

CATARINA ANDREIA CAMPOS COSTA

INDUTORES DO STRESS PARENTAL

UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA

PORTO, 2011

CATARINA ANDREIA CAMPOS COSTA

INDUTORES DO STRESS PARENTAL

Dissertação apresentada à Universidade Fernando Pessoa, para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia na área de especialização de Clínica e da Saúde sob a orientação do Professor Doutor Joaquim Ramalho

FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS

UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA

PORTO, 2011

AGRADECIMENTOS

O presente trabalho é o resultado de anos de formação que directa ou indirectamente contribuíram para que este fosse possível. Assim por todo esse caminho quero agradecer a algumas pessoas importantes para o meu crescimento académico, mas também para o meu crescimento pessoal.

Aos meus pais que sempre me incentivaram nesta caminhada, e se hoje termino o curso de psicologia foi porque alguém me fez apaixonar por esta área.

Ao meu irmão pelo companheiro que é. Apoio incondicional da minha vida, sempre disponível para me ajudar, ouvir e amparar.

Às minhas avós, lição de vida diária, enciclopédias de saber, mostrando-me a responsabilidades da vida referindo que: Querer é Poder.

Aos tios, tias e primos, pessoas empreendedoras dispostas sempre a ajudar, com incentivos de força e coragem. Sem esquecer a pequena jóia da família que dos seus grandiosos 7 anos saem afirmações estonteantes.

Ao meu namorado pelo apoio, afecto, incentivo diário. Pela muleta e motor de acção, que representa.

Ao professor Joaquim Ramalho pela orientação, unida à disponibilidade, apoio e paciência.

À Patrícia por tudo. Pela lição de profissionalismo, de saber, de conhecimento aliada a uma riqueza pessoal. Mas principalmente pela amizade criada.

As minhas colegas de faculdade, mas principalmente, às minhas meninas que levo da faculdade para toda a vida, Sara e Tânia. Por tudo o que vivemos, pelos trabalhos realizados, pelos momentos de união pura, Obrigada.

A todos os meus amigos de infância, porque sei que acreditam na minha formação, “sei que serás uma boa profissional!”. E relacionado com o tema desta dissertação, em específico a Manu e o Jorge, pela lição constante de lidar com o stress parental da forma mais saudável.

Aos meus amigos que resultaram do meu percurso académico, Cristina, Hélder, João, Nuno, Pedro e Ricardo, sem esquecer o meu Clã: Diana e Ana. Obrigada a todos por serem e estarem.

Ao Projecto de Intervenção Precoce da Câmara Municipal de Matosinhos, às suas técnicas e colegas, pelo apoio prestado.

A todos os pais e professores que tornaram possível a realização deste trabalho dando o seu contributo precioso, partilhando as suas experiências.

À Universidade Fernando Pessoa que pelo seu corpo docente me tornou o que sou hoje, pronta para por em prática tudo o que me foi transmitido.

Muitos mais haveria para nomear, e a todos o que sabem serem importantes para mim o meu mais sincero: Obrigada!

“Há sempre alguém para te dizer se vais cair para te travar e adormecer.

Antes do dia, antes da luta, eu sei-te ver.

*Antes da noite te sarar eu vou saber, antes da chuva te romper e te lavar,
há um sítio onde a estrada te deixou por onde tens que ir se te queres libertar.”*

Tiago Bettencourt – Caminho de Voltar

Porque os pais representam o alguém das crianças,

deve existir um alguém para os pais!

Resumo

A presente investigação tem como objectivo aprofundar o tema do stress parental, averiguando quais são os indutores do mesmo.

Segundo Abidin (1992) o stress parental depende de um conjunto de factores, que funcionam como indutores de stress. Este autor considera que estes são compostos pelas características dos pais, das crianças e do meio, e irão determinar o comportamento parental.

Mostra-se ainda um possível factor indutor de stress, o stress de vida, vivenciado por cada progenitor. Assim, quanto maior for o stress da vida de cada indivíduo, possivelmente maior será o stress parental (Baltazar, 2009).

Tendo em conta o que a literatura refere, decidiu-se relacionar com variáveis, dando origem aos seguintes objectivos: (1) Verificar se o stress parental varia em função do género dos pais (Moreira, 2010); (2) Averiguar se a idade da figura parental tem influência no stress parental (Moreira, 2010); (3) Perceber se quando é verificado um maior stress de vida, também se verifica um maior stress parental (Baltazar, 2009); (4) Avaliar a não variabilidade do stress parental em função da idade da criança (Vrijmoet-Wiersma et al, 2009); (5) Avaliar se o stress parental pode variar conforme o ano de escolaridade em que a criança se encontra.

Foi administrado, um Questionário sócio-demográfico e o instrumento *Índice de Stress Parental* (Abidin & Santos, 2003) a setenta figuras parentais. Foram maioritariamente preenchidos pelas mães (mães – 61, 87% / pais - 9, 13%) com idades compreendidas entre os 23 e os 53 anos de idade (mães: M = 35 DP=5,6 / pais: M=37 DP=6,4).

Os resultados indicam que não existe influência do género parental no stress parental ($p=0,975$). Deste modo, ambas as figuras parentais vivenciam níveis de stress similares. A idade dos progenitores também parece não se revelar um indutor de stress.

Verificou-se ainda uma correlação positiva entre o stress de vida e o stress parental ($\rho = 1$), que revela que estas variáveis se movimentam na mesma direcção. Assim, quando um valor aumenta ou outro também aumenta. Por outro lado, quando um valor diminui o outro também diminui. Conclui-se então que, quanto maior o stress de vida maior será o stress parental.

Para terminar, foi ainda possível avaliar que a idade da criança não afecta o stress parental ($p =0,675$). O ano de escolaridade que a criança frequenta também não influencia o stress parental ($p =0,589$).

Estes resultados vêm reforçar o investimento nesta área de estudo, assim como a necessidade de ser valorizada a figura parental masculina.

PALAVRAS CHAVE: stress parental; stress; parentalidade; indutores de stress.

Abstract

This research aims to deepen the theme of parental stress, checking what its inducers are.

According to Abidin (1992) parental stress depends on a number of factors that work as inducers of stress. This author believes that these are made of the characteristics of parents, children and the characteristics of the environment which will determine the parental behaviour.

They also show a possible factor inducing stress, the stress of life experienced by each parent. Thus the higher the stress of life of each individual is, the greater parental stress will be (Baltazar, 2009).

According to available information, some variables were related, creating the following objectives: (1) Check whether the parental stress varies depending on the gender of the parents (Moreira, 2010), (2) Determine if the age of the parental figure has an influence on parental stress (Moreira, 2010), (3) Understand if a greater stress of life, leads to a greater parental stress (Baltazar, 2009), (4) assess the variability of parental stress as a function of child age (Vrijmoet-Wiersma et al, 2009), (5) Assess whether parental stress may vary according to the school year in the child attends.

A socio-demographic questionnaire, and the, Parental Stress Index (Abidin & Santos, 2003), was undertaken by to seventy parental figures, mostly mothers (mothers - 61, 87% / fathers 9, 13%) aged between 23 and 53 years old (mothers: $M = 35$ $SD = 5.6$ / fathers: $M = 37$ $SD = 6.4$).

The results show that there is no influence of gender on parental stress ($p = 0.975$), thus both parents experience similar stress levels. Moreover, the age of the parents also does not seem to be a stress inducer.

There is also a positive correlation between the stress of life and parental stress ($\rho = 1$), which shows that these variables move in the same direction, so when one value increases the other increases too, and then when a value decreases the other also decreases. In conclusion, the higher the stress of life is, the higher parental stress will become.

Finally, it was also possible to assess that the child's age doesn't seem to affect parental stress ($p = 0.675$), as well as the school year the child attends ($p = 0.589$). These results strengthen the investment in this area of study, with the need to value both male and female parental figures.

KEY WORDS: parental stress, stress, parenting, stress-inducing.

Résumé

Cette recherche a comme but approfondir le thème du stress parental, vérifiant quels sont les inducteurs de la même.

Selon Abidin (1992) le stress parental dépend d'un certain nombre de facteurs, qui fonctionnent comme des inducteurs de stress. Cet auteur croit que ceux-là sont composés par les caractéristiques des parents, des enfants et de l'ambiance, et détermineront le comportement parental.

On montre aussi un possible facteur inducteur du stress, le stress de la vie vécue par chaque parent. De cette façon, plus le stress de la vie de chaque individu, probablement plus le stress parental (Baltazar, 2009).

Considérant ce que la littérature nous cite, on a décidé de mettre en rapport avec des variables, causant les suivants objectifs : (1) Vérifier si le stress parental varie selon le genre des parents (Moreira, 2010), (2) Enquêter si l'âge de la figure parentale a influence sur le stress parental (Moreira, 2010), (3) Comprendre si quand on constate un plus grand stress de la vie, s'il y a aussi un plus grand stress parental (Baltazar, 2009), (4) Évaluer la l'invariabilité du stress parental en fonction de l'âge des enfants (Vrijmoet-Wiersma et al, 2009), (5) Évaluer si le stress parental peut varier selon l'année scolaire de l'enfant.

On a administré un questionnaire socio-démographiques et l'instrument Index de stress parental (Abidin & Santos, 2003), a soixante-dix figures parentales, et la majorité a été remplis par les mères (mères - 61, 87% / pères-9, 13%) avec l'âgés entre 23 et 53 ans (mères: $M = 35$ $SD = 5,6$ / pères: $M = 37$ $SD = 6,4$).

Les résultats indiquent qu'il n'ya aucune influence du genre parental sur le stress parental ($p = 0,975$). De cette façon, les figures parentales vivent des niveaux de stress similaires. L'âge des parents semblent aussi ne pas révéler un inducteur de stress.

On a vérifié aussi une corrélation positive entre le stress de la vie et du stress parental ($\rho = 1$), qui montre que ces variables se déplacent dans la même direction. Ainsi, quand une valeur augmente l'autre augmente aussi. D'autre part, quand une valeur diminue l'autre diminue aussi. On conclut que plus le stress de la vie plus le stress parental.

Pour conclure, il a été encore possible d'évaluer que l'âge de l'enfant n'affecte pas le stress des parents ($p = 0,675$). L'année que l'enfant fréquente n'influence pas le stress parentales ($p = 0,589$).

Ces résultats ont renforcé l'investissement dans ce domaine d'étude, ainsi comme la nécessité de valoriser la figure parentale masculine.

MOTS CLÉS: le stress parental, le stress, parentalité, inducteurs de stress.

Índice

| | |
|--------------------------------------------------------|----|
| Introdução..... | 1 |
| Capitulo I – Stress | 4 |
| 1.1. Teorias do Stress:..... | 5 |
| 1.1.1. Teorias biológicas e cognitivas do stress | 5 |
| 1.2. Factores indutores de stress | 6 |
| 1.2.1. Classes de situações indutoras de stress | 8 |
| 1.3. Gravidade do stress | 10 |
| 1.4. Sinais do stress..... | 11 |
| 1.5. Estratégias para lidar com o stress | 12 |
| 1.6. Benefícios do stress | 15 |
| Capitulo II – Parentalidade | 18 |
| 2.1. Parentalidade – conceito e características..... | 19 |
| 2.2. Estilos parentais | 21 |
| Capitulo III – Stress Parental..... | 28 |
| 3.1. Stress parental conceito e suas relações..... | 28 |
| Capítulo IV – Estudo Empírico | 37 |
| 4.1. Importância da investigação | 37 |
| 4.2. Objectivos da investigação | 37 |
| 4.2.1. Objectivos gerais | 37 |

| | |
|----------------------------------------------|----|
| 4.2.2. Objectivos específicos..... | 38 |
| 4.3. Desenho da investigação..... | 39 |
| 4.4. Variáveis de estudo..... | 39 |
| 4.5. Metodologia..... | 40 |
| 4.5.1. Participantes..... | 40 |
| 4.5.2. Critérios de Inclusão e Exclusão..... | 48 |
| 4.5.3. Materiais..... | 49 |
| 4.5.4. Procedimento..... | 54 |
| 4.6. Resultados..... | 55 |
| 4.7. Discussão..... | 59 |
| Conclusões Finais..... | 63 |
| Referências Bibliográficas..... | 68 |

Índice de Figuras

| | |
|------------------------------------------------|----|
| Figura 1 – Tipos de Stress | 15 |
| Figura 2 – Modelo Compreensivo do stress | 17 |
| Figura 3: Variáveis de estudo | 39 |

Índice de Tabelas

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabela 1 - Distribuição dos participantes de acordo com o género..... | 41 |
| Tabela 2 - Distribuição dos participantes de acordo com a idade | 42 |
| Tabela 3 - Caracterização dos filhos relativamente à idade | 46 |
| Tabela 4 - Distribuição das crianças conforme o género..... | 47 |
| Tabela 5 - Idades das crianças | 47 |
| Tabela 6 - Ano de escolaridade das crianças | 48 |
| Tabela 7 – Variabilidade do stress parental em função do género parental | 55 |
| Tabela 8 – Relação da idade parental com o Stress parental..... | 56 |
| Tabela 9 – Relação entre o Stress de Vida e o Stress Parental..... | 57 |
| Tabela 10 - Variabilidade do stress parental em função da idade da criança..... | 58 |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabela 11 - Variabilidade conforme o ano de escolaridade em que a criança se encontra | 58 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|

Índice de Gráficos

| | |
|----------------------------------------------------|----|
| Gráfico 1 – Estado civil das Mães | 41 |
| Gráfico 2 – Estado civil dos Pais | 41 |
| Gráfico 3 – Habilitações Literárias das mães | 42 |
| Gráfico 4 – Habilitações Literárias dos Pais | 43 |
| Gráfico 5 – Profissão das Mães | 44 |
| Gráfico 6 – Profissão dos Pais | 45 |
| Gráfico 7 – Numero de filhos por casal | 46 |

Índice de Anexos

ANEXO I – Consentimento informado para agrupamento de escolas

ANEXO II – PSI – Índice de Stress Parental

ANEXO III – Consentimento informado

ANEXO IV – Questionário Sócio-demográfico

Introdução

O presente trabalho centra-se no estudo do stress parental, relacionando-o posteriormente com variáveis.

A escolha do tema deve-se à curiosidade e gosto pelo área da parentalidade, associado aos problemas e dificuldades que os pais vivenciam durante esta etapa, sendo aqui este retratado por Stress Parental.

O gosto pessoal na área da psicologia sempre se centrou na infância, por considerá-la a fase mais importante do ciclo vital de um indivíduo. É nela que assimilamos o mundo que nos rodeia, a maneira de o ver e sentir, para o poder perceber. É aqui que somos bombardeados por novas interações, influências e experiências. É também aqui que fazemos as grandes aprendizagens que nos serão úteis para o resto da vida. Numa fase inicial o andar, falar, fazer o controlo esfíncter, comer autonomamente, entre outros; numa fase posterior aprender a escrever, ler, entre outros. Resumindo, é nesta fase que começamos a construir o que virá a ser a personalidade de cada indivíduo.

O gosto por esta área nunca foi dúbio para mim, ditando algumas opções ao longo do meu processo académico. No decorrer da minha formação, fui tomando consciência da importância do meio familiar na estruturação da personalidade da criança e posterior adulto. Deste modo, constatei que tinha chegado o momento de me debruçar sobre os *comandantes* da educação, os pais - o que estes sentiam e as dificuldades com que se defrontam no decorrer deste processo.

Posteriormente e por constatar que existia pouca investigação nesta área, estreitei o meu objecto de estudo para o Stress Parental, com a ambição de perceber melhor as suas causas e como os pais o vivenciam.

A presente dissertação está dividida em quatro capítulos - três de fundamentação teórica e um de estudo empírico.

Não faria sentido falar de Stress Parental, sem antes perceber em que consiste o Stress generalista. O Capítulo I, denominado de *Stress*, procura desenvolver a temática. Aqui, são abordadas as teorias do stress (cognitivas e biológicas); os factores indutores e suas classes; o nível de gravidade; os sinais de alerta; as estratégias para lidar com o mesmo; e por fim os benefícios que o stress também pode revelar.

O Capítulo II, denominado de *Parentalidade*, faz a ligação entre stress e stress parental. É durante o exercício da parentalidade que surge o stress parental. Aqui, procurou-se definir parentalidade, relatando o seu conceito e características, bem como descrever os vários estilos parentais, suas causas e consequências.

O Capítulo III é o cerne de estudo ou seja *Stress Parental*. Define-se o conceito, caracterizando-o e estabelecendo relações.

Por fim, o capítulo IV, intitulado de *Estudo Empírico*, descreve a importância da investigação, os seus objectivos gerais, caracterizados pelo estudo dos indutores de stress, e os objectivos específicos, que consistem na conjugação do stress parental com variáveis. Os cinco objectivos específicos são: (1) Verificar se o stress parental varia em função do género dos pais (Moreira, 2010); (2) Averiguar se a idade da figura parental tem influência no stress parental (Moreira, 2010); (3) Perceber se quando é verificado um maior stress de vida, também se verifica um maior stress parental (Baltazar, 2009);

(4) Avaliar a não variabilidade do stress parental em função da idade da criança (Vrijmoet-Wiersma et al, 2009); (5) Avaliar se o stress parental pode variar conforme o ano de escolaridade em que a criança se encontra. Aqui, é feito o desenho da investigação com a definição das variáveis, para a sistematização do estudo. É exposta a metodologia, com os participantes, critérios de inclusão e exclusão, materiais e procedimento.

