



FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA

MESTRADO INTEGRADO EM MEDICINA

MARIA JOÃO FRANCO GOMES DE BRITO

Personalidade, Regulação Emocional e Perturbação Psicológica

ARTIGO CIENTÍFICO

ÁREA CIENTÍFICA DE PSICOLOGIA MÉDICA

Trabalho realizado sob a orientação de:

PROFESSOR DOUTOR ANTÓNIO FERREIRA DE MACEDO

DOUTORA ANA TELMA FERNANDES PEREIRA

MARÇO/2018

“Nobody has ever measured, not even poets, how much the heart can hold.”

— Zelda Fitzgerald

Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra

**Personalidade, Regulação Emocional
e Perturbação Psicológica**

Maria João Franco Gomes de Brito

Endereço eletrónico: emejotaaa@gmail.com

No âmbito deste projeto, foram submetidos abstracts ao VII Encontro Nacional de Internos de Psiquiatria e às edições de 2017 e de 2018 do *European Congress of Psychiatry*. As submissões feitas a este congresso internacional foram publicadas no *European Psychiatry* (Fator de impacto: 3.912, Journal Citation Reports 2016, Thomson Reuters).

- **Referências:**

- **MJ Brito**; C Cabaços; AT Pereira; A Araújo; C Marques; A Macedo (2018). Personalidade, Regulação Emocional e Perturbação Psicológica. VII Congresso de Internos de Psiquiatria, Vila do Conde, 24 a 25 de maio de 2018. Abstract submetido.

- Silva B, Marques C, Pereira AT, **Brito MJ**, Coroa M, Macedo A. Perfectionistic self-presentation as a mediator between narcissism and psychological distress: Preliminary results.
- C Cabaços; AT Pereira; A Araújo; C Marques; C Carvalho; **MJ Brito**; N Madeira; A Macedo (2017). QCE-15 – Contributo para a avaliação da Inteligência Emocional. 1as Jornadas da Unidade de Psicologia Clínica do CHUC, Coimbra, de 22 a 24 de março de 2017.
- A Macedo; A Araújo; C Cabaços; **MJ Brito**; L Mendonça; AT Pereira (2017). Personality Dark Triad: portuguese validation of the Dirty Dozen. *European Psychiatry*, Vol 42, in press.
- A Araújo; A Macedo; C Cabaços; **MJ Brito**, AT Pereira (2017). Portuguese validation of the Psychological entitlement scale. *European Psychiatry*, Vol 42, in press.
- AT Pereira; C Marques; MJ Martins; A Araújo; C Cabaços; **MJ Brito**; L Mendonça; A Macedo (2017). Portuguese validation of the Perfectionism Self Presentation Scale. *European Psychiatry*, Vol 42, in press.

ÍNDICE

ÍNDICE.....	3
LISTA DE ABREVIATURAS.....	4
RESUMO	5
INTRODUÇÃO.....	9
MATERIAIS E MÉTODOS.....	11
Procedimentos.....	11
Amostra.....	11
Instrumentos.....	12
Análise Estatística	13
RESULTADOS	15
Análise Descritiva	15
Correlações	16
Estudos de Mediação	20
EMOCIONALIDADE	21
EXTROVERSÃO	29
DISCUSSÃO.....	42
AGRADECIMENTOS	48
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	49
ANEXOS.....	52

LISTA DE ABREVIATURAS

A – Amabilidade

AA – Auto-aceitação

C – Conscienciosidade

CL – Capacidade para Lidar com as Emoções

DP – Desvio Padrão

E – Emocionalidade

EBEP – Escala de Bem-Estar Psicológico

EE – Expressão emocional

FMUC – Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra

H – Honestidade-humildade

HEXACO-PI-R – *HEXACO Personality Inventory-Revised*

M - Média

MIM – Mestrado Integrado em Medicina

MIMD – Mestrado Integrado em Medicina Dentária

N.S. – Não Significativo

O – Abertura à experiência (*Openness to experience*)

p – Significância (2 extremidades)

PE – Perceção Emocional

PERFNARCI – “Perfeccionismo, traços obscuros e regulação emocional”

QRE – Questionário de Regulação Emocional

QCE – Questionário de Competência Emocional

r – Coeficiente de Correlação

ReapCog – Reapreciação Cognitiva

Sup – Supressão Emocional

X – Extroversão

RESUMO

Introdução: A personalidade define-se como um conjunto de traços que representam diferenças individuais no padrão de comportamento, pensamento e emoção. É já conhecida a sua influência em vários processos cognitivo-afetivos, nomeadamente na Regulação Emocional/RE, que engloba a monitorização, avaliação e modificação de reações emocionais. Por sua vez, esta pode integrar-se num conceito mais abrangente, a Inteligência Emocional/IE – capacidade de discernir emoções, aceder-lhes e gerá-las de modo a que auxiliem o pensamento; de entendê-las e de as regular de modo a promover o crescimento emocional e intelectual. Sabe-se que individualmente estes construtos influenciam o bem-estar psicológico, mas ainda está por estudar o papel da relação entre eles nos níveis de perturbação psicológica e na avaliação que o indivíduo faz de si próprio (auto-aceitação).

Objetivo: Analisar as vias de influência de determinadas dimensões da Personalidade, RE e IE na Perturbação e Bem-estar psicológicos.

Métodos: 308 estudantes universitários (68.1% do sexo feminino; idade média 21.2 com DP 2.36) preencheram os seguintes questionários de auto-resposta já validados: HEXACO-60, versão de 15 itens do Questionário de Competência Emocional/QCE-15, Questionário de Regulação Emocional/QRE, dimensão de Auto-aceitação da Escala de Bem-Estar Psicológico de Ryff, e a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress/EADS-21.

Resultados: Os domínios de personalidade que se correlacionaram mais fortemente com as dimensões de RE e IE e também com os *outcomes* de Bem-estar/Perturbação psicológica foram a Extroversão e a Emocionalidade. Quanto às estratégias de RE, a que mais se correlacionou com as restantes variáveis em estudo foi a Supressão. Já das dimensões de IE, apenas a Expressão Emocional e a Capacidade para Lidar se correlacionaram significativamente tanto com as dimensões da personalidade como com os indicadores de bem-estar/perturbação psicológica. Na relação entre Emocionalidade e Perturbação

Psicológica, os efeitos indiretos através da RE e IE contrariam o efeito direto da Emocionalidade. A Supressão e a Expressão Emocional apenas se constituem como mediadoras quando atuam em conjunto. No entanto, tal não se verificou para a relação entre Extroversão e Auto-aceitação, em que apenas se constituíram como mediadores a Supressão e a Capacidade para Lidar. A Re-apreciação Cognitiva não mediou qualquer relação.

Discussão e Conclusão: Em geral, o efeito da personalidade no bem-estar/perturbação psicológica, particularmente na Auto-aceitação, passa pela sua influência na Regulação Emocional e na Inteligência Emocional. Os resultados relativos à Re-apreciação Cognitiva, suscitam investigação adicional.

Palavras-chave: Personalidade, Regulação Emocional, Inteligência Emocional, Bem-estar psicológico, Perturbação Psicológica

ABSTRACT

Introduction: Personality is defined as a set of traits that represent individual differences in their usual tendency to behave, think or feel in conceptually interrelated ways. Its influence in cognitive-affective processes is already known, namely Emotional Regulation/ER, which encompasses the monitorization, assessment and modification of emotional reactions. On other hand, one can look at Emotional Regulation as part of a broader concept – Emotional Intelligence/EI: the ability to differentiate emotions, to access them and to generate them in order to assist thinking; to understand and regulate them as to promote emotional and intellectual growth. It is known that these constructs have an influence in psychological well-being, but the role of their relationship in psychological distress and in one's self-assessment (self-acceptance) is yet to be studied.

Aim: To understand the interaction and influence pathways between dimensions of Personality, Emotional Regulation and Emotional Intelligence in Psychological Distress and Well-being through Multiple Serial Mediation Models.

Methods: 308 college students (68.1% females), with ages ranging between 17 and 34 ($M = 21.2$; $SD = 2.36$) was surveyed using the already validated self-response questionnaires: HEXACO-60, 15-item version of Emotional Skills and Competence Questionnaire, Cognitive Emotional Regulation Questionnaire (Suppression and Cognitive Reappraisal) Ryff's Psychological Well-Being Scale (self-acceptance) and the 21-item Depression, Anxiety and Stress Scale.

Results: From the HEXACO-60 domains, Extraversion and Emotionality have the strongest correlations with both the ER and EI domains and the psychological well-being/distress outcomes. Of the ER strategies Suppression showed the strongest correlations. Regarding EI, only the Express and Label and the Manage and Regulate factors showed sufficient correlations with both personality traits and our outcomes. It was shown that

between Emotionality and Psychological Distress the indirect effect mediated by Emotional Regulation and Intelligence counteracts the direct effect of Emotionality. Suppression and the ability to Express and Label emotions only established themselves as mediators when acting together. However, between Extraversion and Self-Acceptance, only Suppression and the Manage and Regulate factor mediated the indirect effects. Cognitive Reappraisal did not establish itself as a mediator in any of the models tested.

Discussion and Conclusion: In general, both Emotional Regulation and Intelligence seem to have a role in Psychological Distress and Well-being, especially in Self-Acceptance, a more intrapersonal dimension. The results obtained regarding Cognitive Reappraisal could lead to further investigation.

Keywords: Personality, Emotional Regulation, Emotional Intelligence, Psychological Well-Being, Psychological Distress.

INTRODUÇÃO

A personalidade define-se como um conjunto de traços que representam diferenças entre indivíduos no que toca à sua tendência típica para se comportarem, pensarem ou sentirem de formas conceptualmente relacionadas entre si, em resposta a situações relevantes durante um período de tempo relativamente longo.(1) Em 2001, com base em estudos lexicais da estrutura da personalidade, Ashton e Lee propuseram o modelo HEXACO teorizando que a personalidade se pode organizar em seis dimensões – Honestidade-Humildade/H, Emocionalidade/E, Extroversão/X, Amabilidade/A, Conscienciosidade/C e Abertura à Experiência/O. (2) Partindo deste conceito de personalidade como algo que distingue um indivíduo dos demais, com grande impacto na sua cognição, afeto e comportamento, um dos grandes objetivos da investigação tem sido a compreensão do papel desempenhado por certos traços em determinados processos cognitivos e emocionais relevantes para o bem-estar psicológico e saúde mental.

Um desses processos é a Regulação Emocional/RE (3), que engloba o conjunto de processos intrínsecos e extrínsecos responsáveis pela monitorização, avaliação e modificação de reações emocionais, influenciando a intensidade, duração e tipo de emoção experienciada (4). Podemos distinguir as estratégias utilizadas na regulação emocional pela sua localização no desenrolar do processo emocional, dividindo-as em estratégias aplicadas antes da ativação completa da resposta emocional (*antecedent-focused*) ou depois desta, já com consequências a nível da resposta fisiológica periférica e comportamental (*response-focused*) (5). Dentro das estratégias *antecedent-focused*, tem-se destacado a Re-apreciação Cognitiva/ReapCog – uma mudança do significado atribuído a uma dada situação, destacando os seus aspetos positivos, com vista a alterar o impacto emocional desta. Existe alguma evidência sugerindo que a ReapCog é eficaz na diminuição da experiência e expressão emocional negativa e até da resposta neuroendócrina involuntária (6). Adicionalmente, foi observado que se correlaciona positivamente com os níveis de otimismo e bem-estar e negativamente com os de ansiedade

(7). Em oposição à ReapCog temos a Supressão, uma estratégia *response-focused* aplicada sobre uma resposta emocional já em curso e que tem como único fim a diminuição da expressão emocional. Esta circunstância cria no indivíduo uma sensação de discrepância entre aquilo que experiencia e o que expressa, determinando sentimentos negativos em relação ao próprio e requerendo esforços contínuos que geram mal-estar e conflito interno com consequências a nível cognitivo e social: redução da experiência e expressão emocional positivas e rebate tanto na memória como na responsividade social (8).

Devemos ainda considerar o papel da RE no contexto de um outro conceito mais abrangente – a Inteligência Emocional/IE, que é tida como a capacidade de discernir emoções, aceder-lhes e gerá-las de modo a que auxiliem o pensamento; de entender as emoções e o conhecimento emocional e de as regular reflexamente de modo a promover o crescimento emocional e intelectual (9). Um dos principais modelos de medida da IE compreende três dimensões – Perceção Emocional/PE, Expressão Emocional/EE e Capacidade para Lidar com as Emoções/CL. A IE já foi ligada à diminuição dos níveis de stresse e ansiedade e a efeitos positivos no bem-estar psicológico (10,11).

Tendo em conta que estes três construtos – Personalidade, Regulação Emocional e Inteligência Emocional – estão conceptualmente relacionados e já deram individualmente provas da sua importância para o bem-estar psicológico, falta ainda averiguar o modo como influenciam os níveis de perturbação psicológica, medida pelos níveis de Ansiedade, Depressão e Stresse, bem como o seu impacto na avaliação que o indivíduo faz de si próprio, isto é, na sua Auto-aceitação/AA, importante dimensão do bem-estar psicológico (12).

Assim, o objetivo deste estudo é clarificar a natureza destas relações através do estudo dos efeitos diretos e indiretos da Personalidade, Regulação Emocional e Inteligência Emocional nos *outcomes* de perturbação e bem-estar psicológicos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo foi realizado no âmbito do projeto de investigação “Perfeccionismo, Traços obscuros e Regulação emocional” [Ref. 004-CE-2017], aprovado pela Comissão de Ética e Conselho Científico da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra. (cf. Anexo 2).

Procedimentos

Foram contactados docentes das unidades curriculares/UC de Psicologia Médica do Mestrado Integrado de Medicina/MIM e de Introdução à Psicologia, do Mestrado Integrado em Medicina Dentária/MIMD da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra/FMUC, de modo a solicitar a participação dos estudantes através do preenchimento de questionários de auto-resposta durante as aulas das ditas UC. Foi garantida a confidencialidade dos dados e assinado o consentimento informado (Anexo 3) pelos estudantes que se voluntariaram para participar no estudo. Os dados foram recolhidos durante o ano letivo 2015/2016 e primeiro semestre de 2016/2017.

Amostra

A amostra é composta por 308 estudantes da FMUC, 81 (26,4%) dos quais frequentam o MIMD e 226 (73,6%) o MIM desde o 1.º até ao 4.º ano, tendo idades compreendidas entre os 17 e os 34 anos e uma média de 21,2 anos e um desvio padrão de 2,36. Do total de inquiridos, 205 (68,1%) são do sexo feminino e 96 (31,9%) do sexo masculino. A quase totalidade dos participantes (97,7%) é de nacionalidade Portuguesa, sendo que os restantes apresentam domínio fluente da Língua Portuguesa.

Tabela 1 – Características da Amostra

	Sexo Masculino	Sexo Feminino	Total*
Idade			
Mín – Max	17 – 28	17 – 34	17 – 28
Média	21,02	21,33	21,24
Ano de curso			
1.º	12 (12,6%)	26 (12,9%)	38 (12,8%)
2.º	0 (0,0%)	3 (1,5%)	3 (1%)
3.º	77 (81,1%)	150 (74,6%)	228 (76,5%)
4.º	6 (6,3%)	22 (10,9%)	29 (9,7%)
Curso			
Medicina	76 (79,2%)	148 (72,2%)	226 (73,6%)
Medicina Dentária	20 (20,8%)	57 (27,8%)	81 (26,4%)
Total*	96 (31,9%)	205 (68,1%)	308 (100%)

* poderá haver discrepâncias nas somas devido a respostas omissas

Instrumentos

Foram usadas as versões portuguesas das escalas abaixo descritas, já validadas para a população portuguesa. Todas demonstraram propriedades psicométricas adequadas quando usadas em amostras de estudantes:

- **HEXACO-60 (13–15)**

O HEXACO-60 avalia seis dimensões *major* da personalidade: Honestidade – Humildade (H), Emocionalidade (E), Extroversão (X), Amabilidade (A), Conscienciosidade (C) e Abertura à Experiência (O – do inglês *Openness to Experience*), cada uma delas constituída por quatro facetas. O questionário é composto por 60 itens, 10 para cada uma das 6 dimensões *major* e dentro destas 2-3 itens para cada faceta.

