



UC/FPCE — 2008

Universidade de Coimbra
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**Das “Famílias Lançadoras” ao “Ninho Vazio” –
percepção dos pais do *Stress, Coping* e Qualidade
de Vida Familiar: um estudo exploratório**

Tânia Morais (e-mail: tania_morais@hotmail.com)

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, sub-área de
especialização em Sistémica, Saúde e Família sob a orientação
de Professora Doutora Madalena Lourenço

Das “Famílias Lançadoras” ao “Ninho Vazio” – percepção dos pais do *Stress*, *Coping* e Qualidade de Vida Familiar: um estudo exploratório

Resumo: As etapas do ciclo vital da família que nos propomos estudar, “Famílias Lançadoras” e “Ninho Vazio”, são para Alarcão (2002) fases de contracção do agregado familiar, que podem ser encaradas como períodos de desmembramento do núcleo familiar que exigem movimentos de adaptação.

O presente estudo avalia as relações existentes entre a vulnerabilidade ao *stress*, o *coping* e a qualidade de vida do sistema familiar, percebidas por oitenta e um pais, ao longo das etapas já enunciadas tendo sido analisado o impacto de variáveis como o género, área de residência, habilitações literárias, estado civil, nível socioeconómico, composição do agregado familiar e número de filhos da família. Para recolher informação neste âmbito utilizámos um questionário sócio-demográfico, uma ficha de dados complementares e os instrumentos *Qualidade de Vida – Formulário Parental*, *FILE (Inventário Familiar de Acontecimentos e Mudanças de Vida)* e *F-COPES (Escala de Avaliação Pessoal orientadas para a Crise em Família)*.

Os resultados não mostram diferenças significativas, entre as duas etapas, no que diz respeito ao resultado total do *Qualidade de Vida* e do *F-COPES*, mas apenas em algumas dimensões destes instrumentos. O mesmo não aconteceu no *FILE* em que os sujeitos do “Ninho Vazio” percebem uma menor vulnerabilidade ao *stress* do que as “Famílias Lançadoras”, sendo esta diferença significativa tendo em conta a escala total. Além disso, verificámos que a composição do agregado familiar influencia a percepção da vulnerabilidade ao *stress*, o mesmo acontecendo com a qualidade de vida familiar, sendo esta também afectada, segundo o nosso estudo, pela área de residência e pelo nível socioeconómico. Por sua vez, na percepção das estratégias de *coping* familiar parecem interferir variáveis como o género e o número de filhos.

Palavras chave: “Famílias Lançadoras”, “Ninho Vazio”, qualidade de vida familiar, *stress* familiar, *coping* familiar.

From “launching families” to “empty nest” – parent’s perception of stress, coping and family’s quality of life: an exploratory study

Abstract: The family’s life stages that we are set to study, “Launching Families” and “Empty Nest” are, according to Alarcão (2002), stages of family’s aggregate shrinking that can be faced as periods of the family’s core dismemberment that require adaptation movements.

This study evaluates the associations between stress vulnerability, coping and the quality of the family’s system of life, perceived by eighty one parents, from the stages already referred. We also analyzed the impact of variables such as gender, area of residence, schooling, civil status, social and economic level, composition of the family’s aggregate and number of

children per family. To collect the information we needed we used a social-demographic questionnaire, a sheet of complementary data and the following instruments, Qualidade de Vida – Formulário Parental, FILE (Inventário Familiar de Acontecimentos e Mudanças de Vida) e F-COPES (Escala de Avaliação Pessoal Orientadas para a Crise em Família).

Concerning the total results of the instruments Qualidade de Vida and F-COPES, the results don't show any significant differences between the two stages, but these differences do appear in some dimensions of these same instruments. Regarding the FILE, the results go in a different way, showing that individuals in the "empty nest" stage have less perception about stress vulnerabilities, than those in the "launching families" stage. This difference becomes significant, when compared to the total scale. Besides this, we found that the composition of the family's aggregate interferes with the perception of stress vulnerability, the same happening with the family's quality of life. According to our study, the family's quality of life is also affected by the area of residence and the social and economic level. On the other hand, variables like gender and number of children seem to interfere with the perception of the family's coping strategies.

Key Words: "launching families", "empty nest", family's quality of life, family's stress, family's coping.

Agradecimentos

Às Professoras Doutoradas Madalena Lourenço e Isabel Alberto, pela orientação, atenção, apoio, disponibilidade e dedicação.

Aos meus pais e ao meu irmão por serem quem são e pelo apoio e carinho incondicionais.

À Paula por todos os cafés e conversas revitalizantes e à Vanessa pelo companheirismo e partilha de todos os dias.

A todas aquelas pessoas que fizeram com que a expressão “Coimbra é nossa e há-de ser” seja uma realidade e um agradecimento especial à “Mó” pela ajuda no inglês.

Índice

Introdução.....	1
I – Enquadramento conceptual.....	2
II - Objectivos.....	14
III - Metodologia.....	16
3.1 – Critérios de amostragem.....	16
3.2 – Recolha da amostra.....	16
3.3 – Caracterização da amostra.....	17
3.4 – Instrumentos.....	18
IV – Resultados.....	23
4.1 – Correlação entre percepção da qualidade de vida, <i>stress</i> e <i>coping</i> familiar.....	24
4.2 – Qualidade de Vida.....	26
4.3 – <i>Stress</i> familiar (FILE).....	33
4.4 – <i>Coping</i> familiar.....	35
V - Discussão.....	40
VI - Conclusões.....	46
Bibliografia.....	48

Introdução

Nas últimas décadas, o interesse pela forma como as famílias funcionam e se comportam tem vindo a desenvolver-se. Ainda assim, a pesquisa nesta área revela-se escassa, especialmente se tivermos em conta a realidade portuguesa.

Ao longo deste estudo, que se insere num projecto de investigação mais vasto, pretendemos dar um pequeno contributo para alargar e aprofundar os conhecimentos já existentes no âmbito das etapas do ciclo vital da família “Famílias Lançadoras” e “Ninho Vazio”, tendo em conta apenas a perspectiva parental e partindo do pressuposto que estas etapas, à semelhança do que acontece com as precedentes, exigem alguma adaptação por parte da família. Assim, recorrendo a uma amostra de 81 sujeitos, pretendemos proceder à avaliação da percepção da qualidade de vida subjectiva, através do instrumento *Qualidade de Vida – Formulário parental*, da forma como avaliam os acontecimentos indutores de *stress* familiar, através do *FILE* e, recorreremos ainda ao *F-COPES*, para avaliar a percepção acerca da forma como a família se adapta às dificuldades. Com o objectivo de melhor compreender esta relação, pareceu-nos relevante a análise de algumas e eventuais variáveis mediadoras tais como: género, área de residência, habilitações literárias, estado civil, nível socioeconómico, composição do agregado familiar e ainda número de filhos da família.

Estamos, assim, na presença de um estudo não-experimental e transversal em que analisando algumas características das famílias, bem como a percepção que têm da sua qualidade de vida, vulnerabilidade ao *stress* e estratégias de *coping*, pretendemos dar um contributo para melhor compreender o seu modo de funcionamento.

I – Enquadramento conceptual

A família é, desde os primórdios da humanidade, encarada como uma célula-base da sociedade. Assim, facilmente se percebe que é no seu seio que se vai marcar indelevelmente cada criança e, conseqüentemente, o futuro da humanidade (Oliveira, 2002).

Na literatura são várias as definições de família, mas é do consenso geral que esta pode ser definida como um todo, uma totalidade, um sistema entre sistemas, um grupo microssocial que se insere num contexto macrossocial, uma colecção de indivíduos que compartilham uma história e que interagem dentro de um contexto social em constante mutação, ou seja, é uma instituição em rápidas e profundas mudanças estruturais – crises e transformação (Relvas, 1996; Andolfi, 1981; Bengson & Allen, 1993, *in* Mitchell, 2006; Oliveira, 2002). Estas mudanças ocorrem desde a constituição até ao desaparecimento da família e podem ser, em certa medida, esperadas (transições/crises normativas) ou inesperadas (transições/crises inesperadas), ainda que ambas tenham um desfecho imprevisível (Relvas, 2005).

No âmbito desta dissertação abordaremos apenas as transições normativas correspondentes às etapas do ciclo vital denominadas por Olson, McCubbin e colaboradores (1983)¹ como “Famílias Lançadoras” e “Ninho Vazio”, tendo em conta variáveis como o *stress*, estratégias de *coping* e qualidade de vida familiar. Estas etapas, à semelhança do que acontece com as precedentes, apresentam características, tarefas, dificuldades e potencialidades próprias (Alarcão, 2006). Neste sentido, pensamos ser importante destacar que a classificação das diferentes etapas do ciclo vital tem variado de autor para autor, ainda que exista algum consenso no que se refere aos critérios de diferenciação, tais como a entrada e saída de elementos do núcleo familiar e subseqüentes tarefas desenvolvimentais a operacionalizar (Alarcão, 2006).

Assim, as etapas que nos propomos abordar, “Famílias Lançadoras” e “Ninho Vazio”, têm sido referenciadas na literatura de diversas formas: “fase de contracção da família”, “geração sanduíche”, “geração acordeão”, “crise da meia-idade”, “ninho desarrumado”, “família com filhos adultos”, entre outros. Estas são metáforas que salientam uma imagem de perda e ruptura, de entrada e saída de elementos e de luto, tendo como sujeito de análise sobretudo a geração intermédia, ou seja, os pais dos jovens adultos, que serão objecto da nossa análise ao longo deste estudo.

