



IPV - Escola Superior de Educação de Viseu



Instituto Politécnico de Viseu

Educar crianças num ambiente seguro: Papel da parentalidade consciente numa amostra de pais da zona centro do País

IPV - ESEV | 2019

Instituto Politécnico de Viseu

Escola Superior de Educação de Viseu

Ana Isabel Pratas Martins dos Santos

Educar crianças num ambiente seguro: Papel da parentalidade consciente numa amostra de pais de crianças da região centro do País

Ana Isabel Pratas Martins dos Santos

Educar crianças num ambiente seguro: Papel da parentalidade consciente numa amostra de pais da zona Centro do País

Trabalho de Projeto

Intervenção Psicossocial com Crianças e Jovens em Risco

Trabalho efetuado sob a orientação de
Professora Doutora Emília Martins
Professora Doutora Cátia Magalhães

Fevereiro 2019





DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE CIENTÍFICA

Ana Isabel Pratas Martins dos Santos, com o número 10759 do curso de Mestrado em Intervenção Psicossocial com Crianças e Jovens em Risco, declara sob compromisso de honra, que esta dissertação é original e todas as fontes utilizadas estão devidamente referenciadas.

Viseu, 27 de fevereiro de 2019

A aluna, _____

modQ*sac.27

Agradecimentos

Acredito que, como em tudo na vida, nada se faz de forma totalmente singular, há sempre alguém que de forma espontânea, ou sem ter consciência, nos acompanha nas decisões e nas etapas que nos propomos alcançar. De tal forma, o presente trabalho não pode ser considerado uma obra exclusivamente minha. Um sincero agradecimento a todos que me nortearam nesta minha etapa.

Às minhas orientadoras, Professora Doutora Emília Martins e Professora Doutora Cátia Magalhães pela exigência, empenho, partilha, paciência, pelas palavras de apoio e total disponibilidade demonstrada na orientação deste trabalho.

Às minhas colegas do curso de Mestrado em Intervenção Psicossocial com Crianças e Jovens em Risco com quem partilhei muitas dúvidas, incertezas mas também muitos momentos de amizade, partilha e companheirismo.

À Professora Doutora Salomé Vieira Santos e Professora Doutora Helena Moreira por disponibilizarem dois dos instrumentos usados neste trabalho e pela partilha de conhecimento científico.

Ao CLDS 3G Viseu, na pessoa da Dra. Ana Simões e Dra. Isabel Gouveia, ao CLDS Mais Tondela Inclusivo, na pessoa da Dra. Liliana Rodrigues e à equipa multidisciplinar de RSI de Tondela, na pessoa da Dra. Cláudia Carvalho, pela forma carinhosa como me receberam e colaboraram na implementação do programa ACT-RSK.

Aos meus filhos, os meus pilares, Rita e Tiago, por me possibilitarem esta incrível tarefa de ser Mãe. Tantas vezes me incentivaram na concretização deste trabalho, mesmo implicando a minha ausência constante.

Ao meu marido António José pela paciência, compreensão, incentivo e pelos sorrisos muitas vezes pouco retribuídos nesta fase.

À minha Mãe Mindita, ao meu Avô Pratas e à minha Avó Maria, as minhas estrelinhas. Serei eternamente grata pelo amor e carinho que sempre nutriram por mim, onde quer que estejam, sei que estão muito orgulhosos.

Deixo uma palavra de carinho aos pais que participaram no Programa ACT-RSK. Obrigada pela partilha de momentos que não esquecerei.

Obrigada, sem o vosso apoio nada disto seria possível.

Resumo

O conhecimento científico enfatiza a importância e as consequências da parentalidade. Com base nesta premissa, as políticas europeias dirigiram o foco na prevenção do mau trato infantil e conferem uma grande ênfase na evidência como um princípio subjacente para a inclusão de boas práticas, apontando para a necessidade de desenvolver estratégias de intervenção eficazes e empiricamente validadas. Este projeto de mestrado tem como propósito analisar competências parentais conscientes num grupo de pais, com a implementação e avaliação do programa Adults and Childrens Together – Raising Safe Kids. Pretende ainda, comparar competências parentais conscientes com *stress* parental e analisar a evolução das autopercepções dos pais sobre os estilos parentais e evolução das competências *mindfulness* antes e depois da frequência do programa ACT-RSK.

Adotou-se uma metodologia quantitativa, de investigação-ação, cujo desenho se norteou pela aplicação de pré e pós-teste, tendo por referência a implementação do programa ACT-RSK. A amostra do presente estudo foi obtida da comunidade sem risco identificado, apontando assim o carácter universal de intervenção do Programa ACT-RSK.

Verificam-se resultados positivos em todas as dimensões do programa após a intervenção e referem-se algumas diferenças estatisticamente significativas. No que respeita à relação entre competências parentais conscientes avaliadas e *stress* parental destaca-se uma associação negativa forte no momento de pré- teste, porém, esta relação não se verificou após a implementação do programa ACT-RSK. Encontramos uma relação proporcional forte entre as competências parentais conscientes avaliadas e as competências de *mindfulness* no contexto parental, no momento do pré-teste, porém esta relação não se verificou após a implementação do programa ACT-RSK. Não obstante, os resultados deste estudo apontam para o impacto positivo na melhoria das competências parentais, diminuição de *stress* parental e aumento da parentalidade *mindfulness*, após a participação no programa ACT-RSK.

Palavras-chave: Programa de Formação Parental Baseado em Evidência ACT-RSK; *Stress* parental; Parentalidade *mindfulness*;

Abstract

Scientific knowledge emphasizes the importance and consequences of parenting. Based on this premise, European policies have focused on preventing child maltreatment and place a strong emphasis on evidence as an underlying principle for the inclusion of good practice, pointing to the need to develop effective and empirically validated intervention strategies. This master's project aims to analyze conscious parenting skills in a group of parents, with the implementation and evaluation of the program Adults and Childrens Together - Raising Safe Kids. It also aims to compare conscious parental skills with parental stress and to analyze the evolution of parental self-perceptions about parental styles and evolution of mindfulness skills before and after the frequency of the ACT-RSK program.

It was adopted a quantitative methodology, research-action, whose design was guided by the application of pre and post-test, with reference to the implementation of the ACT-RSK program. The sample of the present study was obtained from the community with no identified risk, thus indicating the universal character of intervention of the ACT-RSK Program.

There are positive results in all dimensions of the program after the intervention and there are some statistically significant differences. Regarding the relationship between conscious parental competences assessed and parental stress, a strong negative association was observed at the pre-test, but this relationship did not occur after the implementation of the ACT-RSK program. We found a strong proportional relationship between the conscious parental competences assessed and the mindfulness competencies in the parental context at the time of the pre-test, but this relationship did not occur after the implementation of the ACT-RSK program. However, the results of this study point to the positive impact on improving parental skills, decreased parental stress and increased parenthood, after participating in the ACT-RSK program.

Key words: Parenting; Parental stress; Mindfulness parenting; Evidence-Based Parental Training Program ACT-RSK.

Índice

Agradecimentos	ii
Resumo.....	ii
Abstract.....	iv
Índice	v
Índice de tabelas	vii
Lista de abreviaturas.....	viii
Introdução	1
CAPITULO I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO	2
1. Família e parentalidade	2
1.1 Família como contexto de proteção ou risco no desenvolvimento da criança	3
2. Stress parental, forças familiares e parentalidade consciente	5
2.1 Stress parental.....	5
2.2 Forças familiares e parentalidade consciente	6
3. Educação Parental	8
3.1 Programas de educação parental baseados em evidência científica	9
3.2 Importância da adaptação cultural dos programas de educação parental baseados em evidência	10
4. Programa de Educação Parental ACT - Raising Safe Kids (Educar Crianças em Ambientes Seguros).....	11
CAPÍTULO II PLANO DE INVESTIGAÇÃO	13
1. Apresentação do estudo.....	13
2. Formulação do problema e das hipóteses.....	13
3. Metodologia.....	14
3.1. Definição e operacionalização das variáveis.....	14
3.2. Participantes	15
3.2.1 Descrição da intervenção: Implementação do Programa ACT-RSK.....	16
3.3 Instrumentos	18
3.3.1 Questionário sociodemográfico.....	18
3.3.2 Questionário de satisfação do programa ACT.....	18
3.3.3 Questionários de pré e pós avaliação.....	18

3.3.3.1	Questionários do Programa ACT-RSK	18
3.3.3.2	Índice de <i>Stress</i> Parental (ISP) - Versão Reduzida	19
3.3.3.3	Escala de <i>Mindfulness</i> Interpessoal na Parentalidade (EMIP)	20
3.4.	Procedimentos	20
3.5.	Técnicas estatísticas	21
CAPÍTULO III RESULTADOS: APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO		21
1.	Análise descritiva	21
2.	Análise inferencial	27
3.	Discussão dos resultados	30
	Conclusão	32
	Bibliografia	34

Índice de tabelas

Tabela 1 Caracterização sociodemográfica dos participantes	15
Tabela 2 Objetivos das sessões do programa ACT-RSK	17
Tabela 3 Avaliação do grau de satisfação dos participantes no programa ACT-RSK.....	25
Tabela 4 Média e desvio padrão nos momentos de pré e pós-teste.....	25
Tabela 5 Média, valores mínimos, máximos e desvio padrão das subescalas do índice de <i>stress</i> parental nos momentos de pré e pós-teste	26
Tabela 6 Média, desvio padrão das subescala da parentalidade <i>mindfulness</i> nos momentos de pré e pós-teste	27
Tabela 7 Estatística inferencial do pré e pós-teste do programa ACT-RSK: diferenças significativas.....	28
Tabela 8 Estatística inferencial do pré e pós-teste de competências de <i>mindfulness</i> no contexto parental: diferenças significativas	29
Tabela 9 Correlação entre as competências parentais e o <i>stress</i> parental percebido pelos pais.....	30
Tabela 10 Correlação entre as competências parentais e competências de <i>mindfulness</i> no contexto parental.....	30

Lista de abreviaturas

ACT-RSK Adults and Children Together - Raising Safe Kids

APA American Psychological Association

DfES Department for Education and Skills

EMIP Escala de Mindfulness Interpessoal na Parentalidade

NCPFCE National Center on Parent, Family, and Community Engagement

OMS Organização Mundial das Nações Unidas

PSI Parenting Stress Index

PSI-SF Parenting Stress Index Short Form

Introdução

A literatura aponta um número cada vez mais elevado de crianças a viverem em estruturas familiares sujeitas a elevados níveis de *stress*, podendo potenciar o desenvolvimento de uma parentalidade disfuncional, com consequências nefastas para o desenvolvimento das crianças. Face ao impacto individual, familiar e social do mau trato infantil, a prevenção toma cada vez mais um lugar de destaque. É, portanto, nesta medida que assume particular relevância a promoção das competências parentais, proclamada em vários documentos internacionais e nacionais reguladores dos direitos e da proteção na infância.

Deste modo, os programas de educação parental baseados em evidência, pelas potencialidades que lhes têm sido apontadas, confirmadas pela investigação, têm assumido uma importância crescente na intervenção para a mudança dos comportamentos parentais e da relação pais-filhos, constituindo-se uma importante ferramenta na prevenção dos maus-tratos infantis, no fortalecimento das famílias e na promoção do seu bem-estar. É nesta conjuntura que se propõe o desenvolvimento e implementação de programas baseados em evidência científica. Contudo, tendo em consideração a sua adaptação cultural e conseqüente adoção de padrões culturais ajustados a outras realidades, considera-se necessário explorar a sua eficácia.