A amostra neste estudo é uma amostra por conveniência com questionários aplicados no Agrupamento de Escolas de Guifões, constituída por setenta figuras parentais.

Por fim, são expostos os resultados e é feita a discussão dos mesmos. Nesta fase foi possível cumprir os objectivos, chegando às seguintes conclusões: (1) O stress parental não apresenta diferenças significativas, em função do género dos pais; (2) A idade das figuras parentais não afecta o stress parental; (3) Quanto maior for o stress de vida, maior será o stress parental; (4) A idade da criança não é um factor influente no stress parental; (5) O stress parental não é influenciado pelo ano escolar frequentado pela criança.

Para terminar, é feita uma conclusão com o balanço global da dissertação, experiência vivida, bem como implicações e sugestões para investigações futuras.

Capítulo I – Stress

Introdução

A designação de stress, tão conhecida nos nossos dias, que diariamente ganha popularidade nos meios de informação, sendo ainda tema de congressos, surgiu no século XX com Taché em 1978 (Pereira, 2006).

Este pode se caracterizar por uma relação particular do indivíduo com o meio, resultante da percepção que cada um tem das exigências às quais a pessoa considera ter ou não estratégias de *coping* de maneira a não influenciar o seu bem-estar. Quando tal não acontece, esta divergência é sinalizada e a pessoa entra em desequilíbrio a vários níveis, como aos níveis fisiológico (imunológico, neuronal, hormonal), psicológico (emocional, cognitivo, comportamental) e social (família, trabalho, comunidade), (Ramos, 2001).

Existem diversas fontes de stress na vida social e quotidiana, e expressões como “ando com stress” “sinto stress” são formas das pessoas se expressarem os seus sentimentos difusos quando os desafios da sua vida se tornaram ameaças (Pereira, 2006).

O stress pode ser considerado como uma forma adaptativa e necessária de defesa para o indivíduo. Este facto é comum a todas as espécies que têm cérebro, a todas as culturas humanas, em todas idades e em ambos géneros. Porém quando este se torna excessivo pode reverte-se numa potencial doença (Vaz, 2007).

O stress pode ainda aparecer como uma das causas que contribuem para o aparecimento de doenças, como problemas de estômago. Que quando associados a história de doença familiar, sensibilidade alimentar entre outros, o indivíduo mostra-se como vulnerável para o aparecimento da chamada “Estomatite aftosa recorrente” (Gallo, Mimura & Sugaya, 2009).

1.1. Teorias do Stress:

1.1.1. Teorias biológicas e cognitivas do stress

As teorias biológicas do stress surgiram pelas mãos de Selye (1956) citado por Bianchi (2000) este definiu, o stress biológico recorrendo à descrição da síndrome de adaptação geral designada por SAG. Este autor chamou teoria biológica do stress pois definiu que se possa falar de stress desde o momento que exista a libertação de catecolaminas, glicocorticóides e mineralocorticóides (Bianchi, 2000).

Porém com este modelo atrás referido faltava um elemento bastante importante que consistia na relação do indivíduo com o elemento stressor, surge então Lazarus e Launier (1978) citado por Bianchi (2000) com o conceito de stress que advenha de elementos interiores ou exteriores para um factor no qual o indivíduo não possua capacidades de resposta (Bianchi, 2000).

O indivíduo depara-se com a situação desencadeadora de stress existindo uma avaliação por parte do mesmo. Numa primeira fase da avaliação, quer este a identifique como ameaçadora, quer a identifique como um desafio positivo, é motor de manifestações biológicas SAG. Numa segunda fase o indivíduo avalia se possui

capacidades de resposta para enfrentar a situação e como poderá usar os seus mecanismos de *coping* (Bianchi, 2000).

Em 1989, Folkman e Lazarus, citado por Cortina; Fitzgerald e Drasgow (2002) surgem com as ditas teorias cognitivas de atribuição que dependem da avaliação/atribuição que cada indivíduo dá à situação stressante e ao ambiente envolvente. E se esse acontecimento afecta ou não o seu bem-estar. As mesmas situações podem representar diferentes níveis de stress, de indivíduo para indivíduo. Por exemplo, considera-se o assédio como um potencial factor indutor de grande stress, porém para uma mulher poderá até ser uma situação traumática e para outra não chegar a ser relevante. Na avaliação pessoal têm influência não só as vivências pessoais, mas também a pressão social (Cortina; Fitzgerald & Drasgow, 2002).

1.2.Factores indutores de stress

Segundo Vaz (2007), as circunstâncias indutoras de stress podem ser de natureza física, psicológica e social. Para o primeiro tipo, temos por exemplo a privação de alimentos, a exposição ao calor ou frio excessivo. Já para o segundo poderá acontecer mediante a existência de conflitos interpessoais. Por fim, o terceiro tipo pode surgir, face a uma situação de desemprego e ou carências económicas (Vaz, 2007).

Estes tipos não são tão lineares quanto aparentam, pois um factor do tipo social pode-se tornar num de tipo psicológico, por exemplo uma pessoa que se encontre desempregada mais tarde terá consequências psicológicas (Vaz, 2007).

Existem diversos factores que podem induzir em stress, podem classificar-se em qualitativos e quantitativos. O primeiro está relacionado directamente com o

acontecimento/situação em si, que pode ter um impacto maior ou menor. O segundo factor é constituído pela amplitude e repetição da situação e consequências desagradáveis (Vaz, 2007).

Ao longo da vida o indivíduo vai treinando as respostas adequadas às suas circunstâncias sociais, como se fosse automatizando atitudes para dar resposta ou soluções aos factos com que se depara. Porém, quando se depara com uma nova circunstância para a qual não está treinado, poderá surgir uma situação de stress (Pinto & Silva et al, 2005).

O stress pode surgir quando existe um conflito entre as exigências da vida quotidiana e as aptidões e recursos do indivíduo. Quando existem muitas aptidões e recursos, mas as exigências são escassas, a vida do indivíduo torna-se monótona, pelo contrário se existem demasiadas exigências e poucas aptidões e recursos cria-se uma situação de stress excessivo. Pode-se concluir que o balanço do stress varia em função da exigência do acontecimento face às aptidões e recursos, que o indivíduo tem para confrontar. De modo que para que o stress esteja sob controlo atingindo uma vida desejável devem existir exigências às quais o indivíduo possua aptidões e recursos para dar resposta (Vaz, 2007).

Assim, segundo Lazarus e Launier (1978) citado por Bianchi (2002) o stress decorre da avaliação do indivíduo (desafio positivo ou ameaça) e as consequências que decorrem nos sistemas orgânicos, psicológico, social e espiritual, para as quais a pessoa verifica se existem mecanismos de *coping* disponíveis para dar resposta (Bianchi, 2000).

Uma percepção distorcida poderá acrescer o stress, quando a pessoa desenvolve a ideia de que não tem controlo sobre o acontecimento com que se defronta, que lhe é

importante, e que não possui aptidões para as exigências do mesmo (Pinto & Silva et al, 2005).

1.2.1. Classes de situações indutoras de stress

As situações indutoras de stress podem, ser divididas em classes. São elas, acontecimentos traumáticos na vida de um indivíduo; acontecimentos significativos ao longo da sua vida; situações crónicas indutoras de stress; microindutores de stress; macroindutores de stress; acontecimentos desejados que não se realizam; e/ou traumas que ocorrem no estágio de desenvolvimento (Pinto & Silva et al, 2005).

Fazendo um breve resumo destas classes, pode-se dizer que um acontecimento traumático consiste numa situação que possa pôr em causa a vida e integridade física da pessoa, são acontecimentos extremos que poderão ser considerados catástrofes. Sendo que a pessoa traumatizada pode vivenciar o perigo de vida ou ser apenas testemunha do acontecimento. Assim, está-se a falar por exemplo de ameaças de morte, espancamento, rapto, violação, incêndio e ou catástrofes naturais (Pinto & Silva et al, 2005).

Já os acontecimentos significativos de vida reflectem situações repentinas e que marcam a vida para sempre, como por exemplo a morte de um filho, a perda de um emprego. Tais acontecimentos podem assumir diferentes intensidades (Pinto & Silva et al, 2005).

Segundo Bianchi (2000), factores externos como a vida profissional, a família, o ambiente, podem influenciar a percepção de stress. Porém também os factores internos estão presentes, como as emoções, experiências vividas, crenças e valores.

Quando falamos de stress crónico diz respeito a um acontecimento que sabemos quando inicia mas não se sabe quando termina. Este é permanente na vida do indivíduo e tem implicações no desempenho diário do mesmo, daí a sua vertente crónica. Exemplo destas situações é o facto de estar em constante conflito familiar, ou morar numa zona insegura em que a pessoa pode ser surpreendida negativamente a qualquer momento (Pinto & Silva et al, 2005).

Os microindutores de stress são referentes a pequenos problemas do dia-a-dia, como ter um vizinho incomodativo/barulhento, estar parado no trânsito e chegar atrasado ao trabalho, contactar com uma pessoa que seja aborrecida. Estas situações por si só não se tornam geradoras de stress, mas acumuladas podem ser grandes indutores (Pinto & Silva et al, 2005).

Ao macroindutores de stress estão relacionados com situações que o sistema sócioeconómico impõe ao indivíduo e deste modo abrangem um grande número de pessoas. Exemplos destes acontecimentos são por exemplo uma taxa alta de inflação, dificuldades em arranjar emprego, recessão económica, entre outros. As consequências de tais factos podem ser diminuídas se existirem agências sociais que possam prestar um apoio eficaz (Pinto & Silva et al, 2005).

Relativamente ao indutor representante dos desejos que não ocorrem, corresponde a situações que embora muito ambicionadas não se realizam, como por exemplo, uma mulher que deseja muito ter filhos, descobre que é infértil, ou o facto de os vencimentos de um casal serem muito limitados e não lhes permitirem adquirir os bens que desejavam (Pinto & Silva et al, 2005).

Por fim os traumas ocorridos no estágio de desenvolvimento, são indutores de stress pois ocorrem numa fase onde o indivíduo está vulnerável e com poucas defesas,

tendo estes, influência na vida adulta. Por exemplo a literatura diz que pessoas que foram vítimas de abusos físicos em crianças, quando se tornam adultos tendem a repetir este padrão propiciando uma história de vitimação na vida adulta e apresentam uma menor resistência quando confrontados com situações traumáticas (Pinto & Silva et al, 2005).

1.3. Gravidade do stress

Skodol et al, (1993) citado por Pinto e Silva et al, (2005), referem que para se avaliar a gravidade do stress, é necessário ter em atenção os três componentes estruturais, são eles:

- O estímulo perturbador;
- A forma como a vida do indivíduo fica afectada, tendo em conta como esta era anteriormente ao acontecimento stressante;
- As características pessoais ou predisposições do indivíduo.

Relativamente ao estímulo perturbador, tem que se ter em conta a sua valência negativa que este pode assumir se representar uma perda indesejável; o seu fatalismo; a representação de ameaça para a vida do indivíduo; a grandeza da mudança para o indivíduo; e por fim a capacidade que o acontecimento tem de levar o indivíduo a sentir-se fisicamente exausto (Pinto & Silva et al, 2005).

Por sua vez, a vida do indivíduo poderá ficar afectada, e é em função do seu grau que se verifica a interferência nas actividades da vida diária que poderão ficar

comprometidas. Esta situação poderá ter interferências a vários níveis, como o financeiro, pessoal, entre outros (Pinto & Silva et al, 2005).

Para terminar, as características pessoais ou predisposições do indivíduo, têm a ver com as experiências por este vivenciadas, com as suas crenças e valores, doenças físicas e ou psiquiátricas, características da sua personalidade, seu quociente de inteligência (Pinto & Silva et al, 2005).

Pode-se então concluir que um acontecimento é considerado grave quando introduz uma mudança significativa nas actividades habituais do indivíduo e não lhe permite alcançar os objectivos que para ele são importantes (Pinto & Silva et al, 2005).

1.4. Sinais do stress

Existem sintomas de quando o indivíduo se encontra em stress. No entanto, estes variam de pessoa para pessoa, pois sofrem a influência da personalidade de cada um, assim como a situação e o motivo da fonte de stress. Estes sinais manifestam-se em alterações no indivíduo. Sendo elas alterações do comportamento (fumar e ou beber mais que o habitual, isolar-se das outras pessoas, e manifestar insatisfações, nível laboral), alterações emocionais (perder a auto-confiança, ter manifestações de cólera e raiva), alterações cognitivas (pensamentos repetitivos, dificuldades na concentração, dificuldades na tomada de decisão) e por sintomas vegetativos (dores de cabeça frequentes, aumento da tensão arterial, transtornos do sono) (Vaz, 2007).

1.5. Estratégias para lidar com o stress

Quando um indivíduo se depara com uma situação de stress, recorre a estratégias para responder e se resguardar do mesmo. Tem então à sua disposição actividades que possam:

- Reparar a relação afectada entre si e o meio, resolvendo o problema, recorrendo a:
 - Competências e recursos pessoais
 - Recursos sociais
- Reduzir as emoções negativas que foram criadas (Pinto & Silva et al, 2005).

Estas estratégias de resposta podem ser focadas, no problema, nas emoções ou na interacção social. Quando estas são focadas no problema frequentemente é porque o indivíduo sente a situação como muito stressante, e vê-a como controlável e de fácil resolução. Este facto depende de pessoa para pessoa, uma vez que o ponto de vista depende de cada um, e o que para uma pessoa pode ser um grave factor de stress, para outra poderá ser pouco stressante. Esta mostra-se a melhor estratégia para resolução do stress, uma vez que vai à raiz do problema, resolvendo a situação, tendo benefícios ao nível do funcionamento psicológico, uma vez que se mostram menos deprimidas (Pinto & Silva et al, 2005).

Quando o indivíduo tem a percepção de que a situação é grave e a resolução do problema é muito difícil ou impossível, recorre ao controlo das emoções. E pode fazê-lo de diversas formas, por exemplo, desabafando com alguém partilhando a sua preocupação com alguém, obtendo apoio emocional; fugindo de forma real ou

imaginária, fazendo uma viagem, ou ver um filme. O objectivo é escapar de certa forma fazendo algo agradável que permita a distração (Pinto & Silva et al, 2005).

A pessoa pode ainda recorrer a estratégias de *coping* e de enfrentamento para suportar o stress. Cada indivíduo possui estratégias de *coping* e de enfrentamento, diferentes entre si, e variáveis de pessoa para pessoa (Lipp & Tanganelli, 2002).

Ainda através da fuga ao stress, pela via emocional aparece o escape através da ingestão excessiva de comida, bebidas alcoólicas, drogas ilícitas. Estas atitudes reduzem o estado de stress momentaneamente, porém a longo prazo podem-se tornar muito nefastas (Pinto & Silva et al, 2005).

Se a estratégia escolhida for o controlo das emoções esta não será eficaz para a resolução do problema, mas será bastante útil, pois ajuda o indivíduo a distanciar-se do problema, dando-lhe tempo de reorganizar os seus meios de resposta. É ainda um meio bastante válido quando não existe solução para o problema. Por outro lado, poderá ser prejudicial quando adia a resolução do problema, evitando a tomada de consciência do indivíduo, face ao problema, trazendo danos a longo prazo (Pinto & Silva et al, 2005).

Por fim, temos a estratégia de interacção social. Esta depende dos recursos pessoais e sociais de cada indivíduo, e da disponibilidade destes para prestarem auxílio, caso o indivíduo necessite. Funciona como um comportamento de apoio que quanto mais empático e o indivíduo o perceba como tal, maior eficácia terá no mesmo, ajudando-o a enfrentar o problema e fazendo com que este se sinta compreendido (Pinto & Silva et al, 2005).

Assim, são apontadas por Lipp e Tanganelli (2002) estratégias para lidar com o stress, como, conversar com o cônjuge ou alguém afectivamente importante; pensar nos

filhos; passear. Em casos onde estas estratégias não se mostram suficientes é indicado a psicoterapia.

A valorização dos relacionamentos interpessoais, a procura de um equilíbrio entre o estudo/trabalho e o lazer, a prática de actividade física, o cuidado com a alimentação, horas de sono, e cuidados com a saúde, mostram-se boas estratégias para lidar com o stress (Zonta; Robles & Grosseman, 2006).

Segundo um estudo sobre o stress do enfermeiro em contexto hospital encontrou-se como estratégia a discussão entre os grupos para, aquisição de conhecimento da teoria e ao mesmo tempo proporcionar um momento de resolução de conflitos, estando a trabalhar para a redução do stress (Bianchi, 2000).

O mesmo autor surgiu em 1990 com outra proposta denominada *inoculação de stress* caracterizada pela aquisição de conhecimentos do stress, enquanto mecanismo de *coping*. Deste modo o stress terá menos repercussões negativas contribuindo para a reorganização do indivíduo (Bianchi, 2000).

Relacionado com o estudo da influência do stress nos problemas estomacais, o relaxamento mostra-se uma estratégia eficaz e importante, para a prevenção e recuperação na saúde destes indivíduos (Gallo, Mimura & Sugaya, 2009).

Gallo, Mimura e Sugaya (2009), apontam ainda a psicoterapia como uma possível forma de diminuição do stress.