As etapas “Famílias Lançadoras” e “Ninho Vazio” podem ser definidas como desenvolvimentos do último século, uma vez que o aumento da esperança média de vida e a diminuição do número de filhos por casal

¹ Os autores apresentam a seguinte classificação: Etapa 1 – Jovens casais sem filhos; Etapa 2 – Famílias com filhos pequenos e famílias com filhos em idade pré-escolar; Etapa 3 – Famílias com filhos em idade escolar; Etapa 4 – Famílias com filhos adolescentes; Etapa 5 – Famílias lançadoras; Etapa 6 – Ninho vazio; Etapa 7 – Famílias na reforma (Olson, McCubbin, Barnes, Larsen, Muxen, & Wilson, 1983)

Das “Famílias Lançadoras” ao “Ninho Vazio” – percepção dos pais do *Stress*, *Coping* e Qualidade de Vida Familiar: um estudo exploratório
Tânia Morais (e-mail:tania_morais@hotmail.com) 2008

teve impacto não só no ciclo de vida das famílias, mas também na definição das relações (Halford & Markman, 1997; Carter & McGoldrick, 1995). Estas etapas têm muitas características comuns e são altamente marcadas por uma dimensão intergeracional, passando a ser frequente a coexistência simultânea de três e mesmo de quatro gerações. Este aspecto vai permitir que os pais possam ajudar os filhos mais tempo e possam assistir ao crescimento dos netos, ou seja, que os membros da família estejam durante mais tempo disponíveis para as interações familiares (Silversteins, Girarrusso, & Bengtson, 1998, *in* Mitchell, 2006).

Segundo Mitchell (2006, p.325) não há, nem nunca houve, uma “idade preciosa” (*golden age*) na estabilidade familiar. Tal como num sonho, o comboio chegou a uma nova estação, mais concretamente ao “lançamento” (*launching*) dos filhos. Esta etapa do ciclo de vida familiar corresponde a um processo psicossocial, em que após um período estável em termos de composição familiar, os filhos jovens adultos começam a sair de casa e vão-se separando gradualmente das suas famílias de origem, ou seja, os filhos passam a estar fisicamente separados dos pais, ainda que ocorram breves retornos ao “ninho” (Alarcão, 2006; Pawlowski, Thilborger, & Cieloha-Meekins, 2001; Carter & McGoldrick, 1995). Desta forma, pode servir como uma preparação para a etapa seguinte, o “Ninho Vazio”. Neste âmbito, Zal (1992) destaca que a saída de casa dos filhos, pela primeira vez, é uma experiência universal e um acontecimento emocional vivenciado por pais e filhos. Assim, como marcadores para esta etapa, podemos apontar a entrada para a Universidade, o cumprimento do serviço militar ou o ingresso no mundo do trabalho, que constituem um primeiro passo, com vista ao “Ninho Vazio”.

Esta etapa representa um ponto de viragem no relacionamento entre pais e filhos e implica uma renegociação relacional em que ambos mudam os seus papéis na estrutura familiar. Estas mudanças têm implícita uma redefinição de limites, de forma a flexibilizar as fronteiras familiares, permitindo desta forma que o jovem adulto se movimente entre o interior e o exterior, mas também inclui a adopção de novas identidades, novos papéis, novas funções e novas responsabilidades, sobretudo porque é necessário que desenvolvam relações do tipo adulto-adulto (Relvas, 1996; Sousa, Figueiredo, & Cerqueira, 2006; Kirasic, 2004).

Com a saída dos filhos de casa, ou com a sua crescente autonomização, o casal passa a dispor de mais tempo um para o outro e esta transição exige um conjunto de mudanças, nem sempre fáceis de operar. Além disso, frequentemente, os pais usam este período de transição (“lançamento” dos filhos para o exterior) para avaliarem as suas realizações enquanto pais e para reverem o seu desenvolvimento pessoal (Kirasic, 2004). Contudo, abordaremos estes aspectos mais aprofundadamente quando apresentarmos a etapa “Ninho Vazio”, uma vez que estas são características ainda mais notórias nessa fase.

Relvas (1996) realça que a expectativa inerente a esta etapa de “lançamento” dos filhos para o exterior é antecipada por pais e filhos, sobretudo na etapa anterior em que os filhos são, ainda, adolescentes. Assim, “a coerência entre essa expectativa e o comportamento efectivo que lhe

corresponde” contribui para que esta etapa seja vivenciada como um período de tempo positivo, sendo “sentida como uma sequência gradual e progressiva de transições emocionais e psicológicas em continuidade com a fase anterior”, em que os filhos prosseguem o seu rumo (Relvas, 1996, p.198; Kirasic, 2004). Relvas (1996, p.198) vai mais longe ao afirmar que os retornos episódicos dos filhos à casa paterna, se assemelham “aos movimentos de reaproximação da criança à mãe na fase de separação-individação”, na medida em que permitem “recarregar baterias” e encontrar “um novo fôlego” para prosseguir com segurança o trilho até aqui iniciado. Quando esta segurança é alcançada por pais e filhos, o retorno é bem-vindo, mas quando tal não acontece poderá emergir um sentimento de fracasso para uma ou para ambas as gerações.

Além disso, esta etapa é, em grande medida, marcada pela ambiguidade e pela paradoxalidade, porque permanecendo os filhos em casa dos pais ou estando dependentes destes economicamente (ex: pagamento de estudos), há algumas questões que têm que ser geridas. Assim, cabe aos pais continuarem a impor regras, ainda que este aspecto possa estar dificultado dado o estatuto de adulto que os seus filhos adquiriram, o que pode levar a que nem os pais se sintam bem a impor as regras, nem os filhos a aceitá-las, podendo estes considerar que aqueles estão a invadir a sua esfera privada (Relvas, 1996; Alarcão, 2006; Pawlowski et al., 2001).

Nos nossos dias, é cada vez mais frequente verificar-se o prolongamento desta etapa, ou seja, são diversas as razões que levam os filhos a saírem de casa dos pais cada vez mais tarde, ou que regressem a ela, após um período marcado por retornos esporádicos. Este regresso tem conduzido a que na literatura surjam definições como “Ninho Desarrumado”, ou “Família Boomerangue” (Olson & DeFrain, 2003; Peel, 2004). Assim, as razões apontadas para estes acontecimentos passam pelo prolongamento dos estudos e outros concluem-nos, mas regressam a casa dos pais para economizarem (Peel, 2004). Contudo, as questões inerentes à procura de emprego determinam, em muito, este aspecto. São ainda apontadas razões de ordem maturacional com vista ao casamento e à parentalidade, além de dificuldades de ordem habitacional (*ibid*; Alarcão, 2006). A tarefa dos pais é a de facilitar a saída dos filhos do “ninho”, promover a sua individualidade e autonomia, apoiá-los nesta nova etapa, mas estando patente um ambiente de respeito mútuo em que os pais concedem apoio e orientação, mas não sufocam, não dominam, ou seja, não se intrometem na vida dos filhos (Alarcão, 2006; Peel, 2004; Zal, 1992). Alaméda (2001) aponta que os pais, por vezes, se comportam com os filhos como se de uma criança se tratasse, o que advém provavelmente de uma incapacidade dolorosa de se verem a si próprios a envelhecer. Guillaume Apollinaire (*cit. in* Peel, 2004, p.36) tem uma expressão fantástica para descrever a função parental, ao longo desta etapa, “*Venham até à beirada, Ele disse. Eles disseram: Nós estamos com medo. Venham até à beirada, Ele disse. Eles vieram. Ele os empurrou e eles voaram.*”

Mitchell (2006) destaca que os comportamentos transicionais para a idade adulta têm potencial para afectar a vida dos outros membros da família. Por exemplo, o comportamento correspondente à saída de casa dos

filhos jovens adultos vai “impor” a transição dos seus pais para o “Ninho Vazio”.

Nos nossos dias, depois da partida dos filhos, os pais ainda podem viver, em média, cerca de vinte anos juntos, o que faz desta a mais nova e mais longa etapa do ciclo de vida familiar (Carter & McGoldrick, 1995).

Depois das dificuldades características do início da vida, é frequente os pais pensarem que iriam prosseguir sem grande esforço, mas nem sempre isto acontece, porque “em vez do sossego, surgiam novos problemas para resolver” (Zal, 1992, p.24). A etapa do “Ninho Vazio” coincide com a fase pós parental – em que o último filho sai de casa e é frequente os pais descreverem sentimentos de inutilidade, solidão, depressão, vazio, podendo desta forma desenvolver-se a “síndrome do ninho vazio”» (Zal, 1992, p.129; Olson & DeFrain, 2003). Contudo, para os pais não existe uma *end zone*, ou seja, mesmo depois de lançarem os filhos no mundo dos adultos não deixam de ser pais, ainda que as suas funções possam ser atenuadas (Zal, 1992; Peel, 2004). Como nos diz Sousa e colaboradores (2006, p.32) “Ser pai é um papel para a vida” e não é pelo facto de ocorrer uma separação física, nesta fase da vida, que esse laço se vai perder. Assim, uma das principais tarefas desta etapa consiste em permitir que o jovem adulto se separe da família nuclear sem que isso implique uma ruptura relacional ou sem que haja a necessidade de encontrar um substituto emocional, visto que esta é uma etapa em que foi atingido um novo equilíbrio entre pais e filhos, em que ambos cresceram e mudaram (Carter & McGoldrick, 1995; Zal, 1992).

A saída de casa paterna pode surgir por diversos motivos, sendo um dos mais frequentes a constituição de uma nova família. Desta forma, aquela que tinha sido, até então, a família nuclear, passa a ser família de origem, o que faz com que outra tarefa desta fase, passe pelo realinhamento dos relacionamentos com vista à inclusão dos parentes por afinidade e dos netos (Alarcão, 2006; Carter & McGoldrick, 1995).