- **Questionário de Regulação Emocional/QRE (5,16)**

O QRE avalia a utilização de duas estratégias de regulação emocional: a Supressão (Sup) e a Reapreciação Cognitiva (ReapCog), através de 4 e 6 itens, respetivamente, no total dos 10 itens que constituem a escala.

- **Questionário de Competência Emocional-15/QCE-15 (9,17)**

O QCE, na sua versão reduzida de 15 itens, avalia três dimensões da inteligência emocional, cada uma através de 5 itens, sendo elas a Percepção Emocional (PE), Expressão Emocional (EE) e Capacidade para Lidar com as emoções (CL).

- **Auto-aceitação da EBEP de Ryff – versão reduzida (12)**

Da EBEP de Ryff, originalmente constituída por 42 itens, foram selecionados 14 dos quais 7 avaliam as Relações Positivas e os restantes 7 a Auto-aceitação (AA) sendo que no âmbito desta dissertação apenas esta última dimensão foi analisada.

- **Escalas de Ansiedade, Depressão e Stresse-21/EADS-21 (18,19)**

A EADS-21—pretende avaliar um modelo tripartido constituído por sintomas de Depressão (Dep), Ansiedade (Ans) e Stress (Str) tanto em termos de gravidade com em termos de frequência durante a última semana.

Análise Estatística

O tratamento estatístico foi realizado no programa IBM SPSS Statistics, versão 25 para Windows, possibilitando a determinação de estatísticas descritivas, medidas de tendência central e de dispersão, realização de testes de hipótese e de modelos de mediação. A distribuição das variáveis na amostra permitiu a utilização de testes paramétricos, com exceção para a Ansiedade e a Depressão que apresentaram uma distribuição não-normal. Foram efetuadas análises de correlação de *Pearson* para todas as variáveis, exceptuando estas duas (em que se efetuaram as de *Spearman*) sendo que a classificação da magnitude dos coeficientes foi feita recorrendo ao critério de *Cohen*: até 0.2 – baixa ; entre 0,2 e 0.5 – moderada; superior a 0.5 – elevada (20). Para a comparação entre sexos, foi utilizado o teste-t para amostras independentes ou o teste U de Mann-Whitney, quando adequado. Para testar os modelos de mediação múltipla serial foi utilizada a metodologia de *bootstrapping* de Hayes et

al. (21) e a sua *macro* PROCESS para SPSS, selecionando o modelo 6. Foi adotado o nível de significância de 0.05.

RESULTADOS

Análise Descritiva

Na Tabela 2, apresentam-se os desvios-padrão, as médias e a variação referentes às variáveis em estudo, na amostra total.

Tabela 2 – Variação, Média e Desvio Padrão das variáveis em estudo

	<i>Variação (Mín - Máx)</i>	<i>M (DP)</i>
HEXACO-60		
Honestidade (H)	11 - 40	21,22 (5,25)
Emocionalidade (E)	20 - 49	34,35 (5,48)
Extroversão (X)	14 - 47	33,91 (5,87)
Amabilidade (A)	16 - 43	30,87 (5,44)
Conscienciosidade (C)	19 - 50	37,61 (5,12)
Abertura à Experiencia (O)	16 - 45	31,80 (5,13)
QRE-10		
Supressão Emocional (Sup)	4 - 26	15,09 (4,64)
Reapreciação Cognitiva (ReapCog)	6 - 42	28,08 (5,69)
QCE-15		
Expressão Emocional (EE)	5 - 30	20,87 (4,55)
Perceção Emocional (PE)	9 - 59	21,62 (3,85)
Capacidade para Lidar (CL)	9 - 29	21,95 (3,45)
Auto-aceitação	8 - 42	28,72 (6,31)
EADS-21		
Ansiedade (Ans)	0 - 17	2* (1; 5)**
Stress (Str)	0 - 21	7,19 (4,49)
Depressão (Dep)	0 - 24	3* (1; 7)**

M – média, * - mediana, **DP** – desvio padrão, ** - 1.º e 3.º quartis

Tabela 3 - Comparação das pontuações médias nas variáveis em função do género

	Sexo		Dif. Méd.; p
	Masculino M (DP)	Feminino M (DP)	
HEXACO-60			
Honestidade (H)	21,76 (4,58)	20,96 (5,57)	0,80; 0,221
Emocionalidade (E)	31,52 (5,31)	35,69 (5,06)	-4,17; <0,001
Extroversão (X)	33,75 (6,03)	34,03 (5,84)	-0,28; 0,702
Amabilidade (A)	30,77 (4,76)	30,84 (5,78)	-0,07; 0,908
Conscienciosidade (C)	36,30 (5,53)	38,31 (4,78)	-2,01; 0,001
Abertura à Experiencia (O)	32,09 (5,40)	31,70 (5,03)	0,40; 0,534
QRE-10			
Supressão Emocional (Sup)	16,88 (4,49)	14,32 (4,52)	2,57; <0,001
Reapreciação Cognitiva (ReapCog)	27,38 (5,67)	28,39 (5,71)	-1,01; 0,154
QCE-15			
Expressão Emocional (EE)	19,87 (4,54)	21,32 (4,46)	-1,45; 0,010
Perceção Emocional (PE)	21,65 (4,95)	21,66 (3,15)	0; 0,992
Capacidade para Lidar (CL)	22,15 (3,51)	21,84 (3,40)	0,31; 0,468
Auto-aceitação (AA)	29,01 (6,31)	28,60 (6,36)	0,41; 0,602
EADS-21			
Ansiedade (Ans)	2* (1; 4)**	3* (1; 5,5)**	1; 0,732
Stress (Str)	6,00 (3,82)	7,73 (4,68)	-1,73; 0,001
Depressão (Dep)	3* (1; 6)**	3* (1; 7)**	0; 0,429

M – média, * - mediana, DP – desvio padrão, ** - 1.º e 3.º quartis, **Dif. Méd.** – Diferença Média entre sexos, **p** - significância

Nas variáveis cujas pontuações médias apresentaram diferenças significativas entre sexos, verificámos que o masculino, em média, obteve valores mais baixos na Emocionalidade, Conscienciosidade, Expressão Emocional e Stresse e mais elevados na Supressão, comparativamente ao sexo feminino.

Correlações

Na Tabela 4 apresentam-se as correlações entre todas as variáveis, na amostra total.

Tabela 4 - Coeficientes de Correlação entre as variáveis em estudo na amostra

	H	E	X	A	C	O	Sup	ReapC	EE	PE	CL	AA	Ans	Str
Emocionalidade (E)	r	-0,024												
	p	0,680												
Extroversão (X)	r	-,114*	-0,111											
	p	0,045	0,053											
Amabilidade (A)	r	-0,059	-0,081	-0,022										
	p	0,306	0,157	0,705										
Conscienciosidade (C)	r	-0,074	,295**	0,095	0,045									
	p	0,197	0,000	0,094	0,426									
Abertura à Experiência (O)	r	-0,011	-0,090	0,057	,115*	-0,061								
	p	0,852	0,114	0,316	0,044	0,287								
Supressão (Sup)	r	-0,012	-,293**	-,335**	0,031	-,129*	0,049							
	p	0,828	0,000	0,000	0,584	0,024	0,397							
Reapreciação Cognitiva (ReapC)	r	-0,022	-0,036	,148	0,075	0,067	-0,109							
	p	0,705	0,534	0,010	0,195	0,247	0,058							
Expressão Emocional (EE)	r	-0,039	,187**	,444**	0,099	0,086	-,469**	0,042						
	p	0,492	0,001	0,000	0,082	0,133	0,000	0,464						
Percepção Emocional (PE)	r	-0,022	-0,026	,165	0,039	0,052	0,068	0,088	,271**					
	p	0,698	0,655	0,004	0,503	0,371	0,240	0,129	0,000					
Capacidade para Lidar com as Emoções (CL)	r	-0,075	-,150**	,531**	,210**	0,073	-,201**	,364**	,400**	,301**				
	p	0,191	0,009	0,000	0,000	0,207	0,000	0,000	0,000	0,000				
Autoaceitação (AA)	r	-,122*	-,182**	,650**	,141*	0,083	-,393**	,278**	,413**	,159**	,595**			
	p	0,034	0,001	0,000	0,014	0,148	0,000	0,000	0,000	0,006	0,000			
Ansiedade (Ans) [§]	r	0,052	,232**	-,233**	-0,100	-0,007	0,090	-0,101	-,233**	-,183**	-,188**	-,234**		
	p	0,369	0,000	0,000	0,080	0,906	0,117	0,081	0,000	0,001	0,001	0,000		
Stresse (Str)	r	-0,031	,321**	-,233**	-,281**	0,078	0,015	-0,023	-,222**	-,174**	-,233**	-,312**	,751**	
	p	0,594	0,000	0,000	0,000	0,177	0,791	0,685	0,000	0,002	0,000	0,000	0,000	
Depressão (Dep) [§]	r	0,070	,195**	-,436**	-0,083	-0,111	,277**	-,146*	-,336**	-,218**	-,336**	-,539**	,664**	,644**
	p	0,221	0,001	0,000	0,149	0,052	0,000	0,011	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

H - Humildade, E - Emocionalidade, X - Extroversão, A - Amabilidade, C - Conscienciosidade, O - Abertura à Experiência, Sup - Supressão, ReapC - Reapreciação Cognitiva, EE - Expressão Emocional, PE - Percepção Emocional, CL - Capacidade para Lidar, AA - Autoaceitação, Ans - Ansiedade, Str - Stress, Dep - Depressão; * - p < 0,05, ** - p < 0,01, § - coeficiente de correlação de Spearman

A **Honestidade-Humildade** apenas apresentou fracas correlações negativas com a Emocionalidade e a Auto-aceitação.

A **Emocionalidade** correlacionou-se positiva e moderadamente com a Conscienciosidade, Ansiedade e Stresse, fracamente com a Expressão Emocional e a Depressão; negativa e moderadamente com a Supressão, fracamente com a Capacidade para Lidar e a Auto-aceitação.

A **Extroversão** apresentou correlações positivas e elevadas com a Capacidade para Lidar e a Auto-aceitação, moderada com a Expressão Emocional e baixas com a Reapreciação Cognitiva e a Perceção Emocional; negativas e moderadas com a Supressão, Ansiedade, Stress e Depressão.

A **Amabilidade** apresentou correlações positivas e moderadas com a Capacidade para Lidar, baixas com a Abertura à Experiência e Auto-aceitação; negativa e moderada com o Stress.

A **Conscienciosidade** demonstrou apenas correlações negativas e baixas com a Supressão e Depressão.

A **Abertura à Experiência** somente se correlacionou positiva e fracamente com Expressão e Perceção Emocionais.

A **Supressão** apresentou correlações positivas e moderadas com a Supressão; negativas e moderadas com a Reapreciação Cognitiva, Capacidade para Lidar e Auto-aceitação.

A **Reapreciação Cognitiva** correlacionou-se positiva e moderadamente com a Capacidade para Lidar e a Auto-aceitação; negativa e fracamente com a Depressão.

A **Expressão Emocional** correlacionou-se positiva e moderadamente com a Percepção Emocional, Capacidade para Lidar e Auto-aceitação; negativa e moderadamente com a Ansiedade, Stresse e Depressão.

A **Percepção Emocional** apresentou correlações positivas e moderadas com a Capacidade para Lidar, baixas com a Auto-aceitação; negativas e moderadas com a Depressão, baixas com a Ansiedade e Stresse.

A **Capacidade para Lidar** apresentou correlações positivas e fortes com a Auto-aceitação; negativas e moderadas com o Stresse e a Depressão, baixas com a Ansiedade.

A **Auto-aceitação** apresentou correlações negativas e fortes com a Depressão, moderadas com a Ansiedade e Stresse.

As três variáveis do modelo tripartido da EADS-21, **Ansiedade, Stresse e Depressão** apresentaram todas fortes correlações positivas entre si.

Estudos de Mediação

Foram testados modelos de mediação múltipla serial, através da metodologia de Hayes. Para tal, adotaram-se dimensões da personalidade do modelo HEXACO como Variável Preditora (X), sempre que estas apresentavam correlações com a Variável *Outcome* (Y) – indicadores de bem-estar psicológico(Auto-aceitação)/perturbação psicológica (Ansiedade, Stresse e Depressão). Como primeiros mediadores (M_1) considerámos as duas estratégias de Regulação Emocional – Supressão e Re-apreciação Cognitiva. Como segundos mediadores (M_2), utilizámos as dimensões da Inteligência Emocional – Expressão Emocional, Perceção Emocional e Capacidade para Lidar. A variável sexo foi usada como covariável, dado que se revelou um fator de diferença significativa na análise univariada. O efeito desta deverá ser interpretado como sendo a variação da variável em causa caso se olhe apenas aos resultados do sexo feminino, relativamente aos obtidos para o sexo masculino.

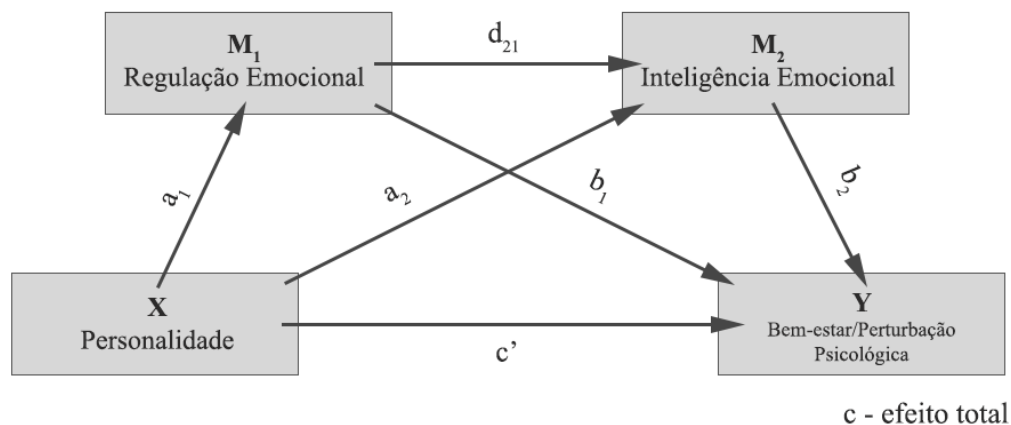


Figura 1 - Esquema ilustrativo de uma mediação múltipla em série.

Selecionando as variáveis com base nos critérios acima referidos, foram testados os seguintes modelos, apresentados segundo a Variável Independente (X).

EMOCIONALIDADE

Modelo 1

Neste primeiro modelo tem-se como primeiro mediador a **Supressão**, como segundo mediador a **Expressão Emocional**, e como *outcome* a **Auto-aceitação**. Os efeitos direto, indiretos (total e parciais) e total encontram-se descritos na Tabela 5. O modelo foi controlado para a variável sexo, tendo esta apenas efeito estatisticamente significativo na Supressão (-1,71; $p = 0,004$).

