

Renata Campos Moreira de Souza  
Coelho<sup>1</sup>  
Maycoln Leôni Martins Teodoro<sup>2</sup>

## Efeitos de um programa online para resolução de conflitos conjugal funcional

*Effects of an online marital conflict resolution program*

### RESUMO

A capacidade de construir e manter relações conjugais satisfatórias tem sido apontada pela literatura como uma necessidade vital para a saúde mental e psicossocial. Entretanto, ainda são escassas as pesquisas que abordem os efeitos de intervenções para casais no Brasil. O presente estudo busca avaliar uma intervenção para casais baseada em psicoeducação online na resolução de conflito e nos níveis de satisfação conjugal. Foi realizado um estudo de efetividade em 163 adultos vivendo juntos por pelo menos seis meses. Os participantes responderam o Conflict Resolution Behavior Questionnaire, o Familiograma e a Escala de Satisfação Conjugal. A intervenção consistiu em uma intervenção psicoeducativa assíncrona composta por vídeos e tarefas de casa. Foram encontradas aumento na qualidade da relação (diminuição de conflito e aumento da afetividade e aumento da satisfação de aspectos organizacionais e estruturais para homens e mulheres. Os resultados mostram que programas online assíncronos baseados em psicoeducação podem ser uma alternativa de intervenção para casais com problemas conjugais, principalmente aqueles que possuem dificuldades em frequentar sessões presenciais.

**Palavras-chave:** Terapia Cognitivo-Comportamental; Casamento; Sistemas On-Line.

### ABSTRACT

The ability to build and maintain satisfactory marital relationships has been identified in the literature as an essential need for mental and psychosocial health. However, the study of educational programs that help couples improve their relationships is still insipid in Brazil. The present study proposes to evaluate an intervention for couples based on online psychoeducation in conflict resolution and levels of marital satisfaction. An effectiveness study was carried out in 163 adults living together for at least six months. The participants filled the Conflict Resolution Behavior Questionnaire, the Familiogram and the Marital Satisfaction Scale. The intervention consisted of an asynchronous psychoeducational consisting of videos and homework assignments. An increase in the quality of the relationship was found: decreased conflict and increased affection and increased satisfaction of organizational and structural aspects for men and women. The results indicated that asynchronous online programs based on psychoeducation can be an alternative intervention for couples with marital problems, especially those who have difficulties attending face-to-face sessions.

**Keywords:** Cognitive Behavioral Therapy; Marriage.

<sup>1</sup> Mentis Funcionais, - Belo Horizonte - Minas Gerais - Brasil.

<sup>2</sup> Universidade Federal de Minas Gerais, Programa de Pós-Graduação em Psicologia: Cognição e Comportamento - Belo Horizonte - Minas Gerais - Brasil.

#### Correspondência:

Renata Campos Moreira de Souza Coelho  
E-mail: renata@mentesfuncionais.com.br

Este artigo foi submetido no SGP (Sistema de Gestão de Publicações) da RBTC em 23 de Agosto de 2021. cod. 251  
Artigo aceito em 13 de Outubro de 2021.

DOI: 10.5935/1808-5687.20220005

## INTRODUÇÃO

Compreender as estratégias com as quais os casais resolvem seus conflitos vem sendo alvo de pesquisas há mais de cinco décadas (Mitchell et al., 1962; Padilha et al., 2019). Atualmente, a maneira como as relações amorosas são vivenciadas vem sofrendo transformações, motivando pesquisadores a investigarem novos arranjos conjugais. Porém, há pouca clareza sobre a abrangência, a definição e a contextualização teórica do conceito de qualidade conjugal (Delatorre & Wagner, 2021).

Na literatura internacional, temas como frequência do conflito, conteúdo, reconhecimento dos cônjuges na existência ou não de problemas e estratégias para resolvê-los são parte da maioria dos estudos (Benetti, 2006; Wagner et al., 2019). Isso se deve ao efeito significativo na relação entre satisfação conjugal e saúde mental das pessoas (Yoshany et al., 2017).

Como parte natural do processo de interação a dois, as estratégias que os casais utilizam para resolver conflitos podem ser determinantes para a qualidade do relacionamento amoroso (Juras & Costa, 2017; Neumann et al., 2018). Comportamentos como comunicação respeitosa, clareza, autocontrole, flexibilidade, reconhecimento e aceitação das próprias emoções e comportamentos (Bohn & Mosmann, 2021), assim como busca conjunta por soluções, estão inseridas na gama de estratégias construtivas. Identificação de culpados, comportamentos de esquiva, hostilidade, negatividade, pouca clareza sobre suas expectativas (Neumann et al., 2019) e reclamações, são, por sua vez, parte da gama de comportamentos destrutivos (Anderson et al., 2010; Sierau & Herzberg, 2012; Sullivan et al., 2010; Wheeler et al., 2010). Em um estudo feito por Mohammadi e Soleymani (2017), os autores descobriram que as mulheres que apresentam a resolução de problemas com mais frequência são mais propensas a manter um relacionamento de suporte de longo prazo. Segundo Costa et al. (2017), casais satisfeitos tendem a ter cinco interações positivas para cada interação negativa se comparados com casais insatisfeitos ou que se divorciam, que não conseguem desenvolver a mesma equação ao interagir.

Em uma revisão sistemática feita por Mosmann et al. (2018) com enfoque nos conflitos e estratégias de resolução de problemas, foi demonstrado que existe uma preocupação crescente dos pesquisadores em desenvolver estudos que comprovem as evidências de eficácia e efetividade das psicoterapias. As principais abordagens teóricas encontradas foram a comportamental e a cognitivo-comportamental, destacando-se em relação à sistêmica e à psicodinâmica. A esse respeito, a revisão sugere que deve haver, por parte dos pesquisadores, uma preocupação em qualificar seus estudos por meio de delineamentos mais sofisticados do ponto de vista metodológico (Mosmann et al., 2018).

