças que podem limitar o desempenho sexual e, em níveis mais elevados, causar certo desconforto e ansiedade para a parceria sexual.

Conversar claramente com o(a) seu(sua) parceiro(a), dar feedbacks sobre o desempenho sexual, afirmar preferências, o que gosta e não gosta na relação, entre outras habilidades, favorece uma relação mutuamente satisfatória. Pratiquem!

151

Vivência 11

Curtograma sexual



Gosto e fazemos	Gosto e não fazemos
Não gosto e fazemos	Não gosto e não fazemos

152

Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)

Vivência 11

Curtograma sexual



Fortalecendo a conexão das relações

Gostamos e fazemos	Temos curiosidade, mas nunca fizemos
Experimentamos, mas não gostamos	Não gostamos e nunca fizemos

Plano de Ação Conjugal

Durante a semana, em algum momento, **intencionalmente**, façam o desafio do segundo quadrante do curtograma sexual e conversem sobre sexo e preferências na intimidade sexual

153

Registro de Plano de Ação Conjugal (RePAC)



Fortalecendo a conexão das relações

Data / Hora	Desafio interpessoal (Qual era o PAC?)	Pensamentos Quais pensamentos passaram pela sua cabeça ao executar o PAC? Quanto você acreditou em cada um destes pensamentos? (0 a 100%)	Emoção Que emoção você sentiu ao executar o PAC? Qual foi a intensidade desta emoção? (0 a 100%)	Reação O que você fez quando teve estes pensamentos e emoções? E como o(a) seu(sua) parceiro(a) reagiu ao seu comportamento?
	Antes:	Antes:	Sua reação:	
	Depois:	Depois:	Reação do(a) parceiro(a):	

Avaliação da Sessão 7

Sobre o encontro de hoje:


- ✓ O que vocês gostaram?
- ✓ O que acham que poderia ter sido melhor?
- ✓ Gostariam de sugerir algo para melhorarmos se fôssemos ter esta mesma sessão de hoje com outros casais?

155

156

Fortalecendo a conexão das relações

Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)



SESSÃO 8

CONNECTANDO com nossas necessidades e futuro da nossa relação



Objetivos da Sessão 8

- ✓ Avaliar os critérios de um desempenho socialmente competente;
- ✓ Revisar sobre habilidades sociais conjugais;
- ✓ Antever situações de problemas futuros e identificar alternativas de como manejá-las;
- ✓ Relatar ganhos e aprendizagens;



CONECTE-SE

158

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente

Tarefa avaliada: _____

Alcancei meus objetivos, respeitando a Regra de Outro dos relacionamentos?

Sim Não Em partes

As consequências da interação sobre a minha autoestima e na do(a) meu(minha) parceiro(a) foram neutras ou positivas?

Sim/ para mim e para o(a) meu/minha parceiro(a)

Não/ nem para mim, nem para o(a) meu/minha parceiro(a)

Apenas para mim ou apenas para o(a) meu/minha parceiro(a)

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente

A interação prezou pela qualidade do nosso relacionamento?


Sim Não

Ao interagir com(a) meu/minha parceiro(a) houve equilíbrio de ganhos?

Sim Não

Respeitei os direitos humanos interpessoais básicos (p. ex. permitir que o(a) parceiro(a) recuse pedidos, mude de opinião, pense sobre, etc.) na relação?

Sim Não. Quais? _____



Fortalecendo a conexão das relações

159



Fortalecendo a conexão das relações

160

Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente

Fortalecendo a conexões das relações

O que eu poderia melhorar no meu desempenho?

O que eu fiz que eu poderia manter no meu desempenho?

Nesta semana, em algum momento, vocês pensaram sobre, desejaram ou fizeram algo entre vocês, conforme o que foi conversado nas nossas sessões?

161

Vivência 12

Quiz interativo dos casais

Fortalecendo a conexão das relações

1) Judith ficou muito feliz com algo significativo que aconteceu com ela durante a semana. Ela contou o acontecido para o seu parceiro (Cláudio). Qual a reação/resposta de Cláudio que tende a melhorar a qualidade da relação entre o casal?

- a) "Legal, estou assistindo televisão agora, depois a gente conversa!"
- b) "Que legal amor! Imagino o quão feliz você está!"
- c) Não responder ao que Judith disse e mudar o assunto da conversa.
- d) "Ah, mas isso é comum acontecer...".

163

Vivência 12

Quiz interativo dos casais

Fortalecendo a conexão das relações

2) Pedro está chateado com algo que Luana, sua parceira, fez. Eles estão dentro do ônibus, voltando para casa. Qual a melhor alternativa para resolver o problema entre eles:

- a) Mesmo muito chateado, a ideia é resolver o problema ali mesmo
- b) Pedro dar um gelo em Luana e esperar que ela descubra o que aconteceu
- c) Pedro fazer a mesma coisa que Luana fez, para que a sua parceira perceba como é ruim
- d) Esperar chegar em casa, manter o autocontrole e dizer para Luana o que incomoda

164

Vivência 12

Quiz interativo dos casais

Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)

<h3>Vivência 12</h3>	 <p>Fortalecendo a conexão das relações</p>	<h3>Vivência 12</h3>	 <p>Fortalecendo a conexão das relações</p>
<p>Quiz interativo dos casais</p>		<p>Quiz interativo dos casais</p>	
<p>3) Qual das respostas abaixo é empática?</p> <ul style="list-style-type: none">a) "Tá vendo? Não valeu a pena ter se preocupado tanto com isso. Deus tarda, mas não falha!"b) "Na vida tudo passa e isso vai passar também!"c) "Imagino que você realmente deve tá bem mal por isso, se precisar, conta comigo!"d) "Não fica pensando nisso, levanta! Vamos dar uma volta!"	<p>165</p>	<p>4) Lucas está beijando e tocando Paula, com a intenção de transar. Porém, Paula não está interessada em sexo naquele momento. Qual a resposta mais assertiva?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Fazer sexo mesmo contra a vontade, para não chatear Lucasb) Dizer que está com dor de cabeça (mesmo não estando) para Lucasc) Falar "Lucas, você só quer quando eu não quero!"d) Dizer "Lucas, agora não estou com vontade de transar. Podemos fazer isso depois?"	<p>166</p>
<h3>Vivência 12</h3>	 <p>Fortalecendo a conexão das relações</p>	<h3>Vídeos Ilustrativos</h3>	
<p>Quiz interativo dos casais</p>		<p>Como podemos ajudar aos outros e a nós mesmos(as)?</p>	
<p>5) Você quer propor coisas novas na relação sexual entre vocês. Qual a resposta mais assertiva?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Dizer claramente o que está pensando e sugerir ao(à) parceiro(a)b) Pensar: "Não posso falar isso, senão ele(a) vai querer saber como eu aprendi isso"c) Ficar com a ideia e não falar nadad) Vamos fazer isso juntos(as), senão eu faço com outro(a)...	<p>167</p>		

Apêndice C. Slides utilizados no CONECTE (Casais heterossexuais)

Questões para discussão e reflexão

- a) O que o casal poderia fazer nesta situação?
- b) O que vocês aprendem ao observar esta cena?
- c) Se você fosse amigo(a) deste casal, qual conselho você daria para eles(as)?
- d) Se este problema acontecesse com vocês, como vocês resolveriam?

169

Encerramento

Feedbacks sobre o programa

Algumas referências

Brown, F. J., & Gillard, D. (2016). *Acceptance & Commitment Therapy for dummies*. West Sussex: John Wiley & Sons.

Cardoso, B. L. A. (2021). *Baralho da conceitualização cognitiva para casais: avaliação, psicoeducação e planejamento da intervenção*. Novo Hamburgo: Sinopsys.

Cardoso, B. L. A. (2019). *Baralho das habilidades sociais conjugais: avaliando e treinando habilidades com casais*. Novo Hamburgo: Sinopsys.

Carvalho, A. C., & Sardinha, A. (2017). *Terapia Cognitiva Sexual: uma proposta integrativa na psicoterapia da sexualidade*. Rio de Janeiro: Editora Cognitiva.

Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2017). *Competência social e habilidades sociais: manual teórico-prático*. Petrópolis: vozes.

Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2001). *Psicologia das relações interpessoais: vivências para o trabalho em grupo*. Petrópolis: Vozes.

Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2017). *Habilidades sociais e competência social para uma vida melhor*. São Carlos: EdUFSCar.

Sardinha, A. (2018). *Baralho da sexualidade: conversando sobre sexo com adolescentes e adultos*. Novo Hamburgo: Sinopsys.

Sardinha, A., & Carvalho, A. C. (2016b). *Terapia Cognitiva Sexual*. In F. B. de T. Cognitivas, C. B. Neufeld, E. M. D. O. Falcone, & B. P. Rangé (Orgs.), *Procognitiva: Programa de Atualização em Terapias Cognitivo-Comportamentais: Ciclo 3*. Vol. 2 (pp. 9–39). Porto Alegre: Artmed Panamericana.

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)



CO neCte

Fortalecendo a conexão
das relações

Bruno Luiz Avelino Cardoso
Facilitador

@brunocardos1 brunolacardoso@gmail.com

Facilitador



Bruno Luiz Avelino Cardoso.
Psicólogo (CRP22/01431)
Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental (IWP)
Especializando em Sexualidade Humana (CBI of Miami)
Mestre em Psicologia (UFMA)
Doutorando em Psicologia (UFSCar) com estágio na The Pennsylvania State University
Treinamento em Terapia Cognitivo-Comportamental para Casais e Terapia Afirmitiva para população LGBT pelo Beck Institute (USA)



2

Fortalecendo a conexão das relações

O que é o CONECTE?

É um programa de treinamento para casais que tem por objetivo fortalecer a conexão dos relacionamentos por meio do aprimoramento de habilidades que facilitam a satisfação e qualidade conjugal.



CONECTE-SE

3

Por que CONECTE?

“CONECTE” é um termo que faz alusão à “conexão” e “conectar-se”. A conexão conjugal é a base de um relacionamento e envolve um conjunto de habilidades necessárias para traçar objetivos comuns, resolver problemas, promover o desenvolvimento da relação, comunicar-se, garantir apoio emocional, entre outras.