1.6. Benefícios do stress

Nem todo o stress é negativo uma vez que se o sujeito levasse uma vida onde nada o estimulasse a sua vida era demasiado monótona e nada enriquecedora. Por outro lado, o stress pode funcionar como um alerta e faz com que o indivíduo reaja à situação e solucione o problema. Por exemplo, quando um aluno tem um teste e entra em stress, este pode funcionar como uma previsão protectora, uma vez que vai fazer com que este estude e se prepare para o teste (Vaz, 2007).

Deste modo, podemos classificar o stress como benéfico e prejudicial, vejamos então este modelo explicativo, proposto por Vaz, (2007).

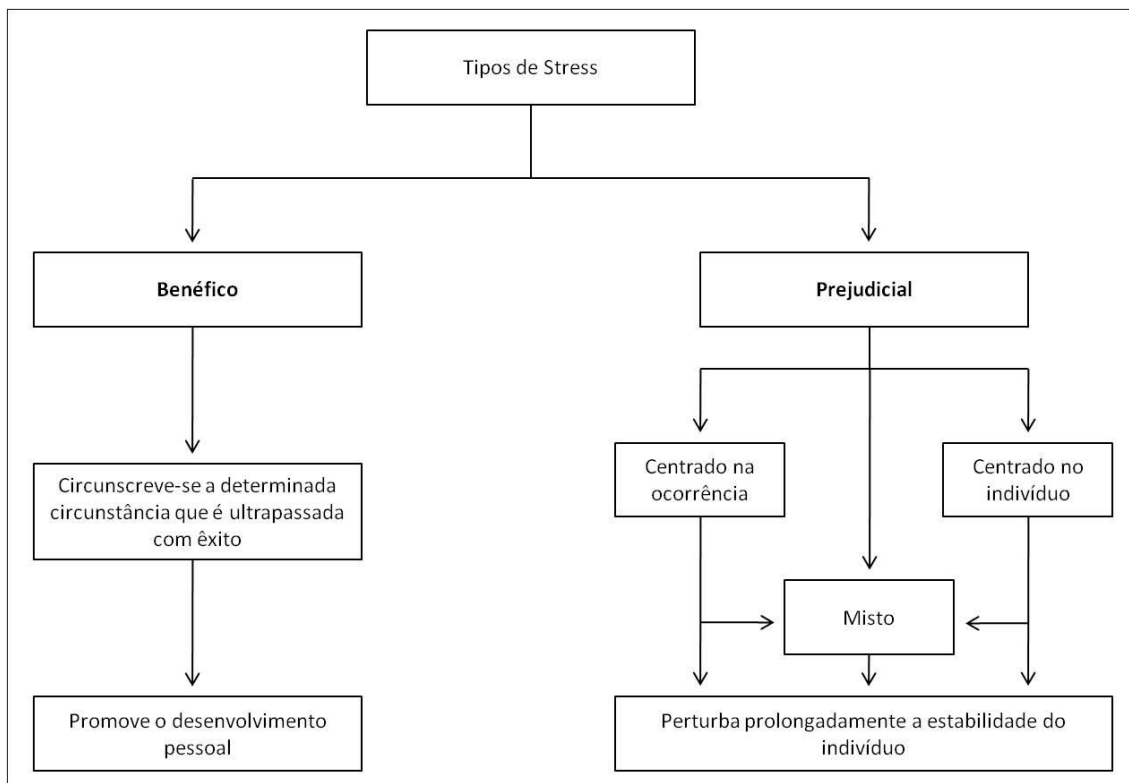


Figura 1 – Tipos de Stress (Vaz, 2007 p. 35)

Conclusão

Após a abordagem ao conceito de stress, apresentam-se em suma um modelo compreensivo de stress (Vaz, 2007). Este engloba as circunstâncias indutoras de stress; respostas evocadas pelo stress; estratégias para lidar com o stress, entre outros elementos.

Este é apresentado em forma de resumo e conclusão do que foi descrito anteriormente.

O stress pode ser induzido por diversos factores, mas também pode influenciar. Vejamos o exemplo das células que quando submetidas a stress apresentam uma diversidade e uma extensa gama de respostas (Garcia et al, 2006).

Foi ainda verificado que estudos na área da saúde, sugerem que distúrbios psicológicos, bem como o stress e ansiedade, podem desempenhar o início ou a recorrência de problemas estomacais (Gallo, Mimura & Sugaya, 2009).

Resta apenas acrescentar que o stress nem sempre é negativo, pois funciona como um estímulo (Vaz, 2007).

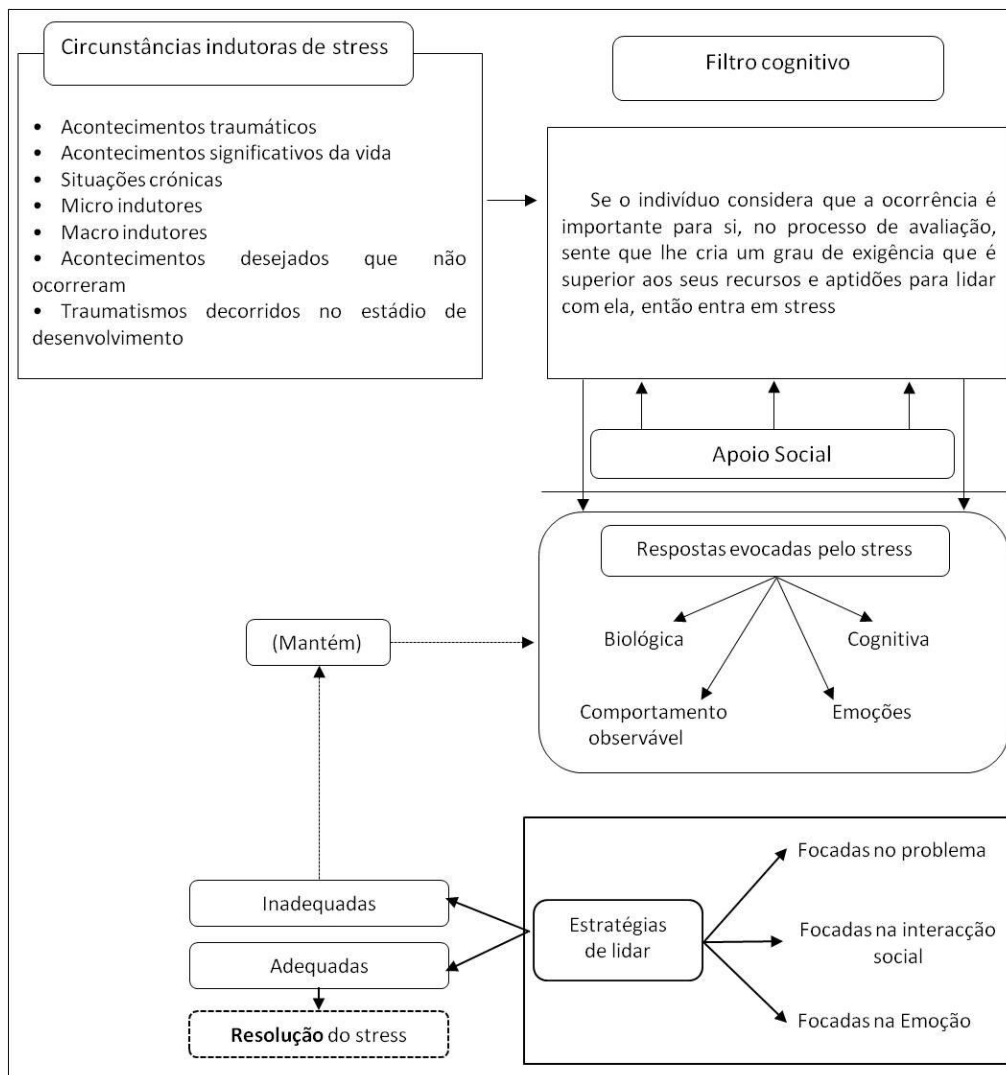


Figura 2 – Modelo Compreensivo do stress (Vaz, 2007 p.43)

Capítulo II – Parentalidade

Introdução

A parentalidade surge como uma transição na vida da pessoa, que acarreta oportunidades de crescimento pessoal, mas também risco de descompensação, que poderá comprometer o percurso vital (Pinto & Silva et al, 2005).

Segundo Lopes, Catarino e Dixe, (2010), esta pode sofrer influências até do contexto no exercício da parentalidade e daí resultam diferenças de acordo com as variáveis sócio-demográficas dos pais.

Quando se fala em parentalidade refere-se às duas figuras parentais, porém a mulher durante a gravidez faz uma transição para a parentalidade e experiencia mudanças biológicas, psicológicas e sociais, daí pode resultar um acréscimo de sensibilidade, labilidade e ansiedade. Tal facto é normativo, uma vez que se trata de um processo adaptativo (Öhman et al, 2003 citado por Hernandez & Hutz, 2008).

Esta mudança parece activar as diferenças entre homens e mulheres, aumentando a consciência de papéis de género, para que possam corresponder às auto-exigências, às exigências sociais e dos familiares, que o facto de ser pai acarreta. Se esta transição não for vivida de maneira tranquila pode se tornar num indutor de stress (Durkin et al, 2001 citado por Hernandez & Hutz, 2008).

O papel atribuído ao homem sofreu uma mudança devido à parentalidade. Este perdeu o cargo patriarcal para ganhar um papel mais activo na vida familiar, aproximando-o dos filhos. Somente nos anos oitenta o homem envolve-se de uma forma mais activa na educação dos filhos, dividindo as obrigações e funções parentais. Este

facto, fez com que a mulher pudesse assumir papéis mais activos na sociedade (Bayle & Martinet, 2008).

A parentalidade pode ainda aparecer ligada ao stress, porém estes casos somente são estudados em situações extremas, por exemplo, aliado às doenças crónicas e terminais. Lopes, Dixe e Catarino, (2010), vem demonstrar que os pais experienciam situações altamente perturbados e de stress, sem que para isso necessitem de estar associadas a condições limite. Ainda no mesmo estudo e para confirmar o que foi referido anteriormente, nesta amostra 75% dos pais que compunham a amostra referem sentir dificuldades no exercício da parentalidade com crianças até três anos de idade (Lopes, Catarino & Dixe, 2010).

A parentalidade tem ainda influência na maneira como os pais vêem os filhos, uma vez que quando inquiridos assumem a valorização dos filhos em função da contribuição instrumental que estes prestam à vida familiar. Num estudo realizado em Portugal, 54% dos pais definiram esta valorização quanto à “ajuda em casa e no trabalho”, existem ainda valorizações relacionadas com a ajuda económica e/ou mão-de-obra e ainda a ajuda em tarefas domésticas (Cunha, 2007).

2.1. Parentalidade – conceito e características

Longe vão os tempos em que as regras eram impostas em função da hierarquia familiar, e o não cumprimento das mesmas acarretava a exclusão. O conceito de família tem sofrido uma evolução enquanto sistema, mas também ao nível funcional e das supostas tarefas que devem ser cumpridas por cada elemento do sistema familiar (Ariés, 1986; Shoter, 1977 citado por Bayle & Martinet, 2008).

Por exemplo no início do século XX as crianças eram entregues às amas, o então deixados ao abandono em casa, o que faziam que estes morressem precocemente. Desta concepção para os dias de hoje muito se alterou e as crianças passam a ser vistas como *pequenos reis* proporcionando bem-estar físico e afectivo (Bayle & Martinet, 2008).

A parentalidade está intimamente ligada com a ansiedade social da vida adulta, englobando, o carinho, a superprotecção, os estilos parentais e a vinculação na infância e na adolescência. Quanto mais os indivíduos revelam ansiedade social, mais estes caracterizam os seus pais como pouco carinhosos e superprotecções na sua infância e adolescência e daí sentirem-se menos vinculados aos seus progenitores. Posteriormente, faz com que os ansiosos sociais tenham estilos parentais autoritários, que segundo os estudos resultam nos filhos, no desenvolvimento de boas habilidades sociais e níveis mais baixos de ansiedade social (Sousa, 2009).

Trata-se de uma transição para a nova função de pais, e estes têm que se ajustar e acordar entre si a criação de regras, tanto relacionadas com a parentalidade como novas regras familiares. O problema pode surgir se o desenvolvimento da parentalidade acontece de uma forma demasiadamente lenta e os pais não se mostram preparados para este novo papel (Relvas & Alarcão, 2007).

Quando os pais sentem dificuldades no exercício da parentalidade durante os três primeiros anos de vida da criança, recorrem a estratégias de *coping* (Lopes, Catarino & Dixe, 2010).

Esta dificuldade em educar reflecte-se nos filhos mas também nos pais, pois cerca de 40% sentem-se ultrapassados no seu cargo parental, referindo ainda que não se consideram bons educadores porque não sabem como o fazer. Ainda 20% dos pais sente angústia resultado das exigências financeiras dos filhos (Urra, 2007).

A parentalidade pode ser explicada através da frase de Bayle e Martinet, (2008), que refere *Todo o conhecimento e comportamento do ser humano ou é inerente ou aprendido ou alguma combinação entre inerente e aprendido*. O ser humano à medida que cresce vai reduzindo o que é inerente e acrescentando o que é aprendido, decorrente da sua experiência vital (Bayle & Martinet, 2008 p. 303).

Várias pesquisas apontam no sentido de uma relação intimamente ligada entre os estilos parentais que os pais vivenciaram com os estilos parentais praticados por estes, para com as suas crianças. Deste modo a investigação nesta área mostra-se importante pois o estudo dos estilos parentais mostra-se importante para um desenvolvimento positivo das crianças (Weber; Brandenburg & Viezzer, 2003).

2.2. Estilos parentais

O facto de educar um filho nos dias de hoje constitui um desafio. É necessária uma interacção entre pais e filhos para um desenvolvimento saudável da mesma. A maneira como os pais actuam vai influenciar directa ou indirectamente o comportamento da criança. Este facto tanto se aplica para o positivo, como para o negativo (Bayle & Martinet, 2008).

Os estilos parentais dizem respeito à forma como os pais apoiam o seu filho no desenvolvimento e crescimento, fazendo com que este explore o mundo, transmitindo ainda assim valores, como respeito, tolerância e a aceitação dos outros (Ramalho, 2001).

A diade entre pais e filhos é um factor de elevada importância para o desenvolvimento da criança. A forma como os pais lidam com a criança influencia de

maneira directa o comportamento da criança, quer positiva ou negativamente (Bayle & Martinet, 2008).

Existem diferentes estilos parentais. Temos o permissivo, o autoritário, o super-protector e o democrático. Estas diferentes maneiras de educar são influenciadas pela maneira como os próprios progenitores foram educados (Urra, 2007).

Actualmente existem à disposição instrumentos para avaliar os estilos parentais, deste modo o psicólogo recorrerá a este apoio que caracterizará muito do que é a criança e de como funciona a família nuclear (Weber; Brandenburg & Viezzer, 2003).

Caracterizando agora os estilos parentais, o estilo permissivo caracteriza-se por ausência de regras por parte dos pais, o que tem consequências, pois às crianças que lhes é dito “sim” a tudo, acabam por não se sentirem importantes para os pais, convertendo-se em “senhores” de si e das suas vontades. Não existe uma hierarquia familiar, o que gera grandes problemas, pois não se sabe quem detém o poder e impõe a ordem. Este estilo parental é muito característico dos pais que quando crianças viveram sob o estilo parental super-protector, e por oposição não querem que os filhos passem pelo mesmo (Urra, 2007).

Os pais defendem que a criança deve ter a sua liberdade, porém não sabem como a impor, uma vez que não existem regras nem limites, não chegam a passar valores essenciais para o seu crescimento como o respeito e a partilha. Este estilo parental pode ser muito arriscado pois a criança fica com a ilusão de que os seus actos não têm consequências (Ramalho, 2001).

Já o estilo autoritário prevê a submissão da criança por medo, muitas das vezes não compreendendo a razão, acompanhado de um tratamento severo, onde se utiliza a

força e a chantagem emocional. Existe uma correcção excessiva, onde os pais são os detentores absolutos do poder e da razão não existindo margem para o diálogo ou sequer para a explicação (Urta, 2007).

Na relação vigora a disciplina imposta de uma forma excessiva, onde o cumprimento é obrigatório. Os momentos afectivos são reduzidos e existe uma grande distância, o que faz com a relação seja marcada pela raiva, pelo conflito resultando em frustração (Ramalho, 2002).

Este estilo parental tem fortes influências nos filhos, podendo criar a percepção dos pais como hostis, gerando um ressentimento em relação aos mesmos. E a médio-longo prazo dificuldades nas relações sociais, falta de espontaneidade e orientação, dificuldades em perceber os valores morais, baixo rendimento escolar, agressividade, teimosia, vingança e introversão (Urta, 2007).

Muitas vezes acontece que os pais oscilam entre o estilo permissivo e autoritário, pois são permissivos, porém quando a criança não obedece numa situação para os pais realmente importante, tornam-se autoritários. Esta oscilação faz que a criança teste sempre os limites das figuras parentais (Ramalho, 2002).

O modelo super-protector tem como crenças parentais que os filhos devem ser excessivamente protegidos e mimados em todos os momentos, enquanto viverem na casa dos pais, acreditando que a responsabilidade aparecerá mais tarde na idade adulta. Estes pais protegem os filhos de todas as situações, até as mais fáceis de resolver. Deste modo a criança não aprende a lidar com a frustração nem é preparada para a resolução dos problemas, uma vez que são os pais que os resolvem. Não estão a dar qualquer autonomia à criança (Urta, 2007).