Com o avanço das tecnologias da informação, as psicoterapias foram diversificando as formas de intervenção, incorporando teleatendimentos e intervenções *on-line* para diferentes

públicos (Martin et al., 2020). Assim ocorreu com os programas de educação conjugal, que tendem, por meio de intervenções assíncronas com foco em prevenção e promoção de saúde, a produzir mudanças nas medidas de conflitos e nas estratégias destinadas a modificar o estilo de enfrentamento dos casais, visando favorecer o aprimoramento das relações amorosas, fomentando relacionamentos mais satisfatórios e estáveis (Neumann et al., 2018). Uma revisão sistemática encontrou em seus achados que programas de psicoeducação para casais são necessários em tempos de crise a fim de prevenir o agravamento dos problemas e ajudar os casais a construir relacionamentos conjugais de apoio (Wisyaningrum et al., 2021).

Neumann et al. (2018) consideram que, embora programas de educação conjugal sejam uma novidade no Brasil, eles podem ser recomendados como intervenções eficazes em grupo, podendo preencher lacunas existentes nas intervenções direcionadas a prevenção e promoção de bem-estar dos casais e das famílias. Além de produzir melhorias na qualidade conjugal em curto prazo (Ditzen et al., 2011), um dos objetivos dos programas de educação conjugal é reduzir o declínio da satisfação conjugal, que é uma tendência nos relacionamentos de longo prazo (Lavner et al., 2014). De acordo com Toniato e Caus (2019), a manutenção de um relacionamento com “boa forma” perpassa pelo exercício contínuo e propósitos comuns, os quais tendem a ser modificados ao longo da vida a dois.

Apesar da tradição de pesquisa nesses tipos de programas, ainda há uma carência no uso de plataformas virtuais como facilitador nessas intervenções. No Brasil, o uso de plataformas virtuais para programas psicoeducativos vinha engatinhando a pequenos passos em comparação a outras nações, como os Estados Unidos. Dados de uma pesquisa de 2015 já colocava 72% dos norte-americanos entre 18 e 44 anos optando pelo formato *on-line* (Naci & Ioannidis, 2015). Com a pandemia Covid-19 esse processo de desenvolvimento foi acelerado, iniciada em dezembro de 2019, o crescimento foi exponencial, e pessoas que não imaginavam consentir com essa experiência virtual foram obrigadas a testá-la, e muitas delas se surpreenderam com o resultado (Faro et al., 2020). De acordo com a revisão de Schmidt et al. (2016), é preciso considerar que o Brasil tem pouca cultura de intervenções coletivas e preventivas voltadas a aspectos familiares utilizando plataformas virtuais. Uma das revelações mais importantes é que as plataformas virtuais têm se tornado uma opção eficaz e acessível, surgindo como uma modalidade diferente, e não substituta (Martin et al., 2020). Nesse sentido, o único programa encontrado utilizando plataformas virtuais como promotoras de melhorias na qualidade conjugal aponta que essa intervenção é eficaz em aumentar a satisfação do relacionamento e a qualidade de interações positivas. Desse modo, tornam-se necessárias pesquisas que avaliem, principalmente no contexto nacional, programas *on-line* para casais e famílias. O presente estudo pretende testar os efeitos de um programa *on-line* psicoeducativo sobre educação conjugal, baseado na terapia cognitivo-comportamental (TCC),

por meio de vídeo, com relação à intensidade e à frequência do conflito, da afetividade e da satisfação conjugal.

## MÉTODO

### PARTICIPANTES

A amostra inicial foi constituída por 307 participantes no pré-teste, sendo que 25% (n = 77) eram do sexo masculino e 75% (n = 230) do sexo feminino. Embora fosse sugerido, não era critério de inclusão a participação do casal no estudo. As intervenções de educação conjugal individuais já indicam efeitos significativos nos resultados (Neuman et al., 2018). Da amostra, 163 participantes completaram todo o estudo (41 homens - 25,15%; 122 mulheres - 74,85%), com idade média de 38,10 anos (DP = 8,86) para homens e 38,48 anos (DP = 8,78) para mulheres. Entre as pessoas que permaneceram até o final da pesquisa, 50% (n = 82) relataram ter mais de 10 anos de relacionamento, enquanto 11% (n = 18) eram casais recém-casados com até três anos de relacionamento. A maioria dessa amostra (78%, n = 127) apresentou alta escolaridade, cursando pós-graduação. A renda foi de até três salários mínimos para 31% (n = 52), e superior a 10 salários mínimos para 25% (n = 41) da amostra.

Na Tabela 1 podem ser encontrados dados referentes às características da amostra completa no pré e pós-testes.

### INSTRUMENTOS

#### QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

Os participantes preencheram um questionário de dados de identificação com a finalidade de investigar questões sociodemográficas (sexo, idade, religião, nível de escolaridade e renda pessoal). Além destas, foi investigado se os participantes já haviam feito terapia individual ou de casal (por quanto tempo), ou se estavam fazendo no momento em que a pesquisa estava ocorrendo. *E-mail* e *WhatsApp* dos participantes foram coletados pela importância de estabelecer contato virtual durante as etapas *on-line* seguintes.