4

Fortalecendo a conexão das relações

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)

Estrutura do Programa

- Sessão 1** "Definindo os nossos objetivos"
- Sessão 2** "O contexto que estamos influencia o nosso relacionamento"
- Sessão 3** "O que eu penso ajuda a controlar o que sinto e como me comporto na relação"
- Sessão 4** "Expressar-se emocionalmente também é comunicar"
- Sessão 5** "Vamos ter conflitos, mas podemos aprender a lidar com eles da melhor forma"
- Sessão 6** "Imagino que não deve estar sendo fácil pra você..."
- Sessão 7** "Vamos falar sobre sexo?"
- Sessão 8** "CONNECTANDO com nossas necessidades e futuro da nossa relação"




5

CONNECTE-SE

Q&A

- 1** As sessões do CONECTE têm duração de quantas horas?
Cada sessão tem duração de 1 hora e 30 minutos. Prezaremos para que elas iniciem e finalizem pontualmente no horário acordado, respeitando os compromissos de todos os casais participantes.
- 2** As sessões serão gravadas?
Com objetivo de melhor ajudar aos casais participantes e de aperfeiçoar o programa, todas as sessões do CONECTE serão gravadas. Os vídeos serão armazenados nos materiais da pesquisa e respeitarão aos critérios éticos de pesquisa, incluindo o sigilo das informações (cf. Resolução 466/12 e Resolução 512/16 do Conselho Nacional de Saúde).
- 3** Os grupos de casais heterossexuais e do mesmo sexo serão juntos?
Levando em consideração as especificidades dos casais participantes, serão conduzidos dois grupos diferentes: um específico para casais heterossexuais e outro específico para casais do mesmo sexo.




6

Fortalecendo a conexão das relações

Q&A

- 4** Quantas sessões de avaliação teremos no CONECTE?
Está previsto uma sessão de avaliação antes do início do CONECTE e outra após a finalização do programa. Durante as sessões, alguns planos de ação também serão feitos com objetivo de aprendizagem de novas habilidades.
- 5** As duas pessoas da relação devem estar juntas durante as sessões?
Para que as atividades sejam realizadas da melhor forma, é fundamental que o casal esteja junto durante as sessões e acessem pela mesma tela da plataforma digital utilizada.
- 6** Qual plataforma digital será utilizada?
Utilizaremos o Zoom Meeting para as nossas sessões do CONECTE. Para melhor aproveitamento, é importante fazer download do aplicativo antes das sessões.




7

CONNECTE-SE

Q&A

- 7** Os casais participantes precisam efetuar ou receberão algum pagamento para participar do CONECTE?
Os casais participantes não efetuarão nenhum pagamento e também não receberão nenhum pagamento para participar do CONECTE.
- 8** Quais benefícios teremos em participar do CONECTE?
Alguns benefícios previstos na participação, são: (a) oportunidade de refletir e conversar com um pesquisador especializado sobre atendimentos conjugais, sem custos financeiros para o casal, em um grupo com outros casais; (b) aprendizagem de habilidades que, segundo os estudos, estão relacionadas com a qualidade do relacionamento e satisfação conjugal; (c) ter auxílio para compreender sobre as estratégias que dificultam e facilitam um bom relacionamento conjugal.



8

Fortalecendo a conexão das relações

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)

Q&A

9 Quais riscos posso ter em participar do CONECTE?

Os riscos ligados à participação no programa dizem respeito a possibilidade do casal sentir algum cansaço ao responder os instrumentos ou um possível desconforto ao tratar situações que existem na relação conjugal e que podem estar gerando insatisfação. Caso isso ocorra, o facilitador estará disponível para acolher o casal e/ou encaminhar para um serviço alternativo ao grupo terapêutico.

10 Sobre o que vamos aprender no programa?

O CONECTE é um programa de treinamento de habilidades que facilitam a satisfação e qualidade conjugal. Os casais participantes aprenderão sobre como desempenhar estas habilidades de modo a manter a conexão emocional e proximidade na relação. Algumas habilidades treinadas: (a) comunicação, (b) empatia/expressividade emocional, (c) resolução de problemas, (d) autocontrole emocional, (e) habilidades relacionadas a sexualidade, (f) assertividade, entre outras.





Fortalecendo a conexão das relações

SESSÃO 1
Definindo nossos objetivos



Contrato Terapêutico

- ✓ O CONECTE é um programa terapêutico online para o treinamento de habilidades de relacionamento. Embora não seja psicoterapia, é esperado alguns efeitos positivos nos casais participantes do grupo;
- ✓ As sessões do CONECTE iniciarão sempre no horário acordado em grupo, semanalmente, e terá duração de 1h e 30 minutos;
- ✓ O casal precisa estar junto e acessar a plataforma digital pela mesma tela durante as sessões;
- ✓ Por se tratar de um estudo científico que está em fase de validação, todas as sessões serão gravadas, respeitando o sigilo das informações e as demais diretrizes do Conselho Nacional de Saúde, no que refere a pesquisa envolvendo seres humanos (Resolução 466/12 e Resolução 512/16);
- ✓ Como se trata de um grupo terapêutico, é fundamental que as pessoas participantes possam fazer autorrevelações e falar sobre suas dificuldades, aprendizagens e experiências durante o decorrer do grupo;
- ✓ É essencial que as pessoas participantes possam manter sigilo sobre todas as informações trazidas durante o grupo, respeitando ao sigilo e as histórias de vida de cada integrante.





Conhecendo o Grupo

Quem somos nós?
De qual cidade/estado?
O que mais gostamos de fazer juntos/as?







11

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)



Objetivos da Sessão 1:

- ✓ Identificar a estrutura e o conteúdo abordado no CONECTE;
- ✓ Compreender o que são desempenhos sociais, habilidades sociais, habilidades sociais conjugais e competência social;
- ✓ Traçar objetivos em comum e pessoais para a relação;
- ✓ Expressar suporte e sentimentos agradáveis;
- ✓ Praticar habilidades básicas de comunicação;
- ✓ Avaliar/dar feedback sobre a sessão.

13

Vídeo Ilustrativo 1

Habilidades Sociais

Psicoeducação

Desempenhos sociais, habilidades sociais, habilidades sociais conjugais e competência social

Iniciando a compreensão sobre alguns conceitos...

- ✓ Vamos aprender nesta sessão sobre o que são:
 - (a) Desempenhos sociais,
 - (b) Habilidades sociais,
 - (c) Habilidades sociais conjugais e
 - (d) Competência social.

16

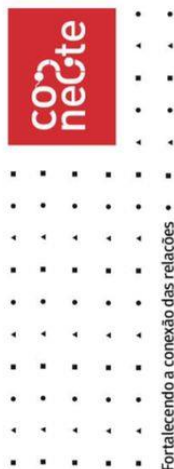
Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)

Desempenho Social

- ✓ Qualquer comportamento que fazemos durante a interação com os outros, incluindo aqueles que facilitam a relação (habilidades) ou que dificultam.

Cf. Del Prette & Del Prette (2017)

17



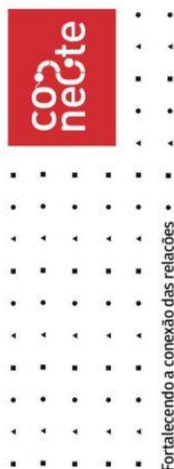
Habilidades Sociais

- ✓ São comportamentos sociais que são valorizados pela cultura e que podem contribuir para a competência social.

Cada cultura e contexto pode indicar o que é esperado/valorizado enquanto uma habilidade. Por exemplo: determinados comportamentos sociais que são valorizados no Japão podem não ser tão valorizados no Brasil e vice-versa.

Cf. Del Prette & Del Prette (2017)

19



Cf. Del Prette & Del Prette (2017)

18



Habilidades Sociais Conjugais

- ✓ São comportamentos valorizados na relação que apresentam alta probabilidade de resultados satisfatórios e tendem a contribuir para a qualidade e competência na relação conjugal.

Quais comportamentos do(a) seu/sua parceiro(a) que você mais gosta?

20



Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)

Habilidades Sociais Conjugais

- ✓ Comunicação;
- ✓ Assertividade;
- ✓ Empatia/Expressividade emocional;
- ✓ Resolução de problemas;
- ✓ Autocontrole proativo e reativo;
- ✓ Habilidades relacionadas à sexualidade.



Fortalecendo a conexão das relações

21

Competência Social

- ✓ Refere a quão efetivo o seu desempenho é em suas interações sociais (seja com a sua parceria ou com outras pessoas). Isso pressupõe, inicialmente, uma coerência entre o que você pensa, sente e age.



CONECTE-SE

Cf. Del Prette & Del Prette (2017)

22

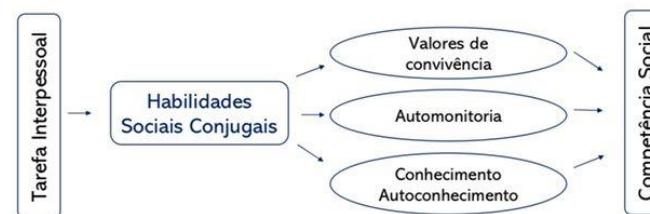
Critérios de Competência Social



Cf. Del Prette & Del Prette (2017)

23

Requisitos de Competência Social



Cf. Del Prette & Del Prette (2017)

24

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)



Vivência 1
Nossos objetivos e como podemos fazer para alcançá-los

Fortalecendo a conexão das relações

CO neGte

(a) Nossos objetivos compartilhados para nossa relação:
1. _____
2. _____

(b) Meu objetivo pessoal de aprendizagem:
1. _____

Lado A 26

Vivência 1
Nossos objetivos e como podemos fazer para alcançá-los

Fortalecendo a conexão das relações

CO neGte

O que podemos fazer para alcançar nossos objetivos?
1. _____
2. _____
3. _____

O que posso fazer para alcançar meu objetivo pessoal?
1. _____
2. _____

Lado B 27

Plano de Ação Conjugal
Durante a semana, em algum momento, **intencionalmente**,
preste atenção no que o(a) outro(a) está falando, sem
interromper

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)

Registro de Plano de Ação Conjugal (RePAC)



Fortalecendo a conexão das relações

Data / Hora	Desafio interpessoal (Qual era o PAC?)	Pensamentos Quais pensamentos passaram pela sua cabeça ao executar o PAC? Quanto você acreditou em cada um destes pensamentos? (0 a 100%)	Emoção Que emoção você sentiu ao executar o PAC? Qual foi a intensidade desta emoção? (0 a 100%)	Reação O que você fez quando teve estes pensamentos e emoções? E como o(a) seu(sua) parceiro(a) reagiu ao seu comportamento?
	Antes:		Antes:	Sua reação:
	Depois:		Depois:	Reação do(a) parceiro(a):

29

Registro de Plano de Ação Conjugal (RePAC) – exemplo de como preencher



Fortalecendo a conexão das relações

Data / Hora	Desafio interpessoal (Qual era o PAC?)	Pensamentos Quais pensamentos passaram pela sua cabeça ao executar o PAC? Quanto você acreditou em cada um destes pensamentos? (0 a 100%)	Emoção Que emoção você sentiu ao executar o PAC? Qual foi a intensidade desta emoção? (0 a 100%)	Reação O que você fez quando teve estes pensamentos e emoções? E como o(a) seu(sua) parceiro(a) reagiu ao seu comportamento?
14/05 14h	1 → 2 Prestar atenção no que o(a) outro(a) está falando, sem interromper	Antes: "Isso que ele(a) tá falando me incomoda, não sei se consigo esperar ele(a) terminar de falar" (80%) 3 Depois: "Eu consigo esperar para falar coisas, mesmo que inicialmente me incomode" (75%) 8	Antes: Ansiedade (60%) 4 Depois: Alívio (70%) 7	Sua reação: Aguardar ele(a) terminar de falar, o que está falando. 5 Reação do(a) parceiro(a): terminar de falar, sem ser interrompido(a). 6

30

Avaliação da Sessão 1



Fortalecendo a conexão das relações

Sobre o encontro de hoje:

- ✓ O que vocês gostaram?
- ✓ O que acham que poderia ter sido melhor?
- ✓ Gostariam de sugerir algo para melhorarmos se fôssemos ter esta mesma sessão de hoje com outros casais?