Tal irá ter consequências, serão pessoas com elevada dependência, falta de iniciativa, pois nunca aprenderam a tomar nenhuma decisão. Mais ainda se caracterizam por serem egoístas, intolerantes e até tiranos, pois nunca lhes foi dada a oportunidade de lidar com a frustração. Como vêem o mundo de uma maneira para a qual não foram preparados manifestam desadaptação social (Urna, 2007).

Por fim, temos o estilo parental pretendido, o mais correcto, é o estilo parental democrático. Como o nome indica tem por conceito base a democracia, e estes pais têm como crenças que a família é fonte de bem-estar. Existe uma autoridade por parte dos pais, mas baseada no diálogo, amor, sensibilidade, compreensão, é explicada à criança o porquê das ordens, obrigações, regras e castigos. Estes pais procuram a obediência voluntária, criando um clima de liberdade dentro de certos limites, isto só é possível se as crianças tiverem o seu papel bem definido, sabendo o que é esperado de si. Deste modo, estão a incentivar a autonomia (Urna, 2007).

Mais uma vez o estilo parental terá consequências na criança e posteriormente no que ela será enquanto adulto e progenitor. Este estilo cria indivíduos adaptados, com auto-confiança, levando a um comportamento produtivo. Incentiva à independência, afirmação, autonomia, cooperação e responsabilidade. Detém ainda condutas socialmente valorizadas, caracterizadas pela responsabilidade social (Urna, 2007).

Ramalho (2002) intitula o estilo parental pretendido como “orientador”, onde os pais educam os filhos na base do amor, do respeito, transmitido que as suas acções têm consequências. Visa criar adultos independentes, generosos e responsáveis (Ramalho, 2002).

Segundo um estudo realizado no Brasil, onde se caracterizavam os estilos parentais, verificou-se que a maior parte dos pais e mães está situado nos pontos

extremos da classificação de estilos parentais, pois, ou são muito exigentes e encaixando-se no estilo autoritário, ou são pouco exigentes e pouco responsáveis chegando a ser negligentes, mais característicos do estilo permissivo (Weber; Brandenburg & Vierzzer, 2003).

Ramalho (2002), propõe ainda outro estilo parental ministrado pelos “pais indiferentes” que privam a criança de bens essenciais para o seu crescimento, onde na relação vigora a indiferença e um desinteresse pelo que a criança faz. As acções e emoções que os pais têm, transmitem à criança ansiedade, irritabilidade e aborrecimento (Ramalho, 2002).

Os estilos parentais aparecem associados a maneiras de ensinar baseadas em protótipos, segundo Bayle e Martinet, (2008) são eles ensinar através de: a) exemplo, b) intervenção verbal indirecta, c) intervenção verbal directa, d) intervenção física.

A primeira (a) exemplo) esta relacionada com o trabalho de Bandura (1977) citado por Bayle e Martinet, (2008), que refere que existem dois actores, um modelo e um observador, cujo modelo actua e esse mesmo acto tem consequências. O observador presencia e tenderá a repetir a acção mais tarde. Este tipo de interacção tem um controlo externo baixo bem como eficácia a curto prazo, porém apresenta uma elevada eficácia a longo prazo.

Na intervenção verbal indirecta, os pais conversam comunicando com os filhos sem que o assunto seja exposto abertamente. São ensinamentos feitos através de perguntas e relatos de histórias ou contos. Este tipo constitui um médio controlo externo e uma eficácia a curto e longo prazo, elevada (Bayle & Martinet, 2008).

Já na intervenção verbal directa é dito claramente à criança o que é pretendido, é mais uma intervenção informativa, que funciona muito bem frente a situações onde a reacção tem que ser imediata, por exemplo perigo inerente. Esta não promove a autonomia nem o raciocínio, pois a criança somente cumpre o que lhe é dito. Aqui o controlo externo é elevado, assim como a eficácia a curto prazo. Mas a eficácia a longo prazo revela-se média/baixa (Bayle & Martinet, 2008).

Por fim, temos a intervenção física que será negativa por exemplo quando um pai se impõe e retira um estímulo que está a interagir com a criança de uma forma incorrecta, (por exemplo fazer uma birra num supermercado porque tem um brinquedo na mão que quer levar para casa. Aí o pai intervém e retira o brinquedo impondo a sua ordem). Existe também a intervenção física positiva quando o progenitor abraça a criança após esta ter feito algo positivo. Ambas interações têm um elevado controlo externos, bem como uma eficácia a curto prazo. Já no que toca a eficácia a longo prazo a intervenção física negativa tem um efeito médio, e a positiva tem um efeito baixo (Bayle & Martinet, 2008).

Conclusão

Como foi referido a educação de uma criança é um grande desafio, para o qual muitas vezes os pais não se sintam à altura. Este mostra-se particularmente dificultado no presente século XXI, devido às influências dos meios e internet, as chamadas tecnologias maravilhosas. Temos ainda os problemas dos consumos de droga, que agrava as preocupações parentais (Bayle & Martinet, 2008).

Deste modo o estilo parental que os progenitores transmitem à criança, é de extrema importância, uma vez que existe uma relação entre o optimismo e o estilo parental exercido (Weber; Brandenburg & Viezzer, 2003).

A parentalidade é uma adaptação às exigências que esse cargo acarreta. Segundo Urra, (2007) o sucesso para uma parentalidade positiva que fomente uma boa relação entre pais e filhos decorre da confiança de pais para filhos e filhos para com os pais, e também na partilha das alegrias e frustrações. Nunca deixando de incentivar estes aspectos, valorizando a afectividade. Urra, (2007) refere mesmo “*dizer de vez em quando “gosto de ti” é uma terapia mútua*” (Urra, 2007, p.155).

Porém para Bayle e Martinet, (2008) o amor que Urra, (2007) nos fala, tem que existir sem dúvida, porém associado a uma auto-reflexão parental na qual estes se questionarão de quais são os objectivos e expectativas que tem para os seus filhos e deste modo elaborar uma estratégia para alcançar os mesmos. A educação de maneira eficaz é urgente e os métodos aos quais se recorre, nem sempre são os mais óbvios e naturais.

Uma educação segura conduzirá a filhos felizes, autónomos, continuado a dialogar abertamente com os progenitores (Bayle & Martinet, 2008).

Para terminar Cruz e Pinho, (2008) referem que para uma eficaz educação das crianças, mostra-se muito importante a educação de pais, por esse facto surgiram com o projecto *Pais XXI*, implementado com sucesso em Santa Maria da Feira, cujo objectivo era treinar as competências parentais (Cruz & Pinho, 2008).

Capítulo III – Stress Parental

Introdução

O stress pode surgir frente a uma mudança na vida para a qual o indivíduo tenha dúvidas ou receia que as suas competências não estejam à altura, exemplo disto poderá ser a gravidez ou o nascimento de um filho (Pinto & Silva et al, 2005).

Assim, e fazendo a ligação com a afirmação anterior, a definição para stress parental é uma reacção psicológica oponente, face às exigências de ser pai ou mãe e o medo de não conseguir responder adequadamente. Este sentimento pode gerar sentimentos negativos acerca da criança e ou de si próprio (Deater-Deckard, citado por Crnic & Low, 2002, p. 248).

Foi comprovado que o stress se mostra como um dos principais destabilizadores das funções parentais. Este inclui stressores ao nível financeiro, extra familiar, na relação marital e relacionados directamente com a criança, como a sua personalidade e possíveis problemas de comportamento (Holden & Banez, 1996).

3.1. Stress parental conceito e suas relações

Existem estudos que apontam na relação do stress com diversos factores, vejamos o exemplo de um estudo que relaciona o stress com o suporte social de crianças com PHDA (Perturbação de Hiperactividade com Défice de Atenção). Foi verificado de que à medida que aumenta o suporte social, o níveis de stress diminuem, sendo que a percepção do suporte social varia conforme o género da figura parental (Moreira, 2010).

Porém parece não variar conforme o género das crianças (Breen & Barkley, 1987).

Pais com maior *locus* de controlo externo vivenciam níveis mais elevados de stress. Por exemplo, quando os pais atribuem o mau comportamento do filho à idade, à causalidade, desculpabilizando-se a eles próprios de assumir responsabilidades, significa que têm *locus* de controlo externo, assim o risco de stress parental mostra-se mais elevado (Siman-Tov & Kaniel, 2010).

Verificou-se que os pais têm uma melhor percepção do suporte social comparativamente às mães. Deste modo, os pais apresentam-se como menos stressados (Moreira, 2010).

Noutro estudo foi também verificada uma correlação negativa entre o apoio social informal e o stress parental. Assim, quando o apoio social informal aumenta o stress parental diminui (Walker, 2000).

Num estudo ainda referente à PHDA, conclui-se que esta perturbação é um factor stressante, que exige por parte das mães uma adaptação psicossocial (Barkley, 2002 citado por Bellé; Andrezza; Ruschel & Bosa, 2009).

A idade dos progenitores é ainda outro factor que tem influência na percepção do stress, e à medida que esta avança, crescem os níveis de stress (Moreira, 2010).

Num estudo referente ao stress parental em crianças com enurese e/ou encoprese, verificou-se que os níveis mais elevados de stress pertenciam às mães de crianças enureticas, por comparação ao grupo de controlo. Considerando ainda factores externos à relação mãe-criança que contribuíam para o aumento dos níveis de stress parental, e o stress de vida (Baltazar, 2009).

O stress de vida pode ser caracterizado por diversas situações das quais a insatisfação no local de trabalho faz parte (Hart & Kelley, 2006).

Na comparação do stress parental em mães de crianças com enurese e encoprese, verificou-se níveis mais elevados de stress nas mães de crianças com encoprese (Baltazar, 2009).

Em vários estudos sobre stress parental em pais de crianças com problemas oncológicos, era verificado que as mães vivenciavam maiores níveis de stress, por comparação à figura parental masculina. Actualmente, em estudos recentes, constatou-se que, tanto a figura parental masculina como a feminina vivenciam níveis similares de stress. Este facto levantou a necessidade dos estudos não se centrarem somente nas mães e serem alargados à figura parental masculina (Vrijmoet-Wiersma et al, 2009).

Um estudo realizado por Caldwell; Horne; Davidson e Quinn, (2006), vem reforçar a ideia de que o stress parental não apresenta diferenças significativas conforme o género. Em 2008 Cherubini; Bosa e Bandeira defendem a mesma ideia. No ano seguinte Szelbracikowski (2009) comprova o mesmo facto.

Para reforçar esta afirmação Lange et al, (2005) refere que quando existe stress parental, são as mães que se mostram mais apoiadas pelas suas redes de amizade, o que implica um apoio reduzido aos pais.

Pode ainda o estado civil dos pais ter influencia no stress, pois os pais solteiros vivenciam níveis de stress mais elevado por comparação aos casados (Caldwell; Horne; Davidson & Quinn, 2006).

Fazendo ligação com a constatação anterior Szelbracikowski (2009) vem referir que quando existe a coabitação da criança com apenas com um progenitor, os níveis de

stress são mais elevados do que quando existe a coabitação com ambos progenitores, ligando o stress parental com a estrutura familiar.

Ainda o mesmo autor refere que a guarda unilateral da criança é um indutor de stress, pois as responsabilidades localizam-se maioritariamente de um lado (Szelbracikowski, 2009).

Já noutro estudo referente ao ajuste parental pós-natal de indivíduos chineses, constatou-se que nos primeiros seis meses após o parto, as mães revelam maiores níveis de stress parental (Lu, 2000).

Foi também verificado num estudo que os pais de crianças com síndrome de tourette's apresentam maiores níveis de stress parental, por comparação aos pais de crianças aparentemente sem problemáticas. Por comparação aos pais de crianças com problemas asmáticos estes revelam que o seu stress é maioritariamente devido à doença dos filhos, enquanto as mães de crianças com síndrome de tourette's atribuem o seu stress ao comportamento dos filhos e cuidados a ter com as suas actividades diárias (Wilkinson & Marshall, 2007).

O mesmo estudo ainda nos diz que quando o rendimento escolar das crianças diminui, o stress aumenta nos pais, o que sugere a co-morbilidade de perturbações influência o stress parental (Wilkinson & Marshall, 2007).

Foi ainda comprovado que o stress parental mostra-se mais elevado em pais de crianças com problemas de comportamento (Embregts; Bois & Graef, 2010), o que vem contradizer a investigação de Szelbracikowski (2009) que os resultados referem que o comportamento da criança parece não manifestar grande influência nos níveis de stress dos pais, pois num estudo, com esse mesmo tema, foram comparados pais de crianças

socialmente correctas com pais de crianças com problemas de comportamento, e não existiram diferenças significativas entres os valores de stress parental (Szelbracikowski, 2009).

Por sua vez o stress parental quando elevado pode, influenciar o sucesso na implementação das intervenções, o que irá ter fortes consequências para ao psicólogos e outros profissionais que trabalhem com crianças com síndrome de tourette's. Esse trabalho deve, sempre que possível, envolver a escola e a família, recorrendo a estratégias redutoras do stress parental. Deve ainda ser feita com os pais uma psico-educação, discutido a possível co-morbilidade da síndrome de tourette's com o stress parental, o que levará a que os pais tenham essa concepção e este seja diagnosticado precocemente (Wilkinson & Marshall, 2007).

É quando as crianças apresentam maior vulnerabilidade, que os pais experienciam níveis de stress elevados. Ainda neste estudo sobre o stress parental antes, durante e após o transplante de células-tronco em crianças, foi verificado que existem factores que parecem não afectar o stress parental, tais como a idade da criança, o tipo de diagnóstico, tipo de transplante ou ainda a natureza do ambiente ainda que higienizado (livre de germes) onde a criança está colocada (Vrijmoet-Wiersma et al, 2009).

Segundo Hullmann et al, (2010) os pais de crianças com asma apresentam valores mais elevados de stress parental, por comparação aos pais de crianças com cancro ou fibrose cística, porém não apresentam valores significativos relacionando com os pais de crianças com diabetes.

O stress parental pode manifestar-se de diversas formas, como, sentimentos de ansiedade, depressão, stress pós-traumático, pensamentos obsessivo-compulsivos e queixas somáticas (Vrijmoet-Wiersma et al, 2009).

A manifestação do stress parental pode ainda depender do problema da criança, pois num estudo sobre pais de crianças com PHDA concluiu-se que estes pais têm tendência para o isolamento (Lange et al, 2005), sendo a presença de apoio social e familiar um bom contributo para evitar esse isolamento (Cherubini; Bosa & Bandeira, 2008).

Quando os pais de crianças com PHDA são comparados a pais de crianças sem este tipo de perturbação, os primeiros manifestam maiores níveis de stress (Bellé; Andreazza; Ruschel & Bosa, 2009).

Pais de crianças com autismo serão mais stressados conforme a severidade da doença (Siman-Tov & Kaniel, 2010).

Santos (2002) afirma que mães de crianças com síndrome nefrótico revelam níveis de stress mais elevados que os mães de crianças sem esta doença. Estes resultados vêm não só do domínio da criança, bem como do domínio dos pais. Porém para as mães destas crianças o domínio da criança refere ser a maior fonte de stress, referindo como causa as exigências e pressões constantes, que estas crianças exigem.

O nível socioeconómico exerce influência no stress parental, pois quanto maior este for, menor será o stress parental, o que fará com que o ambiente oferecido pelo pai à criança seja melhor e conduzirá a uma melhor auto-estima parental (Silva & Aiello, 2009).

Outro nível influente é o nível escolar do pai, que mostra uma relação positiva. Assim, mais escolaridade por parte do pai, melhor é o ambiente oferecido à criança, assim como maior a auto-estima do progenitor e menor será o stress parental (Silva & Aiello, 2009).

A relação do casal (marido/esposa) pode ver-se afectada pelo stress parental, bem como na saúde mental dos mesmos. As mulheres demonstram maior stress psicológico e menor stress na relação marital (Lu, 2006).

A qualidade desta relação marital mostrou uma correlação negativa com o stress parental, assim quanto melhor for a relação do casal menores serão os níveis de stress parental (Siman-Tov & Kaniel, 2010).

Segundo Abdin (1992) o stress parental depende de um conjunto de factores, sendo características dos pais, crianças e do meio, que irão determinar o comportamento parental.

Foi a partir desta concepção que surgiu a avaliação do stress parental, com a prova *Parenting Stress Index* (PSI), que em 2008 foi adaptada para a população portuguesa *Índice de Stress Parental* (Abdin & Santos 2003).

Deste modo a prova avalia considerando três diferentes domínios, que Abdin considerou ser as maiores geradoras de stress, são eles: (a) *características da criança (temperamento) e percepção parental das características da criança e do seu impacto na figura parental*, (b) *características da figura parental (personalidade, contexto relacional e social) e (c) stress de vida situacional – inclui acontecimentos de vida que podem influenciar a parentalidade e conduzir a um funcionamento parental mais negativo* (Abidin & Santos, 2003).

Este instrumento surgiu devido à necessidade de medir o stress parental, para perceber a sua influência no exercício da função parental (Berry & Jones, 1995 citado por Caldwell; Horne; Davidson & Quinn, 2006).

O stress parental pode surgir associado a outras problemáticas, pois pais com stress, também apresentam um baixo suporte social, baixo suporte familiar e de pares, baixa qualidade de vida, dificuldades familiares, problemas psicológicos. Tudo isto resulta numa baixa satisfação parental. Estes pais não se mostram satisfeitos com a sua função (Lange et al, 2005).