No que se refere à inclusão dos parentes por afinidade, é fundamental que a família desenvolva um espaço relacional para receber os novos elementos, para que estes se sintam “*mais um e não um a mais* na família” (Relvas, 1996, p.211). Por outro lado, Zal (1992, p.177) salienta que ser avô ou avó pode constituir uma nova etapa da vida e fornecer “um sentimento de imortalidade psicológica e de continuação biológica”, mas faculta também a possibilidade de desempenhar uma variedade de papéis e de interações significativas (Sousa et al., 2006). “*Tornar-se um avô ou uma avó é uma segunda chance de colocar em prática todas as coisas aprendidas na primeira vez... Mas agora trata-se apenas de amor e nenhuma disciplina*”, ou seja, a interacção entre avós e netos pode ser muito gratificante, na medida em que aqueles não são directamente responsáveis pelo bem-estar dos netos e investem no desenvolvimento destes (Brothers, *cit. in* Peel, 2004, p.143; Olson & DeFrain, 2003).

A saída dos filhos de casa constitui um período de reorganização, que acarreta frequentemente uma reestruturação do espaço, isto porque, a casa que até então tinha as dimensões adequadas, passa a ter mais espaço livre e a parecer enorme, o que pode conduzir a uma mudança para uma casa mais pequena (Honde, 1989; Relvas, 1996). Mas não é só no espaço físico que há

alterações, pois a família volta a ter a sua composição inicial, ou seja, o casal fica novamente sozinho. Este aspecto começou a ser trabalhado já na etapa precedente, mas nesta é ainda mais notório. Assim, a redução estrutural da família, conduz a uma redefinição do sistema conjugal enquanto díade, em que o casamento pode ser definido como “um reencontro a tempo inteiro de parceiros com vidas diversas” (Novo, 2003, p.456).

O “Ninho Vazio” pode ser uma bênção para muitos pais, facultando-lhes mais tempo e energia para investirem no seu casamento (Olson & DeFrain, 2003). Assim, os pais que são mais flexíveis geralmente desfrutam de uma maior liberdade e de uma menor responsabilização diária relativamente à criação dos filhos e estão dispostos a desenvolver uma nova actividade profissional ou novos interesses, por vezes, inexplorados até então (viagens, *hobbies*) (Alaméda, 2001; Carter & McGoldrick, 1995). No âmbito da actividade profissional, há autores que assinalam que a satisfação tende a diminuir devido à rotina, enquanto outros destacam que a carreira prossegue numa linha ascendente, o que é demonstrado por promoções no trabalho, maior reconhecimento e sucesso financeiro (Olson & DeFrain, 2003; Carter & McGoldrick, 1995).

Retomando o tema do casal, este tende a exacerbar aspectos como dependência e proximidade, além de que os seus objectivos podem alterar-se passando a valorizar aspectos mais expressivos, como dar cuidado e atenção (Sousa et al., 2006). Contudo, Alarcão (2006, p.196) alerta para a importância do “nós do casal” não só não abafar “o eu e o tu de cada cônjuge”, mas também de incentivar o seu desenvolvimento e fortalecer as redes sociais de apoio do casal e do cônjuge.

Nalgumas famílias estas etapas podem ser vivenciadas como um momento de fruição e como uma segunda oportunidade para consolidar ou expandir o que concretizaram até então (Carter & McGoldrick, 1995).

O reencontro conjugal, que pode funcionar como resposta ao espaço vazio deixado pelos filhos, nem sempre decorre da forma mais positiva, pois perante o vazio do face-a-face, velhas divergências podem ganhar expressão e novas tensões e insatisfações podem acontecer, ou seja, é uma época marcada pelo reviver de um conjunto de sentimentos que se foram manifestando ao longo da vida em comum, mas que foram dissipados por outras prioridades (cuidados com os filhos, encargos profissionais) (Relvas, 1996; Novo, 2003; Sousa et al., 2006).

Alaméda (2001, p.114) refere que por vezes, a vida se encarrega de “apunhalar” os casais que vivem numa eterna adolescência e, perante a partida de um filho que leva na mala todos os mitos da família (da conjugalidade e da parentalidade), estes pais vivenciam “a culpa do pecado da ruptura. Alguns desejam repensar um casal que na verdade nunca existiu”. Nestes casos Wingerd e Gruber (1988, *in* Zal, 1992) referem que este poderá ser um momento de reapreciação da relação conjugal, sendo o divórcio um resultado possível. Segundo Maggie Hayes (1979, *in* Olson & DeFrain, 2003), os casamentos que terminam quando os filhos saem de casa, sobreviveram por duas razões: os filhos e o dinheiro. Além disso, a existência de uma relação extra-conjugal, nesta fase, é muitas vezes uma forma que as pessoas encontram para lidar com a agitação interior, o medo, a

ansiedade, a perda de amor-próprio ou a necessidade de intimidade, “poderá ser uma forma de tentar negar a passagem do tempo, reformular o passado e/ou fazer recuar o calendário e voltar à juventude” (Zal, 1992, p.123). Ainda assim, são bastantes os casais que conseguem sobreviver a esta tensão, saindo dela com uma relação fortalecida (*ibid*). Se tal acontecer, “talvez seja altura para uma segunda lua-de-mel” (Zal, 1992, p.131).

No que se refere à sexualidade, esta pode ser realçada ou inibida no decurso destas fases. Zal (1992) destaca que, neste período, a qualidade e satisfação com as relações sexuais não tem necessariamente que mudar e, segundo Lima (2006, p.87), “a sexualidade e a capacidade de experienciar prazer são atributos coextensivos à duração da vida das mulheres e dos homens”. Assim, ainda que a actividade sexual se possa deteriorar no decurso dos anos de casamento, com o *stress* e porque o aborrecimento se instala, para os casais que são criativos e dedicados, pode constituir uma fonte de intenso prazer, visto que possuem um maior conhecimento do próprio corpo, mas também do do parceiro (Lima, 2006, Olson & DeFrain, 2003, Zal, 1992). Neste sentido, Lima (2006, p.83) realça ainda que “seja ou não expressa comportamentalmente, a sexualidade faz parte das fantasias e das memórias que influenciam a qualidade de vida das pessoas na idade adulta avançada”.

Sousa e colaboradores (2006, p.16) referem que as etapas “Famílias Lançadoras” e “Ninho vazio” são caracterizadas por uma “teia complexa de eventos”. Neste sentido “entre dois fogos” e “geração sanduíche” são algumas das expressões que melhor definem a idade madura. Enquanto o casal está desejoso de ter um pouco mais de tempo para si, vê-se “ensanduichado” pelas necessidades e problemas dos filhos em crescimento, ainda que estes possam já ter adquirido a sua independência, e dos pais, que se vão tornando cada vez mais dependentes, ou seja, estas etapas têm o potencial de serem reabastecidas (rapidamente) por duas diferentes gerações, a dos filhos e a dos pais idosos, sendo que estes começam a exigir atenção redobrada, na sequência do envelhecimento e cuidados que requerem (Zal, 1992; Kirasic, 2004, Sousa et al., 2006).

Após a saída dos filhos da casa paterna, os pais poderiam ter planeado investir na sua carreira profissional, realizar aquelas viagens com que tanto sonharam. Contudo, podem acabar por ver os seus planos condicionados/ /defraudados e novamente adiados, porque se encontram “entalados” entre gerações, responsabilidades, necessidades e expectativas (Zal, 1992; Sousa et al., 2006).

“Ser pai enquanto se é filho, portanto, é uma condição que tende a durar por um período de vida muito longo e ao mesmo tempo diversificado” (Azevedo, 1997, p.159). Quando um filho adulto assume o papel de cuidador cabe-lhe também a responsabilidade da tomada de decisão. Estas dificuldades revelam-se sobremaneira notórias com as mulheres, uma vez que, regra geral, são elas quem assume o papel de cuidador primário (Carter & McGoldrick, 1995). A assunção deste papel está associada a alguma confusão, *stress* e culpa recíprocas, uma vez que pais e filhos continuam a manter o papel anterior em que os pais são os responsáveis pelos filhos, o que torna a situação algo confusa (Sousa et al., 2006). Por sua vez, perante

estas exigências, as relações com os colaterais (irmãos, cunhados) assumem novos contornos e podem reemergir conflitos antigos e despontar novos (*ibid*).

A presença de idosos no palco das relações familiares vai conduzir a expectativas e ao temor da morte e da doença e, inevitavelmente, à sua ocorrência (Azevedo, 1997). Estes acontecimentos conduzirão à tomada de consciência, por parte da geração intermédia, de que só poderão contar consigo mesmos e de que já não poderão depender da força, conforto e ajuda dos antecedentes (Zal, 1992).

Na sequência destes acontecimentos, é frequente que a geração intermédia se sinta psicologicamente desamparada, que se apercebiam de que também estão a envelhecer e que comecem a pensar na sua própria saúde e mortalidade (*ibid*).

A experiência de perdas relacionais significativas pode constituir uma realidade ao longo da vida, ainda que este processo seja mais doloroso quando se vivencia a morte de um cônjuge, sendo esta uma transição de vida difícil para muitos e, para alguns, constitui uma crise pessoal devastadora (Zal, 1992; Olson & DeFrain, 2003). Todavia, independentemente dos casos, este acontecimento exige da pessoa sobrevivente um total reajustamento social (Zal, 1992). Por outro lado, perder amigos e familiares significa perder relações de afecto, companhia, a partilha de um conjunto de memórias, de planos e de valores (Novo, 2003). Assim, a morte exige um conjunto de tarefas adaptativas da família, pois na sequência de uma perda, o luto e a dor emergem e não são sinais de fraqueza, mas sentimentos normais (Zal, 1992). O processo de cicatrização demorará algum tempo e varia de pessoa para pessoa, sendo alcançado quando se descobrir uma forma de aceitar a perda, que lhe permita seguir com a vida em frente (Sousa et al., 2006).

