



UNIVERSIDADE
FERNANDO
PESSOA

A IMPORTÂNCIA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E DO CIÚME NA RELAÇÃO ÍNTIMA

[The Importance of Emotional Intelligence and Jealousy in Intimate Relationships]

Dissertação de Mestrado

[Mestrado em Psicologia da Justiça: Vítimas de violência e de crime]

Jorge Daniel Ferreira Guimarães

Orientador:

Professor Doutor Pedro Fernando Santos Silva da Cunha

Junho, 2026

A IMPORTÂNCIA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E DO CIÚME NA RELAÇÃO ÍNTIMA

[The Importance of Emotional Intelligence and Jealousy in Intimate Relationships]

Dissertação de Mestrado

[Mestrado em Psicologia da Justiça: Vítimas de Violência e de Crime]

Jorge Daniel Ferreira Guimarães

Orientador:

Professor Doutor Pedro Fernando Santos Silva da Cunha

Junho, 2026

Dedicatória

Talvez não existam palavras suficientes para expressar a dimensão da minha gratidão por tudo aquilo que representas na minha vida. Ao longo do meu percurso, foste muito mais do que uma mãe: foste o meu maior exemplo de coragem, de perseverança e de amor incondicional. Foste quem me ensinou que as maiores conquistas não se alcançam sem esforço, que os obstáculos existem para serem superados e que nunca devemos desistir dos nossos sonhos, por mais difíceis que pareçam. Obrigado por cada sacrifício que fizeste para que eu pudesse chegar até aqui, por cada preocupação silenciosa, por cada palavra de incentivo nos momentos de maior cansaço e por cada gesto de carinho que me deu força para continuar. Nos dias em que tudo parecia mais difícil, foste sempre o meu refúgio, a minha motivação e a pessoa que nunca deixou de acreditar em mim, mesmo quando eu próprio duvidei das minhas capacidades. Se hoje concluo esta etapa tão importante da minha vida académica, é porque tive o privilégio de caminhar ao lado de alguém que nunca mediu esforços para me ver crescer, aprender e concretizar os meus objetivos. Esta dissertação representa muitas horas de dedicação, trabalho e persistência, mas também carrega um pouco de ti em cada página, porque foi o teu apoio, o teu amor e a tua confiança que me permitiram chegar até ao fim deste percurso. Espero que esta conquista te encha de orgulho, da mesma forma que eu me orgulho, todos os dias, de ser teu filho. Tudo o que sou hoje deve-se, em grande parte, aos valores que me transmitiste, ao exemplo que sempre foste e à forma como me ensinaste a enfrentar a vida com humildade, honestidade e determinação. Este pequeno trabalho simboliza a concretização de um sonho que nunca teria sido possível sem ti. É por isso que esta conquista não me pertence apenas a mim; pertence-nos aos dois. Levo comigo a certeza de que cada objetivo alcançado será sempre uma forma de honrar tudo aquilo que fizeste por mim ao longo da vida.

Com todo o meu amor, admiração e eterna gratidão, dedico-te esta obra. Obrigado por seres, hoje e sempre, o meu maior orgulho, mãe.

Agradecimentos

Chegar ao fim deste percurso é, para mim, muito mais do que concluir uma dissertação. É fechar uma etapa que exigiu esforço, persistência, coragem e, muitas vezes, uma força que nem sempre senti ter. Este caminho foi feito de noites longas, dúvidas, cansaço, inseguranças, momentos de pressão e vontade de desistir, mas também de crescimento, superação e aprendizagem. Por isso, esta conquista não é apenas o resultado do meu trabalho individual; é também reflexo de todas as pessoas que, em momentos diferentes, estiveram ao meu lado e me ajudaram a continuar. Ao Professor Pedro, deixo o meu sincero agradecimento pela orientação, disponibilidade e acompanhamento ao longo deste processo. Agradeço-lhe por cada contributo, por cada observação, por cada momento de exigência e por me ajudar a dar forma a este trabalho. A sua orientação foi fundamental para que esta dissertação se tornasse possível, não apenas pelo apoio académico, mas também pela confiança transmitida ao longo do percurso. Obrigado por me guiar nesta etapa e por contribuir para o meu crescimento enquanto estudante, investigador e futuro profissional. À minha psicóloga, Rita, agradeço de uma forma muito especial. Obrigado por ter sido uma presença tão importante numa fase em que, muitas vezes, precisei de parar, respirar e reencontrar-me. Obrigado por me ouvir sem julgamento, por me ajudar a organizar pensamentos, a compreender emoções e a reconhecer os meus limites. Houve momentos em que continuar parecia difícil, em que o peso deste percurso se tornou maior do que eu esperava, e o seu apoio ajudou-me a manter-me de pé. Agradeço-lhe por me ajudar a acreditar que eu era capaz, mesmo quando eu próprio tinha dificuldade em fazê-lo. À Nathalia, não posso deixar de agradecer profundamente. A tua ajuda foi muito mais do que apoio académico ou prático; foi presença, paciência, cuidado e amizade. Obrigado por estares disponível, por me ajudares quando precisei, por me ouvires nos momentos de maior ansiedade e por tornares este caminho um pouco menos pesado. A tua presença teve um valor enorme neste percurso e guardarei sempre com carinho tudo aquilo que fizeste por mim. Esta conquista é também fruto da tua dedicação e da tua generosidade. À Arianne, agradeço do fundo do coração por ter sido uma das pessoas que me motivou a não desistir da universidade. Houve momentos em que pensei que talvez não fosse capaz, em que a vontade de parar falou mais alto e em que o futuro parecia incerto. Nesses momentos, as tuas palavras tiveram um peso que talvez nem imagines. Obrigado por acreditares em mim, por me lembrares do meu valor e por me incentivares a continuar quando eu já não conseguia ver com

clareza o caminho. A tua força e o teu incentivo foram fundamentais para que eu chegasse até aqui. À Lyvia, deixo também um agradecimento muito especial. Obrigado por toda a ajuda, pelo apoio, pela disponibilidade e pela forma como estiveste presente ao longo deste percurso. Em momentos em que tudo parecia mais difícil, a tua presença trouxe-me tranquilidade, incentivo e motivação. Agradeço-te por cada palavra, cada gesto e cada momento em que me ajudaste a seguir em frente. Ter pessoas como tu neste caminho tornou esta etapa mais leve e mais possível.

A todas estas pessoas, obrigado por terem feito parte desta fase tão importante da minha vida. Cada uma, à sua maneira, deixou uma marca neste percurso. Umas ajudaram-me a pensar, outras ajudaram-me a sentir, outras ajudaram-me simplesmente a continuar. E, no fim, todas foram essenciais.

Esta dissertação representa o encerramento de uma etapa académica, mas também simboliza tudo aquilo que vivi para chegar até aqui. Representa esforço, lágrimas, dúvidas, aprendizagens, superação e, acima de tudo, a certeza de que ninguém chega verdadeiramente longe sozinho. Levo comigo cada palavra de apoio, cada gesto de cuidado e cada presença que tornou este percurso mais humano.

A todos os que caminharam comigo, que me ampararam nos momentos difíceis e que celebram agora comigo esta conquista, o meu mais sincero e profundo obrigado. E, não menos importante, a mim próprio. Daniel, conseguiste.

“Não sou aquilo que me aconteceu. Sou aquilo que escolho tornar-me.”

— Carl Jung

Resumo

A presente dissertação teve como objetivo analisar a relação entre a inteligência emocional e os ciúmes no contexto das relações íntimas monogâmicas, partindo da premissa de que a inteligência emocional, entendida como a capacidade de identificar, compreender e regular emoções próprias e alheias, pode constituir um fator protetor na qualidade dos vínculos afetivos. Para tal, foi desenvolvido um estudo quantitativo, descritivo, correlacional e transversal, com uma amostra de 487 participantes adultos residentes em Portugal, com idades compreendidas entre os 18 e mais de 65 anos. Foram utilizados o Questionário de Competências Emocionais (QCE), a Escala dos Três Tipos de Ciúme (E3TC) e um questionário sociodemográfico. Os resultados evidenciaram que níveis mais elevados de inteligência emocional se associam a menores níveis de ciúme ansioso e possessivo. Globalmente, os resultados reforçam a inteligência emocional como um recurso protetor nas relações íntimas, atenuando manifestações disfuncionais de ciúme associadas à insegurança, controlo e vigilância e, sugerem que, embora a inteligência emocional apresente relativa estabilidade, o ciúme revela uma natureza multidimensional e maior sensibilidade a fatores desenvolvimentais e contextuais.

Palavras-Chave: Inteligência Emocional; Ciúme; Relações Íntimas; Emoções.

Abstract

This dissertation aimed to analyse the relationship between emotional intelligence and jealousy within the context of monogamous intimate relationships, based on the premise that emotional intelligence, understood as the ability to identify, understand, and regulate one's own emotions and those of others, may constitute a protective factor in the quality of affective bonds. To this end, a quantitative, descriptive, correlational, and cross-sectional study was conducted with a sample of 487 adult participants residing in Portugal, aged between 18 and over 65 years. The instruments used were the Emotional Competence Questionnaire (QCE), the Three Types of Jealousy Scale (E3TC), and a sociodemographic questionnaire. The results showed that higher levels of emotional intelligence were associated with lower levels of anxious and possessive jealousy. Overall, the findings reinforce emotional intelligence as a protective resource in intimate relationships, attenuating dysfunctional manifestations of jealousy associated with insecurity, control, and monitoring. They also suggest that, although emotional intelligence demonstrates relative stability, jealousy reveals a multidimensional nature and greater sensitivity to developmental and contextual factors.

Key-words: Emotional Intelligence; Jealousy; Intimate Relationships; Emotions.

Índice geral

Resumo	i
Abstract	ii
Índice de tabelas.....	v
Lista de abreviaturas, siglas, símbolos ou acrónimos.....	vii
Introdução	1
Inteligência Emocional	3
Ciúme	7
O Ciúme e a Inteligência Emocional nas relações íntimas monogâmicas	17
Estudo empírico	19
Objetivos do estudo	19
Método	20
Caracterização da amostra	20
Instrumentos	23
Procedimentos	25
Análise e Interpretação de Resultados:	26
Inteligência Emocional e Estado Civil	29
Discussão dos resultados	40
Conclusão	46
Referências bibliográficas	54

Índice de tabelas

Tabela 1: Características sociodemográficas da amostra	21
Tabela 2: Diferenças entre homens e mulheres nas dimensões da inteligência emocional	27
Tabela 3: Diferenças nas dimensões da inteligência emocional em função da idade....	28
Tabela 4: Diferenças nas dimensões da inteligência emocional em função da escolaridade	29
Tabela 5: Diferenças nas dimensões da inteligência emocional em função do estado civil	30
Tabela 6: Diferenças nas dimensões da inteligência emocional em função da duração da relação.....	30
Tabela 7: Diferenças entre as dimensões da inteligência emocional em função da situação profissional	31
Tabela 8: Diferenças entre os tipos de ciúme em função do sexo	32
Tabela 9: Diferenças entre os tipos de ciúme em função da idade	33

Lista de abreviaturas, siglas, símbolos ou acrónimos

APA 7 – American Psychological Association, 7.^a edição

CE – Comissão de Ética

d – magnitude do efeito ou tamanho da diferença entre grupos

DP – desvio padrão

FCHS – Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

M – média

N – número de participantes

p – significância estatística ($p < ,05$)

QS – Questionário Sociodemográfico

UFP – Universidade Fernando Pessoa

Introdução

A presente dissertação tem como objetivo analisar a relação entre a inteligência emocional e os ciúmes no contexto das relações íntimas monogâmicas. O interesse por esta temática justifica-se pela complexidade emocional inerente aos relacionamentos românticos, nos quais os ciúmes emergem como uma resposta emocional multifacetada perante ameaças percebidas ao vínculo afetivo, podendo manifestar-se de formas distintas, nomeadamente através de componentes reativas, ansiosas ou possessivas (Pfeiffer & Wong, 1989; Martínez-León et al., 2017).

Paralelamente, a inteligência emocional, entendida como a capacidade de perceber, compreender, expressar e regular adequadamente as emoções próprias e dos outros (Salovey & Mayer, 1990; Mayer & Salovey, 1997), poderá desempenhar um papel relevante na forma como estas experiências emocionais são vivenciadas e geridas. A análise desta relação assume especial relevância no contexto da investigação psicológica, considerando que níveis mais elevados de competências emocionais tendem a associar-se a um melhor ajustamento relacional, maior capacidade de regulação emocional e padrões relacionais mais adaptativos, podendo constituir um fator protetor face à manifestação disfuncional dos ciúmes em relacionamentos românticos (Jardine et al., 2022; Fernández et al., 2023).

A violência nas relações íntimas (VRI) representa uma das formas mais prevalentes e persistentes de violência interpessoal, afetando pessoas de todas as idades, géneros e origens socioeconómicas. Esta forma de violência inclui comportamentos abusivos físicos, psicológicos, sexuais e económicos perpetrados no contexto de uma relação afetiva ou conjugal (World Health Organization [WHO], 2021).

A IE surge como um fator protetor fundamental na prevenção de comportamentos abusivos uma vez que estudos indicam que o ciúme patológico está entre os preditores

mais significativos da violência conjugal, sobretudo em relações marcadas por desequilíbrios de poder e insegurança afetiva (Easton & Shackelford, 2009).

A violência nas relações íntimas tem consequências devastadoras para as vítimas, incluindo depressão, ansiedade, sintomas de stress pós-traumático e sentimentos de isolamento (Neves & Nogueira, 2010). Além disso, é fundamental incluir a dimensão cultural e de género na análise da VRI. As normas sociais que perpetuam a desigualdade e o controlo masculino contribuem para a legitimação da violência como forma de resolução de conflitos ou afirmação de poder (Gonçalves, Machado, & Matos, 2015).

Neste sentido, o presente estudo procura compreender de que modo a inteligência emocional, avaliada através do Questionário de Competência Emocional — QCE (Faria & Lima Santos, 2001), se relaciona com a expressão diferenciada do ciúme, avaliado pela Escala dos Três Tipos de Ciúme — E3TC (Pereira, Martins, & Canavarro - não publicado), considerando as suas dimensões reativa, ansiosa e possessiva.

O enquadramento teórico ancora-se na compreensão da influência da inteligência emocional sobre os diferentes tipos de ciúme visto que é essencial para melhorar intervenções psicológicas, promover literacia emocional e prevenir comportamentos relacionais disfuncionais — como o ciúme ansioso ou possessivo — que podem afetar gravemente a confiança, autonomia e estabilidade nos relacionamentos (Chursina, 2023; Martínez-León et al., 2017).

Inteligência Emocional

De 1900 a 1968, os conceitos de inteligência e de emoção eram estudados de forma independente. Nesse intervalo, o foco principal incidiu sobre a inteligência, com avanços significativos no seu entendimento e na criação de testes específicos para a avaliar. Já entre 1970 e 1989, os investigadores começaram a reconhecer a relação existente entre inteligência e emoção (Ciarrochi et al., 2006).

