



**Tradução e Adaptação do *Emotion Beliefs Questionnaire*
(EBQ) para o Contexto Português
Versão Final Após Defesa**

Celeste Gil Rosa

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde
(2º ciclo de estudos)

Orientadora: Prof. Doutora Ludovina Almeida Ramos

dezembro de 2024

Declaração de Integridade

Eu, Celeste Gil Rosa, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M12 485 de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Faculdade de Ciências Sociais, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referenciação de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 11 de dezembro de 2024

Celeste Gil Rosa

Agradecimentos

Em primeiro lugar gostaria de agradecer à minha orientadora, a professora Ludovina Ramos, que foi incansável comigo e mostrou-se sempre disponível para me ajudar. A sua disposição e bom humor foram sempre aspetos muito positivos que tornaram este trabalho mais leve e motivante.

Gostaria de agradecer também aos meus pai e irmã, que sempre me apoiaram no decorrer deste processo estando presentes em todas as etapas mais importantes do meu percurso académico.

Por fim, agradecer à Covilhã que me acolheu durante estes cinco anos e me recebeu de braços abertos. A cidade neve foi, sem dúvida, uma segunda casa onde vivi os melhores anos da minha vida. Apesar da saudade, vai sempre ter um carinho especial e um lugar no meu coração.

A todos o meu mais sincero agradecimento!

Resumo

Avaliar as crenças sobre as emoções é um aspeto fundamental para compreender de que forma estas influenciam as estratégias de regulação emocional, assim como o desenvolvimento de psicopatologia.

O presente estudo tem como objetivo verificar a estrutura fatorial do *Emotion Beliefs Questionnaire* (EBQ), contribuindo para o processo da sua validação no contexto português. Este instrumento avalia as crenças das emoções em duas dimensões principais, a controlabilidade e a utilidade. Foi utilizada uma amostra constituída por 125 adolescentes com idades compreendidas entre os 12 e os 15 anos ($M = 13.35$, $DP = .99$). Os resultados demonstraram uma consistência interna revelando valores de confiabilidade bons a excelentes. Foram, ainda, analisadas a validade concorrente e a invariância entre géneros e idade. A validade concorrente demonstrou uma correspondência significativa no que se refere ao tema abordado. Relativamente à invariância, o género revelou-se invariável, ao contrário da idade, que mostrou interferência nos resultados.

A análise à estrutura, revelou que os dados suportam dois modelos distintos, um de quatro fatores e outro de três, sendo que o primeiro se revelou melhor ajustado, resultando numa estrutura de dois fatores de utilidade divididos por valência e dois fatores de controlabilidade também eles divididos por valência. Os dados também parecem suportar um modelo de segunda ordem, apoiando a existência de um construto de crenças sobre as emoções multidimensional e coerente. Em termos gerais, o presente estudo suporta o EBQ como uma medida adequada e válida para a avaliação das crenças sobre as emoções.

Palavras-Chave

EBQ, crenças sobre as emoções, emoções, adolescentes, regulação emocional, psicopatologia

Abstract

Assessing beliefs about emotions is a key aspect to understand how they influence emotion regulation strategies, as well as the development of psychopathology.

The present study aims to verify the factorial structure of the *Emotion Beliefs Questionnaire* (EBQ), contributing to the process of its validation in the Portuguese context. This instrument assesses the beliefs of emotions in two main dimensions: controllability and usefulness. A sample of 125 adolescents aged between 12 and 15 years ($M = 13.35$, $SD = .99$) was used. The results showed an internal consistency revealing good to excellent reliability values. Concurrent validity and invariance between genders and age were also analyzed. Regarding the first, the results indicated a significant correspondence with regard to the theme addressed. Regarding invariance, gender proved to be invariable, unlike age, which interfered with the results.

The analysis of the structure revealed that the data support two distinct models, one of four factors and the other of three, and the first was better fitted, resulting in a structure of two utility factors divided by valence and two controllability factors also divided by valence. The data also appear to support a second-order model, supporting the existence of a multidimensional and coherent construct of beliefs about emotions. In general terms, the present study supports the EBQ as an adequate and valid measure for the assessment of beliefs about emotions.

Keywords

EBQ, beliefs about emotions, emotions, adolescents, emotion regulation, psychopathology

Índice

Lista de Tabelas	xiii
Lista de Figuras	xv
Lista de Acrónimos	xvii
INTRODUÇÃO	1
REVISÃO DE LITERATURA.....	3
1.1. Definição e Função das Emoções	3
1.2. As crenças das emoções.....	4
1.3. Avaliar Crenças das Emoções na Adolescência	7
1.4. Emotion Beliefs Questionnaire (EBQ).....	9
2. METODOLOGIA	13
2.1. Tradução e Adaptação do EBQ para o Contexto Português	13
2.2. Procedimentos	15
3. ANÁLISE ESTATÍSTICA.....	17
4. RESULTADOS	17
4.1. Análise Descritiva.....	17
4.2. Consistência Interna	18
4.3. Matriz de Correlações de Pearson	18
4.4. Estrutura Fatorial	20
4.5. Análise de Variância.....	23
4.6. Validade Concorrente	23
5. DISCUSSÃO	26
6. LIMITAÇÕES E DIREÇÕES FUTURAS	29
7. CONCLUSÃO	29
8. REFERÊNCIAS.....	31

Lista de Tabelas

Tabela 1 Processo de Tradução e Retrotradução

Tabela 2 Caracterização dos Dados Sociodemográficos dos Participantes

Tabela 3 Estatísticas Descritivas do EBQ

Tabela 4 Correlações de Pearson

Tabela 5 Análise de Variância em Função do Género e Idade

Tabela 6 Matriz de Correlações de Pearson entre o EBQ e o EDRE-VR

Lista de Figuras

Figura 1 *Modelo Estrutural do EBQ com 4 fatores*

Figura 2 *Modelo estrutural do EBQ com 3 fatores*

Figura 3 *Modelo estrutural do EBQ de Segunda Ordem (4 Fatores)*

Lista de Acrónimos

AFC: Análise Fatorial Confirmatória

CLIE: Consentimento Livre, Informado e Esclarecido

DGS: Direção Geral de Saúde

EBQ: *Emotion Beliefs Questionnaire*

EDRE-VR: Escala de Dificuldades na Regulação Emocional – Versão Reduzida

KMO: teste de Kaiser-Meyer-Olkin

MIME: sistema de Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar

OPP: Ordem dos Psicólogos Portugueses

INTRODUÇÃO

As crenças acerca das emoções podem ser definidas como um conjunto de crenças sobre as emoções e a sua natureza (Larionow et al., 2024). Nos últimos anos, o estudo deste conceito tem vindo a assumir uma crescente relevância, especialmente no que respeita às suas implicações funcionais. A investigação sobre as crenças emocionais dos indivíduos surge como um aspeto fundamental na identificação de padrões desadaptativos na regulação emocional. Segundo Becerra et al. (2020), a forma como os indivíduos percecionam as suas próprias emoções, bem como as emoções dos outros, exerce uma influência significativa sobre os seus comportamentos (Becerra et al., 2020). Nesta linha, torna-se fundamental compreender quais as crenças que podem contribuir para o desenvolvimento de estratégias desadaptativas de regulação emocional, uma vez que podem levar a uma escolha de estratégias menos eficazes para gerir emoções. Ao estudar e identificar crenças emocionais também elas desadaptativas, é possível promover intervenções que visem fomentar estratégias adaptativas e saudáveis na regulação emocional, de modo a promover o bem-estar psicológico.

Neste estudo, a amostra utilizada é constituída por adolescentes entre os 12 e os 15 anos de idade, sendo, portanto, fundamental considerar de que forma ocorre a regulação emocional durante esta fase de desenvolvimento. A literatura mostra que a adolescência, é de facto um período de significativa maturação, caracterizado por várias alterações a nível emocional e cognitivo. Este período de transição é considerado um momento crucial para a promoção de estratégias adaptativas de regulação emocional, uma vez que os jovens se encontram numa fase de desenvolvimento em que os processos emocionais estão em consolidação (Smith et al. 2018). Assim, torna-se fundamental compreender os mecanismos de regulação emocional dos adolescentes de forma a possibilitar a implementação de estratégias eficazes que possam prevenir o uso de outras desadaptativas.

Face à necessidade de um instrumento que avalie as crenças emocionais no contexto português, foi selecionado o Emotion Beliefs Questionnaire (EBQ), desenvolvido por Becerra e seus colaboradores (2020), como o instrumento mais adequado para este propósito. A escolha deste instrumento prende-se pela sua robustez e sua validação já estabelecida em diferentes contextos culturais, garantindo a sua aplicabilidade e confiabilidade no estudo das crenças sobre as emoções.

Assim, o presente trabalho está estruturado em duas partes. Na primeira, é apresentado o enquadramento teórico abordando a relevância das emoções e a importância do estudo das crenças emocionais, bem como o seu impacto no funcionamento diário. Adicionalmente inclui-se uma breve síntese sobre o instrumento selecionado, o EBQ, com uma pequena revisão de alguns estudos que recorreram à sua utilização. Na segunda parte, dedicada à

investigação empírica, são descritos os participantes, os procedimentos adotados, a análise estatística, os resultados obtidos, seguidos pela discussão dos achados e das limitações do estudo, juntamente com algumas sugestões para investigações futuras.

Desta forma, este trabalho visa contribuir para a compreensão das crenças emocionais e o seu papel no uso de estratégias de regulação emocional entre adolescentes. Assim, espera-se que os resultados deste estudo possam contribuir para a investigação no campo das emoções, assim como na orientação de futuras intervenções relacionadas com o desenvolvimento emocional saudável durante o período da adolescência.

REVISÃO DE LITERATURA

1.1. Definição e Função das Emoções

O estudo das emoções remonta, há aproximadamente, 100 anos atrás. Embora a investigação acerca deste conceito esteja cada vez mais proeminente, existem ainda alguns desafios, nomeadamente o debate quanto à sua definição. Três principais correntes teóricas têm emergido na tentativa de dar resposta a este desafio: as teorias de base biológicas, as teorias de base cognitivas e as teorias de base social e cultural. Cada uma destas enfatiza características distintas da emoção, que são evidenciadas considerando o enquadramento teórico adotado (Reeve, 2018).

Embora a sua definição não seja ainda consensual entre os investigadores, uma das mais amplamente utilizadas, é a proposta por Keltner e Gross (1999) que caracterizam as emoções como “padrões de perceção, experiência, fisiologia, ação e comunicação, episódicos, com prazos relativamente curtos e de base biológica que ocorrem em resposta a desafios e oportunidades físicas e sociais específicas” (Keltner & Gross, 1999, p. 468).