#### CONFLICT RESOLUTION BEHAVIOR QUESTIONNAIRE - CRBQ (RUBENSTEIN & FELDMAN, 1993)

O CRBQ avalia a frequência com que são utilizados determinados comportamentos na resolução de conflitos, sendo composto por 22 itens medidos por meio de uma escala Likert de cinco pontos, variando de 1 (nunca) a 5 (sempre). Os itens da escala são divididos em três dimensões: ataque (nove itens), evitação (oito itens) e acordo (cinco itens). Estratégias de ataque dizem respeito a ataques físicos ou verbais ao cônjuge, enquanto a evitação refere-se ao afastamento do conflito ou a guardar sentimentos para si mesmo. Esse instrumento foi desenvolvido para adolescentes e adaptado para o uso com

**Tabela 1.** Análise descritiva das características sociodemográficas da amostra no pré (n = 307) e pós-teste (n = 163).

	Pré-teste		Pós-teste	
	Masculino (n = 77)	Feminino (n = 230)	Masculino (n = 41)	Feminino (n = 122)
Idade	38,5 (7,8%)	37,1 (8,5%)	38,1 (8,9%)	38,5 (8,9%)
Escolaridade				
Médio	4 (5,2%)	17 (7,4%)	3 (7,3%)	2 (1,6%)
Superior	22 (28,6%)	49 (21,3%)	9 (22%)	22 (18%)
Pós-graduação	51 (66,2%)	164 (71,3%)	29 (70,7%)	98 (80,3%)
Renda				
Sem renda	1 (1,3%)	32 (13,9%)	1 (2,4%)	1 (0,8%)
1 a 3 salários mínimos	14 (18,2%)	66 (28,6%)	8 (19,5%)	29 (23,8%)
4 a 6 SM	12 (15,6%)	61 (26,5%)	5 (12,2%)	40 (32,8%)
7 a 9 salários mínimos	20 (26%)	26 (11,3%)	11 (27,8%)	14 (11,5%)
10 salários mínimos ou mais	30 (39%)	45 (19,6%)	16 (39%)	25 (20,5%)
Tempo de relacionamento				
Até 5 anos	34 (44,2%)	91 (39,6%)	19 (46,3%)	43 (35,2%)
De 5 a 10 anos	11 (14,3%)	31 (13,5%)	5 (12,2%)	13 (10,7%)
Mais de 10 anos	32 (41,6%)	107 (46,5%)	17 (41,5%)	65 (53,3%)
Filhos				
Sim	40 (51,9%)	146 (63,5%)	20 (48,8%)	74 (60,7%)
Não	37 (48,1%)	80 (36,5%)	21 (51,2%)	48 (39,3%)

Nota: Variáveis intervalares estão descritas na forma de média e desvio-padrão e nominais por frequência e porcentagem.

casais por Shulman et al. (2006). O estudo de Delatorre e Wagner (2015) encontrou evidências de validade da versão adaptada do CRBQ para o português brasileiro, com níveis de consistência interna que variaram de 0,68 a 0,79.

### FAMILIOGRAMA (TEODORO, 2006)

O Familiograma avalia a percepção da afetividade e o conflito familiar nas díades familiares (p. ex., marido-esposa). A afetividade é definida como um conjunto de emoções positivas existentes no relacionamento interpessoal, já o conflito é caracterizado como uma gama de sentimentos negativos, que pode ser tanto uma fonte geradora de estresse como de agressividade no sistema familiar. O instrumento avaliou a relação dos cônjuges a partir de 11 adjetivos positivos (afetividade) e 11 negativos (conflito), em uma escala que varia de 1 (de jeito nenhum) a 5 (completamente). Teodoro (2006) demonstrou a existência de uma estrutura bifatorial e alfas de Cronbach variando de 0,87 a 0,97 para o Familiograma.

### ESCALA DE SATISFAÇÃO CONJUGAL - ESC (DELA COLETA, 1992)

A ESC contém 24 itens para serem avaliados em uma escala Likert de três pontos, com subescalas que avaliam interação conjugal, aspectos emocionais e estruturais. O estudo de Hernandez et al. (2017) revisou a estrutura fatorial da ESC e apresentou propriedades psicométricas confiáveis tanto para a escala total ( $\alpha = 0,91$ ) quanto para suas subescalas: interação conjugal ( $\alpha = 0,86$ ), aspectos emocionais ( $\alpha = 0,81$ ) e aspectos estruturais ( $\alpha = 0,79$ ).

### PROCEDIMENTOS DE INTERVENÇÃO

Os vídeos psicoeducativos utilizados durante a intervenção fazem parte de um programa de educação conjugal chamado "Casais Funcionais". As gravações já haviam sido feitas previamente ao estudo e foram selecionadas, adaptadas e organizadas de maneira que pudessem atender aos objetivos da pesquisa. Foram selecionados 21 vídeos, com tempo mínimo de 2min54s e máximo de 15min12s, agrupados em três sessões e liberadas para os participantes semanalmente em uma plataforma específica, desenvolvida para este fim pela pesquisadora, acessada pelos participantes por meio de *login* e senha durante o tempo estipulado para cada sessão do estudo. A primeira sessão teve duração de 30 minutos e foi chamada "Cultivar e encontrar", com foco no investimento das relações e nas interações positivas. Os vídeos do primeiro bloco trabalharam mitos e crenças a respeito de uma relação conjugal satisfatória, ajudando os casais a entender por que é tão importante aprender a investir e cuidar de sua relação e como fazer isso de forma assertiva e inteligente, aprendendo a falar a "linguagem do amor" de seu parceiro. A segunda sessão, "Validação e reconhecimento", teve por volta de 40 minutos de duração e tratou dos temas comunicação conjugal e validação

do parceiro. Os casais tiveram acesso a vídeos que trabalharam a importância e os cuidados com a relação, bem como o autocuidado. A qualidade da comunicação conjugal entra, aqui, como um indicador para a qualidade da relação amorosa. Nesse módulo, os casais aprenderam a ter uma comunicação clara e assertiva, a ponto de perceberem quais modelos de interações devem evitar para manter a saúde de um relacionamento.