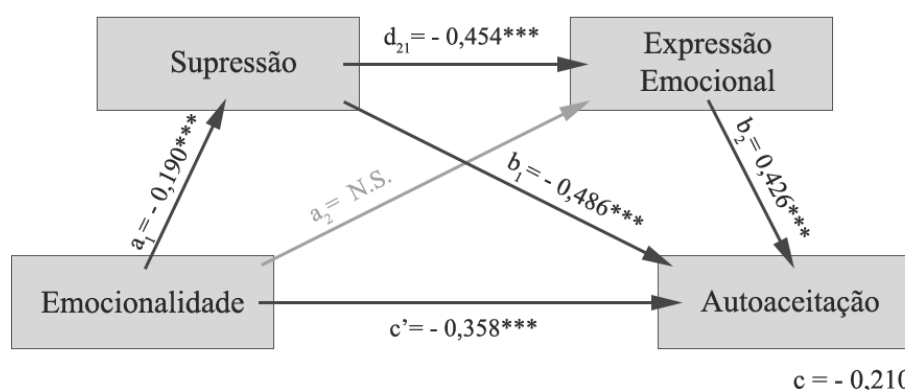


Figura 2 - Modelo de mediação múltipla serial 1. N.S. - Não Significativo * - $p < 0,05$ *** - $p < 0,001$ Os números correspondem aos coeficientes não-estandarizados.

Tabela 5 – Efeitos direto, indiretos e total analisados no Modelo 1

	Efeito	p	IC 95%	
			Lim. Inf.	Lim. Sup.
Efeito Direto	- 0,358	< 0,001	- 0,480	- 0,237
Efeito Indireto Total	0,148		0,068	0,232
Indireto 1	0,092		0,039	0,152
Indireto 2	0,019		- 0,024	0,062
Indireto 3	0,037		0,013	0,069
Efeito Total	- 0,210	0,004	- 0,351	- 0,069

Indireto 1: Emocionalidade → Supressão → Auto-aceitação

Indireto 2: Emocionalidade → Expressão Emocional → Auto-aceitação (N.S.)

Indireto 3: Emocionalidade → Supressão → Expressão Emocional → Auto-aceitação

Modelo 2

No segundo modelo, mantiveram-se os mediadores, adotando como *outcome* a **Ansiedade**. Os efeitos direto, indiretos (total e parciais) e total encontram-se descritos na Tabela 6. De novo, a variável sexo apenas demonstrou efeito significativo na Supressão (-1,74; $p = 0,003$).

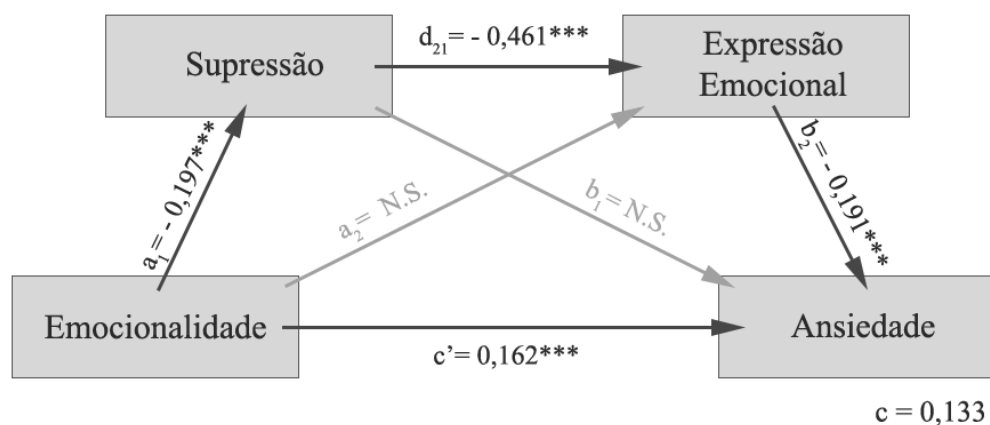


Figura 3 - Modelo de mediação múltipla serial 2. N.S. - Não Significativo * - $p < 0,05$ *** - $p < 0,001$ Os números correspondem aos coeficientes não-estandarizados.

Tabela 6 – Efeitos direto, indiretos e total analisados no Modelo 2

	Efeito	p	IC 95%	
			Lim. Inf.	Lim. Sup.
Efeito Direto	0,162	< 0,001	0,088	0,237
Efeito Indireto Total	- 0,029		- 0,058	- 0,005
Indireto 1	- 0,003		- 0,022	0,015
Indireto 2	- 0,008		- 0,029	0,011
Indireto 3	- 0,017		- 0,033	- 0,006
Efeito Total	0,133	0,001	0,059	0,208

Indireto 1: Emocionalidade → Supressão → Ansiedade (N.S.)

Indireto 2: Emocionalidade → Expressão Emocional → Ansiedade (N.S.)

Indireto 3: Emocionalidade → Supressão → Expressão Emocional → Ansiedade

Modelo 3

No terceiro modelo, a única alteração foi novamente no *outcome* adotado - **Stresse**. Os efeitos direto, indiretos (total e parciais) e total encontram-se descritos na Tabela 7. De novo, a variável sexo apenas demonstrou efeito significativo na Supressão (-1,74; $p = 0,003$).

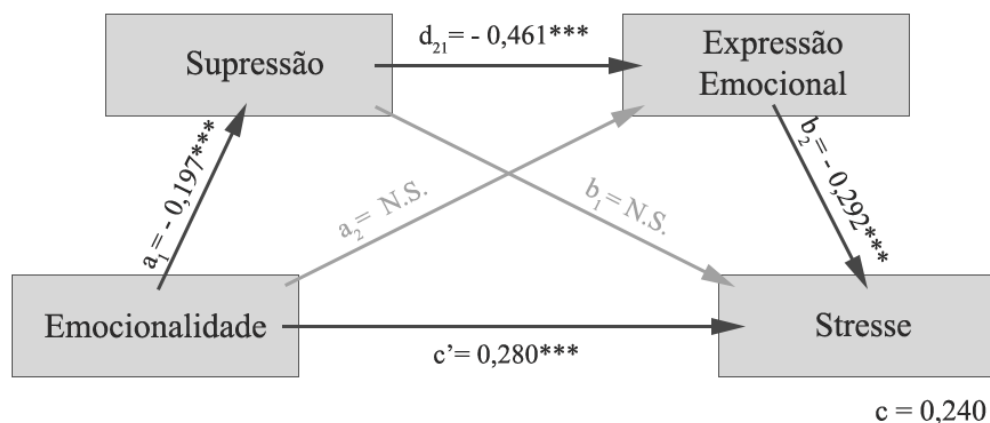


Figura 4 - Modelo de mediação múltipla serial 3. N.S. - Não Significativo * - $p < 0,05$ *** - $p < 0,001$ Os números correspondem aos coeficientes não-estandarizados.

Tabela 7 – Efeitos direto, indiretos e total analisados no Modelo 3

	Efeito	p	IC 95%	
			Lim. Inf.	Lim. Sup.
Efeito Direto	0,280	< 0,001	0,186	0,374
Efeito Indireto Total	- 0,040		- 0,078	- 0,006
Indireto 1	- 0,001		- 0,026	0,027
Indireto 2	- 0,013		- 0,045	0,016
Indireto 3	- 0,027		- 0,051	- 0,009
Efeito Total	0,240	< 0,001	0,144	0,335

Indireto 1: Emocionalidade → Supressão → Stresse

Indireto 2: Emocionalidade → Expressão Emocional → Stresse

Indireto 3: Emocionalidade → Supressão → Expressão Emocional → Stresse

Modelo 4

No quarto modelo, a única alteração foi novamente no *outcome* adotado - **Depressão**. Os efeitos direto, indiretos (total e parciais) e total encontram-se descritos na Tabela 8. De novo, a variável sexo apenas demonstrou efeito significativo na Supressão (-1,74; $p = 0,003$).

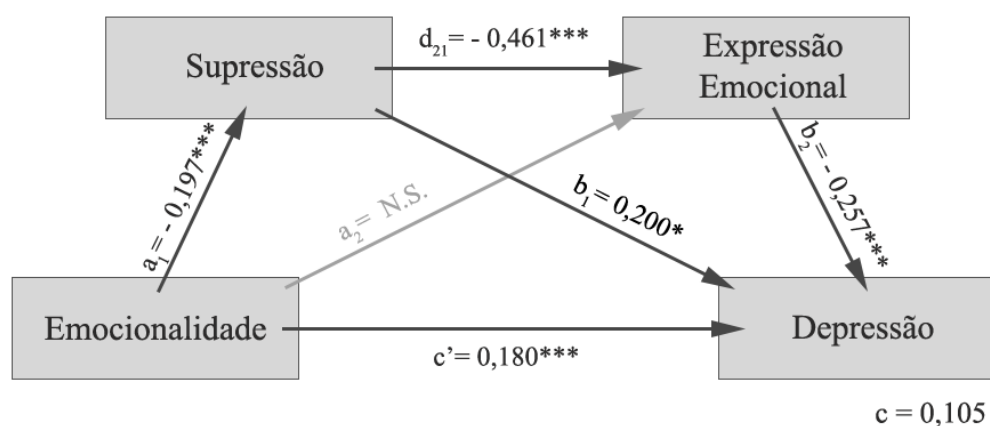


Figura 5 - Modelo de mediação múltipla serial 4. N.S. - Não Significativo * - $p < 0,05$ *** - $p < 0,001$ Os números correspondem aos coeficientes não-estandarizados.

Tabela 8 – Efeitos direto, indiretos e total analisados no Modelo 4

	Efeito	p	IC 95%	
			Lim. Inf.	Lim. Sup.
Efeito Direto	0,180	< 0,001	0,086	0,273
Efeito Indireto Total	- 0,074		- 0,122	- 0,031
Indireto 1	- 0,039		- 0,074	- 0,013
Indireto 2	- 0,011		- 0,040	0,015
Indireto 3	- 0,023		- 0,046	- 0,007
Efeito Total	0,105	0,036	0,007	0,204

Indireto 1: Emocionalidade → Supressão → Depressão

Indireto 2: Emocionalidade → Expressão Emocional → Depressão

Indireto 3: Emocionalidade → Supressão → Expressão Emocional → Depressão

Modelo 5

Neste quinto modelo, manteve-se como primeiro mediador a **Supressão**, alterando-se, no entanto, o segundo mediador – **Capacidade para Lidar** e *outcome* – **Auto-aceitação**. O modelo de mediação apresentou um efeito direto negativo, estatisticamente significativo. Os efeitos direto, indiretos (total e parciais) e total encontram-se descritos na Tabela 9. De notar que o efeito indireto total foi nulo devido ao anulamento dos efeitos indiretos parciais entre si. De novo, a variável sexo apenas demonstrou efeito significativo na Supressão (-1,61; $p = 0,007$).

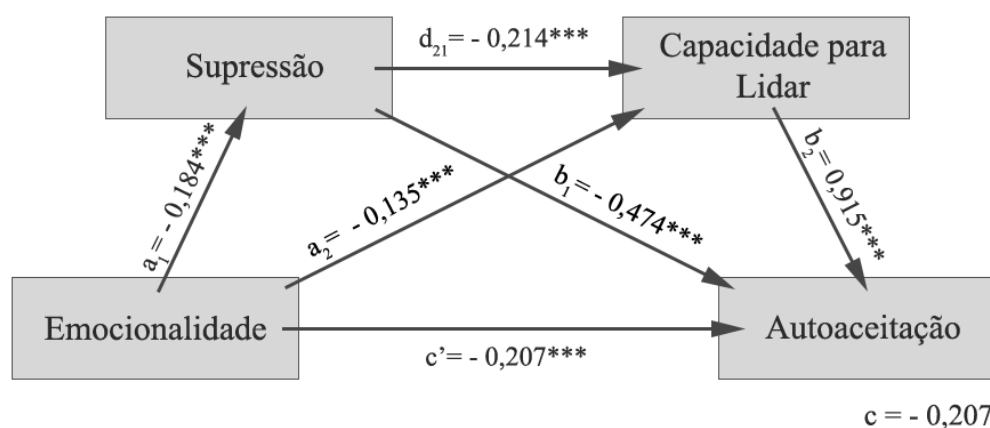


Figura 6 - Modelo de mediação múltipla serial 5. N.S. - Não Significativo * - $p < 0,05$ *** - $p < 0,001$ Os números correspondem aos coeficientes não-estandarizados.

Tabela 9 – Efeitos direto, indiretos e total analisados no Modelo 5

	Efeito	p	IC 95%	
			Lim. Inf.	Lim. Sup.
Efeito Direto	- 0,207	< 0,001	- 0,317	- 0,098
Efeito Indireto Total	< 0,001		- 0,112	0,108
Indireto 1	0,087		0,033	0,147
Indireto 2	- 0,123		- 0,201	- 0,052
Indireto 3	0,036		0,012	0,067
Efeito Total	- 0,207	0,004	- 0,348	- 0,067

Indireto 1: Emocionalidade → Supressão → Auto-aceitação

Indireto 2: Emocionalidade → Capacidade para Lidar → Auto-aceitação

Indireto 3: Emocionalidade → Supressão → Capacidade para Lidar → Auto-aceitação

Modelo 6

No sexto modelo, a única alteração foi no *outcome* – **Ansiedade**. O modelo de mediação apresentou um efeito direto positivo, estatisticamente significativo. Os efeitos direto, indiretos (total e parciais) e total encontram-se descritos na Tabela 10. O efeito indireto total não foi significativo, devido ao anulamento dos efeitos indiretos 2 e 3 entre si, também eles de magnitude muito baixa. O efeito total foi positivo e significativo. De novo, a variável sexo apenas demonstrou efeito significativo na Supressão (-1,64; $p = 0,006$).

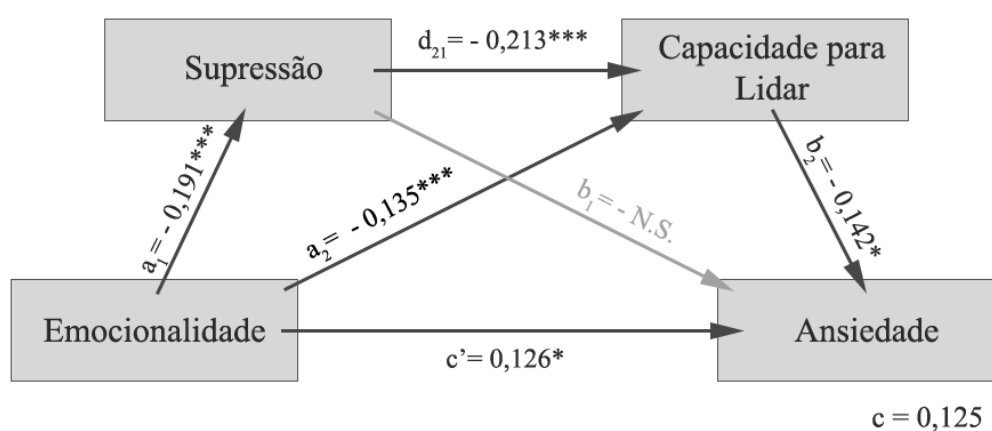


Figura 7 - Modelo de mediação múltipla serial 6. N.S. - Não Significativo * - $p < 0,05$ *** - $p < 0,001$ Os números correspondem aos coeficientes não-estandarizados.