O conceito de Inteligência Emocional (IE) emergiu do esforço conjunto de investigadores interessados nos domínios da inteligência, emoção, cognição e afeto. A sua primeira definição foi apresentada em 1990 por Peter Salovey e John Mayer, que a descreveram como um tipo de processamento cognitivo baseado em informações emocionais, orientado para a compreensão e regulação das emoções, promovendo assim o desenvolvimento tanto emocional como intelectual (Salovey & Mayer, 1997).

Segundo Johnsi e Sunitha (2019), embora o conceito de Inteligência Emocional (IE) tenha sido formulado por Salovey e Mayer, foi Goleman em 1995 quem o popularizou nos meios de comunicação. Este autor contrapôs a definição inicial, defendendo que a IE não depende exclusivamente da inteligência cognitiva e pode ser desenvolvida ao longo de toda a vida, influenciando o êxito pessoal e social. Para Goleman, a IE envolve a capacidade de perceber, avaliar e gerir as próprias emoções e as dos outros. Indivíduos com níveis mais elevados de IE tendem a demonstrar maior empatia, resiliência e otimismo, sendo geralmente vistos como pessoas mais afáveis (Serrat, 2017).

Assim, a investigação e a compreensão da Inteligência Emocional passaram a organizar-se em duas perspetivas distintas: o modelo de capacidades, desenvolvido por Salovey e Mayer, que entende a IE como essencial para trabalhar emoções e resolver problemas; e o modelo misto ou de traços, defendido por Goleman, que valoriza

características de personalidade e aspetos motivacionais associados ao alcance do sucesso (Almeida et al., 2008).

Na análise da literatura identificam-se diversos modelos relacionados com a Inteligência Emocional. Entre estes, destacam-se três considerados fundamentais: o primeiro, apresentado por Salovey e Mayer em 1990; o segundo, desenvolvido por Bar-On em 1997; e o terceiro, proposto por Goleman em 1995.

1.1.1. Modelo de Salovey e Mayer

Em 1990, Salovey e Mayer definiram a Inteligência Emocional como um tipo de inteligência que envolve a capacidade de reconhecer e monitorar os próprios sentimentos e emoções, bem como os dos outros, utilizando essas informações para orientar o pensamento e a conduta (Stys & Brown, 2004). Indivíduos com este tipo de inteligência tendem a ser considerados equilibrados e competentes do ponto de vista emocional, pois conseguem compreender melhor as suas próprias emoções e as alheias, regulando o humor e os estados emocionais de forma a promover comportamentos adaptativos (Salovey & Mayer, 1997).

O modelo desenvolvido por estes autores, denominado *Mayer Salovey Caruso Emotional Intelligence Test* (MSCEIT) (Brackett et al., 2004), organiza-se em duas grandes áreas: a “IE Experimental” e as “Estratégias da IE”, cada uma subdividida em duas dimensões. A “IE Experimental” refere-se ao conhecimento das próprias emoções e à sua regulação (Brackett & Salovey, 2006), enquanto as “Estratégias da IE” dizem respeito à capacidade de reconhecer emoções nos outros e de gerir as relações sociais (Salovey et al., 2002). O conhecimento das próprias emoções implica a aptidão para identificar, expressar e comunicar o que se sente, ao passo que a regulação emocional

consiste em direcionar as emoções para contextos adequados, podendo incluir a sua contenção em situações inoportunas. Já o reconhecimento das emoções alheias assenta na atenção a sinais não verbais, e o controlo das relações sociais traduz-se na capacidade de promover eficácia e qualidade nas interações interpessoais (Salovey et al., 2002).

Em síntese, indivíduos com níveis mais elevados de Inteligência Emocional conseguem interpretar de forma mais clara as emoções e os seus significados, além de as gerir de modo mais eficaz do que aqueles com IE mais baixa. Estas pessoas tendem a enfrentar menos dificuldades na resolução de problemas de natureza emocional, beneficiando de uma maior inteligência verbal e social. Além disso, revelam-se geralmente mais sociáveis, receptivos e menos suscetíveis a apresentar problemas de comportamento ou atitudes negativas (Salovey et al., 2002).

Este modelo de Inteligência Emocional parte da ideia de que as emoções fornecem informações relevantes sobre as relações. Assim, quando essas relações sofrem alterações, também as emoções dirigidas a determinadas pessoas ou objetivos se transformam (Mayer et al., 2001). Um aspeto central da IE é a capacidade de compreender de forma adequada as reações emocionais dos outros, favorecendo o desenvolvimento de respostas empáticas. Contudo, existe também um lado negativo, quando essas competências são usadas para fins antissociais ou para manipular outras pessoas (Roberts et al., 2002).

1.1.2. Modelo de Reuven Bar-On

Em 1997, Bar-On definiu a Inteligência Emocional como um conjunto de aptidões e competências que reúnem conhecimentos essenciais para enfrentar os desafios do quotidiano, designando este conceito como “Inteligência Socioemocional” (Gonçalves, 2006).

Este modelo procura explicar por que razão algumas pessoas alcançam mais sucesso do que outras, destacando cinco dimensões fundamentais para tal: competências intrapessoais, competências interpessoais, capacidade de adaptação a diferentes situações, gestão do stress e, por fim, o humor (Bar-On, 2006). É classificado como um modelo misto, pois relaciona estas dimensões com as capacidades cognitivas.

Em resumo, Bar-On (2006) sustenta que a “Inteligência Socioemocional” resulta da combinação de competências e capacidades emocionais e sociais, as quais influenciam diretamente a forma como compreendemos a nós próprios, nos relacionamos e nos expressamos perante os outros.

1.1.3. Modelo de Daniel Goleman

Goleman descreve a Inteligência Emocional como a capacidade do ser humano de identificar os próprios sentimentos e os dos outros, utilizando essa compreensão para se motivar e gerir de forma adequada as emoções nas interações sociais (Goleman, 1999). Para o autor, a IE envolve o desenvolvimento de competências como autoconsciência, otimismo, perseverança, empatia, cooperação e motivação. Goleman organiza ainda a IE em cinco dimensões principais: reconhecimento das próprias emoções, reconhecimento das emoções alheias, gestão das próprias emoções, automotivação e estabelecimento de relações saudáveis com os outros (Mayer et al, 2006).

O autor direcionou desde cedo a aplicação da Inteligência Emocional para o contexto organizacional, com especial foco na liderança. Os estudos de Goleman sugerem que o líder deve ser capaz de influenciar positivamente as emoções do grupo, gerindo e regulando a informação emocional de forma a gerar um efeito de contágio, criando assim um clima emocional favorável ao trabalho (Mayer et al, 2006). As competências da IE apresentam-se como independentes (cada uma contribui de forma autónoma),

interdependentes (existem interações significativas entre elas), hierárquicas (a autoconsciência sustenta a autonomia e a empatia), necessárias mas não suficientes (um elevado nível de IE não garante, por si só, o desenvolvimento dessas competências) e genéricas (aplicáveis a qualquer tipo de função ou contexto laboral) (Pavão, 2003).

Em resumo, ser emocionalmente inteligente implica identificar sentimentos e emoções, compreender as reações e, sobretudo, as atitudes mais comuns, de forma a controlar os impulsos. A IE traduz-se na capacidade de usar as emoções para orientar comportamentos apropriados, o que inclui saber escutar, criticar e aceitar críticas sem desencadear respostas emocionais excessivas (Matingly & Kraiger, 2019).

Ciúme

O ciúme é geralmente entendido como um sentimento marcado pelo sofrimento e pelo receio de perder, total ou parcialmente, uma figura de ligação afetiva. No contexto do amor passional, trata-se de uma experiência dolorosa que pode manifestar-se através de comportamentos depressivos ou agressivos dirigidos ao parceiro amoroso, visto como responsável por uma possível perda, real ou imaginada. Nestes casos, o ciúme reflete uma personalidade caracterizada por ansiedade, insegurança e imaturidade afetiva (Cunha, 2025).

Segundo Almeida et al. (2008), o ciúme pode manifestar-se em diferentes tipos de relacionamentos, embora esteja mais frequentemente ligado às relações amorosas. Apesar de existir alguma controvérsia quanto à sua natureza inata, é possível afirmar que o ser humano experimenta, com relativa frequência, algum tipo de ciúme por algo ou alguém ao longo das várias fases das suas relações interpessoais.

Ainda que alguns aspetos possam ser interpretados socialmente como positivos, o ciúme está, em geral, associado a diversos efeitos negativos nas relações, como conflitos conjugais, violência doméstica, divórcio (Buss, 2018) e até homicídio (Sheets et al.,

1997). Este fenómeno acarreta consequências psicológicas, incluindo a ansiedade e a depressão (Leahy & Tirsch, 2008).

Numa perspetiva mais psicanalítica, a reflexão feita por Cunha (2025) destaca que a pessoa ciumenta vive frequentemente imersa numa dúvida constante sobre a fidelidade do parceiro, o que gera uma angústia existencial em que o ser amado passa a ser visto simultaneamente e paradoxalmente como objeto de afeto e rival. O discurso do ciumento organiza-se em torno de uma tríade: sente ciúmes de quem ama, ciúmes do facto de o parceiro amar alguém, e ciúmes do rival que, de forma inconsciente, também desperta nele fascínio e atração. Isto acontece porque o rival, além de representar ameaça, é também alguém que suscita curiosidade e interesse.

Huelsnitz e colaboradores (2018) defendem que o ciúme é um processo dinâmico e interpessoal, uma vez que os comportamentos do parceiro desempenham um papel central para compreender a reação do indivíduo perante uma situação que desencadeia ciúmes. Nesse sentido, o ciúme romântico pode ser entendido como um conjunto de pensamentos, emoções e comportamentos que são interpretados como ameaças à estabilidade ou qualidade da relação. Essas ameaças surgem da perceção de uma ligação romântica real ou potencial entre o parceiro e um rival, seja este real ou imaginário (White, 1981). Para alguns teóricos, o ciúme não corresponde a uma emoção isolada, mas sim a uma combinação complexa de emoções básicas, incluindo raiva, medo e tristeza (Fitness & Fletcher, 1993).

O ciúme nem sempre assume um carácter disfuncional, podendo até desempenhar um papel relevante no sucesso da relação, ao incentivar o indivíduo a afastar potenciais rivais, intensificar a vigilância e dedicar maior atenção ao parceiro. Outro aspeto positivo é a transmissão de sinais de compromisso, o que pode contribuir para a manutenção do vínculo afetivo (Buss, 2000). Além disso, quando o ciúme permite antecipar uma possível

traição, pode ajudar a evitá-la, promovendo a estabilidade e aumentando a durabilidade da relação (Sheets et al., 1997).

O ciúme pode também ser utilizado de forma intencional como uma estratégia para tentar melhorar a relação. A indução consciente de ciúme romântico corresponde a um comportamento planeado para despertar ciúme no parceiro, com o objetivo de alcançar determinado fim. Este processo envolve a criação deliberada de pensamentos, emoções e reações no parceiro, levando-o a perceber uma possível ameaça à sua autoestima ou à estabilidade da relação, bem como a possibilidade de interesse por parte de um rival (Mattingly et al., 2012). Um fator central é o nível de compromisso que o indivíduo acredita existir no parceiro. Quando se percebe um menor comprometimento, aumenta a incerteza relacional, o que pode motivar a indução intencional de ciúme (Pytlak et al., 2015). Esta motivação tende a estar associada ao facto de o próprio indivíduo já sentir ciúmes previamente, apresentar um estilo de vinculação inseguro e manifestar insatisfação com a relação (Mattingly et al., 2012).

White (1980) argumenta que o objetivo da indução consciente de ciúme não é o ciúme em si, mas sim a sua utilização como estratégia indireta para equilibrar o poder dentro da relação romântica. Esta visão sugere que tal prática não resulta apenas de circunstâncias específicas, mas também de fatores ligados às características da relação ou às disposições individuais dos parceiros (Sheets et al., 1997).

Embora um nível moderado de ciúme possa reforçar o compromisso na relação, o ciúme em excesso tende a gerar consequências negativas (Buss, 2000). Quando deixa de ser controlado, pode assumir um carácter patológico, trazendo sérios riscos (Martínez-León et al., 2017), sendo apontado como uma das principais causas de violência conjugal e mesmo de homicídio entre parceiros (Sheets et al., 1997).

2.1.1. Ciúme normativo vs. ciúme patológico

Os indivíduos tendem a experimentar emoções negativas intensas quando sentem ciúmes, as quais podem ter efeitos persistentes e prejudiciais tanto para si próprios como para as suas relações amorosas (Huelsenitz et al., 2018). O ciúme romântico está frequentemente associado a consequências negativas para o relacionamento, como divórcio, violência doméstica e insatisfação conjugal. No entanto, também pode refletir a existência de um investimento emocional significativo, revelando a preocupação em preservar e proteger a relação (Knobloch et al, 2001).

Enquanto o ciúme normativo surge como resposta a uma ameaça real percebida, manifestando-se através de angústia típica e de comportamentos de proteção voltados para a preservação da relação, o ciúme patológico baseia-se em ameaças imaginárias, acompanhadas de suspeitas paranoides, forte sofrimento emocional e comportamentos de vigilância constantes (Pfeiffer & Wong, 1989). Neste último, destacam-se emoções como raiva, vergonha, insegurança, humilhação, confusão, culpa, intensificação do desejo sexual e vontade de vingança (Almeida et al., 2008).

O ciúme é considerado patológico quando a percepção e o juízo do indivíduo se encontram distorcidos. Neste caso, a preocupação centra-se na possibilidade de infidelidade sexual ou emocional do parceiro, mantendo-se mesmo sem provas que a confirmem e apesar de sucessivas garantias de fidelidade. A pessoa afetada tende a fazer interpretações precipitadas, a agir de forma impulsiva com base em indícios frágeis, a criar fantasias irracionais e a atribuir significados injustificados a situações neutras (Seeman, 2016). É frequente surgirem preocupações excessivas, pensamentos recorrentes e ruminações acerca de relações anteriores ou do passado do parceiro (Cavalcante, 1997). Este tipo de ciúme pode comprometer o bem-estar de ambos os membros do casal e afetar negativamente a relação (De Silva, 1997). A sua gravidade reside não só no sofrimento

gerado para o indivíduo e para o parceiro, mas também no risco de desencadear violência contra si próprio, contra o parceiro ou contra um rival percebido. De forma recorrente, no ciúme patológico verifica-se ainda um forte desejo de controlo sobre os sentimentos e comportamentos do parceiro (Kingham & Gordon, 2004).

2.1.2. Abordagem multidimensional do ciúme

Como já referido, a relevância do ciúme e a gravidade das suas possíveis consequências têm levado a que seja estudado pela psicologia ao longo dos anos. Pfeiffer e Wong (1989) conceberam o ciúme como um construto multidimensional, definido por um modelo interativo em que cognições, emoções e comportamentos ocorrem simultaneamente e se influenciam mutuamente. Estes elementos estão presentes tanto no ciúme normativo como no patológico. Nesta perspetiva, o ciúme organiza-se em três dimensões principais: cognitiva, emocional e comportamental (Pfeiffer & Wong, 1989).