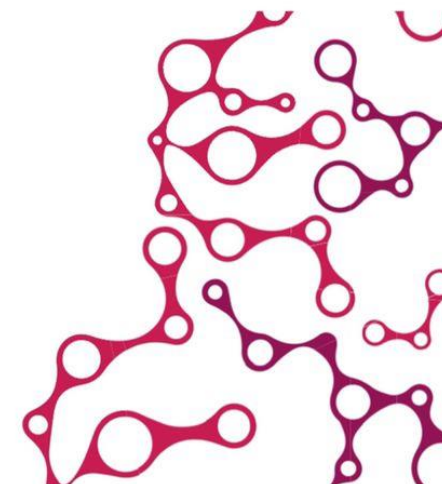
31

**CO
necTe**

Fortalecendo a conexão das relações

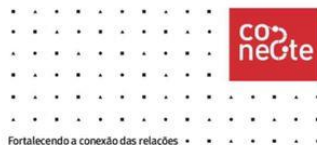
SESSÃO 2

O contexto que estamos influenciando o nosso relacionamento



Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente



Fortalecendo a conexão das relações

Tarefa avaliada: _____

Alcansei meus objetivos, respeitando a Regra de Outro dos relacionamentos?

Sim Não Em partes

As consequências da interação sobre a minha autoestima e na do(a) meu(minha) parceiro(a) foram neutras ou positivas?

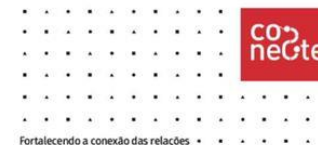
Sim/ para mim e para o(a) meu/minha parceiro(a)

Não/ nem para mim, nem para o(a) meu/minha parceiro(a)

Apenas para mim ou apenas para o(a) meu/minha parceiro(a)

33

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente



Fortalecendo a conexão das relações

A interação prezou pela qualidade do nosso relacionamento?

Sim Não

Ao interagir com(a) meu/minha parceiro(a) houve equilíbrio de ganhos?

Sim Não

Respeitei os direitos humanos interpessoais básicos (p. ex. permitir que o(a) parceiro(a) recuse pedidos, mude de opinião, pense sobre, etc.) na relação?

Sim Não. Quais? _____

34

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente



Fortalecendo a conexão das relações

O que eu poderia melhorar no meu desempenho?

O que eu fiz que eu poderia manter no meu desempenho?

Nesta semana, em algum momento, vocês pensaram sobre, desejaram ou fizeram algo entre vocês, conforme o que foi conversado na nossa primeira sessão?

35

Objetivos da Sessão 2:

- ✓ Avaliar os critérios de um desempenho socialmente competente;
- ✓ Compreender sobre estereótipos de gênero e sobre os efeitos do preconceito e estigma sobre casais em minoria;
- ✓ Identificar como o desempenho competente de habilidades sociais conjugais pode ser fator protetivo ao relacionamento;
- ✓ Praticar habilidades de automonitoria;
- ✓ Avaliar/dar feedback sobre a sessão.







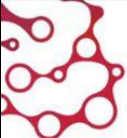


Fortalecendo a conexão das relações

CONECTE-SE

36

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)



Vivência 2

Compreendendo a nossa experiência

Somos seres sociais. Grande parte do que aprendemos, inclusive sobre relacionamentos ou sobre nós mesmos, aconteceu por meio do contato com outras pessoas. Desde o nascimento, aprendemos, com o contexto que fazemos parte, sobre formas de se comportar e sobre o que é aceito ou não neste lugar. Toda essa bagagem de aprendizagens também vai comparecer no nosso relacionamento com nossa parceria. Se você aprendeu que “sentir atração por pessoas do mesmo sexo é pecado/errado”, você, provavelmente, pode se sentir desconfortável e/ou errado(a) por estar em uma relação com uma pessoa do mesmo sexo. (cont...)

38

Vivência 2

Compreendendo a nossa experiência

(cont...) Estas internalizações negativas que as pessoas fazem da sociedade tendem a resultar em problemas na saúde mental e podem afetar na dinâmica do relacionamento. Compreender sobre estas influências e flexibilizar algumas formas de pensar pode tornar a relação mais leve, de acordo com os objetivos de ambas as pessoas da relação. Vamos pensar sobre algumas questões?

39

Vivência 2

Compreendendo a nossa experiência

Questões para reflexão:

1. O que vocês acreditam que aprenderam, durante a história de vida de vocês, e que interfere negativamente na relação?
2. Se você flexibilizasse essa forma de pensar e de comportar, o que vocês acham que poderia melhorar no relacionamento de vocês?
3. Como as habilidades, que aprendemos no primeiro encontro, podem ajudar a proteger o relacionamento das pressões sociais?

40

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)

Vivência 2

Compreendendo a nossa experiência



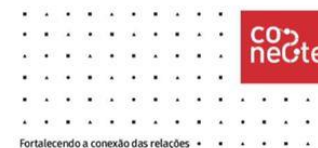
A) O caso de Vitor e Lucas

Vitor e Lucas estão em um relacionamento há 4 anos. Os pais de Vitor, desde o início, demonstraram compreensão sobre a orientação sexual do filho e sempre acolheram os seus namorados. Já os pais de Lucas são muito conservadores e acreditam que a homossexualidade é um pecado grave. Devido ao medo de sofrer alguma retaliação ou ser "descoberto" por familiares ou conhecidos, Lucas manteve em sigilo o seu namoro com Vitor, por muito tempo, e não se sentia confortável em expressar afeto publicamente pelo parceiro (seja por redes sociais ou pessoalmente). Quando os pais de Lucas descobriram sobre a orientação sexual do filho, o ignoraram e o expulsaram de casa, mencionando que não tinham como aceitar um filho assim, que esta era uma grande decepção para eles. (cont...)

41

Vivência 2

Compreendendo a nossa experiência



A) O caso de Vitor e Lucas

(cont...) Toda essa vivência fez com que Lucas ficasse desamparado e sem saber o que fazer. Então, Vitor propôs que ambos pudessem morar juntos e que ele e a sua família dariam o suporte necessário para Lucas. Embora morando juntos, Lucas continuava com o medo em expressar afeto ao companheiro. Quando o casal estava em algum local de maior exposição e Vitor tentava pegar na mão de Lucas, ele se esquivava e dizia a Vitor que não se sentia confortável com isso. Vitor respeitava a decisão de Lucas, mas se sentia triste por não poder expressar afeto ao seu parceiro, pois o amava e não via problema algum com isso. Depois de um tempo morando juntos, Vitor e Lucas se sentiram mais confiantes para demonstrar afeto não somente em casa, mas em outros locais públicos. (cont...)

42

Vivência 2

Compreendendo a nossa experiência



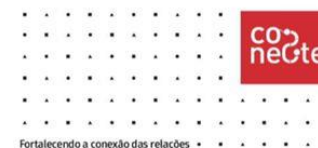
A) O caso de Vitor e Lucas

(cont...) Então, eles decidiram fazer isso ao visitar um restaurante conhecido na cidade. Quando estavam na mesa, conversando de mãos dadas, foram surpreendidos pelo gerente que solicitou que se afastassem, por estarem gerando desconforto nos demais clientes do restaurante. A partir disso, Vitor e Lucas decidiram sair do restaurante e ir à uma sorveteria próxima. Mesmo que desapontados com a situação anterior, ao adentrarem na sorveteria, decidiram focar no momento, mas, no pagamento da conta, o dono do estabelecimento se referiu a Vitor e Lucas como se fossem amigos. Vitor logo corrigiu e disse que eram namorados, mas o dono da sorveteria pediu que ele falasse baixo pois aquele era um lugar de "família".

43

Vivência 2

Compreendendo a nossa experiência



Questões para reflexão:

- 1) O que aconteceu nesta situação?
- 2) Você ou alguém que você conhece já passou por uma situação semelhante? Como foi?
- 3) Em uma cultura heteronormativa, a demonstração de afeto entre pessoas do mesmo sexo pode ser vista como falta de respeito/errado. O que vocês acham disso e como vocês acreditam que isso foi construído?
- 4) Quais conselhos vocês dariam para pessoas que passaram ou passam por situações semelhantes a esta?
- 5) Quais os efeitos da homofobia nos relacionamentos entre pessoas do mesmo sexo?

44

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)

Vivência 2

Compreendendo a nossa experiência



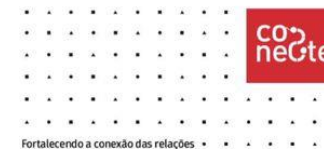
B) O caso de Carla e Maya

Carla e Maya são namoradas e moram juntas há 2 anos. Ambas gostam muito de sair e curtir música eletrônica. Antes de se conhecerem, frequentavam uma boate na cidade e durante do namoro continuaram a frequentar. Uma das vezes, Carla e Maya foram juntas à boate e Carla decidiu pegar uma bebida, saindo da pista de dança. Maya prosseguiu dançando e foi abordada por um grupo de rapazes que convidou Maya para sair e fazer sexo com ele e seus amigos.
(cont...)