Pela sua relevância e evidência científica, optámos por seleccionar, para este estudo, o Programa Adults and Childrens Together- Raising Safe Kids (ACT-RSK), que visa ajudar pais e cuidadores a criar filhos em ambientes saudáveis e sem recurso à violência. Considerando a importância da primeira infância, arroga-se um programa promissor de intervenção parental preventiva (Pedro, Altafim, & Linhares, 2017). Constatou-se que existem poucos estudos, em Portugal, sobre a implementação do Programa ACT e do seu impacto nas autopercepções dos pais sobre os estilos parentais antes e depois da frequência do programa. Considera-se assim, objeto de interesse a análise da relação entre as competências parentais (na aceção assumida no ACT-RSK e em termos de competências *mindfulness*) e o *stress* parental.

Neste contexto, apresenta-se como objetivo geral deste trabalho a avaliação do programa ACT-RSK, através da evolução das autopercepções dos pais sobre os estilos parentais e das competências *mindfulness* com a implementação do programa. Pretende-se ainda, estudar a relação entre competências parentais, *stress* parental e parentalidade *mindfulness*.

Neste seguimento, o presente projeto integra duas partes: a primeira, de natureza teórica, integra toda a revisão da literatura. Inicia-se com o enquadramento teórico-conceitual, no qual se aborda a família e o exercício da parentalidade, onde se inclui a sua relação com o *stress* parental, bem como a importância das forças familiares. Ademais será considerada a relevância dos programas de educação parental baseados em evidência, bem como a sua adaptação cultural, tendo em conta a origem, tendo por base o Programa ACT-RSK.

Na segunda parte, apresenta-se o plano de investigação, realizando-se uma breve apresentação do estudo, a formulação do problema, a definição dos objetivos gerais e específicos e a formulação de hipóteses. Para além disso, será abordada a metodologia, com a definição e operacionalização das variáveis, descritos os participantes, os instrumentos e os procedimentos e definição das técnicas estatísticas. Finalmente são apresentados e discutidos os resultados do presente projeto de mestrado, terminando com uma síntese conclusiva.

CAPITULO I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1. Família e parentalidade

A família é vista como um pilar básico na vida do indivíduo e constitui o contexto natural para o crescimento, bem-estar e proteção da criança (Abreu-Lima, 2010). Neste sentido, no atual panorama da investigação acerca do desenvolvimento infantil, é consensualmente aceite que a família desempenha um papel socializante fundamental na aprendizagem e processo de desenvolvimento social, constituindo-se como um modelo para muitos tipos de comportamentos e atitudes (Mondin, 2005; Pedro et al., 2017).

De forma concludente, as práticas parentais configuram, assim, uma influência primária no ajustamento das crianças e têm um efeito direto na adaptação aos seus ambientes (Sigmarsdótti, Rains, & Forgatch, 2016). Nesta matéria, a literatura identifica práticas parentais coercivas, práticas parentais positivas (Ryzin & Fosco, 2016; Sigmarsdótti et al., 2016) e práticas parentais conscientes (Moreira & Canavarro, 2016). As primeiras caracterizam-se pelo uso de comportamento aversivo para controlar outro membro da família, concretizadas pela punição física, privação de privilégios e afeto, ou ainda pelo uso de ameaças (Ryzin & Fosco, 2016). Neste contexto, podem ocorrer comportamentos aversivos, como birras (em crianças mais jovens) ou postura agressiva (em crianças mais velhas), como ainda a perceção de

emoções negativas, como medo, raiva e ansiedade pela criança, diminuindo a capacidade de compreensão da situação ou a necessidade de modificar o seu comportamento (Ryzin & Fosco, 2016). As práticas parentais positivas consistem no reforço positivo de competências, estabelecimento de limites, monitorização, resolução de conflitos e envolvimento positivo, contribuindo para o ajuste saudável da criança e do adolescente (Sigmarsdótti et al., 2016). Recentemente, a literatura aborda as práticas parentais conscientes, orientadas para um relacionamento e relações familiares mais abertas e confiáveis, introduzindo práticas de atenção plena, promotoras de cuidados responsivos e sensíveis às necessidades da criança, facilitando o estabelecimento de relações seguras e estilos parentais promotores do saudável desenvolvimento psicossocial da criança (Moreira & Canavarro, 2016).

A qualidade das relações pais-filhos irá, desta forma, refletir-se num modelo a seguir, dependendo do padrão de interação da família com a criança (Magalhães & Kumpfer, 2015), apontando-se para a importância das relações precoces. Assim, segundo Kumpfer e Alvarado (2003) e Kumpfer, Magalhães e Kanse (2016), crianças que experienciam relações inseguras esperam vivenciar relações negativas e insatisfatórias; em contrapartida, crianças que vivem relações de segurança e apego com os pais visam experienciar relacionamentos positivos e gratificantes, podendo tais experiências familiares, promover ou mesmo prejudicar o desenvolvimento global infantil (Sigmarsdótti et al., 2016).

1.1 Família como contexto de proteção ou risco no desenvolvimento da criança

Os fatores de proteção referem-se a processos, atitudes, eventos de vida que promovem ou defendem o desenvolvimento saudável e a repercussão do risco (Poletto & Koller, 2008). Por seu lado, para os mesmos autores, os fatores de risco relacionam-se com eventos negativos de vida e, quando presentes, aumentam a probabilidade do indivíduo apresentar problemas físicos, sociais ou emocionais.

É crescente o reconhecimento de que a família desempenha um papel central na promoção do desenvolvimento saudável da criança, apresentando-se como o fator de proteção mais importante. Contudo, nem sempre os pais conseguem agilizar competências e recursos emocionais para lidar com a exigência que o exercício da parentalidade pressupõe (Sigmarsdótti et al., 2016). Não obstante, o modelo de ecologia social evidencia que o apego familiar, supervisão e comunicação de

expetativas positivas são fatores de proteção familiares e preditivos na prevenção da saúde mental, e perturbação do controlo de impulso (consumo de substâncias psicoativas, delinquência, gravidez na adolescência, etc.) (Kumpfer, Alvarado, & Whiteside, 2003, cit. por Magalhães & Kumpfer, 2015). Por sua vez, os mecanismos familiares de proteção (relacionamento positivo entre pais e criança, método positivo de disciplina, monitorização e supervisão, comunicação de valores e expetativas pró-sociais e saudáveis) promovem o autocontrolo comportamental e emocional, o processo de resiliência individual e o relacionamento familiar positivo (aumentam o apego familiar e reduzem a influência negativa dos pares) (Kumpfer & Alvarado, 2003).

No que respeita a fatores de risco, a evidência aponta as tensões e exigências profissionais que para um número elevado de famílias reduzem sensivelmente o tempo partilhado com todos os elementos da família; a falta de coordenação e de comunicação entre os diferentes contextos em que cresce a criança, fundamentalmente entre família e escola; a falta de comunicação, de consistência nos valores e normas familiares, o sentimento de incompetência pela parte de alguns pais para educar no mundo contemporâneo; as crescentes tensões sociais e económicas, a violência, entre outros; e a coexistência de agentes de socialização, entre eles, a televisão e redes de informação (internet), que podem oferecer e estimular valores e formas de vida contraditórias com as da família (Mondin, 2005).

Por sua vez, mencionam-se situações como baixa escolaridade e baixo *status* social dos pais, ou ausência de uma rede de apoio social e afetiva, como eventos negativos no desenvolvimento das crianças e jovens, podendo determinar o agravamento das condições básicas para ativar processos de resiliência e superar as condições de vulnerabilidade (Poletto & Koller, 2008).

Na esfera familiar, Carrier e Utz (2012, cit. por Kumpfer et al., 2016) indicam que crianças que experienciaram situações de conflito familiar e divórcio litigioso dos pais demonstraram pior desempenho académico, índices mais elevados de abandono escolar, atraso no desenvolvimento psicossocial, níveis mais elevados de ansiedade e depressão, menor controlo da raiva, falta de confiança e comportamento sexual precoce. Não obstante, assomam-se os métodos parentais caracterizados por altas taxas de coerção (comportamento aversivo, reciprocidade negativa, escalada e reforço negativo), que aumentam a probabilidade das crianças desenvolverem problemas de

comportamento (Sigmarsdótti et al., 2016). A este nível, estudos indicam que interações negativas precoces parecem aumentar a vulnerabilidade a sintomas depressivos, bem como o consumo precoce de álcool e outras drogas (Kumpfer & Alvarado, 2003).

2. Stress parental, forças familiares e parentalidade consciente

2.1 Stress parental

Stress parental pode ser definido como uma reação psicológica adversa, perante as exigências de ser mãe ou pai, experimentando-se sentimentos negativos, acerca do próprio e da criança, sentimentos estes diretamente atribuídos às exigências da parentalidade, num esforço constante de adaptação às necessidades da criança em desenvolvimento, cujo impacto cumulativo ao longo do tempo, pode ser bastante significativo e prejudicial para o funcionamento parental (Santos, 1992). Decorre, por um lado, de acontecimentos difíceis de gerir, em que os recursos físicos e psicológicos à disposição dos pais são limitados e, por outro lado, de comportamentos disfuncionais dos pais, ou das características comportamentais da criança, exercendo ambos uma influência negativa sobre a qualidade da interação (Belky, 1984, cit. por Santos, 1992). Deste modo, afeta a capacidade parental para avaliar as necessidades da criança e fornecer-lhe as respostas adequadas, perspetivando-se, como um fator capaz de incitar uma parentalidade disfuncional com repercussões no bem-estar de pais e crianças (Sigmarsdótti et al., 2016).

A literatura tem vindo a demonstrar que fatores indutores de *stress* (dificuldades financeiras, transições na vida e na composição familiar, trauma, temperamento desafiante das crianças e problemas de saúde física e mental dos pais), podem afetar as habilidades parentais, refletindo-se no ajustamento da criança e potenciando o desenvolvimento de problemas emocionais e comportamentais nos filhos (Sigmarsdótti et al., 2016). Moreira e Canavarro (2016) corroboram esta análise e comprovam que pais stressados mostram-se menos capazes de se concentrarem nos aspetos positivos dos filhos, assim como, nos aspetos gratificantes da parentalidade, uma vez que a atenção está mais focada em pensamentos ruminantes, em detrimento das interações com as crianças. Os estudos nesta área também revelam que o *stress* parental está relacionado com técnicas de disciplina parentais mais rígidas e ineficazes, tais como

criticismo e maior disciplina física, apresentando-se como um dos fatores de risco com mais influência no maltrato infantil (Duncan, Coatsworth, & Greenberg, 2009; Moreira & Canavarro, 2016).

2.2 Forças familiares e parentalidade consciente

No contexto da parentalidade, a evidência científica sublinha a importância dos processos de adaptação e resiliência familiar, uma vez que permitem à família o sentimento de empoderamento e a capacidade para enfrentar a adversidade (Kumpfer & Alvarado, 2003).

