



UC/EPCE—2018

Universidade de Coimbra
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

Programa Anos Incríveis: Avaliação pelos pais da mudança e de fatores que contribuíram para a mudança

Rita Vasconcelos dos Santos (e-mail: riitasantos4@gmail.com)

Dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia, área de especialização em Psicoterapia Sistémica e Familiar, sob a orientação da Professora Doutora Maria João Rama Seabra Santos

Investigação realizada com o apoio financeiro do Espaço Económico Europeu (EEA Grants, referência PT06-51SM4)

Programa Anos Incríveis: Avaliação pelos pais da mudança e de fatores que contribuíram para a mudança

Enquadramento: As famílias com filhos em idade pré-escolar enfrentam desafios específicos relacionados com as várias mudanças desenvolvimentais das crianças, que se encontram numa fase de ativa exploração de limites envolvendo comportamentos nem sempre fáceis de lidar, podendo assumir a proporção de problemas comportamentais que é necessário resolver. Nesse sentido, tornam-se relevantes os programas de educação parental, como o programa Anos Incríveis Básico, que tem como intuítos principais a promoção de competências parentais, o aumento da coesão familiar e uma maior compreensão em relação ao desenvolvimento infantil. Para maximizar os efeitos deste tipo de programas é pertinente compreender por que razão o tratamento funciona, de forma a auxiliar na identificação de variáveis que podem contribuir para torná-los cada vez mais eficazes e efetivos. **Objetivos:** Os objetivos gerais desta investigação foram avaliar o impacto, percecionado pelos pais participantes, que o programa Anos Incríveis Básico teve em várias áreas das suas vidas, dois anos após terem frequentado o programa, assim como identificar as variáveis e componentes do programa que os mesmos consideraram como mais relevantes para a mudança. Pretendeu-se, igualmente, estudar a relação entre a mudança percecionada e: variáveis sociodemográficas (idade, nível socioeconómico e habilitações literárias); o facto de terem frequentado o grupo sozinhos ou acompanhados; e a adesão e envolvimento dos participantes no programa. **Método:** Neste estudo longitudinal participaram 80 pais de crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 6 anos de idade, tendo por base os 102 participantes de um projeto anterior “Anos Incríveis para a Promoção da Saúde Mental”. Com o intuito de responder aos objetivos anteriormente apresentados desenvolveu-se o Questionário sobre a Experiência de Participação num grupo Anos Incríveis e recorreu-se aos dados do Inventário para os Líderes de Grupos de Pais Anos Incríveis acerca do envolvimento dos pais nas sessões e adesão às metodologias do programa. O número de sessões em que estiveram presentes foi tomado como indicador de adesão. **Resultados:** Foram reportadas mudanças positivas em diversas áreas de vida dos participantes e identificados fatores responsáveis por essas mudanças, quer em relação aos conteúdos do programa (sobressaindo o Elogiar e o Brincar), e aos seus métodos (destacando-se a Discussão em grupo ou em pares), quer às características/ações dos dinamizadores. Não se encontraram relações entre as mudanças percecionadas e as variáveis sociodemográficas, nem o facto de terem frequentado o grupo sozinhos ou acompanhados ou o nível de adesão e envolvimento dos participantes no programa. **Discussão:** Os resultados são discutidos com base na revisão da literatura científica que enquadrou este estudo. **Conclusões:** Esta investigação contribuiu para sinalizar a importância do estudo dos mecanismos de mudança nas intervenções parentais, de forma a maximizar os seus efeitos.

Palavras-chave: Programa Anos Incríveis para Pais; perceção de mudança; processo de mudança; estudo longitudinal.

Incredible Years Program: Evaluation by parents of change and factors that contributed to the change

Background: Families with preschool children face specific challenges related to the various developmental changes of the children, who are in a phase of active exploration of limits, involving behaviors that are not always easy to deal with, and can assume the proportion of behavioral problems that need to be solved. In this sense, parental education programs, such as the Incredible Years Basic, are relevant, with the main purposes of promoting parental skills, increasing family cohesion and providing parents with a better understanding of child development. To maximize the effects of this type of programs it is pertinent to understand why the treatment works in order to help identify variables that may contribute to make them more effective.

Objectives: The general objectives of this research were to evaluate the impact, perceived by the participating parents, that the Incredible Years Program had in several areas of their lives, two years after attending the program, as well as to identify the variables and components of the program that they considered as most relevant to change. It was also intended to study the relationship between perceived change and: sociodemographic variables (age, socioeconomic level and literacy); the fact that they have attended the group alone or accompanied; and the adherence and involvement of the participants in the program.

Methods: In this longitudinal study, 80 parents of children aged 3 to 6 years were enrolled, from the 102 who had participated in the earlier project "Incredible Years for the Promotion of Mental Health." In order to respond to the previously mentioned objectives, the Questionnaire on the Experience of Participation in an Incredible Years group was answered by parents, and data from the Inventory for Leaders of the Incredible Years Parent groups were used to evaluate the parents' involvement in the sessions and adherence to the methodologies of the program. The number of sessions attended was used as an indicator of adherence.

Results: Positive changes were reported in several areas of the participants' lives and some factors were identified as responsible for these changes, both related to the the program' contents (with a special emphasis on Praise and Play) and its methods (highlighting Group discussion or in pairs), and to the characteristics / actions of the group leaders. No relationship was found between the perceived changes and sociodemographic variables, nor the fact that parents attended the group alone or accompanied or their level of adherence and involvement in the program.

Discussion: The results are discussed based on the review of the scientific literature that framed this study.

Conclusions: This research has contributed to highlight the importance of studying the mechanisms of change in parental interventions in order to maximize their effects.

Keywords: Incredible Years Program for Parents; perception of change; change process; longitudinal study.

Agradecimentos

A realização deste trabalho contou com a colaboração de várias pessoas e entidades e desde já fica aqui o meu agradecimento a todos os que contribuíram, de forma direta ou indireta para a concretização desta dissertação.

À Professora Doutora Maria João Rama Seabra Santos, um Grande Obrigada, pelo apoio, pelo seu empenho e dedicação a este trabalho, pelo rigor, motivação, conselhos e partilha de conhecimentos. Foi um grande privilégio poder trabalhar consigo de uma forma mais próxima.

À Doutora Sara Leitão, pela disponibilidade, atenção, incentivo e suporte durante este percurso; à Doutora Filomena Gaspar, pelo auxílio na realização do questionário para esta dissertação; e a toda a equipa do projeto Anos Incríveis, pelo trabalho desenvolvido na sociedade e pelos conhecimentos que adquiri ao longo deste ano.

À Professora Doutora Ana Paula Relvas, por todo o conhecimento e aprendizagens transmitidos. À Professora Doutora Madalena Carvalho e à Professora Doutora Luciana Sotero, pelas experiências partilhadas, por todo o acompanhamento e orientação ao longo dos dois últimos anos. Nestes últimos dois anos cresci enquanto profissional, mas principalmente enquanto pessoa. Muito obrigada!

Aos meus pais, por estarem sempre presentes, pelos sacrifícios que fizeram para eu concretizar este sonho, pelo apoio, pela persistência e força. Um Obrigado é pouco! À minha avó e à minha família, por estarem sempre presentes e por torcerem por mim. A ti, José Afonso, por estes 7 anos, por me acompanhares na luta e no alcance dos meus objetivos, nos momentos bons e nos momentos maus, por me dares força e incentivares. Gracias!

Às pessoas com as quais Coimbra me presenciou, vocês sabem quem são, que me ofereceram suporte, que me aturaram e me tornaram uma pessoa melhor e às pessoas da minha Terrinha, que estiveram sempre por perto, apesar da distância. Em especial à Renata, à Beatriz, à Carolina, à Jéssica, à Solange, aos meus Amigos do Mestrado de Sistémica e a todos os que não coloco aqui o nome. Estão todos no meu coração!

A todos vocês que me ajudaram a fazer acontecer, um grande e sincero Obrigado!

Índice

Introdução	1
I – Enquadramento conceptual	3
1.1. Educação Parental.....	3
1.1.1 Modelos e programas de educação parental.....	3
1.1.2. Programa Anos Incríveis Básico para pais.....	6
1.1.2.1. O programa Anos Incríveis Básico para pais em Portugal.....	9
1.2 O Estudo dos Mecanismos de Mudança nas Intervenções Parentais.....	10
II - Objectivos	15
III - Metodologia	16
3.1. Procedimentos de Recolha de Dados	16
3.2. Participantes	16
3.3. Instrumentos	18
3.4. Tratamento de Dados	20
IV - Resultados.....	21
4.1 Impacto Percecionado do Programa Anos Incríveis	21
4.2 Fatores que Contribuíram para a Mudança	23
4.3 Relações entre Características Pessoais e Perceção de Mudança	27
V - Discussão	28
VI - Conclusões	33
Bibliografia	34
Anexos	40

Introdução

Durante o período pré-escolar as crianças passam por mudanças desenvolvimentais importantes, quer a nível físico e comportamental, quer a nível emocional e cognitivo, que envolvem o desenvolvimento de mecanismos de regulação emocional e comportamental (Egger & Angold, 2006). Durante este processo, algumas crianças podem desenvolver problemas de comportamento disruptivo, como distúrbios de conduta e de oposição, constituindo estes as causas mais frequentes de encaminhamento para serviços de cuidados de saúde mental para crianças (Essau, 2003). Se nada for feito, estas crianças correm um risco elevado de desenvolver distúrbios psiquiátricos que, na adolescência e idade adulta, podem evoluir para delinquência e problemas sociais e de saúde (Serbin & Karp, 2003).

Por conseguinte, é de primordial importância melhorar os esforços preventivos direcionados para os problemas comportamentais infantis (Holtrop, Parra-Cardona & Forgatch, 2014). De entre as diversas formas de intervenção possíveis, a educação parental demonstra ser um modo eficaz de abordar problemas comportamentais precoces (Taylor & Biglan, 1998) e evidências empíricas apontam para que, quanto mais nova a criança for na altura da intervenção, maior facilidade na mudança do comportamento (Webster-Stratton, Gaspar, Seabra-Santos, 2012). Neste contexto, os programas de educação parental demonstram ser uma ajuda muito relevante no treino das capacidades parentais. Estes programas têm sido amplamente investigados, demonstrando eficácia na prevenção de fatores de risco secundários no desenvolvimento (Kazdin & Weisz, 2010) e na prevenção do crime na adolescência e na adultez (Hutchings, Bywater & Daley, 2007).

O programa Anos Incríveis para Pais (AI-P; Webster-Stratton, 1981) tem como principal finalidade a redução de problemas comportamentais e promoção de competências sociais e emocionais nas crianças (Seabra-Santos et al., 2016). Ao longo das sessões treinam-se com os pais estratégias que visam fortalecer a relação entre os pais e a criança, tornar os pais mais eficazes na gestão do comportamento dos seus filhos e promover a autorregulação da criança (Seabra-Santos et al., 2016).

Neste sentido, reconhece-se o papel fundamental que os pais desempenham no desenvolvimento e funcionamento dos seus filhos (Goodson, 2005), assim como o *stress* adicional que representa para estes educar uma criança com desafios comportamentais (Levac, McCay, Merka & Reddon-D'Arcy, 2008). Por conseguinte, torna-se fundamental perceber o porquê e como as intervenções funcionam, uma vez que essa compreensão pode servir de base para maximizar os efeitos do tratamento (Kazdin & Nock, 2003). Assim, deve-se ter em conta os mecanismos de mudança associados aos processos que conduzem e causam a mudança terapêutica, pelo que se torna essencial que a investigação direcione a sua atenção para esta temática (Kazdin & Nock, 2003).

Neste âmbito, a presente investigação pretendeu avaliar o impacto e a mudança percebida pelos pais que dois anos antes participaram num grupo Anos Incríveis, em diferentes áreas da sua vida. Pretendeu-se, igualmente,

Programa Anos Incríveis: Avaliação pelos pais da mudança e de fatores que contribuíram para a mudança

perceber o que os participantes consideraram como causas, facilitadores e dificultadores da mudança, desde os conteúdos e os métodos do programa, às características e ações dos dinamizadores. Deste modo, procurou-se contribuir para a compreensão do processo de mudança, bem como corroborar a permanência após dois anos dos resultados adquiridos através da participação no programa.

A presente investigação encontra-se estruturada em seis partes. Numa primeira parte apresenta-se o enquadramento teórico da temática, que está dividido em dois grandes temas: a educação parental, onde se expõe o conceito, exploram os modelos e os programas de educação parental, as investigações sobre estes programas, restringindo, em seguida, para o programa Anos Incríveis, que inclui uma análise mais pormenorizada do Programa Básico para pais e a implementação do programa em Portugal; por fim, um tópico sobre o estudo dos mecanismos de mudança nas intervenções parentais. Na segunda parte apresentam-se os principais objetivos delineadores desta dissertação. Em seguida, numa terceira parte procede-se à apresentação da metodologia, incluindo, o processo de seleção da amostra, a caracterização e a descrição dos instrumentos a que se recorreu neste estudo, assim como os procedimentos e as análises estatísticas utilizadas. Numa quarta parte expõem-se os resultados obtidos com a investigação, através do tratamento dos dados. Por sua vez, a discussão dos resultados com base numa análise reflexiva tendo em conta a revisão feita da literatura referente à temática da dissertação é apresentada na quinta parte. Posteriormente, na sexta parte, resumem-se as principais conclusões, refletindo-se acerca dos contributos e limitações da presente pesquisa, bem como apresentando-se algumas sugestões para investigações futuras. Finalmente, apresentam-se as referências bibliográficas e os anexos.

I – Enquadramento conceptual

1.1. Educação Parental

A família é uma unidade institucional básica da comunidade, responsável primeiramente pelo desenvolvimento, educação e socialização, assim como pela satisfação das necessidades físicas, pelo suporte emocional, aprendizagem e desenvolvimento da autoestima da criança (Relvas, 1996).

As famílias estão sujeitas a inúmeros desafios relacionados com características da sociedade atual, como o aumento da competitividade e o sentimento de individualismo, o desemprego, abandono escolar e violência (Ribeiro, 2003), alterações na estrutura familiar originadas pelo divórcio, falta de apoio intergeracional, entre outros (Marujo & Neto, 2000). Desta forma, os pais estão sujeitos a diversas pressões. Assim, de acordo com Honig (2000), estes podem ter pouco tempo disponível, muitos não adquiriram com as suas famílias de origem o sentimento de empatia para com as necessidades das crianças, outros tentam lidar com os seus próprios problemas e dúvidas enquanto adultos. Podem, também, não ter consciência da necessidade de afeto consistente nos primeiros tempos de vida da criança de forma a promover um vínculo emocional entre pais e filhos. Com muita frequência, a sociedade responsabiliza os pais pelas problemáticas associadas à infância, existindo um número reduzido de esforços para apoiar os mesmos a enfrentarem a tarefa da parentalidade, já por si tão complexa e desafiadora (Gordon, 1970).

Estas várias circunstâncias podem originar sentimentos de incerteza, angústia e medo, tendo impacto no modo como se vivencia a maternidade e paternidade (Marujo & Neto, 2000). É neste contexto que surge a ideia de “educação parental”, focada na melhoria das capacidades educativas dos pais e, em casos mais graves, em romper com o círculo vicioso do desenvolvimento de crianças problemáticas (Pourtois, Desmet & Barras, 1994).

De acordo com Gaspar (2005), a finalidade da educação parental é auxiliar os pais no desenvolvimento de autoconhecimento e autoconfiança, bem como melhorar a qualidade da sua capacidade em apoiar e auxiliar o desenvolvimento dos seus filhos. Por sua vez, Smith (1997) refere que o principal objetivo é levar os pais a desenvolver alternativas para aumentar a qualidade da própria parentalidade ou para se sentirem reconfirmados como pais e nos métodos que utilizam.

Ao longo dos anos têm vindo a desenvolver-se várias intervenções na área da Educação Parental (cf. Dore & Lee, 1999), baseadas num aumento dos conhecimentos relativamente aos fatores que contribuem para um desempenho mais eficaz das funções parentais, assim como aos efeitos negativos que podem surgir, para as crianças, decorrentes de um exercício negativo destas funções.

1.1.1 Modelos e programas de educação parental

Existem vários modelos para contextualizar a educação parental. Segundo Stewart-Brown (2000), a ideia subjacente às diversas teorias explicativas, em relação à interação entre os comportamentos dos pais e os

das crianças, é que a modificação do comportamento dos pais terá impacto no comportamento das crianças. Com efeito, se a interação entre pais e filhos tem sido amplamente investigada enquanto fator associado ao desenvolvimento de problemas comportamentais em crianças (Dekovic, Janssens, & van As, 2003), a resolução de tais problemas e a promoção do bem-estar socioemocional das crianças passa, igualmente, pela sua relação com os pais.