Porém, nem tudo tem que ser negativo, pois ainda que cuidar de um membro da família idoso possa ser uma sobrecarga para os cuidadores, também pode conduzir a um aumento da intimidade entre os pais e os filhos (Zal, 1992). Neste sentido, Zal (1992) destaca que ainda que perturbados, ou frágeis em termos de saúde, os idosos podem ter muitas coisas a oferecer, incluindo bons conselhos, ajuda financeira, amizade e sabedoria, provenientes de uma longa vida.

Como referimos anteriormente, esta geração está entalada entre gerações e responsabilidades, o que origina conflitos de sentimentos, na medida em que, tentam lidar com as suas próprias necessidades, as exigências dos que os rodeiam na estrutura familiar e as “recém-descobertas ansiedades próprias da idade madura” (Zal, 1992, p.104). Assim, outras tarefas desta fase consistem em aprenderem a lidar com alguns aspectos relativos ao seu próprio envelhecimento, à deterioração da aptidão física e da saúde, uma vez que este é um processo irreversível e inevitável, mas também ao estabelecimento de novas formas de vida e de relações com pessoas da mesma idade (*ibid*; Alarcão, 2006; Relvas, 1996).

Este período é marcado pelo aparecimento da menopausa e do climatério masculino, o que exige um “reequilíbrio nos padrões físicos, hormonais e químicos” e é caracterizado, sobretudo nas mulheres, pela

emergência de sintomas emocionais tais como: fadiga, depressão, sentimento de frustração, insónias, ansiedade, desilusão e a percepção súbita de que “o tempo está a esgotar-se” (Zal, 1992, p.106-107). Se estes sentimentos forem reconhecidos e compreendidos, podem constituir uma forma de adopção de novos padrões de vida, mais criativos, produtivos e satisfatórios. Se esse reconhecimento não ocorrer, “podem sucumbir a fortes sentimentos de ansiedade e reagir às crises mudando tudo o que os rodeia” (*ibid*, p.108).

Por vezes, a saída dos filhos do “ninho” coincide com a entrada dos pais na reforma. Assim, se à partida dos filhos associarmos a visão estereotipada da aposentação, caracterizada pela monotonia, por um período descendente da vida, em que as pessoas vão perdendo o seu amor-próprio/auto-estima e mergulham-se a si próprias em memórias de melhores dias, deixam de ser cidadãos trabalhadores e produtivos e lentamente vão definhando, a realidade parece catastrófica (Olson & DeFrain, 2003; Relvas, 1996). Felizmente, pelo contrário, de acordo com as diversas pesquisas realizadas nesta área, a reforma é mais frequentemente vista como uma época de celebração e de reajustamentos do que de depressão (Olson & DeFrain, 2003).

É inegável que a transição para esta nova fase exige algumas adaptações, sobretudo ao nível da conjugalidade, uma vez que oferece aos casais mais oportunidades de reestabelecerem o seu relacionamento um com o outro, bem como maior tempo de lazer (Halford & Markman, 1997). Para os casais que colocam um elevado valor na intimidade e nas relações familiares, a reforma pode trazer maior liberdade para desfrutarem um do outro e da família (Olson & DeFrain, 2003). Por sua vez, para outros, pode ser uma época algo atribulada, porque passam de uma situação em que estavam com o cônjuge apenas algumas horas durante o dia, para estarem “a tempo inteiro” (Relvas, 1996).

Muitos são os sonhos característicos desta etapa. Os filhos já partiram, não têm obrigações impostas pela actividade profissional, portanto é o momento ideal para viajar, dispendir tempo com os membros da família e explorar interesses pessoais ou *hobbies* (Olson & DeFrain, 2003). Curiosamente, um dos aspectos apontados por esta população é que têm menos tempo livre do que tinham quando trabalhavam, ou quando tinham os filhos em casa e aspiravam abrandar um pouco, pois podem regressar a *hobbies* ou actividades que tinham anteriormente, mas para as quais não tinham tempo devido ao trabalho e aos cuidados permanentes com os filhos (*ibid*). Ainda assim, é importante não esquecer que a vida económica pode constituir um entrave para todos estes sonhos, pois a saída dos filhos de casa pode implicar o casamento, o que traz, frequentemente para os pais, encargos económicos bastante elevados. Além das despesas nesta área, os cuidados com a geração antecedente também pode acarretar despesas, por exemplo, ao colocá-los num lar.

Estas etapas são em grande parte marcadas pelo signo da avaliação, cuja energia “tem potencial para ser usada de forma construtiva, aproveitando obras já começadas, ou pode ser usada de modo destrutivo, rompendo-se com o passado. Eis a escolha” (Zal, 1992, p.105). Ainda que possam ser períodos que podem provocar crises e agitação emocional, a

algumas pessoas, devido à constatação de que metade (ou mais) da vida já passou, que muitos dos sonhos não foram concretizados e que nada de novo há para viver, este também pode ser um momento de olhar para o futuro, um período positivo da vida, uma outra oportunidade de crescer interiormente (Olson & DeFrain, 2003; Zal, 1992). Pode ser o momento de reintegração das componentes biológicas, psicológicas e sociais, de alcançar um novo equilíbrio, “cristalizar o auto-conceito, elevar a criatividade e aumentar a produtividade”, além da satisfação que poderá advir da vivência de algumas alegrias adicionais, tais como o afecto que podem ver “entre os casais jovens, observam o filho ou a filha no altar e seguram no colo o primeiro neto. A vida pode estar cheia de coisas boas” (*ibid*, p.105-87).

A transição de uma etapa do ciclo vital para outra mais complexa causa *stress*, não só ao sistema família, mas também aos seus membros e, a transição para as etapas “Famílias Lançadoras” e “Ninho Vazio” não são excepção, porque toda e qualquer mudança implica *stress*, independentemente da carga social positiva ou negativa que lhe está associada. Regra geral, o significado atribuído a estas transições é historicizado (enquadra-se no processo evolutivo da família), isto é, ainda que estas possam ser mais ou menos desejadas ou agradáveis, dificilmente conseguimos escapar ao *stress* delas decorrente (Relvas, 2005; Alarcão, 2002). Isto acontece porque as transições conduzem as famílias a um estado de crise, uma vez que exigem mudanças significativas nos seus padrões relacionais, ainda que a vivência da crise seja inevitável com vista à evolução (Alarcão, 2002; Relvas, 2005).

Angell (1936, *in* Serra, 2002) foi considerado pioneiro no estudo do *stress* familiar e procurou analisar as mudanças induzidas pela saída ou entrada de um novo elemento no sistema familiar. Neste sentido, concluiu que as famílias que revelam menores índices de *stress* são também famílias mais integradas, apresentam níveis mais elevados de interdependência entre os seus membros, assim como um maior número de interesses em comum. Estas famílias caracterizam-se ainda por serem mais adaptáveis e mais flexíveis, perante situações de discussão e tomada de decisão.

Com o objectivo de compreender porque é que certas famílias variam na sua capacidade de adaptação, perante uma mesma situação *stressante*, foram realizados diversas pesquisas. Neste âmbito, destaca-se o Modelo ABC-X da crise familiar proposto por Hill (1958). De acordo com este modelo, A (o acontecimento indutor de *stress*), interagindo com B (os recursos da família perante a situação de crise), que interagindo com C (significado que a família atribui ao acontecimento), produzem a incógnita X, ou seja, a crise ou a capacidade para lidar com a mudança (Hill, 1958, *in* Oliveira, Pedrosa, & Canavarro, 2005). Assim, a crise surgiria como resultado de um acontecimento grave, da dificuldade da família em lidar com a tensão provocada pelo *stressor* e da percepção do acontecimento, por parte da família, como ameaçador (Oliveira et al., 2005).

Posteriormente, McCubbin e Patterson (1983) revisitaram o modelo ABC-X e amplificaram-no, passando este novo modelo, designado Modelo de Duplo ABC-X, a ter como conceito central a adaptação familiar. Para os

autores acima referidos, a adaptação com vista à busca do equilíbrio incide, numa primeira fase, nas relações entre os membros da família tidos individualmente e a unidade familiar e, num segundo nível, entre a unidade familiar e a comunidade. Este modelo acrescenta ainda que o A (o acontecimento indutor de *stress* familiar) era um acontecimento de vida que iria ter impacto na família e que conduz, ou tem potencial para isso, a mudanças no sistema família, sendo que estas mudanças podem ocorrer a vários níveis, como as fronteiras, os padrões de interacção, os valores e os objectivos (McCubbin & Patterson, 1983; Serra, 2002). Na sequência deste modelo, surgiu ainda o conceito de “*pile-up*” para descrever a acumulação de *stressores* normativos e não normativos a que as famílias estão sujeitas, ou seja, as adversidades directamente associadas ao acontecimento indutor de *stress*, que são definidas como exigências sentidas pela unidade familiar (Olson, McCubbin, Barnes, Larsen, Muxen, & Wilson, 1983; Oliveira et al., 2005).

Os dois últimos modelos referidos têm-se revelado bastante consensuais e profícuos, sendo que ambos sublinham a importância que a família atribui ao acontecimento *stressante*, bem como ao(s) significado(s) que confere ao mesmo (Relvas, 2005).

No que se refere concretamente às etapas que abordámos anteriormente, facilmente concluímos que quer uma quer a outra são pautadas por elevadas fontes de *stress*. Este aspecto é justificado por Zal (1992, p.134) quando afirma que perante “uma situação difícil, mesmo para pessoas dentro dos padrões normais, tem o potencial necessário para produzir uma reacção de *stress* (...) A mudança e a adaptação fazem parte da vida. Por este motivo, o *stress* pode afectar-nos a todos”.