Um aspeto que parece ser consensual entre os investigadores, prende-se com o papel central que estas desempenham no dia a dia dos indivíduos. A emoção emerge da interação entre os processos biológicos e cognitivos em resposta a eventos significativos. Estes processos ativam componentes fundamentais da resposta emocional, como a excitação corporal, de forma a adaptar o corpo humano para lidar com esses mesmos eventos (Reeve, 2018). A ativação imediata destes componentes possibilita ao indivíduo criar respostas defensivas rápidas e adequadas para enfrentar ameaças, assegurando assim, a sua sobrevivência (Alvarenga, 2007).

Além da sua utilidade, os investigadores defendem também o carácter significativo que as emoções dão à vida humana, através da conexão com os outros e com o meio que os rodeia (OPP, 2021). Sem emoções, o ser humano estaria privado não apenas de experiências como a tristeza, a raiva e o medo, mas também da alegria. A ausência total de emoções, impedi-lo-ia de identificar e diferenciar emoções no próprio e no outro, o que teria repercussões nas suas relações interpessoais e intrapessoais (Moreira, 2022).

No entanto, diversos estudos têm vindo a demonstrar que a supressão é a estratégia de regulação emocional mais frequentemente adotada pela população em geral. Nas sociedades ocidentais, onde prevalecem culturas individualistas, observa-se uma tendência para a supressão de emoções negativas e a maximização de emoções positivas, enquanto as sociedades em que predominam culturas coletivistas tendem a mostrar supressão de emoções positivas e negativas. A perceção das emoções como produtos desnecessários para a vida e

como indicativos de irracionalidade, parece contribuir para a crença de que a supressão emocional é uma prática benéfica (Bakre, 2022).

Na verdade, a supressão emocional constitui uma forma de evitamento que, embora possa oferecer alívio imediato, tende a intensificar pensamentos, sentimentos e sensações indesejáveis a longo prazo, prejudicando a capacidade de o sujeito se concentrar no momento presente (De Castella et al., 2018). Uma regulação emocional eficaz permite ao indivíduo lidar de forma adaptativa com uma ampla gama de circunstâncias ambientais, conferindo um papel reparador às emoções.

É importante esclarecer que as emoções por si só, não provocam consequências adversas à saúde, mas antes o evitamento prolongado da sua manifestação proporciona as condições necessárias para o desenvolvimento ou a manutenção de doenças físicas e mentais (Patel, J., & Patel, P., 2019).

Assim, verificamos que as crenças que um indivíduo tem acerca das emoções (i.e. a ideia de que são prejudiciais e por isso não devem ser demonstradas) podem influenciar significativamente a sua capacidade de regulação emocional (Bakre, 2022).

Nesta linha, é relevante salientar o contributo dos autores Ford e Gross (2019), que focam os seus estudos nas crenças das emoções e como estas podem influenciar a forma como as pessoas entendem, interpretam, e conseqüentemente, respondem às suas emoções e às emoções dos outros (Johnston et al., 2024).

1.2. As crenças das emoções

As crenças das emoções podem ser definidas como um conjunto de crenças sobre as emoções e a sua natureza (Larionow et al., 2024) que podem ter influência nas várias áreas da vida do ser humano. Para iniciar o estudo acerca deste conceito, é fundamental colocar a questão “Será que estas crenças têm consequências funcionais?” (Kisley et al., 2024).

O conhecimento científico produzido até à data mostra-nos que, uma vez instaladas, as crenças moldam a experiência da emoção de diversas formas: (1) moldam a forma como as pessoas percebem, interpretam e manifestam as suas emoções; (2) influenciam a forma como as pessoas avaliam as suas emoções e se as emoções dos outros são apropriadas a uma situação e (3) podem ser específicas da situação ou da pessoa, isto é, determinadas crenças só podem influenciar a experiência da emoção dentro de contextos específicos ou podem fazê-lo de forma diferente para pessoas diferentes (Gonzalez et al., 2020).

As investigações mais recentes têm vindo a demonstrar que as crenças relativas à gestão das emoções podem ser um fator chave para identificar o uso de estratégias adaptativas e menos estratégias desadaptativas para lidar com fatores stressores do dia a dia (Hong et al., 2022).

De facto, existe uma correlação entre as crenças das emoções e resultados funcionais (Kisley et al., 2024). Ao acreditarem que as emoções são imutáveis, os indivíduos tendem a adotar estratégias baseadas no evitamento como mecanismo de gestão emocional, que, quando utilizadas frequentemente, podem acabar por tornar-se desadaptativas (Veilleux et al., 2021). Por outro lado, as pesquisas mostram também que indivíduos que acreditam na controlabilidade de determinados fenómenos, tendem a adotar um melhor desempenho em comportamentos relacionados (Becerra et al., 2024).

Os modelos cognitivo-comportamentais sugerem que as crenças relacionadas à inaceitabilidade de experimentar ou expressar sentimentos negativos, pensamentos e emoções podem desempenhar um papel central no desenvolvimento e manutenção de problemas clínicos, podendo ainda estar associado a um pior prognóstico ou tratamento (Rimes & Chalder, 2010).

A desregulação emocional crónica pode ser um fator significativo no desenvolvimento de uma série de sintomas psicopatológicos, como a depressão, a ansiedade ou transtornos de substâncias. A crença de que as emoções são prejudiciais e/ou incontroláveis pode levar a estratégias inadequadas de regulação emocional, resultando em comportamentos que não apenas perpetuam a desregulação emocional, como também aumentam a vulnerabilidade a problemas de saúde mental (Veilleux et al., 2021), sendo por isso, fundamental, promover uma maior consciência e aceitação das emoções, bem como desenvolver estratégias de regulação emocional adaptativas de forma a prevenir o desenvolvimento de distúrbios psicológicos.

Um estudo exemplificativo, é o de Becerra et al. (2024), que sublinha a importância das crenças emocionais na psicopatologia, destacando que a forma como um indivíduo percebe e regula as suas emoções pode influenciar o seu estado mental. As principais descobertas neste estudo indicam que aqueles que acreditam que as emoções são incontroláveis tendem a ter mais dificuldades na regulação tanto de emoções positivas como de emoções negativas, o que mostrou estar associado ao aumento dos sintomas de depressão e ansiedade. Além disso, o estudo demonstrou ainda que as crenças relacionadas com a controlabilidade das emoções estão significativamente relacionadas com a psicopatologia, evidenciando que indivíduos com uma visão mais adaptativa e controlada das emoções apresentam uma regulação emocional mais eficaz. Esta regulação é fundamental uma vez que atua como mediadora entre as crenças emocionais e os sintomas de depressão e ansiedade. Estes achados são consistentes com a literatura existente, que sugere que as crenças emocionais adaptativas favorecem uma melhor

saúde mental, enquanto crenças desadaptativas estão associadas a maiores dificuldades e sintomas psicopatológicos (Becerra et al., 2024). No entanto, um estudo de Johnston et al. (2024) oferece um contributo importante ao ampliar o entendimento sobre as crenças emocionais desadaptativas nos transtornos emocionais.

Diferente dos estudos anteriores que se focavam predominantemente em crenças de controlabilidade e em emoções negativas, os autores deste estudo demonstraram que crenças desadaptativas se podem estender a ambos os domínios de valência, o que sugere que também as emoções positivas e as crenças de utilidade desempenham um papel relevante no desenvolvimento de sintomas psicopatológicos. Estes achados vão também ao encontro do referencial teórico de Ford e Gross que defendiam a necessidade de avaliar crenças sobre a utilidade das emoções de forma geral e não apenas de emoções negativas (Johnston et al., 2024). Os resultados deste estudo mostram que a inutilidade das emoções positivas pode estar relacionada ao desenvolvimento de sintomas ansiosos. Uma possível explicação para estes resultados está relacionada com o conceito do valor percebido da preocupação. Sabe-se que pessoas com ansiedade tendem a considerar a preocupação como uma estratégia útil, uma vez que pode ajudar a prevenir resultados desfavoráveis. Assim, o sujeito prioriza emoções negativas por serem percebidas como mais importantes ou adaptativas do que emoções positivas. Esta visão pode levar a desvalorização de emoções positivas, fazendo com que os indivíduos não se envolvam em atividades prazerosas que contribuam para o aumento do afeto positivo. Ao protegerem-se de eventuais ameaças, deixam de procurar experiências promotoras do seu bem-estar. Este comportamento reforça a crença de inutilidade das emoções positivas, perpetuando os sintomas ansiosos (Johnston et al., 2024).

Este estudo representa, portanto, um importante contributo para o desenvolvimento do conhecimento nesta área, destacando a necessidade de investigar aprofundadamente de que forma as crenças desadaptativas relativas a emoções positivas e negativas, podem influenciar o desenvolvimento e a manutenção da psicopatologia.

Para avaliar as crenças das emoções, Ford e Gross (2019) distinguem duas categorias principais no seu referencial teórico: a controlabilidade e a utilidade das emoções. A primeira refere-se ao grau em que as emoções podem ser modificadas pela vontade do sujeito, ou se por outro lado são fenómenos automáticos; a segunda relacionada com a medida em que as emoções são percebidas como benéficas ou prejudiciais, úteis ou inúteis, significativas ou irrelevantes, desejáveis ou indesejáveis (Becerra et al., 2020). Apesar da vasta gama de crenças acerca das emoções, todas podem ser agrupadas nestas duas acima mencionadas. A controlabilidade e a utilidade das emoções são ainda fundamentais, uma vez que parecem assumir um grau de independência uma da outra, impactando os esforços de regulação emocional no indivíduo (Becerra et al., 2024).

Dentro desta estrutura, Ford e Gross (2019) defendem ainda a importância da valência emocional e como esta pode ter uma influência diferencial sobre as crenças emocionais. Um indivíduo pode simultaneamente manter crenças distintas sobre a controlabilidade e a utilidade positiva ou negativa das emoções (Johnston et al., 2024).

Ao estudar as crenças sobre as emoções e conseqüentemente obter uma maior compreensão sobre as mesmas, é possível fornecer insights úteis sobre o funcionamento emocional que podem ser significativos para a redução do sofrimento associado à psicopatologia (Veilleux et al., 2021). Além disso, ao identificar crenças disfuncionais, é também possível, através de terapia, ajudar os indivíduos a reestruturar as suas crenças e a adquirir habilidades de regulação emocional mais eficazes, diminuindo, assim, a vulnerabilidade a problemas de saúde mental.