Tabela 10 – Efeitos direto, indiretos e total analisados no Modelo 6

	Efeito	p	IC 95%	
			Lim. Inf.	Lim. Sup.
Efeito Direto	0,126	0,001	0,049	0,202
Efeito Indireto Total	< 0,001		- 0,030	0,030
Indireto 1	- 0,015		- 0,037	0,001
Indireto 2	0,020		0,001	0,047
Indireto 3	- 0,006		- 0,014	- 0,0001
Efeito Total	0,125	0,001	0,051	0,200

Indireto 1: Emocionalidade → Supressão → Ansiedade

Indireto 2: Emocionalidade → Capacidade para Lidar → Ansiedade

Indireto 3: Emocionalidade → Supressão → Capacidade para Lidar → Ansiedade

Modelo 7

No sétimo modelo, a única alteração foi no *outcome* – **Stresse**. O modelo de mediação apresentou um efeito direto positivo, estatisticamente significativo. Os efeitos direto, indiretos (total e parciais) e total encontram-se descritos na Tabela 11. De novo, a variável sexo apenas demonstrou efeito significativo na Supressão (-1,64; $p = 0,006$).

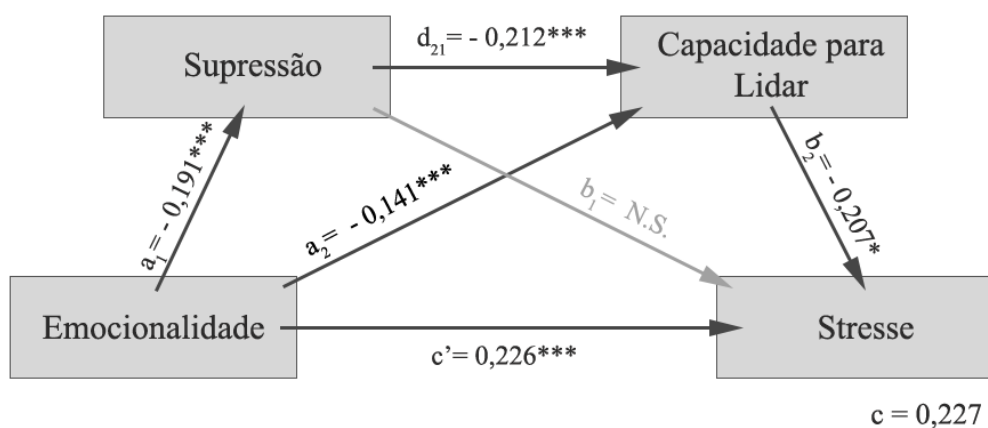


Figura 8 - Modelo de mediação múltipla serial 7. N.S. - Não Significativo * - $p < 0,05$ *** - $p < 0,001$ Os números correspondem aos coeficientes não-estandarizados.

Tabela 11 – Efeitos direto, indiretos e total analisados no Modelo 7

	Efeito	p	IC 95%	
			Lim. Inf.	Lim. Sup.
Efeito Direto	0,226	< 0,001	0,128	0,323
Efeito Indireto Total	0,002		- 0,038	0,040
Indireto 1	- 0,019		- 0,048	0,005
Indireto 2	0,029		0,005	0,060
Indireto 3	- 0,008		- 0,019	- 0,001
Efeito Total	0,227	< 0,001	0,132	0,322

Indireto 1: Emocionalidade → Supressão → Stresse

Indireto 2: Emocionalidade → Capacidade para Lidar → Stresse

Indireto 3: Emocionalidade → Supressão → Capacidade para Lidar → Stresse

Modelo 8

No oitavo modelo, a única alteração foi no *outcome* – **Depressão**. O modelo de mediação apresentou um efeito direto positivo, estatisticamente significativo. Os efeitos direto, indiretos (total e parciais) e total encontram-se descritos na Tabela 12. De novo, a variável sexo apenas demonstrou efeito significativo na Supressão (-1,64; $p = 0,006$).

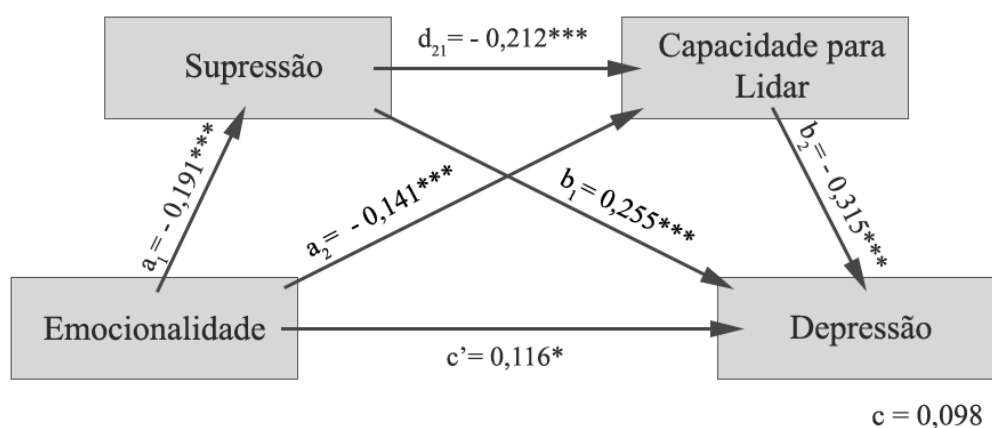


Figura 9 - Modelo de mediação múltipla serial 8. N.S. - Não Significativo * - $p < 0,05$ *** - $p < 0,001$ Os números correspondem aos coeficientes não-estandarizados.

Tabela 12 – Efeitos direto, indiretos e total analisados no Modelo 8

	Efeito	p	IC 95%	
			Lim. Inf.	Lim. Sup.
Efeito Direto	0,116	0,018	0,020	0,211
Efeito Indireto Total	-0,017		- 0,069	0,033
Indireto 1	- 0,049		- 0,088	- 0,018
Indireto 2	0,044		0,016	0,079
Indireto 3	- 0,013		- 0,026	- 0,004
Efeito Total	0,098	0,051	0,000	0,197

Indireto 1: Emocionalidade → Supressão → Depressão

Indireto 2: Emocionalidade → Capacidade para Lidar → Depressão

Indireto 3: Emocionalidade → Supressão → Capacidade para Lidar → Depressão

EXTROVERSÃO

Modelo 9

No nono modelo, tendo agora como variável independente a **Extroversão**, volta-se a adotar como mediadores a **Supressão** (M₁) e a **Expressão Emocional** (M₂) e como *outcome* a **Auto-aceitação**. Os efeitos direto, indiretos (total e parciais) e total encontram-se descritos na Tabela 13. A variável sexo demonstrou efeito significativo na Supressão (-2,40; **p** < 0,001). Foi ainda testado o efeito do sexo na Auto-aceitação, que se revelou significativo (-1,346; **p** = 0,025) para este modelo apesar de o mesmo não suceder na análise univariada.

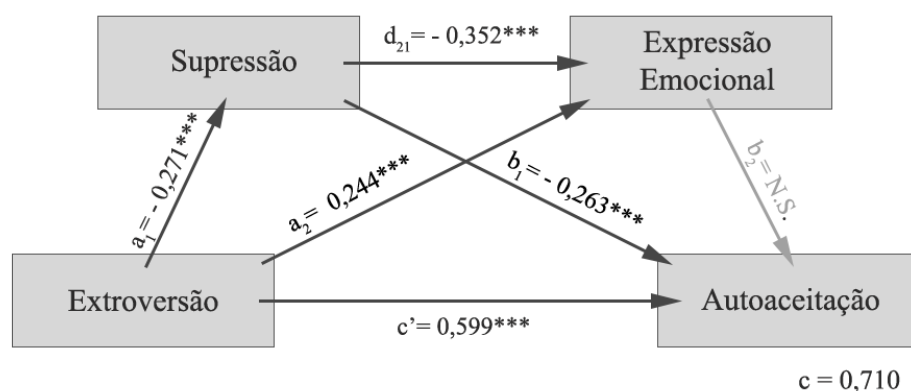


Figura 10 - Modelo de mediação múltipla serial 9. N.S. - Não Significativo * - $p < 0,05$ *** - $p < 0,001$ Os números correspondem aos coeficientes não-estandarizados.

Tabela 13 – Efeitos direto, indiretos e total analisados no Modelo 9

	Efeito	p	IC 95%	
			Lim. Inf.	Lim. Sup.
Efeito Direto	0,599	< 0,001	0,497	0,701
Efeito Indireto Total	0,111		0,051	0,180
Indireto 1	0,071		0,033	0,120
Indireto 2	0,028		- 0,008	0,068
Indireto 3	0,011		- 0,003	0,030
Efeito Total	0,710	< 0,001	0,617	0,803

Indireto 1: Extroversão → Supressão → Auto-aceitação

Indireto 2: Extroversão → Expressão Emocional → Auto-aceitação

Indireto 3: Extroversão → Supressão → Expressão Emocional → Auto-aceitação

Modelo 10

No décimo modelo, mantêm-se os mediadores, tendo agora como *outcome* a **Ansiedade**. Os efeitos direto, indiretos (total e parciais) e total encontram-se descritos na Tabela 14. A variável sexo demonstrou efeito significativo na Supressão ($-2,49$; $p < 0,001$).

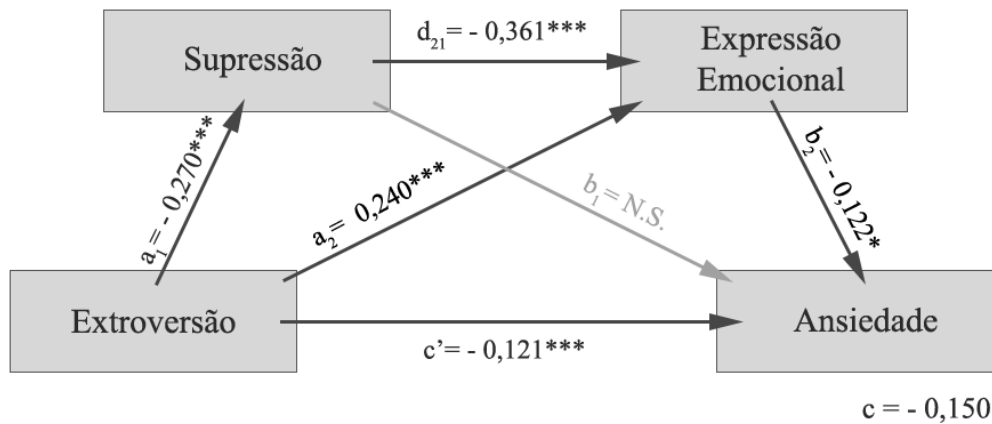


Figura 11 - Modelo de mediação múltipla serial 10. N.S. - Não Significativo * - $p < 0,05$ *** - $p < 0,001$ Os números correspondem aos coeficientes não-estandarizados.

Tabela 14 – Efeitos direto, indiretos e total analisados no Modelo 10

	Efeito	p	IC 95%	
			Lim. Inf.	Lim. Sup.
Efeito Direto	- 0,121	0,001	- 0,193	- 0,049
Efeito Indireto Total	- 0,028		- 0,069	0,006
Indireto 1	0,013		- 0,011	0,038
Indireto 2	- 0,029		- 0,058	- 0,007
Indireto 3	- 0,012		- 0,024	- 0,003
Efeito Total	- 0,150	< 0,001	- 0,213	- 0,086

Indireto 1: Extroversão → Supressão → Ansiedade

Indireto 2: Extroversão → Expressão Emocional → Ansiedade

Indireto 3: Extroversão → Supressão → Expressão Emocional → Ansiedade

Modelo 11

No décimo primeiro modelo, mantêm-se os mediadores, tendo agora como *outcome* o **Stresse**. Os efeitos direto, indiretos (total e parciais) e total encontram-se descritos na Tabela 15. A variável sexo demonstrou efeito significativo na Supressão (-2,49; $p < 0,001$), assim como no Stresse (1,822; $p = 0,001$).

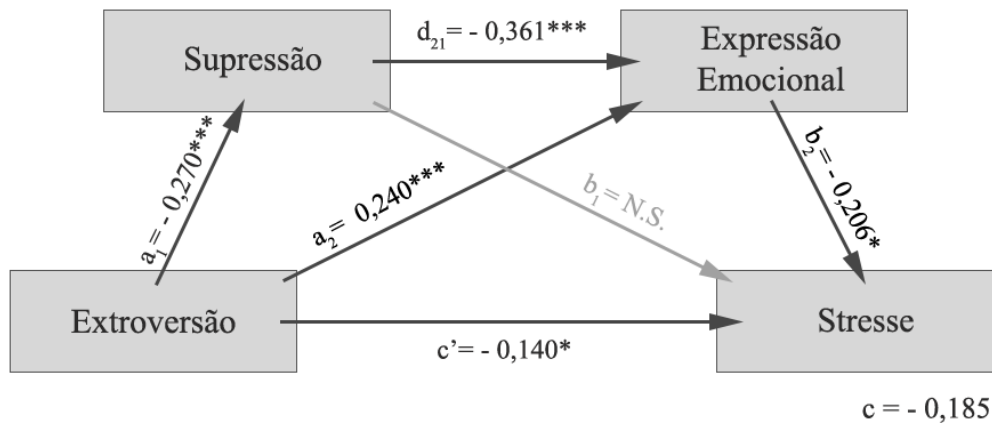


Figura 12 - Modelo de mediação múltipla serial 11. N.S. - Não Significativo * - $p < 0,05$ *** - $p < 0,001$ Os números correspondem aos coeficientes não-estandarizados.

Tabela 15 – Efeitos direto, indiretos e total analisados no Modelo 11

	Efeito	p	IC 95%	
			Lim. Inf.	Lim. Sup.
Efeito Direto	- 0,140	0,004	- 0,234	- 0,046
Efeito Indireto Total	- 0,045		- 0,099	0,007
Indireto 1	0,025		- 0,011	0,062
Indireto 2	- 0,049		- 0,090	- 0,015
Indireto 3	- 0,020		- 0,042	- 0,005
Efeito Total	- 0,185	< 0,001	- 0,268	- 0,101

Indireto 1: Extroversão → Supressão → Stresse

Indireto 2: Extroversão → Expressão Emocional → Stresse

Indireto 3: Extroversão → Supressão → Expressão Emocional → Stresse

Modelo 12

No décimo segundo modelo, mantêm-se os mediadores, tendo agora como *outcome* a **Depressão**. Os efeitos direto, indiretos (total e parciais) e total encontram-se descritos na Tabela 16. A variável sexo demonstrou efeito significativo na Supressão (-2,49; $p < 0,001$). Foi ainda testado o efeito do sexo na Depressão, que se revelou significativo (1,072; $p = 0,038$) para este modelo apesar de o mesmo não suceder na análise univariada.

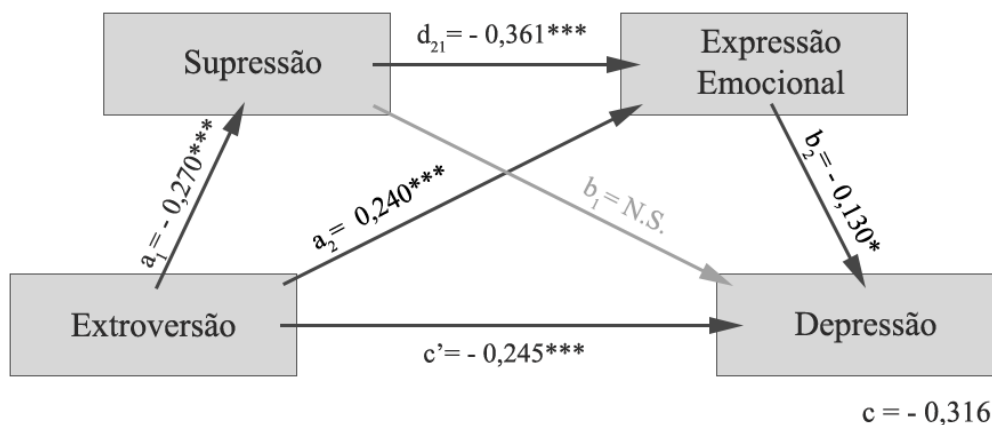


Figura 13 - Modelo de mediação múltipla serial 12. N.S. - Não Significativo * - $p < 0,05$ *** - $p < 0,001$ Os números correspondem aos coeficientes não-estandarizados.