Na etapa “Famílias Lançadoras” as maiores fontes de *stress* passam por um aumento das despesas com comida, roupas, etc. (Kirasic, 2004). Por outro lado, a educação dos filhos continua a ser uma das maiores preocupações que ocupam a vida dos pais (*ibid*). Estes aspectos conduzem, frequentemente, a que os pais se vejam obrigados a recorrerem a empréstimos, sendo esta mais uma fonte de *stress* característica desta etapa (*ibid*). Por sua vez, na etapa seguinte, “Ninho Vazio”, “todos rimos e brincamos dizendo que estamos desejosos que os filhos cresçam e saiam de casa... Contudo, quando o dia finalmente chega, a regra é sentir um misto de emoções” (Zal, 1992, p.76). Assim, depois de “lançarem” os filhos, é frequente os pais pensarem que a parte difícil tinha terminado, contudo quando vão para casa e se deparam com o “ninho vazio” a realidade nem sempre é tão positiva como esperavam (Peel, 2004). Neste sentido, continuam a surgir fontes de *stress*, tais como as dificuldades financeiras, impostas por exemplo pelo casamento dos filhos, mas este período é também marcado pelas doenças, perdas, tensão intrafamiliar, conjugal e profissional (Kirasic, 2004).

Holmes e Rahe (1967, *in* Stora, 1990) realizaram um estudo com cerca de 500 sujeitos, onde analisaram a forma como estes reagiam a uma vasta série de acontecimentos de vida. Com base nestes estudos, elaboraram uma lista de 43 acontecimentos que são representativos de nove domínios: a vida pessoal, familiar, comunitária, social, religiosa, económica,

ocupacional, residencial e vocacional. Tendo por base esta escala, a partida de um filho do lar situa-se na 23ª posição.

Num outro estudo levado a cabo por Olson e colaboradores (1983) conclui-se que o número de acontecimentos familiares *stressantes* indicados por maridos e mulheres, ao longo das diferentes etapas do ciclo vital, apontam para valores mais elevados nas etapas “Família com filhos adolescentes” (estádio 4) e “Famílias Lançadoras”, enquanto as etapas do “Ninho Vazio” e Família na Reforma” são as que apresentam valores mais baixos.

Ao longo destas etapas espera-se que a família responda às tarefas que lhe vão surgindo, utilizando os recursos de que dispõe ou que procure novos recursos que lhe permitam ultrapassá-las, ou seja, que faça uso das denominadas estratégias de *coping* (Gimeno, 2001).

O *coping* familiar poderá ser entendido como o conjunto de processos cognitivos, afectivos e comportamentais que permitem que o indivíduo e a família lidem com os eventos indutores de *stress* e se adaptem aos mesmos (Boss, 2002; McCubbin & Patterson, 1983 in Oliveira et al., 2005).

As estratégias de *coping* familiar desenvolvem-se ao longo da vida e variam em função do elemento gerador de *stress*, do significado que a família lhe atribui, mas também das características pessoais de cada elemento da família, da cultura e das opções que têm disponíveis (Olson et al., 1983; Monat & Lazarus, 1985).

Lazarus e Lazarus (2006) defendem que o processo de *coping* envolve tarefas adaptativas baseadas em duas estratégias distintas: o *coping* com foco no problema, em que o indivíduo procura saber o que pode fazer para atenuar ou eliminar a situação que está a provocar desajustamentos, e o *coping* com foco nas emoções, em que o indivíduo não procura agir no âmbito da situação indutora de *stress*, mas visa apenas que se sinta melhor, ou seja, que regule as respostas emocionais desajustadas associadas ou resultantes de acontecimentos geradores de *stress*.

Por outro lado, Olson e colaboradores (1983) organizaram as diferentes estratégias de *coping* em dois grandes grupos, as estratégias de *coping* internas e externas. Assim, as estratégias de *coping* internas referem-se a processos intrafamiliares, ou seja, à forma como cada indivíduo lida com as dificuldades usando os recursos existentes na própria família. Estas estratégias podem ser subdivididas em *reenquadramento* (capacidade que a família tem para definir um acontecimento indutor de *stress* como um desafio passível de ser ultrapassado, o que permite que este seja encarado como controlável) e *avaliação passiva* (capacidade que a família tem para definir um acontecimento indutor de *stress* como algo que poderá ser ultrapassado com o tempo. Consiste numa resposta de evitamento dos problemas). Por sua vez, as estratégias de *coping* externas, que remetem para a procura de recursos fora da família, referem-se à *procura de apoio espiritual* face a um acontecimento indutor de *stress* (pode passar por pedir conselhos a padres, participar em actividades religiosas, ter fé em Deus, etc.), à *aquisição de apoio social* (procura de suporte sobretudo na rede social informal – família alargada, amigos, vizinhos) e ainda à *mobilização*

de apoio formal (procura de suporte nas redes de apoio formais, utilizando recursos técnico-profissionais).

As etapas do ciclo de vida familiar, que anteriormente referimos, são fases de desenvolvimento em que se podem resolver velhas questões, continuar a amadurecer e a crescer interiormente, mas também podem representar uma crise, sendo que a adaptação depende da personalidade do indivíduo, bem como da sua capacidade de enfrentar e resolver os problemas da vida (Zal, 1992).

Zal (1992) destaca que as pessoas que encaram os problemas da vida de forma resolvida, conseguem mais facilmente ultrapassá-los e vivenciam estas etapas com mais alegria e satisfação. Assim, cabe a cada um vivenciar os obstáculos que a vida lhe vai impondo encarando-os de frente, enfrentando-os como um desafio e procurando retirar deles um ensinamento válido (Zal, 1992).

Carstensen, Gottman e Levenson (1995, *in* Halford & Markman, 1997) defendem que, perante a necessidade de resolução de conflitos, os casais mais velhos tendem a expressar-se menos negativamente e são mais afectuosos do que os casais mais novos, ou seja, as interacções entre os casais que estão juntos há mais de vinte anos, regra geral que se encontram nas etapas “Famílias Lançadoras” e “Ninho Vazio”, são marcadamente diferentes. O casal fala acerca da reparação da casa, religião, notícias, cultura e desporto e as suas conversas são muito mais calmas e não se criticam tanto um ao outro (Toll, 1975).

Os resultados do estudo de Olson e colaboradores (1983), já anteriormente referido, sugerem que o *reenquadramento* é uma estratégia utilizada em todas as etapas do ciclo de vida familiar, e que a *avaliação passiva*, a *procura de apoio espiritual* e a *mobilização de apoio formal* são consideradas estratégias mais úteis nas últimas fases do ciclo vital, do que nas primeiras. Por sua vez, a estratégia *aquisição de apoio social* é menos utilizada nas fases “famílias com filhos pequenos e famílias com filhos em idade pré-escolar”, “famílias com filhos em idade escolar” e “lançamento dos filhos para o exterior”, tendo-se verificado um uso mais elevado na etapa do “ninho vazio” e “famílias na reforma”.

O tipo de estratégias de *coping* que as famílias utilizam para fazer face ao *stress* a que estão sujeitas durante as diferentes fases do ciclo vital está, necessariamente, associado à qualidade de vida familiar.

A qualidade de vida é um construto multidimensional, dinâmico e marcado pela complexidade. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde, consiste na percepção que um indivíduo tem relativamente à posição que ocupa na vida, no contexto cultural e o sistema de valores nos quais se insere, tendo em conta os seus objectivos, expectativas, padrões, preocupações e interesses (Fayers & Machin, 2001; WHOQOL Group, *in*. Canavarro et al., 2006). Assim, diz respeito à discrepância nas relações que estabelece entre os estímulos positivos (favoráveis, agradáveis) e os estímulos negativos (adversos, desagradáveis), ou entre as expectativas e a realidade actual do indivíduo, sendo que quanto menor for esta discrepância, maior o grau de bem-estar subjectivo, ou seja, de qualidade de vida (San

Martin & Pastor, 1990, *in*. Osório e Pinto, 2007; Cohen et al., 2006).

Osório e Pinto (2007, p.198) vão mais longe e apresentam três critérios básicos que permitem medir a qualidade de vida e, são eles: a) “aptidão e plasticidade das pessoas para assumirem os papéis e actividades sociais de forma adequada”; b) “manutenção da capacidade intelectual normal em cada período da vida”; c) “o bem-estar individual e colectivo, ou seja, o sentimento de satisfação geral com a vida, fruto da descoberta do seu sentido e do lugar próprio no mundo”.

Além da influência que os aspectos emocionais e cognitivos têm para a qualidade de vida, os factores sociais são outra dimensão que também tem grande preponderância no bem-estar psicológico, como a existência de redes de suporte social e a capacidade de integração do indivíduo na comunidade (Fagulha, Duarte, & Miranda, 2000). Ainda assim, a qualidade de vida não deve ser confundida com nível de vida ou desenvolvimento económico-social, ainda que estes possam ser vistos como seus componentes, além de que um nível elevado de desenvolvimento económico não significa necessariamente uma boa qualidade de vida (Osório & Pinto, 2007).

Segundo Sousa e colaboradores (2006) estas etapas são vivenciadas mais positivamente por aquelas pessoas que promovem relações positivas com familiares e amigos e têm uma rede social pessoal mais funcional e alargada.

No âmbito da qualidade de vida familiar, e tendo em conta as etapas que temos vindo a referir, “Famílias Lançadoras” e “Ninho Vazio”, não podemos deixar de mencionar a qualidade do relacionamento conjugal, uma vez que as diversas pesquisas realizadas em casais com filhos adultos apontam para a existência de efeitos bastante significativos entre estas duas variáveis (Ward & Spitze, 1998, *in* Umberson, Williams, Powers, Chen, & Campbell, 2005). Assim, consideram que o esvaziamento do “ninho” desencadeará uma mudança positiva na qualidade da trajectória conjugal dos adultos, e que este efeito positivo é tanto maior quanto mais novos forem os pais (Mitchell, 2006). Olson e colaboradores (1983) desenvolveram uma avaliação subjectiva da qualidade de vida e concluíram que esta está significativamente relacionada com a satisfação conjugal e familiar. Nesse estudo, verificou-se que a qualidade de vida ao longo do ciclo de vida familiar vai aumentando gradualmente, atingindo o seu ponto mais alto nas etapas “Ninho Vazio” e “famílias na reforma”. Sugerem, ainda, que as famílias que se sentiam satisfeitas não eram famílias *stressadas* e que as famílias *stressadas* estavam insatisfeitas (Olson et al., 1983).