1.3. Avaliar Crenças das Emoções na Adolescência

Uma vez que a amostra deste estudo é constituída por adolescentes entre os 12 e os 15 anos de idade, é importante salientar alguns aspetos relativamente aos processos emocionais que envolvem esta fase do desenvolvimento humano.

A adolescência marca um período de profundas transformações nomeadamente a nível biológico, psicológico e social. Estas mudanças, características da puberdade, são acompanhadas por alterações no cérebro, em áreas que envolvem o controlo emocional e a tomada de decisões (Silva & Freire, 2014). Enquanto os adultos processam informação emocional com o lobo frontal, os adolescentes recorrem à amígdala, o que os leva a fazer julgamentos menos precisos e menos racionais. O desenvolvimento insuficiente das áreas corticais frontais ligadas à motivação, impulsividade e dependência pode ser ainda a explicação para a tendência de os adolescentes assumirem riscos (Papalia et al., 2000). A literatura mostra que, estas transformações trazem novas experiências emocionais, caracterizadas por respostas emocionais mais intensas e externas (Silvers, 2022).

Durante esta fase do desenvolvimento, os jovens relatam maiores flutuações afetivas, apresentando tempos de reação mais rápidos na resposta a estímulos emocionais em comparação com crianças e adultos. Estas experiências desenvolvimentais exigem uma maior capacidade de regulação dos estados emocionais, uma vez que são acompanhadas por uma maior complexificação dos processos regulatórios. Os adolescentes relatam experimentar mais afeto negativo, verificando-se um aumento linear da experiência de emoções negativas ao longo da adolescência e uma diminuição no relato diário de emoções positivas (Silva & Freire, 2014).

Como foi já abordado anteriormente, a desregulação emocional está relacionada com o desenvolvimento de psicopatologia, e a adolescência não é exceção (Schweizer et al., 2020). Por todas as alterações e desafios que a acompanham, esta fase desenvolvimental constitui um período de vulnerabilidade e, por isso, os adolescentes representam uma população de risco para o desenvolvimento de psicopatologia (Roberts & Duran, 2019).

A literatura apresenta uma lacuna naquilo que são as consequências de uma desregulação emocional durante a adolescência. No entanto, um estudo de Brenning et al. (2022) mostra que o uso de mais estratégias desadaptativas resulta em mais frustração na necessidade de autonomia dos adolescentes, levando-os a suprimirem emoções. Devido a esta supressão e desregulação emocional, podem sentir-se inadequados nas suas estratégias de regulação, levando-os a duvidar das suas capacidades de lidar eficazmente com situações desafiadoras (Brenning et al., 2022). Isto acontece porque a adolescência marca um período de maior instabilidade e intensidade emocional, uma vez que os adolescentes estão em construção de uma identidade própria, a qual pode ser acompanhada por sentimentos de independência e a necessidade de pertença a um grupo. Muitas vezes, este estágio de desenvolvimento pode levar a uma confusão de papéis, em que os jovens vivem o medo da rejeição, acabando por se sentirem isolados, angustiados e indecisos, ou por outro lado, não aceitam a integração no mundo dos adultos com a sua adaptação de identidade social, fixando-se em formas imaturas de reagir (Veríssimo, 2002).

Num estudo, Theurel e Gentaz (2018) revelam que adolescentes mais novos têm mais dificuldade em gerir as suas emoções negativas. À medida que amadurecem, a sua regulação emocional é mais eficaz, revelando uma mudança nas estratégias de regulação durante o período de adolescência média (Theurel & Gentaz, 2018). A adolescência pode constituir um período de maturação emocional, mas também de comportamentos desadaptativos de origem emocional tornando este um momento particularmente impactante para promover estratégias adaptativas de regulação emocional (Smith et al., 2018). Assim, é fundamental compreender como a regulação emocional se desenvolve durante a adolescência, de forma a estabelecer metas para a prevenção e intervenção precoce em problemas de saúde mental (Schweizer et al., 2020).

A identificação precoce de crenças disfuncionais sobre as emoções, como a incontrolabilidade e a inutilidade, durante a adolescência, permite a intervenção preventiva. Ao promover estratégias regulatórias mais eficazes, espera-se uma diminuição das manifestações psicopatológicas associadas a dificuldades na gestão emocional. Dessa forma, a intervenção direcionada para a modificação dessas crenças pode ser um passo crucial na promoção do bem-estar emocional durante a adolescência.

Nesta linha, ao considerar a adolescência como um período crucial para o desenvolvimento de habilidades de regulação emocional, assim como a relevância das crenças sobre as emoções nos processos de regulação emocional, julgou-se pertinente adaptar o questionário de crenças sobre as emoções para este grupo etário em específico. Esta adaptação visa avaliar de forma mais precisa como as crenças dos adolescentes influenciam a sua capacidade de regular as experiências emocionais, promovendo um melhor atendimento das necessidades emocionais durante esta fase de transição e desenvolvimento.

1.4. Emotion Beliefs Questionnaire (EBQ)

Para o desenvolvimento deste instrumento, Becerra et al. (2020) basearam-se no referencial teórico de Ford e Gross (2019), os quais destacam a importância de duas crenças emocionais centrais: a controlabilidade e a utilidade das emoções. Embora os autores reconheçam que estas não são as únicas crenças emocionais possíveis, elas constituem os pilares fundamentais para compreender de que forma os indivíduos veem e gerem as suas emoções. Este instrumento, apesar de muito recente, tem sido amplamente utilizado em estudos subsequentes, incluindo pesquisas de Johnston et al. (2024), Larionow et al. (2024), Ranjbar et al. (2023) e Kashimura et al. (2023), que confirmam a relevância dessas crenças para a regulação emocional e as suas implicações na psicopatologia, como a depressão e a ansiedade. No seu estudo original, Becerra et al. (2020) estabelecem três critérios que as medidas que avaliam as crenças emocionais deveriam, idealmente, satisfazer: (1) o primeiro critério, defende a avaliação separada da controlabilidade e da utilidade das emoções, através de itens distintos para cada uma das dimensões. Esta separação assegura uma distinção clara entre a percepção da capacidade do controlo emocional e a percepção do valor ou benefício das emoções. (2) o segundo critério remete para a necessidade de avaliar a amplitude do construto, isto é, avaliar as crenças emocionais como um construto geral, sem se limitar às crenças individuais sobre as próprias emoções ou eficácia emocional, de forma a não refletir apenas a experiência pessoal de cada indivíduo. (3) o último critério, destacado pelos autores de forma particular, afirma que a medida deve fornecer informações sobre as crenças emocionais ao nível subordinado, permitindo distinguir crenças acerca de emoções positivas e negativas. Este ponto é de particular interesse, uma vez que certas patologias (como a ansiedade ou a depressão) são caracterizadas por anormalidades específicas de valência, isto é, respostas emocionais excessivas ou deficitárias em relação a emoções de uma determinada valência. Ao avaliar a valência emocional separadamente, é possível obter uma compreensão mais precisa das nuances das respostas emocionais que podem estar ligadas a diferentes transtornos mentais (Becerra et al., 2020).

Ainda no seu estudo, Becerra et al. (2020) identificam cinco instrumentos utilizados para avaliar crenças emocionais: a Escala de Teorias Implícitas das Emoções (ITES), a Escala de Crenças sobre as Emoções (BES), a Escala de Atitudes em Relação às Emoções (ATE), o Questionário de Crenças dos Pais sobre as Emoções das Crianças (PBACE) e a Escala de Crenças das Emoções e Regulação (ERBS). No entanto, nenhum destes instrumentos atende completamente aos três critérios que os autores consideram essenciais para uma avaliação abrangente das crenças emocionais conforme delineado. Face a esta lacuna e à necessidade de avaliar de forma eficaz as crenças emocionais, Becerra et al. (2020) desenvolveram o *Emotion Beliefs Questionnaire*. Este novo instrumento foi então projetado especificamente para satisfazer os critérios discutidos anteriormente: avaliar separadamente a controlabilidade e utilidade das emoções, fornecer uma visão ampla sobre as crenças emocionais de forma geral e oferecer informações detalhadas sobre as crenças subordinadas relacionadas às emoções positivas e negativas.

Este questionário conta com um total de 16 itens que avaliam crenças sobre a controlabilidade e a utilidade das emoções, recorrendo a emoções negativas e positivas separadamente. Todos os itens questionam até que ponto, o examinando, considera que as suas emoções são incontroláveis (não podem ser controladas) ou inúteis (indesejáveis e prejudiciais) numa escala de Likert de 1 (Discordo fortemente) a 7 (Concordo fortemente) (Becerra et al., 2020).

Apesar de no seu referencial teórico, Ford e Gross (2019) evidenciarem a importância de avaliar as crenças de controlabilidade e utilidade separadamente por valências, no seu estudo original, Becerra et al. (2020) apresentaram resultados que demonstram a existência de apenas três dimensões: a utilidade negativa, a utilidade positiva e a controlabilidade. Embora esta configuração não seja aquela inicialmente e teoricamente a mais prevista, Ford e Gross (2019) contemplam também esta possibilidade. No estudo em questão, os resultados sugerem que a valência emocional é um determinante importante das crenças sobre as emoções, mas apenas relativamente à sua utilidade, uma vez que os participantes demonstraram níveis semelhantes de controlabilidade para emoções positivas e negativas (Becerra et al., 2020). Relativamente à confiabilidade, os resultados demonstraram níveis aceitáveis a bons para todas as subescalas e pontuações compostas com uma consistência interna $\alpha = .70$ a $.88$ (Becerra et al., 2020). Os dados mostram ainda que as crenças de controlabilidade e utilidade são componentes estatisticamente separáveis num construto coerente e multidimensional. Estas descobertas vão ao encontro dos autores Ford e Gross que referem que estes conceitos, embora separáveis, não são independentes um do outro. Este resultado é sustentado pela existência de um fator de ordem superior (Becerra et al., 2020). Nesta amostra, os inquiridos demonstraram que as emoções negativas foram consideradas mais inúteis do que as emoções positivas, enquanto as emoções negativas e positivas foram consideradas como tendo níveis semelhantes de

controlabilidade. Foi ainda possível determinar uma correlação entre as crenças emocionais e marcadores de sintomas psicopatológicos e a capacidade de regulação emocional (Becerra et al., 2020).