Conclusão

Relacionando agora o stress parental como a parentalidade rapidamente fazemos a relação de que a formação de uma família, e seu desenvolvimento, assumindo a função parental constitui por si bastantes indutores de stress (Alarcão, 2007).

O stress parental pode ter influências nas crianças (García, Marín & Currea, 2006) assim crianças filhas de pais com elevados valores de stress parental, mostram-se mais vulneráveis a problemas de externalização e de ansiedade (Friedman et al, 2004; Kazak & Barakat, 1997 citado por Hullmann et al, 2010).

Segundo García, Marín e Currea (2006) o stress parental é o principal indutor de ansiedade e depressão nas crianças. Induzindo também, em parte para as condutas agressivas das crianças.

Silva e Aiello (2009) verificaram a existência de uma correlação negativa entre o stress parental e o ambiente onde as crianças crescem. Assim, quanto mais stressados forem os pais, pior será o ambiente oferecido por eles às crianças, e vice-versa.

A presença de stress parental, afecta a percepção que os pais têm dos filhos, vêm-nos de uma forma mais negativa, menos capaz de resolver problemas (Holden & Banez, 1996).

Relvas (1996), afirma que famílias bem estruturadas e com um desenvolvimento saudável, não ocorrem por acaso, e durante a sua construção acontecem momentos de maior e menor crise associados a vivências com maior e menor stress. A explicação do sucesso poderá estar na maneira como estes lidam com tais situações, ou seja se estas respondem com rigidez esta pode tornar-se disfuncional, por outro lado se responde com flexibilidade, fará com que evolua aproveitando a crise como um momento de crescimento e aprendizagem (Relvas, 1996).

Para terminar, mostra-se importante a participação dos pais em programas de intervenção para a redução do stress parental, pois no estudo realizado Caldwell; Horne; Davidson e Quinn, (2006), existiram reduções significativas no stress parental. E ainda, quanto maior se mostra o apoio social menor será o stress parental (Bellé; Andreazza; Ruschel & Bosa, 2009; Siman-Tov & Kaniel, 2010).

O apoio dos profissionais da área mostra-se um importante redutor do stress (Cherubini; Bosa & Bandeira, 2008).

Capítulo IV – Estudo Empírico

4.1.Importância da investigação

Esta investigação procura aprofundar o estudo do stress parental, caracterizando-o e tocando as suas possíveis relações. É de considerar esta, uma investigação pertinente, uma vez que assistimos a uma mudança ao nível de crenças e valores parentais, influentes na educação dos seus educados que poderão ser indutores de stress parental ou pelo contrário redutores do mesmo.

Este estudo foi então desenvolvido como apoio do agrupamento de escolas de Guifões, sendo pedida uma autorização ao agrupamento de escolas para recolha de dados junto dos pais, este pedido foi consentido. (ANEXO I)

Posteriormente, junto dos pais foi aplicado o questionário PSI – *Índice de Stress Parental* (ANEXO II), precedido de um consentimento informado (ANEXO III), onde era explicado aos pais os objectivos e desenrolar do estudo e posteriormente estes autorizavam ou não a divulgação dos seus dados estatísticos.

4.2.Objectivos da investigação

4.2.1.Objectivos gerais

O objectivo geral deste estudo é avaliar o stress parental, tendo em conta as características das crianças e características dos progenitores. Outro objectivo consiste

em avaliar o stress de vida, como sendo vivenciado no dia-a-dia, sem estar ligado com a função parental, para poder perceber a influência deste no stress parental.

Ainda que de uma forma geral é objectivo deste estudo tentar perceber quais são as possíveis causas do aparecimento do stress parental. Ou seja, conhecer quais os indutores do stress parental, tendo em conta as características das figuras parentais e filiais e o stress do dia-a-dia experienciado pelos pais

O presente estudo consiste num estudo exploratório do stress parental, e portanto maioritariamente indutivo.

4.2.2.Objectivos específicos

Os objectivos específicos são os seguintes:

- 1) Verificar se o stress parental varia em função do género dos pais (Moreira, 2010).
- 2) Averiguar se a idade da figura parental tem influência no stress parental (Moreira, 2010).
- 3) Perceber se quando é verificado um maior stress de vida, também se verifica um maior stress parental (Baltazar, 2009)
- 4) Avaliar a não variabilidade do stress parental em função da idade da criança (Vrijmoet-Wiersma et al, 2009).
- 5) Avaliar se o stress parental pode variar conforme o ano de escolaridade em que a criança se encontra.

4.3. Desenho da investigação

Esta investigação tem como tema central o estudo do stress parental. Sendo que esta investigação procura averiguar quais são os seus indutores, recorreu-se a variáveis, para confrontar com o stress parental e perceber a sua influência sobre o mesmo.

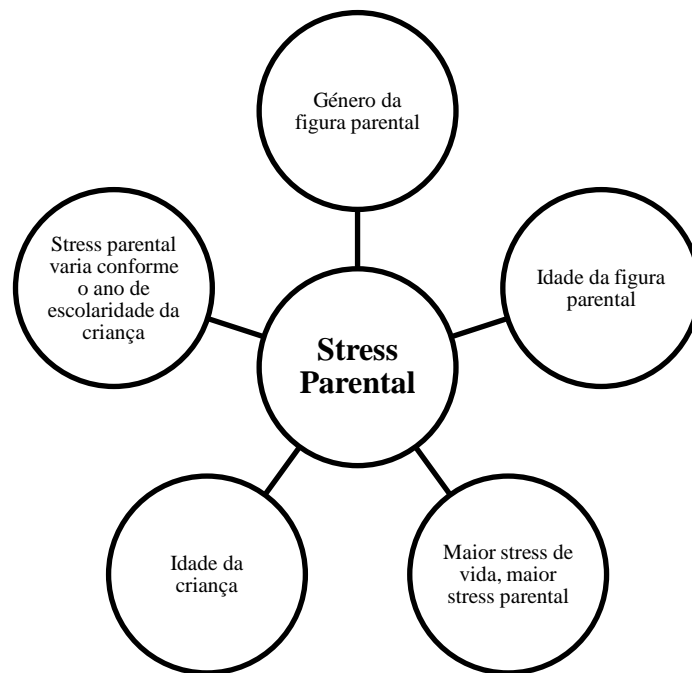


Figura 3: Variáveis de estudo

4.4. Variáveis de estudo

As variáveis deste estudo podem ser dependentes ou independentes. Assim sendo, as independentes são: a idade, estado civil, profissão, e habilitações literárias, dos pais. O número de pessoas que constituem o agregado, o número de filhos e suas idades.

Relativamente à criança, temos a idade, o género e o ano de escolaridade que esta frequenta.

Como variáveis dependentes temos o stress parental e o stress de vida.

4.5. Metodologia

A metodologia usada para este estudo é a quantitativa, logo trabalha com dados estruturados. Recorreu-se à metodologia quantitativa uma vez que o objectivo do estudo é compreender, explicar e prever factos.

Esta investigação é descritiva pois não manipula variáveis uma vez que o seu objectivo é somente descrever e não intervir.

4.5.1. Participantes

- **Caracterização dos pais:**

Esta investigação recorreu ao tipo de amostragem por conveniência. O questionário foi livremente preenchido pelas figuras parentais.

A amostra é constituída por 70 figuras parentais, sendo que os pais que responderam ao questionário, 61 (87%) do género feminino e 9 (13%) do género masculino (Tabela 1).

Os dados foram recolhidos nos agrupamentos de escolas Guifões (Matosinhos), referentes ao pré-escolar e 1º ciclo.

Tabela 1 - Distribuição dos participantes de acordo com o género

| | <i>N</i> | % |
|--------------|----------|------|
| Mãe | 61 | 87,1 |
| Pai | 9 | 12,9 |
| TOTAL | 70 | 100 |

Relativamente ao estado civil da amostra verificamos que a maioria são casadas (72,46%); 11,59% são solteiras, 10,14% divorciadas, 4,35% vivem em união de facto, e por fim 1,45% são viúvas (Gráfico 1).

Relativamente aos pais, 73,53% são casados, 13,24% são divorciados, 8,82% solteiros. E 4,41% vive em união de facto (Gráfico 2).

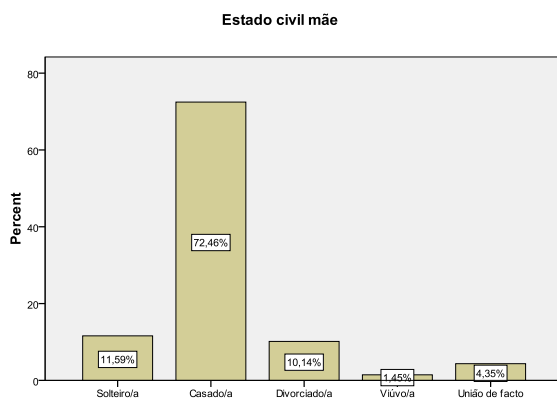


Gráfico 1 – Estado civil das Mães

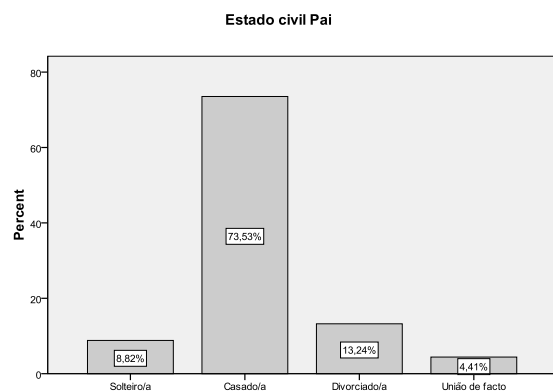


Gráfico 2 – Estado civil dos Pais

As idades dos pais estão compreendidas entre os 23 e os 53 anos de idade, sendo que a média de idade para as mães é de 35 anos e para os pais é de 37, (Tabela 2).

Tabela 2 - Distribuição dos participantes de acordo com a idade

| Idade | N | M | DP | Min. | Máx. |
|--------------|----------|----------|-----------|-------------|-------------|
| Mãe | 69 | 35 | 5,6 | 23 | 48 |
| Pai | 69 | 37 | 6,4 | 26 | 53 |

Relativamente às habilitações literárias dos pais inquiridos, verificou-se que as mães têm maioritariamente o até ao 6º ano de escolaridade, representando 32,86%. Segue-se até ao ensino secundário com 22,86%; até ao 9º ano com 21,43%; até ao 4º ano com 11,43% e por fim a menor percentagem com 8,57% referente às mães que têm ensino superior, (Gráfico 3).

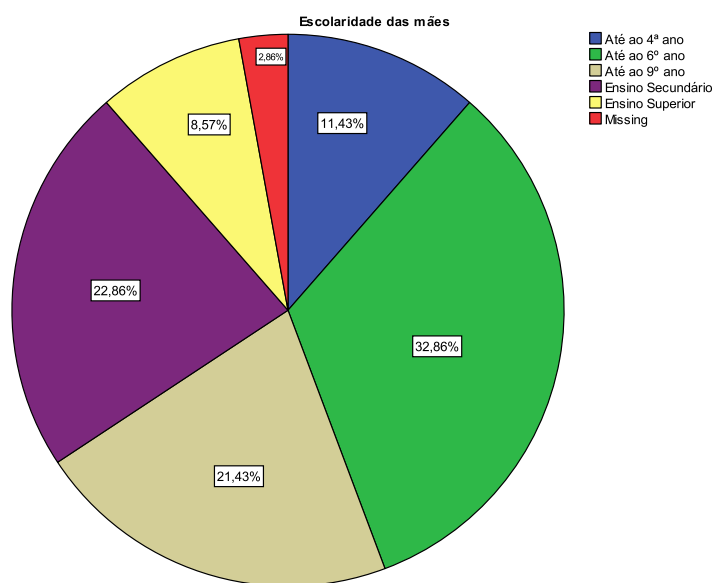


Gráfico 3 – Habilitações Literárias das mães

Referente à escolaridade dos pais a maior percentagem é coincidente com a das mães, com 32,86% para os pais que tem escolaridade até ao 6º ano. Posteriormente

aparece até ao 9º ano, com 22,86%; até ao 4º ano com 15,71%; até ao ensino secundário com 12,86%; ensino superior com 8,57%. E por fim surge uma categoria que não foi verificada nas habilitações literárias das mães, com 1,43% referente aos pais que não possuem qualquer tipo de escolaridade (analfabetos), (Gráfico 4).

Pode-se então concluir que nesta amostra as mães são mais escolarizadas que os pais, com 97,15% e 92,86% respectivamente.

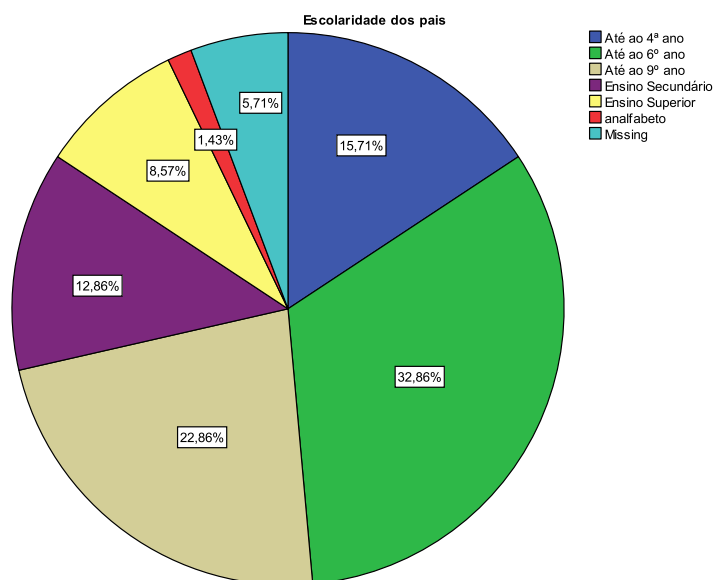


Gráfico 4 – Habilitações Literárias dos Pais

No que toca às profissões registamos que existem 23 profissões desempenhadas pelas mães. Sendo que a maioria é *dona de casa* com 22,86%, seguidamente vêm as *auxiliares* com 12,86%. Depois a profissão de *administrativas* e de *operadoras de caixa* aparecem com 11,43%, *desempregada* com 8,57%. E por fim com 1,43% as restantes profissões (*secretária; dactilógrafa; controladora de qualidade; cantoneira; empregada de mesa/café/balcão; cabeleireira; gestora; comerciante; investigadora científica;*

engenheira; educadora de infância; gerente; promotora; cozinheira; assistente social; assistente de vendas; jardineira; costureira) (Gráfico 5).

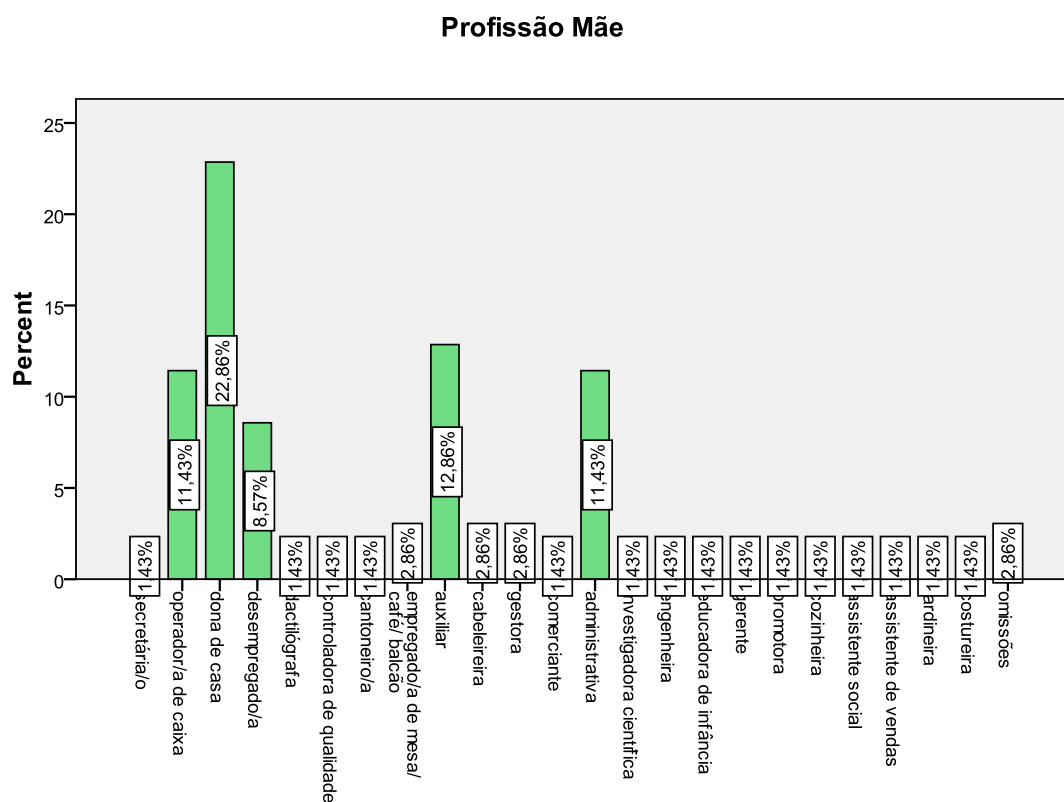


Gráfico 5 – Profissão das Mães

Relativamente às profissões dos pais a maior parte com 10% são *auxiliares*, 8,57% são *motoristas* ou *técnicos*, 7, 14% *serralheiros*, 4,29% *operadores de caixa*; os *empregados de mesa/café/balcão* ou *pintores*. Com 2,86% temos os *pedreiros*; os *jardineiros*; os *responsáveis de projecto*; os *comerciantes*; os *cantoneiros*; os *electricistas*; *administrativos*; *engenheiros*; os *trochas*; *controladores de qualidade*; os *funcionários públicos* e também os *empresários*.