Por fim, a última sessão, chamada de "Gerenciamento de conflitos", durou cerca de 60 minutos com as temáticas regulação emocional, flexibilidade e resolução de conflitos, os quais foram trabalhados como os maiores desafios de uma vida a dois. Aqui, os casais aprenderam a fazer uma boa gestão dos conflitos, o que pode ajudá-los a transformar situações-problema em oportunidades de crescimento, compromisso e intimidade.

Os vídeos foram confeccionados a partir de temas extraídos do livro *The 7 Principles for Making Marriage Work* (Gottman & Silver, 2015). Entre cada sessão, os participantes receberam tarefas de casa que consolidavam a temática tratada em cada sessão. Desse modo, a intervenção foi delineada como sendo assíncrona (Almondes & Teodoro, 2021).

Ao longo das intervenções, foi enfatizado que o programa não se tratava de terapia. Em todas as mensagens enviadas via WhatsApp, era descrita a proposta educacional, deixando claro que caso algum participante percebesse a necessidade de terapia de casal deveria informar o fato à pesquisadora. É importante relatar que, em cada sessão, os participantes poderiam assistir aos vídeos separadamente ou em conjunto, embora as atividades conjugais fossem sugeridas para serem feitas a dois.

### PROCEDIMENTOS ÉTICOS E DE PESQUISA

O contato com a amostra selecionada foi realizado exclusivamente por WhatsApp e *e-mail*, não havendo, em qualquer momento, encontro presencial com a pesquisadora. Mensagens semanais foram enviadas para os participantes, instruindo-os quanto à sequência e aos procedimentos em cada uma das etapas. O telefone celular da pesquisadora foi disponibilizado caso algum participante sentisse necessidade de contatá-la em situações específicas. Somente um contato foi realizado ao longo de todo o processo, objetivando atendimento presencial.

As mensagens iniciais foram enviadas com a finalidade de encaminhar o formulário de inscrição *on-line* para verificação dos dados sociodemográficos e qualitativos da relação conjugal. O termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) foi enviado posteriormente ao cadastro inicial, garantindo, com o seu preenchimento, a inclusão definitiva do participante na pesquisa. O projeto foi aprovado pelo COEP (Comitê de Ética em Pesquisa) da universidade dos pesquisadores. Os inventários do pré-teste foram enviados com intervalos de uma semana. Ao final do prazo de sete dias, após cada envio, uma mensagem de confirmação foi emitida a fim de verificar possíveis dúvidas quanto ao preenchimento dos instrumentos.

A etapa seguinte consistiu na intervenção com vídeos, dividida em três baterias. Foi explicado que o acesso aos vídeos seria realizado via *login* exclusivo e senha, enviados por *e-mail*, e que todo o conteúdo poderia ser assistido de forma gratuita, com prazo máximo de uma semana para cada um deles. Tarefas de casa conjugais foram elaboradas ao final de cada bloco, visando promover engajamento com os conteúdos aprendidos pela prática do que foi ensinado na teoria. Ao final do envio dos formulários do pós-teste, os participantes que concluíram todas as etapas ganharam uma palestra bônus sobre “As cinco linguagens do amor”.

## ANÁLISE DOS DADOS

As comparações entre os grupos que completaram e abandonaram a intervenção foram feitas com teste *t* para amostras independentes. Análises com os escores pré e pós-intervenção foram feitas com teste *t* para amostras pareadas. A magnitude da mudança pré e pós-teste foi analisada com o *d* de Cohen.

## RESULTADOS

A análise do efeito do programa psicoeducativo foi realizada separadamente para os grupos masculino e feminino. A Tabela 2 indica as diferenças de médias e o tamanho de efeito entre o pré e o pós-teste para as dimensões conflito e afetividade.

Uma comparação entre as variáveis dependentes utilizadas neste estudo (conflito, afetividade e satisfação conjugal) entre a amostra que completou toda a pesquisa e a que evadiu mostrou duas diferenças significativas entre as oito pesquisadas. O grupo que evadiu apresentou menos estratégias de acordo ( $t = 2,09; p < 0,05$ ) e mais de ataque ( $t = 2,49; p < 0,05$ ) do que o que completou todo o estudo. Foram excluídos da amostra os participantes que estavam fazendo terapia individual ou de casal durante o tempo da pesquisa e aqueles que não atendiam ao critério de inclusão (estarem casados ou vivendo juntos por no mínimo seis meses).

Considerando-se as comparações pré e pós-teste para os grupos masculino e feminino, foram encontradas 15 diferenças significativas em 24 possíveis. Todas as diferenças apontam para uma melhora na qualidade do relacionamento conjugal pós-intervenção. O grupo masculino diminuiu o comportamento de ataque e de evitação, aumentando o de afetividade e de satisfação com aspectos organizacionais. Já o grupo feminino melhorou as estratégias de acordo e de satisfação com aspectos organizacionais e diminuiu o comportamento de ataque, evitação e conflito. As magnitudes da mudança variaram entre baixa e moderadas.

A Tabela 3 apresenta os resultados referentes à qualidade de vida. Houve diferença significativa para os grupos masculino e feminino com relação à dimensão aspectos organizacionais e estruturais.

**Tabela 2.** Comparação entre os escores (média e desvio-padrão) e tamanho de efeito entre o pré e o pós-teste de acordo com o sexo para as medidas de conflito e afetividade ( $n = 163$ ).