O desenvolvimento de programas de intervenção em educação parental não é, habitualmente, orientado apenas com base numa única perspetiva conceptual e teórica mas, pelo contrário, integra diferentes diretrizes de diversas perspetivas teóricas (First & Way, 1995). Medway (1989) distingue três grandes modelos de educação parental: o modelo reflexivo (*reflective model*), o modelo comportamental (*behavioral model*) e o modelo adleriano (*adlerian model*).

O Modelo Reflexivo debruça-se sobre a tomada de consciência parental, a compreensão e aceitação dos sentimentos da criança. Enraizado na terapia centrada no cliente de Carl Rogers, os participantes neste tipo de intervenções treinam a utilização das técnicas dessa terapia (Medway, 1989). Neste modelo pode incluir-se o *Triple P – Positive Parenting Program* (Sanders & Epstein, 2000), desenvolvido por Sanders e colaboradores e que tem como objetivo a promoção da eficácia dos pais. Este programa aplica-se a diferentes famílias, em diferentes circunstâncias e com diversos problemas. Promove rotinas simples e pequenas mudanças, assim como a capacidade de gerir de forma positiva e consistente os comportamentos problemáticos, de forma a desenvolver relações positivas entre pais e filhos.

Por sua vez, o Modelo Comportamental realça o comportamento observável e as características ambientais que mantêm os padrões do comportamento. Tem como objetivo o treino de pais, usando procedimentos e técnicas empiricamente validadas, com o intuito de controlar o comportamento problemático da criança (Medway, 1989). Um exemplo de um programa enquadrado dentro deste modelo é o *Responsive Parenting Program* (Hall, 1984), que pretende treinar os pais a serem agentes de mudança do comportamento dos filhos. Os pais devem adquirir a capacidade de observar e avaliar determinado comportamento e utilizar os princípios da teoria da aprendizagem social, de modo a ensinarem novos comportamentos à criança. Este programa segue quatro passos: definição do comportamento-alvo; avaliação da duração e ocorrência do comportamento; intervenção através da utilização de consequências naturais e que estejam disponíveis; avaliação da eficácia do procedimento de tratamento (Ribeiro, 2003).

Por fim, o Modelo Adleriano deriva das teorias desenvolvidas por Alfred Adler, responsável por criar cerca de trinta centros de educação familiar, em Viena, nos anos 20 do século passado (Ribeiro, 2003). Estes centros estavam interligados com as escolas, uma vez que Adler acreditava que a educação seria o método mais eficaz para prevenir problemas de distúrbio emocional. Desta forma, vários membros da comunidade, por exemplo pais, professores e crianças, podiam ter acesso a estes serviços para adquirirem metodologias eficazes de cooperação e de vida democrática (Croake, 1983). Também Rudolf Dreikurs merece destaque, já que aplicou a

perspetiva de Adler à Educação Parental e criou centros comunitários que ofereciam aos pais e mães um aconselhamento profissional, assim como a integração dos pais em grupos de educação parental (Ribeiro, 2003). Para Dreikurs, era necessário que os conteúdos explorados no grupo fossem de carácter simples, com o intuito de serem compreendidos pelos pais, sendo estes encorajados a participar de forma ativa na intervenção de aconselhamento (Gamson, Hornstein, & Borden, 1989). Os princípios básicos que orientam a intervenção adleriana na Educação Parental são: a compreensão da criança; a igualdade e respeito mútuo nas relações pais-filhos; o encorajamento e uso de consequências naturais e lógicas, substituindo a recompensa e a punição; assim como a comunicação eficaz (Croake, 1983; Gamson et al., 1989; Mullis, 1999). O processo de socialização que se desenvolve na família promove a cooperação, as relações positivas, a autoconfiança e a independência nas crianças (Smith, Perou, & Lesesne, 2002). Desta forma, o modelo adleriano pretende: ajudar os pais a compreender quais as motivações da criança; ajudar a criança a perceber as consequências das suas ações; e evitar lutas de poder com a criança (Pereira, 2013).

Como exemplo de um programa dentro deste modelo destaca-se o *STEP – Systematic Training for Effective Parenting* (Dinkmeyer & McKay, 1976), que inclui três versões, dependendo da idade das crianças, cada uma delas focada em várias competências e estratégias. Engloba conselhos às famílias para tomarem decisões e foca-se em temas relativos à compreensão e características das fases do desenvolvimento. Desta forma, visa desenvolver uma compreensão e aceitação por parte dos pais relativamente aos diversos comportamentos das crianças, assim como a compreensão dos fatores que poderão influenciar o desenvolvimento do estilo de vida da criança, tal como a atmosfera familiar, os valores e o estilo parental (Jonyniene, Kern, & Gfroerer, 2015). Para além disto, este programa pretende promover nos pais habilidades de comunicação mais efetivas e reconhecerem os objetivos do comportamento da criança, ajudando-os no uso de encorajamento, a conseguir ouvir e a resolver conflitos (Gfroerer, Kern, Curlette, White, & Jonyniene, 2011). Este programa incentiva os pais a utilizar métodos parentais autoritativos/democráticos, os quais tendem a aumentar os sentimentos de confiança, compreensão e aceitação por parte dos pais relativamente às crianças (Fennell & Fishel, 1998).

Na visão de Goodyear e Rubovits (1982), existem três componentes incorporados nos diversos programas de educação parental. São estes, o conhecimento, as competências de gestão familiar e as competências interpessoais. O primeiro componente centra-se na informação e não na aquisição de competências. Ou seja, existe a partilha de informação com o intuito de aumentar o conhecimento dos pais e, deste modo, fomentar o desempenho do papel parental de uma forma mais eficaz. Por sua vez, a componente de gestão familiar está ligada às competências que os pais necessitam de ter para gerir as exigências colocadas pelas suas famílias. Por fim, a componente de competências interpessoais centra-se na qualidade das relações, tendo como finalidade a modificação do comportamento. No

entanto, o que se pretende modificar com a intervenção são as atitudes, os valores e o autoconceito, usando processos de comunicação enquanto métodos facilitadores da mudança.

Relativamente aos dinamizadores de programas de educação parental, Smith (1997) defende que existem alguns pré-requisitos desejáveis, como: experiência prévia com pais e crianças; aptidões de comunicação e resolução de problemas; terem em conta as suas experiências pessoais enquanto crianças e pais, assim como as suas experiências familiares; capacidade e disponibilidade para escutar, de forma positiva, as experiências pessoais relativamente à parentalidade, sem juízos de valor. Por sua vez, Kumpfer (1999) afirma que “a eficácia de um programa está altamente ligada à eficácia pessoal do educador/formador e às suas características” (p. 39). Assim, é importante que estejam familiarizados com o programa que irão implementar e partilhem a mesma visão e fundamentação teórica do programa (Gaspar, 2005).

Nos últimos 20 anos, têm vindo a ser desenvolvidas investigações acerca de programas de educação parental dirigidos a pais de crianças com problemas comportamentais. Desta forma, comprovou-se que quanto mais cedo a intervenção com os pais ocorrer, maior a probabilidade de alterar de forma positiva o desenvolvimento socioemocional da criança (Webster-Stratton, 1997).

A investigação tem demonstrado que as intervenções parentais em famílias de crianças em idade escolar podem prevenir com sucesso a delinquência posterior, o abuso de substâncias e outros problemas comportamentais graves (Forgatch, Patterson, DeGarmo, & Beldavs, 2009; Webster-Stratton, Reid & Hammond, 2001). Assim sendo, são indispensáveis esforços contínuos para adaptar e implementar intervenções de educação parental, com o intuito de prevenir problemas comportamentais infantis e promover o desenvolvimento positivo da criança e da família (Holtrop et al., 2014).

Os resultados de uma meta-análise realizada por Lundahl, Nimer & Parsons (2006) evidenciaram que os pais que completavam os programas se mostravam mais aptos para lidar com os comportamentos negativos dos seus filhos e para promoverem comportamentos mais desejáveis por parte dos mesmos. Na relação com os filhos, manifestavam mais afeto e uma menor utilização de estratégias coercivas. Após a intervenção, os pais apresentavam maior confiança no seu papel parental e menos sentimentos negativos.

Dentro dos programas de educação parental enquadra-se o programa Anos Incríveis, no qual nos iremos focar no próximo subtópico por ser o programa usado no projeto do qual a presente dissertação constitui um desenvolvimento.

1.1.2. Programa Anos Incríveis Básico para pais

Os programas da série Anos Incríveis (AI) foram desenvolvidos nos Estados Unidos da América por Carolyn Webster Stratton, com o intuito de reduzir problemas de comportamento e promover competências sociais e emocionais em crianças (Seabra-Santos et al., 2016). Apesar de a série incluir

Programa Anos Incríveis: Avaliação pelos pais da mudança e de fatores que contribuíram para a mudança

Rita Santos (e-mail: riitasantos4@gmail.com) 2018

programas destinados aos pais, aos professores e às próprias crianças, no presente tópico daremos destaque ao programa Anos Incríveis Básico para Pais (AI-P; Webster-Stratton, 1981), visto ser este o programa que constitui o foco da presente dissertação (versão destinada a pais de crianças dos 2 aos 8 anos de idade).

O programa pretende diminuir os fatores de risco familiar através da promoção de competências parentais, do aumento da coesão das famílias e de uma maior compreensão relativamente ao desenvolvimento infantil. Mais especificamente, tem como principais objetivos: aumentar as abordagens parentais positivas, a confiança e competências parentais, de modo a potenciar a cooperação e obediência por parte da criança e a reforçar a relação entre pais e filhos; e diminuir as estratégias parentais negativas, como por exemplo a crítica e a violência (Webster-Stratton & Reid, 2010; Webster-Stratton & Reid, 2012). A implementação do programa pode ter lugar em contextos da comunidade (e.g., estabelecimentos pré-escolares, escolas, centros comunitários, associações, centros de saúde) e em contextos clínicos (e.g., hospitais e clínicas pediátricas, unidades de saúde mental, centros privados de intervenção terapêutica) (Webster-Stratton, 2011).

O programa AI-P é dinamizado em grupos com um máximo de 12 pais, contribuindo este formato para a promoção do sentido de apoio social, a redução do isolamento, assim como a normalização das experiências e situações dos pais (Webster-Stratton, 2001). As sessões são orientadas por dois facilitadores com formação específica no programa. O programa é implementado ao longo de um número de sessões que pode variar entre 12 e 14 (populações de baixo risco) e 18-20 (famílias de elevado risco). Estes encontros acontecem semanalmente, num horário conveniente para todos os participantes e com duração de 2 horas.

Nestas sessões, são abordados temas como o brincar seguindo as pistas da criança, a atenção positiva, o treino de competências pré-académicas, de persistência, sociais e emocionais, o elogiar e reforçar os comportamentos positivos através de recompensas, a resolução de problemas, estabelecimento de rotinas previsíveis e limites claros (regras de casa claras, ordens específicas), assim como o ignorar e o tempo de pausa, que são estratégias para lidar com os comportamentos negativos da criança sem a desrespeitar (Seabra-Santos et al., 2016; Webster-Stratton, 2008).

As sessões são dinamizadas no contexto de um referencial colaborativo, com o intuito de garantir uma maior abertura à mudança e aceitação por parte dos pais em relação às estratégias propostas. Desta forma, o dinamizador não se posiciona como um “especialista”, mas sim como alguém que pretende trabalhar conjuntamente com os pais no sentido de os ajudar a encontrar as melhores soluções para os desafios colocados pelos seus filhos. Esta relação de colaboração é promovida através da reflexão e síntese dos pontos desenvolvidos pelos pais, do reforço, apoio e aceitação, do humor e otimismo, bem como do encorajamento da participação de todos os membros do grupo (Webster-Stratton, 2001).

Os métodos do programa incluem a aprendizagem ativa através do *role-play* e o modelamento através de vídeos que mostram a interação entre pais e

filhos em situações de vida familiar, servindo estes como ponto de partida para a discussão em grupo e para a resolução de problemas (Seabra-Santos et al., 2016). As teorias da aprendizagem através do modelamento sugerem que os pais podem melhorar as habilidades parentais, assistindo a vídeos com exemplos de interação entre pais e filhos, com o intuito de promover comportamentos pró-sociais e diminuir comportamentos inapropriados (Webster-Stratton, 2001). Procura-se, deste modo, promover a generalização e a manutenção a longo-prazo dos comportamentos positivos desejados. A generalização é, ainda, potenciada através do incentivo à realização de atividades para desenvolver em casa, com as crianças (Seabra-Santos et al., 2016).

Assim, a aprendizagem colaborativa e o apoio entre os pares constituem características importantes do programa (Seabra-Santos et al., 2016). Outras especificidades, que funcionam como fatores facilitadores e de atenuação de barreiras à participação dos pais nas sessões são, por exemplo, a disponibilização de *babysitting* para as crianças, a escolha de um local e de um horário ajustados às disponibilidades dos pais, bem como a oferta de um pequeno lanche no início ou a meio das sessões.

A eficácia deste programa tem sido amplamente comprovada, não só a nível internacional, como também em Portugal. Assim, a par da sua disseminação em países muito diversos (e.g., Reino Unido, Noruega, Espanha, Nova Zelândia), o programa tem sido estudado quer como forma de intervenção para crianças com problemas graves de comportamento, quer como de intervenção preventiva (Menting, Orobio de Castro, & Matthys, 2013).

Deste modo, a autora e a sua equipa desenvolveram vários estudos randomizados no sentido de testar a sua eficácia (Webster-Stratton, 1984; Webster-Stratton, 1998; Webster-Stratton, 2011; Webster-Stratton et al., 2012; Webster-Stratton, Hollinsworth, & Kolpacoff, 1989). Nestes estudos ressaltou o impacto do programa em variáveis dos pais, destacando-se uma melhoria nas habilidades de parentalidade, assim como um aumento de autoconfiança por parte dos pais e melhor interação entre pais e filhos: por exemplo, menor recurso a práticas ineficazes e violentas e mais uso de elogios por parte dos pais. Por sua vez, os resultados obtidos em relação às crianças evidenciaram um aumento de afeto positivo por parte destas e melhoria nas suas competências sociais e comportamentos pró-sociais, bem como um menor índice de incumprimento das ordens dos pais e diminuição de comportamentos disruptivos.

Estes estudos de eficácia foram replicados em vários países. O estudo desenvolvido por Hutchings, Bywater, Williams, Lane, & Whitaker (2012), por exemplo, mostra que o programa também é benéfico em relação ao ajustamento socioemocional das mães, uma vez que existe uma diminuição da sintomatologia depressiva materna após a participação no programa.

Uma meta-análise realizada por Menting et al. (2013) teve como objetivo examinar a eficácia deste programa relativamente ao comportamento disruptivo e pró-social das crianças. Partindo da análise de cinquenta estudos, onde se compararam grupos com intervenção com grupos de controlo, foi

possível observar um efeito positivo ($d = .27$) sobre o comportamento disruptivo das crianças. Esta meta-análise concluiu que este programa é eficaz na diminuição do comportamento disruptivo infantil e no aumento do comportamento pró-social em famílias com características diversas, podendo considerar-se um programa bem-estabelecido. Percecionou-se um maior efeito em estudos de tratamento comparativamente a estudos de prevenção, o que pode ser explicado pelo facto de, nestes últimos, os níveis relativamente mais baixos de intensidade do comportamento podem deixar menos espaço para a mudança durante o período de intervenção. Foi, assim, possível perceber que a gravidade inicial do comportamento infantil é o preditor mais forte dos efeitos da intervenção, sendo os efeitos maiores verificados em estudos que incluíam casos mais graves. Ainda nesta linha, foi encontrado um maior efeito em estudos realizados em contextos clínicos, comparativamente a contextos não clínicos.

1.1.2.1. O programa Anos Incríveis Básico para pais em Portugal

Em Portugal, a primeira formação de dinamizadores do programa ocorreu em 2003 e este começou a ser implementado a partir de 2007, após a tradução dos respetivos materiais (Webster-Stratton et al., 2012).

Desde o início da implementação do programa no nosso país vários estudos foram realizados, cujos resultados vão no mesmo sentido dos estudos desenvolvidos noutros países. O primeiro estudo (Cabral et al., 2009) envolveu uma amostra de 153 indivíduos, pertencentes a famílias em risco social, podendo classificar-se como uma intervenção de “prevenção seletiva”. Os resultados corroboraram as investigações desenvolvidas pela autora em famílias de alto risco (Webster-Stratton, 1998). Assim, apesar de uma baixa adesão por parte das famílias no preenchimento dos questionários no pós-teste e no *follow-up*, o que limita as conclusões, os resultados demonstraram que os pais socialmente desfavorecidos, após a intervenção, alteraram as suas práticas parentais, tornando-se mais empáticos e capazes de satisfazer as necessidades dos seus filhos e apresentando menos stress no papel parental. Os participantes mostraram um elevado grau de satisfação, constatando-se que este programa é adequado para famílias com este tipo de características e vai ao encontro das suas necessidades.