Por fim com 1,43% aparecem as restantes profissões (*secretários; desempregados; padeiros; químicos; polícias; soldados; operadores de posto de abastecimento; torneiros mecânicos e os consultores de segurança*) (Gráfico 6).

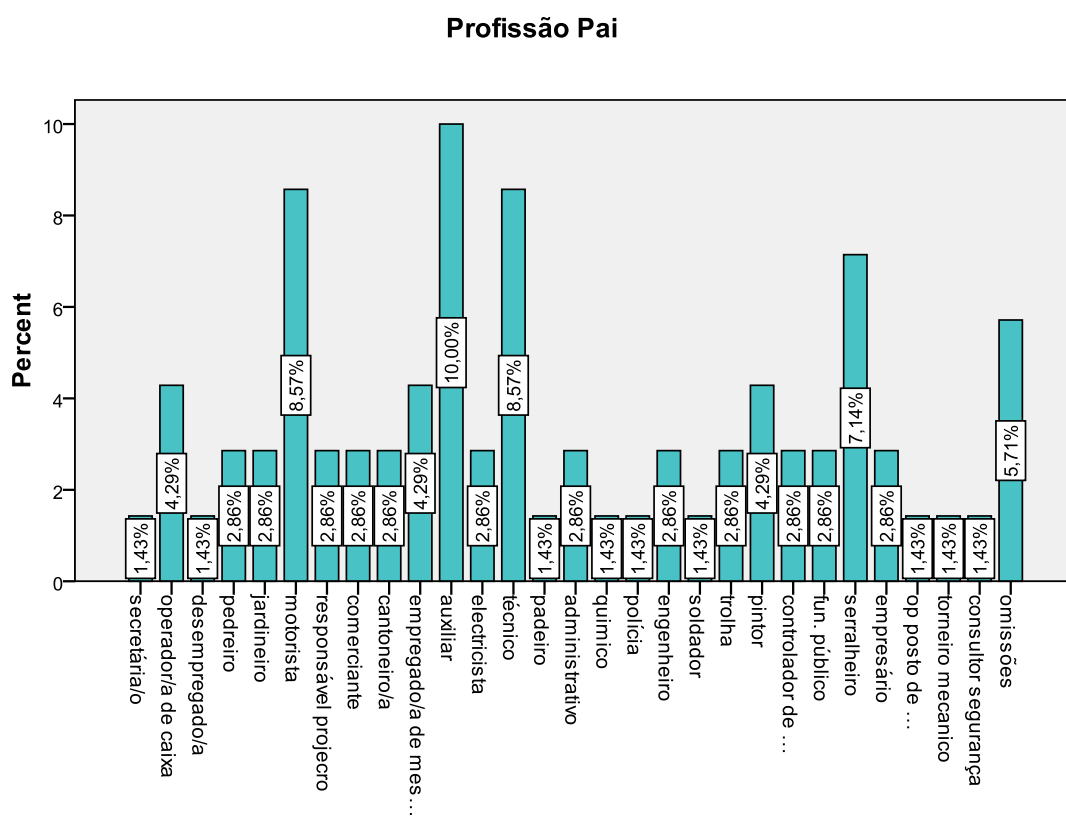


Gráfico 6 – Profissão dos Pais

Relativamente ao número de filhos que cada casal apresenta verificamos que a maioria com 48,57% tem apenas um filho, posteriormente 34,29% dos casais tem dois filhos. Por fim, três filhos aparecem com 14,29% dos casais, e com cinco ou mais filhos somente 2,86% (Gráfico 7).

Número de filhos

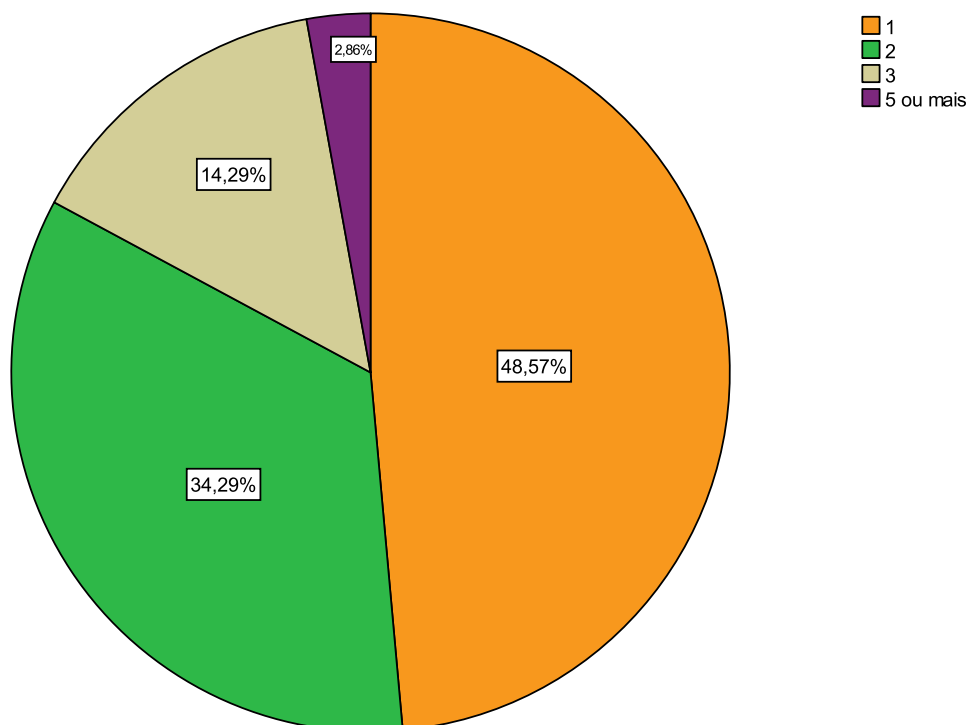


Gráfico 7 – Numero de filhos por casal

Tendo agora em conta a criança, alvo de pesquisa, verificamos que na maior parte esta é filha única (48,6%). Com 30% aparecem as crianças que têm irmãos mais velhos, com 14,3% e por fim as crianças que têm irmãos mais velhos e irmãos mais novos (Tabela 3).

Tabela 3 - Caracterização dos filhos relativamente à idade

| | <i>N</i> | % |
|---------------------------------|----------|-------|
| Irmãos mais novos | 10 | 14,3 |
| Irmãos mais velhos | 21 | 30,0 |
| Irmãos mais novos e mais velhos | 5 | 7,1 |
| Filho único | 34 | 48,6 |
| Total | 70 | 100,0 |

- **Caracterização das figuras filiais**

Relativamente agora aos alvos de pesquisa, as crianças, pode-se dizer que relativamente ao género estes estão distribuídos de forma igualitária, uma vez que temos 34 crianças do género feminino e 35 do género masculino (Tabela 4).

Tabela 4 - *Distribuição das crianças conforme o género*

| | <i>N</i> | <i>%</i> |
|-----------|----------|----------|
| Feminino | 34 | 48,6 |
| Masculino | 35 | 50 |
| Omissões | 1 | 1,4 |
| Total | 70 | 100 |

Na distribuição das crianças por idades a maior percentagem pertence às crianças com idades compreendidas entre os 6 e 7 anos (42,9%), de seguida aparecem as crianças dos 9 aos 10 anos com 32,9%, e por fim com 24,3% as crianças dos 4 aos 5 anos (Tabela 5).

Tabela 5 - *Idades das crianças*

| | <i>N</i> | <i>%</i> |
|---------------|----------|----------|
| 4 aos 5 anos | 17 | 24,3 |
| 6 aos 7 anos | 30 | 42,9 |
| 9 aos 10 anos | 23 | 32,9 |
| Total | 70 | 100,0 |

Tendo em conta o ano de escolaridade, verifica-se uma boa distribuição, uma vez que existem 24 crianças no pré-escolar, 23 no primeiro ano de escolaridade e 23 no 4º ano de escolaridade (Tabela 6).

Tabela 6 - *Ano de escolaridade das crianças*

| | <i>N</i> | <i>%</i> |
|------------------------|----------|----------|
| Pré-escolar | 24 | 34,3 |
| 1º ano de escolaridade | 23 | 32,9 |
| 4º ano de escolaridade | 23 | 32,9 |
| Total | 70 | 100,0 |

4.5.2. Critérios de Inclusão e Exclusão

Como critérios de inclusão existia a obrigatoriedade:

- Do consentimento dos pais para o tratamento de dados;
- As crianças terem de estar a frequentar a educação pré-escolar, ou algum ano escolar do 1º ciclo do agrupamento de escolas de Guifões;
- Terem idades compreendidas entre os 5 e os 10 anos (crianças).

Foram excluídos deste estudo todos os questionários que não apresentassem as condições atrás referidas e ainda os que não fossem preenchidos, directa ou indirectamente (caso não soubessem ler ou escrever, poderiam recorrer a uma pessoa

para ajudar) pela figura parental da criança, uma vez que a investigação é sobre o estudo do stress parental.

4.5.3. Materiais

Nesta investigação recorreu-se a um questionário Sócio-Demográfico, e ao *Índice de Stress Parental* (PSI) (Abidin & Santos, 2003). Passamos então a uma breve caracterização de cada um dos instrumentos.

O *Questionário Sócio-Demográfico* foi elaborado com o intuito de acrescentar informação adicional acerca da amostra, como a idade, estado civil, habilitações literárias e profissão das figuras parentais. Acerca das crianças os dados recolhidos foram: idade, género, ano de escolaridade. Existiam ainda questões dirigidas às figuras parentais, tais como: “Quantos filhos têm?”; “Quais as suas idades?”; “Quantas pessoas constituem o agregado?”. (ANEXO IV)

Relativamente ao *Índice de Stress Parental*, trata-se de um instrumento realizado pela figura parental. Este foi elaborado por Abidin em 1976, este teve por base um modelo teórico dos determinantes do comportamento parental disfuncional. Este modelo tem o pressuposto de que o stress parental pode advir das características individuais de cada criança, características das figuras parentais e ainda de componentes situacionais que se encontrem directamente relacionadas com a função parental (Abidin & Santos, 2003).

Este é um questionário que segundo Richard Abidin (1983) é para ser administrado a pais constituindo uma “*técnica de despiste e de observação diagnóstica*”

que tem o propósito de fornecer uma medida da magnitude relativa de stress no sistema pais-filhos” (Alarcão, 2007 p. 154).

Deste modo concluiu-se que os factores stressantes que advêm das características da criança podem ser divididos em quatro subescalas relacionadas com o temperamento, foram denominadas como: *Maleabilidade de Adaptação, Exigência, Humor e Distracção/Hiperactividade*. É de referir que quando os pais se deslocam com a criança a um serviço de clínica, por norma estão envolvidas uma ou mais características relacionadas com o temperamento (Abidin & Santos, 2003).

Existem outras duas subescalas, referentes às *expectativas parentais* e ainda para o *reforço da criança para com a figura parental* (Abidin & Santos, 2003).

Caracterizando agora cada uma das subescalas:

- *Maleabilidade de Adaptação*, esta avalia a capacidade que a criança tem para lidar com a mudança e enfrentar as situações de transição. As dificuldades apresentadas são a teimosia, dificuldade em desistir do que está a fazer, desobediência passiva. Trata-se na maioria dos casos como comportamentos de evitamento (Abidin & Santos, 2003).
- Relativamente à *Exigência* refere-se à pressão que a criança faz sobre a figura parental. Quando confrontada com esta situação a figura parental experiencia situações de stress, podendo ser confrontada com agressões, exigências de atenção entre outros (Abidin & Santos, 2003).
- A subescala *Humor* referente às características das crianças que são geradoras de stress nas figuras parentais, como o choro excessivo, isolamento, depressão. Estas situações são desencadeadores de comportamentos de ansiedade e/ou ira por parte dos pais (Abidin & Santos, 2003).

- Os stressores ligados à subescala *Distracção/Hiperactividade* transformam-se num desgaste da energia dos pais que exige uma boa gestão por parte dos mesmos, bem como uma manutenção de uma vigilância elevada (Abidin & Santos, 2003).

As características que se relacionam com as especificidades das crianças são vistas como constitucionais. Por outro lado as outras duas características das crianças (*Aceitação e Reforço aos Pais*), são subescalas de tipo interactivo, o que quer dizer que englobam o impacto da sobre a personalidade dos pais e a na sua percepção do *self* (Abidin & Santos, 2003).

Analisemos então as duas subescalas:

- A avaliação das expectativas, e até que ponto estas satisfazem os pais, é avaliado pela subescala *Aceitação*. Foca aspectos da criança que são considerados socialmente desejados (Abidin & Santos, 2003).

- Na subescala *Reforço aos Pais* é apresentado o grau de interacção pais-criança, que para os pais funciona como uma resposta afectiva positiva. Resposta esse elemento do processo de vinculação, na qual a criança se desenvolve, que tem em consideração os sinais emitidos pela criança e a maneira como estes são preceptivos pelos pais, se respondem ou não às necessidades da criança. Esta diade é fundamental na motivação parental, faz com que o interesse em tratar da criança persista (Abidin & Santos, 2003).

- Na subescala referente à *Depressão* avalia se a relação e disponibilidade parental está comprometida, e consegue captar a culpabilidade dos pais face a esta situação (Abidin & Santos, 2003).

- Já na referente ao *Sentido de Competência*, avalia a noção que cada figura parental tem sobre a sua função parental e se, se sente competente para esse cargo (Abidin & Santos, 2003).

- Na subescala *Vinculação*, avalia a relação e investimento intrínseco, na diade mãe/pai – criança (Abidin & Santos, 2003).

Surgem agora as quatro subescalas situacionais:

- A primeira referente à *Relação Marido/Mulher*, permite verificar o apoio mutuo na relação parental, bem como averiguar se existe algum conflito subjacente (Abidin & Santos, 2003).

- Na do *Isolamento Social* avalia o isolamento social parental e se os pais estão ou não disponíveis, bem como se possuem apoio social (Abidin & Santos, 2003).

- Na subescala referente à *Saúde* verifica se alguma condição de saúde ou ausência desta influencia a função parental (Abidin & Santos, 2003).

- Por fim na subescala, *Restrição do Papel* diz respeito à maneira como o facto de ser pai/mãe influencia a liberdade dos mesmos, associada à carga negativa que a função parental possa acarretar, como a abdicação forçada, de papéis importantes para o indivíduo (Abidin & Santos, 2003).

- Por fim, temos a escala *Stress de Vida*, que foi incluída como medida opcional, porém detém importantes factores. A relação pais-criança e o stress parental que daí possa advir, poderá sofrer influências do stress da vida corrente ou stress situacional, como por exemplo o desemprego, a morte de um ente querido, ou a existência de doença psiquiátrica. Quando é verificado um elevado nível de Stress de Vida pode-se

adivinhar, uma dificuldade acrescida na função parental, que se revela num bom indutor de problemáticas na interacção familiar (Abidin & Santos, 2003).

Todas estas subescalas pertencem a dois domínios. Um deles diz respeito às fontes de stress que advém das características da criança chamado de Domínio da Criança, e engloba as seguintes subescalas: *Distracção/Hiperactividade; Reforço aos Pais; Humor; Aceitação; Maleabilidade de Adaptação e Exigência*. Este domínio detém quarenta e sete dos itens do questionário (Abidin & Santos, 2003).

O outro domínio referente às características parentais, Domínio Parental, engloba sete subescalas, são elas *Sentido de Competência; Vinculação; Restrição de Papel; Depressão; Relação com Marido/Mulher; Isolamento Social e Saúde*. Este domínio detém cinquenta e quatro dos itens do questionário (Abidin & Santos, 2003).

O PSI é um questionário com 108 itens. Este pode ser aplicado a mães e a pais, e soma dos dois domínios (domínio da criança e domínio dos pais) resulta numa medida de intensidade do stress. Por último existe uma escala opcional *Stress de Vida* que concede informação sobre o contexto situacional de cada família (Santos, 2002).

Este instrumento encontra-se validado para os Estados Unidos da América (Abidin, 1976), população Chinesa (Pearson & Chan, 1993) Italiana (Forgays, 1993) Hispanica latino-americana (Solis & Abidin, 1991) Canadiana de expressão Francesa (Bigras, Lafreniere & Abidin, 1995) e finalmente para a população Portuguesa (Santos, 1992, 1997) (Abidin & Santos, 2003).

4.5.4.Procedimento

Como foi referido anteriormente foi pedida uma autorização ao agrupamento de escolas de Guifões para a administração do instrumento PSI junto dos pais dos alunos do mesmo agrupamento.

Contámos com a colaboração dos professores que funcionaram como facilitadores do processo e com a disponibilidade dos pais que preencheram o *Índice de Stress Parental*, facultando aspectos da sua vida pessoal.

Foi elaborado um Consentimento Informado (ANEXO III), onde era referido os principais objectivos do estudo, bem como a importância da participação de cada figura parental. Foi salientada a confidencialidade e o anonimato, e ainda assim dando a hipótese de escolha à pessoa que decidia se fornecia ou não os seus dados para a investigação.

Foi ainda realçada a importância do estudo para conclusões futuras que poderiam ajudar as figuras parentais.