	Grupo	Pré-teste	Pós-teste	teste T, Sig	d de Cohen
Conflict Resolution Behavior Questionnaire (CRBQ)					
Acordo	Masculino	21,9 (3,5)	22,0 (3,6)	0,1	0,03
	Feminino	21,4 (3,4)	22,5 (3,3)	3,9***	0,38
	Todos	21,5 (3,4)	22,4 (3,4)	3,5***	0,29
Ataque	Masculino	14,5 (3,9)	13,0 (3,2)	3,2**	0,52
	Feminino	14,8 (3,6)	13,9 (3,1)	3,0**	0,28
	Todos	14,7 (3,7)	13,7 (3,1)	4,1***	0,34
Evitação	Masculino	19,7 (4,8)	18,4 (4,4)	2,7**	0,45
	Feminino	19,8 (4,5)	18,5 (4,5)	3,5***	0,34
	Todos	19,7 (4,6)	18,5 (4,5)	4,4***	0,36
Familiograma					
Afetividade	Masculino	41,3 (6,4)	42,6 (6,8)	2,1*	0,34
	Feminino	41,7 (8,0)	41,1 (8,1)	1,1	0,11
	Todos	41,6 (7,7)	42,2 (7,8)	2,0*	0,16
Conflito	Masculino	21,3 (7,1)	20,1 (6,0)	1,5	0,26
	Feminino	20,1 (7,1)	19,9 (7,4)	3,4***	0,32
	Todos	20,4 (7,1)	19,2 (7,1)	3,7***	0,31

Nota: \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$ .



**Tabela 3.** Comparação entre os escores (média e desvio-padrão) e tamanho de efeito entre o pré e o pós-teste de acordo com o sexo para as medidas de satisfação conjugal (n = 163).

	Grupo	Pré-teste	Pós-teste	teste T, Sig	d
Aspectos organizacionais e estruturais <sup>a</sup>	Masculino	12,5 (3,8)	10,3 (2,69)	2,9**	0,51
	Feminino	12,2 (3,2)	11,3 (3,2)	1,9*	0,19
	Todos	12,3 (3,3)	11,1 (3,1)	3,01**	0,25
Interação conjugal	Masculino	9,4 (2,2)	9,0 (1,8)	0,8	0,15
	Feminino	10,2 (2,6)	10,1 (2,9)	0,4	0,04
	Todos	10,0 (2,5)	9,9 (2,7)	0,7	0,06
Aspectos emocionais	Masculino	7,4 (2,0)	7,2 (1,8)	0,4	0,09
	Feminino	7,9 (2,0)	7,9 (1,9)	0,1	0,00
	Todos	7,8 (2,0)	7,7 (1,9)	0,2	0,01

Nota: \*p < 0,05; \*\*p < 0,01; \*\*\*p < 0,001.

<sup>a</sup> Pontuação invertida

## DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi avaliar os efeitos de um programa psicoeducativo, baseado em TCC, promovido por meio de plataformas virtuais, para a diminuição de conflitos e aumento da satisfação conjugal. O interesse pela participação no programa foi alto, mas houve alta porcentagem de pessoas que se inscreveram, mas não completaram ou desistiram de realizar a intervenção. A amostra que evadiu apresentou níveis mais altos de ataque, e mais baixos de acordo, podendo indicar que a amostra que permaneceu apresentou níveis inferiores nos indicadores apontados, revelando, assim, um perfil menos conflituoso.

Esse padrão de evasão pode ser explicado por um estudo que comparou os resultados entre dois grupos de 20 casais (Babcock et al., 2013). Um dos grupos recebeu, além das sessões psicoeducativas, nove sessões de terapia de casal adicionais. O grupo que recebeu terapia de casal adicional evadiu muito menos do que o que recebeu somente a psicoeducação. Segundo Rodrigues (2013), os dois grupos eram compostos por casais aflitos, com níveis de sofrimento moderado a grave. A terapia de casal, muitas vezes, é indicada para essa população, uma vez que visa gerenciar os altos níveis de efeito negativo no relacionamento, abordando a ambivalência que muitos casais aflitos sentem quando desejam que o relacionamento continue (Halford & Snyder, 2012). Na presente pesquisa, o grupo que permaneceu era uma amostra com nível de educação formal e renda alta, indicando que os resultados encontrados podem ser limitados a certa faixa da população.

As mulheres apresentam maiores tamanhos de efeito no acordo (d = 0,38) e nos conflitos (d = 0,32), embora não apresentem mudanças significativas nos itens de satisfação conjugal. Já os homens apresentam melhorias mais significativas nos itens ataque, com efeito moderado (d = 0,52), e evitação (d = 0,45), apresentando resultados significativos no item de satisfação com aspectos organizacionais e estruturais, com efeito moderado (d = 0,51).

Babcock et al. (2013) apontaram que o gênero influenciou os efeitos do tratamento ao longo do tempo. Constatou-se, nesse estudo, que as mulheres buscam maior acordo durante os conflitos e, frequentemente, conversam mais com os maridos sobre os problemas, demonstrando que discussões construtivas são mais importantes para elas do que para os homens.

Apesar de os resultados desta pesquisa não terem apontado efeito significativo para o aumento da satisfação conjugal geral, pode ser evidenciado, na literatura, que os indivíduos que estão satisfeitos em seu relacionamento presumem usar estratégias mais construtivas de resolução de conflitos (Naldoni et al., 2011). Em contrapartida, infere-se que os insatisfeitos utilizam estratégias destrutivas como evitação, manipulação, ameaça, coerção e retaliação (Greeff & Bruyne, 2000).

Assim, pode-se pensar que existe uma tendência na literatura que aponta a satisfação conjugal dependendo, em muito, da capacidade dos cônjuges de enfrentar e lidar com os conflitos. É, portanto, consensual que, se os problemas são encarados de forma construtiva, a relação se enriquece; se são encarados de modo destrutivo, a relação se prejudica, prevalecendo o sentimento de insatisfação (Greeff & Bruyne, 2000).