Num outro estudo, que se propõe avaliar as qualidades psicométricas deste instrumento, Johnston et al. (2024) recorrem a uma amostra representativa de 1175 adultos com uma percentagem de mulheres de 52.3%, uma percentagem de homens de 47.2% e uma percentagem de não-binários de .4%, sendo a média de idades de 46.2 anos. Diferente do estudo original, os resultados aqui obtidos demonstraram a existência de 4 fatores, em que as crenças de controlabilidade e utilidades eram separadas por valência negativa e positiva. Foi calculada a confiabilidade de todas as subescalas e pontuações compostas, em que mostraram bons a excelentes níveis de consistência interna com um $\alpha = .82$ a $.92$ (Johnston et al., 2024). Neste estudo foram ainda realizados testes de invariância de medição que revelaram que a estrutura deste instrumento se mantém independentemente do género, idade e educação. Este resultado é de extrema importância, uma vez que apoia a estrutura robusta deste instrumento. Ao apresentar estes resultados, é possível medir com precisão as diferenças de grupo em crenças emocionais de diferentes géneros, idades e níveis educacionais (Johnston et al., 2024). Ainda neste estudo, os resultados mostraram que crenças de emoções negativas e positivas relacionadas com a sua incontrolabilidade e utilidade, estavam associadas a níveis mais elevados de depressão, ansiedade e sintomas de stress, o que demonstra, mais uma vez, a relação das crenças emocionais com variáveis de regulação emocional e psicopatologia (Johnston et al., 2024).

Também recorrendo a este instrumento, Becerra et al. (2024) conduziram um estudo em que um dos objetivos principais passou por avaliar a correlação entre as crenças emocionais e psicopatologia. Este estudo contou com um total de 508 participantes (53.5% do sexo masculino; 45.3% do sexo feminino e 1.2% não binários) com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos. A análise fatorial revelou melhores resultados numa estrutura de quatro fatores, dois deles relativos a fatores de controlabilidade e respetivas valências e outros dois relativos a fatores de utilidade e respetivas valências. No entanto, os resultados mostram também a existência de um modelo sustentável de três fatores, dois deles referentes à utilidade e um à controlabilidade. Todas as pontuações compostas e subescalas deste questionário, revelaram uma consistência interna aceitável a boa. Relativamente à sua estrutura, também neste estudo o questionário se mostrou invariável entre diferentes categorias de género, idade e educação. Isto significa que independentemente do género, idade e habilitação literária, este instrumento é capaz de medir com precisão as crenças dos indivíduos (Becerra et al., 2024). Quanto aos resultados apresentados, também à semelhança do seu estudo original, os participantes consideraram que as emoções negativas eram mais inúteis do que as emoções

positivas, no entanto apresentaram crenças de controlabilidade semelhantes para emoções positivas e negativas (Becerra et al., 2024). Um dos aspectos centrais do estudo suprarreferido, foi determinar a influência das crenças emocionais no bem-estar psicológico, sendo esta associação mediada pela regulação emocional, o que acabou por se confirmar através de análises de mediação. Assim, também este estudo demonstrou que determinadas crenças emocionais podem ter um efeito prejudicial na saúde mental dos indivíduos (Becerra et al., 2024).

Num estudo dinamizado por Ranjbar et al. (2023) que visou analisar a validade intercultural e a invariância de medição do EBQ no Irão e nos Estados Unidos da América, foram utilizadas três amostras distintas. A primeira amostra era constituída por 557 adolescentes iranianos de três escolas primárias com uma média de idades de 14.94. A segunda amostra, constituída por adultos iranianos, contou com um total de 347 participantes com uma média de idades de 33.77 anos. Por fim, a terceira amostra, constituída por adultos dos Estados Unidos, constou com um total de 242 participantes, em que a média de idades foi de 40.69anos. Este estudo tem particular interesse, uma vez que o EBQ apenas foi aplicado em populações de adultos, não existindo ainda nenhum estudo que contemplasse amostras distintas (Ranjbar et al., 2023). Os resultados mostraram que também neste estudo foi o modelo de quatro fatores que revelou melhores resultados nas três amostras, contribuindo para a clarificação da utilidade da escala para adolescentes e adultos iranianos, contribuindo para fornecer mais evidências e apoio às propriedades psicométricas deste instrumento. Este estudo, à semelhança dos anteriores, discrimina crenças de controlabilidade e utilidade das emoções positivas e negativas, apoiando fortemente a importância de distinguir entre emoções positivas e negativas, demonstrando a sua multidimensionalidade (Ranjbar et al., 2023). Foi também possível correlacionar que crenças emocionais desadaptativa elevadas predizem mais possibilidade de ocorrência de psicopatologia, enquanto aceitar experiências emocionais prediz uma melhor saúde psicológica e bem-estar. Importa ainda salientar uma descoberta surpreendente acerca das crenças emocionais dos adolescentes. Não foi verificada qualquer associação significativa entre as suas crenças emocionais e a utilidade das emoções negativas e a sua depressão, ansiedade e stresse. Os autores revelam dificuldade na justificação deste resultado devido à falta de literatura acerca das crenças emocionais sobre a utilidade negativa em adolescentes (Ranjbar et al., 2023). Relativamente aos resultados de confiabilidade, a consistência internavariou entre valores aceitáveis e excelentes para quase todas as subescalas e pontuações compostas do questionário para as três amostras. Quanto à invariância de medição, os autores relatam não haver alterações quanto ao género e idade, relatando apenas uma invariância parcial encontrada relativamente à cultura (Ranjbar et al., 2023).

Por fim, destacar algumas versões cujo objetivo consiste na adaptação deste questionário para o seu contexto cultural: a versão polonesa, versão japonesa e a versão italiana. Todos os estudos recorreram a amostras de adultos, a amostra polaca contou com um total de 914 participantes, a amostra japonesa obteve um total de 317 e a amostra italiana com um total de 516. Em todas elas o modelo de quatro fatores foi o que revelou melhores resultados, remetendo para subescalas de controlabilidade negativa e positiva e utilidade negativa e positiva. No entanto, na versão polaca observa-se a apenas um fator de ordem superior, enquanto nas versões japonesa e italiana são apresentados dois fatores. Também em todos os estudos, a consistência interna revelou-se boa a excelente. Face aos bons resultados, as versões parecem apresentar fortes propriedades psicométricas e boa relevância clínica (Larionow et al., 2024; Kashimura et al., 2023; Rogier et al., 2023).

Em Portugal, com base no nosso conhecimento, não parece ainda existir qualquer medida para avaliar as crenças das emoções. Dada a sua recente criação e a consideração de aspetos não abordados por instrumentos anteriores, além de apresentar uma boa validade e confiabilidade, escolhemos este instrumento para traduzir e adaptar ao contexto português.

2. METODOLOGIA

Este estudo propõe-se analisar o questionário em questão em termos de validade e confiabilidade, com recurso aos programas *IBM SPSS Statistics 28* e *IBM SPSS Amos 28*. Para tal, foi pedido aos autores da escala original a autorização para utilização da sua escala, assim como a aprovação pela comissão de Ética da Universidade da Beira Interior, para avançar com a recolha dos dados. Para dar início a este processo, foram então utilizados métodos, como o procedimento de tradução-retrotradução, para uma tradução consistente e de qualidade. De forma a garantir a compreensão dos itens, estes foram ainda aplicados a um grupo piloto.

2.1. Tradução e Adaptação do EBQ para o Contexto Português

O uso de instrumentos de avaliação no âmbito da saúde mental, assume um grande contributo para os profissionais, na medida em que ajuda no estabelecimento de um programa de intervenção mais direcionado às dificuldades que o indivíduo apresenta. Este contributo é possível através das comparações dos resultados obtidos com outros considerados “resultados de referência/ padrão” para uma determinada população (Cruchinho et al., 2024). Estes resultados podem divergir consoante a população em questão, nomeadamente por questões relacionadas com a cultura.

A adaptação de um instrumento que irá ser utilizado num país diferente, numa nova língua e cultura, necessita de um método de tradução que consiga uma equivalência não apenas linguística, mas também conceptual, de modo a preservar a validade de conteúdo do instrumento. Desta forma, foi utilizado o procedimento de tradução - retrotradução para garantir a consistência da tradução com a não alteração de significado e um selo de qualidade (Bennet, 2022).

O primeiro passo para o processo de tradução consiste numa tradução avançada, a qual é muito semelhante ao processo de uma tradução normalizada. É necessário um tradutor especializado no tema que está a ser alvo de tradução. Após a sua realização, o segundo passo (a retrotradução) consiste numa nova tradução para a língua original do instrumento a partir dos itens traduzidos para a língua desejada (Bennet, 2022).

Relativamente ao processo de tradução e adaptação do EBQ, este foi iniciado num estudo anterior de Ferreira (2023), ao qual se pretende dar seguimento. Inicialmente, foi pedida autorização aos autores da escala original para utilização da mesma e, de seguida, foi pedido a investigadores da área, juntamente com um tradutor bilingue que traduzissem a versão original para português. Após a tradução, foi utilizado o processo de retrotradução para avaliar possíveis diferenças entre a retrotradução e a versão original (Tabela 1) e um estudo piloto com um grupo reduzido de participantes, de forma a obter consenso lexical e cultural (Ferreira, 2023).

Tabela 1

Processo de Tradução e Retrotradução

Item	Original	Tradução portuguesa	Retrotradução
1	Once people are experiencing negative emotions, there is nothing they can do about modifying them.	Quando as pessoas experienciam/vivenciam emoções negativas, nada podem fazer para as modificar.	When people experience/experience negative emotions, they can do nothing to change them.
2	People cannot control their positive emotions.	As pessoas não conseguem controlar as suas emoções positivas.	People can't control their positive emotions.
3	There is very little use for negative emotions.	As emoções negativas não têm grande utilidade.	Negative emotions are not of great use.
4	Positive emotions are very unhelpful to people.	As emoções positivas não ajudam em nada as pessoas.	Positive emotions are of no help to people.
5	It doesn't matter how hard people try they cannot change their negative emotions.	Por muito que as pessoas tentem não conseguem mudar as suas emoções negativas.	No matter how hard people try, they can't change their negative emotions.
6	People cannot learn techniques to effectively	Não é possível as pessoas aprenderem técnicas para um	It is not possible for people to learn techniques for effective control of their positive emotions.

	control their positive emotions.	controlo efetivo das suas emoções positivas.	
7	People don't need their negative emotions.	As pessoas não necessitam das suas emoções negativas.	People don't need their negative emotions.
8	There is very little use for positive emotions.	As emoções positivas não têm grande utilidade.	Positive emotions are not of much use.
9	People cannot control their negative emotions.	As pessoas não conseguem controlar as suas emoções negativas.	People can't control their negative emotions.
10	It doesn't matter how hard people try they cannot change their positive emotions.	Por muito que as pessoas tentem não conseguem mudar as suas emoções positivas.	No matter how hard people try, they can't change their positive emotions.
11	Negative emotions are harmful.	As emoções negativas são prejudiciais.	Negative emotions are harmful.
12	People don't need their positive emotions.	As pessoas não necessitam das suas emoções positivas.	People don't need their positive emotions.
13	People cannot learn techniques to effectively control their negative emotions.	Não é possível as pessoas aprenderem técnicas para um controlo efetivo das suas emoções negativas.	It is not possible for people to learn techniques for effective control of their negative emotions.
14	Once people are experiencing positive emotions, there is nothing they can do about modifying them.	Quando as pessoas experienciam/vivenciam emoções positivas, nada podem fazer para as modificar.	When people experience/experience positive emotions, they can do nothing to change them.
15	The presence of negative emotions is a bad thing for people.	A presença de emoções negativas é algo mau para as pessoas.	The presence of negative emotions is a bad thing for people.
16	Positive emotions are harmful.	As emoções positivas são prejudiciais.	Positive emotions are harmful.