Defende-se que, na maioria dos casos, o ciúme emocional resulta de uma avaliação cognitiva de uma ameaça. No entanto, também pode manifestar-se como resposta condicionada a determinados estímulos. A título de exemplo: uma mulher divorciada pode sentir ciúmes do ex-marido, mesmo estando feliz numa nova relação (Pfeiffer & Wong, 1989). A dimensão cognitiva do ciúme surge quando o indivíduo toma consciência de uma ameaça percebida ao relacionamento valorizado, traduzindo-se em pensamentos e ruminações associados a essa perceção. Essa ameaça pode ser real ou simplesmente suspeitas infundadas e preocupações paranoides sobre uma eventual infidelidade do parceiro, mesmo sem existir qualquer evidência ou indício concreto que justifique tais pensamentos (Tošić-Radev & Hedrih, 2017).

O ciúme emocional é definido pela intensidade da angústia sentida pela pessoa que o experimenta (White & Mullen, 1989). Enquanto o ciúme cognitivo se associa à

desconfiança quanto ao compromisso do parceiro, o ciúme emocional traduz-se numa resposta afetiva perante essas situações (Tošić-Radev & Hedrih, 2017). Para Pfeiffer e Wong (1989), o ciúme ultrapassa a esfera racional, sendo possível que um indivíduo sinta ciúmes mesmo em relação a alguém com quem não mantém uma relação.

O ciúme comportamental corresponde às estratégias – cognitivas e/ou práticas – utilizadas para lidar com a angústia emocional. Pfeiffer e Wong (1989) designam esses comportamentos como de “detecção/proteção”. Os de detecção envolvem a procura de indícios de infidelidade do parceiro, como interrogatórios, acusações verbais ou a verificação dos seus pertences, podendo mesmo incluir a contratação de um detetive para o vigiar. Já as estratégias de proteção consistem em ações destinadas a impedir a aproximação entre o parceiro e a pessoa vista como uma ameaça, como, por exemplo, intervir em conversas entre ambos (Pfeiffer & Wong, 1989). Embora muitas destas condutas estejam associadas à raiva, também podem assumir a forma de maior dependência, intensificação de demonstrações de afeto ou aumento da exigência de atividade sexual (De Silva, 1997). Enquanto o ciúme cognitivo e o emocional se traduzem em vivências internas do indivíduo, o ciúme comportamental refere-se às formas pelas quais essas emoções são exteriorizadas através das ações (Guerrero & Andersen, 1998).

2.1.3. Perceção de ameaça

O ciúme envolve o receio de perder o parceiro ou a sua afeição, seja através de uma infidelidade sexual ou de outros comportamentos que o indivíduo interprete como sinais de uma possível perda futura (De Silva, 1997). Essas ameaças podem ter carácter pontual, como quando o parceiro elogia a aparência de outra pessoa, ou assumir uma natureza mais crónica, como no caso de declarações frequentes de insatisfação com a relação atual (White, 1981). Rivals que apresentam qualidades altamente valorizadas em

domínios relevantes para o indivíduo são vistos como mais perigosos — por exemplo, a atratividade de um rival é percebida como mais ameaçadora por quem atribui grande importância à atratividade na sua relação (Salovey & Rothman, 1991).

As diferenças culturais, subculturais ou individuais podem moldar a forma como as ameaças são percebidas (De Silva, 1997). As orientações normativas correspondem a representações culturais ou subculturais idealizadas sobre a natureza das relações, enquanto as orientações cognitivas dizem respeito às crenças, valores e perspectivas pessoais dos indivíduos envolvidos. Ambas influenciam a forma como cada pessoa define a sua relação e, por consequência, a maneira como interpreta o comportamento do parceiro (Hansen, 1985). Assim, enquanto uma pessoa pode considerar aceitável convidar alguém do sexo oposto para um encontro amigável, o parceiro pode entender essa conduta como inapropriada (De Silva, 1997; Viegas & Moreira, 2013).

White e Mullen (1989) apontam que as ameaças no contexto do ciúme podem dirigir-se a dois alvos: ao próprio indivíduo ou à relação. As ameaças pessoais dizem respeito à autoestima ou a características valorizadas de si mesmo, enquanto as ameaças relacionais se referem aos investimentos feitos no vínculo amoroso. Estudos mostram que pessoas que percebem simultaneamente ameaças a si próprias e à relação tendem a relatar níveis mais elevados de ciúme do que aquelas que identificam apenas um desses tipos de ameaça (DeSteno & Salovey, 1996; Sharpsteen, 1995).

Os desentendimentos quanto aos limites da exclusividade constituem outro fator importante associado ao ciúme. Geralmente, este tema é abordado no início da relação, quando são definidos limites que sejam confortáveis para ambos os parceiros. No entanto, em alguns casos, a falta de consenso sobre a exclusividade torna-se a principal fonte de ciúme, gerando elevada angústia (De Silva, 1997). As expectativas acerca da exclusividade podem levar um indivíduo a interpretar determinados comportamentos

como violações desses acordos implícitos, alimentando o receio de perder o afeto do parceiro (Kuruppuarachchi & Seneviratne, 2011).

Outro aspeto importante é a questão da prioridade. Um dos parceiros pode ser particularmente sensível ao lugar de destaque que acredita merecer na vida do outro. Embora as noções de prioridade sejam, em grande parte, moldadas pela cultura, dentro de uma mesma cultura podem existir diferenças quanto ao grau de adesão às normas estabelecidas. Quando essa prioridade é percebida como violada, o parceiro que se sente colocado em segundo plano pode reagir com ciúme. Assim, não são necessariamente as ações em si que geram sofrimento, mas a percepção de perda de importância na relação (De Silva, 1997).

O estudo de Viegas e Moreira (2013) mostra que o envolvimento sexual é mais penalizado do que o envolvimento afetivo, sendo considerado ainda mais grave quando ocorre de forma repetida e não se limita a um episódio isolado. Os autores acrescentam que pessoas mais jovens, com maior religiosidade e orientações políticas mais conservadoras tendem a condenar com maior severidade tanto o envolvimento sexual como o afetivo, bem como comportamentos considerados inocentes ou o consentimento do parceiro, em comparação com indivíduos mais velhos, menos religiosos e com posições políticas mais liberais.

Guerrero e Andersen (1998) propuseram que existem seis motivações associadas ao ciúme, que podem intensificar-se perante uma ameaça percebida: a preservação da relação, a proteção da autoestima, a diminuição da incerteza em relação à própria relação e ao rival, a reavaliação do vínculo e a tentativa de restaurá-lo através de comportamentos de retaliação.

2.1.4. Diferenças entre sexos

A teoria evolutiva destacou diferenças entre homens e mulheres na forma como experienciam o ciúme, relacionadas com os distintos desafios adaptativos presentes nos relacionamentos românticos e na reprodução. Investigações transculturais sobre estas diferenças de género têm apoiado a perspetiva evolutiva do ciúme, ainda que a intensidade da angústia associada varie de cultura para cultura (Zandbergen & Brown, 2015).

A perspetiva evolutiva sustenta que, por a fertilização ocorrer internamente nas mulheres, os homens, ao longo da história evolutiva, enfrentaram um problema adaptativo específico que não se aplicava às mulheres: a incerteza quanto à paternidade (Buunk et al., 1996). Por isso, prevê-se que os homens sejam mais sensíveis aos aspetos sexuais da infidelidade (Bendixen et al., 2015). Esta abordagem explica que a infidelidade sexual representa uma desvantagem para o sexo masculino, já que implica o risco de desperdiçar investimento (como tempo e energia) na relação atual, perder oportunidades de se relacionar com outra parceira e ainda investir recursos na descendência de um rival em vez de nos seus próprios filhos (Buunk et al., 1996).

Por outro lado, como a maternidade não é colocada em dúvida pela infidelidade, as mulheres sentem-se mais vulneráveis perante o risco de o parceiro desviar o seu tempo, atenção, energia, esforço e recursos para outra relação. Assim, considera-se que o ciúme feminino tende a ser mais intensamente desencadeado por sinais de infidelidade emocional (Bendixen et al., 2015).

Segundo a Teoria Cognitiva Social de Albert Bandura (1977), as diferenças de género no comportamento resultam do processo de socialização nos papéis de homem e de mulher. O fator determinante imediato do comportamento associado ao género é o sistema de crenças que o indivíduo adquire socialmente. Tal como a teoria evolutiva, esta

perspetiva também reconhece diferenças entre homens e mulheres no ciúme: os homens manifestam níveis mais elevados de ciúme sexual, enquanto as mulheres apresentam maior intensidade de ciúme emocional. No entanto, ao contrário da teoria evolutiva, a teoria cognitiva social não considera estas diferenças como produto da evolução, mas sim como consequência de crenças culturalmente transmitidas acerca dos géneros, do ciúme e das relações românticas (Ward & Voracek, 2004). De acordo com esta visão, os homens acreditam que, para as mulheres, a relação sexual implica envolvimento afetivo (Harris & Christenfeld, 1996). Assim, quando ocorre infidelidade sexual feminina, os homens assumem também a existência de infidelidade emocional, tornando a situação mais grave. Por outro lado, as mulheres consideram que, para os homens, a atividade sexual não está necessariamente ligada a sentimentos (Harris & Christenfeld, 1996). Para elas, a infidelidade emocional é mais séria, pois pressupõe que já existiu igualmente infidelidade sexual: enquanto os homens podem envolver-se sexualmente sem afeto, o surgimento de sentimentos indica que o vínculo já ultrapassou a esfera sexual. Deste modo, a teoria cognitiva social sustenta que o principal fator explicativo destas diferenças é a crença feminina de que os homens podem manter relações sexuais sem amor (Ward & Voracek, 2004).

Apesar disso, estudos mais recentes indicam que as diferenças entre géneros podem não ser tão marcadas como sugerem as perspetivas evolutiva e cognitiva. A investigação de DeSteno, Bartlett, Braverman e Salovey (2002) apresentou resultados inesperados: as diferenças entre homens e mulheres só apareceram em medidas de escolha forçada, isto é, quando os participantes tinham de comparar diretamente a infidelidade sexual e a emocional e dispunham de recursos cognitivos suficientes para refletir sobre essa decisão. No entanto, em situações que exigiam respostas rápidas, ambos os sexos revelaram padrões de rejeição semelhantes. Em medidas relacionadas com sofrimento ou

ciúme de forma isolada, também não surgiram diferenças significativas. Contrariando as previsões das abordagens evolutiva e cognitiva, homens e mulheres mostraram sentir mais angústia perante a infidelidade sexual do que perante a emocional. Ainda assim, importa sublinhar que o ciúme varia conforme a pessoa, a situação e o contexto cultural (White, 1981).

O Ciúme e a Inteligência Emocional nas relações íntimas monogâmicas

Os relacionamentos monogâmicos correspondem a relações íntimas estruturadas em torno de um compromisso recíproco de exclusividade, particularmente no domínio sexual, envolvendo a manutenção de um vínculo exclusivo com um único parceiro (Rodrigues et al., 2018).

A monogamia encontra-se profundamente enraizada em grande parte das sociedades humanas, influenciando de forma significativa a maneira como os indivíduos compreendem, estruturam e vivenciam as suas relações íntimas. Estas normas relacionais funcionam como referências sociais, moldando expectativas sobre compromisso, exclusividade emocional e sexual, bem como sobre os limites considerados aceitáveis na interação com terceiros (Rodrigues, 2024).

Neste contexto, o ciúme pode ser compreendido como uma resposta emocional associada à percepção de ameaça à exclusividade relacional, funcionando, por vezes, como um mecanismo de vigilância ou de preservação do vínculo (Almeida et al., 2008). Hintz (2003) e Branden (1998) conceptualizam o ciúme como uma resposta emocional sobretudo quando o sujeito entende que os recursos emocionais do parceiro estão a ser partilhados ou transferidos para um possível rival. A literatura recente tem mostrado que, embora o ciúme não seja exclusivo das relações monogâmicas, tende a ser interpretado de forma distinta em função do tipo de acordo relacional: nas relações monogâmicas, a possibilidade de envolvimento extradiádico é frequentemente percebida como violação

da exclusividade, enquanto nas relações consensualmente não monogâmicas o ciúme pode ser mais explicitamente negociado através da comunicação, consentimento e definição de limites relacionais (Hamilton, 2024; Rodrigues, 2024; Scoats & Campbell, 2022). Assim, a monogamia pode intensificar a saliência do ciúme quando a exclusividade é vivida como elemento central da segurança afetiva.

O ciúme pode tornar-se problemático quando deixa de ser uma reação emocional pontual e passa a assumir uma forma intensa, persistente e descontrolada (Almeida et al., 2008). Nestes casos, o sentimento interfere negativamente na vida da pessoa ciumenta e também da pessoa sobre quem o ciúme é dirigido, podendo comprometer a tranquilidade, a confiança e o equilíbrio da relação. Quando atinge este nível, o ciúme pode ser entendido como patológico, uma vez que se aproxima de uma obsessão marcada por pensamentos constantes, necessidade de controlo e dificuldade em regular as próprias emoções (Cavalcante, 1997; Lazarus, 1993; Mathes, 1992).

Quando assume uma forma excessiva, o ciúme tende a estar mais relacionado com a necessidade de segurança do próprio sujeito ciumento do que com uma preocupação genuína pelo bem-estar do outro (Almeida et al., 2008). Neste sentido, Almeida (2007) considera que o ciúme pode ter uma dimensão essencialmente egoísta, pois procura restringir os direitos e a autonomia do parceiro para reduzir a ansiedade, o medo de perda ou a insegurança de quem sente ciúme. Nestes casos, os parceiros deixam de se relacionar de forma livre e equilibrada, passando a utilizar-se mutuamente como forma de garantir segurança emocional, evitar o abandono ou prevenir sentimentos de desvalorização e rejeição (Ferreira-Santos, 2003).

A literatura tem demonstrado que níveis mais elevados de inteligência emocional se associam a maior satisfação nas relações românticas, sugerindo que as competências emocionais podem funcionar como recursos protetores da qualidade relacional (Jardine

et al., 2022). De forma complementar, Faria e Lima Santos (2006) salientam que a inteligência emocional pode ser compreendida através de competências como a percepção, a expressão e a regulação emocional, dimensões que se revelam particularmente úteis para compreender a forma como os indivíduos gerem emoções no contexto íntimo. Assim, nas relações monogâmicas, onde a exclusividade pode tornar mais salientes emoções associadas à confiança, à ameaça e à segurança afetiva, a inteligência emocional poderá contribuir para uma vivência relacional mais equilibrada, comunicativa e emocionalmente regulada (Rodrigues, 2024).

Estudo empírico

O presente estudo tem como objetivo principal verificar a relação entre a inteligência emocional e o ciúme nas relações íntimas.

Objetivos do estudo

O presente estudo tem como objetivo principal verificar a relação entre a inteligência emocional e o ciúme nas relações íntimas.

Os objetivos específicos são:

- I. Identificar e compreender a possível relação entre as variáveis sociodemográficas selecionadas (sexo, idade, escolaridade, estado civil, duração da relação, situação no emprego) e as dimensões da inteligência emocional: Capacidade para lidar com a emoção; Expressão emocional; Percepção emocional)
- II. Explorar a possível relação entre as variáveis sociodemográficas selecionadas (sexo, idade, escolaridade, estado civil, duração da relação, situação no emprego) e os diferentes tipos de ciúme dos participantes da amostra: Ciúme reativo; ciúme ansioso; ciúme possessivo)

- III. Analisar a possível relação entre as dimensões da inteligência emocional e os diferentes tipos de ciúme nos participantes da amostra selecionada.