45

Vivência 2

Compreendendo a nossa experiência



B) O caso de Carla e Maya

(cont...) Maya recusou o convite, mencionando que não tinha interesse e afirmando que estava com a namorada. Os rapazes, então, começaram a sorrir e disseram que fizeram o convite justamente por este motivo, por perceberem que elas eram um casal e acreditarem que mulheres lésbicas gostavam de "orgias". Neste momento, Carla chega na pista de dança, fica a par da situação e recusa enfaticamente o convite. Os rapazes continuaram fazendo chacota e disseram que elas só estão juntas porque não encontraram um "homem de verdade".

46

Vivência 2

Compreendendo a nossa experiência



Questões para reflexão:

- 1) O que aconteceu nesta situação?
- 2) Você ou alguém que você conhece já passou por uma situação semelhante? Como foi?
- 3) Quais conselhos vocês dariam para pessoas que passaram por situações semelhantes a esta?
- 4) Em uma cultura heteronormativa e homofóbica, é comum falas como: "mulheres lésbicas são mal resolvidas e frustradas com homens". O que vocês acham de falas como essas? Quais seriam outras falas que são ouvidas "comumente" por pessoas LGBTQs?
- 5) Como a vivência em uma sociedade heteronormativa influencia no relacionamento de pessoas do mesmo sexo?

47

Psicoeducação

Estresse de minorias.

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)

MODO CULTURA/SOCIEDADE INTERNALIZADA EM MINORIAS SEXUAIS

49

Plano de Ação Conjugal

Durante a semana, em algum momento, **intencionalmente**, converse com seu(sua) parceiro(a) sobre como as habilidades sociais e habilidades sociais conjugais podem auxiliar a proteger o relacionamento de influências sociais prejudiciais

Registro de Plano de Ação Conjugal (RePAC)

Fortalecendo a conexão das relações

Data / Hora	Desafio interpessoal (Qual era o PAC?)	Pensamentos Quais pensamentos passaram pela sua cabeça ao executar o PAC? Quanto você acreditou em cada um destes pensamentos? (0 a 100%)	Emoção Que emoção você sentiu ao executar o PAC? Qual foi a intensidade desta emoção? (0 a 100%)	Reação O que você fez quando teve estes pensamentos e emoções? E como o(a) seu(sua) parceiro(a) reagiu ao seu comportamento?
		Antes:	Antes:	Sua reação:
		Depois:	Depois:	Reação do(a) parceiro(a):

51

Avaliação da Sessão 2


Sobre o encontro de hoje:

- ✓ O que vocês gostaram?
- ✓ O que acham que poderia ter sido melhor?
- ✓ Gostariam de sugerir algo para melhorarmos se fôssemos ter esta mesma sessão de hoje com outros casais?

52

Fortalecendo a conexão das relações


Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)




Fortalecendo a conexão das relações

SESSÃO 3

O que eu penso ajuda a controlar o que sinto e como me comporto na relação



Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente



Tarefa avaliada: _____

Alcansei meus objetivos, respeitando a Regra de Outro dos relacionamentos?

Sim Não Em partes

As consequências da interação sobre a minha autoestima e na do(a) meu(minha) parceiro(a) foram neutras ou positivas?


Sim/ para mim e para o(a) meu/minha parceiro(a)

Não/ nem para mim, nem para o(a) meu/minha parceiro(a)

Apenas para mim ou apenas para o(a) meu/minha parceiro(a)

54

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente



A interação prezou pela qualidade do nosso relacionamento?

Sim Não

Ao interagir com(a) meu/minha parceiro(a) houve equilíbrio de ganhos?


Sim Não

Respeitei os direitos humanos interpessoais básicos (p. ex. permitir que o(a) parceiro(a) recuse pedidos, mude de opinião, pense sobre, etc.) na relação?

Sim Não. Quais? _____

55

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente



O que eu poderia melhorar no meu desempenho?

O que eu fiz que eu poderia manter no meu desempenho?

Nesta semana, em algum momento, vocês pensaram sobre, desejaram ou fizeram algo entre vocês, conforme o que foi conversado nas nossas sessões?

56

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)



Objetivos da Sessão 3:

- ✓ Avaliar os critérios de um desempenho socialmente competente;
- ✓ Identificar características do autocontrole proativo e reativo;
- ✓ Perceber sensações corporais, pensamentos e emoções desconfortáveis e praticar autocontrole;
- ✓ Compreender o modelo cognitivo aplicado aos relacionamentos, identificando pensamentos, emoções, comportamentos e consequências;
- ✓ Praticar habilidades de automonitoria;
- ✓ Avaliar/dar feedback sobre a sessão.

57

CO
neGte

CONECTE-SE

Vídeo Ilustrativo 2
The Marshmallow Test

Psicoeducação
Autocontrole

Autocontrole
The Marshmallow Test

Fortalecendo a conexão das relações

CO
neGte

Questões para reflexão:

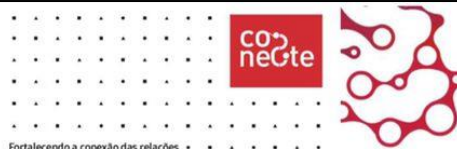
- 1) O que vocês observaram nesta situação?
- 2) Há benefícios em esperar em determinadas situações?
- 3) Até que ponto controlar algumas reações é algo que pode beneficiar o relacionamento?

60

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)

Vivência 3

Isso incomoda!!!



Fortalecendo a conexão das relações



Questões para reflexão:

- A) Quais as situações mais propensas aos nossos comportamentos impulsivos?
- B) Percebemos quando estamos falando muito alto ou muito baixo?
- C) Quais estratégias utilizamos para controlar a raiva?

65

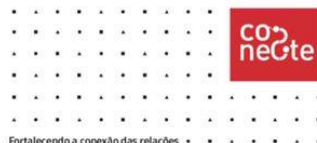
Vivência 4

Praticando a automonitoria no meu relacionamento



Vivência 4

Praticando a automonitoria no meu relacionamento



Fortalecendo a conexão das relações

Minha forma de pensar e comportar afeta a mim e ao meu relacionamento

Os relacionamentos podem ser desafiantes em alguns momentos. Por vezes, há situações em que os(as) parceiros(as) podem se perceber em um conflito. Quando pensamos especificamente sobre as causas (e motivos) para que esse conflito tenha acontecido, notamos que algumas são facilmente identificadas, já outras não são tão fáceis assim. Por exemplo, Pedro teve um dia difícil no trabalho, com um número bem elevado de tarefas. Do mesmo modo, Artur também teve um dia cheio e com muitas tarefas. Ao chegar em casa, Pedro fica mudo e não fala com Artur. Pedro espera que Artur entenda, mesmo sem falar nada, que ele está cansado e que naquele momento quer tirar um tempo para aliviar o estresse do dia. (cont...)

67

Vivência 4

Praticando a automonitoria no meu relacionamento



Fortalecendo a conexão das relações

Minha forma de pensar e comportar afeta a mim e ao meu relacionamento

(cont...) Artur, por sua vez, pensa que Pedro está chateado e não quer falar com ele, por isso, ele também para de falar com Pedro. Consequentemente, Pedro também continua sem falar com Artur. Imediatamente, você lendo esta situação, pode identificar o que aconteceu antes (antecedentes) para que Pedro esteja calado. Da mesma forma, provavelmente, também consegue identificar o motivo ao qual Artur acredita que Pedro está chateado com ele. Parece ser claro para as pessoas que estão lendo, mas será se naquele momento, foi claro para o casal? Escreva no cartão abaixo quais são as consequências negativas que este tipo de situação pode causar no relacionamento entre Pedro e Artur.

68

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)

Vivência 4

Praticando a automonitoria no meu relacionamento

Fortalecendo a conexão das relações •

Indiquem três consequências negativas que podem acontecer no relacionamento entre Pedro e Artur:

1. _____

2. _____

3. _____

69

Vivência 4

Praticando a automonitoria no meu relacionamento

Fortalecendo a conexão das relações •

Nesse exemplo, podemos identificar que as formas de pensamento e de se comportar (de ambos os personagens desta história) afetam não só a si mesmos, mas ao relacionamento como um todo. E sobre vocês? Vamos pensar mais sobre isso? No Registro de Pensamentos (RP) abaixo, descrevam, no quadrante 1, uma situação que teve consequência positiva e, no quadrante 2, uma situação com consequência negativa no relacionamento entre vocês. Vocês podem colocar tanto uma situação que já aconteceu, como uma situação que potencialmente pode acontecer.

70

Registro de Pensamentos

Fortalecendo a conexão das relações •

	Situação	Pensamentos	Emoção	Comportamento	Consequências
1	_____				
2	_____				

71

Psicoeducação

Modelo Cognitivo aplicado aos relacionamentos

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)

Evento ativador
Louças sujas na pia e B. assistindo TV

Pensamentos Automáticos
B. faz isso de propósito para me sobrecarregar. Só eu faço as coisas nesta casa!

Comportamentos
Brigar com A e continuar assistindo televisão

Emoções
Raiva

Comportamentos
Brigar com B, por não ter lavado a louça.

Pensamentos Automáticos
A. não fala direito comigo. Parece que não me entende. Eu esqueci de lavar, mas é só uma louça!

Consequências
Afastamento, brigas/discussões, insatisfação.

Cardoso (2021) 73

Evento ativador

Pensamentos automáticos

Comportamentos

Emoções

Comportamentos

Pensamentos automáticos

Emoções

Consequências

Cardoso (2021) 74

Registro de Plano de Ação Conjugal (RePAC)

Fortalecendo a conexão das relações

Data / Hora	Desafio interpessoal (Qual era o PAC?)	Pensamentos Quais pensamentos passaram pela sua cabeça ao executar o PAC? Quanto você acreditou em cada um destes pensamentos? (0 a 100%)	Emoção Que emoção você sentiu ao executar o PAC? Qual foi a intensidade desta emoção? (0 a 100%)	Reação O que você fez quando teve estes pensamentos e emoções? E como o(a) seu(sua) parceiro(a) reagiu ao seu comportamento?
		Antes:	Antes:	Sua reação:
		Depois:	Depois:	Reação do(a) parceiro(a):

76


Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)

Avaliação da Sessão 3


Sobre o encontro de hoje:

- ✓ O que vocês gostaram?
- ✓ O que acham que poderia ter sido melhor?
- ✓ Gostariam de sugerir algo para melhorarmos se fôssemos ter esta mesma sessão de hoje com outros casais?