Quanto mais os casais conseguem demonstrar entendimento em relação à posição do outro, evitando afastarem-se do conflito, suprimindo sentimentos hostis, mais chances viáveis obtêm de resolução e de redução no aumento na escalada futura de conflitos (Rubenstein & Feldman, 1993). Insta salientar, ainda, que a intervenção proposta demonstrou provocar melhorias mais significativas na amostra masculina, diferenciando-se, assim, dos resultados encontrados pelo programa *on-line* Our Relationship, que aponta os efeitos da satisfação, não os diferindo significativamente por gênero (Finkel et al., 2016). Com efeito, o contraste entre os ganhos nos itens ataque, evitação e afetividade para homens, e acordo e conflito para as mulheres, sugere que programas psicoeducativos diferenciam-se em seus efeitos, não somente por gênero, mas também pelo tema da intervenção, em relação ao construto específico que se pretende alcançar efeitos.

Apesar de as mulheres apresentarem melhorias nos estilos de gerenciamento dos conflitos, isso não foi suficiente para apontar ganhos significativos na satisfação do relacionamento geral ( $d = 0,07$ ). Várias possibilidades foram apresentadas para reconciliar essas inconsistências, incluindo a possibilidade de os benefícios serem conduzidos por casais com as habilidades basais mais pobres (Halford & Snyder, 2012) e a possibilidade de casais com dificuldades não terem habilidades deficientes, mas, simplesmente, não as empregarem em casa (Snyder & Schneider, 2002).

Pode-se pensar que os estudos de associações entre mudanças nas habilidades e na satisfação conjugal têm sido inconclusivos até o momento (Finkel et al., 2016). Deve-se observar que o padrão de conflitos apresentado pela amostra que permaneceu no estudo era de menor ataque, maior acordo, indicando, assim, um nível de qualidade conjugal global mais satisfatório. Christensen et al. (2010)(Benson et al., 2012) argumentaram que as mudanças em comportamentos específicos, como estilo de acordo e comunicação frente ao gerenciamento de conflitos, são preditivos úteis para mudanças em longo prazo na satisfação conjugal, pois visam mudar fatores de risco entre os casais. Programas que transmitem esses conhecimentos são fundamentais para intervenções breves, preventivas e de relacionamento (Halford et al., 2016).

Algumas limitações foram encontradas neste estudo. Primeiramente, as características da amostra inscrita podem ser diferentes das possivelmente encontradas na população geral, ou seja, níveis mais altos de educação, maior renda e motivação para mudança (Neumann et al., 2018). A ausência de interesse na intervenção pela população de baixa renda pode ser explicada pelo viés de seleção e recrutamento, pois o único acesso foi por meio das redes sociais da pesquisadora. Ademais, o estudo foi desenvolvido no centro-sul do país, não podendo ser generalizado para outras regiões, devido à importância da variação cultural. Formas mais amplas de divulgação, como em rádio e outras mídias, podem ser exploradas em pesquisas futuras. Contudo, os resultados mostram que programas de psicoeducação *on-line* podem ser uma ferramenta promissora para intervenções em casais. Essa tendência se mostra presente também em pesquisas realizadas com outras populações. Um estudo feito com mulheres cisgênero, com transtorno de interesse/excitação sexual feminino, demonstrou por meio de entrevistas semiestruturadas, questionários *on-line*, intervenções em vídeo e exercícios autorrealizáveis que, além de acesso democrático, as plataformas virtuais sugerem maior adesão às etapas do processo (Zippan et al., 2020). Sabe-se que, em nosso país, há carência de intervenções preventivas que poderiam promover o bem-estar, reduzindo o risco de sofrimento conjugal advindo de crises e conflitos entre casais (Schmidt et al., 2016). Vale destacar que esse foi o primeiro estudo em população brasileira que se propôs a avaliar a efetividade de um programa psicoeducativo elaborado em plataformas virtuais para casais. Assim, torna-se possível a transposição de barreiras culturais, financeiras e geográficas, proporcionando acesso a tratamento em saúde mental - que necessita, por sua

vez, de treinamento e cuidados específicos para o atendimento de tal população (Martin et al., 2020).

Diante do exposto, com as evidências que se acumulam apoiando a eficácia das intervenções baseadas na *web* (p. ex., Ashford et al., 2016; Cuijpers & Cristea, 2016), é importante salientar que há uma necessidade crescente de orientação tanto para os profissionais que desenvolvem tais intervenções quanto para os clientes.

Em relação aos desenvolvedores, fazem-se necessárias melhorias na maneira de divulgação dos programas na sociedade como por exemplo programas segmentados por sexo, tempo de relacionamento, presença ou não de filhos e perfis de conflito entre os casais. Até o momento, e de acordo com o que foi encontrado pela pesquisadora, todas as intervenções existentes não são segmentadas por sexo.

Para os clientes, por sua vez, é essencial a intensificação no auxílio para a identificação e a seleção de intervenções *on-line* empiricamente validadas. Com o aumento das informações ofertadas via internet, são essenciais os critérios de escolha em relação a quais tipos de informações são seguras e validadas do ponto de vista científico (Martin, Millán & Campbell, 2020).

Desse momento, conclui-se que pesquisas futuras devem ser encorajadas para exploração e oferta de preenchimento das lacunas existentes na prevenção da população de casais. Isso se faz necessário, mormente, em razão de ainda se tratar de área pouco conhecida pelos avaliados, mas satisfatoriamente útil entre homens e mulheres que compõem essa população e que, por consequência, buscam melhoria e frequência nos quesitos satisfação e desenvolvimento conjugal.