Método

A presente investigação consta de um estudo quantitativo, descritivo, correlacional e transversal a fim de investigar a importância da Inteligência Emocional nas suas três dimensões - capacidade para lidar com a emoção, expressão emocional e percepção emocional - e do Ciúme nos seus três tipos - ciúme reativo, ansioso e possessivo.

A hipótese central investigada foi a possível relação entre a Inteligência Emocional e o Ciúme. Este estudo visa, portanto, fornecer evidências empíricas que verifiquem tal hipótese, bem como a sua interação com demais características sociodemográficas, potencialmente contribuindo para uma melhor compreensão destes dois domínios presentes nas relações interpessoais.

Caracterização da amostra

Após a exclusão dos casos que reportaram uma duração da relação inferior a 6 meses e dos casos com respostas codificadas como “99” (consideradas valores perdidos), a amostra integrou 487 participantes. Relativamente à análise descritiva, os subgrupos amostrais não têm simetria nem homogeneidade que permitam fazer análise diferenciais.

A amostra foi constituída maioritariamente por mulheres (66,2%; $n = 346$), sendo os homens 33,8% ($n = 177$).

Relativamente à orientação sexual, a maioria identificou-se como heterossexual (92,4%; $n = 483$), seguindo-se participantes bissexuais (3,1%; $n = 16$), homossexuais (2,3%; $n = 12$), assexuais (1,7%; $n = 9$) e outros (0,6%; $n = 3$).

A idade média dos participantes foi de 41,73 anos ($DP = 12,17$), com maior representatividade dos grupos etários entre os 45–54 anos (32,3%) e 35–44 anos (23,5%).

Quanto ao estado civil, 59,7% encontravam-se casados ou em união de facto ($n = 312$), 22,6% em namoro ($n = 118$), 9,8% solteiros ($n = 51$), 7,8% divorciados ($n = 41$) e 0,2% viúvos ($n = 1$).

Relativamente à duração da relação, 57,1% reportaram relações com mais de 10 anos ($n = 298$), 20,5% entre 6 e 10 anos ($n = 107$), 17,6% entre 1 e 5 anos ($n = 92$) e 4,9% entre 6 meses e 1 ano ($n = 26$).

O nível de escolaridade predominante é o Ensino Secundário (46,2%), seguido da Licenciatura (32,6%) e do Mestrado (16,2%). O Ensino Básico e Doutoramento ou superior representam uma proporção pequena da amostra, 3,3% e 1,6%, respetivamente, embora seja de destacar que 52,1% possui ensino superior.

Tabela 1: Características sociodemográficas da amostra

Variável	Categoria	N	%
Sexo	Feminino	322	66,2
	Masculino	165	33,8
Orientação sexual	Heterossexual	450	92,4
	Homossexual	11	2,3
	Bissexual	15	3,1
	Assexual	8	1,7

	Outra	3	0,6
Idade (anos)	18–24	53	10,9
	25–34	101	20,8
	35–44	114	23,5
	45–54	157	32,3
	≥ 65	8	1,7
Estado civil	Casado(a) / União de facto	291	59,7
	Namoro	110	22,6
	Solteiro(a)	48	9,8
	Divorciado(a)	38	7,8
	Viúvo(a)	1	0,2
Duração da relação	6 meses – 1 ano	24	4,9
	1–5 anos	86	17,6
	6–10 anos	100	20,5
	> 10 anos	277	57,1
Escolaridade	Ensino Básico	16	3,3

Ensino Secundário	225	46,2
Licenciatura	159	32,6
Mestrado	79	16,2
Doutoramento ou superior	8	1,6

Nota. Os valores percentuais podem não totalizar 100% devido a arredondamentos.

Instrumentos

A presente investigação utilizou os seguintes instrumentos:

- Breve questionário sociodemográfico - elaborado apenas com o objetivo de recolher dados sociodemográficos dos participantes da amostra, tais como sexo, orientação sexual, idade, estado civil, duração da relação, escolaridade e situação profissional.
- Questionário de Competência Emocional (QCE) - corresponde à versão portuguesa do *Emotional Skills and Competence Questionnaire* (ESCQ), desenvolvido por Taksic (2001) com base no modelo de Mayer e Salovey (1997). A sua adaptação para a população portuguesa foi realizada por Santos e Faria (2005), tendo como base uma amostra de 730 estudantes do ensino secundário e universitário. O instrumento é composto por 45 itens avaliados numa escala de Likert de 6 pontos, variando entre 1 (“nunca”) e 6 (“sempre”). O QCE está estruturado em três dimensões principais: Percepção Emocional (15 itens), Expressão Emocional (14 itens) e Capacidade para Lidar com a Emoção (16 itens). O valor de cada dimensão é resultado do somatório dos itens, assim Percepção Emocional (PE) tem um máximo de 90 pontos, Expressão Emocional

(EE) tem 84 pontos e Capacidade em lidar com a Emoção (CE) tem 96 pontos. A adaptação portuguesa do Questionário de Competência Emocional (QCE) revelou níveis adequados de consistência interna, avaliados através do alfa de Cronbach, confirmando a robustez psicométrica do instrumento. As dimensões Percepção Emocional e Expressão Emocional apresentaram sistematicamente os coeficientes alfa mais elevados (0.84), evidenciando boa homogeneidade dos itens que compõem estas subescalas. Em contraste, a dimensão Capacidade para Lidar com a Emoção demonstrou valores de alfa inferiores (0.67), padrão também observado em estudos prévios com a versão original croata do instrumento. A escala total apresentou os valores de consistência interna elevados (0.89), ligeiramente superior aos reportados nos estudos iniciais, o que sustenta a fiabilidade global da versão portuguesa do QCE em amostras escolares (Faria & Lima Santos, 2002, 2005; Takšić, 2001; Van de Vijver & Hambleton, 1996);

- Escala sobre os Três Tipos de Ciúme (E3TC) - corresponde à adaptação portuguesa do instrumento desenvolvido originalmente por Buunk (1997), com o objetivo de avaliar diferentes manifestações de ciúme em relações íntimas. A versão portuguesa foi desenvolvida por Martins, Alves, Narciso, Canavarro e Pereira, encontrando-se em fase de estudos psicométricos e de validação para a população portuguesa. O instrumento é composto por 15 itens, distribuídos em três subescalas de cinco itens cada, que avaliam o ciúme reativo, o ciúme ansioso e o ciúme possessivo. Cada subescala reflete uma forma distinta de experiência do ciúme: o reativo traduz as respostas emocionais desencadeadas por situações concretas de ameaça à relação; o ansioso reflete preocupações e inseguranças relativamente à possibilidade de perda ou abandono do parceiro; e o possessivo está associado a comportamentos de vigilância e controlo na dinâmica relacional.

As respostas são dadas numa escala de tipo Likert de 5 pontos, ajustada às especificidades de cada subescala. No caso do ciúme reativo, a escala varia de “Nada perturbado(a)” a “Extremamente perturbado(a)”; para o ciúme ansioso, de “Nunca” a “Sempre”; e para o ciúme possessivo, de “Não se aplica a mim” a “Aplica-se muito a mim”.

Procedimentos

Inicialmente, o projeto de investigação foi submetido e aprovado pela Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa (FCHS/MPVV - 716/25), assegurando que todos os princípios deontológicos da investigação em Psicologia fossem cumpridos. Para a recolha de dados, foram solicitadas autorizações aos autores responsáveis pelos instrumentos utilizados, nomeadamente o Questionário de Competências Emocionais – QCE (Faria & Lima Santos, 2001) e a Escala de Ciúme nas Relações Íntimas – IE (Pereira, Martins & Canavarro, NO PRELO). As permissões foram obtidas através de contacto por email, tendo sido concedida a autorização para a utilização nesta investigação. Posteriormente, os dois instrumentos foram integrados e estruturados num questionário único, em formato digital, elaborado através da plataforma *Google Forms*, o que permitiu facilitar a sua difusão e preenchimento.

Todos os participantes foram previamente informados acerca dos objetivos do estudo, bem como dos limites de confidencialidade e anonimato, sendo a sua participação inteiramente voluntária e consentida.

Com o objetivo de contemplar dinâmicas relacionais não heteronormativas e tornar o estudo mais inclusivo, foi realizado um ajuste em determinados itens dos questionários utilizados. As formulações originais que remetiam ao “sexo oposto” foram substituídas pela expressão “outra pessoa”. A título de exemplo, a questão “Discutir

assuntos pessoais com alguém do sexo oposto” foi reformulada para “Discutir assuntos pessoais com outra pessoa”.

A recolha de dados teve início em março de 2025 e o questionário esteve disponível até ser atingido o número de respostas considerado suficiente para garantir a robustez estatística da análise, constituindo assim a base de dados para a investigação sobre a relação entre inteligência emocional e ciúme em contextos de relação íntima. O encerramento do questionário foi em junho de 2025, perfazendo um total de 3 meses de recolha de dados.

Para o tratamento e análise dos dados, utilizou-se o software *IBM SPSS Statistics* Versão 29.0.2.0 (20), permitindo a aplicação de técnicas estatísticas descritivas e inferenciais apropriadas aos objetivos da investigação.

Para alcançar os objetivos definidos, optou-se por tratar os dados com os seguintes testes: Regressão Linear Simples, Correlação de Pearson, T-Student, ANOVA e Manova. Um valor p igual ou inferior a 0,05 foi considerado significativo. Os resultados serão apresentados a seguir.

Análise e Interpretação de Resultados:

O presente estudo tem como objetivo principal verificar a possível relação entre a inteligência emocional e o ciúme nas relações íntimas. Para dar resposta a este objetivo, a análise e interpretação dos resultados orienta-se em três partes. Em primeiro lugar, procura-se identificar e compreender a relação entre as variáveis sociodemográficas selecionadas (sexo, idade, escolaridade, estado civil e situação no emprego) e as dimensões da inteligência emocional. Em segundo lugar, pretende-se explorar a possível associação entre estas variáveis sociodemográficas e os diferentes tipos de ciúmes. Finalmente, analisa-se a relação entre as dimensões da inteligência emocional e os

distintos tipos de ciúme, bem como o efeito da IE na predição do ciúme, aprofundando a compreensão da interação entre estas variáveis no contexto das relações íntimas.

Relação entre as Variáveis Sociodemográficas e Inteligência Emocional

Inteligência Emocional e Sexo

De acordo com o teste T de Student, os resultados da **Tabela 2** mostram que não existem diferenças significativas entre homens e mulheres na capacidade para lidar com a emoção. No entanto, as mulheres apresentam níveis significativamente mais elevados de expressão emocional ($p = .004$; $d = 0.28$) e, sobretudo, de percepção emocional ($p < .001$; $d = 0.38$) em comparação com os homens. Estes resultados sugerem que, no presente estudo, o sexo feminino demonstra maior competência na expressão e percepção das emoções. Contudo, a distribuição da amostra não se encontra totalmente equilibrada, esta discrepância pode ter influenciado os resultados obtidos.

Tabela 2:Diferenças entre homens e mulheres nas dimensões da inteligência emocional

Dimensão da IE	Masculino M (DP)	Feminino M(DP)	t	gl	p	d de Cohen
Capacidade p/ lidar com a emoção	4.52 (0.49)	4.57 (0.44)	-1.23	485	.219	–
Expressão emocional	4.47 (0.58)	4.63 (0.56)	-2.92	485	.004	0.28
Percepção emocional	4.30 (0.54)	4.48 (0.45)	-3.92	485	< .001	0.38

Nota. Apenas resultados estatisticamente significativos apresentados com $p \leq .05$.

Inteligência Emocional e Idade

Os resultados da **Tabela 3** indicam que através da análise da Anova unidirecional, apenas a expressão emocional variou de forma significativa em função da idade ($F(5, 481) = 2.74, p = .019, \eta^2 = .028$). O teste de Tukey mostrou que os participantes mais jovens (18–24 anos) apresentaram níveis significativamente mais baixos de expressão emocional quando comparados com os adultos de 35–44 e 45–54 anos. Nas dimensões capacidade para lidar com a emoção e percepção emocional, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas. Isto sugere que estas competências emocionais tendem a manter-se estáveis ao longo das diferentes faixas etárias, ao contrário da expressão emocional, que tende a aumentar com o passar dos anos.

Tabela 3: Diferenças nas dimensões da inteligência emocional em função da idade

Dimensão	F(5, 481)	p	η^2	Post-hoc Tukey
Capacidade para lidar com a emoção	1.16	.329	.012	n.s.
Expressão emocional	2.74	.019	.028	18–24 < 35–44 e 45–54
Percepção emocional	0.35	.880	.004	n.s.

Nota. n.s. = não significativo.

Inteligência Emocional e Escolaridade

A análise da Inteligência Emocional em função da escolaridade revelou diferenças estatisticamente significativas através da Anova unidirecional, apenas na dimensão da Expressão Emocional, como pode ser verificado na **Tabela 4**. Participantes com mestrado apresentaram valores mais elevados de expressão emocional em comparação com os que possuem licenciatura, sugerindo que níveis académicos mais avançados podem estar associados a uma maior capacidade de expressar emoções de forma adequada. Nas dimensões Capacidade para lidar com a emoção e Percepção emocional, não foram

observadas diferenças significativas entre os diferentes níveis de escolaridade, o que indica relativa estabilidade nestas competências independentemente da formação académica. No entanto, importa sublinhar que a distribuição da amostra não estava equilibrada, com grupos de maior dimensão no ensino secundário e na licenciatura, e grupos muito reduzidos no ensino básico e sobretudo no doutoramento. Assim, a ausência de diferenças significativas na capacidade para lidar com a emoção ($p = .090$) e na percepção emocional ($p = .158$) deve ser interpretada com cautela, dado que a desproporção entre os grupos pode ter atenuado potenciais efeitos da escolaridade.

Tabela 4: Diferenças nas dimensões da inteligência emocional em função da escolaridade

Dimensão	F (gl)	p	Tukey HSD
Capacidade p/ lidar com a emoção	$F(4,482) = 2.02$	.090	n.s.
Expressão emocional	$F(4,482) = 3.98$	.003	Licenciatura < Mestrado
Percepção emocional	$F(4,482) = 1.66$	.158	n.s.

Nota. n.s. = não significativo.

Inteligência Emocional e Estado Civil

Os resultados da **Tabela 5** mostram que não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas três dimensões da inteligência emocional em função do estado. Importa ainda destacar que a amostra não estava totalmente equilibrada entre os grupos (ex.: apenas 1 participante viúvo), o que limita a robustez das comparações. Esta desigualdade pode ter contribuído para a ausência de diferenças significativas, já que

a baixa representatividade em determinados grupos reduz a potência estatística do teste e dificulta a detecção de efeitos reais.