Um outro estudo recorreu a um desenho randomizado com um grupo de controlo e longitudinal (Seabra-Santos et al., 2016). A amostra era composta por 124 mães e as suas crianças, com idades entre os 3 e os 6 anos, em risco de desenvolver problemas de comportamento disruptivo. Os resultados obtidos mostraram uma redução dos comportamentos externalizantes e um aumento das aptidões sociais das crianças. Em relação aos pais, os dados revelaram uma redução das práticas parentais negativas, um aumento do sentimento de competência parental e da autoconfiança nas suas competências parentais. O programa mostrou ser eficaz para uma grande variedade de famílias, independentemente das características das crianças, das mães e do contexto (Seabra-Santos et al., 2016). Este último resultado pode ser reflexo da capacidade, por parte dos dinamizadores, de respeitar as diferenças entre as famílias e envolver os pais através de um referencial

colaborativo (Hutchings & Gardner, 2012). Observou-se que os resultados positivos foram mantidos em *follow-ups* realizados 12 e 18 meses após a avaliação inicial.

Recorrendo a uma subamostra do estudo anterior, Azevedo, Seabra-Santos, Gaspar e Homem (2014) avaliaram a eficácia do programa Anos Incríveis Básico para Pais, na redução de comportamentos hiperativos e de desatenção de crianças em idade pré-escolar. Observaram-se melhorias clínicas neste tipo de comportamentos em 43% das crianças cujos pais frequentaram o programa. As mães participantes mostraram-se extremamente comprometidas com o programa e relataram uma grande satisfação em relação ao impacto que o mesmo teve nos seus filhos. As crianças cujos pais beneficiaram da intervenção demonstraram habilidades sociais significativamente melhores em casa, comparativamente às crianças sem intervenção. O programa mostrou ser igualmente efetivo no aumento do sentimento de competência parental e na redução da parentalidade disfuncional, melhorando a interação entre pais e filhos. Os resultados mantiveram-se ao longo do tempo (*follow-up* 18 meses após a avaliação inicial). Desta forma, o estudo corroborou as melhorias originadas pelo programa, tanto a curto, como médio e longo-prazo, em relação às práticas parentais e interação entre pais e filhos, bem como a sua eficácia na mudança do comportamento das crianças (Azevedo et al., 2014).

Um estudo recente, conduzido no âmbito de um projeto mais vasto (“Anos Incríveis para a promoção da Saúde Mental”) foi desenvolvido com o intuito de verificar a eficácia do programa quando aplicado num contexto de cuidados de saúde primários, contexto este menos controlado do que o que é habitual em estudos académicos (Baptista et al., 2016). Esta intervenção envolveu 104 pais de 83 crianças da população em geral (intervenção universal). Os resultados mostraram que, após a intervenção, houve um aumento do sentimento de competência parental, mais especificamente uma maior perceção de satisfação e de eficácia parental, assim como uma modificação nas práticas parentais, isto é, um aumento de disciplina apropriada e uma diminuição de disciplina rígida (Baptista, 2016, Novembro). Relativamente às crianças, percecionou-se um aumento das aptidões sociais e uma diminuição de comportamentos negativos, tanto externalizantes como internalizantes. Desta forma, os dados obtidos permitem comprovar a eficácia do programa Anos Incríveis Básico para Pais, em relação a estas dimensões. A presente dissertação tem como universo os mesmos pais que participaram neste estudo.

1.2 O Estudo dos Mecanismos de Mudança nas Intervenções Parentais

No âmbito da investigação sobre a eficácia dos programas e intervenções, a procura da compreensão sobre porquê e como resultam é primordial. Os mecanismos de mudança, ou seja, os processos e eventos que conduzem e causam a mudança terapêutica (Kazdin & Nock, 2003) devem ser, por isso, alvo de atenção. Assim, o estudo dos mecanismos de mudança é essencial para melhorar a prática clínica e o atendimento ao cliente, pois

compreender por que razão o tratamento funciona pode servir de base para maximizar os seus efeitos. Isto é, perceber o funcionamento da intervenção pode auxiliar na identificação de variáveis que podem estar relacionadas com a eficácia de um tratamento, como características da criança, dos pais, da família, do contexto social, do terapeuta ou dos componentes do tratamento em si (Kazdin & Nock, 2003)

No caso específico dos programas de intervenção parental, a investigação sobre os componentes mais eficazes destas intervenções torna-se relevante, uma vez que pode auxiliar no desenvolvimento ou seleção de um programa de treino parental, assim como ajudar a avaliar e melhorar programas já existentes (Kaminski, Valle, Filene & Boyle, 2008). Possibilita, igualmente, a minimização de custos associados à adoção e implementação de novas abordagens e promove a incorporação de componentes mais eficazes (Barth et al., 2005).

O estudo dos mecanismos de mudança associados aos programas de educação parental foi objeto de uma meta-análise incluindo 77 investigações (Kaminski et al., 2008). O objetivo foi determinar os componentes dos programas de educação parental que estão associados a resultados mais favoráveis na prevenção e diminuição de problemas comportamentais, em crianças com idades compreendidas entre 0 e os 7 anos. Os resultados demonstraram que os comportamentos e as habilidades parentais tiveram um menor efeito na redução de problemas de comportamento, comparativamente à regulação emocional dos pais, ao seu conhecimento acerca do desenvolvimento infantil e às suas atitudes para com a criança. No que diz respeito às variáveis relativas às crianças, os efeitos observados foram maiores para comportamentos internalizantes em comparação com comportamentos externalizantes e habilidades cognitivas. Relativamente aos componentes dos programas, os que incluíam a promoção de interações positivas com os filhos e o treino dos pais na aquisição de novas habilidades com os próprios filhos, durante as sessões, resultaram em níveis mais elevados de habilidades parentais e níveis mais baixos de problemas de externalização por parte da criança, ao invés de programas sem esses componentes. Registou-se, igualmente, que programas que incluíam componentes como a utilização do tempo de pausa (*time out*) como técnica disciplinar e responder consistentemente aos comportamentos das crianças, relatavam efeitos significativamente maiores em relação aos comportamentos de externalização da criança. Pelo contrário, foram associados a efeitos menores os componentes de treinar os pais na resolução de problemas e na promoção de habilidades sociais, académicas e cognitivas das crianças. Desta forma, componentes como o aumento de interações positivas entre pais e filhos, utilização do tempo de pausa, respostas consistentes por parte dos pais e a prática de novas habilidades parentais com as crianças, durante as sessões do programa, parecem auxiliar na mudança do comportamento dos pais e na prevenção ou melhoria de problemas comportamentais das crianças. Em diversos estudos, conteúdos dos programas como proporcionar regras claras, recompensas tangíveis, estabelecer uma disciplina consistente e manter a

calma, mostraram-se relevantes (Levac et al., 2008; Patterson, Mockford, & Stewart-Brown, 2005).

Numa investigação recente (Stadnick, Haine-Schlagel, & Martinez, 2016) foram examinados os fatores da criança, pais e terapeutas associados ao envolvimento e participação dos pais na intervenção, incluindo 18 díades de pais e filhos que receberam serviços de saúde mental infantil. Relativamente às crianças, identificou-se que as que tinham maiores problemas comportamentais, no início do tratamento, tinham pais mais envolvidos na intervenção. Pelo contrário, as crianças que utilizavam pela primeira vez serviços de saúde mental tinham pais menos envolvidos. Quanto aos pais, aqueles com crenças mais fortes acerca da possibilidade de mudar os seus comportamentos parentais, no início do tratamento, apresentaram um maior envolvimento naquele. No que diz respeito aos terapeutas, os que possuíam maior confiança nas suas habilidades profissionais e de desempenho conseguiram um maior envolvimento parental, durante os quatro meses de tratamento. Assim, fatores como a gravidade dos problemas de comportamento da criança no início da intervenção, o histórico de utilização por parte da família de serviços de saúde mental, as crenças dos pais na mudança ou a autoconfiança dos terapeutas revelaram ser fatores que condicionam o envolvimento dos pais na intervenção e, subsequentemente, os efeitos que ela poderá produzir.

A compreensão dos mecanismos de mudança envolvidos nas intervenções parentais passa, também, por compreender as próprias perceções dos pais enquanto participantes das intervenções. Neste âmbito, os estudos qualitativos podem dar contributos particularmente relevantes. Uma revisão sistemática de 12 estudos qualitativos foi levada a cabo por Koerting et al. (2013). Os autores exploraram as perceções de pais e dinamizadores relativamente às barreiras e facilitadores ao acesso a serviços e envolvimento nos programas parentais para crianças com problemas disruptivos de comportamento. De um modo geral, os resultados obtidos em relação às barreiras de acesso a serviços realçaram barreiras situacionais (dificuldades com o transporte, horários incompatíveis, existência de outros compromissos), barreiras psicológicas (medos e preocupações, por exemplo, de ser julgado, vergonha de precisar de ajuda, perceção de que a utilização do serviço significa assumir uma falha por parte dos pais, preocupação com a falta de confidencialidade), falta de informação e consciencialização acerca dos serviços existentes, não reconhecer a necessidade de tratamento, o facto de a disponibilidade dos serviços ser limitada, pouca colaboração entre serviços e falta de partilha de informação. Enquanto facilitadores de acesso aos serviços surgiram a promoção destes serviços (promoção multicanal, anúncios com informação suficiente, divulgação dos serviços), recrutamento direto (recrutamento individual direccionado para famílias específicas) e uma boa colaboração entre serviços.

Já no que diz respeito às barreiras para um compromisso e envolvimento contínuos dos pais surgiram a aversão às atividades de grupo, o facto de o programa ser considerado inútil (discordância com as estratégias), dificuldades existentes após o programa (inexistência de apoio familiar

resultando na aplicação inconsistente de estratégias) e a mudança de circunstâncias familiares. Em relação aos facilitadores para o envolvimento contínuo no programa foram salientados fatores do programa, como o atender às necessidades reais das famílias e serem suficientemente flexíveis de forma a adaptarem-se a cada família individualmente, locais e horários flexíveis, experiência grupal positiva, através de grupos homogêneos, visitas domiciliárias ou suporte individual, e fatores do terapeuta, tais como qualidades pessoais e positivas, competências e *background* do terapeuta. Neste estudo os pais focaram-se maioritariamente nas barreiras que enfrentavam relativamente ao acesso ao serviço e ao envolvimento contínuo, propondo menos alternativas para superarem essas dificuldades. Alguns dos subtemas abordados pelos pais foram a restrição de tempo devido a outros compromissos, desconfiança, dificuldades após o programa e mudanças circunstanciais. Estudos como este são úteis na medida em que permitem aos profissionais obter uma maior compreensão dos pontos de vista dos pais, de modo a poderem melhorar o apoio às famílias e oferecer programas centrados na família e que consigam responder às diferentes barreiras que foram apontadas.

Assim, as pesquisas qualitativas mostram-se pertinentes, de forma a adaptar as intervenções às preocupações, perspetivas e necessidades da família. Todavia, existe uma escassez de estudos que se focam em recolher as perceções dos pais sobre o seu próprio processo de mudança, sendo este aspeto imprescindível para o desenvolvimento de conhecimento científico relevante para a intervenção (Holtrop et al., 2014; Koerting et al., 2013; Levac et al., 2008; McGilloway et al., 2009). Um dos poucos estudos qualitativos disponíveis foi desenvolvido por Holtrop e colaboradores (2014), através de entrevistas individuais detalhadas a 20 pais que completaram o PMTO (Treino de Gestão Parental – Modelo de Oregon), com o objetivo de proporcionar uma melhor compreensão do processo de mudança com base nas perspetivas pessoais dos pais. A PMTO é uma intervenção parental baseada em evidências que procura promover cinco práticas parentais positivas: encorajar competências, configurar limites, resolver problemas familiares e promover o envolvimento positivo (Forgatch & Patterson, 2010). Os resultados obtidos neste estudo mostraram que os pais realizam esforços ativos e intencionais na tentativa de praticar as habilidades adquiridas no programa em diferentes situações, nos vários contextos da sua vida. Os pais enfatizaram que a oportunidade de praticar as competências foi benéfica, visto que os auxiliou na mudança das suas práticas parentais. Componentes como as atribuições de trabalhos de casa, a resolução de problemas e os materiais visuais foram mencionados como fundamentais na aprendizagem. Os pais expressaram que a possibilidade de rever o material da intervenção, mais tarde, ajudaria a garantir a continuidade do benefício da mesma. Um dos obstáculos identificados pelos pais foi a dificuldade económica sentida na participação e implementação da intervenção. O método de aplicação do programa e o papel do dinamizador foram identificados como relevantes, ou seja, os comportamentos e características do dinamizador foram apontados como tendo um efeito significativo, durante este processo (Holtrop et al., 2014).

Assim, neste estudo foram identificados diferentes fatores do programa de intervenção, do dinamizador e do próprio contexto de vida familiar, que os pais valorizaram como importantes para o seu processo de mudança.

Direcionado para o programa Anos Incríveis, foi desenvolvido um outro estudo qualitativo (McGilloway et al., 2009), com o intuito de perceber as experiências dos pais que participaram neste programa, no contexto irlandês. Procedeu-se a entrevistas individuais a 32 pais (30 mães e 2 pais) e os temas que sobressaíram foram a perceção destes em relação ao funcionamento do programa, as dificuldades e desafios que experienciaram durante a sua participação e as experiências dos pais que abandonaram o programa. Segundo os pais, os mecanismos que auxiliaram na mudança foram: o apoio, sem julgamento, que receberam por parte dos dinamizadores e outros pais e o contexto positivo das sessões, ajudando na normalização dos sentimentos de culpa e isolamento; o formato de aprendizagem experiencial e colaborativo do programa, como as discussões e as tarefas para casa; o processo de aprendizagem tendo em conta princípios básicos e aplicação de estratégias, como a atenção positiva, reagir de forma calma e resolução de problemas, com o intuito de construir um relacionamento positivo entre pais e filhos, adquirir competências e controlo no papel parental; e utilizar o apoio social de outros pais ou da rede familiar. Elogiaram, ainda, os processos utilizados de forma a reduzir as barreiras à participação, como a possibilidade de *babysitting*.

Por outro lado, as barreiras percecionadas à participação e sucesso do programa incluíram o desconforto de estar em grupo, a descrença em relação à atenção positiva e as dificuldades no estabelecimento de limites. Também os desafios comportamentais que se prolongaram após a conclusão do programa, o conflito com os parceiros relativamente à implementação das estratégias do programa e o comportamento negativo por parte de irmãos foram identificados como desafios adicionais associados à participação no programa. Ainda neste estudo, focando nos pais que abandonaram o programa, os motivos identificados para o *dropout* foram predominantemente de natureza prática ou circunstancial havendo, no entanto, alguns pais que sentiram que o formato do programa não atendeu às suas expectativas.

Este estudo forneceu informações úteis acerca de mecanismos de mudança que sustentam o programa tal como são percecionados pelos pais, como o apoio dos dinamizadores, a estrutura do programa e as estratégias parentais transmitidas ao longo das sessões. Destacou, assim, o valor do programa na melhoria das competências parentais e no desenvolvimento emocional e comportamental das crianças. No entanto, foram identificados alguns obstáculos à sua conclusão bem-sucedida, como a discordância relativamente ao formato e a alguns dos conteúdos.

Finalmente, um outro estudo qualitativo foi levado a cabo por Levac e colaboradores (2008) tendo como objetivo explorar as perceções e experiências dos pais em relação ao impacto do programa Anos Incríveis nestes, nos seus filhos e na relação entre pais e filhos. Neste estudo, 37 pais foram entrevistados. Estes atribuíram grande importância ao facto de o programa ser implementado em grupo, relatando uma diminuição dos seus

níveis de stress e um aumento da sua confiança parental. Sentiram-se aceites e apoiados pelos outros pais e pelos dinamizadores, o que lhes permitiu refletir acerca das suas abordagens parentais e ter uma maior abertura a novas práticas parentais. Em relação ao conteúdo, uma das sessões mais apreciadas pelos participantes foi a do elogio. A capacidade dos pais para refletir em grupo, exprimir e partilhar os seus sentimentos, pensamentos e comportamentos parece ter influência positiva no processo de mudança nos pais, nos seus filhos e no relacionamento entre eles (Levac et al., 2008). Assim, um dos fatores mais evidenciados a partir deste estudo foi o sentimento generalizado, por parte dos pais, de apoio pelos restantes pais e pelos dinamizadores, o que lhes permitiu considerar diferentes perspetivas, refletir acerca dos seus próprios pensamentos e comportamentos e explorar as implicações dos mesmos para a criança, permitindo-lhes um desenvolvimento de comportamentos parentais positivos, que resultou em melhores relações entre pais e filhos, casais e famílias.