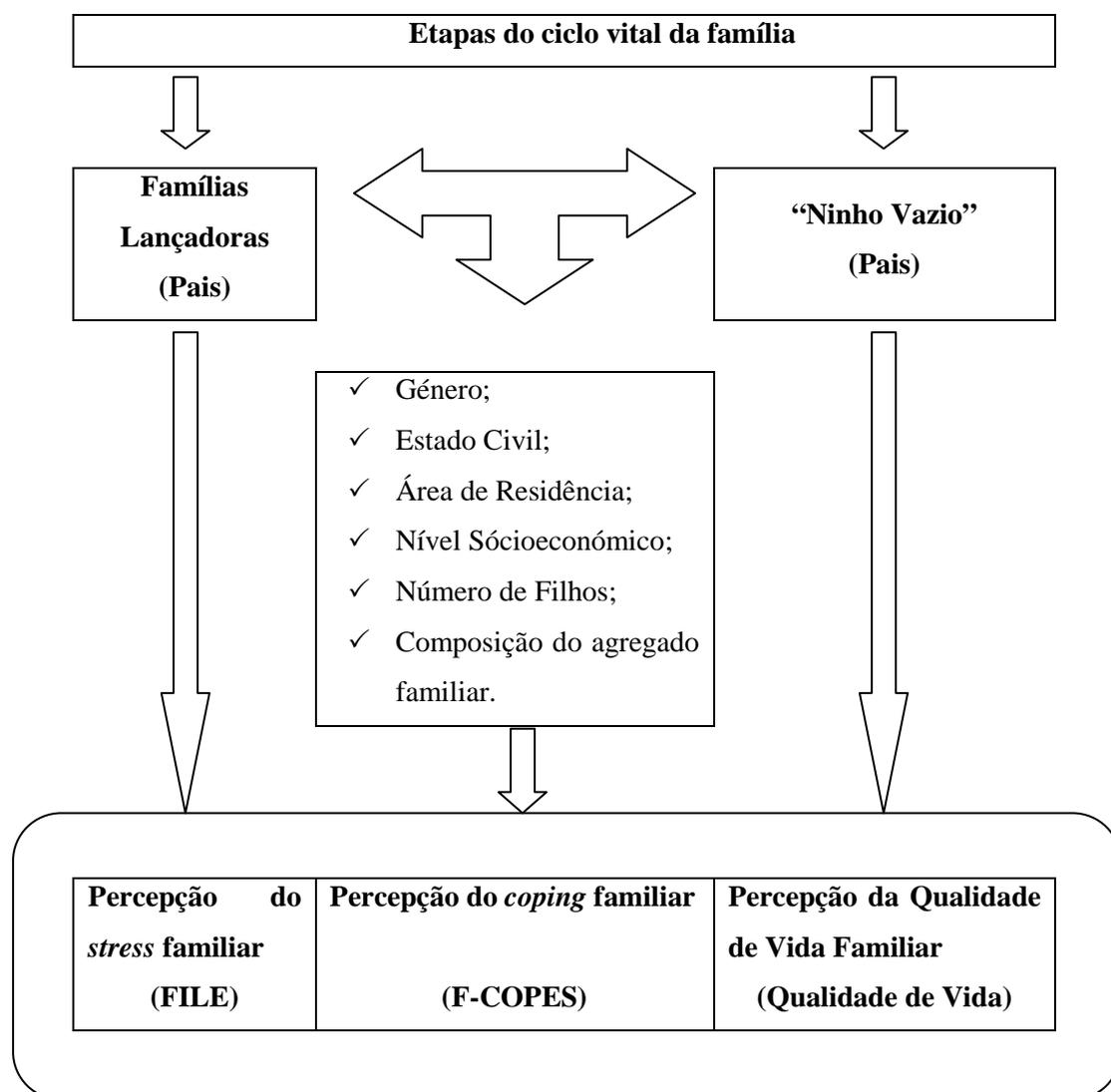
II - Objectivos

O principal objectivo deste trabalho consiste no estudo da forma como as etapas do ciclo vital da família, mais concretamente as etapas “Famílias Lançadoras” e “Ninho Vazio”, influenciam a forma como os sujeitos percebem a sua família, tendo em conta variáveis como a vulnerabilidade ao *stress*, a qualidade de vida e ainda as estratégias de *coping* familiares.

De acordo com a literatura espera-se que ao longo destas duas etapas do ciclo vital, as famílias com menor vulnerabilidade aos acontecimentos indutores de *stress*, sejam aquelas que utilizam um maior número de estratégias de *coping* e que desfrutam de uma maior qualidade de vida familiar.

Pretendemos ainda analisar o impacto de algumas variáveis sociodemográficas (género, estado civil, área de residência e nível socioeconómico) e variáveis familiares (número de filhos, composição do agregado familiar) de forma a possibilitar uma melhor direccionalidade e eficiência da intervenção com famílias que se encontrem nas etapas do ciclo vital, anteriormente enunciadas.

Modelo Conceptual



III - Metodologia

O presente estudo insere-se no âmbito de um projecto de investigação mais global sobre qualidade de vida, *stress* e *coping* familiares, a decorrer na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Desta equipa de investigação fazem parte alunas e docentes ligadas ao Mestrado Integrado em Psicologia Clínica, sub-área de especialização em Sistémica, Saúde e Família.

3.1 – Critérios de amostragem

Tendo em conta que a população-alvo do nosso estudo são os pais que se encontram nas etapas do ciclo vital da família “Famílias Lançadoras” e “Ninho Vazio”, optámos por seleccionar estes sujeitos de entre a amostra geral constituída por 507 sujeitos, com idades compreendidas entre os 12 e os 88 anos ($M=40,67$; $DP=17,22$), sendo 161 sujeitos do sexo masculino (31,8%) e 346 são do sexo feminino (68,2%). Relativamente à etapa “Ninho Vazio”, optámos por reclassificar a proposta de Olson e colaboradores (1983) incluindo nela todos os sujeitos que, de acordo com a classificação destes autores, se situavam na etapa “Famílias na Reforma”, mas cujos filhos já saíram do lar. O que nos levou a esta reclassificação foi o facto dos filhos “abandonarem” a casa dos pais cada vez mais tarde, o que coincide ou sucede frequentemente com a entrada destes na idade da reforma.

3.2 – Recolha da amostra

Relativamente à recolha da amostra, esta decorreu entre 15 de Novembro de 2007 e 31 de Janeiro de 2008. Há a destacar que é uma amostra de conveniência, constituída por sujeitos provenientes da população geral, oriundos de diversas regiões do país.

Aquando da distribuição dos protocolos, facultava-se alguma informação acerca da equipa de investigação e dos objectivos gerais do estudo, agradecia-se a participação dos sujeitos e assegurava-se o anonimato e a confidencialidade da informação facultada, ao longo de todo o processo.

Regra geral, os instrumentos de avaliação foram preenchidos directamente pelos sujeitos, salvo raras excepções em que, sobretudo com as pessoas mais idosas, o elemento da equipa de investigação poderia ler em voz alta os questionários, à medida que ia registando as respostas do sujeito. Nestes casos, foram tidos em conta alguns aspectos, como forma de minimizar o grau de interferência do entrevistador, nas respostas do sujeito. Assim, aquele deveria tentar manter o mesmo ritmo e tom de voz e, perante eventuais dificuldades de compreensão ou dúvidas, relia o item evitando alterar o sentido original da questão.

No caso dos respondentes solicitarem informações relativas aos resultados da investigação, assegurámos que, numa fase posterior, essas informações seriam disponibilizadas

3.3 – Caracterização da amostra

A população da nossa amostra é constituída por 81 sujeitos, distribuídos pelas etapas do ciclo vital da família “Famílias Lançadoras” (N=50) e “Ninho Vazio” (N=31), com idades compreendidas entre os 37 e os 82 anos, sendo 55,6% do sexo feminino.

Relativamente ao estado civil 88,9% são casados, enquanto os restantes 11,1% são divorciados, separados ou viúvos. Assim, na etapa “Famílias Lançadoras” a composição do agregado familiar mais frequente é composta por pais e filhos (90%) e na etapa “Ninho Vazio” predomina o agregado constituído apenas pelo casal, com um total de 74,2%. Neste sentido, dois é o número de filhos mais frequente por agregado familiar (58%).

Ainda no âmbito das variáveis sócio-demográficas, verifica-se que a escolaridade mais frequente entre os sujeitos da amostra é o 4º ano de escolaridade (29,6%), ainda que o ensino médio e superior assumam, ambos, valores na ordem dos 14,8%. Além disso, relativamente à profissão há a destacar que na etapa “Ninho Vazio”, 45,2% dos sujeitos se encontram reformados.

No que se refere à área de residência verifica-se que 34,6% da população desta amostra reside em zona medianamente urbana e 51,9% pertencem ao nível sócio-económico médio

Tabela 1. Caracterização dos sujeitos da amostra (género, idade, estado civil, habilitações literárias, profissão, área de residência, número de filhos, composição do agregado familiar e nível sócio-económico).