Tabela 5: Diferenças nas dimensões da inteligência emocional em função do estado civil

Dimensão	F(4, 482)	p	η^2
Capacidade para lidar com a emoção	0.843	.499	.007
Expressão emocional	1.307	.266	.011
Percepção emocional	1.902	.109	.016

Inteligência Emocional e Duração da Relação

A ANOVA unidirecional representada na **Tabela 6** mostrou diferenças significativas na capacidade para lidar com a emoção ($F(3,483)=2.73$, $p=.043$, $\eta^2=.017$) e na percepção emocional ($F(3,483)=4.77$, $p=.003$, $\eta^2=.029$) em função da duração da relação. Os testes post-hoc Tukey mostraram que os participantes em relações de 6 meses a 1 ano revelaram níveis mais elevados de inteligência emocional do que aqueles em relações de 5 a 10 anos, tanto na capacidade de lidar com a emoção como na percepção emocional. Além disso, na percepção emocional, estes participantes também superaram os que mantinham relações há 10 anos ou mais. Para a expressão emocional, não se observaram diferenças estatisticamente significativas ($F(3,483)=2.51$, $p=.058$), embora tenha surgido uma tendência de valores mais elevados em relações recentes.

Tabela 6: Diferenças nas dimensões da inteligência emocional em função da duração da relação

Dimensão da IE	F (gl)	Sig.	Eta ²	(Tukey)
----------------	--------	------	------------------	---------

Capacidade p/ lidar com a emoção	F(3,483)=2.73	.043*	.017	6m-1a > 5-10a
Expressão emocional	F(3,483)=2.51	.058	.015	n.s. (tendência: 6m-1a > 5-10a, p=.067)
Percepção emocional	F(3,483)=4.77	.003**	.029	6m-1a > 5-10a; 6m-1a > 10+a

Inteligência Emocional e Situação Profissional

A análise da Inteligência Emocional em função da situação profissional, apresentada na **Tabela 7**, mostra que apenas a dimensão percepção emocional apresentou um efeito estatisticamente significativo na ANOVA ($F(4,482) = 2.77, p = .027$). No entanto, as comparações post-hoc de Tukey não confirmaram diferenças significativas entre pares de grupos, sugerindo que as variações observadas são pequenas e não robustas. Nas dimensões de capacidade para lidar com a emoção ($F(4,482) = 2.24, p = .064$) e expressão emocional ($F(4,482) = 0.70, p = .589$), não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos. Assim, conclui-se que a situação profissional exerce apenas um impacto reduzido sobre a Inteligência Emocional, sem padrões consistentes entre categorias ocupacionais. É importante notar que a amostra é bastante desequilibrada (com forte predominância de empregados), o que pode ter limitado a detecção de diferenças entre os restantes grupos e enviesado os resultados.

Tabela 7: Diferenças entre as dimensões da inteligência emocional em função da situação profissional

Dimensão da IE	F	p	(Tukey)
Percepção emocional	2.77	.027	Nenhuma significativa no post-hoc

Capacidade p/ lidar c/ a emoção	2.24	.064	Tendência (Desempregados Reformados)	>
Expressão emocional	0.70	.589	Nenhuma	

Relação entre as Variáveis Sociodemográficas e o Ciúme

Ciúme e Sexo

Os resultados da **Tabela 8** indicaram diferenças significativas apenas no ciúme reativo, com as mulheres a apresentarem valores mais elevados ($M = 4.32$) do que os homens ($M = 3.93$; $t = -4.904$; $p < .001$), correspondendo a um efeito de magnitude moderada (d de Cohen = 0.72). Para o ciúme ansioso e o ciúme possessivo, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre sexos. Estes resultados sugerem que o sexo está associado a diferenças na experiência de ciúme reativo, mas não nas dimensões ansiosa ou possessiva.

Tabela 8: Diferenças entre os tipos de ciúme em função do sexo

Dimensão do ciúme	Média Masculino	Média Feminino	t	p	Diferença média	d de Cohen
Ciúme reativo	3.93	4.32	-4.904	< .001	-0.39	0.72
Ciúme ansioso	2.40	2.35	0.430	.667	+0.05	0.04
Ciúme possessivo	1.58	1.68	-1.303	.194	-0.10	0.12

Ciúme e Idade

Os resultados da **Tabela 9** mostram que apenas o ciúme reativo apresentou diferenças estatisticamente significativas em função da idade ($p = .006$), embora com um

efeito de magnitude pequena ($\eta^2 = .033$). A análise post-hoc de Tukey revelou que os participantes com 65 anos ou mais relataram níveis significativamente inferiores de ciúme reativo em comparação com todos os restantes grupos etários. Nas dimensões de ciúme ansioso ($p = .093$) e ciúme possessivo ($p = .954$), não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre faixas etárias, sugerindo uma relativa estabilidade destes tipos de ciúme ao longo da vida.

Tabela 9: Diferenças entre os tipos de ciúme em função da idade

Dimensão do ciúme	F(df)	p	η^2 parcial
Ciúme reativo	F(5,481)=3.32	.006	.033
Ciúme ansioso	F(5,481)=1.90	.093	.019
Ciúme possessivo	F(5,481)=0.22	.954	.002

Ciúme e Escolaridade

Os resultados da **Tabela 10** mostram que apenas o ciúme ansioso apresentou diferenças estatisticamente significativas em função da escolaridade ($p = .001$), com efeito de magnitude pequena ($\eta^2 = .037$), como mostra a tabela 10. Especificamente, participantes com ensino secundário relataram níveis mais elevados de ciúme ansioso em comparação com os que possuíam mestrado. Nas dimensões de ciúme reativo ($p = .279$) e ciúme possessivo ($p = .476$), não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, sugerindo que a escolaridade exerce pouca ou nenhuma influência nestes tipos de ciúmes.

Tabela 10: Diferenças entre os tipos de ciúme em função da escolaridade

Dimensão do ciúme	F(df)	p	η^2 parcial
Ciúme reativo	F(4,482)=1.27	.279	.010
Ciúme ansioso	F(4,482)=4.57	.001	.037
Ciúme possessivo	F(4,482)=0.88	.476	.007

Ciúme e Estado Civil

Os resultados (**Tabela 11**) indicaram que o estado civil teve impacto apenas no ciúme ansioso, embora com efeito pequeno ($\eta^2 = .023$). Especificamente, participantes divorciados/separados apresentaram níveis significativamente mais elevados de ciúme ansioso em comparação com os casados/união de facto. Nas dimensões de ciúme reativo e ciúme possessivo, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, sugerindo que o estado civil não influencia de forma relevante estas expressões do ciúme.

Tabela 10: Diferenças entre os tipos de ciúme em função do estado civil

Dimensão do ciúme	F(df)	p	η^2 parcial
Ciúme reativo	F(4,482)=0.63	.643	.005
Ciúme ansioso	F(4,482)=2.88	.022	.023
Ciúme possessivo	F(4,482)=0.91	.459	.007

Ciúme e Duração da Relação

Os resultados da **Tabela 12** não revelaram diferenças estatisticamente significativas nos três tipos de ciúme em função da duração da relação. Isto sugere que, independentemente de estarem em relações recentes (6 meses a 1 ano), intermédias (1–5 anos; 5–10 anos) ou de longa duração (10+ anos), os participantes apresentaram níveis semelhantes de ciúme reativo, ansioso e possessivo. Os tamanhos do efeito foram muito reduzidos ($\eta^2 \leq .006$), indicando ausência de relevância prática.

Tabela 12: Diferenças entre os tipos de ciúme e duração da relação

Dimensão	F(df)	p	η^2 parcial
Ciúme reativo	F(3,483)=0.89	.447	.005
Ciúme ansioso	F(3,483)=0.89	.448	.005
Ciúme possessivo	F(3,483)=1.03	.377	.006

Ciúme e Situação Profissional

Os resultados da **Tabela 13** evidenciam que apenas o ciúme ansioso variou significativamente em função da situação profissional. De forma geral, estudantes e trabalhadores-estudantes apresentaram níveis mais baixos de ciúme ansioso, enquanto empregados, desempregados e reformados mostraram valores mais elevados. Para o ciúme reativo e possessivo não se observaram diferenças estatisticamente significativas, sugerindo que estes tipos de ciúme não parecem depender da situação profissional dos participantes. O tamanho do efeito para o ciúme ansioso foi reduzido ($\eta^2 = .025$), indicando uma associação de magnitude pequena, ainda que estatisticamente relevante.

Tabela 13: Diferenças entre os tipos de ciúme em função da situação profissional

Dimensão	F(df)	p	η^2 parcial
----------	-------	---	------------------

Ciúme reativo	F(4,482)=0.81	.517	.007
Ciúme ansioso	F(4,482)=3.08	.016	.025
Ciúme possessivo	F(4,482)=1.12	.348	.009

Nota: O teste de Levene indicou heterogeneidade de variâncias para o ciúme ansioso ($p = .004$), pelo que os resultados devem ser interpretados com cautela.

Inteligência Emocional e Ciúme

A análise da matriz de correlações permitiu identificar associações estatisticamente significativas entre as dimensões da Inteligência Emocional e os diferentes tipos de ciúme, evidenciando a existência de relações relevantes entre estas variáveis no contexto das relações íntimas. Contudo, a natureza destas associações não permite, por si só, compreender possíveis diferenças entre grupos ou padrões mais específicos de variação. Assim, e face aos resultados obtidos, optou-se por recorrer a análises diferenciais, nomeadamente testes t de Student, Correlação de Pearson, análises de variância (ANOVA) e MANOVA, com o objetivo de aprofundar a compreensão da relação entre a Inteligência Emocional e o Ciúme, e analisar eventuais diferenças significativas entre grupos nas diversas dimensões em estudo e em diferentes níveis.

A consistência interna da escala de Inteligência Emocional (QCE) foi avaliada através do coeficiente Alpha de Cronbach, tendo-se obtido um valor de $\alpha = .928$ para os 45 itens do instrumento, o que indica uma excelente fiabilidade interna. Este resultado sugere que os itens apresentam elevada consistência e contribuem de forma consistente para a medição do constructo de Inteligência Emocional. Adicionalmente, procedeu-se à análise da consistência interna das diferentes dimensões da escala, de forma a garantir a fiabilidade das subescalas utilizadas nas análises subsequentes.

A Escala dos Três Tipos de Ciúme (E3TC) foi igualmente avaliada através do coeficiente Alpha de Cronbach, tendo-se obtido um valor de $\alpha = .883$ para os 15 itens do instrumento, indicando uma boa consistência interna. Este resultado sugere que os itens apresentam adequada homogeneidade e contribuem de forma consistente para a avaliação do ciúme na amostra em estudo.

Relação entre Inteligência Emocional e Ciúme

Foi realizada uma correlação de Pearson entre o total da Inteligência Emocional e o total do Ciúme, **Tabela 14**, tendo-se observado uma correlação negativa, fraca, mas estatisticamente significativa ($r = -.124$; $p = .006$). Estes resultados sugerem que níveis mais elevados de Inteligência Emocional tendem a associar-se a níveis ligeiramente inferiores de ciúme na amostra em estudo.

Tabela 14: Correlação entre Inteligência Emocional global e Ciúme global

Variável	1	2
QCE_total	—	-.124*
		*
E3TC_total	-.124*	—
	*	

Nota. N = 487. Coeficientes de correlação de Pearson apresentados.
(** $p < .01$)

De seguida, apresentam-se os resultados relativos à relação entre as dimensões das duas escalas, Inteligência Emocional e o Ciúme. Os resultados da **Tabela 15** mostram correlações fortes e positivas entre as dimensões da inteligência emocional, confirmando que estas estão interligadas ($r = .633$ a $.649$; $p < .001$). Em relação ao ciúme, observam-

se correlações negativas, mas fracas, entre a inteligência emocional e o ciúme ansioso ($r = -.108$ a $-.151$; $p \leq .017$), sugerindo que maiores níveis de competências emocionais se associam a menos ciúme ansioso. Entre os tipos de ciúme, destacam-se correlações positivas, com a mais forte entre ciúme ansioso e ciúme possessivo ($r = .574$; $p < .001$), indicando que estas formas de ciúme tendem a ocorrer em conjunto.

Tabela 15: Relação entre as dimensões da Inteligência Emocional e as dimensões do Ciúme

Variáveis	r	p
Capacidade para lidar com a emoção × Expressão emocional	.649	< .001
Capacidade para lidar com a emoção × Percepção emocional	.648	< .001
Expressão emocional × Percepção emocional	.633	< .001
Capacidade para lidar com a emoção × Ciúme ansioso	-.108	.017
Expressão emocional × Ciúme ansioso	-.151	< .001
Percepção emocional × Ciúme ansioso	-.151	< .001
Ciúme reativo × Ciúme ansioso	.201	< .001
Ciúme reativo × Ciúme possessivo	.185	< .001
Ciúme ansioso × Ciúme possessivo	.574	< .001

Nota. Correlações de Pearson apresentadas apenas quando estatisticamente significativas ($p < .05$).

Foram realizadas três análises multivariadas de variância (MANOVA) com o objetivo de analisar o efeito das diferentes dimensões do ciúme (ansioso, reativo e possessivo) nas dimensões da Inteligência Emocional, **Tabela 16**. Os resultados indicaram um efeito multivariado significativo para o ciúme ansioso, com diferenças significativas em todas as dimensões da Inteligência Emocional. Para o ciúme possessivo,

verificou-se igualmente um efeito multivariado significativo, com diferenças na capacidade para lidar com a emoção e na expressão emocional. Por outro lado, o ciúme reativo não apresentou um efeito multivariado estatisticamente significativo, não se verificando efeitos consistentes nas restantes dimensões da Inteligência Emocional. Globalmente, os resultados sugerem que as dimensões mais disfuncionais do ciúme, particularmente o ciúme ansioso, apresentam uma associação mais consistente com níveis mais baixos de Inteligência Emocional.

Tabela 16: Síntese dos resultados das MANOVA: efeito das dimensões do Ciúme nas dimensões da Inteligência Emocional

Dimensão do Ciúme	Dimensão IE	F(2, 484)	p	η^2
Ansioso	Capacidade emocional	4.98	.007	.020
	Expressão emocional	12.26	< .001	.048
	Perceção emocional	11.78	< .001	.046
Reativo	Capacidade emocional	4.28	.014	.017
	Expressão emocional	0.88	.417	.004
	Perceção emocional	1.41	.246	.006
Possessivo	Capacidade emocional	4.77	.009	.019
	Expressão emocional	4.13	.017	.017
	Perceção emocional	2.42	.090	.010

Nota. Resultados multivariados: ciúme ansioso — Traço de Pillai = .068, $F(6, 966) = 5.633$, $p < .001$, $\eta^2 = .034$; ciúme reativo — Traço de Pillai = .025, $F(6, 966) = 2.072$, p

= .054, $\eta^2 = .013$; ciúme possessivo — Traço de Pillai = .040, $F(6, 966) = 3.259$, $p = .004$, $\eta^2 = .020$. $\eta^2 =$ eta quadrado parcial.

Com o objetivo de analisar o contributo da Inteligência Emocional na predição do ciúme, foi realizada uma regressão linear simples **Tabela 17**. O modelo revelou-se estatisticamente significativo, $F(1, 485) = 7.608$, $p = .006$, explicando 1.5% da variância do ciúme ($R^2 = .015$). A Inteligência Emocional apresentou um efeito negativo significativo ($\beta = -.124$, $p = .006$), indicando que níveis mais elevados de Inteligência Emocional estão associados a níveis mais baixos de ciúme. No entanto, o reduzido valor de R^2 sugere que este contributo é de pequena magnitude.