2.2. Procedimentos

Após a apresentação e aprovação do projeto junto da Comissão de Ética da Universidade da Beira Interior (CE-UBI-Pj-2022-068), Ferreira (2023) procedeu à recolha da amostra do estudo. Os participantes foram contactados através de escolas públicas (agrupamento de escolas) e de entidades privadas (centros de explicações). Foi necessário realizar um pedido de autorização prévio para a aplicação de inquéritos/ realização de estudos de investigação em meio escolar através do sistema de Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar (MIME), pertencente à Direção-Geral da Educação (DGE). Adquirida esta autorização, foi necessário transpor os questionários para uma plataforma digital e criar um protocolo de consentimento informado destinados aos/às encarregados/as de educação, de forma a obter autorização para a participação dos adolescentes. Aquando da autorização por parte dos estabelecimentos

escolares, foi enviado um *email* com a apresentação do projeto de investigação, os principais objetivos e um esclarecimento acerca dos instrumentos que necessitavam de ser preenchidos, assim como um *link* onde constava o consentimento informado para o encarregado de educação e os instrumentos do estudo. Para a construção do protocolo *online* recorreu-se à plataforma *EUSurvey* e antes do preenchimento do protocolo eram apresentados os objetivos do estudo e a garantia do Consentimento Livre, Informado e Esclarecido (CLIE). A recolha de dados decorreu de maio a julho de 2023 e os critérios de inclusão da amostra foram: a) o/a adolescente ter idade compreendida entre os 12 e 15 anos; b) o/a encarregado/a de educação do/a adolescente do/a adolescente consentir de modo informado, a participação no estudo de forma anónima e voluntária (Ferreira, 2023).

2.3. Participantes

Este estudo é constituído por 125 estudantes do 2º e do 3º ciclo de escolaridade com idades compreendidas entre os 12 e os 15 anos de idade ($M = 13.35$, $DP = .994$). Correspondem ao 6º ano (2.4%), ao 7º ano (40.0%), ao 8º ano (29.6%) e ao 9º ano (28.0%). A maior parte dos participantes são do género feminino (52.0%), residentes em Viseu (31.2%) e o seu agregado familiar é constituído pela mãe, pai e irmãos (52.0%).

Tabela 2

Caracterização dos Dados Sociodemográficos dos Participantes (N = 125)

<i>Variáveis</i>		<i>n</i>	<i>Frequências (%)</i>
Idade	12	28	22.4 %
	13	44	35.2 %
	14	34	27.2 %
	15	19	15.2 %
Género	Feminino	65	52.0 %
	Masculino	60	48.0 %
Ano de Escolaridade	6º ano	3	2.4 %
	7º ano	50	40.0 %
	8º ano	37	29.6 %
	9º ano	35	28.0 %
Residência	Viseu	39	31.2 %
	Braga	38	30.4 %
	Covilhã	25	20.0 %
	Aveiro	12	9.6 %
	Outros	11	8.8 %
Elementos do Agregado Familiar	Mãe/Pai/Irmãos	65	52.0 %
	Mãe/Pai	24	19.2 %
	Mãe	13	10.4 %

Pai	1	.8 %
Mãe/Pai/Irmãos/Avós	6	4.8 %
Mãe/Pai/Avós	2	1.6 %
Mãe/Padrasto/Irmãos	2	1.6%
Mãe/Irmãos	5	4.0 %
Pai/ irmãos	2	1.6 %
Mãe/Avós	3	2.4 %
Avós	1	.8 %
Mãe/Pai/Irmãos/Avós/Primos/Tia	1	.8 %

3. ANÁLISE ESTATÍSTICA

Para analisar as propriedades psicométricas do EBQ foram utilizados os *softwares* IBM Statistics e IBM SPSS Amos (versão 28). A consistência interna dos itens da escala foi avaliada através do coeficiente Alpha de Cronbach e o Ômega de McDonald. As correlações entre os itens, os fatores e as pontuações compostas foram analisadas com recurso a correlações de Pearson. Para verificar se a estrutura fatorial da escala original se ajustava à versão portuguesa, foi conduzida uma Análise Fatorial Confirmatória (AFC). Adicionalmente, a invariância quanto ao género foi avaliada utilizando a idade como covariável, por meio de uma análise de covariância (ANACOVA). Finalmente, para examinar a validade de construto, foram realizadas correlações de Pearson entre os fatores do EBQ e da Escala de Dificuldades na Regulação Emocional – Versão Reduzida (EDRE-VR).

4. RESULTADOS

4.1. Análise Descritiva

As estatísticas descritivas, incluindo os valores de curtose e assimetria para todos os itens, são apresentados na tabela abaixo (Tabela 3).

Foi considerado que a amostra seguia uma distribuição normal por se tratar de um grupo com um número de participantes superior a 30. Os valores de curtose e assimetria na tabela abaixo representada, indicam que a amostra segue uma distribuição normal e simétrica, na medida em que os valores se encontram dentro dos intervalos necessários.

Tabela 3*Estatísticas Descritivas do EBQ*

<i>Item</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Min. - Max.</i>	<i>Assimetria</i>	<i>Curtose</i>
EBQ_1	125	2.75	2.02	1 - 7	0.7312	-0.566
EBQ_2	125	3.52	2.23	1 - 7	0.2684	-1.149
EBQ_3	125	3.26	2.21	1 - 7	0.4301	-1.049
EBQ_4	125	1.55	1.49	1 - 7	2.7344	6.585
EBQ_5	125	2.70	2.13	1 - 7	0.8508	-0.558
EBQ_6	125	2.61	2.07	1 - 7	0.9153	-0.388
EBQ_7	125	3.21	2.35	1 - 7	0.5048	-1.198
EBQ_8	125	1.65	1.60	1 - 7	2.4391	4.928
EBQ_9	125	3.40	2.16	1 - 7	0.3183	-1.010
EBQ_10	125	3.21	2.06	1 - 7	0.3933	-0.839
EBQ_11	125	4.02	2.48	1 - 7	-0.0150	-1.543
EBQ_12	125	1.60	1.43	1 - 7	2.3831	5.080
EBQ_13	125	2.08	1.59	1 - 7	1.0796	0.111
EBQ_14	125	2.99	2.12	1 - 7	0.5840	-0.823
EBQ_15	125	4.10	2.41	1 - 7	-0.0582	-1.442
EBQ_16	125	1.84	1.69	1 - 7	1.9056	2.643

4.2. Consistência Interna

Foram calculados os coeficientes de Alpha de Cronbach e o Ômega de McDonald dos vários itens da escala. A fiabilidade dos itens revelou valores de $\alpha = .824$ e $\Omega = .910$, indicando consistências internas boas a excelentes (Pestana & Gageiro, 2008).

4.3. Matriz de Correlações de Pearson

Foram calculadas correlações de Pearson entre os itens, fatores e pontuações compostas do EBQ (Tabela 4) que variaram entre .171 e .888. Com algumas exceções de correlações entre itens, as restantes correlações foram significativas e de magnitudes fracas a muito fortes, sugerindo que os itens estão associados e têm subjacentes um construto comum (Marôco, 2011).

Tabela 4.

Correlações de Pearson

	EBQ_1	EBQ_2	EBQ_3	EBQ_4	EBQ_5	EBQ_6	EBQ_7	EBQ_8	EBQ_9	EBQ_10	EBQ_11	EBQ_12	EBQ_13	EBQ_14	EBQ_15	EBQ_16	Neg_Cont	Pos_Cont	Neg_Us	Pos_Us	Gen_Cont	Gen_Us	E_total		
EBQ_1	—																								
EBQ_2	.428**	—																							
EBQ_3	.067	.177*	—																						
EBQ_4	.230**	.102	.147	—																					
EBQ_5	.379**	.341**	.102	.135	—																				
EBQ_6	.327**	.403**	.041	.180*	.508**	—																			
EBQ_7	.111	.286**	.374**	.187*	.199*	.249**	—																		
EBQ_8	.185*	.149	.097	.396**	.227*	.275**	.176*	—																	
EBQ_9	.276**	.482**	.165	.171	.351**	.397**	.220*	.156	—																
EBQ_10	.162	.359**	.013	-.022	.227*	.284**	.169	.113	.465**	—															
EBQ_11	.223*	.303**	.294**	.055	.170	.232**	.401**	.088	.355**	.316**	—														
EBQ_12	.262**	.182*	.120	.286**	.234**	.285**	.229*	.274**	.094	.064	.078	—													
EBQ_13	.332**	.392**	.189*	.236**	.416**	.416**	.308**	.294**	.318**	.308**	.288**	.320**	—												
EBQ_14	.331**	.234**	.226*	.017	.190*	.273**	.144	.237**	.216*	.315**	.239**	.130	.218*	—											
EBQ_15	.189*	.305**	.286**	.066	.109	.158	.372**	.116	.305**	.309**	.691**	-.017	.276**	.318**	—										
EBQ_16	.182*	.050	.013	.131	.204*	.067	.078	.173	.220*	.068	.099	.362**	.255**	.056	.087	—									
Neg_Cont	.701**	.577**	.178*	.265**	.765**	.578**	.286**	.294**	.703**	.408**	.361**	.309**	.679**	.334**	.303**	.298**	—								
Pos_Cont	.452**	.729**	.167	.100	.455**	.701**	.306**	.278**	.562**	.697**	.392**	.238**	.480**	.653**	.393**	.086	.684**	—							
Neg_Us	.201*	.362**	.640**	.151	.196*	.232**	.719**	.159	.354**	.277**	.814**	.136	.358**	.312**	.799**	.095	.382**	.427**	—						
Pos_Us	.317**	.176*	.136	.662**	.298**	.295**	.243**	.690**	.242**	.085	.120	.696**	.410**	.164	.098	.642**	.434**	.259**	.200*	—					
Gen_Cont	.625**	.714**	.188*	.197*	.661**	.698**	.323**	.311**	.687**	.606**	.411**	.297**	.630**	.542**	.380**	.207*	.914**	.921**	.441**	.375**	—				
Gen_Us	.308**	.370**	.572**	.430**	.295**	.322**	.686**	.450**	.395**	.260**	.703**	.435**	.476**	.325	.680**	.377**	.507**	.461**	.888**	.628**	.527**	—			
E_total	.549**	.637**	.415**	.347**	.565**	.602**	.558**	.428**	.633	.512**	.622**	.411**	.640**	.506**	.591**	.325	.833	.813**	.737**	.561**	.896**	.849**	—		

Nota: * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

4.4. Estrutura Fatorial

Para avaliar a adequação dos dados para a análise fatorial, foi realizado o teste de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) e o teste de Esfericidade de Barlett. Relativamente ao primeiro, os valores obtidos variaram entre .665 e .856, indicando uma adequação dos dados aceitáveis a ótimos. Destaque em particular para o item 16 com um valor de .594. Assim, conclui-se que os dados apresentam uma estrutura adequada de correlações para a aplicação da análise fatorial, embora seja importante alertar para uma interpretação dos resultados cuidadosa. O segundo teste aplicado, foi significativo [$X^2(531) = 120, p < .001$]², remetendo para a existência de correlações significativas entre os vários itens. Cumprido este pré-requisito, procedeu-se à realização da análise fatorial.