Tabela 16 – Efeitos direto, indiretos e total analisados no Modelo 12

	Efeito	p	IC 95%	
			Lim. Inf.	Lim. Sup.
Efeito Direto	- 0,245	< 0,001	- 0,332	- 0,158
Efeito Indireto Total	- 0,071		- 0,123	- 0,024
Indireto 1	- 0,027		- 0,060	0,003
Indireto 2	- 0,031		- 0,066	0,001
Indireto 3	- 0,013		- 0,030	0,000
Efeito Total	- 0,316	< 0,001	- 0,394	- 0,238

Indireto 1: Extroversão → Supressão → Depressão

Indireto 2: Extroversão → Expressão Emocional → Depressão

Indireto 3: Extroversão → Supressão → Expressão Emocional → Depressão

Modelo 13

No décimo terceiro modelo, manteve-se como primeiro mediador a **Supressão**, alterando-se, no entanto, o segundo mediador – **Capacidade para Lidar** e *outcome* – **Auto-aceitação**. Os efeitos direto, indiretos (total e parciais) e total encontram-se descritos na Tabela 17. A variável sexo demonstrou efeito significativo na Supressão ($-2,49$; $p < 0,001$). Foi ainda testado o efeito do sexo na Auto-aceitação, que se revelou significativo ($-1,121$; $p = 0,043$) para este modelo apesar de o mesmo não suceder na análise univariada.

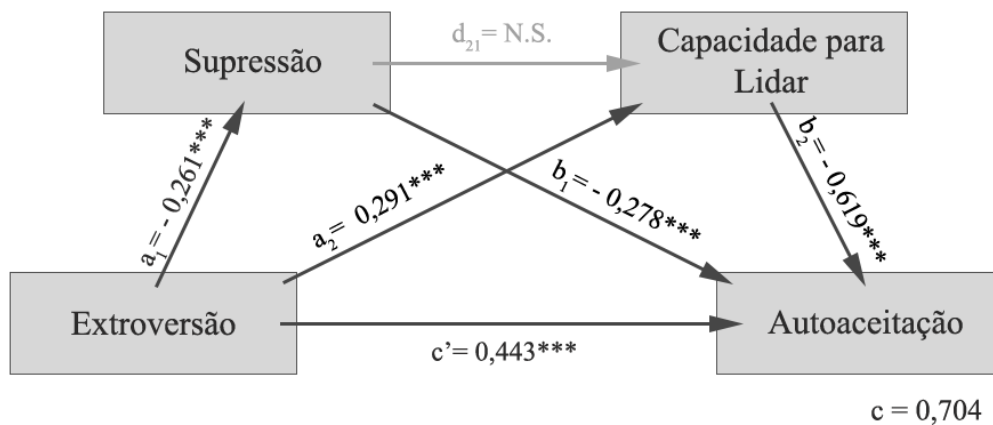


Figura 14 - Modelo de mediação múltipla serial 13. N.S. - Não Significativo * - $p < 0,05$ *** - $p < 0,001$ Os números correspondem aos coeficientes não-estandarizados.

Tabela 17 – Efeitos direto, indiretos e total analisados no Modelo 13

	Efeito	p	IC 95%	
			Lim. Inf.	Lim. Sup.
Efeito Direto	0,443	< 0,001	0,342	0,545
Efeito Indireto Total	0,261		0,187	0,354
Indireto 1	0,073		0,033	0,122
Indireto 2	0,180		0,116	0,260
Indireto 3	0,008		- 0,005	0,025
Efeito Total	0,704	< 0,001	0,610	0,798

Indireto 1: Extroversão → Supressão → Auto-aceitação

Indireto 2: Extroversão → Capacidade para Lidar → Auto-aceitação

Indireto 3: Extroversão → Supressão → Capacidade para Lidar → Auto-aceitação

Modelo 14

No décimo quarto modelo, alterou-se apenas o *outcome* – **Ansiedade**. O modelo de mediação apresentou um efeito direto estatisticamente significativo. Os efeitos direto, indiretos (total e parciais) e total encontram-se descritos na Tabela 18. A variável sexo demonstrou efeito significativo na Supressão (-2,40; $p < 0,001$).

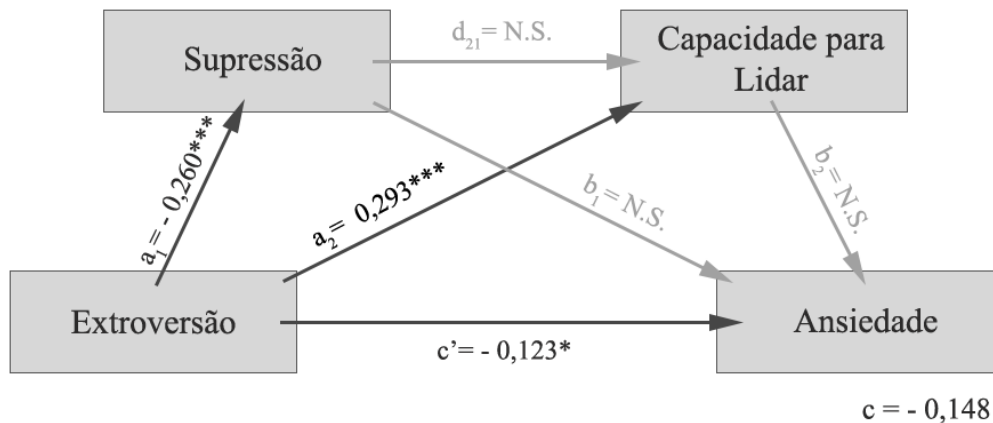


Figura 15 - Modelo de mediação múltipla serial 14. N.S. - Não Significativo * - $p < 0,05$ *** - $p < 0,001$ Os números correspondem aos coeficientes não-estandarizados.

Tabela 18 – Efeitos direto, indiretos e total analisados no Modelo 14

	Efeito	p	IC 95%	
			Lim. Inf.	Lim. Sup.
Efeito Direto	- 0,123	0,002	- 0,201	- 0,045
Efeito Indireto Total	- 0,025		- 0,075	0,022
Indireto 1	- 0,0001		- 0,024	0,022
Indireto 2	- 0,024		- 0,067	0,016
Indireto 3	- 0,001		- 0,005	0,001
Efeito Total	- 0,148	< 0,001	- 0,212	- 0,084

Indireto 1: Extroversão → Supressão → Ansiedade

Indireto 2: Extroversão → Capacidade para Lidar → Ansiedade

Indireto 3: Extroversão → Supressão → Capacidade para Lidar → Ansiedade

Modelo 15

No décimo quinto modelo, alterou-se apenas o *outcome* – **Stresse**. Os efeitos direto, indiretos (total e parciais) e total encontram-se descritos na Tabela 19. A variável sexo demonstrou efeito significativo na Supressão (-2,40; $p < 0,001$).

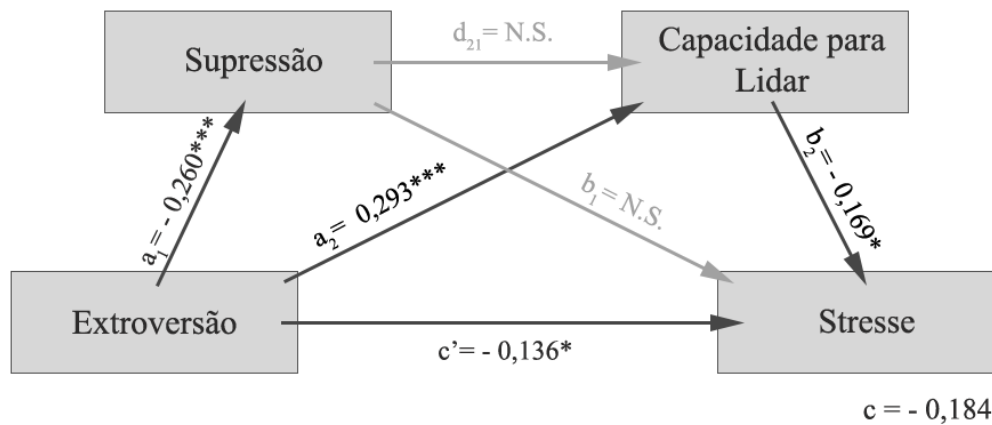


Figura 16 - Modelo de mediação múltipla serial 15. N.S. - Não Significativo * - $p < 0,05$ *** - $p < 0,001$ Os números correspondem aos coeficientes não-estandarizados.

Tabela 19 – Efeitos direto, indiretos e total analisados no Modelo 15

	Efeito	p	IC 95%	
			Lim. Inf.	Lim. Sup.
Efeito Direto	- 0,136	0,009	- 0,237	- 0,035
Efeito Indireto Total	- 0,048		- 0,113	0,012
Indireto 1	0,003		- 0,032	0,036
Indireto 2	- 0,049		- 0,103	0,000
Indireto 3	- 0,002		- 0,008	0,002
Efeito Total	- 0,184	< 0,001	- 0,267	- 0,101

Indireto 1: Extroversão → Supressão → Stresse

Indireto 2: Extroversão → Capacidade para Lidar → Stresse

Indireto 3: Extroversão → Supressão → Capacidade para Lidar → Stresse

Modelo 16

No décimo sexto modelo, alterou-se apenas o *outcome* – **Depressão**. Os efeitos direto, indiretos (total e parciais) e total encontram-se descritos na Tabela 20. A variável sexo demonstrou efeito significativo na Supressão (-2,40; $p < 0,001$).

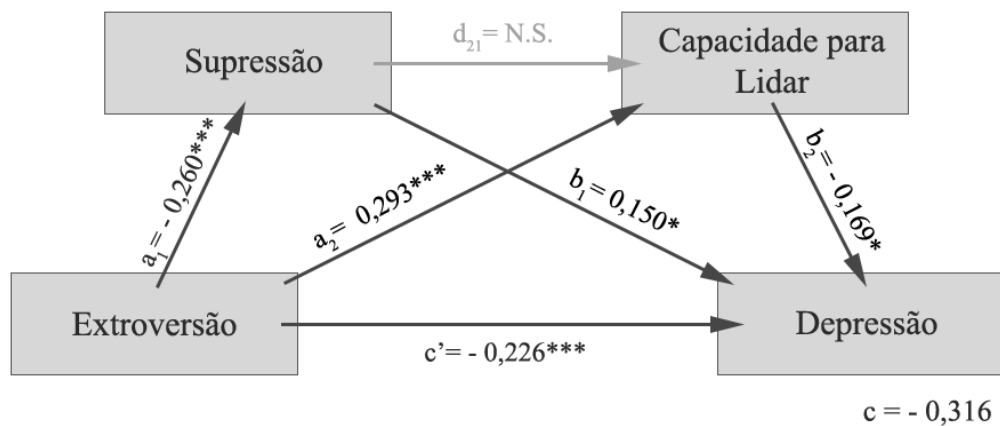


Figura 17 - Modelo de mediação múltipla serial 16. N.S. - Não Significativo * - $p < 0,05$
*** - $p < 0,001$ Os números correspondem aos coeficientes não-estandarizados.

Tabela 20 – Efeitos direto, indiretos e total analisados no Modelo 16

	Efeito	p	IC 95%	
			Lim. Inf.	Lim. Sup.
Efeito Direto	- 0,226	< 0,001	- 0,320	- 0,132
Efeito Indireto Total	- 0,090		- 0,156	- 0,033
Indireto 1	- 0,039		- 0,072	- 0,011
Indireto 2	- 0,049		- 0,103	- 0,002
Indireto 3	- 0,002		- 0,008	0,002
Efeito Total	- 0,316	< 0,001	- 0,395	- 0,238

Indireto 1: Extroversão → Supressão → Depressão

Indireto 2: Extroversão → Capacidade para Lidar → Depressão

Indireto 3: Extroversão → Supressão → Capacidade para Lidar → Depressão

Modelo 17

No décimo sétimo modelo, manteve-se o segundo mediador – **Capacidade para Lidar**, alterando-se, no entanto, o primeiro – **Reapreciação Cognitiva** e o *outcome* – **Autoaceitação**. Os efeitos direto, indiretos (total e parciais) e total encontram-se descritos na Tabela 21. A variável sexo não demonstrou efeito significativo em qualquer das dimensões analisadas neste modelo.

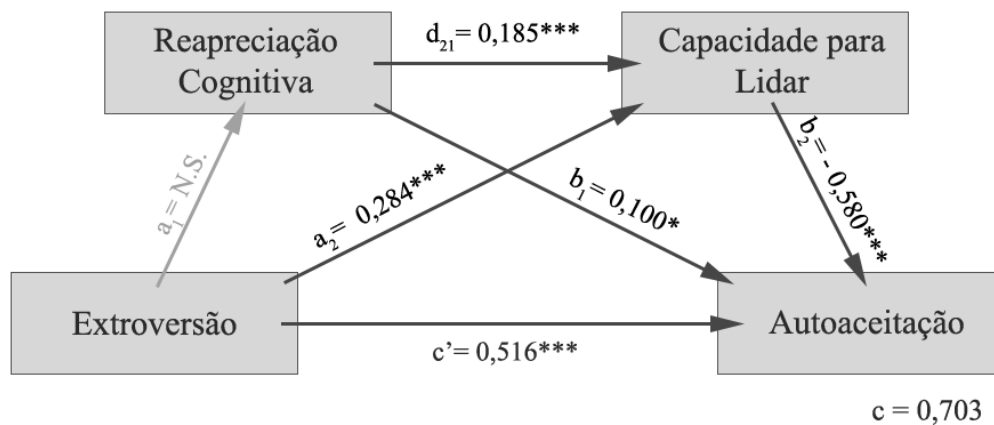


Figura 18 - Modelo de mediação múltipla serial 17. N.S. - Não Significativo * - $p < 0,05$ *** - $p < 0,001$ Os números correspondem aos coeficientes não-estandarizados.

Tabela 21 – Efeitos direto, indiretos e total analisados no Modelo 17

	Efeito	p	IC 95%	
			Lim. Inf.	Lim. Sup.
Efeito Direto	0,516	< 0,001	0,416	0,616
Efeito Indireto Total	0,186		0,116	0,269
Indireto 1	0,010		- 0,003	0,033
Indireto 2	0,165		0,101	0,240
Indireto 3	0,011		- 0,001	0,027
Efeito Total	0,703	< 0,001	0,610	0,795

Indireto 1: Extroversão → Reapreciação Cognitiva → Auto-aceitação

Indireto 2: Extroversão → Capacidade para Lidar → Auto-aceitação

Indireto 3: Extroversão → Reapreciação Cognitiva → Capacidade para Lidar → Auto-aceitação

Modelo 18

No décimo oitavo modelo, alterou-se apenas o *outcome* – **Ansiedade**. Os efeitos direto, indiretos (total e parciais) e total encontram-se descritos na Tabela 22. A variável sexo não demonstrou efeito significativo em qualquer das dimensões analisadas neste modelo.