Variáveis		“Famílias Lançadoras” N = 50		“Ninho Vazio” N = 31		Total N = 81	
		N	%	N	%	N	%
Género	Masculino	22	44	14	45,2	36	44,4
	Feminino	28	56	17	54,8	45	55,6
Idade	37 – 45 A	11	22	0	0	11	13,6
	46 – 54 A	27	54	6	19,4	33	40,7
	55 – 63 A	7	14	11	35,4	18	22,2
	64 – 72 A	5	10	8	25,8	13	16,1
	≥ 73 A	0	0	6	19,4	6	7,4
Estado Civil	Casado	43	86	29	93,5	72	88,9
	Divorciado	5	10	2	6,5	7	8,6
	Viúvo	2	4	0	0	2	2,5
Habilitações literárias	< 4º ano	2	4	4	12,9	6	7,4
	4º ano	14	28	10	32,3	24	29,6
	6º ano	9	18	1	3,2	10	12,3
	9º ano	12	24	2	6,5	14	17,3
	12º ano	2	4	1	3,2	3	3,7
	ensino médio	2	4	10	32,3	12	14,8
	ensino superior	9	18	3	9,7	12	14,8

Das “Famílias Lançadoras” ao “Ninho Vazio” – percepção dos pais do *Stress*, *Coping* e Qualidade de Vida Familiar: um estudo exploratório
Tânia Morais (e-mail:tania_morais@hotmail.com) 2008

Variáveis		“Famílias Lançadoras” N = 50		“Ninho Vazio” N = 31		Total N = 81	
		N	%	N	%	N	%
Profissão	GG1	2	4	1	3,2	3	3,7
	GG2	6	12	4	12,9	10	12,3
	GG3	7	14	1	3,2	8	9,9
	GG4	9	18	0	0	9	11,1
	GG5	9	18	0	0	9	11,1
	GG7	3	6	2	6,5	5	6,2
	GG8	2	4	2	6,5	4	4,9
	GG9	1	2	2	6,5	3	3,7
	Doméstica	4	8	2	6,5	6	7,4
	Sem profissão	1	2	0	0	1	1,2
	Desempregado	0	0	3	9,7	3	3,7
	Reformado	6	12	14	45,2	20	24,7
Local de Residência	Predominante/urbano	14	28	5	16,1	19	23,5
	Mediana/urbano	17	34	11	35,5	28	34,6
	Predominante/rural	19	38	15	48,4	34	42
Número de Filhos	1	11	22	9	29	20	24,7
	2	30	60	17	54,8	47	58
	3	7	14	2	6,5	9	11,1
	Mais de 3	2	4	3	9,7	5	6,2
Composição do agregado familiar	Casal	2	4	23	74,2	25	30,9
	Pai(s)+filho(s)	45	90	0	0	45	55,6
	Outros	3	6	8	25,8	11	13,5
Nível sócio-económico	Baixo	20	40	11	35,5	31	38,3
	Médio	27	54	15	48,4	42	51,9
	Elevado	3	6	5	16,1	8	9,9

3.4 - Instrumentos

O protocolo utilizado ao longo deste estudo foi constituído por um questionário sócio-demográfico e por uma ficha de dados complementares, após o preenchimento dos quais se aplicavam, pela seguinte ordem, três instrumentos adaptados para a população portuguesa: o questionário “Qualidade de Vida”, o “Inventário Familiar de Acontecimentos e Mudanças de Vida” (FILE) e a “Escala de avaliação pessoal orientadas para a crise em família” (F-COPES).

O questionário sócio-demográfico, cujo principal objectivo consistia em identificar e caracterizar o respondente e a sua família, foi elaborado no ano lectivo transacto, pela equipa de investigação do Mestrado Integrado em Psicologia Clínica, sub-área de especialização em Sistémica, Saúde e Família.

Este questionário, contém informação relativa à data de aplicação dos Das “Famílias Lançadoras” ao “Ninho Vazio” – percepção dos pais do *Stress*, *Coping* e Qualidade de Vida Familiar: um estudo exploratório
Tânia Morais (e-mail:tania_morais@hotmail.com) 2008

instrumentos, mas também averigua dimensões inerentes aos dados pessoais do respondente, tais como: nacionalidade, área de residência, idade, estado civil, habilitações literárias e profissão, sendo as últimas quatro dimensões tidas em conta também relativamente aos restantes elementos do agregado familiar e dos filhos que possam ter saído do mesmo.

No que se refere à área de residência, este foi depois ordenado em predominantemente urbano, predominantemente rural ou medianamente urbano, com base na tipologia das áreas urbanas (do Instituto Nacional de Estatística e Direcção Geral de Ordenamento do Território e Desenvolvimento Urbano, de Junho de 1998). Por sua vez, a profissão foi organizada tendo em conta a classificação nacional das profissões - CNP, das estatísticas demográficas do Instituto Nacional de Estatística, de 1998.

Além dos aspectos já referidos, ao longo deste questionário foram contempladas outras variáveis inerentes à natureza familiar, como o número de filhos, o facto de pertencer ou não a uma religião e a situação profissional do elemento do agregado familiar que o sujeito considera ser a maior fonte de suporte da família.

No final deste questionário encontram-se dois campos, a serem preenchidos pelo terapeuta, que remetem para a etapa do ciclo vital da família e para o nível sócioeconómico da mesma. Relativamente à primeira variável, esta foi definida tendo em conta um faseamento semelhante ao que foi proposto por Olson e colaboradores (1983), apesar de termos procedido a algumas alterações, nas etapas “ninho vazio” e “famílias na reforma”, como anteriormente referimos. Assim, as etapas usadas no decurso do nosso estudo são sete: *jovens casais sem filhos; famílias com filhos pequenos ou em idade pré-escolar; famílias com filhos em idade escolar; famílias com adolescentes; famílias “lançadoras”; “ninho vazio”; famílias na reforma*. Por sua vez, a caracterização do nível sócioeconómico da família resultou do cruzamento da situação profissional, da profissão principal e da escolaridade, tendo em conta a classificação proposta por Simões (1994, p.285-286).

À semelhança do que aconteceu com o questionário demográfico, a ficha de dados complementares, também foi criada pela equipa de investigação do ano lectivo precedente. Contudo, este ano, acrescentámos mais algumas variáveis e retirámos outras.

Esta ficha tinha como objectivo recolher algumas informações acerca da existência, ou não, de doença(s) crónica(s) ou outra(s) doença(s), no respondente ou noutros familiares. Neste sentido e no caso da resposta ser positiva, averigua-se o grau de parentesco com o portador da(s) doença(s), qual a percepção sobre o seu impacto na família e ainda qual a gravidade da(s) doença(s).

Posteriormente, procura-se perceber quais os recursos que a família invoca, em caso de doença ou noutras situações difíceis, tendo sido consideradas as seguintes fontes de apoio: família chegada, família alargada, comunidade (vizinhos, amigos...) e instituições (apoio social, médico...), pretendendo-se que sejam ordenadas da mais para a menos utilizada. Procura-se ainda avaliar, com recurso a uma escala de *Lickert* de cinco pontos, a percepção do respondente acerca do *stress* familiar, da qualidade

de vida da família e ainda da capacidade de adaptação da família às dificuldades.

Além dos aspectos já enunciados, ao longo da ficha de dados complementares, também se colocam questões relativas à frequência e aos motivos que levam a família a recorrer ao Centro de Saúde. Procurou-se também saber se, no último ano, o respondente ou alguém significativo para si sofreu algum acidente e qual o tipo de acidente.

Em seguida, o respondente era questionado se, no último ano, alguém significativo para si faleceu ou se divorciou e, por fim, procurava-se saber se a família já recorreu a algum tipo de ajuda psicológica e, no caso da resposta ser afirmativa, colocam-se questões acerca da Instituição, do tipo de pedido, quanto tempo tiveram apoio e se o mesmo ainda permanece.

A escala utilizada para avaliar a qualidade de vida familiar foi uma adaptação do *Quality of Life* (QOL), desenvolvida por David H. Olson e Howard L. Barnes (1982) e é composta por duas versões, uma para adolescentes e outra para pais. Contudo, ao longo deste estudo vamos considerar apenas a versão parental, a qual é um inventário de auto-resposta que pretende avaliar a percepção individual de bem-estar e satisfação com a vida em diferentes domínios: *Casamento e Vida Familiar, Amigos, Saúde, Casa, Educação, Tempo, Religião, Emprego, Mass Media, Bem-estar Financeiro, Vizinhança e Comunidade*. Na análise da validade com uma amostra de 1950 sujeitos, o Alfa de Cronbach total foi de 0.92, mantendo-se igual, quando da divisão da amostra, por género.

Em termos de resposta utilizou-se uma escala de tipo *Lickert*, em que perante a questão “*Qual o seu nível de satisfação com?*” o sujeito deveria responder de 1 (“insatisfeito”) a 5 (“extremamente satisfeito”), sendo que a um resultado mais elevado corresponde um maior nível de satisfação com a qualidade de vida.

Uma equipa de investigação composta por cinco elementos bilingues procedeu à validação transcultural do questionário *Quality of Life* para a população portuguesa, que assumiu a designação de “Qualidade de Vida”, tendo em conta os critérios definidos pela Organização Mundial de Saúde (Sartorius & Kuyken, 1994, *in*. Canavarro et al., 2006). Assim, os itens do inventário original foram traduzidos para português e aplicados a uma pequena amostra de sujeitos seleccionados aleatoriamente. A partir das opiniões e sugestões desses sujeitos procedeu-se a algumas rectificações à versão portuguesa, após as quais esta foi novamente aplicada a uma amostra aleatória de sujeitos. Finalmente, com o objectivo de verificar se o conteúdo da versão original, em inglês, se mantinha fiel, na versão portuguesa, recorreu-se a um tradutor independente para que este procedesse à retroversão da escala, de português para inglês (Canavarro et al., 2006).