Foi então realizada uma AFC para examinar a validade fatorial do EBQ e a sua estrutura latente. A escolha deste método prende-se com o facto de ser o mais indicado para teste de hipóteses na presença de um referencial teórico em que é esperado uma determinada estrutura fatorial.

Os resultados desta análise evidenciaram dois modelos distintos, um de quatro fatores (Figura 1) e outro de três fatores (Figura 2), sendo que aquele que se revelou melhor ajustado foi o primeiro. Neste, ambos os fatores de controlabilidade e utilidade são divididos por valências (positiva e negativa). Assim o primeiro fator, controlabilidade negativa, é constituído pelos itens 1, 5, 9 e 13. O segundo fator, controlabilidade positiva, pelos itens 2, 6, 10 e 14. O terceiro fator, utilidade negativa, pelos itens 3, 7, 11 e 15 e, por fim, o quarto fator, a utilidade positiva, pelos itens 4, 8, 12 e 16. Os dados também parecem suportar um modelo de segunda ordem, apoiando a existência de um construto de crenças sobre as emoções multidimensional e coerente (Figura 3). De referir que, para além dos indicadores de avaliação da qualidade do ajustamento do modelo (e.g., Comparative Fit Index (CFI), Tucker-Lewis index (TLI), Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)), para a comparação dos modelos foi também tido em consideração a medida de Akaike-AIC (AIC) e o índice de validação cruzada (ECVI). Em termos gerais, o presente estudo suporta o EBQ como uma medida adequada e válida para a avaliação das crenças sobre as emoções. Apresentamos na Figura os valores relativos aos pesos fatoriais estandardizados, bem como a fiabilidade dos itens.

Figura 1

Modelo Estrutural do EBQ com 4 fatores

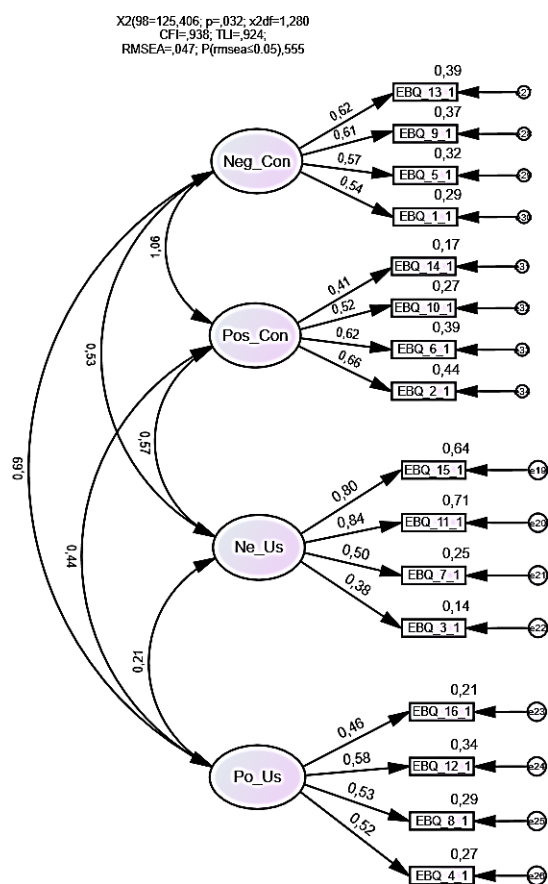
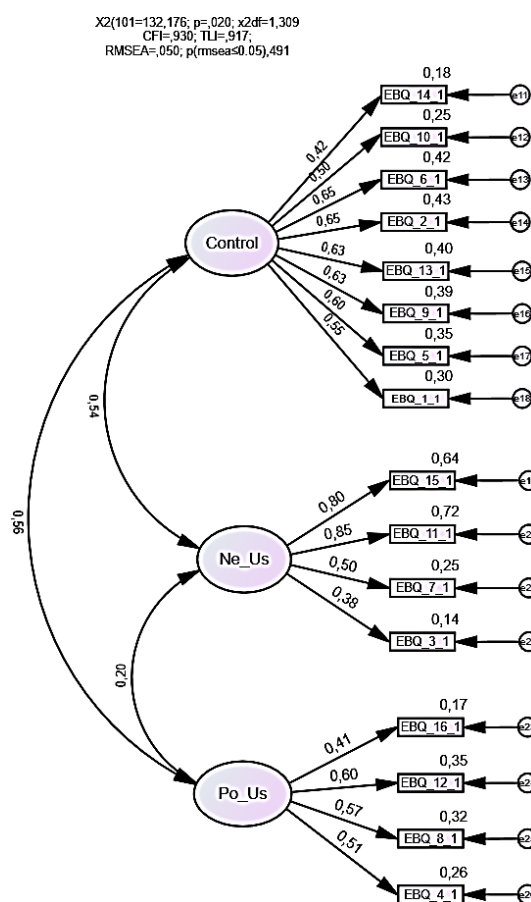


Figura 2

Modelo Estrutural do EBQ com 3 fatores

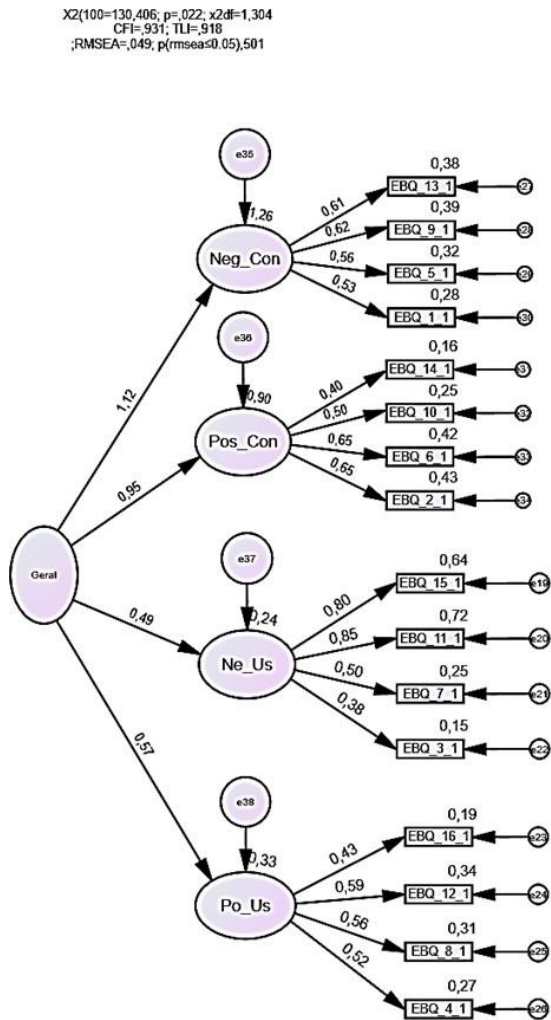


As medidas do modelo fatorial originalmente proposto revelaram um ajustamento adequado ($\chi^2(98) = 125,406$ $p = .032$; $\chi^2/df = 1.280$; $CFI = .938$; $TLI = .924$; $RMSEA = .047$, 90% IC [.015, .077]; $SMSR = .0676$) suportando a estrutura de quatro fatores (Figura 1). Para a avaliação da qualidade do ajustamento considerámos os referenciais de Marôco (2010), que sugere que valores de CFI e TLI superiores a .90, RMSEA, SMSR e χ^2/df até .10, indicam um ajustamento bom.

As medidas do modelo fatorial revelaram um ajustamento adequado ($\chi^2(101) = 132,176$ $p = .020$; $\chi^2/df = 1.309$; $CFI = .930$; $TLI = .917$; $RMSEA = .050$, 90% IC [.021, .072]; $SMSR = .0676$), suportando a estrutura de três fatores (Figura 2). Para a avaliação da qualidade do ajustamento considerámos os referenciais de Marôco (2010), que sugere que valores de CFI e TLI superiores a .90, RMSEA, SMSR e χ^2/df até .10, indicam um ajustamento bom.

Figura 3

Modelo estrutural do EBQ de Segunda Ordem (4 Fatores)



Relativamente a fatores de ordem superior, os resultados revelaram o seguinte modelo apresentado na figura acima representada (Figura 3).

As medidas do modelo fatorial originalmente proposto revelaram um ajustamento adequado ($\chi^2(100) = 130,406, p = .022; \chi^2/df = 1.309; CFI = .931; TLI = .918; RMSEA = .049, 90\% IC [.020, .072]; SMSR = .0700$), suportando a estrutura de quatro fatores (Figura 3). Para a avaliação da qualidade do ajustamento considerámos os referenciais de Marôco (2010), que sugere que valores de CFI e TLI superiores a .90, RMSEA, SMSR e χ^2/df até .10, indicam um ajustamento bom.

4.5. Análise de Variância

Para analisar a invariância relativamente ao género, foi realizada uma ANCOVA em que os participantes foram divididos em género masculino e feminino, com a idade como covariável (Tabela 5). Para ambas as variáveis, os resultados foram distintos. Para a variável género, os resultados se mostraram invariáveis $F(1, 396) = 1.44, p = .232, \eta^2 \text{ parcial} = .012$, revelando assim, que a estrutura deste instrumento se mantém independentemente do género. No entanto, a variável idade mostrou-se uma covariável significativa ($p < .05$), sugerindo que as crenças dos adolescentes sobre as emoções diferiam com base na sua idade, interferindo no construto.