Em conclusão, os resultados dos diversos estudos que examinaram as variáveis de mudança nas intervenções de educação parental podem ser utilizados para melhorar a prática clínica e maximizar a eficácia deste tipo de intervenções (Kazdin, 2005). No entanto, existe uma escassez de estudos focados nos mecanismos de mudança, tornando-se necessário reforçar a investigação nesta área (Kazdin, 2005; Lindhiem, Higa, Trentacosta, Herschell, & Kolko, 2013).

II - Objectivos

Os objetivos gerais da presente dissertação consistiram em avaliar o impacto, percecionado pelos pais, que o programa Anos Incríveis teve em diversas áreas da sua vida, dois anos após terem frequentado o programa, assim como identificar as variáveis e componentes do programa que os mesmos consideraram como mais relevantes para essa mudança.

Mais especificamente, pretendeu-se:

- i. Analisar quais as áreas da vida familiar que mudaram num sentido positivo com a participação no programa;
- ii. Perceber que conteúdos do programa mais contribuíram para a mudança;
- iii. Compreender quais os métodos utilizados nas sessões do programa que mais contribuíram para a mudança;
- iv. Entender quais as características dos dinamizadores que mais contribuíram para a mudança;
- v. Identificar os principais fatores que os pais identificam como dificultadores da mudança;
- vi. Analisar a possível relação entre a mudança percecionada e variáveis sociodemográficas, como a idade, o nível socioeconómico e as habilitações literárias;
- vii. Estudar a possível relação entre a mudança percecionada e: a) o facto de terem frequentado o grupo sós ou acompanhados; b) a adesão e envolvimento dos participantes no programa.

III - Metodologia

3.1. Procedimentos de Recolha de Dados

O primeiro passo do recrutamento dos pais que constituíram a amostra do presente estudo, foi feito por via telefónica e incidiu sobre os pais que frequentaram grupos com o programa Anos Incríveis em centros de saúde no ano de 2016, no âmbito do projeto anteriormente referido (“Anos Incríveis para a Promoção da Saúde Mental”). Os pais foram informados que a equipa do projeto está a prosseguir a sua investigação em relação ao impacto deste programa na vida familiar. Referiu-se que, nesta etapa, através de um questionário, se pretende avaliar as mudanças ocorridas nas famílias após a sua participação num grupo de pais. Foram questionados se estariam disponíveis para o preenchimento deste questionário e foi-lhes garantido, igualmente, a confidencialidade das suas respostas. O preenchimento deste instrumento poderia ser feito *online* ou em formato de papel, de acordo com a preferência dos participantes. Desta forma, sete questionários foram enviados por carta, enquanto os restantes o foram via correio eletrónico.

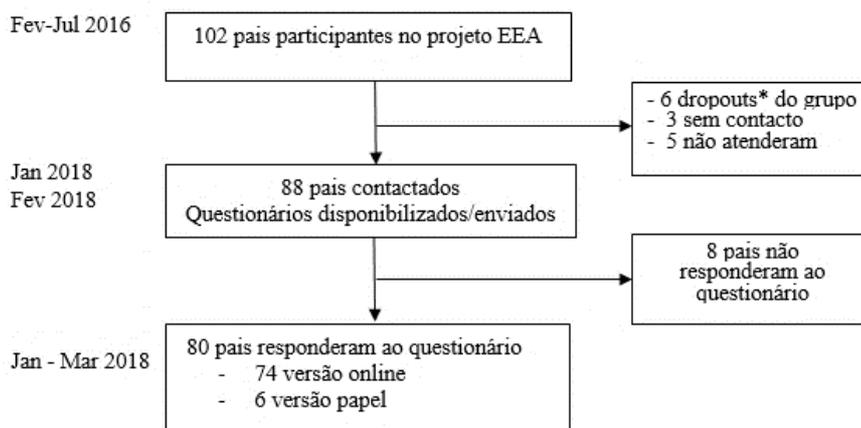
Quer na versão carta, quer na versão eletrónica, o questionário era precedido por uma sucinta contextualização do seu objetivo e clarificação das condições de participação, nomeadamente quanto ao seu carácter voluntário e à confidencialidade dos dados, sendo solicitado aos participantes uma declaração de consentimento informado (cf. Anexo A).

Antes de proceder ao envio do questionário aos participantes, este foi respondido por três mães com o objetivo de verificar se as questões eram suficientemente claras, sendo feitos alguns ajustamentos decorrentes das suas sugestões. Estas aplicações preliminares permitiram também fazer uma estimativa do tempo despendido no preenchimento do questionário.

3.2. Participantes

Para a realização deste estudo partiu-se de pais voluntários participantes no projeto anteriormente referido. O fluxograma da seleção da amostra para a presente dissertação encontra-se representado na Figura 1. Dos 102 pais que participaram no projeto anterior, foram contactados 88 pais, havendo 14 cujo contacto não estava disponível, que não atenderam ou que não foram contactados por não terem terminado a intervenção (casos de *dropout*). Em função do modo preferencial de comunicação escolhido pelos pais no primeiro contacto telefónico, 81 pais receberam o questionário via *e-mail*, cinco através de carta e dois por ambas as vias. Um participante respondeu *online* a uma versão preliminar, ligeiramente diferente da versão final. Dos pais contactados, 80 responderam ao questionário, o que corresponde a uma taxa de resposta de 91%.

CALENDÁRIO



* Dropout: pais que foram a 4 sessões ou menos e só na primeira metade do programa.

Figura 1. Fluxograma do recrutamento da amostra

A presente dissertação envolveu, assim, uma amostra de 80 participantes, pais de crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 6 anos de idade. Os participantes frequentaram a título voluntário o programa de educação parental Anos Incríveis Básico, aplicado em centros de saúde do distrito de Coimbra, no ano de 2016. Apesar de o único critério de inclusão considerado para a participação dos pais nos grupos foi terem uma criança com idade compreendida entre 3 e 6 anos (intervenção universal), alguns destes pais referiram, na entrevista de anamnese, algumas preocupações em relação a comportamentos das crianças, como agitação, desobediência e birras. A descrição da amostra tem em conta os dados recolhidos na altura da participação dos pais nos grupos. De entre os 80 participantes, 66 eram mães e 14 eram pais, havendo um pai a participar sozinho (sem a mãe) e abrangendo a amostra 13 casais e 67 crianças.

Tabela 1. *Características dos Participantes*

	<i>n</i>	% <i>válida</i>
Idade		
22-29 anos	6	8
30-34 anos	14	18
35-39 anos	37	46
40-46 anos	23	29
<i>M</i> = 36.95, <i>DP</i> = 4.72, Min: 22, Máx: 46		
Estado Civil		
Solteira(o)	4	5
Casada(o)/União de facto	75	94
Divorciada(o)	1	1
Habilitações Literárias		
6º ano	2	3
9º-12º ano	17	21
Licenciatura	47	59
Mestrado/Doutoramento	14	18
Situação Profissional		
Empregada/o	68	85
Desempregada/o	12	15
Nível Socioeconómico da família		
(<i>n</i> = 68)		
Baixo	13	19
Médio	34	50
Elevado	21	31

Na Tabela 1 são expostas as características demográficas dos participantes. No que concerne à idade, verificou-se uma prevalência nas faixas etárias dos 35-39 anos (46%) e dos 40-46 anos (29%), com uma média igual a 36.95 (*DP* = 4.72). Quanto ao estado civil, a grande maioria (94%) encontrava-se casada ou em união de facto. No que diz respeito às habilitações literárias, o nível da licenciatura reuniu o maior número de casos (59%), sendo menos frequentes aqueles que estudaram até ao 9º ou 12º ano (21%) ou que completaram mestrado ou doutoramento (18%). Relativamente à situação profissional, a maioria dos participantes encontrava-se empregada (85%). Quanto ao nível socioeconómico da família, considerando a classificação de Almeida (1988) que aponta para três níveis diferentes (baixo, médio e elevado) tendo por base a avaliação da profissão e das habilitações literárias dos elementos do casal, a maioria encontrava-se num nível médio (50%). Para a caracterização do nível socioeconómico das famílias dos participantes considerou-se o nível médio entre o pai e a mãe.

3.3. Instrumentos

Para este estudo desenvolveu-se um questionário que pretende avaliar as mudanças ocorridas nas famílias depois de terem participado num grupo de pais com o programa Anos Incríveis e os fatores que contribuíram para essas mudanças (Leitão, Seabra-Santos, & Gaspar, 2018; cf. Anexo B). Este

instrumento tem como intuito avaliar se as famílias sentiram mudanças na sua vida dois anos após terem participado no grupo de pais, assim como os fatores a que atribuem a mudança, caso esta tenha sido percebida. É composto por seis secções que, no conjunto, demoram cerca de 10 minutos a responder.

Numa primeira parte pretende-se identificar as áreas da vida familiar que, com a participação no programa, sofreram positivamente um maior impacto. Inclui 9 itens, por exemplo “A minha satisfação relativamente ao meu papel enquanto mãe/pai”, que são classificados de acordo com uma escala de Likert de 5 pontos, onde 1 significa que esse aspeto não teve nenhuma mudança positiva após a experiência de participação no programa e 5 significa que mudou ou melhorou muitíssimo. No final existe um espaço que dá a possibilidade aos pais de identificarem outras áreas que mudaram de forma positiva com a participação no programa.

A secção seguinte pretende avaliar o grau em que cada conteúdo do programa Anos Incríveis contribuiu para as mudanças identificadas anteriormente. Assinalam-se oito conteúdos como, por exemplo, “Brincar centrado na criança”, “Elogios”, “Regras claras e rotinas previsíveis”, “Tempo de pausa para acalmar”. Estes itens são avaliados numa escala de Likert de 5 pontos, em que 1 significa que o conteúdo do programa não contribuiu nada para a mudança, enquanto 5 significa que o conteúdo contribuiu muitíssimo para a mudança.

A terceira parte debruça-se nos métodos utilizados durante as sessões do programa e no grau em que estes influenciaram as mudanças, caso tenham sido identificadas anteriormente. Assim, pretende-se identificar o grau em que cada um dos oito métodos do programa listados (por exemplo, “Cenas apresentadas em vídeos”, “Discussão no grupo ou em pares”, “Praticar em casa com a criança”) teve influência nas mudanças que ocorreram na vida do participante, utilizando a mesma escala de resposta, de 1 a 5.

A secção seguinte debruça-se sobre as competências dos dinamizadores do grupo e foi inspirada no questionário, *Parent Group Leader Fidelity Checklist for Parent Sessions*, desenvolvido por Carolyn Webster-Stratton, autora do programa Anos Incríveis. A versão completa deste questionário encontra-se disponível no *website* dos Anos Incríveis (<http://www.incredibleyears.com/for-researchers/measures/>). Nesta secção identificam-se características e ações dos dinamizadores relativamente às quais os participantes devem responder “Sim”, se estas estiveram presentes ou “Não”, se estas não foram observadas, na sua perspetiva. Aos pais que responderam “Sim” pede-se que, para cada característica/ação, pensem no grau em que a mesma contribuiu para as mudanças que ocorreram na sua vida, numa escala de 1 a 5 (1 se a característica/ação não contribuiu nada para a mudança e 5 se contribuiu muitíssimo). São apresentadas seis grandes características/ações como, por exemplo: “Os dinamizadores estabeleceram comigo uma relação de colaboração positiva e genuína (por exemplo, demonstraram interesse e preocupação por mim e pela minha família; validaram e apoiaram de forma empática os meus sentimentos; colaboraram comigo como parceiros em vez de se comportarem como peritos)”. No final apresenta-se uma questão aberta, com o intuito de dar ao participante a

oportunidade de identificar outra ou outras características ou ações dos dinamizadores que tenha(m) contribuído para influenciar as mudanças que ocorreram na sua vida.

O último tópico do questionário faz referência a outros fatores que poderão ter contribuído de forma positiva para as mudanças que ocorreram na vida do participante. Este é composto por cinco itens (por exemplo, “Características pessoais minhas”, “Características do meu filho”) avaliados numa escala de 1 a 5, onde 1 significa que a característica identificada não contribuiu nada para a mudança, enquanto 5 significa que a característica contribuiu muitíssimo para a mudança. No final deste tópico existem duas questões abertas, dando oportunidade ao participante de identificar outros fatores que tenham contribuído de forma positiva para a mudança e, ainda, uma outra questão em relação aos fatores que possam ter dificultado a mudança. No final do questionário existe, ainda, um espaço onde os pais podem expressar comentários ou sugestões relativamente ao questionário que preencheram.

Neste estudo foram, ainda, usadas as respostas ao Inventário para os Líderes de Grupos de Pais Anos Incríveis acerca do envolvimento/adesão dos pais às sessões e às metodologias do programa (Anexo C), disponível no manual (Webster-Stratton, 2008). Este inventário havia sido preenchido pelos líderes dos grupos de pais após a finalização da intervenção de 14 semanas, com o intuito de refletirem acerca do grau de envolvimento de cada um dos participantes nos grupos. É constituído por 7 itens que avaliam o grau de envolvimento dos pais (e.g., “Participava nas discussões por iniciativa própria” e “Atingia os objetivos semanais que definia na capa de objetivos”) classificados numa escala de 4 pontos, em que 0 significa nunca ou quase nunca, enquanto 3 significa quase sempre. Outros dois itens classificam a atitude do participante em relação ao grupo e ao programa, existindo ainda um espaço onde os dinamizadores podem colocar alguns comentários relativamente ao participante em causa.

3.4. Tratamento de Dados

Os dados recolhidos através do Questionário sobre a experiência de participação num grupo Anos Incríveis foram tratados usando o programa SPSS, versão 22. As respostas a este questionário foram analisadas através de estatísticas descritivas (frequências de respostas, médias, desvios-padrão, mínimos e máximos). Para os níveis percecionados de mudança e grau de envolvimento foram calculados resultados compósitos (médias). Para analisar a relação entre o nível percecionado de mudança e as variáveis dos pais (idade, envolvimento e adesão), foram calculados coeficientes de correlação de Pearson. Avaliaram-se, igualmente, as diferenças entre participantes que frequentaram o grupo sozinhos e acompanhados, com recurso ao teste *t* de Student para amostras independentes. A análise de diferenças entre participantes de diversos níveis socioeconómicos e graus de escolaridade foi feita utilizando o teste ANOVA.

IV - Resultados

Neste ponto são analisadas as respostas dos pais ao questionário sobre a experiência de participação num grupo Anos Incríveis (AI), tendo em conta os objetivos gerais definidos para a presente dissertação, os quais consistiram em avaliar o impacto percebido, por pais que frequentaram o programa AI, em áreas da sua vida (ponto 4.1) e identificar variáveis e componentes do programa considerados relevantes para essa mudança (ponto 4.2). De forma a permitir uma visualização mais clara dos resultados, estes são apresentados através de tabelas e de gráficos. Em seguida são analisadas as relações entre a percepção de mudança dos pais na sequência da sua participação no grupo AI e: a) características sociodemográficas dos pais; e b) variáveis relativas à sua participação no programa (ponto 4.3).

4.1 Impacto Percebido do Programa Anos Incríveis

Neste subtópico são apresentadas as análises descritivas dos dados fornecidos pelo questionário sobre a experiência de participação num grupo Anos Incríveis, incluindo as respostas às perguntas abertas presentes neste questionário. Os vários itens são classificados de acordo com uma escala de Likert de 5 pontos, onde 1 significa que não melhorou/contribuiu nada e 5 significa que melhorou/contribuiu muitíssimo.

A Tabela 2 e a Figura 2 apresentam as frequências das várias respostas a cada item incluído no tópico “Mudança após participação no grupo”, assim como as respetivas médias e desvios-padrão.