77



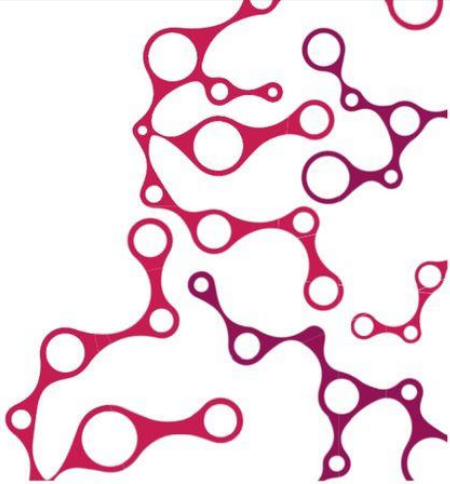
Fortalecendo a conexão das relações



Fortalecendo a conexão das relações

SESSÃO 4

Expressar-se emocionalmente também é comunicar



Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente

Tarefa avaliada: _____

Alcancei meus objetivos, respeitando a Regra de Outro dos relacionamentos?

Sim Não Em partes

As consequências da interação sobre a minha autoestima e na do(a) meu(minha) parceiro(a) foram neutras ou positivas?

Sim/ para mim e para o(a) meu/minha parceiro(a)

Não/ nem para mim, nem para o(a) meu/minha parceiro(a)

Apenas para mim ou apenas para o(a) meu/minha parceiro(a)

79

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente

A interação prezou pela qualidade do nosso relacionamento?

Sim Não

Ao interagir com(a) meu/minha parceiro(a) houve equilíbrio de ganhos?

Sim Não


Respeitei os direitos humanos interpessoais básicos (p. ex. permitir que o(a) parceiro(a) recuse pedidos, mude de opinião, pense sobre, etc.) na relação?

Sim Não. Quais? _____

80

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente



Fortalecendo a conexão das relações

O que eu poderia melhorar no meu desempenho?


O que eu fiz que eu poderia manter no meu desempenho?

Nesta semana, em algum momento, vocês pensaram sobre, desejaram ou fizeram algo entre vocês, conforme o que foi conversado nas nossas sessões?

81

Objetivos da Sessão 4

- ✓ Avaliar os critérios de um desempenho socialmente competente;
- ✓ Compreender características e praticar feedback;
- ✓ Elogiar e identificar qualidades do(a) outro(a);
- ✓ Reconhecer e aplicar valores na relação;
- ✓ Praticar habilidades de expressividade emocional;
- ✓ Avaliar/Dar feedback sobre a sessão;



CONECTE-SE


82

Psicoeducação Vivência 5

Praticando o feedback no meu relacionamento

Vivência 5

Praticando o feedback no meu relacionamento



Fortalecendo a conexão das relações

Dar feedback é uma das habilidades sociais importantes para as relações. Basicamente, ele consiste em descrever exatamente um comportamento que o(a) outro(a) apresentou, sem atribuir inferências ou rótulos sobre o desempenho. Esse tipo de habilidade, quando feita de modo positivo, tende a aumentar a frequência dos comportamentos nas relações.

Para que o feedback seja efetivo, alguns estudiosos indicam algumas características básicas que ele deve ter (Del Prette & Del Prette, 2014):

84

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)

Vivência 5

Praticando o feedback no meu relacionamento

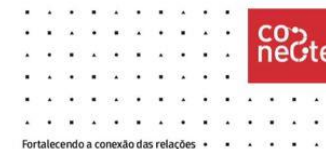


- ✓ **Descritivo:** descrever o comportamento exatamente como ele aconteceu, sem atribuir qualificações ou explicações. Por exemplo: "Amor, você falou olhando nos meus olhos, gostei disso!".
- ✓ **Imediato:** ele deve ser aplicado, sempre que possível, imediatamente após o comportamento acontecer.
- ✓ **Suscinto:** deve ocorrer de modo econômico, focando especificamente na descrição do desempenho, sem alongar-se. Por exemplo: "Querido(a), gostei quando você me beijou".
- ✓ **Direcionado:** ele deve ocorrer de modo orientado ao outro, chamando a pessoa que receberá o feedback, pelo nome. Por exemplo: "Luísa, gostei quando você falou olhando nos olhos da sua parceira".

85

Vivência 5

Praticando o feedback no meu relacionamento



O **feedback** pode ser feito de diferentes formas. Entre elas, **(a) verbal**, quando você oraliza aquilo que pretende destacar, **(b) escrito**, quando você descreve cursivamente sobre aquilo que quer destacar no desempenho do(a) outro(a) ou **(c) filmado**, quando o desempenho é gravado e pode ser mostrado exatamente para o(a) outro(a).

O **feedback** também **se diferencia do elogio**. Enquanto um é descritivo sobre um desempenho, o outro (elogio) é uma forma de expressividade emocional que pode ter qualificações.

86

Vivência 5

Praticando o feedback no meu relacionamento



Por exemplo: "Amor, gostei quando você falou olhando para mim!" (Feedback), "Você é muito atencioso(a) comigo, gosto disso" (Elogio). Ambos são importantes na relação e precisam ser utilizados. O feedback é importante para mostrar a(o) outro(a) como o desempenho aconteceu exatamente e o elogio para manter uma relação mais leve e agradável.

87

Vivência 6

As características e qualidades que eu mais gosto em você



Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)

Vivência 6

As características e qualidades que eu mais gosto em você

Afetuosos(a)	Brincalhão/Brincalhona	Doce	Gracioso(a)	Timido(a)
Agradável	Calmo(a)	Líder	Imaginativo(a)	Verdadeiro(a)
Alegre	Caloroso(a)	Educado(a)	Imprevisível	Vigoroso(a)
Amável	Carinhoso(a)	Econômico(a)	Íntimo(a)	Paciente
Amigável	Cheio(a) de ideias	Elegante	Instigante	Parcimonioso(a)
Amoroso(a)	Compassivo(a)	Empático(a)	Leal	Persistente
Animado(a)	Compreensivo(a)	Enérgico(a)	Lindo(a)	Prático(a)
Apaixonado(a)	Comprometido(a)	Engraçado(a)	Inteligente	Protetor(a)
Apoiador(a)	Comunicativo(a)	Envolvente	Íntegro(a)	Receptivo(a)
Atencioso(a)	Confiável	Excitante	Interessante	Reservado(a)
Ativo(a)	Contemplativo(a)	Expressivo(a)	Objetivo(a)	Resiliente
Atrativo(a)	Criativo(a)	Flexível	Organizado(a)	Respeitoso(a)
Aventuroso(a)	Corajoso(a)	Focado(a)	Sexy	Responsável
Assertivo(a)	Cuidadoso(a)	Fofo(a)	Simpático(a)	Sensível
Bom(a) ouvinte	Curioso(a)	Forte	Sincero(a)	Sério(a)
Bondoso(a)	Delicado(a)	Generoso(a)	Surpreendente	
Bonito(a)	Divertido(a)	Gentil	Tranquilo(a)	

Lista de adjetivos



Vivência 6

As características e qualidades que eu mais gosto em você

Praticando...

“Eu gosto muito quando você é... (descrever qualidade marcada), isso faz com que eu me sinta... (expressar o que sente de modo positivo)!” ou “Você é... (característica marcada), e isso faz com que eu me sinte... (expressar o que sente de modo positivo)!”

Por exemplo: “Eu gosto muito quando você é atencioso(a), isso faz com que eu me sinta compreendido(a)” ou “Você é divertido(a)/engraçado(a) e isso faz com que eu me sinte mais apaixonado(a) por você!”.



Psicoeducação

Valores

O que são valores?

- ✓ Coisas que realmente importam pra você;
- ✓ Refletem naquilo que você quer basear a sua vida (como você pretende ser conhecido(a) e em como você quer se comportar em direção as pessoas;
- ✓ Por exemplo: ser um(a) parceiro(a) responsável; ser um(a) parceiro(a) carinhoso(a) e amável;
- ✓ Observação: Embora os valores estejam relacionados ao seu senso de propósito e contentamento com a vida, por vezes, podem surgir alguns desafios. Imagine que seu(sua) parceiro(a) fez algo que lhe deixou muito chateado(a).

Cf. Brown & Gillard (2016)

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)

Valores

Fortalecendo a conexão das relações

✓ Nesta situação, há dois direcionamentos que você pode ter. Um que aproxima você dos seus valores e senso de propósito e outro que lhe afasta desse valor.

Valor: Ser um(a) parceiro(a) comunicativo(a)

Ação oposta ao valor

←

Não falar sobre o que incomoda e dar gelo no(a) parceiro(a) que fez algo que chateou

→

Ação comprometida com o valor

Regular a agressividade e, quando mais calmo(a), pedir para conversar com o(a) parceiro(a) falando sobre o que incomodou

93

Ciclo dos Valores

Fortalecendo a conexão das relações

94

Plano de Ação Conjugal

Fortalecendo a conexão das relações

Durante a semana, em algum momento, **intencionalmente**, expresse gratidão pelo(a) parceiro(a) e dê feedback positivo.

96

Registro de Plano de Ação Conjugal (RePAC)

Fortalecendo a conexão das relações

Data / Hora	Desafio interpessoal (Qual era o PAC?)	Pensamentos Quais pensamentos passaram pela sua cabeça ao executar o PAC? Quanto você acreditou em cada um destes pensamentos? (0 a 100%)	Emoção Que emoção você sentiu ao executar o PAC? Qual foi a intensidade desta emoção? (0 a 100%)	Reação O que você fez quando teve estes pensamentos e emoções? E como o(a) seu(sua) parceiro(a) reagiu ao seu comportamento?
		Antes:	Antes:	Sua reação:
		Depois:	Depois:	Reação do(a) parceiro(a):

96

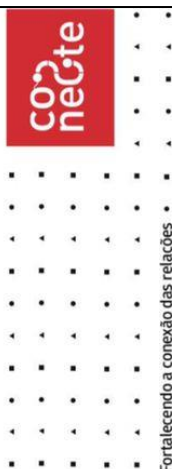
Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)

Avaliação da Sessão 4

Sobre o encontro de hoje:

- ✓ O que vocês gostaram?
- ✓ O que acham que poderia ter sido melhor?
- ✓ Gostariam de sugerir algo para melhorarmos se fôssemos ter esta mesma sessão de hoje com outros casais?

97

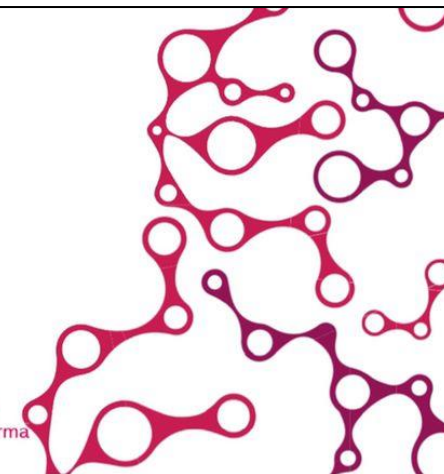


**CO2
neGte**

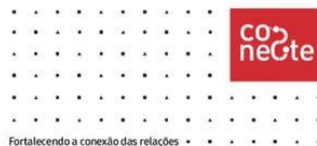
Fortalecendo a conexão
das relações

SESSÃO 5

Vamos ter conflitos, mas podemos
aprender a lidar com eles da melhor forma



**Avaliação dos critérios de um
desempenho socialmente competente**



Tarefa avaliada: _____

Alcancei meus objetivos, respeitando a Regra de Outro dos relacionamentos?