A resiliência familiar é definida como o conjunto de processos de reorganização de significados e comportamentos que são ativados por uma família sujeita a *stress* para recuperar e manter níveis ótimos de funcionamento e bem-estar, equilibrando os seus recursos e necessidades familiares, reforçando a atitude de empoderamento (Poletto & Koller, 2008). Esta depende da qualidade das relações e da presença de afetividade e reciprocidade que a família propicia aos seus elementos, pois conexões positivas são preditivas de processos de resiliência que favorecem a melhoria da qualidade de vida, da saúde e a adaptação dos elementos (Poletto & Koller, 2008).

As práticas parentais baseadas na parentalidade consciente apresentam-se, assim, como um conjunto de habilidades que validam a qualidade das relações entre pais e filhos (Moreira & Canavarro, 2016). A parentalidade consciente desponha dos princípios e práticas do *mindfulness* e traduz-se num conjunto de práticas parentais ou habilidades que procuram melhorar a consciência momento a momento, a compaixão, e aceitação sem julgamento, em interações entre pais e filhos (Moreira & Canavarro, 2016). Caracteriza-se através de três pontos-chave: soberania - capacidade de reconhecer e aceitar a integridade da criança, para além do seu comportamento; empatia - compaixão e compreensão do que a criança está a sentir e à capacidade dos pais se colocarem na perspetiva desta; aceitação incondicional das emoções, pensamentos e comportamentos da criança e à capacidade dos pais serem flexíveis e reconhecerem a impermanência das coisas (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997, cit. por Moreira & Canavarro, 2016).

Neste contexto, Duncan et al. (2009) desenvolveram o modelo conceptual de parentalidade consciente, o qual engloba cinco dimensões:

- . escutar com atenção plena (identificar corretamente as pistas comportamentais da criança; perceber com precisão a comunicação verbal da criança);
- . aceitação não ajuizadora de si e da criança (equilíbrio saudável entre objetivos voltados para a criança, orientados para os pais e orientados para o relacionamento; senso de autoeficácia parental; apreço pelas características da criança);
- . consciência emocional de si e da criança (capacidade de resposta às necessidades e emoções da criança; maior precisão nas atribuições de responsabilidade);
- . autorregulação na relação parental (regulação de emoções no contexto parental; comportamento parental de acordo com objetivos e valores);
- . compaixão por si enquanto pai/mãe e pela criança (afeto positivo no relacionamento pai-filho; visão mais tolerante dos seus próprios esforços parentais).

Esta atitude parental representa uma mudança substancial do paradigma dos modelos comportamentais, uma vez que permite cultivar relações familiares mais abertas e de confiança.

Estudos sugerem que a parentalidade consciente pode promover práticas parentais mais adaptativas (por exemplo disciplina consistente, monitorização) e parentalidade positiva (por exemplo, melhor comunicação pai-filho, maior autoeficácia parental), potenciando uma adaptação positiva às mudanças no desenvolvimento dos filhos, com impacto positivo na adolescência (problemas de conduta, consumo de substâncias) e resultados positivos na auto-regulação e bem-estar dos jovens (Duncan et al., 2009).

A literatura demonstra que esta atitude parental promove cuidados responsivos e sensíveis às necessidades da criança, pode reduzir o nível de *stress* familiar e facilitar o estabelecimento de relações seguras, considerando-se o contexto essencial para o desenvolvimento saudável dos seus membros (Moreira & Canavarro, 2016).

A introdução de práticas de atenção plena, na parentalidade, potencia mecanismos familiares fundamentais, que encorajam o crescimento individual e o crescimento familiar, empoderando as famílias, tornando-as mais capazes de ativar processos adaptativos face à mudança, estimulando a resiliência familiar (Moreira &

Canavarro, 2016). Acresce o seu destaque, como orientação epistemológica, para intervenções de educação parental preventivas universais (Duncan et al., 2009).

3. Educação Parental

A educação parental visa fornecer, aos pais ou a outros cuidadores, conhecimentos específicos e estratégias que promovam o exercício de uma parentalidade positiva e o desenvolvimento da criança (Pratas, Eira, Ribeiro, & Cordeiro, 2017).

Estas práticas estão centradas na promoção e no fortalecimento das famílias, apoiam os pais na mudança do seu comportamento parental e na perceção dos seus sentimentos e expectativas, conduzindo a modificações no relacionamento com os filhos (Kumpfer et al., 2016). Deste modo, podem incluir diferentes conteúdos e métodos, apresentando, geralmente, os seguintes objetivos específicos: informar e orientar os pais sobre o desenvolvimento e a socialização da criança; promover as relações familiares, capacitando os pais com estratégias relacionadas com a regulação do comportamento dos seus filhos e estimulando a participação na aprendizagem e experiência escolar; prestar apoios específicos a famílias de crianças com problemas de desenvolvimento; proporcionar apoios sociais na comunidade (Abreu-Lima et al., 2010).

De acordo com o *The Market for Parental & Family Support Service*, relatório solicitado pelo Department for Education and Skills (2006), na organização dos serviços de educação parental devem considerar-se quatro níveis de necessidade: intervenções universais/preventivas (níveis 1 e 2), por um lado, e indicadas e seletivas (níveis 3 e 4), por outro. Os programas de prevenção universal assumem relevante importância porque economizam em termos de tempo, de recursos, e o objetivo é amplamente aplicável a diferentes tipos de famílias (Rysin & Fosco, 2016). Também, e atendendo às especificidades e necessidades das famílias, os programas de formação parental podem adotar diferentes modalidades e assumir vários formatos: intervenção individualizada associada a um registo de aconselhamento ou intervenção em grupo, utilizando formatos mais ou menos estruturados ou estandardizados (NCPFCE, 2015).

Em Portugal a oferta progressiva de programas de educação parental, estandardizados e baseados em evidência, constitui, por um lado, um recurso que facilita o desenvolvimento de intervenções de educação parental mas, por outro lado,

exige que as recomendações que possam fazer-se no que diz respeito ao seu desenvolvimento, sejam cada vez mais baseadas no conhecimento dos seus reais efeitos no bem-estar dos indivíduos, grupos e comunidades (Abreu-Lima et al., 2010).

3.1 Programas de educação parental baseados em evidência científica

De acordo com a *American Psychological Association Statement* (2006), a prática baseada em evidências em psicologia é a integração da melhor pesquisa disponível com experiência clínica no contexto das características do paciente, cultura e preferências. Contudo para que as práticas no domínio da saúde comportamental configurem práticas baseadas em evidência, têm de estar alicerçadas num conjunto de critérios que lhe confira esse estatuto (Metz, Espiritu, & Moore, 2007). Por sua vez, os programas baseados em evidências são intervenções que foram avaliadas experimentalmente e consideradas eficazes no cumprimento de metas especificadas. Sobretudo têm de ser programas alicerçados em teorias, testados experimentalmente de forma controlada e cujos resultados tenham sido divulgados em revistas *peer-reviewed*, bem como sujeitos a replicação em diferentes contextos e implementados com um elevado grau de fidelidade em relação à proposta original, permitindo desta forma a disseminação e generalização (Metz et al., 2007).

A finalidade dos programas parentais baseados em evidência prende-se com a promoção de habilidades parentais, no sentido de criar crianças saudáveis e felizes e prevenir problemas comportamentais, de desenvolvimento e de saúde mental. Objetiva-se aumentar as habilidades parentais, aumentar as competências das crianças e melhorar as relações familiares (Ryzin & Fosco, 2016). Desta forma promovem fatores de proteção, como a coesão familiar, supervisão e comunicação positiva, que são particularmente importantes na prevenção de problemas de saúde (Kumpfer, 2014, cit. por Kumpfer et al., 2016). Por outro lado, otimizam o desenvolvimento das crianças e jovens e previnem a ocorrência de comportamentos desajustados (Kumpfer & Alvarado, 2003).

A literatura demonstra, de forma bastante consensual, que englobam uma abordagem holística, na mudança de comportamento e, como tal, são modelos promissores para modificar o sistema familiar, promover a resiliência e diminuir problemas sociais, comportamentais e de saúde (Magalhães & Kumpfer, 2015). Atendem às necessidades dos pais, envolvem toda a família na mudança de comportamento e direcionam a família para importantes fatores de proteção (Kumpfer

et al., 2016). Concomitantemente, ao disponibilizarem à família formas alternativas, eficientes e positivas, para lidar com os comportamentos dos filhos, melhoram as práticas parentais e as relações familiares, reduzindo os fatores de risco relevantes, fomentando um funcionamento familiar mais eficaz (Ryzin & Fosco, 2016). Perante esta evidência, estão a ser largamente usados em vários países, junto de famílias, todos com resultados promissores no fortalecimento das famílias e na prevenção de problemas de saúde comportamental das crianças (Kumpfer et al., 2016).

3.2 . Importância da adaptação cultural dos programas de educação parental baseados em evidência

A disseminação de intervenções preventivas baseadas em evidências para contextos muito diversos dos originais, tanto em termos culturais, quanto socioeconómicos, envolve cuidados em relação à adaptação cultural e a fidelidade à intervenção original. A adaptação cultural é um processo moroso, corresponde à modificação sistemática de intervenções, a fim de ajustá-las à cultura, ao contexto e à linguagem (tradução), em conformidade com os valores, significados e padrões culturais do público-alvo, tornando os conceitos mais compreensíveis e adaptados a determinado grupo cultural ou étnico, para facilitar a replicação futura (Bernal, Jimenez, & Rodríguez, 2009).

Assim para que assumam eficácia e fidelidade ao programa original, a adaptação deve ser culturalmente sensível às características culturais - normas, valores, padrões de comportamento, crenças, aspetos ambientais, históricos e sociais, que devem estar implícitas no programa, nos seus materiais, na implementação e avaliação (Resnicow, et al., 2000, cit. por Kumpfer, Magalhães, Xie, & Kanse, 2016), pretende-se que o programa seja percebido pelos participantes como atrativo, motivador, claro, compreensível, pertinente e relevante (Castro, Barrera, & Hollera, 2010). Alguns exemplos de adaptações culturais são a introdução de exemplos, vídeos, canções, histórias ou outros materiais. Porém, algumas modificações reduzem a eficácia relativamente ao programa original: redução da extensão do programa; omissão ou combinação das sessões; mudança dos tópicos das sessões; reorganização ou omissão do conteúdo das sessões; omissão ou modificação dos trabalhos para casa (Kumpfer, Alvarado, Smith, & Bellamy, 2002). Melhores resultados ocorrem quando as adaptações refletem a sensibilidade aos valores culturais, sem afetar a fidelidade do programa (Castro, Barrera & Martinez, 2004, cit. por Kumpfer et al., 2016).

Magalhães, Kumpfer, e Xie (2016) defendem que a adaptação cultural de programas de educação parental existentes é mais simples e menos onerosa do que a criação de novos conteúdos que já contemplem a vertente cultural do país onde se pretende implementar. Desta forma, torna-se vantajosa porque permite abordar fatores de risco culturalmente específicos e promover fatores de proteção, o que potencia a eficácia da intervenção (Kumpfer et al., 2016).

4. Programa de Educação Parental ACT - Raising Safe Kids (Educar Crianças em Ambientes Seguros)

O Programa ACT – *Raising Safe Kids* (Educar Crianças em Ambientes Seguros) é um programa baseado em práticas de evidência científica, desenvolvido pela *American Psychological Association*, no ano de 2000, recomendado como boa prática pela Organização Mundial de Saúde na prevenção universal de violência contra crianças (NCPFCE, 2015).