Tabela 17: Predição do ciúme pela inteligência emocional

Variável	B	EP	β	t	p
Constante	3.629	0.326	—	11.132	< .001
QCE_total	-0.198	0.072	-0.124	-2.758	.006

Nota. Variável dependente: E3TC_total. $R^2 = .015$, R^2 ajustado = .013. $F(1, 485) = 7.608$, $p = .006$. B = coeficiente não padronizado; EP = erro padrão; β = coeficiente padronizado.

Discussão dos resultados

A análise dos dados obtidos na presente investigação permite concluir que há uma correlação entre as dimensões da inteligência emocional e o ciúme ansioso. Indivíduos com maior capacidade de lidar com as próprias emoções, que conseguem expressá-las de forma ajustada e demonstram maior perceção emocional tendem a experienciar níveis mais baixos de ciúme ansioso. Estes achados convergem com a literatura que identifica a inteligência emocional como um fator protetor no contexto relacional, atenuando

vulnerabilidades emocionais associadas à ansiedade interpessoal e ao medo de perda (Mandal & Latusek, 2024; Costa et al., 2015). A regulação eficaz das emoções parece mitigar a tendência para interpretações ameaçadoras ou inseguras nas interações íntimas, reduzindo a propensão para manifestações ansiosas.

No domínio do ciúme possessivo, a hipótese de que a gestão emocional contribui para prevenir comportamentos de controlo e posse excessiva sobre o parceiro é reforçada. A evidência científica mostra que dificuldades de autorregulação estão frequentemente associadas a estratégias de manutenção da relação menos adaptativas e a respostas possessivas (Clemons-Castaños et al., 2025; Costa et al., 2015).

Paralelamente, identificou-se uma correlação positiva (de intensidade fraca a moderada) entre os três tipos de ciúme (ansioso, reativo e possessivo). Apesar das diferenças conceptuais, estes tipos revelam interdependência, corroborando a perspetiva de que o ciúme constitui um fenómeno multidimensional que partilha mecanismos emocionais comuns. A validação portuguesa da *Multidimensional Jealousy Scale* confirma a associação entre dimensões cognitivas, emocionais e comportamentais (Leite et al., 2024), e estudos transculturais indicam que insegurança relacional e apego ansioso estão ligados a diferentes manifestações de ciúme (Fernández et al., 2025). A forte associação entre o ciúme ansioso e o possessivo sugere que o medo de perda pode evoluir facilmente para estratégias de monitorização e controlo, sustentando modelos que conceptualizam o ciúme como um conjunto de respostas emocionais e comportamentais (Costa et al., 2015; Pinto et al., 2014).

No que respeita à estrutura interna da inteligência emocional, a forte correlação entre a perceção emocional, a expressão emocional e a capacidade para lidar com a emoção era expectável, refletindo a consistência teórica do construto. Estudos prévios

demonstram que estas competências, embora distintas, apresentam elevada interdependência, funcionando de forma integrada no ajustamento interpessoal e na regulação das relações íntimas (Martins et al., 2022; Mayer et al., 2016). Esta articulação entre perceber, expressar e gerir emoções sustenta uma maior eficácia relacional e, como observado, associa-se a menor propensão para formas disfuncionais de ciúme, incluindo padrões patológicos descritos em amostras clínicas de estudos anteriores (Costa et al., 2015).

Em termos de diferenças de género, verificou-se que as mulheres apresentaram níveis mais elevados de expressão e perceção emocional. Este resultado é consistente com investigações que mostram que, em média, as mulheres demonstram maior sensibilidade e consciência emocional, reflexo de fatores biológicos e socioculturais (Delhom et al., 2024; Gómez-Leal et al., 2024; Valentova et al., 2022; López-Pérez & Fernández, 2020; Fischer et al., 2018; Cabello et al., 2016). A socialização de género parece desempenhar um papel relevante, na medida em que as mulheres são frequentemente encorajadas desde cedo a valorizar e comunicar os estados emocionais, enquanto os homens tendem a ser socializados para a contenção emocional (Kennair et al., 2025; Chaplin, 2015). Paralelamente, as mulheres também revelaram níveis mais elevados de ciúme reativo, caracterizado por respostas a ameaças concretas à relação, possivelmente relacionadas com maior vigilância relacional e sensibilidade a sinais sociais (Martins et al., 2022). Importa, contudo, sublinhar que tal não implica que as mulheres sejam mais ciumentas em termos globais, mas sim que tendem a reagir de forma mais intensa a situações específicas de ameaça. Por outro lado, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas entre géneros relativamente à capacidade de lidar com a emoção, nem nos níveis de ciúme ansioso e possessivo. Estes resultados apontam para uma convergência entre homens e mulheres nestas dimensões, o que poderá refletir transformações culturais

e maior igualdade de género (Sánchez-Núñez et al., 2020; Fiori & Vesely-Maillefer, 2018), contrariando perspetivas tradicionais que postulavam diferenças marcadas (Guerrero & Andersen, 1998).

No que diz respeito à orientação sexual, os resultados indicaram uma consistência elevada das competências emocionais entre grupos, confirmando investigações que apontam para a robustez da inteligência emocional independentemente da orientação (Kennair et al., 2025). O ciúme reativo destacou-se como o tipo mais prevalente em todos os grupos, refletindo a intensidade das respostas emocionais a ameaças concretas (Procházka & Brooks, 2024). Participantes bissexuais reportaram valores mais baixos de ciúme ansioso, sugerindo maior flexibilidade relacional e adaptabilidade emocional (Kennair et al., 2025), embora o número reduzido de participantes em alguns grupos limite a robustez desta conclusão. A orientação sexual não se revelou fator diferenciador significativo das competências emocionais nem da maioria das dimensões do ciúme, corroborando estudos que identificam diferenças pouco expressivas (Cepa-Rodríguez & Etxeberria Murgiondo, 2024).

A análise por faixas etárias revelou que a inteligência emocional se mantém elevada e estável ao longo da vida adulta. A capacidade para lidar com a emoção mostrou ligeira progressão até à meia-idade, enquanto a expressão emocional evidenciou tendência de crescimento contínuo (Gignac, 2025; Aragundi-Moncada et al., 2025). A perceção emocional manteve-se relativamente homogénea entre grupos. Já no ciúme, verificaram-se trajetórias diferenciadas: o reativo diminuiu de forma clara nos indivíduos mais velhos, associado à maturidade emocional e a estratégias de regulação mais eficazes (Lantagne et al., 2017; Dillon, 2014), enquanto o ansioso apresentou valores mais elevados na meia-idade, possivelmente relacionados com vulnerabilidades específicas desta fase (Gould et al., 2018). O ciúme possessivo manteve-se baixo e estável, sugerindo

maior dependência de características individuais do que de fatores etários (Lantagne et al., 2017).

Quanto às habilitações literárias, os resultados indicaram que participantes com grau de mestrado apresentaram níveis mais elevados de expressão emocional, enquanto aqueles com escolaridade até ao secundário revelaram níveis superiores de ciúme ansioso. Estes dados reforçam a importância da educação formal não apenas na aquisição de competências cognitivas, mas também na promoção de estratégias de gestão emocional adaptativas (MacCann et al., 2020; Schutte et al., 2013; Zeidner et al., 2012).

Por fim, a situação profissional também mostrou impacto significativo. Participantes desempregados reportaram níveis mais altos de perceção emocional e de ciúme ansioso, refletindo maior vulnerabilidade psicológica associada à ausência de emprego (Paul & Moser, 2009; McKee-Ryan et al., 2005). Em contrapartida, estudantes e trabalhadores-estudantes apresentaram valores mais baixos de ciúme ansioso, o que poderá indicar um efeito protetor da integração académica e laboral (Brand, 2015; Wanberg, 2012).

Relativamente à duração da relação, observou-se que participantes em relações de 6 meses a 1 ano revelaram níveis mais elevados de perceção emocional, sugerindo maior atenção às emoções próprias e do parceiro nas fases iniciais, quando a ligação afetiva ainda está em consolidação (Fitness, 2015; Barelds & Barelds-Dijkstra, 2007). Em contraste, participantes em relações de longa duração (mais de 10 anos) reportaram níveis superiores de ciúme reativo, possivelmente devido à acumulação de investimentos relacionais e à maior perceção de risco de perda (Guerrero, 2014; Knobloch & Solomon, 2003). Não foram observadas diferenças significativas nas restantes dimensões da inteligência emocional nem nos níveis de ciúme ansioso e possessivo, sugerindo que estes

aspectos estão mais dependentes de fatores individuais do que da duração da relação (Zysberg et al., 2019; Costa et al., 2015).

A inteligência emocional prediz negativamente o ciúme, sugerindo que participantes com maior capacidade global para perceber, expressar e lidar com emoções tendem a apresentar níveis mais baixos de ciúme. Este resultado é coerente com a literatura que associa competências emocionais mais desenvolvidas a uma melhor gestão das ameaças relacionais, maior autorregulação emocional e menor probabilidade de respostas afetivas disfuncionais em contexto íntimo. Akdur e Aslan (2017), por exemplo, analisaram a relação entre inteligência emocional, dificuldades de regulação emocional, ciúme romântico e satisfação relacional, mostrando que o ciúme e a regulação emocional desempenham um papel relevante na forma como a inteligência emocional se articula com a qualidade das relações íntimas. De forma semelhante, Mandal e colegas (2024) salientam que as competências emocionais, nomeadamente a compreensão e regulação das emoções, são importantes para lidar com o ciúme e com comportamentos de manutenção da relação. Também Tandler e Petersen (2018) verificaram que características associadas a uma relação mais adaptativa com as próprias emoções, como a autocompaixão e a menor ruminação, prediziam níveis inferiores de ciúme romântico. Assim, embora o presente modelo explique apenas uma pequena proporção da variância do ciúme, os resultados reforçam a ideia de que a inteligência emocional constitui um fator protetor, ainda que modesto, face a manifestações ciumentas nas relações íntimas. Esta baixa magnitude do efeito sugere, contudo, que o ciúme é um fenómeno multideterminado, influenciado não apenas por competências emocionais, mas também por fatores como vinculação, insegurança relacional, autoestima, experiências prévias e características da própria relação.

Em conjunto, os resultados obtidos reforçam a relevância da inteligência emocional como recurso protetor nas relações íntimas, confirmando que maiores competências emocionais se associam a menor vulnerabilidade ao ciúme disfuncional. Embora fatores como género, idade, escolaridade, situação profissional e duração da relação exerçam alguma influência, as diferenças observadas foram, na maioria dos casos, de magnitude modesta. Estes achados sublinham a importância de considerar não apenas variáveis sociodemográficas, mas também fatores individuais e relacionais para compreender a complexidade da interação entre inteligência emocional e ciúme.

Conclusão

A presente investigação contribuiu para a compreensão da relação entre a inteligência emocional e o ciúme nas relações íntimas, permitindo identificar associações estatisticamente significativas entre estas variáveis. De forma geral, os resultados indicaram que níveis mais elevados de inteligência emocional se associaram a níveis mais baixos de ciúme global, ainda que esta relação tenha apresentado uma magnitude reduzida. A regressão linear simples mostrou que a inteligência emocional teve um efeito negativo significativo na predição do ciúme, mas explicou apenas 1,5% da variância do ciúme, o que evidencia que a inteligência emocional, embora relevante, representa apenas uma pequena parte dos fatores explicativos deste fenómeno relacional. Assim, apesar da relevância dos resultados obtidos, importa reconhecer um conjunto de limitações metodológicas, estatísticas e teóricas que devem ser consideradas na interpretação dos achados.

Uma das principais limitações do presente estudo prende-se com o seu desenho transversal, uma vez que os dados foram recolhidos num único momento temporal. Este

tipo de desenho permite analisar associações entre variáveis, mas não permite concluir relações causais entre inteligência emocional e ciúme. Assim, embora os resultados indiquem que participantes com maior inteligência emocional tendem a apresentar níveis mais baixos de ciúme, não é possível afirmar que a inteligência emocional reduz o ciúme. Também é possível que indivíduos com menor tendência para o ciúme desenvolvam relações emocionalmente mais estáveis, favorecendo a expressão e a regulação emocional, ou que ambas as variáveis sejam influenciadas por outros fatores não avaliados, como o estilo de apego, experiências prévias de traição, autoestima, qualidade da relação ou satisfação conjugal.

Esta limitação é particularmente importante porque a literatura sobre relações íntimas mostra que fenómenos como o ciúme, a regulação emocional e o ajustamento relacional tendem a desenvolver-se de forma dinâmica ao longo do tempo. No presente caso, seria metodologicamente mais robusto acompanhar os participantes ao longo do tempo para perceber se a inteligência emocional prediz alterações futuras nos níveis de ciúme ou se, pelo contrário, experiências relacionais marcadas por ciúme influenciam o desenvolvimento das competências emocionais.

Futuras investigações devem incluir outras variáveis explicativas, nomeadamente apego romântico, satisfação relacional, autoestima, dependência emocional, histórico de infidelidade, qualidade da comunicação, conflito conjugal e estratégias de regulação emocional. A inclusão destas variáveis permitiria construir modelos explicativos mais completos e compreender melhor os mecanismos pelos quais a inteligência emocional se relaciona com diferentes tipos de ciúme.

O estudo recorreu a instrumentos de autorrelato, nomeadamente o Questionário de Competência Emocional e a Escala dos Três Tipos de Ciúme. Embora estes

instrumentos tenham apresentado bons indicadores de consistência interna no presente estudo, com valores elevados de alfa de Cronbach para ambas as escalas, a utilização exclusiva de autorrelatos constitui uma limitação importante uma vez que dependem da percepção subjetiva dos participantes sobre as suas próprias competências emocionais e experiências de ciúme. Isto pode introduzir enviesamentos associados à desejabilidade social, à dificuldade de introspeção, à tendência para responder de forma socialmente aceitável ou à minimização de comportamentos menos valorizados, como o ciúme possessivo ou atitudes de controlo. No caso específico do ciúme, esta limitação é particularmente relevante, uma vez que algumas manifestações ciumentas podem ser percecionadas como socialmente negativas, levando os participantes a subestimar os seus níveis reais.

Assim, embora os instrumentos utilizados sejam adequados aos objetivos do estudo, futuras investigações beneficiariam da combinação de autorrelatos com outros métodos de avaliação, como entrevistas clínicas, medidas observacionais, relatos do parceiro, tarefas de desempenho emocional ou medidas comportamentais de resposta a situações de ameaça relacional. A combinação de métodos quantitativos e qualitativos, como entrevistas semiestruturadas, poderiam aprofundar o significado subjetivo do ciúme, a forma como os participantes interpretam ameaças à relação e as estratégias utilizadas para lidar com emoções difíceis.

Uma limitação a ter em consideração é o desequilíbrio entre grupos sociodemográficos. O estudo refere, por exemplo, uma distribuição não totalmente equilibrada entre homens e mulheres, bem como grupos muito reduzidos em algumas categorias de estado civil, escolaridade e situação profissional. Esta assimetria pode ter condicionado a robustez das análises comparativas.