Sim Não Em partes

As consequências da interação sobre a minha autoestima e na do(a) meu(minha) parceiro(a) foram neutras ou positivas?

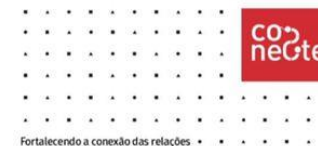
Sim/ para mim e para o(a) meu/minha parceiro(a)

Não/ nem para mim, nem para o(a) meu/minha parceiro(a)

Apenas para mim ou apenas para o(a) meu/minha parceiro(a)

99

**Avaliação dos critérios de um
desempenho socialmente competente**



A interação prezou pela qualidade do nosso relacionamento?

Sim Não

Ao interagir com(a) meu/minha parceiro(a) houve equilíbrio de ganhos?



Sim Não

Respeitei os direitos humanos interpessoais básicos (p. ex. permitir que o(a) parceiro(a) recuse pedidos, mude de opinião, pense sobre, etc.) na relação?

Sim Não. Quais? _____

100

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)



Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente



Fortalecendo a conexão das relações

O que eu poderia melhorar no meu desempenho?

O que eu fiz que eu poderia manter no meu desempenho?

Nesta semana, em algum momento, vocês pensaram sobre, desejaram ou fizeram algo entre vocês, conforme o que foi conversado nas nossas sessões?



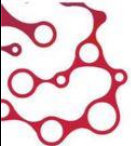
101



Objetivos da Sessão 5


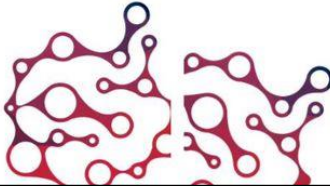

- ✓ Avaliar os critérios de um desempenho socialmente competente;
- ✓ Compreender padrão de comportamentos passivos, agressivos e assertivos;
- ✓ Identificar problemas e praticar a assertividade;
- ✓ Praticar habilidades de solução de problemas (descrever, expressar, solucionar e consequenciar);
- ✓ Praticar o DESC;
- ✓ Avaliar/Dar feedback sobre a sessão;

102



Vídeo Ilustrativo 3

Agressivo, passivo ou assertivo?



Psicoeducação

Assertividade, Agressividade e Passividade


Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)

Vamos aprender mais sobre Assertividade, Agressividade e Passividade

Fortalecendo a conexão das relações

Passivo	Assertivo	Agressivo
Emocionalmente inibido na expressão de sentimentos: raramente expressa	Emocionalmente honesto na expressão de sentimentos: expressa de forma apropriada.	Emocionalmente honesto na expressão de sentimentos: expressa de forma inapropriada.
Não defende os próprios direitos, ainda que respeite os direitos alheios.	Defende os próprios direitos, respeitando os direitos alheios.	Defende os próprios direitos, desrespeitando os direitos alheios.
Desvaloriza-se e gera, em relação a si, sentimentos de pena, irritação ou desprezo	Valoriza-se e gera, em relação a si, sentimentos de respeito.	Valoriza-se, ofendendo o outro e gerando sentimentos de raiva e vingança.
Sente-se mal consigo mesmo	Sente-se satisfeito consigo mesmo.	Pode sentir-se bem ou mal consigo mesmo.
Evita contato visual, com perturbações na fala e tom "de queixa", gestos vacilantes ou "nervosos" e postura submissa.	Mantém contato visual com a outra pessoa, fala em tom audível, com gestos firmes e postura apropriada.	Mantém contato visual intimidador, em tom acima do necessário, gestos ameaçadores e postura autoritária.

105



Vivência 7

Praticando a assertividade


Vivência 7

Praticando a assertividade

Fortalecendo a conexão das relações

1. Você está cansado(a) e com outras tarefas para fazer. Então, o(a) seu(sua) parceiro(a) lhe pede para que você faça das tarefas dele(a).
2. Há algum tempo o(a) seu(sua) parceiro(a) tem feito algo que tem lhe incomodado.
A. O que o(a) seu(sua) parceiro(a) faz que lhe incomoda? Pense nisso e escreva uma resposta socialmente competente.
3. Você gostaria que o(a) seu(sua) parceiro(a) mudasse um comportamento específico.
A. Qual comportamento você gostaria que o(a) seu(sua) parceiro(a) mudasse?
4. Você tem passado por um momento difícil, emocionalmente, e precisa da ajuda do(a) seu(sua) parceiro(a).

107



Psicoeducação

Os conflitos e a técnica DESC

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)

Divergências de Opiniões e Conflitos

TESE
Crenças pessoais inflexíveis da Pessoa A

ANTÍTESE
Crenças pessoais inflexíveis da Pessoa B

Problemas no relacionamento

Entre as nossas teses e antíteses, qual a nossa síntese?

109

Fortalecendo a conexão das relações

O que é o DESC?

✓ É uma estratégia de resolução de conflitos que visa facilitar que as pessoas tenham melhores desfechos em seus relacionamentos.

- D** Descrever o que aconteceu ou o que tem acontecido...
- E** Expressar o que sente ou o que tem sentido...
- S** Sugerir soluções para o problema que aconteceu ou que tem acontecido...
- C** Consequenciar o novo comportamento (qual o benefício de agir conforme a solução?)

110

Fortalecendo a conexão das relações

Vivência 8

DESC: Descrever, Expressar, Solucionar e Consequenciar

Vivência 8

Aplique o DESC

Fortalecendo a conexão das relações

Situação 1.
Você contou para o(a) seu(sua) parceiro(a) sobre algo muito importante que aconteceu na sua semana. Ele(a) olhou pra você e disse: "Legal!" e começou a falar sobre as suas próprias dificuldades. Você sentiu que aquilo que você estava falando não teve a atenção que você queria.

Situação 2.
O(a) seu(sua) parceiro(a) está chateado(a) com algo e te disse palavras que te deixaram muito triste.

Situação 3.
Um determinado comportamento do(a) seu(sua) parceiro(a) faz com que você fique irritado(a).

Situação 4.
O(a) seu(sua) parceiro(a) está lhe dando um gelo e não está falando com você de forma comum.

112

Fortalecendo a conexão das relações

212

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)

Plano de Ação Conjugal

Durante a semana, em algum momento, **intencionalmente**, utilize o DESC em alguma situação.



Registro de Plano de Ação Conjugal (RePAC)

Fortalecendo a conexão das relações

Data / Hora	Desafio interpessoal (Qual era o PAC?)	Pensamentos Quais pensamentos passaram pela sua cabeça ao executar o PAC? Quanto você acreditou em cada um destes pensamentos? (0 a 100%)	Emoção Que emoção você sentiu ao executar o PAC? Qual foi a intensidade desta emoção? (0 a 100%)	Reação O que você fez quando teve estes pensamentos e emoções? E como o(a) seu(sua) parceiro(a) reagiu ao seu comportamento?
		Antes:	Antes:	Sua reação:
		Depois:	Depois:	Reação do(a) parceiro(a):

114

Avaliação da Sessão 5

Sobre o encontro de hoje:

- ✓ O que vocês gostaram?
- ✓ O que acham que poderia ter sido melhor?
- ✓ Gostariam de sugerir algo para melhorarmos se fôssemos ter esta mesma sessão de hoje com outros casais?



CO,neCte
Fortalecendo a conexão das relações

SESSÃO 6
Imagino que não deva estar sendo fácil para você...

115

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente

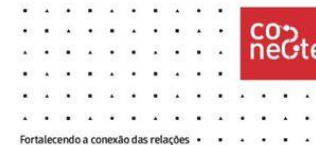


Fortalecendo a conexão das relações

Tarefa avaliada: _____
Alcancei meus objetivos, respeitando a Regra de Outro dos relacionamentos?
() Sim () Não () Em partes
As consequências da interação sobre a minha autoestima e na do(a) meu(minha) parceiro(a) foram neutras ou positivas?
() Sim/ para mim e para o(a) meu/minha parceiro(a)
() Não/ nem para mim, nem para o(a) meu/minha parceiro(a)
() Apenas para mim ou apenas para o(a) meu/minha parceiro(a)

117

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente



Fortalecendo a conexão das relações

A interação prezou pela qualidade do nosso relacionamento?
() Sim () Não
Ao interagir com(a) meu/minha parceiro(a) houve equilíbrio de ganhos?
() Sim () Não
Respeitei os direitos humanos interpessoais básicos (p. ex. permitir que o(a) parceiro(a) recuse pedidos, mude de opinião, pense sobre, etc.) na relação?
() Sim () Não. Quais? _____

118

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente



Fortalecendo a conexão das relações

O que eu poderia melhorar no meu desempenho?

O que eu fiz que eu poderia manter no meu desempenho?

Nesta semana, em algum momento, vocês pensaram sobre, desejaram ou fizeram algo entre vocês, conforme o que foi conversado nas nossas sessões?

119

Objetivos da Sessão 6

- ✓ Avaliar os critérios de um desempenho socialmente competente;
- ✓ Compreender características da empatia;
- ✓ Distinguir empatia de pró-empatia;
- ✓ Expressar emoções e afetividade;
- ✓ Expressar carinho;
- ✓ Avaliar/Dar feedback sobre a sessão;



Fortalecendo a conexão das relações

120

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)



Vídeo Ilustrativo 4

Empatia: se colocando no lugar do outro

Psicoeducação

O que é empatia e quais as suas dimensões?

Empatia

✓ “Capacidade de compreender e sentir o que alguém pensa e sente em situação de demanda afetiva e, ainda, de comunicar tal compreensão e sentimento ao outro, como uma forma de conforto, apoio e compartilhamento” (Del Prette & Del Prette, 2001, p. 86) .

Pensamento	Compreender o que se passa na cabeça da outra pessoa.
Emoção	Compreender o que a outra pessoa sente/está sentindo.
Comportamento	Demonstrar um comportamento de suporte/apoio/consolo.