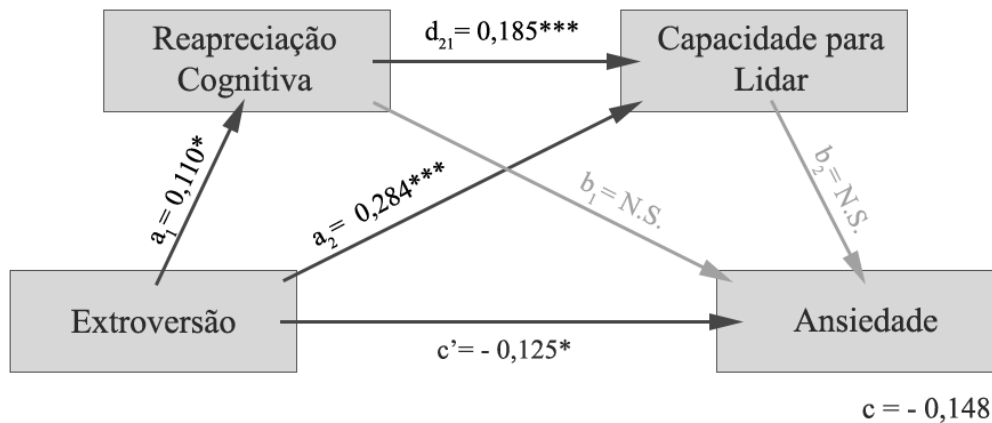


Figura 19 - Modelo de mediação múltipla serial 18. N.S. - Não Significativo * - $p < 0,05$
*** - $p < 0,001$ Os números correspondem aos coeficientes não-estandarizados.

Tabela 22 – Efeitos direto, indiretos e total analisados no Modelo 18

	Efeito	p	IC 95%	
			Lim. Inf.	Lim. Sup.
Efeito Direto	- 0,125	0,001	- 0,200	- 0,049
Efeito Indireto Total	- 0,023		- 0,068	0,021
Indireto 1	- 0,002		- 0,013	0,007
Indireto 2	- 0,019		- 0,063	0,024
Indireto 3	- 0,001		- 0,006	0,002
Efeito Total	- 0,148	< 0,001	- 0,212	- 0,084

Indireto 1: Extroversão → Reapreciação Cognitiva → Ansiedade

Indireto 2: Extroversão → Capacidade para Lidar → Ansiedade

Indireto 3: Extroversão → Reapreciação Cognitiva → Capacidade para Lidar → Ansiedade

Modelo 19

No décimo nono modelo, alterou-se apenas o *outcome* – **Stresse**. Os efeitos direto, indiretos (total e parciais) e total encontram-se descritos na Tabela 23. A variável sexo não demonstrou efeito significativo em qualquer das dimensões analisadas neste modelo.

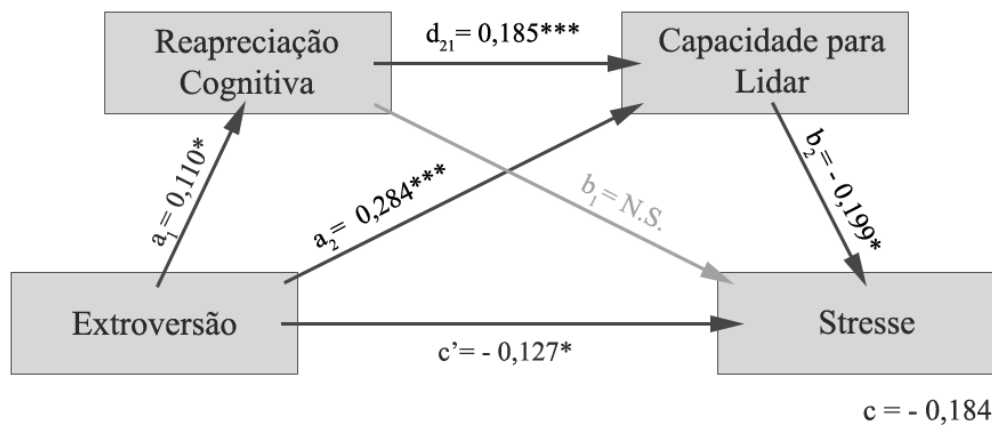


Figura 20 - Modelo de mediação múltipla serial 19. N.S. - Não Significativo * - $p < 0,05$
*** - $p < 0,001$ Os números correspondem aos coeficientes não-estandarizados.

Tabela 23 – Efeitos direto, indiretos e total analisados no Modelo 19

	Efeito	p	IC 95%	
			Lim. Inf.	Lim. Sup.
Efeito Direto	- 0,127	0,011	- 0,225	- 0,099
Efeito Indireto Total	- 0,055		- 0,112	0,000
Indireto 1	0,006		- 0,006	0,023
Indireto 2	- 0,056		- 0,114	- 0,002
Indireto 3	- 0,004		- 0,012	0,001
Efeito Total	- 0,182	< 0,001	- 0,265	- 0,099

Indireto 1: Extroversão → Reapreciação Cognitiva → Stresse

Indireto 2: Extroversão → Capacidade para Lidar → Stresse

Indireto 3: Extroversão → Reapreciação Cognitiva → Capacidade para Lidar → Stresse

Modelo 20

No vigésimo modelo, alterou-se apenas o *outcome* – **Depressão**. Os efeitos direto, indiretos (total e parciais) e total encontram-se descritos na Tabela 21. A variável sexo não demonstrou efeito significativo em qualquer das dimensões analisadas neste modelo.

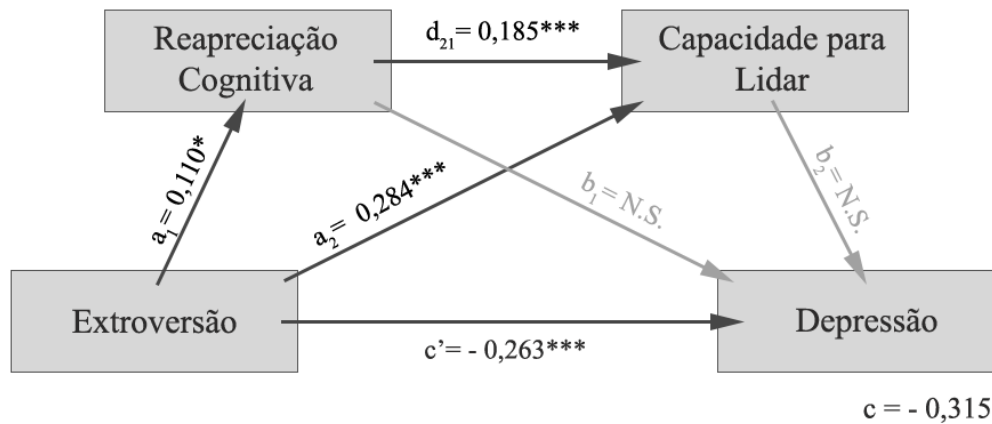


Figura 21 - Modelo de mediação múltipla serial 20. N.S. - Não Significativo * - $p < 0,05$ *** - $p < 0,001$ Os números correspondem aos coeficientes não-estandarizados.

Tabela 24 – Efeitos direto, indiretos e total analisados no Modelo 20

	Efeito	p	IC 95%	
			Lim. Inf.	Lim. Sup.
Efeito Direto	- 0,263	< 0,001	- 0,355	- 0,171
Efeito Indireto Total	- 0,052		- 0,112	0,002
Indireto 1	- 0,004		- 0,020	0,008
Indireto 2	- 0,045		- 0,103	0,008
Indireto 3	- 0,003		- 0,010	0,001
Efeito Total	- 0,315	< 0,001	- 0,394	- 0,237

Indireto 1: Extroversão → Reapreciação Cognitiva → Ansiedade

Indireto 2: Extroversão → Capacidade para Lidar → Ansiedade

Indireto 3: Extroversão → Reapreciação Cognitiva → Capacidade para Lidar → Ansiedade

Tabela 25 – Tabela-resumo dos efeitos diretos e indiretos dos modelos testados

Modelos				Efeitos				
X	M ₁	M ₂	Y	Direto	Indireto Total			Total
					Ind 1	Ind 2	Ind 3	
E	Sup	EE	AA (1)	- 0,358***	0,148			- 0,210*
					0,092	N.S.	0,037	
			Ans (2)	0,162***	- 0,029			0,133*
					N.S.	N.S.	- 0,017	
		Str (3)	0,280***	- 0,040			0,240***	
				N.S.	N.S.	- 0,027		
		Dep (4)	0,180***	- 0,074			0,105*	
				- 0,039	N.S.	- 0,023		
CL	AA (5)	- 0,207***	N.S.			- 0,207*		
			0,087	- 0,123	0,036			
	Ans (6)	0,126*	N.S.			0,125*		
			N.S.	0,020	- 0,006			
Str (7)	0,226***	N.S.			0,227***			
		N.S.	0,029	- 0,008				
Dep (8)	0,116*	N.S.			N.S.			
		- 0,049	0,044	- 0,013				
X	Sup	EE	AA (9)	0,599***	0,111			0,710***
					0,071	N.S.	N.S.	
			Ans (10)	- 0,121*	N.S.			- 0,150***
					N.S.	- 0,029	- 0,012	
		Str (11)	- 0,140*	N.S.			- 0,185***	
				N.S.	- 0,049	- 0,020		
		Dep (12)	- 0,245***	- 0,071			- 0,316***	
				N.S.	N.S.	N.S.		
	CL	AA (13)	0,443***	0,261			0,704***	
				0,073	0,180	N.S.		
		Ans (14)	- 0,123*	N.S.			- 0,148***	
				N.S.	N.S.	N.S.		
Str (15)	- 0,136*	N.S.			- 0,184*			
		N.S.	N.S.	N.S.				
Dep (16)	- 0,226***	- 0,090			- 0,316***			
		- 0,039	- 0,049	N.S.				
Reap Cog	AA (17)	0,516***	0,186			0,703***		
			N.S.	0,165	N.S.			
	Ans (18)	- 0,125*	N.S.			- 0,148***		
			N.S.	N.S.	N.S.			
Str (19)	- 0,127*	N.S.			- 0,182***			
		N.S.	- 0,056	N.S.				
Dep (20)	- 0,263***	N.S.			- 0,315***			
		N.S.	N.S.	N.S.				

E – Emocionalidade, **X** – Extroversão, **Sup** – Supressão, **ReapCog** – Reapreciação Cognitiva, **EE** – Expressão Emocional, **CL** – Capacidade para Lidar, **AA** – Auto-aceitação, **Ans** – Ansiedade, **Str** – Stresse, **Dep** - Depressão
 *** - p < 0,001, * - p < 0,05

DISCUSSÃO

Este estudo foi realizado no âmbito do projeto PERFNARCI, “Perfeccionismo, Traços Obscuros e Regulação Emocional” desenvolvido pelo Instituto de Psicologia Médica da FMUC. Explorando precisamente esta última, a Regulação Emocional, e associando-a ao conceito de Inteligência Emocional, procurou-se analisar o modo como ambas medeiam a relação entre certos traços de personalidade e níveis de perturbação/bem-estar psicológicos.

Feita a análise descritiva e analisadas as diferenças entre sexos, constatou-se que, à semelhança do que já tinha sido descrito em trabalhos anteriores (15), o sexo feminino obteve pontuações médias significativamente superiores nos domínios Emocionalidade e Conscienciosidade do HEXACO. Também na RE foram encontradas diferenças de género, nomeadamente na Supressão, tendo os homens obtido resultados em média superiores aos das mulheres, como também já tinha sido reportado na literatura (22). Assim, não é surpreendente que na EE se tenham constatado diferenças estatisticamente significativas, com o sexo masculino a registar uma pontuação média inferior à do feminino. No que toca à perturbação psicológica, apenas no Stresse se verificaram diferenças significativas, com as mulheres a obter níveis médios superiores.

No que diz respeito aos domínios de personalidade, os que mais se correlacionaram com as dimensões de RE, IE e Bem-estar/Perturbação psicológica foram a Extroversão e a Emocionalidade. Fazendo a comparação entre estas duas, a Emocionalidade mostrou ter correlações mais fracas com todas as restantes dimensões, excetuando a do Stresse. Das duas estratégias de RE, a Supressão correlacionou-se com estes dois domínios do HEXACO e com a EE, ao contrário da ReapCog que se correlacionou apenas com a Extroversão e que, ao contrário do que seria esperado, não mostrou correlacionar-se significativamente com a EE, provavelmente porque a escala usada (QCE-15) não faz a distinção entre EE negativa e EE positiva. No entanto, ambas as estratégias se correlacionaram com a CL, em sentidos opostos,

com a Supressão a associar-se a menor Capacidade para Lidar com as emoções e a ReapCog a correlacionar-se com uma maior CL. O mesmo se verificou na Auto-aceitação, com maior Supressão associada a menores níveis desta, ao contrário da ReapCog, que se correlaciona positivamente com este indicador de bem-estar psicológico. Estas associações sublinham a tendência (mal)adaptativa destas estratégias de Regulação Emocional, já descrito na literatura (5). Apesar disto, no que toca à perturbação psicológica, tanto a Supressão como a ReapCog apenas se correlacionaram significativamente com a Depressão. Podemos atribuir este resultado às características da escala de perturbação psicológica (EADS-21) que, além de apenas avaliar os acontecimentos da semana anterior ao preenchimento do questionário, mede igualmente as dimensões de Ansiedade e Stresse através de itens que avaliam respostas neurovegetativas e imediatas, muitas vezes despoletadas por fatores externos. Já nas dimensões da IE, as que registaram melhores correlações com as restantes variáveis em estudo foram a EE e a CL, com a PE a registar apenas correlações fracas com a maioria das restantes variáveis em estudo – o que não será de estranhar visto que apenas avalia a perceção das emoções expressadas por outrem, ou seja, representa uma vertente mais interpessoal da IE e menos relevante para os processos intrapessoais de RE e perturbação psicológica. Já a Auto-aceitação, como seria de esperar, correlacionou-se negativamente com todas as três dimensões da perturbação psicológica, especialmente com a Depressão.

Os resultados obtidos na análise de correlações entre variáveis guiaram a seleção dos modelos a testar, optando-se por testar modelos utilizando as variáveis que apresentaram correlações de maior magnitude e conceptualmente relevantes para os processos a investigar.

Conforme ilustrado na tabela 25 podemos subdividir os modelos em grupos de 4 dentro dos quais apenas o *outcome* muda. No primeiro destes subconjuntos (modelos 1-4), adotou-se como variável independente a Emocionalidade, como primeiro mediador a Supressão e como segundo a EE. Em todos eles se verificou que tanto o efeito indireto total

como os parciais foram de sinal oposto ao do direto, contrariando o efeito nefasto da Emocionalidade sobre o bem-estar psicológico, mas não com magnitude suficiente para o anular ou a ele se sobrepor. Em todos os modelos deste subconjunto verificou-se que a Emocionalidade não tem efeito significativo na EE sem que o faça por intermédio da Supressão. Nos modelos 2 e 3, cujos *outcomes* foram a Ansiedade e o Stresse, respetivamente, verificou-se que a Supressão também não tem efeito nestes a não ser por intermédio da EE. Acreditamos que esta interdependência se prende com o conceito de Supressão como tentativa de repressão da EE. Não deixa de ser curioso que nos modelos 1 e 4, que têm como *outcomes* a Auto-aceitação e a Depressão, dimensões mais ligadas a processos intrapessoais, se tenha verificado que o efeito da Supressão nestas não depende necessariamente da EE e até que a via indireta que não inclui esta última tenha um efeito de maior magnitude do que a que inclui ambas como mediadores. Podemos especular que nestes casos o recurso à Supressão leve a sentimentos de inautenticidade e dissonância cognitiva sem que haja baixos níveis de EE, levando à diminuição dos níveis de Auto-aceitação e aumento dos de Depressão.