No presente estudo, esta limitação é particularmente relevante nas análises de estado civil, escolaridade, orientação sexual e situação profissional, nas quais algumas categorias estavam sub-representadas. Por exemplo, a presença de apenas um número muito reduzido de participantes em determinadas categorias pode impedir uma comparação estatisticamente fiável entre grupos. Esta limitação não retira valor aos resultados, mas exige prudência interpretativa.

Outra limitação provável do estudo prende-se com o tipo de amostragem utilizado. Estudos desta natureza, realizados frequentemente através de questionários online e divulgação por redes sociais ou contactos pessoais, tendem a utilizar amostras de conveniência. Este procedimento facilita a recolha de um número elevado de respostas, mas limita a representatividade da amostra.

Assim, os resultados não devem ser generalizados automaticamente para toda a população portuguesa ou para todos os indivíduos em relações íntimas. A amostra pode ter incluído maioritariamente participantes com maior interesse pelo tema, maior escolaridade, maior disponibilidade para responder a questionários ou maior familiaridade com ferramentas digitais. Este aspeto é particularmente importante porque variáveis como inteligência emocional, expressão emocional e ciúme podem variar em função de fatores culturais, sociais, educacionais e relacionais - que não foram contemplados na presente investigação. Futuras investigações deverão procurar amostras mais diversificadas.

Uma limitação teórica e metodológica relevante é o facto de o estudo ter avaliado apenas a perspetiva individual dos participantes. No entanto, o ciúme é um fenómeno eminentemente relacional. A forma como uma pessoa sente, expressa e regula o ciúme pode depender não apenas das suas próprias competências emocionais, mas também das

características do parceiro, da qualidade da relação, da reciprocidade afetiva, da confiança, da comunicação e da história do casal.

A literatura sobre relações íntimas tem mostrado que os processos emocionais no casal são interdependentes, sendo importante analisar não apenas o indivíduo, mas também a dinâmica entre parceiros. Investigações sobre apego romântico e regulação emocional indicam que padrões emocionais desenvolvidos ao longo da vida influenciam a forma como os indivíduos constroem relações íntimas e respondem a ameaças emocionais dentro da relação.

Neste sentido, sugere-se a recolha de dados de todos os membros do casal. Isto permitiria analisar se a inteligência emocional de um parceiro influencia o ciúme do outro, se a semelhança entre parceiros em termos de inteligência emocional está associada a menor ciúme, ou se determinados padrões diádicos aumentam ou reduzem a probabilidade de ciúme ansioso e possessivo.

Uma das limitações mais importantes, tendo em conta a literatura sobre ciúme, é a ausência de uma medida de apego romântico. O apego é uma variável central na explicação do ciúme, especialmente do ciúme ansioso. Pessoas com apego ansioso tendem a apresentar maior medo de abandono, maior hipervigilância face a sinais de rejeição e maior necessidade de confirmação afetiva. Estas características aproximam-se conceptualmente do ciúme ansioso avaliado no presente estudo.

A discussão do estudo considerou a orientação sexual, mas os resultados devem ser interpretados com cautela devido à provável distribuição desigual dos participantes entre grupos. Esta limitação é relevante porque a literatura contemporânea tem procurado estudar o ciúme e o funcionamento romântico em amostras mais inclusivas, incluindo relações de pessoas heterossexuais, homossexuais, bissexuais e de outras orientações. O

estudo de Brauer, Sendatzki e Proyer, por exemplo, analisou associações entre características individuais, apego e ciúme em casais do mesmo gênero e de gênero diferente, mostrando a importância de amostras mais diversificadas para compreender a experiência relacional de forma menos heteronormativa.

No presente estudo, grupos minoritários podem ter tido dimensão insuficiente para permitir conclusões robustas. Assim, eventuais diferenças ou ausência de diferenças entre orientações sexuais não devem ser interpretadas como evidência definitiva. Futuras investigações deverão procurar amostras mais equilibradas e suficientemente grandes para analisar diversidade sexual e relacional com maior validade estatística.

Neste mesmo sentido, o estudo delimitou a relação íntima como uma relação monogâmica com duração mínima de seis meses, o que constitui uma opção metodológica compreensível para garantir alguma estabilidade relacional. No entanto, esta definição pode ter excluído outras formas de relação afetiva relevantes, como relações não monogâmicas consensuais, relações com diferentes níveis de compromisso ou relações marcadas por acordos específicos de exclusividade. Esta limitação é importante porque o ciúme depende fortemente das normas e expectativas de cada relação. O que é percebido como ameaça numa relação monogâmica pode não ter o mesmo significado numa relação não monogâmica consensual. Do mesmo modo, relações à distância podem envolver formas específicas de insegurança, vigilância digital e medo de perda. Assim, ao restringir a amostra a relações monogâmicas, o estudo ganhou maior homogeneidade conceitual, mas perdeu diversidade relacional.

Outra limitação refere-se à ausência de controlo de variáveis psicológicas que poderiam influenciar os níveis de ciúme e inteligência emocional. Entre estas, destacam-se sintomas de ansiedade, depressão, stresse, autoestima, impulsividade, traços de

personalidade, dependência emocional, experiências traumáticas ou história de relações abusivas. Estes aspetos são relevantes porque o ciúme ansioso pode estar associado a vulnerabilidade emocional mais ampla, incluindo ansiedade interpessoal, baixa autoestima e medo de abandono. Do mesmo modo, a inteligência emocional pode estar associada a melhor saúde psicológica geral. Sem controlar estas variáveis, torna-se difícil perceber se a relação entre inteligência emocional e ciúme é direta ou se reflete a influência de fatores emocionais mais amplos.

Por fim, futuras investigações poderão explorar implicações clínicas. O ciúme, quando intenso e persistente, pode associar-se a sofrimento psicológico, conflitos conjugais, comportamentos de controlo e, em casos mais graves, violência nas relações íntimas. Assim, compreender os fatores protetores, como a inteligência emocional, pode ser útil na construção de estratégias preventivas.

No entanto, é fundamental evitar interpretações simplistas. A inteligência emocional não deve ser apresentada como solução única para o ciúme. Os resultados do presente estudo mostram precisamente que o seu contributo é pequeno. Assim, investigações futuras devem integrar inteligência emocional com trabalho sobre apego, autoestima, crenças relacionais, comunicação, limites, confiança e prevenção de comportamentos abusivos.

A presente investigação confirma a pertinência de estudar a inteligência emocional no contexto das relações íntimas, particularmente na forma como os indivíduos vivenciam e regulam o ciúme. Numa realidade em que as relações afetivas são atravessadas por exigências emocionais, inseguranças, expectativas de exclusividade, medo de perda e desafios comunicacionais, compreender o papel das competências

emocionais torna-se essencial para uma leitura mais completa do funcionamento relacional.

O estudo valoriza a inteligência emocional como uma dimensão relevante para pensar a qualidade das relações íntimas. Saber reconhecer, expressar e gerir emoções não é apenas uma competência individual; é também uma ferramenta relacional, com impacto na forma como cada pessoa interpreta ameaças, comunica desconfortos e responde a situações emocionalmente intensas. Neste sentido, investigar a relação entre inteligência emocional e ciúme permite aproximar dois fenómenos centrais da vida afetiva: a capacidade de regular emoções e a forma como se lida com o medo de perder o outro.

Este trabalho contribui ainda para reforçar que o ciúme deve ser analisado de forma diferenciada, evitando leituras simplistas ou generalistas. O ciúme trata-se de um fenómeno complexo, com dimensões emocionais, cognitivas e comportamentais. Ao articular este fenómeno com a inteligência emocional, a presente investigação acrescenta uma perspetiva importante para a compreensão científica das relações íntimas.

A sua importância está não só em identificar associações entre variáveis, mas também em abrir espaço para novas perguntas: de que forma as competências emocionais protegem as relações? Como é que a insegurança afetiva se transforma em ciúme? Que papel têm a comunicação, a confiança e a autorregulação na prevenção de dinâmicas relacionais disfuncionais? Estas questões mostram que o presente estudo não encerra o tema, mas contribui para o seu desenvolvimento. Afinal, compreender o ciúme é compreender uma parte da vulnerabilidade humana; desenvolver inteligência emocional é transformar essa vulnerabilidade em cuidado e consciência.

Referências bibliográficas

Akdur, S., & Aslan, B. (2017). The mediator role of romantic jealousy and difficulties in emotional regulation between emotional intelligence and relationship satisfaction. *Nesne*, 5(9), 71–88. <https://doi.org/10.7816/nesne-05-09-04>

Almeida, T. (2007). *Ciúme romântico e infidelidade amorosa entre paulistanos: Incidências e relações* [Dissertação de mestrado, Universidade de São Paulo]. Biblioteca Digital de Teses e Dissertações da USP. <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47132/tde-06032007-173046/pt-br.php>

Almeida, T. D., Rodrigues, K. R. B., & Silva, A. A. D. (2008). O ciúme romântico e os relacionamentos amorosos heterossexuais contemporâneos. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 13(1), 83–90.

Aragundi-Moncada, J. G., Bueno-Fernández, M. M., Espinoza-Solís, E., Guillén-Rodríguez, A. P., Sabando García, Á. R., Lamus de Rodríguez, T. M., Ultreras-Rodríguez, A., & Moreira-Choez, J. S. (2025). The relationship between age and emotional intelligence in postgraduate students. *Frontiers in Education*, 10, 1558339. <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1558339>

Bandura, A. (1977). Social learning theory. Prentice-Hall.

Barbosa da Cunha, D. (2025). Ciúme e violência no binômio multidimensional do vínculo emocional. *Cuadernos de RES PUBLICA en Derecho y Criminología*, 5, 1–11. <https://doi.org/10.46661/respublica.11092>

Barelds, D. P. H., & Barelds-Dijkstra, P. (2007). Relations between different types of jealousy and self and partner perceptions of relationship quality. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14(3), 176–188. <https://doi.org/10.1002/cpp.529>

Bar-On, R. (1997). *BarOn emotional quotient inventory (EQ-i): Technical manual*. Multi-Health Systems.

Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 13–25.

Bendixen, M., Kennair, L. E. O., & Buss, D. M. (2015). Jealousy: Evidence of strong sex differences using both forced choice and continuous measure paradigms. *Personality and Individual Differences*, 86, 212–216. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.035>

Brackett, M. A., Mayer, J. D., & Warner, R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behavior. *Personality and Individual Differences*, 36, 1387–1402.

Brackett, M. A., & Salovey, P. (2006). Measuring emotional intelligence with the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). *Psicothema*, 18, 34–41.

Brand, J. E. (2015). The far-reaching impact of job loss and unemployment. *Annual Review of Sociology*, 41(1), 359–375. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-071913-043237>

Branden, N. (1998). *A psicologia do amor: O que é o amor, por que ele nasce, cresce e às vezes morre* (M. Braga, Trad.). Rosa dos Tempos.

Buss, D. M. (2000). *The dangerous passion: Why jealousy is as necessary as love and sex*. Free Press.

Buss, D. M. (2018). Sexual and emotional infidelity: Evolved gender differences in jealousy prove robust and replicable. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 155–160. <https://doi.org/10.1177/1745691617698225>

Buunk, B. P., Angleitner, A., Oubaid, V., & Buss, D. M. (1996). Sex differences in jealousy in evolutionary and cultural perspective: Tests from the Netherlands, Germany, and the United States. *Psychological Science*, 7(6), 359–363. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00389.x>

Cabello, R., Catena, A., Fernández-Pinto, I., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2016). Age and gender differences in ability emotional intelligence in adults: A cross-sectional study. *Developmental Psychology*, 52(9), 1486–1492. <https://doi.org/10.1037/dev0000215>

Cavalcante, A. M. (1997). *O ciúme patológico*. Rosa dos Tempos.

Cepa-Rodríguez, E., & Etxeberria Murgiondo, J. (2025). Emotional intelligence profiles among lesbians, gays and bisexuals (LGB) people: Their influence on mental health, life satisfaction, self-esteem and the development of sexual identity. *Sexuality Research and Social Policy*, 22, 1367–1377. <https://doi.org/10.1007/s13178-024-01048-6>

Chaplin, T. M. (2015). Gender and emotion expression: A developmental contextual perspective. *Emotion Review*, 7(1), 14–21. <https://doi.org/10.1177/1754073914544408>

Chursina, A. V. (2023). The impact of romantic attachment styles on jealousy in young adults. *Psychology in Russia: State of the Art*, 16(3), 222–232. <https://doi.org/10.11621/pir.2023.0315>

Ciarrochi, J., Forgas, J. P., & Mayer, J. D. (2006). *Emotional intelligence in everyday life* (2nd ed.). Psychology Press.

Clemons-Castaños, B., Reynolds, T., Shukusky, J., Brogden, N., & Mitchell, L. (2025). Polyamorous individuals' jealousy and compersion: The roles of new relationship energy, distress tolerance, and empathy. *Journal of Marital and Family Therapy*. <https://doi.org/10.1111/jmft.70068>

Costa, A. L., Sophia, E. C., Sanches, C., Tavares, H., & Zilberman, M. L. (2015). Pathological jealousy: Romantic relationship characteristics, emotional and personality aspects, and social adjustment. *Journal of Affective Disorders*, 174, 38–44. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.11.017>

De Silva, P. (1997). Jealousy in couple relationships: Nature, assessment and therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 35(11), 973–985. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00051-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00051-X)

Delhom, I., Fernández-Berrocal, P., Satorres, E., Meléndez, J. C., Cabello, R., et al. (2024). Gender differences in the predictive effect of perceived emotional intelligence on depressive symptomatology in older adults. *Current Psychology*, 43, 21354–21362. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05905-w>

DeSteno, D. A., & Salovey, P. (1996). Jealousy and the characteristics of one's rival: A self-evaluation maintenance perspective. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(9), 920–932. <https://doi.org/10.1177/0146167296229006>

DeSteno, D., Bartlett, M. Y., Braverman, J., & Salovey, P. (2002). Sex differences in jealousy: Evolutionary mechanism or artifact of measurement? *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1103–1116. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.5.1103>

Dillon, L. (2014). Functional aspects of jealousy across the lifespan. *Human Ethology Bulletin*, 29(1), 3–15. <https://doi.org/10.22330/001c.89836>

Easton, J. A., & Shackelford, T. K. (2009). *Morbid jealousy and sex differences in partner-directed violence*. *Human Nature*, 20(3), 342–350. <https://doi.org/10.1007/s12110-009-9069-1>

Faria, L., & Lima Santos, N. (2006). Emotional intelligence in the Portuguese academic context: Validation studies of the Emotional Skills and Competence Questionnaire. *Psicologia*, 20(2), 91–114. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v20i2.390>

Faria, L., & Lima Santos, N. (2011). Questionário de Competência Emocional (QCE). In C. Machado, M. M. Gonçalves, L. S. Almeida, & M. R. Simões (Eds.), *Instrumentos e contextos de avaliação psicológica* (Vol. 1, pp. 67–80). Edições Almedina.

Fernández, A. M., Rivera-Aragón, S., Muñoz-Rivas, M. J., & Fernández-Fuertes, A. A. (2025). What is the link of closeness and jealousy in romantic relationships? A cross-cultural study in Spain and Chile. *Behavioral Sciences*, 15(2), 132. <https://doi.org/10.3390/bs15020132>

Ferreira-Santos, E. (2003). *Ciúme: O medo da perda*. Claridade.