Tabela 2. Mudanças Percebidas pelos Pais após Participação no Programa AI

Áreas de Vida	1	2	3	4	5	M (DP)
Trabalho enquanto mãe/pai	0	0	14	50	16	4.02 (0.62)
Satisfação papel mãe/pai	1	1	12	47	19	4.02 (0.75)
Forma de pensar comportamento do filho	0	0	9	45	26	4.21 (0.63)
Forma de agir com filho	0	4	13	40	23	4.03 (0.81)
Comportamentos positivos e competências sociais filho	1	2	13	48	16	3.95 (0.76)
Problemas comportamentais filho	0	2	22	40	16	3.88 (0.75)
Qualidade relação com filho	0	1	7	46	26	4.21 (0.65)
Qualidade relação de casal	3	4	30	30	7	3.46 (0.89)
Qualidade relações familiares	2	4	26	33	9	3.58 (0.88)
Qualidade relacionamento com outros adultos	1	3	32	37	6	3.56 (0.75)

Tal como se pode observar, as respostas dos participantes relativamente às mudanças que poderão ter ocorrido nas várias áreas da vida traduzem-se em níveis médios superiores a 3 para todos os itens e superiores a 4 para cinco dos 10 itens. Comparando os valores médios das respostas aos vários itens vemos que os participantes consideraram que a mudança foi maior no que

respeita à forma como pensam acerca dos comportamentos do seu filho ($M = 4.21$; $DP = 0.63$) e à qualidade da sua relação com ele/ela ($M = 4.21$; $DP = 0.65$). Para todos os itens a resposta mais frequente foi a de nível 4 (“Melhorou muito”), exequo com a de nível 3, no caso do item 8 (impacto na relação do casal).

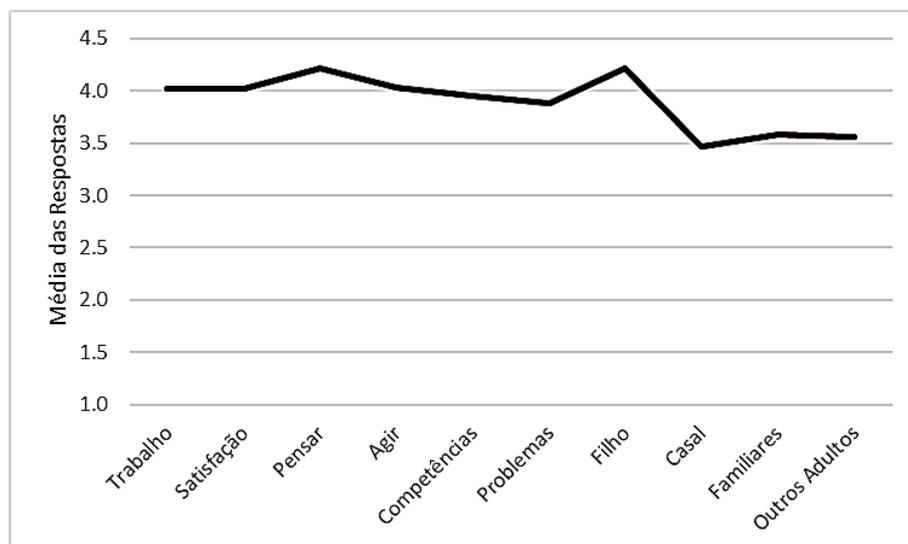


Figura 2. Mudanças percebidas pelos pais após a participação no programa AI

Através das respostas dadas à questão aberta, “A minha participação no programa contribuiu para mudar de forma positiva alguma outra área da minha vida? Se sim, qual/quais?”, foi possível recolher mais informação. Assim, 24 dos participantes identificaram a área profissional como tendo sido positivamente afetada pela sua participação no grupo. A título de exemplo, neste domínio foram obtidas respostas como: “Menos stress a nível laboral. Correndo melhor a nível familiar não se acumulou stress que se refletia a nível laboral e vice-versa”; e “O meu trabalho. Porque passei a andar mais bem-disposta, com esperança nos resultados positivos que pensava poder alcançar e que já ia conseguindo presenciar. Isso fez com que tivesse mais paciência e melhor humor no trabalho”. Cinco pais verificaram algumas mudanças nas suas perspetivas como: “Passei a entender determinados comportamentos de outra forma, sem os julgar principalmente”; e “A maneira como agir em determinadas situações”. Quatro dos pais realçaram o melhor relacionamento social com crianças e outras pessoas. Neste âmbito encontrámos respostas como: “No relacionamento com os filhos de outros amigos/pessoas”; e “Na relação com outros, ser mais tolerante”. Três pais reportaram mudanças pessoais em áreas como o aumento da autoestima (por exemplo, “A minha própria autoestima”), ou a confiança enquanto mãe e a auto valorização (por exemplo, “Ao melhorar a minha segurança, confiança e amor próprio enquanto mãe, melhorou também a minha autoestima e auto valorização enquanto mulher nos vários papéis sociais que ocupo.”). A lista de todas as respostas obtidas a esta questão encontra-se organizada no Anexo D.

4.2 Fatores que Contribuíram para a Mudança

Na Tabela 3 e no Gráfico 3 são apresentadas as frequências das respostas a cada item (desde 1 = não contribuiu nada, a 5 = contribuiu muitíssimo), bem como as respetivas médias e desvios-padrão, relativas ao contributo dos conteúdos do programa para as mudanças identificadas no ponto anterior.

Tabela 3. Contributo dos Conteúdos do Programa AI para a Mudança

Conteúdos do programa	1	2	3	4	5	<i>M (DP)</i>
Brincar centrado na criança	0	1	6	46	27	4.24 (0.64)
Comentários Descritivos	1	1	12	43	23	4.07 (0.78)
Elogios	0	1	5	38	36	4.36 (0.66)
Recompensas concretas	0	6	17	38	19	3.88 (0.86)
Regras claras e rotinas previsíveis	0	3	8	45	24	4.13 (0.74)
Ordens positivas	0	1	12	45	22	4.10 (0.69)
Ignorar	1	5	12	35	27	4.03 (0.93)
Tempo de Pausa para acalmar	6	5	26	25	18	3.55 (1.14)
Perda de privilégios e consequências lógicas	1	4	17	33	25	3.96 (0.92)
Resolução de problemas com a criança	1	3	18	35	23	3.95 (0.88)
Controlar emoções negativas a partir de pensamentos calmantes	0	2	23	33	21	3.92 (0.81)
Todos os conteúdos do programa, no geral	0	1	5	43	30	4.29 (0.64)

Tal como se pode observar, os participantes que frequentaram o programa Anos Incríveis reportaram os Elogios como sendo o conteúdo do programa que contribuiu em maior grau para as mudanças que ocorreram na sua vida ($M = 4.36$; $DP = 0.66$), com a maior parte dos participantes a assinalarem o nível 4 (Contribuiu muito) ou 5 (Contribuiu muitíssimo). O Brincar centrado na criança registou a segunda média mais elevada ($M = 4.24$; $DP = 0.64$). A média mais baixa registou-se no conteúdo Tempo de Pausa para acalmar ($M = 3.55$; $DP = 1.14$), que, deste modo, foi considerado como tendo um menor impacto na mudança das várias áreas. Acresce que neste item foi verificada uma maior variação no nível de resposta, sendo o item com mais participantes ($n = 6$) a assinalarem o nível 1 (não contribuiu nada). Tal como no caso anterior, a resposta de nível 4 (Contribuiu muito) foi a mais frequentemente assinalada nos vários itens, com exceção do item 8 (Tempo de Pausa para acalmar), para o qual a resposta mais frequente se situou no nível 3.

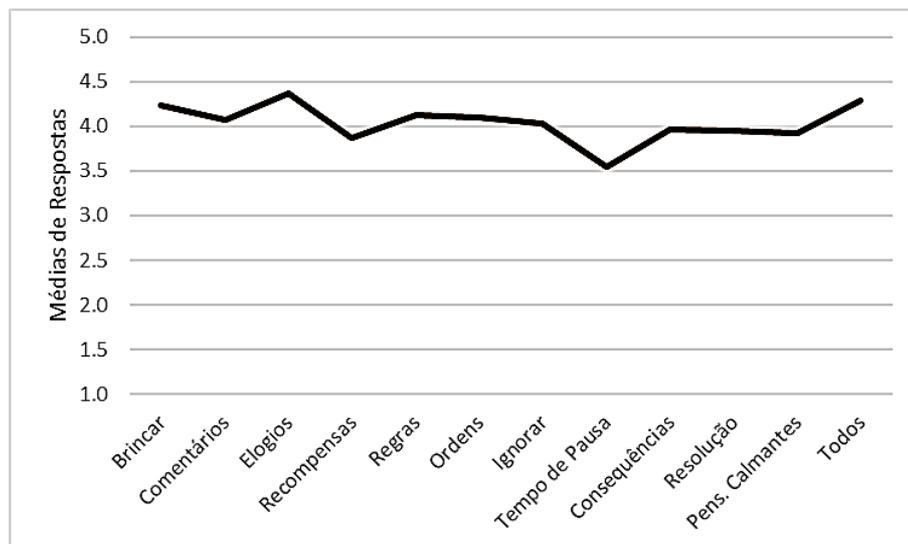


Figura 3. Contributo dos conteúdos do programa AI para a mudança

A Tabela 4 e a Figura 4 ilustram as respostas acerca do contributo dos métodos do programa para a mudança, quer quanto à sua frequência, quer quanto às respetivas médias e desvios-padrão.

Tabela 4. Contributo dos Métodos do Programa AI para a Mudança

Métodos do programa	1	2	3	4	5	M (DP)
Cenas em vídeos	1	7	18	30	24	3.86 (0.99)
Discussão no grupo ou em pares	0	0	6	29	44	4.42 (0.81)
Práticas/dramatizações	1	3	18	34	24	3.96 (0.89)
Contactos com outros pais, fora do grupo	5	8	19	36	12	3.53 (1.07)
Momentos individuais com os dinamizadores	2	6	20	40	12	3.68 (0.91)
Ler livro e folhetos do programa	1	2	19	38	20	3.93 (0.84)
Praticar em casa com a criança	1	1	12	39	27	4.12 (0.80)
Todos os métodos do programa, no geral	0	2	7	43	28	4.21 (0.71)

Em relação ao grau de influência que os métodos utilizados durante as sessões do programa tiveram nas mudanças assinaladas na vida dos participantes, o item com uma média superior ($M = 4.42$; $DP = 0.81$), assim como uma maior frequência de respostas no nível 5 (Contribuiu muitíssimo, $n = 44$) foi “Discussão no grupo ou em pares”. É de assinalar que em todos os outros itens a resposta de nível 4 foi a predominante. Com uma média mais baixa ($M = 3.53$; $DP = 1.07$) e com um maior número de respostas no nível 1 (Não contribuiu nada; $n = 5$) identificou-se o método “Contactos com os outros pais, fora do grupo”.

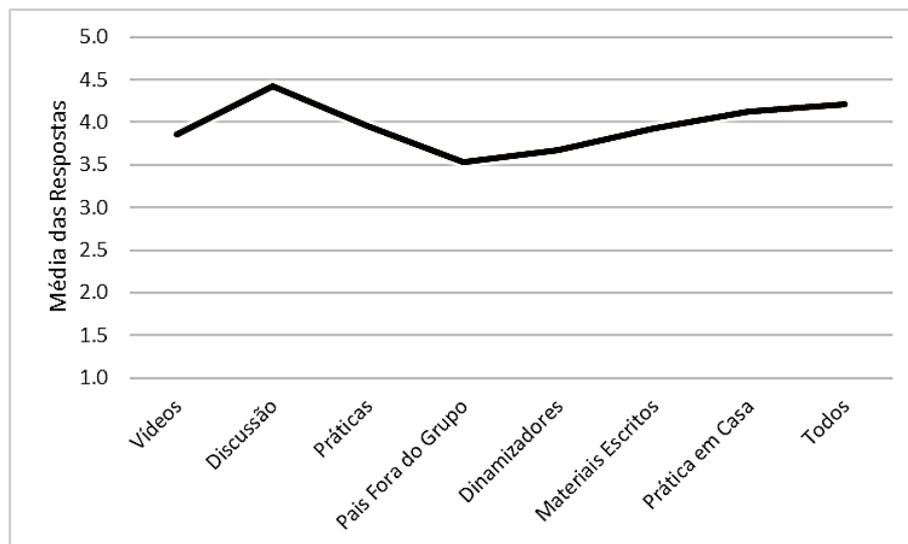


Figura 4. Contributo dos métodos do programa AI para a mudança

Na Tabela 5 e na Figura 5 são apresentadas as médias, desvios-padrão e frequências de resposta relativos ao contributo dos dinamizadores dos grupos para a mudança.

Tabela 5. Contributo dos Dinamizadores AI para a Mudança

Características/Ações	Sim	Não	1	2	3	4	5	M (DP)
Relação de colaboração positiva genuína	80	0	0	1	5	45	29	4.28 (0.64)
Ajuda na mudança de perspetiva	79	1	0	1	3	44	31	4.33 (0.61)
Boa gestão da dinâmica do grupo e organização das sessões	80	0	1	1	8	40	30	4.21 (0.77)
Partilha de conhecimentos teóricos e técnicos	80	0	1	0	6	41	32	4.29 (0.72)
Sensibilidade e flexibilidade às necessidades dos pais	78	2	0	1	9	41	27	4.21 (0.69)
Incentivo à resolução autónoma de problemas	79	1	0	1	10	37	31	4.24 (0.72)

Nas questões dicotómicas (sim/não) relativas ao contributo das características/ações dos dinamizadores para as mudanças ocorridas, todos os itens tiveram uma elevada frequência de respostas positivas (entre 98 e 100%). As respostas na escala de Likert traduziram sempre níveis elevados de contribuição para a mudança (médias acima de 4, numa escala de 5 pontos), algo bastante evidente no gráfico apresentado na Figura 5. Apesar de as médias serem muito aproximadas, o item com média mais elevada ($M = 4.33$; $DP = 0.61$) foi o relativo à ajuda dada pelos dinamizadores à mudança de perspetiva (por exemplo, ajudando os pais a focar no positivo, a ver as coisas na perspetiva da criança, a compreender que alguns problemas são normais). Em todos os itens a resposta mais frequente foi a de nível 4.

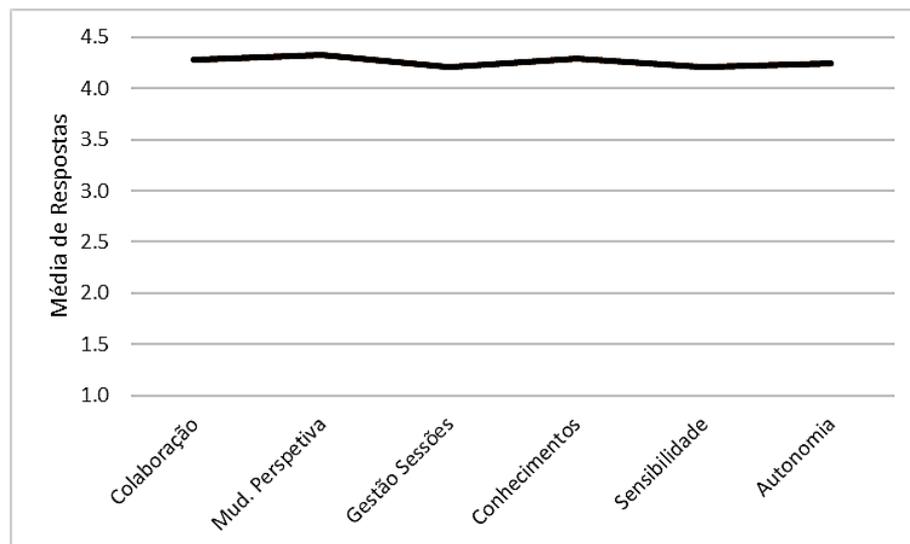


Figura 5. Contributo dos dinamizadores AI para a mudança

Analisando as respostas à questão aberta “Houve alguma outra característica/ação dos dinamizadores do seu grupo que tenha contribuído para influenciar as mudanças que ocorreram na sua vida? Se sim, qual/quais?” foi possível recolher mais informação acerca de outras características dos dinamizadores que possam estar envolvidas nas mudanças percebidas. No entanto, os contributos em relação a esta resposta aberta, para além de mais escassos comparativamente à questão aberta anterior, apresentaram-se mais dispersos em termos de temáticas. Assim, os participantes realçaram como características dos dinamizadores relevantes para a mudança, a simpatia, competência, disponibilidade, entusiasmo, empenho e valorização, entre outras. A lista de todas as respostas obtidas a esta questão encontra-se organizada no Anexo D.

A Tabela 6 e a Figura 6 apresentam as médias e frequências de respostas à questão relativa a outros fatores que poderão ter contribuído de forma positiva para as mudanças ocorridas.

Tabela 6. Contributo de Outros Fatores para a Mudança

Outros fatores	1	2	3	4	5	M (DP)
Características pessoais	0	1	12	48	19	4.06 (0.66)
Características do filho	1	6	16	41	16	3.81 (0.89)
Características do grupo de pais	0	4	14	40	22	4.00 (0.81)
Características da família	3	7	23	35	12	3.58 (0.98)
Características da rede social	9	5	31	28	7	3.24 (1.08)

Neste parâmetro, os participantes deram mais ênfase às suas características pessoais enquanto fatores que contribuíram para a mudança (*M*

= 4.06; $DP = 0.66$). Pelo contrário, as características da rede social ($M = 3.24$; $DP = 1.08$) parecem ter um impacto menor na mudança, sendo que a maioria dos participantes assinalou o nível 3 na resposta a este item (Contribuiu moderadamente), enquanto nos restantes itens o nível 4 foi o mais assinalado.