123



Vivência 9

Distinguindo respostas empáticas de pró-empáticas

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)

<p>Vivência 9</p> <p>Distinguindo respostas empáticas de pró-empáticas</p> <p>Fortalecendo a conexão das relações</p> <p>O que é empatia e como podemos praticá-la?</p> <p>Atualmente, muitos falam sobre empatia. É comum ver nas redes sociais postagens em que os navegantes mencionam sobre esta palavra. Mas, afinal, o que é <u>empatia</u>? Será que podemos aprender a praticá-la? Qual a importância dela para o nosso relacionamento?</p> <p>Bom, vamos primeiro aprender o que é. De acordo com alguns estudiosos (Del Prette & Del Prette, 2001), a empatia é a "capacidade de <u>compreender</u> e <u>sentir</u> o que alguém pensa e sente em situação de demanda afetiva e, ainda, de <u>comunicar</u> tal compreensão e sentimento ao outro, como uma forma de conforto, apoio e compartilhamento" (p. 86). (cont...)</p> <p>125</p>	<p>Vivência 9</p> <p>Distinguindo respostas empáticas de pró-empáticas</p> <p>Fortalecendo a conexão das relações</p> <p>(cont...) Júlia está muito triste com algo que aconteceu no seu dia. Quando ela chega em casa, ela procura a sua parceira (Larissa) e diz: "<u>Hoje o meu dia foi muito ruim, tive uma discussão com uma das minhas colegas do trabalho. Estou me sentindo mal por isso!</u>". O fato de Júlia expressar o que está sentindo, demanda da parceira uma resposta. Larissa pode responder de diversas formas e, dependendo da resposta, haverá consequências específicas. Vejamos, a seguir, algumas respostas de Larissa: (cont...)</p> <p>126</p>
<p>Vivência 9</p> <p>Distinguindo respostas empáticas de pró-empáticas</p> <p>Fortalecendo a conexão das relações</p> <p>(cont...)</p> <p>(a) "Nossa amor, não se preocupa com isso... Não vale a pena! Dá tempo ao tempo e isso vai mudar depois...";</p> <p>(b) "Nossa, realmente deve tá sendo difícil pra ti. Tem algo que eu possa fazer pra te ajudar? Vamos pensar juntas?"</p> <p>(c) " Só ela tem a perder por brigar contigo... Não fica assim!";</p> <p>(d) " Ah não... Não acredito que você vai se abalar por isso!"</p> <p>(cont...)</p> <p>127</p>	<p>Vivência 9</p> <p>Distinguindo respostas empáticas de pró-empáticas</p> <p>Fortalecendo a conexão das relações</p> <p>(cont...) Cada uma dessas respostas pode ter uma reação diferente, por parte de Júlia. E nem todas essas alternativas são respostas empáticas. Algumas apenas estão fantasiadas de empatia. À estas respostas que se parecem com empatia, mas que, no fim, apenas promovem uma sensação de conformidade, chamamos de "pró-empatia". Você consegue identificar quais das alternativas, que apresentamos anteriormente, são pró-empáticas? Escreva(m) aqui abaixo:</p> <p>_____</p> <p>(cont...)</p> <p>128</p>

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)

Vivência 9

Distinguindo respostas empáticas de pró-empáticas



(cont...) As alternativas (a), (c) e (d) são respostas pró-empáticas. Elas parecem empatia, por demonstrar algum tipo de preocupação com a outra, mas, elas não compreendem de fato o que a outra está sentindo e pensando. As consequências na relação podem não ser tão agradáveis à longo prazo. Júlia pode começar a não contar as coisas para Larissa, pois aquilo que ela contou não foi compreendido enquanto uma questão que causava sofrimento. Geralmente, quando um(a) parceiro(a) está em sofrimento, ele(a) gostaria de ser compreendido(a). Para ele(a), a situação realmente foi significativa ao ponto de causar um desconforto emocional. Falar de forma a diminuir isso, é como não reconhecer (não validar) aquilo que ele(a) está sentindo. (cont...)

129

Vivência 9

Distinguindo respostas empáticas de pró-empáticas



(cont...) A intenção de Larissa, provavelmente, não foi de desmerecer o que a sua parceira estava sentindo. Afinal, ela aprendeu a se comportar desta forma. Os seus relacionamentos anteriores (tanto afetivo-sexuais, quanto com familiares e amigos/as) contribuíram para a aprendizagem destes comportamentos.

Assim como as respostas pró-empáticas, a empatia também pode ser aprendida e praticada. Quanto mais você pratica, mais aperfeiçoado se torna o seu repertório de habilidades. Então vamos praticar nas situações a seguir.

130

Vivência 9

Distinguindo respostas empáticas de pró-empáticas

Avalie as falas abaixo enquanto empáticas ou pró-empáticas:



Falas	Empáticas	Pró- Empáticas
1. Que notícia maravilhosa! Fico muito feliz por isso!		
2. Acho que você deve seguir sua vida e esquecer isso...		
3. Tá vendo? Não te disse que daria certo!		
4. Imagino que você realmente esteja bem chateado(a) por isso...		
5. No seu lugar, eu faria totalmente diferente!		
6. Pra quê perder tempo se preocupando com isso?		
7. Entendo o que você tá passando, realmente é difícil...		
8. Tudo passa... Isso também vai passar!		


Lembre-se: Não se trata de atribuir a sua visão pessoal sobre as situações. Trata-se de compreender a opinião e forma de processamento de informações do(a) outro(a)!

131

Vivência 10

Expressar-se faz parte da relação

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)



Vivência 10


Expressar-se faz parte da relação

Fortalecendo a conexão das relações

Expressar-se pode ser fácil para alguns, mas, para outros, pode ser um grande desafio! A grande questão é que expressar emoções (aquilo que você está sentindo), tem relação com aspectos da personalidade (e temperamento), variáveis culturais e aquilo que você aprendeu durante a sua história de vida. Tudo isso pode influenciar na sua relação com o(a) seu(sua) parceiro(a).

Em um relacionamento, nós sabemos que não há apenas emoções agradáveis. Há emoções que podem ser desconfortáveis e que também precisam ser sentidas e expressadas de forma adequada. Negar emoções ou fugir delas (colocando "debaixo do tapete") não é uma boa alternativa, pois maior é a tendência à explosões emocionais futuras ou problemas de saúde. (cont...)

133



Vivência 10


Expressar-se faz parte da relação

Fortalecendo a conexão das relações

(cont...) A boa notícia é que, como uma habilidade, expressar emoções e afeto também pode ser aprendido! Logo, você pode melhorar a sua relação com o(a) seu(sua) parceiro(a) e consigo mesmo(a), utilizando adequadamente a expressividade emocional.

Expressar-se adequadamente e permitir-se ser influenciado(a) pelo(a) seu(sua) parceiro(a) faz parte dos comportamentos que mantêm uma relação mais próxima e satisfatória. Então, vamos começar a praticar! (cont...)

134



Vivência 10

Expressar-se faz parte da relação


Fortalecendo a conexão das relações

Levando em consideração as emoções (e/ou sentimentos) abaixo, pense em uma situação do relacionamento que lhe causou alguma delas e expresse ao (à) seu(sua) parceiro(a). Enquanto você se expressa, observe as suas próprias reações e a reação dele(a).

Tristeza	Alegria	Medo
Raiva	Nojo	Ciúmes

1. O que você percebeu em si mesmo(a)?
2. O que você percebeu no(a) seu(sua) parceiro(a)?
3. Para você, quais foram os maiores desafios em expressar esta emoção?

135



Vivência 10

Expressar-se faz parte da relação

Fortalecendo a conexão das relações

Outra forma de expressividade emocional que favorece a conexão entre o casal é o "carinho" e expressar o amor. Levando em consideração o início da frase abaixo, expresse-se ao(a) seu(sua) parceiro(a):

Eu amo quando você... _____

136

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)




Plano de Ação Conjugal

Durante a semana, em algum momento, *intencionalmente*, planejem um jantar romântico.






Registro de Plano de Ação Conjugal (RePAC)

Fortalecendo a conexão das relações

Data / Hora	Desafio interpessoal (Qual era o PAC?)	Pensamentos Quais pensamentos passaram pela sua cabeça ao executar o PAC? Quanto você acreditou em cada um destes pensamentos? (0 a 100%)	Emoção Que emoção você sentiu ao executar o PAC? Qual foi a intensidade desta emoção? (0 a 100%)	Reação O que você fez quando teve estes pensamentos e emoções? E como o(a) seu(sua) parceiro(a) reagiu ao seu comportamento?
	Antes:		Antes:	Sua reação:
	Depois:		Depois:	Reação do(a) parceiro(a)

138

Avaliação da Sessão 6

Sobre o encontro de hoje:

- ✓ O que vocês gostaram?
- ✓ O que acham que poderia ter sido melhor?
- ✓ Gostariam de sugerir algo para melhorarmos se fôssemos ter esta mesma sessão de hoje com outros casais?

139



CO2 neCte
Fortalecendo a conexão das relações

SESSÃO 7

Vamos falar sobre sexo...



Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente

Tarefa avaliada: _____
 Alcancei meus objetivos, respeitando a Regra de Outro dos relacionamentos?
 Sim Não Em partes
 As consequências da interação sobre a minha autoestima e na do(a) meu(minha) parceiro(a) foram neutras ou positivas?
 Sim/ para mim e para o(a) meu/minha parceiro(a)
 Não/ nem para mim, nem para o(a) meu/minha parceiro(a)
 Apenas para mim ou apenas para o(a) meu/minha parceiro(a)

141

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente

A interação prezou pela qualidade do nosso relacionamento?
 Sim Não
 Ao interagir com(a) meu/minha parceiro(a) houve equilíbrio de ganhos?
 Sim Não
 Respeitei os direitos humanos interpessoais básicos (p. ex. permitir que o(a) parceiro(a) recuse pedidos, mude de opinião, pense sobre, etc.) na relação?
 Sim Não. Quais? _____

142

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente

O que eu poderia melhorar no meu desempenho?

 O que eu fiz que eu poderia manter no meu desempenho?

Nesta semana, em algum momento, vocês pensaram sobre, desejaram ou fizeram algo entre vocês, conforme o que foi conversado nas nossas sessões?