O programa ACT é um programa de educação parental, concebido para atuar ao nível da prevenção da violência parental e familiar e visa melhorar as habilidades e práticas positivas da parentalidade que permitem prevenir, reduzir ou eliminar a violência e os maus-tratos de crianças pequenas (NCPFCE, 2015). Apresenta como principais objetivos, ajudar pais e cuidadores a criar os filhos em ambientes seguros, estáveis, saudáveis, sem recurso à violência e dotar pais e cuidadores de conhecimentos, capacidades e competências que lhes permitam promover práticas parentais positivas (Pedro et al., 2017). Firma-se nas seguintes premissas: a violência resulta da falta de habilidades de resolução de problemas e habilidades sociais necessárias para lidar com conflitos; as crianças aprendem por meio da observação e imitação; se as crianças aprendem habilidades sociais, terão maior probabilidade de evitar o envolvimento em situações; os adultos podem aprender a serem modelos e ensinar habilidades sociais às crianças, o que as ajudará a lidarem com as suas relações sociais de forma não agressiva (Silva & Randall, 2005, cit. por Pedro et al., 2017). Como tal, baseia-se em abordagens psicoeducativas e cognitivo - comportamentais (Knox & Burkhart, 2014).

O grupo alvo do programa constitui-se por pais ou cuidadores de crianças dos 0 aos 10 anos de idade e aborda os seguintes temas ao longo de 8 sessões: Compreender os comportamentos dos filhos; A violência na vida das crianças; Como os pais podem entender e controlar a raiva; Como entender e ajudar as crianças

quando elas têm raiva; As crianças e os meios eletrônicos de comunicação; Disciplina e estilos parentais; Disciplina para comportamentos positivos; Leve o programa ACT para sua casa e comunidade. Utiliza métodos participativos, realizações de *role-play*, dinâmicas de grupo, entre outros (Knox, Burkhart, & Hunter, 2010, cit. por Pedro et al., 2017). Portwood, Lambert, Abrams, e Nelson (2011) identificaram três pontos fortes do programa ACT: a) o potencial benefício para todos os pais, independentemente do seu nível de risco, ao fornecer psicoeducação sobre o processo de desenvolvimento da criança, estratégias de prevenção da violência, assim como práticas parentais positivas; b) o baixo custo de implementação; c) a possibilidade de ser incorporado num quadro mais amplo de serviços comunitários de prevenção da violência e maus-tratos infantis. Assume claramente um caráter de prevenção universal, devidamente estruturado e estandardizado, projetado para, além de ser uma estratégia eficaz para a aquisição de novos e mais positivos padrões de parentalidade, melhorar o comportamento infantil (Altafim & Linhares, 2016).

Os estudos indicam uma redução significativa da disciplina severa e melhoria do suporte social para os pais que completaram o programa de ACT, perspetivando-se como uma ferramenta valiosa para proteger o desenvolvimento infantil contra o contexto stressante e de adversidade (Portwood et al., 2011; Altafim & Linhares, 2016; Pedro et al., 2017). Um estudo de Knox e Burkhart (2014) indica um aumento no comportamento afetuoso dos pais, a diminuição da paternidade severa e a diminuição da disciplina negativa, bem como a diminuição dos problemas de comportamento infantil após a conclusão do programa. Revela ainda que, famílias com índices iniciais relativamente maiores de agressão psicológica e punição corporal parental tiveram resultados educacionais mais robustos após a conclusão do programa. Dados evidenciam ainda uma redução dos comportamentos de bullying e problemas desafiadores de oposição (Burkhart, Knox & Brockmyer, 2013, cit. por Pedro et al., 2017). Recentemente, um estudo experimental no Brasil, com o objetivo de avaliar a eficácia da intervenção preventiva nas práticas educativas parentais do programa ACT - *Raising Safe Kids* demonstrou, independentemente do nível socioeconómico e tipo de escola, eficácia na melhoria das práticas parentais, das estratégias educacionais positivas e na diminuição ou eliminação da violência e os maus tratos. Concomitante, revelou impactos positivos nos resultados do comportamento infantil, melhorando os recursos adaptativos psicológicos e demonstram a validade do programa no contexto Brasileiro (Pedro et al., 2017).

Corroborando estas análises, o programa ACT-RSK pode ser implementado como estratégia de saúde pública nas comunidades, mostrando-se um programa promissor de intervenção preventiva devido aos resultados positivos dos estudos realizados com ele, bem como seu nível de relevância e evidência científica (CEBC, 2014), perspetivando-se como uma ferramenta valiosa para proteger o desenvolvimento infantil contra o contexto stressante e de adversidade (Portwood et al., 2011; Altafim & Linhares, 2016).

O programa ACT é culturalmente sensível e possui currículos e materiais adaptados para diversas culturas e traduzidos para vários idiomas. Traduz conteúdos complexos baseados em evidência, todavia, utiliza uma linguagem e formatos simples (Pedro et al., 2017).

CAPÍTULO II PLANO DE INVESTIGAÇÃO

1. Apresentação do estudo

O presente plano de investigação refere-se à componente empírica da investigação-ação, de natureza quantitativa. Apresenta como objetivo geral analisar o impacto nas competências parentais conscientes de pais de crianças entre os 3 e os 9 anos da região Centro do país, do programa ACT-RSK. No seguimento do objetivo geral propõem-se os seguintes objetivos específicos:

- Analisar a evolução das autoperceções dos pais sobre os Estilos Parentais antes e depois da frequência do programa ACT-RSK;
- Analisar a evolução das competências de *mindfulness* no contexto parental, antes e depois da frequência do programa ACT-RSK;
- Comparar competências parentais com *stress* parental;
- Comparar competências parentais com parentalidade *mindfulness*.

2. Formulação do problema e das hipóteses

Segundo Coutinho (2013), a investigação envolve sempre um problema, sob a forma de um objetivo ou de uma pergunta, fundamental para centrar uma investigação numa área ou domínio, para legar coerência e direção, mostrar fronteiras, delimitar o estudo, como um guia que fornece um referencial para a redação do projeto e aponta para os dados que serão necessários obter.

Definiu-se como problema de estudo: Quais as alterações verificadas nas competências parentais de um grupo de pais de crianças entre os 3 e os 9 anos da

região Centro do país, após a frequência do Programa ACT-RSK e como se relacionam as competências parentais conscientes e *stress* parental?

Uma hipótese é uma previsão de resposta para o problema da investigação (Punch, 1998, cit. por Coutinho, 2013). Tendo em conta o problema anteriormente enunciado e a revisão da literatura, formularam-se as seguintes hipóteses:

H1 - Existem diferenças significativas nos estilos parentais, entre o momento inicial (pré-teste) e o final (pós-teste) da implementação do Programa ACT-RSK;

H2 - Existem diferenças significativas no controlo da utilização dos meios de comunicação, entre o momento inicial (pré-teste) e o final (pós-teste) da implementação do Programa ACT-RSK;

H3 - Existem diferenças significativas nas crenças sobre o conhecimento relativo ao desenvolvimento infantil, entre o momento inicial (pré-teste) e o final (pós-teste) da implementação do Programa ACT-RSK;

H4 - Existem diferenças significativas no comportamento dos pais, entre o momento inicial (pré-teste) e o final (pós-teste) da implementação do Programa ACT-RSK;

H5 - Existem diferenças significativas de competências de *mindfulness* no contexto parental, entre o momento inicial (pré-teste) e o final (pós-teste) da implementação do Programa ACT-RSK;

H6 - Há correlações significativas entre as competências parentais e o *stress* parental dos pais;

H7 - Há correlações significativas entre as competências parentais e competências de *mindfulness* no contexto parental.

3. Metodologia

3.1 Definição e operacionalização das variáveis

De acordo com Fortin (2009), a operacionalização das variáveis, consiste em definir os conceitos para que possam ser observados e medidos.

A variável independente é um elemento que é introduzido e manipulado numa situação de investigação, com o intuito de exercer um efeito sobre uma outra variável (Fortin, 2009). As variáveis independentes deste estudo serão:

- Programa ACT-RSK, operacionalizado em pré e pós implementação;

- Competências parentais (autoperceções dos pais sobre os estilos parentais, controlo da utilização dos meios de comunicação, conhecimento relativo ao desenvolvimento infantil e comportamento dos pais);

- *Stress* parental, operacionalizado pelos scores da escala *Parenting Stress Index (PSI)*;

- Competências de *mindfulness* no contexto parental, operacionalizadas pela Escala de *Mindfulness* Interpessoal na Parentalidade (EMIP).

A variável dependente é a que sofre o efeito da variável independente, sendo o resultado antecipado pelo investigador (Fortin, 2009). As variáveis dependentes deste estudo serão:

- Competências parentais (autoperceções dos pais sobre os estilos parentais, controlo da utilização dos meios de comunicação, conhecimento relativo ao desenvolvimento infantil e comportamento dos pais);

- Competências *mindfulness* operacionalizadas pela Escala de *Mindfulness* Interpessoal na Parentalidade (EMIP).

3.2 Participantes

A investigação conta com a participação de 22 progenitores da região Centro de Portugal, entre os quais 21 Mães e 1 Pai, com idades compreendidas entre os 25 e os 48 anos ($M=38,18\pm 5,42$), com filhos a frequentar o 1.º Ciclo. A amostra é de conveniência constituída por pais que aceitaram participar de forma voluntária, mediante consentimento informado. Outros dados de caracterização da amostra são apresentados na Tabela 1.

Tabela 1
Caracterização sociodemográfica dos participantes

Características sociodemográficas		n		%	
Género	Feminino	21		95,5	
	Masculino	1		4,5	
Estado civil	Solteiro	1		4,5	
	Casado	18		81,8	
	União de facto	1		4,5	
	Divorciado	2		9,1	
Habilitações literárias		Mãe	Pai	Mãe	Pai
	Ensino básico	3	7	13,6	31,8
	Ensino secundário	8	9	36,4	40,9
	Ensino técnico-profissional	4	1	18,2	4,5
	Licenciatura	4	2	18,2	9,1
	Pós graduação	1	-	4,5	-
	Mestrado	1	-	4,5	-
Doutoramento	1	-	4,5	-	

Situação profissional Agregado	Desempregado	Mãe 9	Pai 2	Mãe 40,9	Pai 9,1
	Empregado	13	20	58,9	90,8
Rendimento mensal agregado	Menos de 1000€		9		40,9
	Entre 1100€ e 3000€		12		54,5
	Entre 3100€ e 5000€		1		4,5
Nº Adultos habitação	1		2		9,1
	2		16		72,7
	3		4		18,2
Nº de crianças na habitação	1		9		40,9
	2		11		50,0
	3		2		9,1
Idade da criança sujeita a avaliação	3 anos		4		18,2
	4 anos		5		22,7
	5 anos		2		9,1
	6 anos		4		18,2
	7 anos		5		22,7
	8 anos		1		4,5
	9 anos		1		4,5

3.2.1 Descrição da intervenção: Implementação do Programa ACT-RSK

O Programa ACT-RSK foi implementado em três grupos distintos de pais, que constituíram a amostra. O primeiro grupo (n=6), o segundo grupo (n=8), o terceiro grupo n=8 perfazendo um total de 22 participantes. A participação no programa aconteceu numa lógica de otimização de competências parentais uma vez que os participantes já apresentavam indicadores positivos de práticas parentais.