Seguidamente apresentava-se o *Questionário Sócio-Demográfico* (ANEXO IV), cujos seus componentes foram atrás explicitados.

Por fim, existia o principal instrumento *Índice de Stress Parental* (ANEXO II), versão adaptada para a população portuguesa por Santos, (2003) cuja versão original pertence a Abidin, (1976). Este instrumento foi administrado sob a forma auto-administrada, para possível reflexão aprofundada das questões uma vez que deste modo os participantes poderiam estar no seu meio confortável a preencher reflectindo sobre as questões com a menor pressão possível e em maior privacidade.

4.6. Resultados

Para obter resultados, os dados obtidos através do questionário sócio demográfico e do Índice de Stress Parental, foram inseridos no programa de tratamento estatístico SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 17.

Para verificar o primeiro objectivo, **Verificar se o stress parental varia em função do género dos pais (Moreira, 2010)**, recorreu-se ao teste ANOVA, relacionando o stress parental com o item “quem respondeu a este questionário”, pois somente deste modo temos acesso às possíveis diferenças de percepção conforme o género.

Analisando a tabela 7, relativamente ao nível de significância podemos dizer que este não se mostra significativo, pois não apresenta um valor inferior ou igual a 0,05 ($p=0,975$). Logo, não existem diferenças significativas entre os grupos. Podemos afirmar que não existem diferenças significativas entre os grupos.

Deste modo não se confirma a hipótese, pois o stress parental não sofre influências do género parental.

Tabela 7 – Variabilidade do stress parental em função do género parental

| | <i>M</i> | <i>F</i> | <i>p</i> |
|--------------|----------|----------|----------|
| Entre grupos | 0,066 | 0,432 | 0,975 |
| Dentro grupo | 0,153 | | |

* $p \leq 0,05$.

O segundo objectivo no que respeita **Averiguar se a idade da figura parental tem influência no stress parental (Moreira, 2010)**, recorreu-se ao teste ANOVA, verificando-se que não existem diferenças significativas entre os grupos. (Tabela 8)

Deste modo a idade da figura parental, parece não influenciar o stress parental.

Tabela 8 – *Relação da idade parental com o Stress parental*

| | | <i>M</i> | <i>F</i> | <i>p</i> |
|-----------------------|--------------|----------|----------|----------|
| Idade parental | Entre grupos | 0,489 | 1,580 | 0,109 |
| | Dentro grupo | 0,310 | | |
| Idade parental | Entre grupos | 0,578 | 1,739 | 0,070 |
| | Dentro grupo | 0,332 | | |

* $p \leq 0,05$.

Para o terceiro objectivo que visa, **perceber se quando é verificado um maior stress de vida, também se verifica um maior stress parental (Baltazar, 2009)**, recorreu-se à correlação de *Person*. Analisando a tabela 9, verifica-se que:

Aqui os valores mostram significativos pois os valores são inferiores a 0,05 (0,025), logo existe uma relação entre o stress de vida e o stress parental.

Analisando os valores de correlação, podemos ver que esta é positiva, logo movimentam-se na mesma direcção, ou seja quando um valor aumenta ou outro também aumenta, e por outro lado, quando um valor diminui o outro também diminuirá.

Podemos ainda verificar que se trata de uma correlação perfeita positiva entre as duas variáveis pois $\rho = 1$.

Accepta-se a hipótese afirmando que quanto maior o stress de vida maior será o stress parental.

Tabela 9 – Relação entre o Stress de Vida e o Stress Parental

| | | Stress Vida | Stress Parental |
|------------------------|-----------------------|-------------|-----------------|
| Stress de Vida | Correlação de Pearson | 1 | 0,285* |
| | <i>P</i> | | 0,025 |
| | N | 70 | 62 |
| Stress Parental | Correlação de Pearson | 0,285* | 1 |
| | <i>P</i> | 0,025 | |
| | N | 62 | 62 |

Recorrendo mais uma vez ao teste ANOVA, para verificar o quarto objectivo: **Avaliar a não variabilidade do stress parental em função da idade da criança (Vrijmoet-Wiersma et al, 2009)**. Obteve-se os seguintes resultados, após a análise da tabela 10:

Relativamente ao nível de significância podemos dizer que este não se mostra significativo, pois não apresenta um valor inferior a 0,05. Logo não existe diferenças significativas entre os grupos.

Accepta-se então a hipótese, logo não existe variabilidade do stress parental em função da idade da criança.

Tabela 10 - Variabilidade do stress parental em função da idade da criança

| | <i>M</i> | <i>F</i> | <i>Sig p</i> |
|--------------|----------|----------|--------------|
| Entre grupos | 0,508 | 0,818 | 0,675 |
| Dentro grupo | 0,621 | | |

Na análise da tabela 11, que para testar o quinto objectivo, que consistia em **Avaliar se o stress parental pode variar conforme o ano de escolaridade em que a criança se encontra**, recorreu-se ao teste ANOVA.

Relativamente ao nível de significância podemos dizer que este não se mostra significativo, pois não apresenta um valor inferior a 0,05. Logo não existe diferenças significativas entre os grupos.

Rejeita-se a hipótese, logo o stress parental não apresenta variabilidade conforme o ano de escolaridade em que a criança se encontra.

Tabela 11 - Variabilidade conforme o ano de escolaridade em que a criança se encontra

| | <i>M</i> | <i>F</i> | <i>p</i> |
|--------------|----------|----------|----------|
| Entre grupos | 0,651 | 0,897 | 0,589 |
| Dentro grupo | 0,726 | | |

4.7.Discussão

Fazendo agora uma análise e discussão dos resultados, serão analisados os resultados, conforme os objectivos estipulados, se estes foram cumpridos e de que maneira contribuíram activamente para o estudo.

De acordo com o primeiro objectivo de estudo, pretendia-se verificar se o stress parental varia em função do género dos pais. Foi constatado que não se verifica relação significativa entre estes pressupostos, a variação do stress parental não depende do género dos pais.

Ou seja verifica-se que ambas figuras parentais, como a mãe e o pai vivenciam da mesma forma o stress relacionado com os seus filhos. Ainda que estes resultados não possam ser generalizados pois trata-se apenas de um estudo exploratório, este resultado entra em contra censo com estudos já realizados, que revelam as mães com maiores índices de stress por comparação aos pais (Baltazar, 2009; Lu, 2006; Moreira, 2010; Vrijmoet-Wiersma, et al, 2009).

Já os estudos de Caldwell; Horne; Davidson e Quin (2006); Cherubini; Bosa e Bandeira (2008); e Szelbracikowski (2009) aponta que o género parental não influencia o stress parental.

Este facto pode dever-se à mudança do papel do homem ao longo dos tempos, pois este tem vindo a assumir um papel mais activo na educação dos filhos, com as devidas obrigações parentais (Bayle & Martinet, 2008). Devido à homogeneidade de papéis entre as figuras parentais, que se sentem ambas próximas da criança, a diferença de stress parental não se mostra relevante.

Deste modo e em acordo com a literatura o estudo do stress parental mostra-se muito importante ser realizado em ambos os géneros, pois caso contrário podemos estar a enviesar resultados e deste modo enviesar crenças. Estes estudos deverão ser alargados à figura parental masculina (Vrijmoet-Wiersma et al, 2009).

Szelbracikowski, 2009 aponta como justificação para esta homogeneidade de stress o facto das vidas actuais não diferirem conforme o género e ambos os progenitores revelam dificuldades em desempenhar esta função.

No que toca o segundo objectivo que visava averiguar se a idade da figura parental tem influência no stress parental, não foi verificada relação, entre estes dois factores.

Assim contrariamente ao que a literatura relata (Moreira, 2010), neste estudo a idade dos progenitores parece não agravar o stress parental.

É porém necessário referir que a amostra deste estudo revela-se jovem, sendo a média de idades situada na faixa etária dos trinta anos. Seria possivelmente mais informativo se este estudo manifesta-se uma maior diferença de idades entre as figuras parentais.

Na análise do terceiro objectivo para perceber se quando é verificado um maior stress de vida, também se verifica um maior stress parental (Baltazar, 2009), foi verificada uma relação.

Deste modo, e de acordo com a literatura, neste estudo existe uma relação entre estes dois tipos de stress. Nesta análise foi possível ainda verificar que se trata de uma correlação positiva entre as variáveis, logo movimentam-se na mesma direcção. Assim

sendo, quando um valor aumenta ou outro também aumenta, e por outro lado quando um valor diminui o outro também diminuirá.

Podemos então concluir que quando o stress de vida é alto o stress parental também será alto, e por sua vez quando o stress de vida assumir valores baixos, o parental irá na mesma direcção.

O quarto objectivo constituía em avaliar a não variabilidade do stress parental em função da idade da criança (Vrijmoet-Wiersma et al, 2009).

O mesmo facto foi constatado neste estudo, não existiu relação entre o stress parental e a idade da criança, revelando que o stress parental parece não variar em função da idade da criança. Nesta amostra a idade das crianças estava situada entre os quatro e os dez anos, existindo uma margem significativa para poder tirar conclusões produtivas neste estudo.

Por fim o quinto objectivo sendo que seria avaliar se o stress parental pode variar conforme o ano de escolaridade em que a criança se encontra, constatou-se a não existência de relação.

Deste modo ao contrário do que se poderia considerar, o ano escolar frequentado pela criança não faz variar o stress parental, nem positiva nem negativamente. Assim, os pais parecem vivenciar o mesmo stress, quer quando a criança está a frequentar o pré-escolar, quer aquando da entrada para o primeiro ciclo, ou ainda quando esta está prestes a entrar para o segundo ciclo e tem de ser sujeita a exames a nível nacional.

Concluindo, de um modo sucinto vejamos os resultados deste estudo:

- O stress parental não apresenta diferenças significativas, em função do género dos pais;
- A idade das figuras parentais não afecta o stress parental;
- Quanto maior for o stress de vida, maior será o stress parental;
- A idade da criança não é um factor influente no stress parental;
- O stress parental não é influenciado pelo ano escolar frequentado pela criança.

Conclusões Finais

Este trabalho de investigação mostrou-se muito importante a nível pessoa e académico. Considera-se que uma boa revisão bibliográfica fornece as bases para o estudo empírico.

Assim fazendo uma conclusão da fundamentação teórica podemos perceber que o stress pode advir de diversas fontes, que funcionam como indutores de stress que se encontram divididos por classes (com maior ou menor gravidade) (Vaz, 2007; Garcia et al, 2006) cada indivíduo responde a estes indutores com as capacidades pessoais, recorrendo-se de diversas estratégias (Vaz, 2007).

O stress dá sinais ao indivíduo, manifestadas por alterações comportamentais, cognitivas, entres outras (Vaz, 2007). Este pode ainda revelar-se de maior ou menor gravidade, sendo que muitas vezes responsável por distúrbios psicológico ou ainda demarcar o início ou a recorrência de problemas estomacais (Gallo, Mimura & Sugaya, 2009).

Ficou ainda explícito que o stress tem benefícios, como também pode promover o desenvolvimento pessoal (Vaz, 2007).

Em relação à parentalidade, esta funciona como uma transição no ciclo vital que requer uma adaptação das figuras parentas à nova função (Öhman et al, 2003 citado por Hernandez & Hutz, 2008; Pinto & Silva et al, 2005; Relvas & Alarcão, 2007).

A função de cada figura parental mostra uma evolução ao longo dos tempos e o que era atribuído a cada um conforme o seu género modificou-se (Ariés, 1986; Bayle & Martinet, 2008; Shoter, 1977 citado por Bayle & Martinet, 2008).

Existem vários estilos parentais que terão consequências na educação de cada criança (Ramalho, 2001; Urra, 2007). Foi ainda confirmado que o estilo parental, praticado por cada figura parental, recebe grande influência do que foi o estilo educativo que as figuras parentais receberam (Weber; Brandenburg & Viezzer, 2003), e do contexto onde a função parental está inserida (Lopes, Catarino & Dixe, 2010).

Estes estilos parentais estão envolvidos em grande dificuldade para os pais, uma vez que com o avançar dos tempos esta tarefa se mostra mais desafiadora e difícil (Bayle & Martinet, 2008). Cabe aos pais fazer com que a criança cresça num ambiente favorável ao seu desenvolvimento positivo (Ramalho, 2001).

Toda esta tarefa envolta em complexidade exige por parte dos pais uma reflexão mútua e acordo acerca da educação dos filhos (Bayle & Martinet, 2008).

Quando os pais no exercício da parentalidade se defrontam com situações fora das suas capacidades, ou mesmo, antes de as experienciar, julgam não estar à altura, pode resultar em stress parental (Pinto & Silva et al, 2005). Este sentimento de insegurança pode ser transmitido para a criança, ainda que de uma forma involuntária (Deater-Deckard, citado por Crnic & Low, 2002).

O stress parental pode advir de várias causas, classificadas como foi visto anteriormente de indutores de stress. Alguns dos exemplo são: a enurese e ou encoprese das crianças (Baltazar, 2009); situações limite ou de grande vulnerabilidade, como problemas oncológicos nos filhos ou operações com grandes riscos associados

(Vrijmoet-Wiersma et al, 2009); síndrome de tourette's (Wilkinson & Marshall, 2007); baixos rendimentos escolares (Wilkinson & Marshall, 2007); problemas de comportamento (Embregts; Bois & Graef, 2010); problemas crónicos como asma ou diabetes (Hullmann et al, 2010).

Deste modo, o stress apresenta-se associado a uma preocupação constante dos pais para os filhos. Relativamente à forma de manifestação do stress nos progenitores acontece de diversas formas, tanto psicologicamente, como fisicamente (Vrijmoet-Wiersma et al, 2009).

Segundo Abdin e Santos (2003) o stress parental advém de diversos factores dividindo-se em duas grandes classes, sendo uma as características pessoais de cada criança e outra que são as características pessoais de cada progenitor.

Este stress experienciado pelos pais pode ainda ter consequências na relação marital (Lu, 2006).

Por fim, e como grandes conclusões deste estudo temos cinco afirmações, sendo que não podem ser generalizadas, pois a amostra não é aleatória nem representativa de toda a população devido à sua dimensão. As afirmações que foram obtidas resultaram de um estudo empírico realizado em contexto natural, onde existiam objectivos prévios. Existiu um tratamento de dados e foi possível concluir que: O stress parental não apresenta diferenças significativas, em função do género dos pais; A idade das figuras parentais não afecta o stress parental; Quanto maior for o stress de vida, maior será o stress parental; A idade da criança não é um factor influente no stress parental; O stress parental não é influenciado pelo ano escolar frequentado pela criança.

Nunca é demais referir que se tratam de dados apenas representativos da amostra deste estudo, realizado no concelho de Matosinhos.

Como limitações deste estudo, destaca-se a dificuldade na recolha bibliográfica. Existe ainda pouco investimento nesta área e como tal, a teoria existente mostra-se escassa.

Considera-se também que o instrumento utilizado mostra-se muito extenso e apesar de assim trazer mais informação, também faz com que a desistência ao preencher seja maior, o que leva a que alguns questionários se mostraram incompletos. A média de preenchimento de todo o instrumento é de vinte minutos, que revela ser muito tempo, tendo em conta a escassez de tempo que os pais revelam ter hoje em dia.

Ainda assim decidiu-se passar a escala opcional, *stress de vida*, uma vez que parecia revelar-se de grande importância na influência do stress parental, facto que se veio a confirmar neste estudo.

Como sugestão para estudos futuros considera-se importante que o stress parental seja alvo de mais estudos e investigações, assim como um maior investimento nas figuras parentais masculinas, pois cada vez mais as investigações mostram que não existem grandes diferenças nos níveis de stress das figuras parentais. Considera-se ainda importante o estudo da influência do stress parental na vida de cada indivíduo, como no seu trabalho, relação com pares e na sua relação com o cônjuge.

Considera-se que poderia ser bastante enriquecedor a realização de um estudo entre dois grupos de pais - um com stress parental e outro sem essa característica. Aqui, seria possível comparar as diferenças e as características que o grupo de pais sem stress parental tem, que não estão presentes nos pais com stress parental.

Mostrava-se ainda interessante realizar um estudo longitudinal com esta amostra pois aí, seria possível ver a reacção parental mediante as mudanças da sua vida, assim como verificar realmente se o stress parental é influenciado pela idade das crianças. Consistia num estudo do stress parental ao longo do tempo.

A estrutura familiar, estado civil e ainda o apoio social dos progenitores, são factores que parecem influenciar o stress parental. Torna-se importante estudá-los.

Para terminar, resta acrescentar a grande importância da aposta de investigações nestes temas, que se mostram muito actuais e importantes. Cada vez mais o desafio da “*profissão*” de ser pai aumenta, sendo da máxima importância a investigação para futuramente existir um apoio mais alargado.

Referências Bibliográficas

- Abidin, R. (1992). The determinants of parenting behavior. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21, 407-412.
- Abidin, R., & Santos, S. V. (2003). *Índice de Stress Parental (PSI) – Manual*. Lisboa: Cegoc.
- Alarcão, M. (2007). *Novas Formas de Família*. Coimbra: Quarteto.
- Baltazar, R. (2009). *Stress Parental em mães de crianças com Enurese e com Encoprese*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.
- Breen, M & Barkley, R. (1987). Child Psycho pathology and Parenting Stress in Girls and Boys Having Attention Deficit Disorder With Hyperactivity. *Journal of Pediatric Psychology*, 13, (2), 265-280.
- Bayle, F. & Martinet, S. (2008). *Perturbações da Parentalidade*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Bellé, A.; Andreatza, A.; Ruschel, J. & Bosa, C. (2009). Estresse e Adaptação Psicossocial em Mães de Crianças com Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperactividade. *Psicologia Reflexão e Crítica*, 22, (39), 317-325.
- Bianchi, E. (2000). Enfermeiro hospitalar e o stress. *Rev. Esc. Enf. USP*, 34, (4), 390-394.