Fiori, M., & Vesely-Maillefer, A. K. (2018). Emotional intelligence as an ability: Theory, challenges, and new directions. In K. V. Keefer, J. D. A. Parker, & D. H. Saklofske (Eds.), *Emotional intelligence in education: Integrating research with practice* (pp. 23–47). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-90633-1_2

Fischer, A. H., Kret, M. E., & Broekens, J. (2018). Gender differences in emotion perception and self-reported emotional intelligence: A test of the emotional sensitivity hypothesis. *PLOS ONE*, 13(1), e0190712. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190712>

Fitness, J. (2015). Emotional intelligence and intimate relationships. In M. Zeidner, G. Matthews, & R. D. Roberts (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life* (pp. 129–154). Psychology Press.

Fitness, J., & Fletcher, G. J. O. (1993). Love, hate, anger, and jealousy in close relationships: A prototype and cognitive appraisal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 942–958. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.5.942>

Gignac, G. E. (2025). Age and ability-based emotional intelligence. *Intelligence*, 102, 101760. <https://doi.org/10.1016/j.intell.2025.101934>

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.

Goleman, D. (1999). *Trabalhar com inteligência emocional*. Temas e Debates.

Gómez-Leal, R., Fernández-Berrocal, P., Faria, L., Costa, A., & Cabello, R. (2024). The role of emotional intelligence and gender in the relationship between implicit theories of emotions and aggression: Moderated mediation model in young individuals. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1), 2363352. <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2363352>

Gonçalves, D. E. (2006). *A inteligência emocional em jovens estudantes do 12.º ano de escolaridade* [Dissertação de mestrado, Instituto Superior de Psicologia Aplicada]. Repositório do Instituto Superior de Psicologia Aplicada. <https://repositorio.ispa.pt/handle/10400.12/566>

Gould, C. E., Edelstein, R. S., & Baumeister, R. F. (2018). Aging and emotion: Older adults report greater sadness but less jealousy compared to younger adults. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 73(3), 429–438. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbx018>

Guerrero, L. K. (2014). Jealousy and relational satisfaction: The role of perceived motives. *Western Journal of Communication*, 78(2), 212–232. <https://doi.org/10.1080/10570314.2013.866687>

Guerrero, L. K., & Andersen, P. A. (1998). Jealousy experience and expression in romantic relationships. In P. A. Andersen & L. K. Guerrero (Eds.), *Handbook of communication and emotion: Research, theory, applications, and contexts* (pp. 155–188). Academic Press.

Hamilton, J. (2024). Jealousy: A comparison of monogamous and consensually non-monogamous relationships. *Journal of Psychosexual Health*, 6(1), 5–15. <https://doi.org/10.1080/28324765.2023.2283006>

Hansen, G. L. (1985). Perceived threats and marital jealousy. *Social Psychology Quarterly*, 48(3), 262–268. <https://doi.org/10.2307/3033686>

Harris, C. R., & Christenfeld, N. (1996). Gender, jealousy, and reason. *Psychological Science*, 7(6), 364–366. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00390.x>

Hintz, H. C. (2003). O ciúme no processo amoroso. *Pensando Famílias*, 5(5), 45–55.

Huelsnitz, C. O., Farrell, A. K., Simpson, J. A., Griskevicius, V., & Szepeswol, O. (2018). Attachment and jealousy: Understanding the dynamic experience of jealousy using the response escalation paradigm. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(12), 1664–1680. <https://doi.org/10.1177/0146167218772530>

Jardine, B. B., Vannier, S. A., & Voyer, D. (2022). Emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 196, 111713. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111713>

Johnsi, S., & Sunitha, A. (2019). Impact of personality and emotional intelligence on investor behavior. *SSMIND Journal of Management*. <https://doi.org/10.18311/sdmimd/2019/23182>

Kennair, L. E. O., Bendixen, M., & Schmitt, D. P. (2025). Male sex, masculinization, sexual orientation, and gynephilia synergistically predict increased sexual jealousy. *Archives of Sexual Behavior*, 54, 3189–3203. <https://doi.org/10.1007/s10508-025-03225-z>

Kingham, M., & Gordon, H. (2004). Aspects of morbid jealousy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 10, 207–215. <https://doi.org/10.1192/apt.10.3.207>

Knobloch, L. K., & Solomon, D. H. (2003). Manifestations of relationship transition in couples' communication: Changes in intimacy, uncertainty, and interference. *Human Communication Research*, 29(1), 66–101. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.2003.tb00832.x>

Knobloch, L. K., Solomon, D. H., & Cruz, M. G. (2001). The role of relationship development and attachment in the experience of romantic jealousy. *Personal Relationships*, 8(2), 205–224. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2001.tb00036.x>

Kuruppuarachchi, K. A. L. A., & Seneviratne, A. N. (2011). Organic causation of morbid jealousy. *Asian Journal of Psychiatry*, 4(4), 258–260.

Lantagne, A., Furman, W., & Tilghman-Osborne, C. (2017). Romantic jealousy and relational outcomes across age and relationship length. *Journal of Adolescence*, 56, 18–27. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.004>

Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1–21. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>

Leahy, R. L., & Tirsch, D. D. (2008). Cognitive behavioral therapy for jealousy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(1), 18–32. <https://doi.org/10.1680/ijct.2008.1.1.18>

Leite, Â., Silva, I., Vilela, P., Rodrigues, D., Fernandes, T., Romão, A. M., & Ribeiro, R. (2024). Measurement invariance of the Multidimensional Jealousy Scale and Quality of Relationships Inventory (Friend) in Portuguese samples. *Behavioral Sciences*, 14(1), 44. <https://doi.org/10.3390/bs14010044>

López-Pérez, B., & Pacella, D. (2021). Interpersonal emotion regulation in children: Age, gender, and cross-cultural differences using a serious game. *Emotion*, 21(1), 17–27. <https://doi.org/10.1037/emo0000690>

MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E. R., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150–186. <https://doi.org/10.1037/bul0000219>

Machado, C., Gonçalves, M., & Matos, M. (2015). *Manual da Escala de Crenças sobre Violência Conjugal (E.C.V.C.) e Inventário de Violência Conjugal (I.V.C.)* (3.^a ed.). Psiquilibrios Edições.

Mandal, M., & Latusek, S. (2024). The moderating role of emotional skills between jealousy and mate retention tactics. *Health Psychology Report*, 12(2), 145–156.

Marazziti, D., Consoli, G., Albanese, F., Laquidara, E., Baroni, S., & Dell’Osso, M. C. (2010). Romantic attachment and subtypes/dimensions of jealousy. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 6, 53–58. <https://doi.org/10.2174/1745017901006010053>

Martínez-León, N. C., Peña, J. J., Salazar, H., García, A., & Sierra, J. C. (2017). A systematic review of romantic jealousy in relationships. *Terapia Psicológica*, 35(2), 203–212. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082017000200203>

Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2022). A comprehensive meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 187, 111408. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111408>

Mathes, E. W. (1992). *Jealousy: The psychological data*. University Press of America.

Mattingly, B. A., Whitson, D., & Mattingly, M. J. B. (2012). Development of the Romantic Jealousy-Induction Scale and the Motives for Inducing Romantic Jealousy Scale. *Current Psychology*, 31(3), 263–281. <https://doi.org/10.1007/s12144-012-9144-3>

Mattingly, V., & Kraiger, K. (2019). Can emotional intelligence be trained? A meta-analytic investigation. *Human Resource Management Review*, 29(2), 140–155.

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. Basic Books.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2002). *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test: Technical manual*. Multi-Health Systems.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 8(4), 290–300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>

Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*, 3(1), 232–242.

McKee-Ryan, F. M., Song, Z., Wanberg, C. R., & Kinicki, A. J. (2005). Psychological and physical well-being during unemployment: A meta-analytic study. *Journal of Applied Psychology*, 90(1), 53–76. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.90.1.53>

Neves, S., & Nogueira, C. (2010). Deconstructing gendered discourses of love, power, and violence in intimate relationships: Portuguese women’s experiences. In D. C. Jack & A. Ali (Eds.), *Silencing the self across cultures: Depression and gender in the social world* (pp. 241–261). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195398090.003.0012>

Paul, K. I., & Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. *Journal of Vocational Behavior*, 74(3), 264–282. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.01.001>

Pavão, M. (2003). *Competência emocional: Um enfoque reflexivo para a prática pedagógica* [Tese de doutoramento, Universidade Autônoma de Barcelona].

Pedersen, W. S., Jose, P. E., & Fletcher, G. J. O. (2020). *Measurement matters: Validity, reliability, and the importance of culturally appropriate psychometric assessment in psychological research*. [Dados editoriais em falta].

Pereira, M., Martins, A., & Canavarro, M. C. (s.d.). *Escala dos Três Tipos de Ciúme (E3TC)* [Instrumento não publicado]. Universidade de Coimbra.

Pfeiffer, S. M., & Wong, P. T. P. (1989). Multidimensional jealousy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(2), 181–196. <https://doi.org/10.1177/026540758900600203>

Pinto, A. M., Faria, A. R., & Cunha, D. (2014). Romantic jealousy and partner control strategies: Links with attachment and relationship satisfaction. *Journal of Relationships Research*, 14, e15. <https://doi.org/10.1080/01494929.2013.879549>

Prochazka, A., & Brooks, R. C. (2024). Digital lovers and jealousy: Anticipated emotional responses to emotionally and physically sophisticated sexual technologies. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2024, 1413351. <https://doi.org/10.1155/2024/1413351>

Pytlak, M. A., Zerega, L. M., & Houser, M. L. (2015). Jealousy evocation: Understanding commitment, satisfaction, and uncertainty as predictors of jealousy-evoking behaviors. *Communication Quarterly*, 63(3), 310–328. <https://doi.org/10.1080/01463373.2015.1039716>

Roberts, D., Flores-Mendoza, E., & Nascimento, E. (2002). Inteligência emocional: Um construto científico? *Paidéia*, 12(23), 77–92. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2002000200006>

Rodrigues, D. L. (2024). A narrative review of the dichotomy between the social views of non-monogamy and the experiences of consensual non-monogamous people. *Archives of Sexual Behavior*, 53(3), 931–940. <https://doi.org/10.1007/s10508-023-02786-1>

Rodrigues, D., Fasoli, F., Huic, A., & Lopes, D. (2018). Which partners are more human? Monogamy matters more than sexual orientation for dehumanization in three European countries. *Sexuality Research and Social Policy*, 15, 504–515. <https://doi.org/10.1007/s13178-017-0290-0>

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

Salovey, P., & Rothman, A. J. (1991). Envy and jealousy: Self and society. In P. Salovey (Ed.), *The psychology of jealousy and envy* (pp. 271–286). Guilford Press.

Sánchez-Núñez, M. T., García-Rubio, N., Fernández-Berrocal, P., & Latorre, J. M. (2020). Emotional intelligence and mental health in the family: The influence of

emotional intelligence perceived by parents and children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6255. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176255>

Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Thorsteinsson, E. B. (2013). Increasing emotional intelligence through training: Current status and future directions. *The International Journal of Emotional Education*, 5(1), 56–72.

Scoats, R., & Campbell, C. (2022). What do we know about consensual non-monogamy? *Current Opinion in Psychology*, 48, Article 101468. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101468>

Seeman, M. V. (2016). Pathological jealousy: An interactive condition. *Psychiatry*, 79(4), 379–388. <https://doi.org/10.1080/00332747.2016.1175838>

Serrat, O. (2017). Understanding and developing emotional intelligence. *Knowledge Solutions*, 329–339. https://doi.org/10.1007/978-981-10-0983-9_37

Sharpsteen, D. J. (1995). The effects of relationship and self-esteem threats on the likelihood of romantic jealousy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(1), 89–101. <https://doi.org/10.1177/0265407595121006>

Sheets, V. L., Fredendall, L. L., & Claypool, H. M. (1997). Jealousy evocation, partner reassurance and relationship stability: An exploration of the potential benefits of jealousy. *Evolution and Human Behavior*, 18(6), 387–402. [https://doi.org/10.1016/S1090-5138\(97\)00088-3](https://doi.org/10.1016/S1090-5138(97)00088-3)

Stys, Y., & Brown, L. (2004). *A review of the emotional intelligence literature and implications for corrections*. Correctional Service Canada.

Tandler, N., & Petersen, L.-E. (2020). Are self-compassionate partners less jealous? Exploring the mediation effects of anger rumination and willingness to forgive on the association between self-compassion and romantic jealousy. *Current Psychology*, 39, 750–760. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9797-7>

Takšić, V. (2001). Basic emotional skills and competence questionnaire (ESCQ) as a self-report measure of emotional intelligence. *Psihologijske Teme*, 10, 1–15.

Van de Vijver, F. J. R., & Hambleton, R. K. (1996). Translating tests: Some practical guidelines. *European Psychologist*, 1(2), 89–99. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.1.2.89>

Tani, F., & Ponti, L. (2016). The romantic jealousy as multidimensional construct: A study on the Italian short form of the Multidimensional Jealousy Scale. *The Open Psychology Journal*, 9, 111–120. <https://doi.org/10.2174/1874350101609010111>

Tošić-Radev, M., & Hedrih, V. (2017). Psychometric properties of the Multidimensional Jealousy Scale (MJS) on a Serbian sample. *Psihologija*, 50(4), 521–534.

Valentova, J. V., Varella, M. A. C., Štěrbová, Z., Frost, D. M., & Fisher, M. L. (2022). Jealousy is influenced by sex of the individual, their partner, and their rival: Evidence from Brazil, Chile, and Portugal. *Evolutionary Psychology*, 20(3), 14747049221112841.

Viegas, T., & Moreira, J. M. (2013). Julgamentos de infidelidade: Um estudo exploratório dos seus determinantes. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 18(3), 411–418.

Wanberg, C. R. (2012). The individual experience of unemployment. *Annual Review of Psychology*, 63(1), 369–396. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100500>

Ward, J., & Voracek, M. (2004). Evolutionary and social cognitive explanations of sex differences in romantic jealousy. *Australian Journal of Psychology*, 56(3), 165–171. <https://doi.org/10.1080/00049530412331283381>

White, G. L. (1980). Inducing jealousy: A power perspective. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 6(2), 222–227. <https://doi.org/10.1177/014616728062006>

White, G. L. (1981). A model of romantic jealousy. *Motivation and Emotion*, 5(4), 295–310. <https://doi.org/10.1007/BF00992549>

White, G. L., & Mullen, P. E. (1989). *Jealousy: Theory, research, and clinical strategies*. Guilford Press.

World Health Organization. (2021). *Violence against women*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

Zandbergen, D. L., & Brown, S. G. (2015). Culture and gender differences in romantic jealousy. *Personality and Individual Differences*, 72, 122–127. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.08.035>

Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2012). The emotional intelligence, health, and well-being nexus: What have we learned and what have we missed? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4(1), 1–30. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01062.x>

Zysberg, L., Kelmer, G., & Mattar, L. (2019). Emotional intelligence, attachment and satisfaction with romantic relationships among young adults: A brief report. *Psychology*, 10, 694–700. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.10504>