143

Objetivos da Sessão 7

- ✓ Avaliar os critérios de um desempenho socialmente competente;
- ✓ Compreender sobre habilidades relacionadas a sexualidade, assertividade afetivo-sexual, pensamentos relacionados e feedback;
- ✓ Conversar sobre sexo, preferências na intimidade sexual e mitos sexuais;
- ✓ Praticar habilidades sexuais;
- ✓ Avaliar/Dar feedback sobre a sessão;

144

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)

Psicoeducação

Modelo cognitivo sexual
(ciclo da falha sexual e mitos sexuais)

Registro de Pensamentos Relacional

Situação sexual

Pessoa A
 Não vou conseguir (Pensamentos) → Emoções: Ansiedade → Dizer que está com dor de cabeça (Comportamentos) → Fisiologia: Contração da musculatura → Perca do interesse sexual (Consequências)

Pessoa B
 Toda a vez a mesma coisa (Pensamentos) → Emoções: Frustração → Brigar com A (Comportamentos) → Fisiologia: Baixa excitação → Insatisfação (Consequências)

Fonte: Cf. Carvalho & Sardinha (2017)

Ciclo da Falha Sexual

Humor Deprimido
Vergonha
Frustração
Culpa
Ansiedade

Fonte: Cf. Sardinha & Carvalho (2016)

Vivência 11

Curtograma sexual

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)

Vivência 11

Curtograma sexual



Uma relação sexual pode ser algo amplo. Ela tem diversas expressões e não está resumida à apenas uma forma. Uma série de outras habilidades também são necessárias para tornar a relação sexual mutuamente prazerosa. Conversar sobre preferências, fazer acordos, tocar, beijar, usar de variabilidade sexual, entre outras, são algumas destas habilidades que tendem a tornar a relação satisfatória para a parceria.

Estas habilidades também podem ser aperfeiçoadas. Não se nasce sabendo como se relacionar sexualmente. Esta é uma habilidade que é aprendida e aprimorada à medida em que há prática. Destaca-se que não se trata de fazer a mesma coisa sempre e manter uma relação da mesma forma, mas de se expor a situações e tirar aprendizagens delas. (cont...)

149

Vivência 11

Curtograma sexual



(cont...) Imaginem a seguinte situação: Roberto é uma pessoa que gosta muito de maçãs. Todo dia, Joaquim, seu esposo, dá maçãs do mesmo tipo para Roberto. Há diferentes tipos de maçãs no supermercado e no mundo, mas, toda vez Roberto recebe o mesmo tipo de maçãs de Joaquim. Passaram-se cinco anos e este costume continua a se repetir. Roberto não fala para Joaquim que gostaria de tipos de maçãs diferentes (ou até outros produtos derivados da maçã), pois tem medo de magoá-lo. Por sua vez, Joaquim continua fazendo a mesma coisa e acredita que o seu parceiro está feliz com isso. (cont...)

150

Vivência 11

Curtograma sexual



Como vocês avaliam esta situação? Há uma satisfação mútua entre Roberto e Joaquim?

O que Roberto poderia fazer para lidar com esta situação? E Joaquim?

Levando em consideração a ilustração da maçã, as relações sexuais podem ser da mesma forma. Não se trata de fazer a mesma coisa (da mesma forma) sempre. Para isso, a comunicação entre o casal é fundamental, o que os(as) tornam parceiros(as) sexuais.

Destaca-se que algumas formas de pensamento (e mitos) também podem interferir diretamente na satisfação sexual e, conseqüentemente, na relação do casal.

151

Vivência 11

Curtograma sexual



Por exemplo: acreditar que "só há sexo se houver penetração", "ambos(as) devem ter orgasmo em uma relação sexual" ou até mesmo que "o sexo só é bom se for em determinada posição" – são crenças que podem limitar o desempenho sexual e, em níveis mais elevados, causar certo desconforto e ansiedade para a parceria sexual.

Conversar claramente com o(a) seu(sua) parceiro(a), dar feedbacks sobre o desempenho sexual, afirmar preferências, o que gosta e não gosta na relação, entre outras habilidades, favorece uma relação mutuamente satisfatória. Pratiquem!

152

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)

Vivência 11

Curtograma sexual



Fortalecendo a conexão das relações

Gosto e fazemos	Gosto e não fazemos
Não gosto e fazemos	Não gosto e não fazemos

153

Vivência 11

Curtograma sexual



Fortalecendo a conexão das relações

Gostamos e fazemos	Temos curiosidade, mas nunca fizemos
Experimentamos, mas não gostamos	Não gostamos e nunca fizemos

154

Plano de Ação Conjugal

Durante a semana, em algum momento, *intencionalmente*, façam o desafio do segundo quadrante do curtograma sexual e conversem sobre sexo e preferências na intimidade sexual






Registro de Plano de Ação Conjugal (RePAC)



Fortalecendo a conexão das relações

Data / Hora	Desafio interpessoal (Qual era o PAC?)	Pensamentos Quais pensamentos passaram pela sua cabeça ao executar o PAC? Quanto você acreditou em cada um destes pensamentos? (0 a 100%)	Emoção Que emoção você sentiu ao executar o PAC? Qual foi a intensidade desta emoção? (0 a 100%)	Reação O que você fez quando teve estes pensamentos e emoções? E como o(a) seu(sua) parceiro(a) reagiu ao seu comportamento?
		Antes:	Antes:	Sua reação:
		Depois:	Depois:	Reação do(a) parceiro(a):

156

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)

Avaliação da Sessão 7

Sobre o encontro de hoje:

- ✓ O que vocês gostaram?
- ✓ O que acham que poderia ter sido melhor?
- ✓ Gostariam de sugerir algo para melhorarmos se fôssemos ter esta mesma sessão de hoje com outros casais?

157



Fortalecendo a conexão das relações

Objetivos da Sessão 8

- ✓ Avaliar os critérios de um desempenho socialmente competente;
- ✓ Revisar sobre habilidades sociais conjugais;
- ✓ Antever situações de problemas futuros e identificar alternativas de como manejá-las;
- ✓ Relatar ganhos e aprendizagens;

159



Fortalecendo a conexão das relações



Fortalecendo a conexão das relações

SESSÃO 8

CONECTANDO com nossas necessidades e futuro da nossa relação





Fortalecendo a conexão das relações

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente

Tarefa avaliada: _____

Alcansei meus objetivos, respeitando a Regra de Outro dos relacionamentos?

() Sim () Não () Em partes

As consequências da interação sobre a minha autoestima e na do(a) meu(minha) parceiro(a) foram neutras ou positivas?

() Sim/ para mim e para o(a) meu/minha parceiro(a)


() Não/ nem para mim, nem para o(a) meu/minha parceiro(a)

() Apenas para mim ou apenas para o(a) meu/minha parceiro(a)

160

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente



Fortalecendo a conexão das relações


A interação prezou pela qualidade do nosso relacionamento?
() Sim () Não

Ao interagir com(a) meu/minha parceiro(a) houve equilíbrio de ganhos?
() Sim () Não

Respeitei os direitos humanos interpessoais básicos (p. ex. permitir que o(a) parceiro(a) recuse pedidos, mude de opinião, pense sobre, etc.) na relação?
() Sim () Não. Quais? _____

161

Avaliação dos critérios de um desempenho socialmente competente



Fortalecendo a conexão das relações

O que eu poderia melhorar no meu desempenho?

O que eu fiz que eu poderia manter no meu desempenho?

Nesta semana, em algum momento, vocês pensaram sobre, desejaram ou fizeram algo entre vocês, conforme o que foi conversado nas nossas sessões?


162

Vivência 12

Quiz interativo dos casais

Vivência 12

Quiz interativo dos casais



Fortalecendo a conexão das relações

1) Júlia ficou muito feliz com algo significativo que aconteceu com ela durante a semana. Ela contou o acontecido para a sua parceira (Cláudia). Qual a reação/resposta de Cláudia que tende a melhorar a qualidade da relação entre o casal?


- a) "Legal, estou assistindo televisão agora, depois a gente conversa!"
- b) "Que legal amor! Imagino o quão feliz você está!"
- c) Não responder ao que Júlia disse e mudar o assunto da conversa.
- d) "Ah, mas isso é comum acontecer...".

164

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)

<p>Vivência 12 Quiz interativo dos casais</p> <p>Fortalecendo a conexão das relações</p> <p>2) Pedro está chateada com algo que Luan, seu parceiro, fez. Eles estão dentro do ônibus, voltando para casa. Qual a melhor alternativa para resolver o problema entre eles:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Mesmo muito chateado, a ideia é resolver o problema ali mesmob) Pedro dar um gelo em Luan e esperar que ele descubra o que aconteceuc) Pedro fazer a mesma coisa que Luan fez, para que o seu parceiro perceba como é ruimd) Esperar chegar em casa, manter o autocontrole e dizer para Luan o que incomoda <p>165</p>	<p>Vivência 12 Quiz interativo dos casais</p> <p>Fortalecendo a conexão das relações</p> <p>3) Qual das respostas abaixo é empática?</p> <ul style="list-style-type: none">a) "Tá vendo? Não valeu a pena ter se preocupado tanto com isso. Deus tarda, mas não falha!"b) "Na vida tudo passa e isso vai passar também!"c) "Imagino que você realmente deve tá bem mal por isso, se precisar, conta comigo!"d) "Não fica pensando nisso, levanta! Vamos dar uma volta!" <p>166</p>
<p>Vivência 12 Quiz interativo dos casais</p> <p>Fortalecendo a conexão das relações</p> <p>4) Lucas está beijando e tocando Paulo, com a intenção de transar. Porém, Paulo não está interessando em sexo naquele momento. Qual a resposta mais assertiva?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Fazer sexo mesmo contra a vontade, para não chatear Lucasb) Dizer que está com dor de cabeça (mesmo não estando) para Lucasc) Falar "Lucas, você só quer quando eu não quero!"d) Dizer "Lucas, agora não estou com vontade de transar. Podemos fazer isso depois?" <p>167</p>	<p>Vivência 12 Quiz interativo dos casais</p> <p>Fortalecendo a conexão das relações</p> <p>5) Você quer propor coisas novas na relação sexual entre vocês. Qual a resposta mais assertiva?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Dizer claramente o que está pensando e sugerir ao(à) parceiro(a)b) Pensar: "Não posso falar isso, senão ele(a) vai querer saber como eu aprendi isso"c) Ficar com a ideia e não falar nadad) Vamos fazer isso juntos(as), senão eu faço com outro(a)... <p>168</p>

Apêndice D. Slides utilizados no CONECTE (Casais do mesmo sexo)



Vídeos Ilustrativos
Como podemos ajudar aos outros e a nós mesmos(as)?

Questões para discussão e reflexão

- a) O que o casal poderia fazer nesta situação?
- b) O que vocês aprendem ao observar esta cena?
- c) Se você fosse amigo(a) deste casal, qual conselho você daria para eles(as)?
- d) Se este problema acontecesse com vocês, como vocês resolveriam?

170

Encerramento
Feedbacks sobre o programa

Algumas referências