- Caldwell, C.; Horne, A.; Davidson, B. & Quinn, W. (2006). Effectiveness of a Multiple Family Group Intervention for Juvenile First Offenders in Reducing Parent Stress. *J Child Fam Stud*, 443-459.
- Cortina, L. Fitzgerald, L. & Drasgow, F. (2002). Contextualizing Latina Experiences of Sexual Harassment: Preliminary Tests of a Structural Model. *Basic and applied social psychology*, 24, (4), 295-311.
- Cherubini, Z.; Bosa, C. & Bandeira, D. (2008). Estresse e Autoconceito em Pais e Mães com a Síndrome do X-Frágil. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 21, (3), 409-417.
- Crnic, K., & Low, C. (2002). *Everyday stresses and parenting*. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting*. New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Cruz, H. & Pinho, I. (2008). *Pais...Uma Experiência*. Porto: Livpsic.
- Cunha, V. (2007). *O lugar dos filhos: Ideais, práticas e significados*. Lisboa: Instituto de Ciências Sociais.
- Embregts, P.; Bois, M. & Graef, N: (2010). Research in Developmental Disabilities. *Science Direct*, 1398–1403.
- Gallo, C.; Mimura, M. & Sugaya, N. (2009). Psychological stress and recurrent aphthous stomatitis. *Clinics*, 64, (7), 645-648.
- Garcia, C; Prota; Morales, M; Romero, W.A; Zin. & Rocco. (2006). Understanding the mechanisms of lung mechanical stress. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, 39, 697-706.

- García, V.; Marín, I. & Currea, F. (2006). Relaciones maritales, relaciones paternas y su influencia en el ajuste psicológico de los hijos. *Acta colombiana de psicología*, 9, (2), 115-126.
- Hart, M. & Kelley, M. (2006). Fathers'and Mothers' Work and Family Issues as Related to Internalizing and Externalizing Behavior of Children Attending Day Care. *Journal of Family Issues*, 27, (2), 252-270.
- Hernandez, J & Hutz, C. (2008). Gravidez do Primeiro Filho: Papéis Sexuais, Ajustamento Conjugal e Emocional. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24, (2), 133-141.
- Holden, E. & Banez, G. A. (1996). Child abuse potential and parenting stress with in maltreating families. *Journal of Family Violence*, 11, 1-12.
- Hullmann et al. (2010). Parental Overprotection, Perceived Child Vulnerability, and Parenting Stress: A Cross-Illness Comparison. *J Clin Psychol Med Settings*, 357–365.
- Lange, G. et al. (2005). Family factors associated with attention deficit hyperactivity disorder and emotional disorders in children. *Journal of Family Therapy*, 27, 76–96.
- Lipp, M. & Tanganelli, M. (2002). Stress e Qualidade de Vida em Magistrados da Justiça do Trabalho: Diferenças entre Homens e Mulheres. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 15, (3), 537-548.

- Lopes, M.; Catarino, H. & Dixe, M. (2010). *Estratégias de coping no exercício da parentalidade e a sua relação com os factores sociodemográficos*. Instituto Politécnico de Leiria.
- Lu, L. (2006). Postnatal adjustment of Chinese parents: A two-wave panel study in Taiwan. *International Journal of Psychology*, 41, (5), 371-384.
- Moreira, M. (2010). *Stress e Suporte Social em pais de crianças com Perturbação de Hiperactividade com Défice de Atenção*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade Fernando Pessoa.
- Pereira, A. (2006). *Gestão do Stress e da Qualidade de Vida*. Lisboa: Monitor.
- Pinto & Silva et al. (2005). *Stress e bem-estar*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Ramalho, V. (2001). *Lá em casa mandam eles?*. Braga: Psiquilibrios.
- Ramos, M. (2001). *Desafiar o Desafio. Prevenção do Stresse no Trabalho*. Lisboa: Editora RH.
- Relvas, A. P. (1996). *O Ciclo da Família. Perspectiva Sistémica*. Porto: Afrontamento.
- Santos, S. (2002). Características do stress parental em mães de crianças com Síndrome Nefrótico. *Análise Psicológica*, 2, (XX), 233-241.
- Silva, N. & Aiello, A. (2009). Análise descritiva do pai da criança com deficiência mental. *Estudos de Psicologia I Campinas*, 26, (4), 493-503.
- Siman-Tov, A. & Kaniel, S. (2010). Stress and Personal Resource as Predictors of the Adjustment of Parents to Autistic Children: A Multivariate Model. *J Autism Dev Disord / Springer*, 1-12.

- Sousa, C. (2009). *A Ansiedade Social no jovem adulto – sua relação com os estilos parentais e com a vinculação na infância*. Dissertação de Mestrado apresentada ao Instituto Universitário de Lisboa - departamento de Psicologia Social e das Organizações.
- Szelbracikowski, A. (2009). *Um estudo sobre crianças pré-escolares socialmente competentes e crianças pré-escolares com comportamentos exteriorizados no contexto familiar*. Tese de Doutoramento na área de Processos de Desenvolvimento Humano e de Saúde, apresentada à Universidade de Brasília.
- Urta, J. (2007). *O Pequeno Ditador: Da criança mimada ao adolescente agressivo*. Lisboa: A esfera dos livros.
- Vaz Serra, A. (2007). *O Stress na Vida de Todos os Dias*. Coimbra: Minerva Coimbra.
- Vrijmoet-Wiersma, C. et al. (2009). Parental stress before, during, and after pediatric stem cell transplantation: a review article. *Support Care Cancer*.
- Walker, A. (2000). *Parenting stress: A Comparison of Mothers and Fathers of Disabled and Non-disabled Children*. Dissertation Prepared for the Degree of Doctor of philosophy presented to the University of North Texas.
- Weber, L.; Brandenburg, O. & Viezzer, A. (2003). A relação entre o estilo parental e o otimismo da criança. *Psico-USF*, 1435–1443.
- Wilkinson, B. & Marshall, R. (2007). Impact of Tourette's Disorder on Parent Reported Stress. *J Child Fam Stud*, 582-598.

Zonta, R.; Robles, A, & Grosseman, S. (2006). Estratégias de Enfrentamento do Estresse Desenvolvidas por Estudantes de Medicina da Universidade Federal de Santa Catarina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 30, (3), 147-153.

ANEXOS

ANEXO I

Consentimento Informado

Exmo/a Sr(a)

Director do Agrupamento

Matosinhos, Março de 2010

No âmbito do mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, da Universidade Fernando Pessoa, e do projecto de Intervenção Precoce da Leitura e da Escrita da Câmara Municipal de Matosinhos, encontro-me a realizar um trabalho de investigação, cujo principal objectivo é estudar o stress parental conforme as idades das crianças.

Solicito assim a V. Exa autorização para obter dados junto dos pais dos alunos do ensino pré-escolar, bem como do 1º ciclo para a consecução deste estudo e para o enriquecimento dos resultados.

Assim, numa 1ª fase, solicitamos a colaboração para:

- Que os professores de cada turma enviem os pedidos de autorização de participação no estudo/consentimento informado aos encarregados de educação.

Para administrar o instrumento que se segue:

- Índice de Stress Parental

O tempo necessário para a aplicação destes instrumentos é de 25 minutos.

A confidencialidade e anonimato estão totalmente asseguradas, uma vez que os dados somente serão usados para fins académicos, e nenhum dado de identificação directa (nome, morada, nome da criança) constará.

Como se trata de uma investigação para fins académicos a colaboração é de extrema importância, pelo que desde já agradeço.

Com os melhores cumprimentos

Matosinhos, Março de 2010

Catarina Costa

ANEXO II

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Assinala • Assinala <p>alterar uma r</p> | | <p>ões. Se quiser pção.</p> |
| | | |
| | | |
| 1. Quando ele/a | | |
| 2. È tão irrequie | | |
| 3. Parece desco | | |
| 4. Comparando | | |
| do que elas em | | |
| 5. Entretem-se s | | |
| 6. Afasta-se de | | |
| esperava. | | |
| 7. È mais mexic | | |
| 8. È fácil de cor | | |
| 9. Raramente m | | |
| 10. Em geral si | | |
| 11. Por vezes | | |
| comigo. | | |
| 12. Ri-se para n | | |
| 13. Quando tra | | |
| esforço não é m | | |
| | | |
| 14. Para a que | | |
| indicadas. | | |
| Qual das frases | | |
| 1. Quase s | | |
| 2. Alguma | | |
| 3. Geralme | | |
| 4. Quase nunca gosta de conversar comigo | | |

| | Concordo completamente | Concordo | Não tenho a certeza | Discordo | Discordo completamente |
|-------------------------------------------------------|------------------------|----------|---------------------|----------|------------------------|
| 32. Reage interdesagrada. | | | | | |
| 33. Deixá-lo/a ao problema. | | | | | |
| 34. Descontrola-se | | | | | |
| 35. Repara em tudo | | | | | |
| 36. Quando era pequeno comer e dormir. | | | | | |
| 37. Geralmente evita começar a brincar | | | | | |
| 38. É difícil habitá-lo a consegui-lo. | | | | | |
| 39. Não fica à vontade em qualquer circunstância, tem | | | | | |
| 40. Parece não gostar de | | | | | |
| 41. Para a questão 40, marque a 4 abaixo indicadas. | | | | | |
| Quando esta descrição se aplica ao seu filho: | | | | | |
| 1. É fácil de satisfazer | | | | | |
| 2. É mais difícil satisfazer | | | | | |
| 3. É muito difícil satisfazer | | | | | |
| 4. Nada do que acima | | | | | |
| 42. Para a questão 41, marque a 5 abaixo indicadas. | | | | | |
| Levá-lo/a a fazer a tarefa: | | | | | |
| 1. É muito mais fácil do que eu esperava | | | | | |
| 2. É um pouco mais fácil do que eu esperava | | | | | |
| 3. É tão difícil como eu esperava | | | | | |
| 4. É mais difícil do que eu esperava | | | | | |
| 5. É muito mais fácil do que eu esperava | | | | | |

43. Para a questão 43, escolha uma resposta (com X) entre as possibilidades de resposta 1 a 5 abaixo indicadas.

| Pense cuidadosamente sobre a situação (por exemplo: fazer ronha; não ouvir o médico, etc). Por favor, assinale o número que melhor descreve a sua situação. | | | Exemplo: fazer |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------|
| 1. 1 – 3 | | | |
| 2. 4 – 5 | | | |
| 3. 6 – 7 | | | |
| 4. 8 – 9 | | | |
| 5. 10 ou mais | | | |
| | | | |
| 44. Faz coisa que eu não gosto. | | | |
| 45. Tem tido mais problemas. | | | |
| 46. À medida que vou ficando mais velho sinto cada vez mais complicações. | | | |
| 47. Ele/a saiu-me um pouco mais longe. | | | |
| 48. Parece muito mais velho. | | | |
| 49. Anda sempre agitado. | | | |
| 50. Exige mais de mim. | | | |
| 51. Não consigo tomar decisões. | | | |
| 52. Tenho tido muitos problemas. | | | |
| 53. Tenho prazer em fazer coisas para ele/a. | | | |
| 54. A maior parte do tempo procuro levá-lo a fazer coisas para mim. | | | |
| 55. Percebo que tenho tido mais problemas desde o nascimento do meu filho. | | | |
| 56. Muitas vezes sinto que estou a acontecer coisas ruins. | | | |
| 57. Tenho que me preocupar com ele/a (por exemplo: castigar). | | | |

58. Para a afirmação 58, escolha uma resposta (com X) entre as possibilidades de resposta 1 a 5 abaixo indicadas.

| | | | |
|-------------------------------|--|---------------------|------------------------|
| Quando pe | | | |
| 1. Sei | | | |
| 2. Sei | | | |
| 3. Lic | | | das |
| 4. Te | | | |
| 5. Nã | | | |
| 59. Para a | | | sposta 1 a 5 abaixo |
| indicadas. | | | |
| Sinto que: | | | |
| 1. So | | | |
| 2. So | | | |
| 3. So | | | |
| 4. So | | | |
| 5. Nã | | | |
| 60. Desde | | | |
| 61. Reclan | | | |
| 62. Nunca | | | |
| sozinho/a. | | | |
| 63. Quer c | | | |
| dar-lhe o c | | | |
| 64. Não go | | | |
| 65. Em ca | | | |
| simples. | | | |
| 66. Nunca | | | |
| crianças. | | | |
| 67. Gosta | | | |
| deixá-lo/a porque tenho medo. | | | |
| | | Não tenho a certeza | Discordo completamente |
| | | Discordo | |

| | Concordo totalmente | Concordo | Discordo | Discordo completamente |
|-----------------------------------|---------------------|----------|----------|------------------------|
| 83. Acontece | | | | |
| 84. Quando é | | | | |
| como se eu não | | | | |
| 85. Quando é | | | | |
| minha. | | | | |
| 86. Sinto-me | | | | |
| relação a ele/ela | | | | |
| 87. Há bastan | | | | |
| 88. A seguir | | | | |
| deprimida/o c | | | | |
| 89. Quando r | | | | |
| isso aborrece | | | | |
| 90. Depois d | | | | |
| mais triste e c | | | | |
| 91. Depois d | | | | |
| atenção e ajuc | | | | |
| 92. Ter filho | | | | |
| relacionamen | | | | |
| 93. Desde qu | | | | |
| fazemos tanta | | | | |
| 94. Desde qu | | | | |
| tempo juntos, | | | | |
| 95. Desde qu | | | | |
| pelo sexo. | | | | |
| 96. A vinda d | | | | |
| problemas qu | | | | |
| 97. Ter filhos | | | | |
| 98. Sinto-me | | | | |
| 99. Geralmen | | | | |
| 100. Antes in | | | | |
| 101. Sinto m | | | | |
| especialmente da minha companhia. | | | | |

| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 102. Quando alguém pede ajuda, não sei o que fazer. | | | | | |
| 103. Com os meus amigos não me sinto bem. | | | | | |
| 104. Nos últimos meses tenho recebido muitos ataques de nervos. | | | | | |
| 105. em geral não consigo dormir bem. | | | | | |
| 106. Com frequência sinto-me cansado. | | | | | |
| 107. Não consigo controlar a minha ansiedade. | | | | | |
| 108. Para a maioria das situações indicadas, responda 1 a 4 abaixo | | | | | |
| Desde que me casaram: | | | | | |
| 1. Tem sido muito difícil lidar com as situações indicadas. | | | | | |
| 2. Não tenho tido problemas para lidar com as situações indicadas. | | | | | |
| 3. Não tenho tido problemas para lidar com as situações indicadas. | | | | | |
| 4. Tenho tido problemas para lidar com as situações indicadas. | | | | | |
| AS AFIRMAÇÕES | | | | | |
| Para cada afirmação, responda SIM ou NÃO; para cada resposta, marque um X na caixa correspondente. | | | | | |
| | | | | | |
| 109. Mudanças de rotina. | | | | | |
| 110. Promessas não cumpridas. | | | | | |
| 111. Diminuição da comunicação. | | | | | |
| 112. Problemas financeiros. | | | | | |
| 113. Desentendimentos. | | | | | |
| 114. Divórcio. | | | | | |
| 115. Reconciliação do casal. | | | | | |

ANEXO III

Consentimento Informado

No âmbito do mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, da Universidade Fernando Pessoa, e do projecto de Intervenção Precoce da Leitura e da Escrita da Câmara Municipal de Matosinhos, encontro-me a realizar um trabalho de investigação, cujo principal objectivo é estudar o Stress Parental conforme as idades das crianças.

Solicito assim a sua autorização para obter dados, para a consecução deste estudo e para o enriquecimento dos resultados.

Este consiste na seguinte escala, e a sua duração não será mais que 25 minutos.

A confidencialidade e anonimato estão totalmente asseguradas, uma vez que os dados somente serão usados para fins académicos, e nenhum dado de identificação directa (nome, morada, nome da criança) constará.

Como se trata de uma investigação para fins académicos a colaboração é de extrema importância, bem como a devolução dos questionários. Pelo que desde já agradeço.

Com os meus melhores cumprimentos

Matosinhos, Abril de 2010

Catarina Costa

Autorizo o tratamento dos meus dados para a investigação

Matosinhos, _____ de _____ de 2010

Assinatura do encarregado de educação _____

ANEXO IV

Dados Sociodemográficos

Relativamente aos pais:

| | Idade | Estado Civil | Profissão | Habilitações Literárias |
|-----|-------|--------------|-----------|-------------------------|
| Mãe | | | | |
| Pai | | | | |

| | |
|----------------------------------------|--|
| Quantos filhos têm? | |
| Quais as suas idades? | |
| Quantas pessoas constituem o agregado? | |

Relativamente à criança:

| | Idade | Sexo (assinale com X) | | Ano de Escolaridade (assinale com X) | | | | |
|---------|-------|--------------------------|-----------|-----------------------------------------|--------|--------|--------|--------|
| | | Feminino | Masculino | Pré - escolar | 1º ano | 2º ano | 3º ano | 4º ano |
| Criança | | | | | | | | |