Tabela 5

Análise de Variância em Função do Género e Idade

ANCOVA - E_total						
	Soma de Quadrados	gl	Quadrado médio	F	p	$\eta^2 p$
Género_Adolescente	396	1	396	1.44	0.232	0.012
Idade_Adolescente	1926	1	1926	7.00	0.009	0.054
Resíduos	33559	122	275			

4.6. Validade Concorrente

Foi ainda realizada a análise da validade concorrente tendo por base a análise da correlação de Pearson entre os resultados do EBQ e os resultados obtidos pela Escala de Dificuldades na Regulação Emocional – Versão Reduzida (EDRE-VR). A escolha desta escala, prende-se, genericamente, com o facto de existir uma relação entre as crenças emocionais e os resultados emocionais, que pode ser explicada pela regulação emocional (Rogier et al., 2023). Foi utilizado o EDRE-VR, uma das medidas mais amplamente reconhecidas na avaliação das dificuldades de regulação emocional. Os autores desenvolveram esta escala multidimensional com o objetivo de medir dificuldades em seis fatores distintos: 1) a falta de consciência emocional, 2) a não aceitação de respostas emocionais, 3) a dificuldade em envolver-se em comportamentos direcionados a objetivos, 4) o acesso limitado a estratégias de regulação emocional, 5) a dificuldade no controlo dos impulsos e 6) a falta de clareza emocional (Mendes, 2023).

Tal como esperado, dada a relação - enunciada teoricamente - entre as crenças sobre as emoções e a regulação emocional/as dificuldades de regulação emocional, foram encontradas associações positivas estatisticamente significativas ($p < .05$) (Tabela 6). Mais especificamente, foram encontradas relações significativas entre quase todas as subescalas do EDRE e do EBQ, demonstrando que, conforme esperado, alguns itens do EBQ também avaliam aspetos relativos à regulação emocional. Foram identificadas correlações entre a escala total do EBQ e a escala total do EDRE ($r = .272$), assim como diversas correlações significativas em subescalas específicas. Verificaram-se assim, correlações entre a utilidade positiva e a subescala de clareza emocional ($r = .194$), entre a utilidade negativa e a subescala de objetivos ($r = .235$), e entre a controlabilidade positiva e a escala total do EDRE ($r = .222$). Além disso, a controlabilidade positiva correlacionou-se também significativamente com as subescalas de objetivos ($r = .190$), impulsos ($r = .202$) e estratégias ($r = .261$). A controlabilidade negativa também apresentou correlações significativas com o EDRE total ($r = .266$), bem como com as subescalas de objetivos ($r = .250$), impulsos ($r = .233$) e estratégias ($r = .273$). Estes resultados sublinham as relações existente entre as crenças emocionais e as dificuldades na regulação emocional.

5. DISCUSSÃO

Este estudo teve como principal objetivo a análise da estrutura fatorial de um instrumento que avalia as crenças das emoções em adultos, construído e validado no Reino Unido por Becerra e seus colaboradores (2020). Tal foi realizado tendo por base os estudos anteriores dos autores originais do questionário (Becerra et al., 2024; Becerra et al., 2020), bem como os resultados da avaliação da estrutura fatorial levada a cabo em outras versões, como a polaca, a japonesa ou a italiana (Kashimura et al., 2023; Larionow et al., 2024; Rogier et al., 2023), respetivamente.

O interesse da realização deste estudo prende-se com o impacto que as crenças das emoções podem ter na regulação emocional e no desenvolvimento de psicopatologia. Como já abordado numa fase inicial do estudo, as emoções devem ser experienciadas de forma adequada de modo a cumprir o seu papel potencialmente reparador, sejam elas emoções positivas ou negativas. No entanto, a forma como as emoções são geridas e interpretadas está relacionada com as crenças que temos acerca das próprias emoções. As crenças emocionais assumem um papel central na forma como as emoções são experienciadas, manifestadas e reguladas, influenciando de forma significativa as respostas emocionais. Os estudos mais recentes, têm concentrado cada vez mais as suas investigações na influência destas crenças no desenvolvimento de psicopatologia e de facto, estas demonstram um grande impacto, não só na perceção que o sujeito tem acerca das emoções, mas também das suas respostas emocionais em variados contextos. Ao considerar que as emoções são “prejudiciais” e/ou incontrolláveis, há uma maior probabilidade de adquirir estratégias inadequadas de regulação emocional, resultando em comportamentos que não apenas perpetuam a desregulação emocional, como também aumentam a vulnerabilidade a problemas de saúde mental (Veilleux et al., 2021). No entanto, importa salientar que não apenas as emoções negativas levam a adoção de estratégias desadaptativas.

Num estudo de Johnston et al. (2024), verificou-se também que a perceção de inutilidade das emoções positivas pode estar relacionada ao desenvolvimento de sintomas psicopatológicos, nomeadamente de sintomas ansiosos. Isto pode estar relacionado com a utilidade que as emoções negativas têm para este quadro clínico, vistas como importantes para prevenir possíveis desfechos indesejáveis, acabando por levar à desvalorização das emoções positivas (Johnston et al., 2024). Estes achados oferecem um importante contributo ao ampliar o entendimento sobre as crenças emocionais desadaptativas nos transtornos emocionais.

O presente estudo visou testar a estrutura fatorial numa amostra de adolescentes, complementando alguns dos estudos realizados com o questionário em análise sendo por isso também importante, destacar alguns pontos chave da regulação emocional nesta fase de desenvolvimento. De acordo com a literatura, os adolescentes relatam maiores flutuações

afetivas, apresentando tempos de reação mais rápidos na resposta a estímulos emocionais em comparação com crianças e adultos. Relatam também experienciar mais afeto negativo, verificando-se um aumento linear da experiência de emoções negativas ao longo da adolescência e uma diminuição no relato diário de emoções positivas (Silva & Freire, 2014).

A literatura mostra que em países ocidentais com culturas individualistas, incluindo Portugal, existe uma tendência para suprimir emoções negativas e maximizar emoções positivas (Bakre, 2022). Estes resultados foram também visíveis neste estudo, em que os inquiridos apresentaram pontuações mais elevadas em itens relativos à utilidade de emoções negativas (Item 11: “As emoções negativas são prejudiciais”; $M = 4.02$; $DP = 2.48$ e Item 15: “A presença de emoções negativas é algo mau para as pessoas.”; $M = 4.10$; $DP = 2.41$). O facto de pontuações elevadas, nesta escala, representar que os inquiridos acreditam, na generalidade, que as emoções são incontroláveis e inúteis (Becerra et al., 2020), mostra que estas pontuações são indicativas de crenças de inutilidade de emoções negativas nesta população (Tabela 3).

Relativamente aos resultados do fator de controlabilidade, tanto as emoções positivas como as emoções negativas revelaram crenças de incontrolabilidade nos inquiridos, o que mais umavez vai ao encontro da literatura encontrada. Uma possível explicação para estes resultados pode estar relacionada com a aprendizagem de que as emoções são incontroláveis e que, em particular as emoções negativas, são más e prejudiciais à nossa vida. Estes achados são importantes, uma vez que podem alertar também para a carência de estratégias para gerir emoções, nomeadamente as negativas.

Quanto aos dados psicométricos evidenciados pela adaptação deste instrumento, é correto afirmar que os itens do questionário demonstram uma boa a excelente consistência interna, resultando num $\alpha = .824$ e $\Omega = .910$, o que remete para uma boa compreensão dos itens por parte dos inquiridos à semelhança dos estudos anteriores. Quanto às características de sensibilidade da escala, os dados também se mostraram normativos, na medida em que os valores de assimetria e achatamento indicam que a amostra segue uma distribuição normal e simétrica.

Quanto à estrutura fatorial, foi realizada uma AFC na qual foram testados três modelos distintos, considerando não apenas os trabalhos prévios sobre a estrutura fatorial dos autores, investigações subsequentes (e.g., Johnston et al., 2024) e restantes características psicométricas, como os enunciados teóricos sobre as crenças das emoções (Ford & Gross, 2019). No modelo de quatro fatores, os resultados apontaram para dois fatores de utilidade, divididos por valência: utilidade positiva e utilidade negativa e dois fatores de controlabilidade das emoções, também eles divididos por valência: controlabilidade positiva e controlabilidade negativa.

Já no segundo modelo, os resultados apresentam também dois fatores para a utilidade, divididos por valência e apenas um fator para a controlabilidade. Este modelo de três fatores, pode, segundo Becerra et al. (2020) estar relacionado com as respostas dos inquiridos relativamente ao fator de controlabilidade, que se demonstram muito semelhantes, algo também verificado neste estudo. Em termos gerais, os resultados sugerem que a estrutura fatorial é mais bem representada por o modelo de quatro dimensões, quase a par do modelo de três fatores, e um outro de segunda ordem, com a existência de um construto de crenças sobre as emoções de natureza coerente e multidimensional.

Apesar de se diferenciarem pontualmente do estudo original de Becerra et al. (2020), os resultados são semelhantes em alguma medida a este, bem como à maioria dos estudos encontrados. Ao ser mais bem representado por uma estrutura de quatro fatores, os resultados vão ao encontro daquilo que Ford e Gross (2019) preconizam no seu referencial teórico. Mesmo contemplando a hipótese de uma estrutura de três fatores, os autores referem que uma estrutura de quatro, permite obter uma análise mais precisa do impacto das diferentes valências nas crenças emocionais, garantindo uma compreensão mais aprofundada dos processos de regulação emocional. Assim, estes dados, apesar de algumas especificidades relativamente ao estudo original, seguem a linha do referencial teórico base, o que sustenta os resultados e garante uma boa aplicabilidade do instrumento adaptado.

Ainda neste estudo, foi testada a invariância da escala em relação ao género, utilizando a idade como covariável, o que revelou resultados parcialmente semelhante aos estudos encontrados. Os dados revelaram invariância em relação ao género, no entanto, ressaltar que o mesmo não acontece para a variável idade, que apresentou valores indicativos de variância. Estes resultados podem ser facilmente explicados pelo facto de a amostra ser constituída por adolescentes numa fase desenvolvimental marcada por mudanças cognitivas significativas, nomeadamente na regulação emocional. De acordo com a literatura, os adolescentes mais novos tendem a apresentar maiores dificuldades na gestão das suas emoções, uma dificuldade que tende a diminuir com a maturação (Theurel & Gentaz, 2018). Assim, a amostra deste estudo, ao incluir adolescentes de diferentes idades, pode não ter considerado esta transição do desenvolvimento emocional, acabando por influenciar os resultados.