A implementação do ACT-RSK decorreu de março a agosto de 2018, com periodicidade semanal, em horário pós laboral. Destaca-se a assiduidade dos participantes, às sessões do programa, em todos os grupos. Os dois primeiros grupos foram implementados em salas de aulas de escolas diferentes, o terceiro foi implementado numa sala de um centro local de desenvolvimento social. Todas as salas estavam equipadas com quadro interativo, recurso importante para apresentação dos conteúdos do programa e visionamento dos filmes. No final de cada sessão era promovido um tempo de confraternização, com lanche, proporcionando desta forma, momentos de partilha e empatia grupal. No que respeita aos materiais do programa utilizados para a implementação do programa, compreendem-se os questionários aplicados no momento inicial (pré-teste) e no final (pós-teste), o questionário sobre a avaliação do programa, o manual do facilitador, o manual para os pais e outros recursos (“Régua da Importância”, “Régua da Prontidão”, fichas de trabalho “Balança da Decisão”, “Pano de Mudança” e “Pano de Mudança I. O programa, para além de uma sessão prévia, inclui 8 sessões com a duração

aproximada de 2h cada. Na Tabela 2 são apresentados os objetivos gerais para cada sessão.

Tabela 2
Objetivos das sessões do programa ACT-RSK

Identificação da sessão	Objetivos da sessão
Sessão prévia	“Oferecer a oportunidade dos participantes conhecerem o facilitador e outros membros do grupo; identificar os objetivos e expectativas com o programa; discutir a importância de mudar comportamentos para alcançar objetivos; fazer uma avaliação prévia”,
Sessão 1 “Compreenda os comportamentos de seus filhos”	“Ajudar os pais/cuidadores a aprenderem elementos básicos do desenvolvimento infantil e como responder adequadamente aos comportamentos dos filhos” (p.33).
Sessão 2 “A violência na vida das crianças “	“Ajudar os pais a entender como as crianças podem estar expostas à violência e as consequências que isso terá nas suas vidas” (p. 51);
Sessões 3 “Como os pais podem entender e controlar a raiva”	“Ajudar os pais a aprender a controlar e lidar com a raiva” (p. 69);
Sessão 4 “Como entender e ajudar as crianças quando elas têm raiva “	“Ajudar os pais a entender os sentimentos de raiva das crianças e a aprender com ensiná-las a controlar a raiva” (p. 83);
Sessão 5 “As crianças e os meios eletrônicos de comunicação “	“Ajudar os pais a entenderem o impacto dos meios eletrônicos no comportamento dos filhos e dar opções sobre como reduzir a exposição das crianças” (p. 97);
Sessão 6 “Disciplina e estilos parentais”	“Ajudar os pais a entender que a forma como educam os seus filhos tem um impacto sobre o comportamento deles para toda a vida” (p. 113);
Sessão 7” Disciplina para comportamentos positivos“	“Ensinar os pais como prevenir comportamentos difíceis e como usar formas positivas de disciplinar as crianças” (p. 131);
Sessão 8 “O programa ACT no contexto familiar e comunitário”	“Encorajar os participantes a usar em casa e na comunidade as ferramentas que aprenderam; reforçar nos pais o seu papel de professores, protetores e defensores dos seus filhos” (p. 147).

3.3 Instrumentos

3.3.1 Questionário sociodemográfico

Com este questionário pretende-se recolher dados sociodemográficos e alguns elementos que remetem para uma breve caracterização sociofamiliar. Pretende-se aferir dados relativos a: idade; sexo; estado civil e situação profissional do agregado; habilitações literárias; rendimento mensal do agregado; número de adultos e crianças por habitação.

3.3.2 Questionário de satisfação do programa ACT

No final da implementação do programa é apresentado um questionário que pretende avaliar satisfação dos pais relativamente ao programa, com 4 itens: o primeiro é composto por sete alíneas, às quais correspondem sete afirmações. As respostas dos itens são realizadas numa escala de *Likert* (desde “Discordo Totalmente” até “Totalmente de acordo”); o segundo identifica oito opções, que remetem para as estratégias do programa e apenas devem ser assinaladas três (Discussões em grupo; Dramatizações; Explicações dos facilitadores; Uso de vídeos; atividades, entre outras) podendo ainda ser sugeridas outras; o terceiro identifica seis opções, que apontam para aquilo que mais gostou do programa e apenas devem ser assinaladas três (Fazer novos amigos; Prémios e presentes; Os materiais são bons e fáceis de entender; A atitude simpática e agradável da facilitadora, entre outras), tendo possibilidade de sugerir outras; o quarto item é de resposta não estruturada e solicita a identificação de aspetos a mudar no ACT-RSK.

3.3.3 Questionários de pré e pós avaliação

3.3.3.1 Questionários do Programa ACT-RSK

O questionário, constituído por 36 itens, integra o Programa ACT-RSK pretende avaliar as competências parentais relativamente a quatro dimensões:

1. Estilo Parental (EP) - constituída por 11 itens, avalia o tipo de disciplina que os pais utilizam para atribuir consequências aos comportamentos das crianças em diferentes situações. Solicita-se que sejam assinaladas as afirmações que melhor descrevem o estilo parental adotado durante os dois últimos meses relativamente ao filho ou filha que identificou inicialmente;

2.Meios Eletrónicos (ME) - constituída por 9 itens, verifica como se dá o controlo dos horários e tipos de programas televisivos ou *websites* vistos pelas crianças, videojogos ou internet. Indica a frequência com que age relativamente às nove afirmações apresentadas;

3.Desenvolvimento Infantil (DI) - constituída por 12 itens, avalia as exigências dos pais aos filhos, de acordo com a idade e o estágio de desenvolvimento. São descritas quatro histórias que refletem comportamentos comuns das crianças, em relação a cada uma das quais se colocam quatro afirmações. As respostas dos itens são realizadas numa escala de *Likert* de 5 pontos (desde 1 – “Totalmente de acordo ” até 5 – “Discordo completamente”);

4.Comportamento dos Pais (CP) - constituída por 10 itens, analisa as atitudes dos pais em diferentes situações, assim como a sua participação e contribuição na prevenção à violência. As respostas dos itens são realizadas numa escala de *Likert* de 5 pontos (desde 1 – “Nunca ” até 5 – “Sempre”) face a um conjunto de dez afirmações (APA, 2017; Pedro, et al., 2017).

3.3.3.2 Índice de Stress Parental (ISP) - Versão Reduzida

Para avaliar o *stress* parental foi utilizado a adaptação portuguesa do *Parenting Stress Index (PSI)* denominada Índice de *Stress* Parental. O instrumento tem uma versão completa (Abidin & Santos, 2003) e uma versão reduzida (Santos, 2011), usada no presente trabalho, e que ainda se encontra em estudo.

Esta versão é constituída por 36 itens, com uma escala de resposta de 5 pontos (desde 1 – “Discordo Completamente” até 5 – “Concordo Completamente”), distribuídos por três subescalas distintas que remetem para a criança (“Criança Difícil”), a/o mãe/pai (“Dificuldade Parental”) e para a interação figura parental-criança (“Interação Disfuncional Mãe/Pai-Criança”)

O instrumento faculta um resultado para a escala total (indicativo do nível global de *stress* experimentado pela figura parental) e resultados para cada uma das três subescalas. Resultados mais elevados correspondem a níveis mais altos de *stress* parental (Santos, 2008).

A escala é constituída por 36 itens, em que a pontuação total de cada subescala varia entre um valor Mínimo 12 e o Máximo de 60 pontos. A pontuação total desta escala corresponde a um determinado percentil, fornecendo a indicação do nível de *stress* - Percentil Baixo (=ou < 25); Médio Baixo (>25-50); Médio (>50-75); Elevado

(>75 -90); Muito elevado (> 90). Após análise dos resultados e tendo em conta os percentis encontrados, é possível qualificar-se o nível de *stress* percebido pelas famílias.

A versão reduzida do PSI-SF (adaptação portuguesa) apresenta uma consistência interna satisfatória, com valores de coeficiente de alpha de Cronbach (α) de 0.82 para a subescala Pais (*distress* parental), $\alpha=0.77$ para a Interação (interação disfuncional Mãe/Pai Criança), $\alpha=0.71$ para a subescala Criança (Criança Difícil), e $\alpha=0.89$ para o resultado total (Santos, 2008);

3.3.3.3 Escala de Mindfulness Interpessoal na Parentalidade (EMIP)

O instrumento avalia competências de *mindfulness* no contexto parental. Constituído por 31 itens, respondidos numa escala de resposta de tipo *Likert* de cinco pontos, desde 1 (Nunca verdadeiro) a 5 (Sempre verdadeiro), e avalia as 5 dimensões propostas no modelo:

- Escutar com atenção plena constituída por 5 itens;
- Consciência emocional do *self*, constituída por 2 itens;
- Consciência emocional da criança, constituída por 3 itens;
- Autorregulação na relação parental, constituída por 8 itens;
- Não julgamento e aceitação do papel parental, constituída por 7 itens;
- Compaixão pela criança, constituída por 6 itens.

A pontuação total pode ser obtida somando todos os itens. Pontuações mais altas indicam níveis mais altos de parentalidade consciente (Moreira & Canavarro, 2016).

3.4 Procedimentos

Num primeiro momento do trabalho, foi solicitada autorização aos autores das escalas de avaliação responsáveis pelas adaptações para a população portuguesa, para a utilização dos instrumentos no âmbito deste estudo. A autorização foi concedida, salvaguardando a sua não divulgação.

Num segundo momento, houve a necessidade de realizar formação para facilitadores do programa ACT-RSK para capacitação e posterior implementação do programa, através de *workshop* com a duração de 16 horas, ministrado pelo núcleo de coordenação do programa em Viseu – Instituto Politécnico de Viseu – Escola Superior de Educação. Após a capacitação, em fevereiro de 2018, promoveu-se a

implementação do programa ACT-RSK e procedeu-se à recolha de dados, antes e depois da implementação (pré e pós teste), de março a agosto de 2018, nos três grupos que constituíram a amostra.

Os pais foram sensibilizados a participar no programa de educação parental através das respetivas educadoras de infância e professoras do primeiro ciclo dos filhos e, de forma voluntária, inscreveram-se no programa.

3.5 Técnicas estatísticas

A análise quantitativa dos dados recolhidos foi efetuada com recurso ao *Statistical Package for the Social Sciences – SPSS* (versão 24.0). Foram utilizadas técnicas estatísticas descritivas (média, desvio padrão, mínimo e máximo) e inferenciais ajustadas à natureza dos dados e características da amostra ($N < 30$), pelo que se recorreu a testes não paramétricos (*Wilcoxon* e coeficiente de correlação de *Spearman*). O grau de confiança foi de 95%, o mais utilizado em Ciências Sociais.

CAPÍTULO III RESULTADOS: APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO

1. Análise descritiva

A análise dos dados obtidos através do questionário de avaliação do programa, (Tabela 2) indica que, globalmente, os participantes mostraram-se totalmente de acordo nos enunciados da questão 1, referente ao desempenho das facilitadoras (alíneas a) e b)). Nas restantes alíneas os participantes mostraram-se de acordo.

Na questão 2 do enunciado que identifica as estratégias do programa que melhor ajudaram a assimilar o conteúdo ensinado, os participantes assinalaram em maior frequência, “Uso de vídeos”, “As explicações dos facilitadores e “Atividades (roda dos sentimentos, nave espacial, colagem, entre outros) ”.