## REFERÊNCIAS

- Almondes, K. M., & Teodoro, M. L. M. (2021). *Terapia online*. Hogrefe.
- Anderson, J. R., van Ryzin, M. J., & Doherty, W. J. (2010). Developmental trajectories of marital happiness in continuously married individuals: A group-based modeling approach. *Journal of Family Psychology*, 24(5), 587-596. <http://dx.doi.org/10.1037/a0020928>
- Ashford, M. T., Olander, E. K., & Ayers, S. (2016). Computer- or web-based interventions for perinatal mental health: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 197, 134-146. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.02.057>
- Babcock, J. C., Gottman, J. M., Ryan, K. D., & Gottman, J. S. (2013). A component analysis of a brief psychoeducational couples' workshop: One-year follow-up results. *Journal of Family Therapy*, 35(3), 252-280. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12017>
- Benetti, S. P. C. (2006). Conflito conjugal: Impacto no desenvolvimento psicológico da criança e do adolescente. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19(2), 261-268. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722006000200012>
- Benson, L. A., McGinn, M. M., & Christensen, A. (2012). Common principles of couple therapy. *Behavior Therapy*, 43(1), 25-35. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.12.009>
- Bohn, M., & Mosmann, C. P. (2020). O papel discriminante das estratégias de resolução de conflito conjugal nos níveis de mindfulness. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 38(3), 102-116. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.8027>

- Christensen, A., Atkins, D. C., Baucom, B., & Yi, J. (2010). Marital status and satisfaction five years following a randomized clinical trial comparing traditional versus integrative behavioral couple therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78*(2), 225-235. <https://doi.org/10.1037/a0018132>
- Costa, C. B. D., Delatorre, M. Z., Wagner, A., & Mosmann, C. P. (2017). Terapia de casal e estratégias de resolução de conflito: Uma revisão sistemática. *Psicologia: ciência e profissão, 37*(1), 208-223. <https://doi.org/10.1590/1982-3703000622016>
- Cuijpers, P., & Cristea, I. A. (2016). How to prove that your therapy is effective, even when it is not: A guideline. *Epidemiology and Psychiatric Sciences, 25*(5), 428-435. <https://doi.org/10.1017/S2045796015000864>
- Dela Coleta, M. (1992). Locus de controle e satisfação conjugal. *Psicologia: Teoria e Pesquisa, 8*(2), 243-252.
- Delatorre, M. Z., & Wagner, A. (2015). Estratégias de resolução de conflitos conjugais: Evidências de validade do CRBQ. *Avaliação Psicológica, 14*(2), 233-242. doi: 10.15689/ap.2015.1402.08
- Delatorre, M. Z., & Wagner, A. (2021). A relação conjugal na perspectiva de casais. *Ciências Psicológicas, 15*(1), 1-20. <https://doi.org/10.22235/cp.v15i1.2355>
- Ditzen, B., Hahlweg, K., Fehm-Wolfsdorf, G., & Baucom, D. (2011). Assisting couples to develop healthy relationships: Effects of couples relationship education on cortisol. *Psychoneuroendocrinology, 36*(5), 597-607. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2010.07.019>
- Faro, A., Bahiano, M. D. A., Nakano, T. D. C., Reis, C., Silva, B. F. P. D., & Vitti, L. S. (2020). COVID-19 e saúde mental: A emergência do cuidado. *Estudos de Psicologia (Campinas), 37*, e200074. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074>
- Finkel, D., Franz, C. E., Horwitz, B., Christensen, K., Gatz, M., Johnson, W., Kaprio, J., ... Silventoinen, K. (2016). Gender differences in marital status moderation of genetic and environmental influences on subjective health. *Behavior Genetics, 46*(1), 114-123. <https://doi.org/10.1007/s10519-015-9758-y>
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work: A practical guide from the country's foremost relationship expert*. The River Press.
- Greeff, P., & Bruyne, A. T. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy, 26*(4), 321-334. <https://doi.org/10.1080/009262300438724>
- Halford, W. K., & Snyder, D. K. (2012). Universal processes and common factors in couple therapy and relationship education. *Behavior Therapy, 43*(1), 1-22. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.01.007>
- Halford, W. K., Pepping, C. A., & Petch, J. (2016). The gap between couple therapy research efficacy and practice effectiveness. *Journal of Marital and Family Therapy, 42*(1), 32-44. <https://doi.org/10.1111/jmft.12120>
- 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. *Temas em Psicologia, 25*(4), 1977-1990. <https://doi.org/10.9788/TP2017.4-22Pt>
- Juras, M. M., & Costa, L. F. (2017). Não foi bom pai, nem bom marido: Conjugalidade e parentalidade em famílias separadas de baixa renda. *Psicologia: Teoria e Pesquisa, 32*, 11-9. <https://doi.org/10.1590/0102-3772e32ne215>
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2014). Relationship problems over the early years of marriage: Stability or change? *Journal of Family Psychology, 28*(6), 979-985. <https://doi.org/10.1037/a0037752>
- Martin, J. N., Millán, F., & Campbell, L. F. (2020). Telepsychology practice: Primer and first steps. *Practice Innovations, 5*(2), 114-127. <http://dx.doi.org/10.1037/pri0000111>
- Mitchell, H. E., Bullard, J. W., & Mudd, E. H. (1962). Areas of marital conflict in successfully and unsuccessfully functioning families. *Journal of Health and Human Behavior, 3*(2), 88-93. <https://doi.org/10.2307/2948928>
- Mohammadi, B., & Soleymani, A. (2017). Early maladaptive schemas and marital satisfaction as predictors of marital commitment. *International Journal of Behavioral Sciences, 11*(1), 16-22.
- Mosmann, C., Costa, C. B. D., Silva, A. G. M. D., & Luz, S. K. (2018). Filhos com sintomas psicológicos clínicos: Papel discriminante da conjugalidade, coparentalidade e parentalidade. *Trends in Psychology, 26*(1), 429-442. <https://doi.org/10.9788/TP2018.1-17Pt>
- Naci, H., & Ioannidis, J. P. (2015). Evaluation of wellness determinants and interventions by citizen scientists. *Jama, 314*(2), 121-122. doi:10.1001/jama.2015.6160
- Naldoni, L. M., Pazmiño, M. A., Pezzan, P. A., Pereira, S. B., Duarte, G., & Ferreira, C. H. (2011). Evaluation of sexual function in Brazilian pregnant women. *Journal of Sex & Marital Therapy, 37*(2), 116-129. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2017.1313799>
- Neumann, A. P., Falcke, D., Mosmann, C. P., & Wagner, A. (2019). Adesão aos mitos da conjugalidade por homens e mulheres: Associações com qualidade e conflito conjugal. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia, 10*(3), 66-84. doi 10.5433/2236-6407.2019v10n3suplp66
- 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*(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s41155-018-0106-z>
- Padilha, C. S., Seidler, J. G. L., & Silva, D. D. M. (2019). Problemas de comportamento infantil no contexto da família em crise conjugal: Contribuições da terapia sistêmica. *Pensando Famílias, 23*(2), 43-57.
- Rodrigues, S. M. S. (2013). *Comunicação em casais satisfeitos: Que significações e processos? Um estudo qualitativo exploratório* [Tese de doutorado]. Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/10580>
- Rubenstein, J. L., & Feldman, S. S. (1993). Conflict-resolution behavior in adolescent boys: Antecedents and adaptational correlates. *Journal of Research on Adolescence, 3*(1), 41-66.
- Schilling, E. A., Baucom, D. H., Burnett, C. K., Allen, E. S., & Ragland, L. (2003). Altering the course of marriage: The effect of PREP communication skills acquisition on couples' risk of becoming maritally distressed. *Journal of Family Psychology, 17*(1), 41-53. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.17.1.41>
- Schmidt, B., Staudt, A. C. P., & Wagner, A. (2016). Intervenções para promoção de práticas parentais positivas: Uma revisão integrativa. *Contextos Clínicos, 9*(1), 2-18. <http://dx.doi.org/10.4013/ctc.2016.91.01>
- Shulman, S., Tuval-Mashiach, R., Levran, E., & Anbar, S. (2006). Conflict resolution patterns and longevity of adolescent romantic couples: A 2-year follow-up study. *Journal of Adolescence, 29*(4), 575-588.