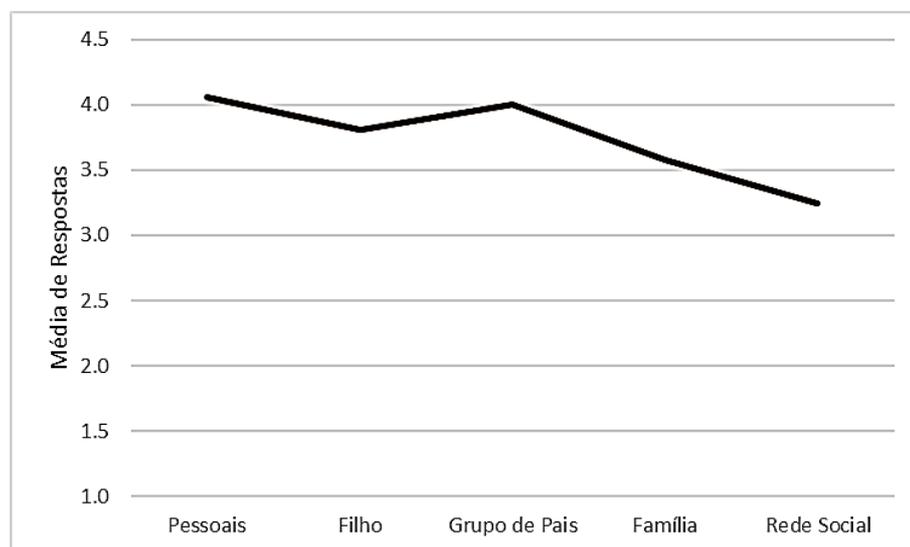


Figura 6. Contributo de outros fatores para a mudança

Analisando as respostas às últimas questões abertas do questionário foi possível recolher mais informação sobre a experiência da participação no programa, assim como as mudanças percecionadas. Assim, à primeira questão (“Existiu algum outro fator que tenha contribuído de forma positiva para a mudança? Se sim, qual/quais?”), ainda que o número de respostas tenha sido reduzido e com conteúdos bastante dispersos, foi possível identificar como contribuições positivas para a mudança: a gravidez ou o nascimento de um filho, a motivação dada pelo grupo, a participação conjunta com o outro cônjuge, a perceção de que a mudança começa nos pais, a partilha de experiências e perceber que existem outros pais com dificuldades em lidar com os filhos, entre outras. A lista de todas as respostas obtidas a esta questão encontra-se organizada no Anexo D.

Em resposta à segunda questão (“Existiram alguns fatores que tenham dificultado a mudança? Se sim, qual/quais?”), os participantes referiram maioritariamente a falta de tempo e cansaço ($n = 5$), o temperamento e mau comportamento da criança ($n = 5$), o facto de o outro cônjuge não ter participado no programa ($n = 3$), problemas conjugais ($n = 2$) e a falta de compreensão e auxílio das pessoas que os rodeiam ($n = 2$). A lista de todas as respostas obtidas a esta questão encontra-se organizada no Anexo D.

4.3 Relações entre Características Pessoais e Perceção de Mudança

Neste ponto são analisadas as relações entre a mudança percecionada após a experiência no programa (resultado compósito) e variáveis dos

participantes: idade, escolaridade, nível socioeconómico, o facto de terem frequentado o grupo sozinhos ou acompanhados, o envolvimento no grupo e, finalmente, o número de sessões a que o participante assistiu, isto é, o seu nível de adesão ao programa.

A análise da adesão ao programa permitiu verificar que, de um total de 14 sessões, a maior parte dos participantes estiveram presentes em mais de 11, sendo a média de 11.9 ($DP= 1.96$). Quanto ao envolvimento dos participantes nas sessões, encontrou-se uma média de 2.3 ($DP = 0.56$), o que quer dizer que os participantes se envolviam razoavelmente nas sessões e tinham, igualmente, uma atitude positiva, quer relativamente ao grupo, quer em relação ao programa.

A análise da relação entre mudança percecionada e a idade, adesão e envolvimento dos participantes no programa traduziu-se em coeficientes de correlação baixos e estatisticamente não significativos, refletindo a ausência de relação entre a mudança percecionada e as variáveis idade, $r(69) = .00, p > 0.05$, adesão ao programa, $r(63) = .03, p > 0.05$, e grau de envolvimento, $r(56) = .19, p > 0.05$, dos participantes.

A diferença quanto ao grau de mudança percecionada por parte de participantes que frequentaram o programa sozinhos ($n = 56$) ou acompanhados pelos seus cônjuges ou outros familiares ($n = 24$) ($M = 3.86, DP = 0.66$; $M = 3.81, DP = 0.51$, respetivamente) mostrou-se estatisticamente não-significativa, $t(67) = .329, p > 0.05$.

Por fim, os resultados apontaram para diferenças estatisticamente não significativas no grau de mudança percecionada por participantes de níveis socioeconómicos diferentes, $F(2, 66) = .390, p > .05$, e com habilitações escolares diferentes, $F(2, 55) = .959, p > .05$.

V - Discussão

O presente estudo teve como finalidade avaliar o impacto, percecionado pelos pais participantes, que o programa Anos Incríveis teve em diversas áreas da sua vida, dois anos após a sua participação nos grupos. Pretendeu-se, ainda, averiguar quais os conteúdos e os métodos utilizados nas sessões do programa, assim como identificar as características dos dinamizadores que mais contribuíram para a mudança, e quais os fatores facilitadores e dificultadores dessa mudança. Analisou-se, igualmente, a possível relação entre a mudança percecionada e variáveis sociodemográficas dos pais (idade, nível socioeconómico e habilitações literárias) e variáveis ligadas à frequência no programa (o facto de terem participado sozinhos ou acompanhados, o seu grau de adesão e envolvimento no grupo). Nesse sentido, apresenta-se uma análise reflexiva dos principais resultados adquiridos através do Questionário sobre a experiência de participação num grupo Anos Incríveis, tendo por base a revisão da literatura científica que enquadrou este estudo.

Analisando os resultados obtidos, em relação à mudança percecionada pelos pais nas diferentes áreas de vida é possível verificar elevados níveis de mudança em todos os aspetos, uma vez que para todos os itens a resposta mais frequente foi “Melhorou muito”. Os itens que sobressaíram foram “A forma como penso sobre o comportamento do meu filho” e “A qualidade da minha

Programa Anos Incríveis: Avaliação pelos pais da mudança e de fatores que contribuíram para a mudança

relação com o meu filho”, o que vai ao encontro da filosofia do programa Anos Incríveis, uma vez que ao longo das sessões são adquiridas estratégias que têm como finalidade fortalecer a relação entre os pais e a criança e promover a autorregulação da mesma (Seabra-Santos et al., 2016). Nas sessões do programa Anos Incríveis os pais têm, igualmente, a oportunidade de refletir sobre os seus pensamentos, sentimentos e comportamentos enquanto pais, possibilitando-lhes examinar também os dos seus filhos (Levac et al., 2008), o que leva a um melhor relacionamento e compreensão acerca dos comportamentos. Estes dados são consonantes com a investigação de Levac et al. (2008), uma vez que a participação no grupo contribuiu para o desenvolvimento de comportamentos positivos, quer da parte dos pais, quer das crianças, resultando em melhores relações entre pais e filhos. Mais especificamente, em resposta à questão aberta sobre outras áreas de mudança na sua vida, os participantes referiram, na grande maioria, ganhos na área profissional, mas também mudanças pessoais, incluindo uma maior confiança no papel parental, e mudanças de perspetiva como, por exemplo, melhor compreensão dos comportamentos e a forma de agir perante as situações, assim como no seu relacionamento social, o que está de acordo com os resultados de outras investigações nesta área (Azevedo et al., 2014; Baptista, 2016; Levac et al., 2008; Lundahl et al., 2006; Seabra-Santos et al., 2016; Taylor & Biglan, 1998).

Por conseguinte, um contributo interessante deste estudo foi o destaque de ganhos a nível pessoal (e.g., maior confiança, autoestima, autovalorização e amor-próprio enquanto mãe, mudança na forma como perspetiva a vida e as dificuldades que vão surgindo) e ao nível do relacionamento social (e.g., relacionamento com outras pessoas e crianças, ser mais tolerante) que vão para além da esfera parental e dos objetivos específicos do programa. Parece existir um aproveitamento por parte dos participantes, das estratégias adquiridas no programa para a sua vida pessoal e social, conseguindo perspetivar melhorias nessas áreas, não aplicando estas ferramentas somente na parentalidade e com os seus filhos.

Ainda nesta linha, mas em sentido contrário, o item “Qualidade da relação do casal” foi aquele em que se registou uma menor perceção de mudança, o que pode ser explicado pelo facto de as mães participarem no programa maioritariamente sozinhas, ou seja, sem os seus cônjuges ou outros familiares. Esta discrepância pode ser melhor compreendida em função de algumas das respostas obtidas à questão aberta “Existiram alguns fatores que tenham dificultado a mudança?”, onde vários participantes, principalmente mães, sublinharam o facto de o outro cônjuge não ter participado no programa como um dificultador da mudança. Desta forma, o conflito com os cônjuges em relação à implementação das estratégias do programa foi identificado como um desafio adicional (McGilloway et al., 2009). Contrariamente a estas perspetivas, uma mãe que participou com o seu cônjuge no programa realçou esse fator como uma mais-valia. Face a esta questão, como sugerido por Panter-Brick e colaboradores (2014), seria relevante pensar em estratégias que envolvam os pais-homens desde o início do programa. Neste contexto, tem sido identificada como eficaz uma abordagem pessoal aos pais-homens, com

o intuito de apelar à sua adesão e sublinhar que o seu envolvimento é importante e traz benefícios, quer para si próprios, quer para as suas crianças (Burgess, 2009; Stahlschmidt, Threlfall, Seay, Lewis, & Kohl, 2013). As respostas à questão aberta acima mencionada apontam para a especial importância da presença de ambos os pais, de forma a contribuir para a consistência das práticas educativas e para uma melhor generalização dos efeitos, dado que ambos colocariam em prática as mesmas estratégias com a sua criança.

Em geral, verificou-se que os pais percecionam os conteúdos, os métodos do programa e as características/ações dos dinamizadores como tendo contribuído para a mudança. Foi possível verificar que os conteúdos “Elogiar” e “Brincar” são altamente valorizados pelos participantes, o que vai ao encontro dos resultados de outras investigações (Levac et al., 2008; Webster-Stratton, Reid & Hammond, 2001). Este resultado pode ser relacionado com o anterior, isto é, uma explicação possível para a melhoria identificada nas relações com os seus filhos poderá ser o facto de os pais valorizarem particularmente as estratégias que visam aumentar o comportamento positivo e promover uma boa relação com a criança.

Contrariamente, o item “Tempo de pausa para acalmar” teve uma pontuação mais baixa como promotor da mudança. Seria interessante perceber, junto dos participantes, o porquê desta atribuição, visto que podem existir várias explicações, como a dificuldade percecionada pelos pais em estabelecer limites (McGilloway et al., 2009), ou a maior dificuldade em compreender e/ou implementar esta estratégia. Uma outra explicação poderá residir no facto de os pais destes grupos não terem tido necessidade de utilizar esta estratégia, visto que se trata de pais cujas crianças não seriam particularmente desafiadoras, manifestando os pais somente algumas preocupações quanto a comportamentos que podem ser considerados normativos para a idade (agitação, desobediência, birras). Com efeito, tal como demonstrou a meta-análise realizada por Kaminski et al. (2008), programas que incluem componentes como a utilização do tempo de pausa como estratégia disciplinar e responder de forma consistente aos comportamentos da criança mostram-se particularmente eficazes na redução de comportamentos de externalização infantil.

Quanto aos métodos do programa, o item que sobressaiu como fator importante de mudança foi “Discussão no grupo ou em pares”, o que está de acordo com os princípios de aprendizagem colaborativa e apoio fornecido pelos pares, que constituem processos-chave do programa (McGilloway et al., 2009; Seabra-Santos et al., 2016). Este resultado vai também ao encontro da investigação de Levac et al. (2008), na qual os participantes referiram sentir que podiam partilhar as suas histórias com os outros pais, o que lhes transmitia um sentimento de apoio por parte do grupo e dos dinamizadores, sem se sentirem julgados. Ainda nesse estudo, vários pais referiram sentir-se menos isolados e sozinhos na experiência de criar uma criança mais desafiadora, sentindo-se tranquilizados por perceberem que não eram os únicos a lidar com esse tipo de problemas e ficando mais confiantes acerca das suas habilidades enquanto pais. Com efeito, em resposta à questão aberta “Existiu algum outro

fator que tenha contribuído de forma positiva para a mudança?”, alguns participantes identificaram a motivação que as pessoas do grupo deram, a partilha de experiências e o facto de saberem que não eram os únicos com problemas com os filhos, como fatores com impacto na mudança.

Ainda neste tópico sobressaiu o facto de, entre todos os métodos do programa, os “Contactos com os outros pais, fora do grupo” ser menos valorizado enquanto estratégia que contribuiu para a mudança. Poderá ser relevante, posteriormente, tentar compreender junto de participantes em grupos de pais AI quais as barreiras para este tipo de ação. Uma hipótese possível poderá ser o desconforto que alguns pais sentem quando estão em grupo (McGilloway et al., 2009), criando barreiras para fazerem esses contatos. Visto que os fatores que se associam à ineficácia e não generalização dos resultados deste tipo de programas são a falta de suporte de redes informais e formais, o isolamento da família, entre outros (Webster-Stratton, 1997), é importante que os pais possam construir redes de apoio com o intuito de os auxiliar mais tarde, quando o programa terminar, podendo continuar a trocar impressões com os outros participantes.

Em relação às características/ações dos dinamizadores, foi possível através das respostas ao questionário e à questão aberta, corroborar-se a importância do papel do dinamizador nas sessões. Neste contexto, a literatura aponta como papel importante do dinamizador o fornecer suporte a todos os elementos do grupo, envolvê-los na mudança e potenciar as competências e expectativas de eficácia dos pais (Webster-Stratton, 2011), assim como informar em relação a estratégias parentais, incentivar uma discussão equilibrada entre os pais e facilitar dinâmicas de grupo positivas (Levac et al., 2008). No caso dos Anos Incríveis, os dinamizadores têm formação específica na versão do programa que implementam (Seabra-Santos et al., 2016), o que pode criar um sentimento de confiança nos pais. Esta ideia vai ao encontro de outras investigações, onde se realça que os comportamentos e características dos dinamizadores como, por exemplo, o apoio fornecido, o desenvolvimento de um contexto descontraído, positivo e de partilha, o facto de não julgarem, entre outros, são significativas durante a implementação do programa e o processo de mudança (Holtrop et al., 2014; Koerting et al., 2013; Kumpfer, 1999; Wolfe & Haddy, 2001).

Outros fatores identificados como contribuidores da mudança foram as características pessoais dos pais (por exemplo, motivação, flexibilidade, abertura a novas experiências, confiança, capacidade de reflexão e autocrítica). Este resultado pode ser já um reflexo da própria filosofia do programa, que visa, através do processo colaborativo, capacitar os pais, reconhecer as suas competências e aumentar o seu sentido de autoconfiança (Seabra-Santos et al., 2016). Comparativamente, o apoio social (por exemplo, o apoio recebido de amigos, vizinhos, técnicos, instituições) foram menos valorizados pelos pais como fatores que contribuíram para a mudança. Este resultado é apoiado por algumas respostas à questão aberta “Existiram alguns fatores que tenham dificultado a mudança?”, onde os participantes identificaram como dificuldades o facto de haver falta de congruência e não existir auxílio por parte de pessoas que não conheciam ou frequentavam o

programa (por exemplo, o cônjuge ou outros familiares). Este resultado vai ao encontro do estudo desenvolvido por Koerting et al. (2013), que verificou que uma das barreiras para um compromisso e envolvimento contínuo dos participantes se prendia com as dificuldades após o programa, por exemplo, a inexistência de apoio familiar, originando uma aplicação inconsistente das ferramentas fornecidas pelo programa.