Na questão 3, referente ao que os participantes mais gostaram no Programa ACT-RSK, assinalaram com maior frequência “ Aprender coisas novas”, “Os materiais são bons e fáceis de entender” e “Atitude simpática e agradável da facilitadora”.

Na questão 4, na qual se questiona “Que coisa mudaria no Programa ACT”, não se assinalam respostas.

Remetendo para os conteúdos do programa e, de acordo com os relatos dos participantes, na sessão prévia, destaca-se a primeira actividade do Programa ACT-RSK, a realização da caixa dos sonhos. Esta atividade gerou, inicialmente, algum desconforto em alguns participantes, uma vez que nunca tinham considerado um

sonho, ou objetivo para os seus filhos. Contudo, ao longo das sessões, revelou-se um fator importante para a aquisição dos conteúdos apresentados, uma vez que no final de cada sessão os participantes descreviam pelo menos duas ferramentas/estratégias aprendidas, uteis para a concretização dos sonhos/objetivos que tinham idealizado na primeira sessão.

Na sessão 1 “Compreenda os comportamentos dos seus filhos”, os participantes compreenderam os elementos básicos do desenvolvimento infantil e que comportamentos esperar de crianças em diferentes idades e diferentes níveis de desenvolvimento físico, cognitivo e emocional, no sentido de responder aos comportamentos dos filhos com base no que é adequado para as idades deles. Os conteúdos mais evidenciados pelos participantes constituem a compreensão das características em cada fase de desenvolvimento, a compreensão de que as crianças se comportam mal porque são novas e estão a aprender a pensar, sentir, expressar, comportar, a explorar o seu ambiente e limites e a importância de responder e não reagir perante os comportamentos das crianças.

Na sessão 2 “A violência na vida das crianças”, os pais consciencializaram-se das distintas formas de violência às quais as crianças podem estar expostas, assim como, o impacto que esta terá nas suas vidas. Realçada em vários momentos do programa, foi a ideia de que as crianças aprendem observando e imitando as pessoas à sua volta e por meio das suas próprias experiências, o que evidencia a necessidade de criar relações seguras e afetuosas com os filhos, bem como proporcionar experiências positivas para que as crianças experienciem relacionamentos positivos e gratificantes com vista à promoção do seu desenvolvimento global. A dinâmica da boneca de papel (pais desmembram uma boneca de papel à medida que vão abordando situações de violência para com os filhos e após esta experiência, colam com fita cola representando aspetos positivos que possam ocorrer nas suas vidas) foi uma experiência muito emotiva para a maioria dos participantes, permitindo perceber que a violência durante a infância promove consequências nefastas ao desenvolvimento saudável, apesar da capacidade de resiliência de cada um e momentos positivos que possam experienciar no futuro. O vídeo apresentado foi muito importante, na medida que enfatiza que as crianças aprendem por observação, evidenciando o impacto dos exemplos parentais. Os participantes manifestaram uma maior consciência do seu comportamento e/ou

influência no comportamento infantil, tendo percebido que constituem um exemplo para a criança.

A sessão 3 “Como os pais podem entender e controlar a raiva” foi percebida como uma sessão importante, na medida em que os participantes compreenderam as expressões de raiva. Pese embora no início da sessão a expressão raiva tivesse causado algum desconforto, pois nunca tinham abordado esta emoção, no final existiu unanimidade na percepção da raiva como um comportamento normal, inerente ao ser humano. Este deve ser controlado para evitar a reação e reforçar o comportamento. Para tal, foi importante o modelo REPENSE (Reconheça; Empatize; Pense; Expresse; Note; Saiba; E concentre-se), muito apreciado pelos participantes, uma vez que se trata de um modelo que apresenta estratégias para controlar sentimentos de raiva.

A sessão 4 “Como entender e ajudar as crianças quando elas têm raiva” ajudou os pais a entender os sentimentos de raiva das crianças e a aprender como ensinar a controlá-la. De início, afigurou-se estranho compreender que é normal que as crianças ficam com raiva no contexto do relacionamento, contudo, e porque faz parte do desenvolvimento, apreenderam que a forma como expressam a raiva muda com a idade. Os pais passaram a respeitar a perspectiva da criança, procurando entender as razões dos comportamentos. A sessão foi percebida pelos pais como importante uma vez que lhes foi apresentado o modelo IDEAL (Identificar; Determinar; Examinar; Agir; Lembrar) - uma ferramenta importante para ajudar a criança a compreender e regular as suas emoções, a envolver a criança na resolução de conflitos e a compreender os motivos que levam a criança a sentir raiva.

A sessão 5 “As crianças e os meios eletrónicos de comunicação” perspectivou-se muito importante para monitorizar os conteúdos e regular o tempo que as crianças despendem nos meios eletrónicos, reforçando a importância de fornecer alternativas, uma vez que as crianças processam as informações que recebem através dos meios de comunicação, de forma diferente dos adultos. Apresentaram maior consciência relativamente à importância de se envolverem nas brincadeiras com os filhos, oferecendo alternativas a estes meios (tais como brincadeiras ao ar livre, actividades em família, jogos tradicionais, leituras em família – contar uma história, por dia, antes de dormir).

A sessão 6 “Disciplina e estilos parentais” foi relevante para os pais compreenderem que a forma como foram educados, tem influência na forma como

disciplinam os seus filhos e como os seus estilos parentais afetam os comportamentos das crianças. Importante a assinalar, por parte do grupo, foi a diferença entre disciplina e punição e o entendimento acerca das consequências do uso de punição para disciplinar as crianças, tendo como referência a disciplina, a única forma de acalmar e ensinar as crianças.

A sessão 7 “Disciplina para comportamentos positivos” revelou-se muito importante para o reforço do comportamento positivo e a promoção de estratégias de disciplina positiva (as regras, limites e a aquisição e desenvolvimento de determinadas competências, tais como a capacidade de resolução de problemas). Os pais relataram-na como uma sessão muito importante porque promoveu métodos positivos de mudança de comportamento adequados à situação e estágio de desenvolvimento dos filhos, fomentou estratégias no sentido de prevenir comportamentos difíceis das crianças, com vista à promoção de comportamentos positivos.

No que concerne à sessão 8 “Leve o programa ACT para a sua casa e comunidade”, os participantes analisaram retrospectivamente o ACT-RSK. No final da sessão, os pais tiveram oportunidade de abrir as caixas dos sonhos, tendo-se constituído, uma experiência muito emotiva para maioria dos participantes enquanto espaço de reflexão sobre os conteúdos abordados. Este momento, promoveu ferramentas/estratégias úteis para a concretização dos sonhos/objetivos que tinham idealizado na primeira sessão, para os seus filhos.

Segundo os relatos dos pais, a mudança parental resultou num maior autocontrolo/autorregulação e consciência das regras por parte dos filhos, e diminuição dos problemas de comportamento da criança. Descreveram uma nova perceção de parentalidade, sendo que, o foco passou a residir nas atitudes parentais e não apenas no comportamento da criança. Os pais perceberam uma melhoria na relação com a criança, consequência da consciencialização da importância da atenção plena. Referiram passar a valorizar o reforço positivo, o elogio e a demonstrações de afeto. Mencionaram uma maior consciência do comportamento parental e sobretudo da sua influência modeladora no comportamento da criança. Indicaram um temperamento mais calmo na gestão dos conflitos e/ou comportamentos difíceis da criança e recurso frequente a estratégias de autorregulação e outras práticas positivas, tais como a comunicação. Além disso, foram ainda relatadas mudanças na criança que, segundo os pais, se deveram a uma maior utilização de

práticas parentais conscientes, com melhorias na dinâmica familiar, percebendo uma comunicação mais positiva entre os pais e a criança.

Na tabela 3 figuram os valores da média para cada uma das questões do questionário de avaliação do programa.

Tabela 3
Avaliação do grau de satisfação dos participantes no programa ACT-RSK

	Enunciados	Média
a.	Os facilitadores conheciam bem os assuntos e as matérias tratadas nas sessões.	5.0
b.	Os facilitadores eram amáveis e eficientes.	5.0
c.	Gostei do programa porque me deu muitas opções de como ser um bom pai/boa mãe.	4.8
d.	Vou utilizar as técnicas que aprendi no programa.	4.7
e.	Estou certo/certa de que serei melhor pai/mãe com o que aprendi no programa.	4.9
f.	Vou recomendar este programa a outros.	4.9
g.	Eu gostaria de continuar a reunir-me com o grupo.	4.6

Na Tabela 4, figuram os resultados da média e desvio padrão obtidos para cada dimensão do programa ACT-RSK nos momentos de pré e pós-teste, onde se constata aumentos dos valores médios nas quatro dimensões do programa (desenvolvimento infantil; estilos parentais; meios de comunicação; comportamento dos pais), após a implementação do programa.

Pese embora os participantes não se encontrarem numa situação de risco sinalizada na relação parental, é possível indicar uma trajetória positiva no decurso deste programa.

Tabela 4
Média e desvio padrão nas quatro dimensões do ACT-RSK nos momentos de pré e pós-teste

Subescalas	Nº Itens	Pré-teste		Pós-teste		Pré-teste		Pós-teste	
		Médias subescalas/itens				Desvio Padrão			
Estilos parentais	11	36.32	3,3	48.50	4,4	6.61	4.31		
Meios de comunicação	9	24.73	2,7	30.73	3,4	3.90	2.90		
Desenvolvimento infantil	12	55.18	4,6	73.55	6,1	11.82	4.04		
Comportamento dos pais	10	34.23	3,4	43.05	4,3	7.83	2.81		
Score global	42	150.45	3,6	195.82	4,7	26.01	10.90		

A média na escala total de *stress* parental para esta amostra (n=22) foi de 91.60±21.46 (Min=55 Max=143) no pré-teste e 74.45±13.11 (Min=48 Max=103) no pós-teste. Analisando os valores médios obtidos (Tabela 5) e reconhecendo que valores acima de 90 representam níveis altos de *stress*, tendo por base o ponto médio da escala usado em anteriores investigações (Abidin, 1990; Santos, 2008), os dados revelam que a amostra, no momento do pré-teste, apresenta um percentil muito elevado de *stress* (91.59) e, no momento de pós-teste, se situa no percentil médio (74.45), tanto na escala total como nas respectivas subescalas.

Os valores obtidos indicam que os participantes desta investigação partem de níveis altos e concluem o programa ACT-RSK com uma descida para níveis médios de *stress* parental.

Tabela 5

Média, valores mínimos, máximos e desvio padrão das subescalas do índice de stress parental nos momentos de pré e pós-teste

Subescalas	Nº Itens	Pré-teste	Pós-teste	Pré-teste		Pós-teste		Pré-teste	Pós-teste
		Média		Min	Max	Min	Max	Desvio	Padrão
Pais	12	31.36	22.95	13	52	12	34	9.59	6.31
Interação	12	24.68	19.95	13	44	12	30	8.74	5.37
Criança	12	35.55	31.55	29	47	24	39	5.78	4.37
Score global	36	91.59	74.45	55	143	48	103	21.46	13.11

Na tabela 6, encontram-se os resultados descritivos para cada subescala da parentalidade *mindfulness* e score global, no pré e pós-teste. A média da escala total de parentalidade *mindfulness* para esta amostra (n=22) foi de 102.91±12.07, no pré-teste e 120.41±7.68, no pós-teste. Verificando-se um aumento dos valores médios, em todas as subescalas da parentalidade *mindfulness*. O maior aumento verifica-se na subescala “autorregulação na relação parental”, enquanto o menor acontece na subescala “consciência emocional de si”. Os resultados obtidos indicam que os participantes desta investigação concluem o programa ACT-RSK com um aumento de parentalidade *mindfulness*. Os valores obtidos no pós-teste encontram-se acima da média tendo por referência os valores médios obtidos por Moreira e Canavarro (2016), num estudo sobre parentalidade *mindfulness*, o qual obteve (107.22±11.54).

