

CAROL PADILHA

Psicóloga clínica (05/59693); Terapeuta de casais; Especialista em Psicologia Positiva e ciência do bem-estar; Mestre em Psicologia Social.



QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO NA RELAÇÃO

Oie! Disponibilizei essa ferramenta* para que você possa fazer uma auto-avaliação da sua satisfação no seu relacionamento amoroso. Some os pontos e veja em qual zona (verde, vermelha ou amarela) você localiza seu relacionamento - e o que eu recomendo que você faça a partir disso!

QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO CONJUGAL ATUAL

- **Por favor, indique o grau de felicidade, considerando todas as questões do seu relacionamento:**

Extremamente infeliz	Bastante infeliz	Um pouco infeliz	Feliz	Muito feliz	Extremamente feliz	Perfeito
0	1	2	3	4	5	6

- **Em geral, qual a frequência que você acha que as coisas estão indo bem entre você e seu parceiro/a?**

Todo tempo	A maior parte do tempo	Mais vezes sim do que não	Ocasionalmente	Raramente	Nunca
5	4	3	2	1	0

- **A nossa relação é sólida?**

De jeito nenhum é verdade	Bem pouco verdade	De maneira alguma é verdade	Na maioria das vezes é verdade	Quase sempre é verdade	Totalmente verdadeiro
0	1	2	3	4	5

- **Nossa relação me faz feliz?**

De jeito nenhum é verdade	Bem pouco verdade	De maneira alguma é verdade	Na maioria das vezes é verdade	Quase sempre é verdade	Totalmente verdadeiro
0	1	2	3	4	5

● **Tenho uma relação quente e confortável com meu parceiro/a?**

De jeito nenhum é verdade	Bem pouco verdade	De maneira alguma é verdade	Na maioria das vezes é verdade	Quase sempre é verdade	Totalmente verdadeiro
0	1	2	3	4	5

● **Eu realmente sinto que somos parceiros?**

De jeito nenhum é verdade	Bem pouco verdade	De maneira alguma é verdade	Na maioria das vezes é verdade	Quase sempre é verdade	Totalmente verdadeiro
0	1	2	3	4	5

● **Nosso relacionamento é gratificante?**

De jeito nenhum é verdade	Bem pouco verdade	De maneira alguma é verdade	Na maioria das vezes é verdade	Quase sempre é verdade	Totalmente verdadeiro
0	1	2	3	4	5

● **Meu parceiro/a atende bem às minhas necessidades?**

De jeito nenhum é verdade	Bem pouco verdade	De maneira alguma é verdade	Na maioria das vezes é verdade	Quase sempre é verdade	Totalmente verdadeiro
0	1	2	3	4	5

● **Nosso relacionamento foi ao encontro de minhas expectativas originais?**

De jeito nenhum é verdade	Bem pouco verdade	De maneira alguma é verdade	Na maioria das vezes é verdade	Quase sempre é verdade	Totalmente verdadeiro
0	1	2	3	4	5

● **Em geral, estou satisfeita/o com nosso relacionamento?**

De jeito nenhum é verdade	Bem pouco verdade	De maneira alguma é verdade	Na maioria das vezes é verdade	Quase sempre é verdade	Totalmente verdadeiro
0	1	2	3	4	5

Para cada um dos seguintes itens, selecione a resposta que melhor descreve como você se sente com o seu relacionamento. Baseie suas respostas em suas primeiras impressões e sentimentos imediatos sobre cada item.

Estimulante	5	4	3	2	1	0	Chato
Ruim	0	1	2	3	4	5	Bom
Pleno	5	4	3	2	1	0	Esvaziado
Sólido	5	4	3	2	1	0	Frágil
Desanimador	0	1	2	3	4	5	Com esperança
Prazeroso	5	4	3	2	1	0	Infeliz

PONTUAÇÃO E INTERPRETAÇÃO DO QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO CONJUGAL

Pontuar o Questionário de Satisfação é simples. Você apenas soma os pontos indicados para cada resposta de cada pergunta. Os escores variam de 0 a 81. Quanto maior a pontuação, mais satisfatório é seu relacionamento. Com base em pesquisas realizadas com esta medida, oferecemos as seguintes interpretações de três grandes faixas de pontuação, indicando uma **“zona verde”** - **positiva**, uma **“zona amarela”** - **mista** e uma **“zona vermelha”** - **problemática**. Veja em que zona seu relacionamento se encaixa.