- Sierau, S., & Herzberg, P. Y. (2012). Conflict resolution as a dyadic mediator: Considering the partner perspective on conflict resolution. *European Journal of Personality, 26*(3), 221-232. <https://doi.org/10.1002/per.828>
- Snyder, D. K., & Schneider, W. J. (2002). Affective reconstruction: A pluralistic, developmental approach. In A. S. Gurman, & N. S. Jacobson (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy* (pp. 151-179). The Guilford Press.
- Sullivan, K. T., Pasch, L. A., Johnson, M. D., & Bradbury, T. N. (2010). Social support, problem solving, and the longitudinal course of newlywed marriage. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*(4), 631-644. <https://doi.org/10.1037/a0017578>
- Teodoro, M. L. M. (2006). Afetividade e conflito em díades familiares: Avaliação com o Familiograma. *Revista Interamericana de Psicologia, 40*(3), 385-390.
- Toniato, F. A., & Caus, D. (2019). Satisfação conjugal em casais com casamentos de curta duração: Uma contribuição da Gestalt-terapia. *Revista IGT na Rede, 16*(30), 83-110.
- Wagner, A., Mosmann, C. P., Scheeren, P., & Levandowski, D. C. (2019). Conflict, conflict resolution and marital quality. *Paidéia (Ribeirão Preto), 29*, e2919. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-4327e2919>
- Wheeler, L. A., Updegraff, K. A., & Thayer, S. M. (2010). Conflict resolution in Mexican-origin couples: Culture, gender, and marital quality. *Journal of Marriage and Family, 72*(4), 991-1005. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00744.x>
- Wisyaningrum, S., Epifani, I., & Ediati, A. (2021). Surviving marital relationship during the COVID-19 Pandemic: A systematic review on marital conflict. In *International Conference on Psychological Studies (ICPSYCHE 2020)* (pp. 103-108). Atlantis.
- Yoshany, N., Morowatisharifabad, M. A., Mihanpour, H., Bahri, N., & Jadgal, K. M. (2017). The effect of husbands' education regarding menopausal health on marital satisfaction of their wives. *Journal of Menopausal Medicine, 23*(1), 15-24. <https://doi.org/10.6118/jmm.2017.23.1.15>
- Zippan, N., Stephenson, K. R., & Brotto, L. A. (2020). Feasibility of a brief online psychoeducational intervention for women with sexual interest/arousal disorder. *The Journal of Sexual Medicine, 17*(11), 2208-2219. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2020.07.086>

## LEITURAS RECOMENDADAS

- Andrade, A. L. D., Cassepp-Borges, V., Ferrer, E., & Sanchez-Aragón, R. (2017). Análises de dados diádicos: Um exemplo a partir da pesquisa com casais. *Trends in Psychology, 25*(4), 1571-1588. <http://dx.doi.org/10.9788/TP2017.4-05>
- Mosmann, C., Wagner, A., & Féres-Carneiro, T. (2006). Qualidade conjugal: Mapeando conceitos. *Paidéia, 16*(35), 315-325. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2006000300003>