A investigação, nesta área é terminante, cuidados responsivos e sensíveis às necessidades da criança, podem reduzir o nível de *stress* familiar e facilitar o estabelecimento de relações seguras (Moreira & Canavarro, 2016).

Tabela 6

Média e desvio padrão das subescalas da parentalidade mindfulness nos momentos de pré e pós-teste

Subescalas	Nº Itens	Pré-Teste		Pós-Teste		Pré-Teste		Pós-Teste	
		Médias subescalas/itens				Desvio Padrão			
Escutar com atenção plena	5	16.77	3.3	18.63	3.7	2.35	1.53		
Compaixão pela criança	6	23.95	4.0	27.05	4.5	3.18	2.38		
Autorregulação na relação parental	8	23.73	3.0	29.45	3.7	3.67	2.63		
Não julgamento e aceitação do papel parental	7	20.40	3.0	24.78	3.6	4.40	2.58		
Consciência emocional da criança	3	10.73	4.0	12.95	3.2	2.00	1.59		
Consciência emocional de si	2	7.32	4.0	7.55	3.8	1.25	1.65		
Score global	31	102.91	3,3	120.41	3.9	12.07	7.68		

2. Análise inferencial

Considerando o resultado do teste *Wilcoxon* registam-se alterações estatisticamente significativas em todas as subescalas e que vieram a traduzir-se também em significância estatística no score global, como é observável na Tabela 7.

As alterações referidas a propósito das análises descritivas surgem aqui reforçadas pelo significado estatístico da evolução positiva. Registam-se, assim, melhorias em todas as subescalas/dimensões trabalhadas no programa ACT-RSK (tomada de consciência acerca da compreensão dos elementos básicos do desenvolvimento infantil e que comportamentos esperar de crianças de diferentes idades e a importância de responder aos comportamentos dos filhos com base no que é adequado para as idades deles; entendimento de como as crianças podem estar expostas à violência e às consequências que esta terá nas suas vidas; lidar e controlar a raiva, assim como, entender e ajudar as crianças quando elas têm raiva; entendimento acerca do impacto dos meios eletrónicos no comportamento dos filhos e dar opções sobre como reduzir a exposição das crianças; entendimento de que a forma como educam, tem um enorme impacto no comportamento dos seus

filhos; uso de formas positivas de disciplinar crianças no sentido de prevenir comportamentos difíceis).

Em concordância com os resultados obtidos, todas as hipóteses definidas para a relação entre resultados no pré e pós-teste, em todas as dimensões do ACT-RSK foram confirmadas, por se terem verificado diferenças estatisticamente significativas, entre pré e pós-teste (Tabela 7).

Tabela 7

Estatística inferencial do pré e pós-teste do programa ACT-RSK: diferenças significativas

Dimensões	Valores de Z	Sig. (Bilateral)
Estilos parentais	-3.800	.000
Meios de comunicação	-3.828	.000
Comportamento dos pais	-3.931	.000
Desenvolvimento infantil	-4.110	.000
Desenvolvimento infantil (História 1)	-3,559	.000
Desenvolvimento infantil (História 2)	-4.019	.000
Desenvolvimento infantil (História 3)	-4.025	.000
Desenvolvimento infantil (História 4)	-3.450	.001
Score global	-4.108	.000

Considerando os resultados do teste Wilcoxon registam-se alterações estatisticamente significativas em todas as subescalas da parentalidade *mindfulness*, bem como no score global, à exceção da dimensão “Consciência emocional de si” (Tabela 8). Assim, registaram-se melhorias em todas as dimensões: Escutar com atenção plena (compreensão efetiva e correta das necessidades das crianças); Compaixão pela criança (responder de forma apropriada às necessidades da criança, para que esta se sinta compreendida, apoiada e protegida; Autorregulação na relação parental (disciplina menos reativa / "automática"; menor dependência das emoções da criança menor reatividade aos comportamentos e emoções da criança, conseguindo optar por práticas parentais mais adaptativas e conscientes; Não julgamento e aceitação do papel parental (redução de preocupações auto-direcionadas; aceitação não ajuizadora dos traços, atributos e comportamentos dos seus filhos e de si próprios

enquanto pais; Consciência emocional da criança (conscientização e correta identificação das emoções da criança; Consciência emocional de si (menos disciplina que resulta da forte emoção negativa dos pais - por exemplo, raiva, decepção, vergonha; conscientização e correta identificação dos seus próprios estados internos possibilitando uma resposta mais refletida, logo escolhas mais conscientes.

Assim, a hipótese definida para a relação entre resultados no pré e pós-teste, em todas as dimensões da parentalidade *mindfulness* confirma-se parcialmente, por se terem verificado diferenças estatisticamente significativas, em quase todas as subescalas. O Programa ACT-RSK parece evidenciar um efeito positivo no desenvolvimento destas competências.

Tabela 8

Estatística inferencial do pré e pós-teste de competências de minfullness no contexto parental: diferenças significativas

Dimensões	Valores de Z	Sig. (Bilateral)
Escutar com atenção plena	-2.497	.013
Compaixão pela criança	-3.396	.001
Autorregulação na relação parental	-3.989	.000
Não julgamento e aceitação do papel parental	-3.447	.001
Consciência emocional da criança	-3.115	.002
Consciência emocional de si	-.365	.715
Score global	-3.929	.000

Considerando o coeficiente de correlação de *Spearman* (Tabela 9), destaca-se uma associação negativa forte ($r_s = -.555$, $p \leq .01$) entre as competências parentais avaliadas no pré-teste e o *stress* parental. Este resultado indica aquando do pré-teste, menores valores de *stress* parental quando há melhores competências parentais; porém, esta relação não se verificou após a implementação do programa ACT-RSK.

No que respeita à hipótese “Há correlações significativas entre as competências parentais e o *stress* parental dos pais”, apenas se confirma parcialmente.

Tabela 9

Correlação entre as competências parentais e o stress parental percebido pelos pais

	Stress Pré-teste	Stress Pós-teste
CP Pré-teste	-.555**	
CP Pós-teste		-.394

** A correlação é significativa a 0.01

Quando correlacionamos as competências parentais avaliadas no ACT e as competências de *mindfulness* no contexto parental, encontramos uma relação positiva forte ($r^S = -.543$, $p \leq .01$) existente entre estas duas variáveis aquando do pré teste, que indica maiores valores de *parentalidade mindfulness* quando há melhores competências parentais, o que não se mantém nos pós-teste (Tabela 10).

Assim, no que respeita à hipótese “Há correlações significativas entre as competências parentais implicadas no ACT-RSK e competências de *mindfulness* no contexto parental, apenas se confirma parcialmente.

Tabela 10

Correlação entre as competências parentais e competências de mindfulness no contexto parental

	Mindfulness Pré-teste	Mindfulness Pós-teste
CP Pré-teste	.543**	
CP Pós-teste		.312

** A correlação é significativa a 0.01

3. Discussão dos resultados

De acordo com os resultados do presente estudo, confirma-se a hipótese inicial de que a intervenção com o programa ACT-RSK é eficaz na melhoria das práticas parentais.

Por um lado, de acordo com a perceção dos participantes, destaca-se uma melhoria ao nível de conhecimentos e crenças sobre a prevenção da violência e uma melhoria no que respeita aos comportamentos relacionados com a parentalidade. Os participantes comprovam que o ACT-RSK os ajudou a tornarem-se melhores pais, a compreender o comportamento da criança tendo em conta a sua fase de desenvolvimento, a lidar e controlar a raiva, a compreender o impacto dos meios de comunicação e como reduzir a exposição das crianças, e a utilizar práticas parentais mais positivas e eficazes. Mudanças que permitiram perceber uma melhoria no

comportamento dos seus filhos. Estes resultados são consistentes com o estudo de Altafim, Pedro e Linhares (2016), que demonstrou a eficácia do ACT-RSK na melhoria das práticas parentais positivas e na melhoria do comportamento da criança, de acordo com as perceções das mães, à semelhança dos resultados obtidos num estudo efetuado por Pedro et al. (2017).

Por outro, com base nos resultados obtidos, através da análise intragrupal, verificam-se alterações positivas nas competências parentais, após a frequência do Programa ACT-RSK. Os resultados sugerem mudanças positivas no que respeita à aquisição/otimização de conhecimentos em todas as dimensões do programa: “Estilos parentais; Meios de comunicação; Desenvolvimento infantil; Comportamento dos pais”, refletindo-se positivamente no score global. Corroborando estes resultados, no estudo de Knox, Burkhart e Howe (2011) pais e cuidadores demonstraram melhorias ao nível do conhecimento, comportamentos e crenças em relação à prevenção da violência e parentalidade, após a conclusão do programa ACT-RSK. Knox e Burkhart (2014) comprovam, ainda, um aumento do comportamento carinhoso dos pais, a diminuição da parentalidade severa e a diminuição da disciplina negativa, bem como a diminuição dos problemas de comportamento infantil, após a conclusão do programa ACT-RSK.

Os dados permitem também assinalar que à medida que as competências parentais aumentam, há uma diminuição dos índices de *stress* parental e uma parentalidade mais consciente. De facto, entre os principais resultados, verificam-se diferenças significativas após a participação no programa de educação parental ACT-RSK no nível de competências parentais, no índice de *stress* parental e no índice de parentalidade *mindfulness*. Em concordância com os resultados obtidos, a evidência demonstra que ao disponibilizar-se à família formas alternativas, eficientes e positivas, para lidar com os comportamentos dos filhos, há uma melhoria nas práticas parentais e nas relações familiares (Ryzin & Fosco, 2016).