No segundo subconjunto (modelos 5-8), mantêm-se as variáveis, alterando-se apenas o segundo mediador, agora a CL. Verificou-se que em todos os modelos os efeitos indiretos totais não foram significativos. Isto justifica-se olhando aos efeitos parciais, de sinais contrários, que se anulam entre si. À semelhança do que ocorreu no subconjunto anterior, nos modelos em que os *outcomes* foram a Ansiedade e o Stresse (6 e 7) as vias indiretas mediadas apenas pela Supressão não foram significativas e as vias mediadas por esta e pela CL, apesar de significativas, tiveram efeitos de baixíssima magnitude (-0,006 e -0,008), muito inferiores às magnitudes das vias mediadas apenas pela CL. Assim, para estes dois modelos a Supressão parece não funcionar como mediador, o que não é surpreendente à luz dos resultados obtidos na análise de correlações simples. Analisando ainda o Modelo 5, com o *outcome* Auto-aceitação, destaca-se o efeito b_2 entre CL e Auto-aceitação que apresenta uma elevadíssima

magnitude (0,915) quando inserido neste modelo, ou seja, quando controladas todas as outras variáveis que na análise univariada funcionariam como confundidores. No modelo 8, em que o *outcome* foi a Depressão, obteve-se um efeito total não significativo, no entanto, por teoricamente ser esperado um efeito significativo, já que o efeito direto e todos os efeitos indiretos parciais foram significativos e por termos obtido um valor *p* *borderline* (0,051), acreditamos que em futuras análises se possa vir a clarificar as vias de influência deste modelo.

No terceiro subconjunto de modelos (9-12) adota-se como variável independente a Extroversão e voltamos a ter como M_1 a Supressão e como M_2 a EE. Em contraste com o verificado no primeiro subconjunto, nestes modelos as vias diretas e indiretas atuam no mesmo sentido, com efeitos benéficos para o bem-estar psicológico. No modelo 9, em que o *outcome* é a Auto-aceitação, verifica-se que a EE, apesar de na análise univariada apresentar uma correlação moderada com a Auto-aceitação, não tem nesta um efeito significativo quando controlado para as outras variáveis em estudo no modelo. Podemos teorizar que a correlação da EE com a Auto-aceitação seja então devida às correlações da primeira com a Extroversão, essa sim com efeito na Auto-aceitação. Já nos modelos 10 e 11, cujos *outcomes* são a Ansiedade e o Stresse, verifica-se que, à semelhança do observado no segundo subconjunto, as vias mediadas unicamente pela Supressão não tiveram efeito significativo nos *outcomes*, e as mediadas por esta e pela EE registaram efeito inferior às mediadas apenas pela EE. Em todo o caso, em nenhum dos modelos os efeitos indiretos totais foram significativos, sem que tal se deva à anulação dos efeitos parciais. Também no modelo 12, cujo *outcome* é a Depressão, o efeito da Supressão nesta não se provou significativo, no entanto também nenhum dos efeitos indiretos parciais o fez. Ainda assim, a soma de todos estes acabou por produzir um efeito indireto total significativo, ainda que de fraca magnitude (-0,071).

No quarto subconjunto de modelos (13-16), altera-se o segundo mediador, passando-se a adotar a CL. Nos modelos 13 e 16, cujos *outcomes* são a Auto-aceitação e a Depressão, verificou-se que a Supressão não produziu um efeito significativo na CL, invalidando assim a via em que ambos se constituíam como mediadores. No entanto, as vias individualmente mediadas por cada um destes demonstraram ter efeito significativo no *outcome*, com um efeito indireto total também significativo. Já nos modelos 14 e 15, em que os *outcomes* foram a Ansiedade e o Stresse, todos os efeitos indiretos totais e parciais foram não significativos.

No quinto subconjunto (modelos 17-20), mantiveram-se a variável independente e o segundo mediador, adotando-se como M_1 a ReapCog. Contrariamente ao teoricamente esperado, esta não se constituiu como mediadora em nenhum modelo; no entanto já tal era indiciado pelas fracas correlações obtidas entre a ReapCog e a Extroversão e as dimensões da perturbação psicológica. A CL também só se constituiu como mediador nos modelos 17 e 19, que têm como *outcomes* a Auto-aceitação e o Stresse.

Olhando para os efeitos dos modelos de uma forma mais geral, é perceptível que na maioria dos modelos que tiveram como *outcome* a Auto-aceitação (1,9,13 e 17) se obtiveram efeitos diretos e indiretos de maior magnitude e significância do que nas dimensões da perturbação psicológica. Podemos atribuir este resultado ao tal carácter mais intrínseco desta dimensão, que mais facilmente reflete a adoção de estratégias de RE adaptativas e denota a Capacidade para Lidar, com menor interferência de fatores externos ao indivíduo. Das dimensões do modelo tripartido de perturbação psicológica, a Depressão registou também efeitos de maior magnitude comparativamente aos das outras duas, nos modelos em que foi utilizada a Extroversão. No entanto, naqueles onde se testou a Emocionalidade, foi o Stresse o *outcome* no qual os efeitos totais foram de maior magnitude. Ambas as observações estão em conformidade com o obtido na análise univariada, em que a Extroversão revelou coeficientes de correlação de maior magnitude com a Depressão e a Emocionalidade com o Stresse.

Focando-nos nos efeitos indiretos na Ansiedade e no Stresse, nenhuma via de mediação envolvendo apenas a RE foi significativa, o que também vai de encontro aos resultados da análise de correlações e para os quais já adiantámos uma potencial hipótese explicativa.

Apesar disto, constatou-se que o efeito “direto”, i.e., não dependente dos mediadores analisados, foi em todos os modelos largamente superior aos efeitos indiretos, o que pode indiciar a existência de outras vias de influência ainda por estudar. De ressaltar ainda os resultados desapontantes tanto das correlações como dos modelos envolvendo a ReapCog, contrariando os achados de trabalhos anteriores (6) e motivando futura investigação. Seria também interessante testar a influência de outras estratégias de RE nos níveis de perturbação psicológica, de modo a melhor esclarecer o papel deste processo na mediação entre a personalidade e esta última.

Podemos apontar a este estudo algumas limitações, nomeadamente a extensão do inquérito administrado aos participantes, que pode ter suscitado cansaço no seu preenchimento, originando respostas pouco conscientes. É de realçar também a particularidade da amostra, composta inteiramente por estudantes de Medicina e Medicina Dentária, e que poderá não ser representativa da população geral.

Em conclusão, o presente estudo apurou que a relação entre personalidade e bem-estar/perturbação psicológica é em certos casos mediada pela Regulação Emocional e/ou Inteligência Emocional, pelo que perante a relativa imutabilidade da personalidade, a intervenção a nível destes mediadores poderá ser relevante para o bem-estar e saúde mental do indivíduo.

AGRADECIMENTOS

Obrigada,

Professor Doutor António Macedo e Doutora Ana Telma Pereira, por nortear a concretização deste trabalho;

Mãe e Pai, por desde cedo terem incentivado em mim a curiosidade da qual nasceu este texto – e tudo o mais;

Henrique, pela inesgotável compreensão perante esta Personalidade, suas falhas da Regulação Emocional e pontual Perturbação Psicológica;

Carolina Cabaços, por sempre me alumiar o caminho e aligeirar o passo;

Companheiros das infindáveis conversas, por nelas me restaurarem o alento.

Agradeço ainda a todos os aqueles que, de uma forma ou outra, deram o seu contributo para a concretização deste projeto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ashton MC. Personality Traits and the Inventories that Measure Them [Internet]. Individual Differences and Personality. 2013. 27-29 p. Available from: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/B9780124160095000013>
2. Ashton MC, Lee K. A theoretical basis for the major dimensions of personality. *Eur J Pers.* 2001;15(5):327–53.
3. Penley JA, Tomaka J. Associations among the Big Five, emotional responses, and coping with acute stress. *Pers Individ Dif.* 2002;32(7):1215–28.
4. Gross JJ. Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In: *Handbook of Emotion Regulation.* 2014. p. 3–22.
5. Gross JJ, John OP. Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *J Pers Soc Psychol.* 2003;85(2):348–62.
6. Machado Vaz F. Diferenciação e Regulação Emocional na Idade Adulta: Tradução e Validação de Dois Instrumentos de Avaliação para a População Portuguesa. Universidade do Minho; 2009.
7. Carver CS, Scheier MF, Weintraub JK. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *J Pers Soc Psychol* [Internet]. 1989;56(2):267–83. Available from: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/0022-3514.56.2.267>
8. Gross JJ. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology* [Internet]. 2003;39(3):281–91. Available from: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1017/S0048577201393198/abstract%5Cnpapers2://publication/uuid/0805FA66-FFD4-4702-81C6-7FAEE61BA17E>

9. Santos NL, Assistente M, Associada P. Inteligência Emocional: Adaptação do “Emotional Skills and Competence Questionnaire” (ESCQ) ao Contexto Português. 2000;
10. Ciarrochi J, Scott G. The link between emotional competence and well-being: A longitudinal study. *Br J Guid Couns.* 2006;34(2):231–43.
11. Por J, Barriball L, Fitzpatrick J, Roberts J. Emotional intelligence: Its relationship to stress, coping, well-being and professional performance in nursing students. *Nurse Educ Today* [Internet]. 2011;31(8):855–60. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2010.12.023>
12. Ryff CD, Keyes CLM. The structure of psychological well-being revisited. *J Pers Soc Psychol* [Internet]. 1995;69(4):719–27. Available from: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/0022-3514.69.4.719>
13. Ashton MC, Lee K. The HEXACO-60: A short measure of the major dimensions of personality. *J Pers Assess.* 2009;91(4):340–5.
14. Lee K, Ashton MC. Multivariate Behavioral Psychometric Properties of the HEXACO Personality Inventory Psychometric Properties of the HEXACO Personality Inventory. *Multivariate Behav Res.* 2004;39(December):329–58.
15. Sousa P. A versão Portuguesa do HEXACO-60: Estudo psicométrico numa amostra de estudantes universitários. 2017.
16. Martins MJ, Pereira AT, Soares MJ, Amaral AP, Madeira N, Araújo A, et al. Confirmatory factor analysis of a Portuguese short version of the cognitive emotional regulation scale. *Eur Psychiatry* [Internet]. 2017 Apr 1 [cited 2018 Mar 16];41:S797. Available from:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0924933817315493?via%3Dihub>

17. Cabaços C, Pereira A, Araújo A, Marques C, Carvalho C, Brito MJ et al. QCE-15 – Contributo para a avaliação da Inteligência Emocional. 1as Jornadas da Unidade Psicol Clínica do CHUC, Coimbra, 22 a 24 março 2017. 2017;
18. Lovibond PF, Lovibond SH. The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behav Res Ther.* 1995;33(3):335–43.
19. Pais-Ribeiro JL, Honrado A, Leal I. Contribuição Para O Estudo Da Adaptação Portuguesa Das Escalas De Ansiedade , Depressão E Stress (Eads) De 21 Itens De Lovibond E Lovibond. *Psicol Saúde Doenças.* 2004;5(2):229–39.
20. Cohen J. Quantitative Methods in Psychology. *Psychol Bull.* 1992;112(1):155–9.
21. Hayes AF. Introduction to Mediantion, Moderation and Conditional Process Analysis - A Regression-Based Approach. 2013. 143-147 p.
22. Gross JJ. Three Approaches to Individual Differences in Affect Regulation: Conceptualizations, Measures, and Findings. In: *Handbook of Emotion Regulation.* p. 325.

ANEXOS

Anexo 1. Abstract submetido ao VII Encontro Nacional de Internos de Psiquiatria

“Personalidade, Regulação Emocional e Perturbação Psicológica”

Introdução: A personalidade define-se como conjunto de traços que representam diferenças entre indivíduos no que toca à sua tendência típica para se comportarem, pensarem ou sentirem de formas conceptualmente relacionadas entre si. É conhecida a sua influência em vários processos cognitivos, um deles a Regulação Emocional/RE – conjunto de processos responsáveis pela monitorização e modificação de reações emocionais. Podemos ainda considerar o papel desta num conceito mais abrangente – Inteligência Emocional/IE – isto é, a capacidade de discernir emoções e gerá-las para que auxiliem o pensamento; de entendê-las e de regula-las reflexamente.

Objetivo: Perceber as vias de influência de determinadas dimensões da Personalidade, Regulação e Inteligência Emocionais na Auto-aceitação e na Depressão.

Métodos: Um questionário contendo os seguintes instrumentos: HEXACO-60, QCE-15, QRE, EBEP de Ryff (Auto-aceitação) e EADS-21 (Depressão) foi aplicado a 308 estudantes universitários. Análisaram-se correlações e modelos de mediação múltipla serial.

Resultados: Os domínios de personalidade que mostraram correlações mais fortes com as foram a Extroversão e a Emocionalidade. Quanto às estratégias de RE, a que melhor se correlacionou foi a Supressão. Já das dimensões de IE, apenas a Expressão Emocional/EE e a Capacidade para Lidar/CL se correlacionaram satisfatoriamente. Verificou-se que nos modelos envolvendo a Emocionalidade os efeitos indiretos através da RE e IE contrariam o efeito direto desta nos outcomes. A EE apenas mediou relações entre Emocionalidade e Depressão quando atuando em conjunto com a Supressão. No que toca a relação entre

Extroversão e Auto-aceitação, apenas se constituíram como mediadores a Supressão e a CL. A Re-apreciação Cognitiva não mediou qualquer relação.

Discussão e Conclusão: Em geral, a Regulação Emocional e a Inteligência Emocional parecem ter um papel especialmente relevante para a Auto-aceitação, uma dimensão de carácter mais intrapessoal. Os resultados obtidos para a re-apreciação cognitiva podem suscitar investigação futura.

Anexo 2. Aprovação da Comissão de Ética e Conselho Científico da FMUC



FMUC FACULDADE DE MEDICINA
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

COMISSÃO DE ÉTICA DA FMUC

Of. Refª **004-CE-2017**

Data 16/1/2017

C/C aos Exmos. Senhores

Investigadores e co-investigadores

Exmo Senhor

Prof. Doutor Duarte Nuno Vieira

Director da Faculdade de Medicina de

Universidade de Coimbra

Assunto: Pedido de parecer à Comissão de Ética - Projecto de Investigação autónomo (refª CE-003/2017).

Investigador(a) Principal: António João Ferreira de Macedo e Santos

Co-Investigador(es): Ana Telma Fernandes Pereira, Ana Isabel Araújo, Maria João de Castro Soares, Nuno Gonçalo Madeira e Cristiana Campos Marques

Título do Projecto: "Perfeccionismo, traços obscuros e regulação emocional".

A Comissão de Ética da Faculdade de Medicina, após análise do projecto de investigação supra identificado, decidiu emitir o parecer que a seguir se transcreve:

"Parecer favorável".

Queira aceitar os meus melhores cumprimentos.

O Presidente,

Prof. Doutor João Manuel Pedroso de Lima

HC

SERVIÇOS TÉCNICOS DE APOIO À GESTÃO - STAG • COMISSÃO DE ÉTICA

Pólo das Ciências da Saúde • Unidade Central

Azinhaga de Santa Comba, Celas, 3000-354 COIMBRA • PORTUGAL

Tel.: +351 239 857 707 (Ext. 542707) | Fax: +351 239 823 236

E-mail: comissaoetica@fmed.uc.pt | www.fmed.uc.pt

Anexo 3. Informação e consentimento informado



FMUC FACULDADE DE MEDICINA
UNIVERSIDADE DE COIMBRA
PSICOLOGIA MÉDICA

CONSENTIMENTO INFORMADO

ESTUDO PERFNARCI - MIM
Psicologia Médica – FMUC

ID:

Convidamo-lo a participar num estudo sobre a relação entre a personalidade, o pensamento e as relações. A sua participação envolve o preenchimento de um conjunto de questionários de auto-resposta **anónimo e confidencial** quanto à informação recolhida.