No que diz respeito à relação entre a mudança percebida e as variáveis sociodemográficas e de frequência no grupo, não se encontraram correlações ou diferenças estatisticamente significativas, o que apoia outros estudos com o programa Anos Incríveis, em que os resultados positivos se mostram independentes de variáveis como a idade, o nível socioeconómico ou escolaridade dos participantes. No estudo realizado por Seabra-Santos et al. (2016), verificou-se que o programa se mostra eficaz para um leque alargado de famílias, independentemente das características das crianças, das mães e dos contextos. Assim, este resultado pode demonstrar a capacidade dos dinamizadores em respeitar as diferenças dos participantes e, através de uma abordagem colaborativa, envolver os pais (Hutchings & Gardner, 2012) e adaptar o programa tendo em conta as características e necessidades das diversas famílias (Koerting et al., 2013; Menting et al., 2013). Em relação à adesão e envolvimento dos participantes seria espectável uma maior percepção de eficácia em pais que foram a mais sessões ou que se mostraram mais envolvidos. No entanto, uma possível explicação poderá ser que o facto de participantes terem ido a menos sessões não quer, necessariamente, dizer que estivessem menos envolvidos no programa, uma vez que as faltas dadas poderiam estar relacionadas com constrangimentos realmente impossibilitadores para a sua presença no grupo. Todavia, estudos futuros poderiam contribuir para esclarecer a ausência de relação entre a mudança percebida e a adesão e envolvimento dos participantes, dado que mesmo com uma menor adesão e envolvimento os participantes perceberam mudança.

De forma geral, pode-se concluir que as respostas ao questionário são reflexo do nível de satisfação e da percepção de utilidade dos vários aspetos do programa por parte dos pais, o que vai ao encontro de várias outras investigações com este programa conduzidas em Portugal (Azevedo et al., 2014; Cabral et al., 2009; Seabra-Santos et al., 2016). Os resultados enfatizam o progresso da mudança após a participação no programa, já que foram abordados pais que participaram num grupo Anos Incríveis há dois anos e as mudanças, quer a nível pessoal, quer familiar parecem manter-se, à semelhança do que foi reportado noutras pesquisas (Azevedo et al., 2014; Webster-Stratton, Rinaldi, & Reid, 2011). Neste sentido, este estudo veio reforçar a eficácia do programa Anos Incríveis para Pais, ao mesmo tempo que contribuiu para a sinalização de alguns dos fatores que podem estar na base da mesma.

VI - Conclusões

Tendo em conta a importância dos programas parentais para uma melhoria das relações entre pais e filhos e para um melhor desenvolvimento das capacidades das crianças, o presente estudo contribuiu para compreender o impacto percebido do programa Anos Incríveis em diversas áreas da vida dos pais, dois anos após a sua participação. Permitiu, igualmente, esclarecer fatores que contribuíram para as mudanças sentidas.

De um modo geral, os resultados permitem evidenciar a importância que o programa teve para a vida dos participantes, não só no que diz respeito à melhoria das relações entre pais e filhos, mas também quanto a mudanças ocorridas na esfera profissional, pessoal, social, entre outras. Verifica-se a relevância de recrutar pais-homens e a necessidade de fazer chegar a informação necessária a ambos os pais, uma vez que este aspeto foi visto como um dificultador para a mudança e que, nalguns casos, constituiu uma barreira à aplicação eficaz das estratégias treinadas ao longo do programa.

Este estudo comporta algumas limitações que se devem ter em conta na leitura e interpretação dos resultados. Uma das limitações que podemos apontar é o facto de a amostra utilizada ser de dimensões reduzidas e ser constituída maioritariamente por mães, assim como não ser representativa das características nacionais no que diz respeito, por exemplo, ao nível de escolaridade, que é elevado (maioritariamente participantes licenciados). Além disto, a amostra utilizada foi recolhida apenas em Centros de Saúde do distrito de Coimbra, sendo relevante desenvolver um estudo mais alargado a outros distritos e contextos. Estudos futuros, com uma amostra de dimensões maiores e um número mais equilibrado de pais e mães, poderão permitir consolidar os resultados obtidos, bem como comparar a perceção de mudança entre pais e mães.

Investigações futuras poderiam, igualmente, identificar as barreiras e facilitadores que os pais encontram na prática e aplicação das diferentes estratégias que são treinadas no programa. Seria importante realizar estudos com amostras constituídas por famílias social e economicamente mais desfavorecidas, assim como famílias com crianças mais desafiantes, com o intuito de compreender se a perceção e os fatores de mudança são valorizados de igual forma por famílias que enfrentam maiores desafios.

Em suma, este estudo veio confirmar a eficácia do programa Anos Incríveis para Pais e a importância de continuar a implementar este tipo de programas com a finalidade de prevenir problemas comportamentais na criança e promover o desenvolvimento positivo da criança e da família. Para além disso, esta investigação tem um carácter inovador, por questionar os participantes dois anos após a sua participação no programa, explorando a manutenção dos efeitos, mas, principalmente, por se focar nos fatores que contribuíram para a mudança, fornecendo pistas acerca dos aspetos em que mais se deve apostar na implementação do programa com este tipo de população.

Bibliografia

- Azevedo, A. F., Seabra-Santos, M. J., Gaspar, M. F., & Homem, T. C. (2014). A parent-based intervention programme involving preschoolers with AD/HD behaviours: Are children's and mothers' effects sustained over time? *European Child and Adolescent Psychiatry*, *23*, 437-450, doi: 10.1007/s00787013-0470-2
- Baptista, E. (2016, Novembro). *Promoção da saúde mental infantil nos cuidados de saúde primários – resultados do projeto*. Comunicação apresentada na Conferência Final do Projeto “Anos Incríveis para a Promoção da Saúde Mental”, Coimbra.
- Baptista, E., Major, S., Seabra-Santos, M. J., Gaspar, M. F., Homem, T., Azevedo, A., & Pimentel, M. (2016). Grupos de Pais Anos Incríveis: O que muda na percepção da competência parental e nos comportamentos das crianças? In *Atas do 3º Congresso da Ordem dos Psicólogos Portugueses, Lisboa, 28 Setembro a 1 de Outubro 2016* (pp. 243-251). Lisboa: Ordem dos Psicólogos Portugueses.
- Barth, R. P., Landsverk, J., Chamberlain, P., Reid, J. B., Rolls, J. A., Hurlburt, M. S., & ... Kohl, P. L. (2005). Parent-training programs in child welfare services: Planning for a more evidence-based approach to serving biological parents. *Research on Social Work Practice*, *15*(5), 353-371.
- Burgess, A. (2009). *Fathers and parenting interventions: What works? Preliminary research findings*. Acedido de: <http://www.fatherhoodinstitute.org/wpcontent/uploads/2013/11/Fathers-and-Parenting-Interventions-WhatWorks.pdf>
- Cabral, A., Ferreira, A. C., Santos, J., Gaspar, M. F., Silva, P., & Eufrazia, R. (2009). *Uma aventura no mundo da família*. Gouveia: Edições GAF.
- Croake, J. W. (1983). Adlerian parent education. *The Counseling Psychologist*, *11*(3), 65-71.
- Dekovic, M., Janssens, J., & van As, N. (2003). Family predictors of antisocial behavior in adolescence. *Family Process*, *42*(2), 223-235.
- Dinkmeyer, D., & McKay, G. (1976). *Systematic training for effective parenting*. Circle Pines, MN: American Guidance Service.
- Dore, M. M., & Lee, J. M. (1999). The role of parent training with abusive and neglectful parents. *Family Relations*, *48*(3), 313-325.
- Egger, H. L., & Angold, A. (2006). Common emotional and behavioral disorders in preschool children: Presentation, nosology, and epidemiology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, *47*(3-4), 313-337. doi: 10.1111/j.1469-7610.2006.01618.x
- Essau, C. A. (2003). Preface. In C. A. Essau (Ed.), *Conduct and oppositional defiant disorders: Epidemiology, risk factors, and treatment* (pp. vii-viii). Mahwah: Lawrence Erlbaum.
- Fennell, D. C., & Fishel, A. H. (1998). Parent education: An evaluation of STEP on abusive parents' perceptions and abuse potential. *The Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, *11*, 107-120. doi:10.1111/j.1744-6171.1998.tb00022.x
- First, J. A., & Way, W., L. (1995). Parent education outcomes: Insights into

- transformative learning. *Family Relations*, 44, 104-109.
- Forgatch, M. S., & Patterson, G. R. (2010). Parent Management Training – Oregon Model: An intervention for antisocial behavior in children and adolescents. In J. R. Weisz & A. E. Kazdin (Eds.), *Evidence-based psychotherapies for children and adolescents* (2nd ed., pp. 159-178). New York: Guilford.
- Forgatch, M.S., Patterson, G. R., DeGarmo, D. S., & Beldavs, Z. G.. (2009). Testing the Oregon delinquency model with 9-year follow-up of the Oregon Divorce Study. *Dev Psychopathol*, 21(2), 637-660. doi: 10.1017/S0954579409000340.
- Gamson, B., Hornstein, H., & Borden, B. (1989). Adler-Dreikurs parent study group leadership training. In M. J. Fine (Ed.), *The second handbook on parent education – Contemporary perspectives* (pp. 279-304). California: Academic Press, Inc.
- Gaspar, M. (2005). Educação familiar como intervenção sócio-educativa: Porquês, para quem, como e por quem?. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 39 (3), 61-98.
- Gfroerer, K. P., Kern, R. M., Curlette, W. L., White, J., & Jonyniene, J. (2011). Parenting style and personality: Perceptions of mothers, fathers, and adolescents. *The Journal of Individual Psychology*, 67, 57-73.
- Goodson, B. (2005). Parent support programs and outcomes for children. *Encyclopedia on Early Childhood Development*, 1-7. USA: Abt Associates Inc.
- Goodyear, R. K., & Rubovits, J. J. (1982). Parent education: A model for low-income parents. *Personnel & Guidance Journal*, 60(7), 409.
- Gordon, T. (1970). *Parent effectiveness training: The tested new way to raise responsible children*. New York: Peter H. Wyden, Inc.
- Hall, M. C. (1984). Responsive parenting: A large-scale training program for school districts, hospitals and mental health centers. In R. F. Dangel & R. A. Polster (Eds.), *Parent training* (pp. 67-92). New York: The Guilford Press.
- Holtrop, K., Parra-Cardona, J. R., & Forgatch, M. S. (2014). Examining the process of change in an evidence-based parent training intervention: A qualitative study grounded in the experiences of participants. *Prevention Science: The Official Journal of the Society for Prevention Research*, 15(5), 745-756. doi:10.1007/s11121-013-0401-y
- Honig, A. S. (2000). Raising happy achieving children in the new millenium. *Early Child Development and Care*, 163, 79-106.
- Hutchings, J., Bywater, T., & Daley, D. (2007). Early prevention of Conduct Disorder: How and why did the North West Wales Sure Start study work? *Journal of Children's Services*, 2, 4-14.
- Hutchings, J., & Gardner, F. (2012). Support from the start: Effective programmes for three to eight year-olds. *Journal of Children's Services*, 7(1), 29-40. doi: 10.1108/17466661211213652
- Hutchings, J., Bywater, T., Williams, M., Lane, E., & Whitaker, C. (2012). Improvements in maternal depression as a mediator of child behavior change. *Scientific Research*, 3, 795-801. doi:

10.4236/psych.2012.329120

- Jonyniene, J., Kern, R. M., & Gfroerer, K. P. (2015). Efficacy of Lithuanian Systematic Training for Effective Parenting (STEP) on parenting style and perception of child behavior. *Family Journal*, 23(4), 392. doi:10.1177/1066480715574473
- Kaminski, J. W., Valle, L. A., Filene, J. H., & Boyle, C. L. (2008). A meta-analytic review of components associated with parent training program effectiveness. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(4), 567-589. doi:10.1007/s10802-007-9201-9
- Kazdin, A. E. (2005). *Parent management training: Treatment for oppositional, aggressive, and antisocial behavior in children and adolescents*. New York: Oxford University Press.
- Kazdin, A. E., & Weisz, J. R. (2010). *Evidence-based psychotherapies for children and adolescents* (2nd ed.). New York: Guilford.
- Kazdin, A. E., & Nock, M. K. (2003). Delineating mechanisms of change in child and adolescent therapy: Methodological issues and research recommendations. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 44(8), 1116-1129.
- Koerting, J., Smith, E., Knowles, M. M., Latter, S., Elsey, H., McCann, D. C., ... Sonuga-Barke, E. J. (2013). Barriers to, and facilitators of, parenting programmes for childhood behaviour problems: A qualitative synthesis of studies of parents' and professionals' perceptions. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 22(11), 653-670. doi:10.1007/s00787-013-0401-2
- Kumpfer, K. L. (1999). *Strengthening America's families: Exemplary parenting and family strategies for delinquency prevention*. U.S. Department of Justice. Office of Justice Programs. Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention. Acedido de <http://www.strengtheningfamilies.org/html>
- Levac, A. M., McCay, E., Merka, P., & Reddon-D'Arcy, M. L. (2008). Exploring parent participation in a parent training program for children's aggression: Understanding and illuminating mechanisms of change. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 21(2), 78-88. doi: 10.1111/j.1744-6171.2008.00135.x.
- Lundahl, B. W., Nimer, J., & Parsons, B. (2006). Preventing child abuse: A meta-analysis of parent training programs. *Research on Social Work Practice*, 16(3), 251-262. doi:10.1177/1049731505284391
- Lindhiem, O., Higa, J., Trentacosta, C. J., Herschell, A. D., & Kolko, D. J. (2013). Skill acquisition and utilization during evidence-based psychosocial treatments for childhood disruptive behavior problems: A review and meta-analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 17(1), 41-66. doi:10.1007/s10567-013-0136-0
- Marujo, H., & Neto, L. M. (2000). *Educating for optimism: New attitudes towards the self, the culture and the relationships*. In Actas del IX Congresso INFAD 2000, Infancia y Adolescencia.
- McGilloway, S., Bywater, T., Ni Mhaille, G., Furlong, M., O'Neill, D., Comiskey, C., ... Donnelly, M. (2009). *Proving the power of positive*

- parenting: A Randomised Controlled Trial to investigate the effectiveness of the Incredible Years BASIC Parenting program in an Irish context (Short-term outcomes)*. Dublin: Archways. Acedido de <http://iyirelandstudy.ie>
- Medway, F. J. (1989). Measuring the effectiveness of parent education. In M. J. Fine (Ed.), *The second handbook on parent education – Contemporary perspectives* (pp. 237-256). California: Academic Press.
- Menting, A. T., Orobio de Castro, B., & Matthys, W. (2013). Effectiveness of the Incredible Years parent training to modify disruptive and prosocial child behavior: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 33, 901-913. doi:10.1016/j.cpr.2013.07.006
- Mullis, F. (1999). Active parenting: An evaluation of Two Adlerian parent education programs. *Journal of Individual Psychology*, 55(2). Acedido de www.activeparenting.com/rescr_ATT.htm
- Panter-Brick, C., Burgess, A., Eggerman, M., Mcallister, F., Pruet, K., & Leckman, J. F. (2014). Practitioner review: Engaging fathers – recommendations for a game change in parenting interventions based on a systematic review of the global evidence. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(11), 1187-1212. doi: 10.1111/jcpp.12280
- Patterson, J., Mockford, C., & Stewart-Brown, S. (2005). Parents' perceptions of the value of the Webster-Stratton parenting programme: A qualitative study of a general practice based initiative. *Child: Care, Health and Development*, 31, 53-64. doi: 10.1111/j.13652214.2005.00479.x.
- Pereira, S. (2013). *Construção, implementação e avaliação de um programa de educação parental em contexto escolar*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Acedido de <http://repositorio.utad.pt/handle/10348/2968>
- Pourtois, J. P., Desmet, H., & Barras, C. (1994). Educação familiar e parental. *Inovação*, 7, 289-305.
- Relvas, A. (1996). *O ciclo vital da família: Perspectiva sistémica*. Porto: Ed. Afrontamento.
- Ribeiro, M. (2003). *Ser família: Construção, implementação e avaliação de um programa de educação parental*. Braga: Universidade do Minho. Acedido de <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/728>
- Sanders, M. G., & Epstein, J. L. (2000). Building school-family-community partnerships in middle and high school. In M. G. Sanders (Ed.), *School students placed at risk: Research, policy and practice in the education of poor and minority adolescents* (pp. 339-611). New York: Lawrence Erlbaum.
- Seabra-Santos, M. J., Gaspar, M. F., Azevedo, A., Homem, T. C., Guerra, J., Martins, V., ... Moura-Ramos, M. (2016). Incredible Years parent training: What changes, for whom, how, for how long? *Journal of Applied Developmental Psychology*, 44, 93-104. doi:10.1016/j.appdev.2016.04.004