Pese embora o resultado obtido no que respeita à relação entre competências parentais avaliadas e *stress* parental destaca-se uma associação negativa forte no momento de pré- teste, porém, esta relação não se verificou após a implementação do programa ACT-RSK. Encontramos uma relação proporcional forte entre as competências parentais avaliadas e as competências de *mindfulness* no contexto parental, no momento do pré-teste, porém esta relação não se verificou após a implementação do programa ACT-RSK. Estes resultados podem refletir o facto da intervenção do programa acontecer numa lógica de optimização de competências

parentais, uma vez que os participantes deste estudo já apresentavam indicadores positivos de práticas parentais. Ainda a este propósito, num estudo realizado por Portwood et al. (2011), além dos resultados positivos em todas as dimensões do ACT-RSK, os pais relataram aumento de *stress* parental posterior à participação no programa. Segundo os autores, é possível que esse resultado esteja relacionado com o aumento da atenção sobre os desafios procedentes da parentalidade. Ademais, a revisão da literatura demonstra que, sendo a parentalidade *mindfulness* um modo de integrar pensamentos, sentimentos e comportamentos na esfera relacional com os filhos, reflete-se na forma como os pais adotam atitudes de compaixão, aceitação e bondade nas interações que estabelecem - um processo gradual, sustentado numa série de ajustamentos e mudanças. Portanto, pode levar mais tempo para ser identificado e assimilado pelos participantes (Coastworth, Duncan, Greeberg, & Nix, 2010). Não obstante, a revisão da literatura demonstra, ainda, que o estabelecimento de uma relação parental baseada nos princípios da parentalidade *mindfulness* é mais difícil quanto maior o número de filhos, uma vez que a divisão da atenção por mais que uma relação parental torna mais difícil que estas sejam pautadas pela atenção plena, o não ajuizamento e a consciência emocional (Gouveia, Carona, Canavarro, & Moreira, 2016). De facto, apesar dos resultados obtidos indicarem que os participantes desta investigação concluíram o programa ACT-RSK com um aumento de parentalidade *mindfulness*, os resultados na subescala “consciência emocional de si”, apesar de positivos, evidenciaram menor aumento, em comparação com as outras subescalas.

Conclusão

Os resultados deste estudo apontam para o impacto positivo na melhoria das competências parentais, diminuição de *stress* parental e aumento da parentalidade *mindfulness* no contexto familiar, após participação no programa de educação parental ACT-RSK. Corroborando o postulado por Kumpfer e Alvarado (2003), de que o foco na melhoria dos mecanismos familiares de proteção se traduz num aumento das competências parentais, melhorando a organização familiar e reforçando as forças e processos de resiliência, o que potencia um aumento dos recursos disponíveis e uma melhoria nas relações.

Contudo, os maus-tratos infantis são um problema substancial em todas as sociedades, inclusive nos países desenvolvidos e nos países em desenvolvimento

(NCPFCE, 2015). Em muitos casos, o uso de práticas de disciplina violenta podem ser o resultado da raiva e frustração ou falta de conhecimento de práticas parentais não violentas (UNICEF, 2014, cit. por Altafim et al., 2018). Neste sentido, o presente estudo poderá contribuir para o incremento da implementação do programa ACT-RSK na comunidade geral e em contextos de vulnerabilidade familiar e social, promovendo a mudança dos comportamentos parentais e da relação pais-filhos e, assumindo um papel essencial na prevenção do mau trato infantil. Enfatiza-se que a amostra do presente estudo se refere a uma população sem risco identificado, reforçando, assim, o carácter universal preventivo do Programa ACT-RSK.

Não obstante, salientamos algumas limitações que importam referir. A amostra foi composta, maioritariamente, por mães, apenas 1 pai em 22 participantes, colocando-se a questão do envolvimento paterno na educação parental. Para além destas limitações ocorre o facto de não haver grupo de controlo e a ausência de um momento de *follow-up*.

Ainda que o presente estudo tenha demonstrado resultados relevantes, em relação às competências parentais, ao *stress* parental e à parentalidade *mindfulness*, após a participação no programa ACT-RSK, é importante continuar a desenvolver estudos que procurem conhecer e explorar melhor de que modo esta relação se estabelece. A investigação existente tem demonstrado que o envolvimento parental se correlaciona negativamente com o *stress* parental, de tal forma que os pais com níveis mais elevados de desenvolvimento parental referem níveis mais baixos de *stress* parental (Simões, Leal &, Maroco, 2010), apontando-se como uma pista para futuros estudos. Acresce a necessidade e o interesse em conseguir uma reavaliação, com este mesmo grupo de pais, num momento posterior, de modo a identificar a consistência e durabilidade das mudanças agora verificadas.

Bibliografia

- Abidin, R. (1990). Introduction to the special issue: The stresses of parenting. *Journal of Clinical Child Psychology, 19*, 298-301.
- Abidin, R., & Santos, S. V. (2003). *Índice de Stress Parental (PSI)*. Lisboa: CEGOC-TEA.
- Abreu-Lima, I., Alarcão, M., Almeida, A. T., Brandão, T., Cruz, O., Gaspar, M. F., & Ribeiro dos Santos, M. (2010). *Avaliação de intervenções de educação parental: relatório 2007-2010*. Lisboa. Obtido de: <http://www.cnpcjr.pt/preview>.
- Altafim, E., MCGoy, D., Linhares, M. (2018). Relations between parenting practices, socioeconomic status, and child behavior in Brazil. *Children and Youth Services Review 89*, 93–102.
- Altafim, E., Linhares, M. (2016). Universal violence and child maltreatment prevention programs for parents: A systematic review. *Psychosocial Intervention, 25*, 27-38.
- Altafim, E., Pedro, M., Linhares, M. (2016). Effectiveness of ACT Raising Safe Kids Parenting Program in a developing country. *Children and Youth Services Review, 70*, 315-323.
- APA (2017). American Psychological Association. Obtido de: www.apa.org.
- APA, (2006) Task Force on Evidence-Based Practice (2006). Evidence-Based practice in psychology. *American Psychologist, 61*, 271-285. Obtido de: <http://www.apa.org/practice/ebpreport.pdf>.
- Bernal, G., Jimenez, C., Rodríguez, M. (2009). Cultural Adaptation of Treatments: A Resource for Considering Culture in Evidence-Based Practice. *Professional Psychology: Research and Practice, 40*, 361-368.
- Castro, F., Barrera, M., Jr., Hollera, K. (2010). Issues and challenges in the design of culturally adapted evidence-based interventions. *Annual Review of Clinical Psychology, 6*, 213–239.
- CEBC. (2014). The California evidence-based clearinghouse for child welfare. Obtido de: www.cebc4cw.org/program/act-raising-safe-kids/.
- Coastworth, J., Duncan, L., Greenberg, M., & Nix, R. (2010). Changing Parent's Mindfulness, Child Management Skills and Relationship Quality With Their Youth: Results From a Randomized Pilot Intervention Trial. *Journal of Child and Family Studies, 19*, 203–217.

- Coutinho, C. (2013). *Metodologia de investigação em ciências sociais e humanas: teoria e prática*. Coimbra: Edições Almedina.
- DfES, Children's Services (2006). *The market for parental and family support services. Research report*. London: DfES.
- Duncan, G., Coatsworth, D., & Greenberg, T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevent research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12, 255-270.
- Fortin, M. F. (2009). *Fundamentos e etapas no processo de investigação*. Loures: Lusodidacta.
- Gouveia, M. J., Carona C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: the mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700-712.
- Knox, M., & Burkhart, K. (2014). A multi-site study of the ACT Raising Safe Kids Program: Predictors of outcomes and attrition. *Children and Youth Services Review*, 39, 20-24.
- Knox, M., Burkhart, K., & Howe, T. (2011). Effects of the ACT Raising Safe Kids parenting program on children's externalizing problems. *Family Relations*, 60, 491-503.
- Kumpfer, K. L., Alvarado, R., Smith, P., Bellamy, N. (2002). Cultural sensitivity in universal family-based prevention interventions. *Prevention Science*, 3(3), 241–244.
- Kumpfer, K., & Alvarado, R. (2003). Family strengthening approaches for the prevention of youth problem behaviors. *American Psychologist*, 58, 457–465.
- Kumpfer, K., Magalhães, C., & Kanse, S. (2016). Impact of Family Structure, Functioning, Culture, and Family-Based Interventions on Children's Health. In M. Korin (Eds.), *Health Promotion for Children and Adolescents* (pp. 57-84). New York: Springer Science+Business Media.
- Kumpfer, K., Magalhães, C., Xie, J., Kanse, S. (2016). Cultural and gender adaptations of evidence based family interventions. In M. Ryzin, K. Kumpfer, G. Fosco & M. Greeberg (Eds.). *Family – Based prevention Program for children and adolescent: theory research, and large – scale dissemination* (pp. 256- 283). New York: Taylor & Francis Group.

- Magalhães, C., Kumpfer, K. (2015). Prevention science: family evidence-based, adolescents and drug use. In E. Martins, F. Martins, R. Fernandes & S. Fonseca (Coord). *Modelos e projetos de inclusão social* (pp. 84-95).
- Metz, A., Espiritu, R., Moore, K. (2007). What is Evidence-Based Practice? *Child Trends Research-to-Results Brief*, (14).
- Mondin, E. (2005). Um olhar ecológico da família sobre o desenvolvimento humano. *Psicologia Argumento*, 23 (41), 25-35.
- Moreira, H., Canavarro, M. (2016). *Psychometric properties of the interpersonal mindfulness in parenting scale in a sample of portuguese mothers*. New York: Springer Science+Business Media.
- National Center for Parent, Family and Community Engagement. (2015). *Compendium of parenting interventions*. National Center on Parent, Family, and Community Engagement, Office of Head Start, U.S. Department of Health & Human Services. Obtido de : www.acf.hhs.gov/sites/default/files/ecd.
- Pedro, M., Altafim, E., Linhares, M. (2017). ACT Raising Safe Kids Program to promote positive maternal parenting practices in different socioeconomic contexts. *Psychosocial Intervention*, 26, 63–72.
- Poletto, M., Koller, H. (2008). Contextos ecológicos: promotores de Resiliência, fatores de risco e de protecção. *Estudos de Psicologia Campinas*, 25(3), 405-416.
- Portwood, G., Lambert, G., Abrams, P., & Nelson, B. (2011). An Evaluation of the Adults and Children Together (ACT) Against Violence Parents Raising Safe Kids Program. *The Journal of Primary Prevention*, 32 (3-4), 147–160.
- Pratas, A., Eira, J., Ribeiro, E., & Cordeiro, L. (2017). A par e passo com a família: a importância da educação parental para os técnicos que intrevêm junto de famílias multidesafiadas. *Psicologia da criança e do adolescente*, 8 (1).
- Ryzin, M., Fosco, G. (2016). Family – Based approaches to prevention: The State of the field. In M. Ryzin, K. Kumpfer, G. Fosco & M. Greeberg (Eds.). *Family – Based prevention Program for children and adolescent: theory research, and large – scale dissemination* (pp. 1-20). New York: Taylor & Francis Group.
- Santos, S. (1992). Adaptação Portuguesa, para crianças em idades escolar, do parenting stress index (PSI): resultados preliminares. *Revista Portuguesa de Psicologia*, 28, 115-132.
- Santos, S. (2011). *Versão Portuguesa do Parenting Stress Index (PSI) - Forma Reduzida: Estudo com uma amostra de mães de crianças com idade inferior a*

- 5 anos. Poster apresentado no VIII Congresso Iberoamericano de Avaliação Psicológica/XV Conferência Internacional de Avaliação Psicológica: Formas e Contextos, Lisboa.
- Santos, S. V. (Outubro, 2008). *Forma reduzida do Parenting Stress Index (PSI): Estudo Preliminar*. XIII Conferência Internacional Avaliação Formas e Contextos. Braga: Universidade do Minho.
- Sigmarsdótti, M., Rains, L., Forgatch, M. (2016). Parent management training - oregon model: a program to treat children`s behavior. In Jr., James (Eds.) *Evidence – based parenting education: a global perspective* (pp. 192-205). Routledge: New York.
- Silva, J. (2011). *ACT – Manual do Facilitador*. American Psychological Association.
- Simões, R., Leal, I., & Maroco, J. (2010). Paternal involvement in a group of fathers of elementary school children. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 11, 339-356.