A participação é voluntária e tem toda a liberdade de recusar ou de a abandonar. Caso não esteja interessado em participar, por favor, não preencha nada no protocolo e devolva-o ao investigador. A sua relação com este(s) não será prejudicada.

Aos interessados em participar, pedimos que leiam atentamente todas as questões e respondam segundo as instruções. Não há respostas certas ou erradas. O que interessa é que cada um responda como de facto se aplica a si. Necessitamos de grandes amostras e as respostas não serão analisadas individualmente.

Para a realização deste estudo será necessário começar por adaptar para a língua Portuguesa alguns questionários sobre a maneira de ser das pessoas. Isto implica que alguns dos participantes possam vir a ser solicitados a voltar a preenchê-lo daqui a cerca de dois meses. Assim, para emparelhamento dos diversos questionários, pedimos que escreva os últimos quatro algarismos do seu BI/CC.

Muito obrigado desde já pela sua colaboração.

Os Investigadores Responsáveis

Prof. Doutor António Macedo
(Responsável pelo Serviço de Psicologia Médica)

Doutora Ana Telma Pereira
(Investigadora Auxiliar, Serviço de Psicologia Médica)

Autorização

Eu, _____ (nome), li e decidi participar no estudo sobre personalidade, o pensamentos e as relações.

Assinatura

Data: __/__/__

Caso tenha alguma dúvida sobre o estudo pode contactar-nos através dos e-mails ou telemóvel:

Carolina Sampaio Meda Cabaços: csm.cabacos@gmail.com; 914665651

Maria João Brito: emejotaaa@gmail.com; 966956050

Doutora Ana Telma Pereira: apereira@fmed.uc.pt; 964404676

Psicologia Médica
Faculdade de Medicina
Rua Larga
3004 – 504 Coimbra
Portugal

Tel.: 239 857 759
Fax.: 239 823 170

Anexo 4. Instrumentos utilizados

HEXACO-60

Nas seguintes páginas encontrará uma série de afirmações sobre si. Por favor, leia-as e decida o quanto concorda ou discorda com cada uma. Para cada afirmação, coloque um **círculo** à volta do número que melhor corresponde ao seu grau de **acordo** ou **desacordo**. Use a seguinte escala de avaliação.

	1	2	3	4	5
	Discordo fortemente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo fortemente
1	Ficaria muito entediado(a) ao visitar uma galeria de arte				
2	Planeio e organizo as coisas com antecedência, para evitar deixar tudo para a última hora				
3	Raramente guardo rancor, mesmo contra pessoas que me enganaram bastante				
4	No geral, sinto-me razoavelmente satisfeito(a) comigo mesmo				
5	Ficaria assustado se tivesse que viajar em más condições meteorológicas				
6	Eu não usaria a bajulação para obter um aumento ou uma promoção no trabalho, mesmo quando acho que se o fizesse teria sucesso				
7	Interesso-me em aprender a História e Política de outros países				
8	Geralmente exijo bastante de mim quando pretendo atingir um objetivo				
9	As pessoas às vezes dizem-me que eu sou demasiado crítico(a) em relação aos outros				
10	Raramente expresso as minhas opiniões em reuniões de grupo				
11	Por vezes, não consigo deixar de me preocupar com as pequenas coisas				
12	Se soubesse que nunca seria apanhado(a), eu roubaria um milhão de euros				
13	Gostaria de criar uma obra de arte como um romance, uma canção ou uma pintura				
14	Quando estou a trabalhar nalguma coisa, não presto atenção aos pequenos detalhes				
15	Às vezes dizem-me que eu sou demasiado teimoso(a)				
16	Prefiro trabalhos que envolvem interação social ativa do que trabalhar sozinho(a)				

	1 Discordo fortemente	2 Discordo	3 Nem concordo nem discordo	4 Concordo	5 Concordo fortemente
17	Quando eu sofro uma experiência dolorosa, necessito de alguém para me fazer sentir confortável				5
18	Ter muito dinheiro não é especialmente importante para mim				5
19	Acho que prestar atenção a ideias radicais é uma perda de tempo				5
20	Tomo decisões baseadas mais na sensação do momento do que após pensar cuidadosamente				5
21	As pessoas acham que eu sou uma pessoa que se irrita com facilidade				5
22	Na maior parte dos dias, eu sinto-me animado(a) e otimista				5
23	Sinto vontade de chorar quando vejo outras pessoas chorar				5
24	Acho que mereço mais respeito do que a média das pessoas				5
25	Se eu tivesse oportunidade, gostaria de ir a um concerto de música clássica				5
26	Quando eu estou a trabalhar, às vezes tenho dificuldades por ser muito desorganizado(a)				5
27	A minha atitude para com as pessoas que me trataram mal é esquecer e perdoar				5
28	Sinto-me uma pessoa impopular				5
29	Quando se trata de perigo físico, eu tenho bastante medo				5
30	Se eu quiser alguma coisa de uma determinada pessoa, vou rir-me até suas piores piadas				5
31	Nunca gostei muito de procurar coisas numa enciclopédia				5
32	Eu faço apenas o mínimo de trabalho necessário para ir vivendo				5
33	Eu tendo a ser benevolente ao julgar as outras pessoas				5
34	Em situações sociais, normalmente sou eu quem dá o primeiro passo				5

	1 Discordo fortemente	2 Discordo	3 Nem concordo nem discordo	4 Concordo	5 Concordo fortemente
35	Preocupo-me menos do que a maioria das pessoas				1 2 3 4 5
36	Eu nunca aceitaria um suborno, mesmo que fosse de um valor muito alto				1 2 3 4 5
37	As pessoas já me disseram que eu tenho uma boa imaginação				1 2 3 4 5
38	Procuro ser sempre preciso(a) no meu trabalho, mesmo que à custa do tempo				1 2 3 4 5
39	Habitualmente, sou bastante flexível nas minhas opiniões quando não concordam comigo				1 2 3 4 5
40	A primeira coisa que eu faço quando estou num lugar novo é fazer novos amigos				1 2 3 4 5
41	Sou capaz de lidar com situações difíceis, sem necessitar do apoio emocional de ninguém				1 2 3 4 5
42	Teria bastante prazer em possuir bens de luxo				1 2 3 4 5
43	Gosto de pessoas com pontos de vista não convencionais				1 2 3 4 5
44	Cometo muitos erros, porque eu não penso antes de agir				1 2 3 4 5
45	A maioria das pessoas costuma zangar-se mais facilmente do que eu				1 2 3 4 5
46	A maioria das pessoas são mais bem-humoradas e dinâmicas do que eu geralmente				1 2 3 4 5
47	Sinto emoções fortes quando alguém que me é próximo vai estar longe durante muito tempo				1 2 3 4 5
48	Eu quero que as pessoas saibam que eu sou uma pessoa importante de elevado estatuto				1 2 3 4 5
49	Não me considero uma pessoa artística ou criativa				1 2 3 4 5
50	As pessoas geralmente chamam-me perfeccionista				1 2 3 4 5
51	Mesmo quando as pessoas cometem muitos erros, eu raramente digo algo de negativo				1 2 3 4 5

	1 Discordo fortemente	2 Discordo	3 Nem concordo nem discordo	4 Concordo	5 Concordo fortemente
52					1 2 3 4 5
53					1 2 3 4 5
54					1 2 3 4 5
55					1 2 3 4 5
56					1 2 3 4 5
57					1 2 3 4 5
58					1 2 3 4 5
59					1 2 3 4 5
60					1 2 3 4 5

QRE

Por favor, para cada uma das afirmações seguintes, indique o seu **acordo** ou **desacordo**, colocando um **círculo** no número que considera mais adequado.

	1 Discordo completamente	2 Discordo bastante	3 Provavel- mente discordo	4 Indeciso	5 Provavelmente concordo	6 Concordo bastante	7 Concordo completamente
1. Quando quero sentir uma emoção mais <i>positiva</i> (tal como alegria ou contentamento) <i>mudo aquilo em que estou a pensar</i>							1 2 3 4 5 6 7
2. Guardo as minhas emoções para mim							1 2 3 4 5 6 7
3. Quando quero sentir uma emoção menos <i>negativa</i> (tal como tristeza ou raiva), <i>mudo aquilo em que estou a pensar</i>							1 2 3 4 5 6 7
4. Quando estou a sentir emoções <i>positivas</i> , faço por não as mostrar							1 2 3 4 5 6 7
5. Quando estou perante uma situação stressante, forço-me a <i>pensar na situação</i> de uma forma que me ajude a ficar calmo(a)							1 2 3 4 5 6 7
6. Controlo as minhas emoções <i>não as mostrando</i>							1 2 3 4 5 6 7
7. Quando quero sentir uma emoção mais <i>positiva</i> , <i>mudo a forma como estou a pensar acerca da situação</i>							1 2 3 4 5 6 7
8. Controlo as minhas emoções <i>mudando a forma como penso</i> sobre a situação em que estou							1 2 3 4 5 6 7
9. Quando sinto emoções <i>negativas</i> , certifico-me que não as mostro							1 2 3 4 5 6 7
10. Quando quero sentir emoções menos <i>negativas</i> , <i>mudo a forma como estou a pensar acerca dessa situação</i>							1 2 3 4 5 6 7

Ryff's EBEP_RP+AA

Assinale com um **círculo** o número que melhor corresponde ao seu grau de **acordo** ou **desacordo** relativamente a cada uma das afirmações. Use a seguinte escala de avaliação.

	Discordo fortemente					Concordo fortemente
	1	2	3	4	5	6
4. A maior parte das pessoas vêem-me como uma pessoa carinhosa e afectuosa.	1	2	3	4	5	6
6. Quando olho para o que tem sido a minha vida fica satisfeito como as coisas correram	1	2	3	4	5	6
10. Manter relações próximas tem sido difícil e frustrante para mim	1	2	3	4	5	6
12. Geralmente sinto-me confiante e positivo em relação a mim próprio	1	2	3	4	5	6
16. Frequentemente sinto-me só porque tenho poucos amigos íntimos com os quais partilhar as minhas preocupações	1	2	3	4	5	6
18. Sinto que muitas das pessoas que conheço têm aproveitado mais a vida que eu	1	2	3	4	5	6
22. Tenho gosto em ter conversas pessoais e recíprocas com membros da família ou amigos	1	2	3	4	5	6
24. Gosto da maior parte dos aspectos da minha personalidade	1	2	3	4	5	6
28. As pessoas descrever-me-iam como uma pessoa dada, com vontade de partilhar o meu tempo com outras pessoas	1	2	3	4	5	6
30. Em vários aspectos, sinto-me desiludido com o que consegui na vida	1	2	3	4	5	6
34. Não tenho tido muitas relações calorosas e de confiança com as outras pessoas	1	2	3	4	5	6
36. A atitude que tenho em relação a mim não é tão positiva como a maior parte das pessoas têm em relação a si próprias	1	2	3	4	5	6
40. Sei que posso confiar nos meus amigos e eles sabem que podem confiar em mim	1	2	3	4	5	6
42. Quando me comparo com os meus amigos e conhecidos, sinto-me bem com o que sou	1	2	3	4	5	6

QCE

Leia cada uma das afirmações que a seguir se apresentam e responda pondo um círculo ou uma cruz na letra que corresponde à sua opinião, usando a escala que se segue.

1	2	3	4	5	5
Nunca	Raramente	Poucas vezes	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre

2.	Consigo exprimir os meus sentimentos e emoções em palavras.	1	2	3	4	5	6
11.	Consigo facilmente descrever as emoções que estou a sentir.	1	2	3	4	5	6
12.	Exprimo bem as minhas emoções.	1	2	3	4	5	6
16.	Quando estou de bom humor, é difícil ficar mal disposto(a).	1	2	3	4	5	6
7.	Consigo exprimir a forma como me sinto.	1	2	3	4	5	6
18.	Ao observar uma pessoa junto de outras, sou capaz de descrever bem as suas emoções.	1	2	3	4	5	6
19.	Quando estou de bom humor, todos os problemas parecem ter solução.	1	2	3	4	5	6
4.	Consigo descrever os sentimentos de uma pessoa a partir da expressão da sua cara.	1	2	3	4	5	6
8.	Se eu quiser mesmo, consigo resolver problemas que parecem sem solução.	1	2	3	4	5	6
33.	Percebo quando alguém se sente culpado.	1	2	3	4	5	6
34.	Procuo moderar as emoções desagradáveis e reforçar as positivas.	1	2	3	4	5	6
36.	Percebo quando alguém tenta esconder os seus verdadeiros Sentimentos.	1	2	3	4	5	6
38.	Consigo nomear e descrever a maioria dos meus sentimentos.	1	2	3	4	5	6
39.	Percebo quando alguém está em baixo.	1	2	3	4	5	6
43.	Tento manter o bom humor.	1	2	3	4	5	6

EADS-21

Para cada afirmação, coloque um **círculo** à volta do número que melhor corresponde ao seu grau de **acordo** ou **desacordo** relativamente à **semana passada**. Use a seguinte escala de avaliação.

0 Não se aplicou nada a mim	1 Aplicou-se a mim algumas vezes	2 Aplicou-se a mim muitas vezes	3 Aplicou-se a mim a maior parte das vezes	
1. Tive dificuldades em me acalmar	0	1	2	3
2. Senti a minha boca seca	0	1	2	3
3. Não consegui sentir nenhum sentimento positivo	0	1	2	3
4. Senti dificuldades em respirar	0	1	2	3
5. Tive dificuldade em tomar iniciativa para fazer coisas	0	1	2	3
6. Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações	0	1	2	3
7. Senti tremores (por ex., nas mãos)	0	1	2	3
8. Senti que estava a utilizar muita energia nervosa	0	1	2	3
9. Preocupei-me com situações em que podia entrar em pânico e fazer figura ridícula	0	1	2	3
10. Senti que não tinha nada a esperar do futuro	0	1	2	3
11. Dei por mim a ficar agitado(a)	0	1	2	3
12. Senti dificuldade em me relaxar	0	1	2	3
13. Senti-me desanimado(a) e melancólico(a)	0	1	2	3
14. Estive intolerante em relação a qualquer coisa que me impedisse de terminar aquilo que estava a fazer	0	1	2	3
15. Senti-me quase a entrar em pânico	0	1	2	3
16. Não fui capaz de ter entusiasmo por nada	0	1	2	3
17. Senti que não tinha muito valor como pessoa	0	1	2	3
18. Senti que por vezes estava sensível	0	1	2	3
19. Senti alterações no meu coração sem fazer exercício físico	0	1	2	3
20. Senti-me assustado(a) sem ter tido uma boa razão para isso	0	1	2	3
21. Senti que a vida não tinha sentido.	0	1	2	3

Anexo 5. Análise da Consistência Interna das Variáveis Estudadas

	N.º de itens	α de Cronbach
HEXACO-60		
Honestidade (H)	9	0,598
Emocionalidade (E)	10	0,756
Extroversão (X)	10	0,820
Amabilidade (A)	10	0,762
Conscienciosidade (C)	10	0,779
Abertura à Experiência (O)	10	0,697
QRE-10		
Supressão Emocional (Sup)	4	0,774
Reapreciação Cognitiva (ReapCog)	6	0,802
QCE-15		
Expressão Emocional (EE)	5	0,922
Perceção Emocional (PE)	5	0,505
Capacidade para Lidar (CL)	5	0,728
Auto-aceitação	7	0,845
EADS-21		
Ansiedade (Ans)	7	0,845
Stress (Str)	7	0,877
Depressão (Dep)	7	0,876