Por fim, de forma a analisar a validade concorrente, foram realizadas correlações entre os fatores do EBQ e do EDRE-VR. A escolha deste instrumento, como já explicado anteriormente, prende-se com o facto da relação existente entre as crenças emocionais e a regulação emocional. Ao analisar as correlações entre estes instrumentos, foi possível identificar várias correlações significativas que indicam que o EBQ avalia alguns aspetos da regulação emocional, algo esperado devido à grande influência de ambos os conceitos um no outro.

Desta forma, pode-se afirmar que esta investigação é um contributo para a área na medida em que é um trabalho pioneiro no contexto português. Avaliar e compreender as crenças dos adolescentes portugueses pode ser fundamental para promover adultos mais saudáveis, com boas estratégias de regulação emocional, preventivas ao desenvolvimento de psicopatologia.

6. LIMITAÇÕES E DIREÇÕES FUTURAS

Embora os resultados obtidos nesta análise preliminar da estrutura do EBQ sejam válidos e contribuam para a expansão do conhecimento na área, este estudo representa apenas um primeiro passo para a validação deste instrumento no contexto português. Desta forma, é importante salientar algumas limitações que possam ter influenciado os resultados no estudo, assim como algumas direções/ sugestões que futuras investigações possam considerar.

Entre as principais limitações do estudo, destaca-se o número reduzido de participantes e a predominância, ainda que não excessivamente representada, de membros do sexo feminino. Um outro aspeto a salientar é o facto de a amostra ser constituída por adolescentes. Isto parece ser uma limitação, pois à exceção do presente estudo, os restantes demonstraram invariância relativamente à idade. Conforme discutido anteriormente, estes resultados podem estar relacionados com o processo de maturação emocional característico adolescência, pelo que poderá ter influenciado os resultados. Por fim, destaca-se a escassez de bibliografia acerca das crenças emocionais e da regulação emocional nos adolescentes que parece estar ainda em desenvolvimento.

Em relação a direções futuras, seria relevante replicar a avaliação das crenças emocionais nos mesmos participantes quando alcançarem a idade adulta, de forma a avaliar se houve mudanças de perspetiva relativamente às emoções ao longo do tempo. Esta abordagem longitudinal poderia fornecer informações valiosas sobre a evolução das crenças emocionais e da regulação emocional ao longo do desenvolvimento. Será igualmente importante alargar o estudo das propriedades psicométricas, nomeadamente em termos dos tipos de validade.

7. CONCLUSÃO

Atualmente, as emoções são ainda frequentemente alvo de preconceito, sendo comumente associadas a uma perda de controlo, nomeadamente em manifestações mais visíveis como o ato de chorar (Bakre, 2022). Estas crenças têm um impacto significativo no quotidiano dos indivíduos, tornando essencial a sua avaliação e a identificação daquelas que podem conduzir a comportamentos desadaptativos. Ao identificar tais crenças, é possível intervir junto da população, promovendo a psicoeducação acerca das emoções, do seu papel e da importância

de uma gestão emocional adaptativa. Uma regulação emocional eficaz promove uma melhor saúde mental.

8. REFERÊNCIAS

- Alvarenga, G. (2007). *O poder das Emoções*. Cidade Belo Horizonte: Editora.
- Bakre, S. (2022, 7 de dezembro). *Expression over suppression: Why we need emotions*. The Seattle Psychiatrist. Seattle Anxiety Specialists. Obtido de: <https://seattleanxiety.com/psychiatrist/2022/12/7/expression-over-suppression-why-we-need-emotions>.
- Becerra, R., Naragon-Gainey, K., Gross, J. J., Ohan, J., & Preece, D. A. (2024). Beliefs about emotions: Latent structure and links with emotion regulation and psychopathology. *Journal of Affective Disorders Reports*, 16. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.100728>
- Becerra R, Preece DA, Gross JJ. Assessing beliefs about emotions: Development and validation of the Emotion Beliefs Questionnaire. *PLoS One*. 2020 Apr 14;15(4):e0231395. doi: 10.1371/journal.pone.0231395.
- Bennett, P. M. (2022). Reviewing translated scales: backtranslation under the spotlight. *Translation Matters*, 4(1). https://doi.org/10.21747/21844585/tm4_1a8
- Brenning, K., Soenens, B., Vansteenkiste, M., De Clercq, B., & Antrop, I. (2022). Emotion Regulation as a Transdiagnostic Risk Factor for (Non)Clinical Adolescents' Internalizing and Externalizing Psychopathology: Investigating the Intervening Role of Psychological Need Experiences. *Child Psychiatry and Human Development*, 53(1), 124–136. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01107-0>
- Cruchinho, P., López-Franco, M. D., Capelas, M. L., Almeida, S., Bennett, P. M., Miranda da Silva, M., ... & Gaspar, F. (2024). Translation, Cross-Cultural Adaptation, and Validation of Measurement Instruments: A Practical Guideline for Novice Researchers. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 2701-2728.
- De Castella, K., Platow, M. J., Tamir, M., & Gross, J. J. (2018). Beliefs about emotion: Implications for avoidance-based emotion regulation and psychological health. *Cognition and Emotion*, 32(4), 773-795.
- Ferreira, I. (2023). *As crenças sobre as emoções e a regulação emocional nos adolescentes: Estudo exploratório* (Dissertação de mestrado). Universidade da Beira Interior.
- Ford, B. Q., & Gross, J. J. (2019). Why beliefs about emotion matter: An emotion-regulation perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 28(1), 74-81.
- Gonzalez, M. F., Walle, E. A., Cohen-Charash, Y., & Shields, S. A. (2020). Everyday beliefs about emotion: their role in subjective experience, emotion as an interpersonal

- process, and emotion theory. *Frontiers in Psychology*, *11*, 597412.
- Hong, E. J., & Kangas, M. (2022). The relationship between beliefs about emotions and emotion regulation: A systematic review. *Behaviour Change*, *39*(4), 205-234.
- Johnston, T. E., McEvoy, P. M., Gross, J. J., Becerra, R., & Preece, D. A. (2024). The Emotion Beliefs Questionnaire: Psychometric properties, norms, and links to affective outcomes. *Journal of Affective Disorders*, *356*, 577-585.
- Johnston, T. E., Petrova, K., Mehta, A., Gross, J. J., McEvoy, P., & Preece, D. A. (2024). The role of emotion beliefs in depression, anxiety, and stress. *Australian psychologist*, *59*(4), 367-376.
- Kashimura, M., Ishizu, K., & Becerra, R. (2023). Psychometric examination of the Japanese version of the emotion beliefs questionnaire. *Japanese Psychological Research*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/jpr.12491>
- Keltner, D., & Gross, J. J. (1999). Functional accounts of emotions. *Cognition & Emotion*, *13*(5), 467-480.
- Kisley, M. A., Shulkin, J., Meza-Whitlatch, M. V., & Pedler, R. B. (2024). Emotion beliefs: conceptual review and compendium. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1271135.
- Larionow, P., Preece, D. A., & Mudło-Głagolska, K. (2024). Assessing emotion beliefs with the Polish version of the Emotion Beliefs Questionnaire (EBQ): psychometric properties, norms, and links with emotional reactivity and psychopathology. *Current Psychology*, *43*(17), 15939-15951.
- Marôco, J. (2011). *Análise Estatística com o SPSS Statistics* (5^a ed.). ReportNumber, Lda.
- Mendes, A. T. G. (2023). *Estilos educativos parentais e a sua influência na regulação emocional em adolescentes* (Dissertação de doutoramento). Universidade da Beira Interior.
- Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2021). *Vamos falar de Emoções?* Obtido de: <https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/noticia/3801>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2000). *Desenvolvimento humano* (pp. 91-123). Artmed.
- Patel, J., & Patel, P. (2019). Consequences of repression of emotion: Physical health, mental health and general well-being. *International Journal of Psychotherapy Practice and Research*, *1*(3), 16.

- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2008). *Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS*. Silabo.
- Ranjbar, S., Mazidi, M., Gross, J. J., Preece, D., Zarei, M., Azizi, A., Mirshafiei, M., & Becerra, R. (2023). Examining the cross cultural validity and measurement invariance of the Emotion Beliefs Questionnaire (EBQ) in Iran and the USA. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 45(3), 755–766. <https://doi.org/10.1007/s10862-023-10068-2>
- Beliefs Questionnaire (EBQ) in Iran and the USA. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 45(3), 755-766.
- Reeve, J. (2018). *Understanding motivation and emotion* (7th ed.). Wiley.
- Rimes, K. A., & Chalder, T. (2010). The Beliefs about Emotions Scale: validity, reliability and sensitivity to change. *Journal of psychosomatic research*, 68(3), 285-292.
- Roberts, A. G., & Lopez-Duran, N. L. (2019). Developmental influences on stress response systems: Implications for psychopathology vulnerability in adolescence. *Comprehensive psychiatry*, 88, 9-21.
- Rogier, G., Cavalli, R. G., Maggiolo, C., & Velotti, P. (2023). Factorial structure of the Emotional Beliefs Questionnaire: Testing measurement invariance and competitive models. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 45(2), 558-571.
- Schweizer, S., Gotlib, I. H., & Blakemore, S. J. (2020). The role of affective control in emotion regulation during adolescence. *Emotion*, 20(1), 80.
- Silva, E. M. A., & Freire, T. (2014). *Regulação emocional em adolescentes e seus pais: Da psicopatologia ao funcionamento ótimo*.
- Silvers, J. A. (2022). Adolescence as a pivotal period for emotion regulation development. *Current opinion in psychology*, 44, 258-263.
- Smith, E. N., Romero, C., Donovan, B., Herter, R., Paunesku, D., Cohen, G. L., ... Gross, J. J. (2018). Emotion theories and adolescent well-being: Results of an online intervention. *Emotion*, 18(6), 781–788. <https://doi.org/10.1037/em0000379>
- Theurel, A., & Gentaz, E. (2018). The regulation of emotions in adolescents: Age differences and emotion-specific patterns. *PLoS ONE*, 13(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195501>
- Veilleux, J. C., Pollert, G. A., Skinner, K. D., Chamberlain, K. D., Baker, D. E., & Hill, M. A. (2021). Individual beliefs about emotion and perceptions of belief stability are associated with symptoms of psychopathology and emotional processes. *Personality*

and Individual Differences, 171, 110541.

Veríssimo, R. (2002). *Desenvolvimento psicossocial (Erik Erikson)*. Climepsi Editores.