- Seabra-Santos, M. J., Gaspar, M. F., Homem, T. C., Azevedo, A., Silva, I., & Vale, V. (2016). Promoção de competências sociais e emocionais: Contributos dos programas Anos Incríveis. In A. M. Pinto, & R. Raimundo (Eds.), *Avaliação e promoção de competências socioemocionais em Portugal* (pp. 227-260). Vialonga: Coisas de Ler.
- Serbin, L. A., & Karp, J. (2003). The intergenerational transfer of psychosocial risk: Mediators of vulnerability and resilience. *Annual Review of Psychology*, *55*, 333–363.
- Smith, C. (1997). *Developing parenting programmes*. London: National Children's Bureau.
- Smith, C., Perou, R., & Lesesne, C. (2002). Parent education. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of Parenting: Vol. 4. Social conditions and applied parenting* (pp. 389-410). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Stadnick, N., Haine-Schlagel, R., & Martinez, J. (2016). Using observational assessment to help identify factors associated with parent participation engagement in community-based child mental health services. *Child and Youth Care Forum*, *45*(5), 745-758. doi:10.1007/s10566-016-9356-z
- Stahlschmidt, M., Threlfall, J., Seay, K., Lewis, E., & Kohl, P. (2013). Children and youth services review recruiting fathers to parenting programs: Advice from dads and fatherhood program providers. *Children and Youth Services Review*, *35*(10), 1734-1741. doi: 10.1016/j.childyouth.2013.07.004
- Stewart-Brown, S. (2000). Parenting, well-being, health and disease. In A. Buchanan & B. Hudson (Eds.), *Promoting children's emotional well-being* (pp. 28-47). New York: Oxford University Press.
- Taylor, T. K., & Biglan, A. (1998). Behavioral family interventions for improving child-rearing: A review for clinicians and policy makers. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *1*, 41-60.
- Webster-Stratton, C. (1981). Modification of mothers' behaviors and attitudes through videotape modelling group discussion program. *Behavior Therapy*, *7*, 279-294.
- Webster-Stratton, C. (1984). Randomized trial of two parent-training programs for families with conduct-disordered children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *52*, 666-678.
- Webster-Stratton, C. (1997). From parent training to community building. *Families in Society*, *78*(2), 156-171.
- Webster-Stratton, C. (1998). Preventing conduct problems in Head Start children: Strengthening parenting competencies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *66*, 715-730.
- Webster-Stratton, C. (2001). The Incredible Years: Parents, Teachers, and Children Training Series. *Residential Treatment for Children & Youth*, *18*(3), 31-45.
- Webster-Stratton, C. (2008). *The Incredible Years: Parent and child series - Leaders' guide: Preschool Version of Basic (ages 3-6 years)*. Seattle: The Incredible Years.

- Webster-Stratton, C. (2011). *The Incredible Years: Parents, Teachers, and Children's Training Series: Program content, methods, Research and Dissemination 1980-2011*. Seattle: Incredible Years. Acedido de <http://incredibleyears.com/books/iy-training-series-book/>
- Webster-Stratton, C., & Reid, M. J. (2010). The Incredible Years parents, teachers and children training series: A multifaceted treatment approach for young children with conduct problems. In A. E. Kazdin & J. R. Weisz (Eds.), *Evidence-based psychotherapies for children and adolescents* (2nd ed., pp. 194-210). New York: Guilford Publications.
- Webster-Stratton, C., & Reid, M. J. (2012). The Incredible Years: Evidence-based parenting and child programs for families involved in the child welfare system. In A. Rubin & D. W. Springer (Eds.), *Programs and interventions for maltreated children and families at risk* (pp. 10-32). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Webster-Stratton, C., Gaspar, M., & Seabra-Santos, M. (2012). Incredible Years ® Parent, Teachers and Children's Series: Transportability to Portugal of early intervention programs for preventing conduct problems and promoting social and emotional competence. *Psychosocial Intervention*, 21(2), 157-169. doi:10.5093/in2012a15.
- Webster-Stratton, C., Hollinsworth, T., & Kolpacoff, M. (1989). The long-term effectiveness and clinical significance of three cost-effective training programs for families with conduct-problem children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 550-553.
- Webster-Stratton, C., Reid, M. J., & Hammond, M. (2001). Preventing conduct problems, promoting social competence: A parent and teacher training partnership in head start. *Journal of Clinical Child Psychology*, 30(3), 283-302.
- Webster-Stratton, C., Rinaldi, J., & Reid, M.J. (2011). Long-term outcomes of Incredible Years parenting program: Predictors of adolescent adjustment. *Child and Adolescent Mental Health*, 16(1), 38-46. doi: 10.1111/j.1475-3588.2010.00576.x
- Wolfe, R. B., & Haddy, L. (2001). A qualitative examination of parents' experiences in parent education groups. *Early Child Development and Care*, 167, 77-87.

Anexos**Anexo A**

Declaração de Consentimento Informado

Anexo B

Questionário sobre a Experiência de Participação num Grupo Anos Incríveis¹

Anexo C

Inventário para os Líderes de Grupos de Pais Anos Incríveis¹

Anexo D

Respostas dos Participantes às Questões Abertas

¹ Os documentos assinalados não se encontram em anexo unicamente por questões de privacidade do projeto.

Anexo A- Declaração de Consentimento Informado



FACULDADE DE PSICOLOGIA
E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Versão exclusiva para investigação

Informação relativa ao questionário sobre a experiência de participação num grupo Anos Incríveis

Cara/o Mãe/Pai:

Agora que já passou algum tempo desde que participou, em 2016, num grupo de pais no Centro de Saúde, no âmbito do projeto Anos Incríveis para a Promoção da Saúde Mental promovido pela Universidade de Coimbra, vimos solicitar-lhe que preencha este questionário. A sua colaboração vai ajudar-nos a compreender melhor a experiência de participar num grupo de pais com o Programa Anos Incríveis.

A sua participação neste estudo é voluntária, podendo recusar ou desistir do processo em qualquer momento. Não existem riscos associados à sua participação e os dados que fornecer serão sempre tratados com confidencialidade, servindo apenas para efeitos desta investigação, pelo que somente os investigadores envolvidos terão acesso a eles.

O questionário demora cerca de 10 minutos a completar. Pedimos-lhe que responda a todas as questões, não deixando nenhuma em branco. No final, pedimos-lhe que coloque o seu questionário preenchido e esta folha assinada no envelope verde que enviamos, e que coloque num marco de correio, para que o seu questionário nos seja entregue.

Estamos ao dispor para qualquer esclarecimento adicional, através dos contactos 916813104 (telefone) ou projetoanosincríveis15@gmail.com (email).

Desde já agradecemos a sua participação!

Pel'a equipa responsável pela investigação,

Maria João Seabra Santos

Consentimento informado:

Declaro que compreendi os objetivos e condições da minha participação e aceito responder ao Questionário sobre a experiência de participação num grupo Anos Incríveis.

Assinatura do participante

Data: __/__/____

Anexo B - Questionário sobre a Experiência de Participação num Grupo Anos Incríveis

Anexo C- Inventário para os Líderes de Grupos de Pais Anos Incríveis

Anexo D- Respostas dos Participantes às Questões Abertas

Questão 1	A minha participação no programa contribuiu para mudar de forma positiva alguma outra área da minha vida? Se sim, qual/quais?
Questões profissionais	<ul style="list-style-type: none"> - Trabalho. - Profissional. - Menos stress a nível laboral. Correndo melhor a nível familiar não se acumulou stress que se refletia a nível laboral e vice-versa. - Sim melhorou, pois estando a frequentar uma formação de técnica de ação educativa, pude pôr em prática alguns conhecimentos que fui adquirindo com os Anos Incríveis. - Área profissional. - A minha relação a nível profissional. - A minha vida profissional, uma vez que trabalho com crianças. - Sim, a área profissional. - Laboral. - Vida profissional e a forma como lido com os alunos. - Área profissional. - Profissional - encarar o trabalho de uma forma mais descontraída, colocando a família em primeiro lugar. - Sim, tanto no trabalho como em casa. - O meu trabalho. Porque passei a andar mais bem-disposta, com esperança nos resultados positivos que pensava poder alcançar e que já ia conseguindo presenciar. Isso fez com que tivesse mais paciência e melhor humor no trabalho. - Profissional. - Já praticava muito a filosofia dos Anos Incríveis por isso foi um reforçar de formas de estar e de pensar na minha vida como mãe, como mulher e como profissional. - Profissional. - Como trabalho num Hospital Pediátrico, melhorou as relações com as crianças e com os pais a nível profissional. - Enquanto educadora de infância. - Na área profissional, o relacionamento com as outras pessoas melhorou. - Trabalho. - Social e profissional. - A área profissional. - A minha vida profissional.
Relacionamento social	<ul style="list-style-type: none"> - No relacionamento com os filhos de outros amigos/pessoas. - Por exemplo na relação com outros, ser mais tolerante. - Relacionamento com os outros. - Essencialmente a minha relação com o meu filho. Percebo-o melhor e adapto-me de forma mais assertiva.
Mudanças pessoais	<ul style="list-style-type: none"> - Ao melhorar a minha segurança, confiança e amor-próprio enquanto mãe, melhorou também a minha autoestima e autovalorização enquanto mulher nos vários papéis sociais que ocupo. O programa deixou, para

	<p><i>além de muitos conhecimentos e mudanças interiores muito importantes para mim e para a minha família, saudades e uma grande pena de não se poder estender por mais tempo.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Sim, a minha própria autoestima.</i> - <i>A minha vida pessoal, enquanto ser humano e a forma como olho para a vida e para as dificuldades que vão surgindo. Tudo mudou, mas porque eu também mudei, porque vocês me fizeram ver as coisas sob outro prisma.</i>
Mudança de perspetiva	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Sim ser mais paciente.</i> - <i>Sim. Passei a entender determinados comportamentos de outra forma, sem os julgar principalmente.</i> - <i>A forma como lido com algumas questões relacionadas com o comportamento</i> - <i>A maneira como agir em determinadas situações.</i> - <i>Concentrar-me ainda mais no foco das competências positivas dos meus filhos.</i>
Outros	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Sim, o uso do meu tempo.</i> - <i>Estabelecimento de regras e alteração de rotinas que tinha como adquiridas.</i>
Questão 2	Houve alguma outra característica/ação dos dinamizadores do seu grupo que tenha contribuído para influenciar as mudanças que ocorreram na sua vida? Se sim, qual/quais?
Características	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Empatia e sinceridade.</i> - <i>Foram impecáveis estiveram sempre disponíveis para o que fosse preciso para as nossas dúvidas e incertezas.</i> - <i>Toda a dedicação e simpatia dos dinamizadores ajudou-me a ter mais controlo em várias situações com adultos e crianças.</i> - <i>Entusiasmo demonstrado nas sessões.</i> - <i>A sua total disponibilidade sempre que necessário.</i> - <i>Sinceramente, no início, temi que as dinamizadoras não conseguissem criar o laço de confiança necessário a um grupo deste género pois, todos se conhecem sendo um meio pequeno e decerto nem todos se querem expor em frente a pessoas que podem julgá-los e/ou não respeitar o acordo de confidencialidade. Graças às dinamizadoras senti-me confiante em partilhar e apoiada num grupo de "amigos" que ali estão para ajudar e não para julgar ou apontar o dedo. As dinamizadoras foram importantíssimas no que toca ao sentimento de capacidade que adquiri e de que é possível alcançar o que todos nesse grupo querem alcançar... A disponibilidade que mostraram durante o programa foi maravilhosa.</i> - <i>Relação próxima e a forma como nos sentíamos à vontade.</i> - <i>Amizade.</i> - <i>A sua simpatia e empenho.</i> - <i>Foram muito atenciosos e muito humanos. Foi criado um grupo familiar muito harmonioso.</i> - <i>Simpatia, competência e disponibilidade.</i>
Ações	<ul style="list-style-type: none"> - <i>O modo como clarificaram os problemas.</i> - <i>Escutar ativamente cada realidade.</i>

	<ul style="list-style-type: none"> - Dando exemplos e conselhos como lidar, com cuidado, o meu comportamento com os meus filhos e o comportamento deles para comigo que foi bastante razoável. - Valorizar o meu esforço como mãe. - A forma calma, prática e objetiva com que nos mostraram as formas de lidar com os diversos problemas. - Outra característica que me surpreendeu foi a abertura com que as próprias dinamizadoras se apresentaram e que permitiu esse sentimento de confiança ... senti que nenhuma questão ou dúvida dos pais ficou por responder.
Outros	<ul style="list-style-type: none"> - Os encontros com as "mamãs incríveis" após a formação terminar!. - Aprender a ignorar.
Questão 3	Existiu algum outro fator que tenha contribuído de forma positiva para a mudança? Se sim, qual/quais?
Fatores e motivações pessoais	<ul style="list-style-type: none"> - Perceber que a mudança começa em nós como pais. - A vontade de ver irradiar felicidade nos olhos da minha filha. - Ser amiga de uma dinamizadora. - Dedicar mais tempo ao que é mais importante. - Amor, amor pelos filhos e a capacidade de amar os outros.
Fatores Familiares	<ul style="list-style-type: none"> - A participação conjunta com o meu marido no curso. - Colaboração da própria criança, no meu caso. - A minha esposa ter um trabalho mais "seguro".
Circunstâncias de vida, apoios	<ul style="list-style-type: none"> - Ser e continuar a sermos seguidos até hoje por psicólogos. - O facto de estar em casa devido a gravidez (a nossa segunda filha nasceu a meio do decorrer do programa) permitindo-me uma disponibilidade para o programa, para o filho, para a leitura do livro, para reflexão de práticas e para a família que geralmente, em período de trabalho, não tenho. - Terapia da fala, entrada na escola primária, implicou maior responsabilidade e maturidade.
Apoio do grupo	<ul style="list-style-type: none"> - A motivação que as pessoas do grupo nos deram. - Partilha de experiências. - Saber que não era a única com problemas com os filhos.
Questão 4	Existiram alguns fatores que tenham dificultado a mudança? Se sim, qual/quais?
Fatores Pessoais	<ul style="list-style-type: none"> - A falta de tempo. - A falta de paciência. - Dificuldade em aplicar os conceitos. - O falecimento do meu pai (que tinha acontecido quando entrei no Grupo) e a "falta" que o meu filho mais novo sente dele, por ser muito ligado ao avô, por vezes ainda faz com que em certas alturas as coisas não funcionem como se pretende, mas melhorou e ajudou imenso com a participação neste grupo.
Fatores Conjugais	<ul style="list-style-type: none"> - Aquele que senti como principal foi o facto do meu marido não ser participante do grupo, sem dúvida. Transmitir-lhe o que aprendi nas

	<p><i>sessões e conseguir a sua entrega, colaboração, curiosidade e respeito pelos desafios foi extremamente difícil e frustrante. Com o decorrer do programa foi notório nos casais participantes que a sua cumplicidade enquanto casal e enquanto pais foi crescendo. A minha experiência em casa com o meu marido não foi essa com muita pena minha.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Os fatores pessoais que dificultam a mudança são os problemas conjugais, falta de congruência na atuação enquanto pais e fatores familiares externos...</i> - <i>Particpei de forma individual, penso que teria tido melhores resultados se tivesse feito a formação com o pai.</i> - <i>A permissividade do marido.</i> - <i>O facto de ter frequentado o projeto sozinha. Não é fácil transmitir ao meu marido o que aprendi.</i>
Fatores Sociais	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Ritmo diário demasiado acelerado que dificulta a reação calma e tranquila aos problemas e comportamentos desadequados dos nossos filhos.</i> - <i>Alguma falta de compreensão dos métodos pelas pessoas que me rodeiam.</i> - <i>Não ter ajuda de quem não conhecia o programa.</i> - <i>A falta de tempo para trabalhar e para estar com a minha filha devido à situação profissional.</i> - <i>O dia-a-dia laboral, as exigências laborais, o cansaço...contribuem para que nem sempre se consigam aplicar os conhecimentos adquiridos.</i>
Características dos filhos	<ul style="list-style-type: none"> - <i>O temperamento da minha filha.</i> - <i>Gerir simultaneamente as necessidades individuais dos dois filhos, de acordo com a sua própria idade.</i> - <i>O comportamento dos meus filhos.</i> - <i>Os maus comportamentos dos meus filhos.</i> - <i>A personalidade vinculada do meu filho.</i> - <i>Temperamento da filha.</i>
Fatores do programa	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Não adequação do programa da formação à nossa realidade social e às questões que se levantam na atualidade.</i> - <i>Outra questão importante, prende-se com o facto de a mudança ser difícil de implementar e as estratégias dos Anos Incríveis deveriam, de alguma forma, prolongar-se no tempo. Não funcionar apenas como um curso "estanque" no tempo.</i>