Zona verde (pontuação superior a 68)

Sua pontuação indica que, em geral, você está feliz com seu relacionamento. Estar muito feliz com a sua relação como um todo é uma boa perspectiva! Embora você ainda possa ter algumas questões especiais que deseja trabalhar, parece que você tem muitos pontos fortes que poderá aprimorar quando resolver essas questões. É ótimo que você esteja dedicando tempo para reforçar um relacionamento que já é sólido e abordar os problemas antes que fiquem maiores.

#CarolRecomenda: Combine duas horas na próxima semana um Encontro-Manutenção. Esse Encontro serve como uma reunião de alinhamento do relacionamento - vocês podem revisar aquilo que tem funcionado na relação, os programas que tem gostado de fazer e quais gostariam de fazer mais e pensar em planos e desejos para o futuro próximo (de repente, planejar uma viagem de 2 dias pra conectar ainda mais?) ou distante.

Zona Amarela (pontuação entre 52 e 68)

Sua pontuação indica que você está de alguma maneira feliz com seu relacionamento, mas ainda há certo sofrimento. O fato de você não estar muito perturbado (ou seja, na faixa “vermelha”) é realmente uma boa notícia, porque você e seu parceiro serão capazes de trabalhar com as partes de seu relacionamento que são satisfatórias, assim como com as questões que incomodam. É muito mais fácil lidar com problemas de relacionamento antes de se tornarem demasiado graves. No entanto, sua pontuação na satisfação geral também sugere que, embora haja algumas questões que você gosta no seu relacionamento, você ainda desejaria ver as coisas melhorarem. As pessoas podem pontuar na faixa “amarela” por muitas razões diferentes, por exemplo, sentindo-se como se tivesse perdido aquela chama ou emoção no seu relacionamento ou sentindo como se alguns problemas estivessem prejudicando a sua felicidade na relação.

#CarolRecomenda: Combinem de uma pessoa convidar a outra para um Encontro-Intencional. Pode ser uma atividade de um dia inteiro, um passeio no parque, ou só um café da manhã preparado especialmente para celebrarem o momento em que estão juntos. Nesse encontro-intencional, procurem não conversar sobre aquilo que está difícil, mas sobre as lembranças boas de vocês no início da relação e os pontos altos que já viveram juntos. A ideia aqui é estabelecer e aumentar a conexão e intimidade relacional antes de agir sobre aqueles tópicos mais sensíveis.

Zona vermelha (pontuação abaixo de 52)

Sua pontuação indica que você está, de alguma maneira, muito infeliz com seu relacionamento. Suas avaliações da sua satisfação geral com sua relação lhe colocam na mesma faixa que os cônjuges que, frequentemente, procuram ajuda externa, tal como terapia de casal. Como muitos desses casais, você pode até estar se sentindo frustrado ou sem esperança com o relacionamento. No entanto, é realmente muito bom que você esteja procurando maneiras de investir na sua relação!

#CarolRecomenda: Procurem conversar com uma pessoa querida, mas que não seja parcial sobre a situação que vocês estão enfrentando. De repente uma prima, um amigo do trabalho ou na terapia individual, para ouvir outro ponto de vista e desabafar. Além disso, recomendo que vocês marquem um Momento-Conexão: uma atividade de 2h na próxima semana que seja NEUTRA, onde vocês não falam sobre a relação nem sobre problemas, mas só sobre a atividade que estão realizando - de preferência, fora de casa. Vale filme e lanche, andar na praia, uma aula experimental de algum esporte. Não ponha sal na ferida!

#CarolRecomenda: Se você pontuou na zona vermelha...

- Te convido a conhecer o meu curso Pare de Brigar!

Um guia prático e acolhedor para pessoas que desejam transformar a comunicação no relacionamento e acabar com as brigas de uma vez por todas. Com **3 horas de conteúdo gravado, dividido em módulos curtos e objetivos**, você vai aprender: **Como identificar a raiz dos conflitos** e entender o que realmente está por trás das brigas; **Técnicas de comunicação não violenta** para expressar seus sentimentos sem magoar ou ser magoada; **Estratégias para quebrar o ciclo de brigas repetitivas** e reconstruir a conexão com seu parceiro(a); **Ferramentas práticas** para regular suas emoções e evitar reações impulsivas que só pioram as coisas.

O link para se inscrever está na minha bio do Instagram! Ou acesse esse link:

[🌐 Curso Pare de Brigar | acarolpadilhapsi](#)

*Extraída do livro "Diferenças reconciliáveis, de Andrew Cristensen, Brian D. Doss e Neil S. Jacobson, a partir do estudo feito na Universidade de Rochester, por Janette Funk e Ronald Rogge, em 2007.