Com vista à validação desta escala para a população portuguesa, procedeu-se à distribuição dos itens pelas diferentes dimensões (cf. Tabela 2).

Tabela 2. Distribuição dos itens do “Qualidade de Vida” pelas diferentes subescalas

Subescalas	Nº dos itens
Família e Conjugalidade	1 e 2
Filhos	3 e 4
Relações Sociais e Saúde	5, 6, 7 e 8
Casa	9, 10, 11, 12 e 13
Educação	14 e 15
Tempo	16, 17, 18 e 19
Bem-estar Financeiro	20, 29, 30, 31, 32, 33 e 34
Religião	21 e 22
Emprego	23 e 24
<i>Mass Media</i>	26, 27 e 28
Vizinhança e Comunidade	35, 36, 37, 38, 39 e 40

Na análise da consistência interna da amostra geral, o *alfa* de *Cronbach* da escala total revela-se muito satisfatório (0,922), sendo análogo ao alcançado pelos autores originais da escala (0,92).

Com vista à avaliação do *stress* familiar, optou-se pela utilização de uma adaptação do “*Family Inventory of Life Events and Changes*” (FILE) criado por H. I. McCubbin, J. M. Patterson e L. R. Wilson (1981). Este é um instrumento de auto-resposta, constituído por 71 itens que permitem avaliar variáveis relativas às mudanças e acontecimentos normativos e inesperados, experienciados pelo sistema familiar, no período de tempo correspondente ao ano anterior à aplicação do instrumento. Contudo, em alguns casos (34 dos 71 itens) estende-se o período de referência a antes do ano passado, pois refere-se a eventos que, por norma, requerem mais tempo de adaptação ou são situações crónicas que desencadeiam *stress* prolongado (Olson et al., 1985).

A escala de resposta é de carácter dicotómico, sendo que a resposta “Sim” é cotada com um ponto, enquanto a resposta “Não” é cotada com zero pontos. Neste sentido, quanto mais elevado for o resultado total da escala, maior será o índice de *stress* na família.

A primeira versão da escala era constituída por 171 itens distribuídos por oito categorias. Contudo, alguns desses itens foram eliminados até que a escala, na versão que serviu de base a este estudo, ficou com 71 itens, divididos em nove categorias. Na análise da validade apresentada pelos autores o *alfa* de *Cronbach* total foi de 0,81, enquanto os valores para as subescalas foram: “tensões intra-familiares” ($\alpha=0,72$); “tensões conjugais” ($\alpha=0,16$); “tensões relativas à gravidez e maternidade” ($\alpha=0,24$); “tensões relativas a questões financeiras” ($\alpha=0,60$); “tensões-mudanças familiares devidas ao trabalho” ($\alpha=0,55$); “tensões relacionadas com problemas ou cuidados de saúde” ($\alpha=0,56$); “perdas” ($\alpha=0,34$); “movimento de “entradas e saídas” na família” ($\alpha=0,52$); “problemas legais” ($\alpha=0,62$). Estes valores indicam que as subescalas não se mostraram adequadas para análise de resultados. Também foi feito um teste-reteste com

Das “Famílias Lançadoras” ao “Ninho Vazio” – percepção dos pais do *Stress*,
Coping e Qualidade de Vida Familiar: um estudo exploratório
 Tânia Morais (e-mail:tania_morais@hotmail.com) 2008

uma amostra de 150 sujeitos e um intervalo de tempo de quatro a cinco semanas, em que a correlação na escala total foi de 0.80, e entre 0.64 e 0.84 nas subescalas, mostrando que houve validade no teste-reteste.

Da versão original é possível retirar três indicadores: o resultado total de mudanças de vida recentes, o resultado total de mudanças de vida passadas e os resultados por factores.

No presente estudo aplicámos uma adaptação do FILE designada “Inventário Familiar de Acontecimentos e Mudanças de Vida” de A. Vaz Serra, H. Firmino, C. Ramalheira e M. C. Sousa Canavarro (1990).

Esta escala foi aplicada a uma amostra de 356 sujeitos, mas como os resultados da estrutura factorial eram muito fracos optámos por não trabalhar com subescalas. Assim, tendo em conta a análise da consistência interna da nossa amostra geral, verificamos que o *alfa* de *Cronbach* é de 0,811, o mesmo acontecendo com o valor obtido pelos autores da escala original (0.81).

O último instrumento a ser aplicado foi uma adaptação do “*Family Crisis Oriented Personal Evaluation Scales*” (F-COPES), construído por H. C. McCubbin, D. H. Olson e A. S. Larsen (1981), com o objectivo de identificar as atitudes e comportamentos (estratégias de *coping*) desenvolvidos pela família para se adaptar às situações difíceis ou problemáticas que lhe vão surgindo.

A escala original começou por ser constituída por 30 itens, mas como o item 18 não se agrupava em nenhum factor foi retirado, tendo-se verificado o mesmo na adaptação portuguesa elaborada, em 1990, por A. Vaz Serra, H. Firmino, C. Ramalheira e M. C. Sousa Canavarro. Ainda assim, à semelhança do que acontece com as versões francesa, espanhola e inglesa, também optámos por manter o item 18. Neste sentido, os 30 itens que constituem o questionário podem ser organizados em cinco factores, dois relativos a estratégias de *coping* internas (*reenquadramento* e *avaliação passiva*) e três relativos a estratégias de *coping* externas (*aquisição de apoio espiritual*, *aquisição de apoio social* e *mobilização de apoio formal*) (Olson et al., 1983). Assim, da versão original é possível retirar dois indicadores: o resultado total de estratégias de *coping* e os resultados por factores ou dimensões.

Tabela 3. Distribuição dos itens do F-COPES pelas diferentes subescalas e resultados da análise da consistência interna de cada subescala e da escala total, de acordo com o estudo original (Olson et al., 1983)

Subescala	Nº dos itens	Alfa de Cronbach
Aquisição de apoio social	1,2,4,5,10,16,20,25,29	.83
Reenquadramento	3,7,11,13,15,19,22,24	.82
Apoio espiritual	14,23,27,30	.80
Mobilização de apoio formal	6,8,21	.71
Avaliação passiva	12,17,26,28	.86
Total		.86

Esta escala foi desenvolvida para ser respondida por, pelo menos, um dos membros da família e, perante a afirmação “*Quando na nossa família nos confrontamos com problemas ou dificuldades, comportamo-nos da seguinte forma...*”, o sujeito deve responder com base numa escala de tipo *Lickert*, constituída por cinco alternativas desde 1 “*Discordo muito*” a 5 “*Concordo muito*”, sendo que em termos de cotação, um resultado total elevado corresponde a um número elevado de estratégias de *coping* utilizadas.

Relativamente à adaptação do F-COPES à população portuguesa, esta escala passou a assumir a designação de “Escala de Avaliação Pessoal Orientadas para a Crise em Família”. Assim, tendo em conta a análise factorial desta escala, partindo da nossa amostra geral, verificámos que o *alfa* de *Cronbach* da escala total revela-se muito satisfatório (0,846), sendo muito próximo do alcançado pelos autores da escala original (0,86).

IV – Resultados

Com o objectivo de proceder ao tratamento estatístico dos dados e de testar o nosso modelo conceptual, recorreremos à utilização de testes de Medidas de Associação para variáveis ordinais ou superiores (*R* de *Pearson* ou *Rho* de *Spearman*), de modo a verificar em que medida os resultados do *Qualidade de Vida*, do *FILE* e do *F-COPES* se encontram correlacionados.

Em seguida, optámos por comparar a diferença entre a média dos diferentes sujeitos para cada dimensão dos instrumentos de avaliação aplicados. Numa primeira fase analisámos as diferenças entre os sujeitos tendo em conta as duas etapas do ciclo vital da família (“Famílias Lançadoras” e “Ninho Vazio”) em conjunto e em seguida iremos proceder ao tratamento estatístico de cada uma, isoladamente.

Sempre que o pressuposto da normalidade estava cumprido procedemos à utilização de um teste paramétrico de análise da variância (ANOVA) e, sempre que possível e necessário, fizemos uso de um procedimento de comparação múltipla de médias (Teste *Tukey*²). Por sua vez, quando o pressuposto acima enunciado não estava cumprido, procedemos à aplicação de testes não-paramétricos (*U* de *Mann-Whitney* ou *Kruskal-Wallis*) e, sempre que possível e necessário, fizemos uso do teste *LSD* de *Fisher* (*Post-hoc Least-Significant difference*), para proceder à comparação múltipla das médias das ordens, como descrito em *Maroco* (2007).

² Optámos pela utilização do Teste *Tukey* por ser mais preciso que o Teste de *Scheffé*, uma vez que gera intervalos de confiança de menor amplitude (*Lourenço*, 2006).

Tabela 4. Testes de Normalidade

Qualidade de Vida	K-S	FILE	K-S	F-COPES	K-S
Família e Conjugalidade	.000	-	-	Aquisição de Apoio Social	.200
Filhos	.000	-	-	Reenquadramento	.074
Relações Sociais e Saúde	.000	-	-	Apoio Espiritual	.023
Casa	.001	-	-	Mobilização de Apoio Formal	.001
Educação	.000	-	-	Avaliação Passiva	.036
Tempo	.023	-	-	-	-
Bem-estar Financeiro	.026	-	-	-	-
Religião	.000	-	-	-	-
Emprego	.000	-	-	-	-
Mass Media	.000	-	-	-	-
Vizinhança e Comunidade	.001	-	-	-	-
Total	.200	Total	.000	Total	.200

4.1 - Correlação entre percepção da qualidade de vida, *stress* e *coping* familiar

Previamente à análise da forma como as duas etapas do ciclo vital da família em análise, “Famílias Lançadoras” e “Ninho Vazio”, e de variáveis como o “género”, “área de residência”, “habilitações literárias”, “estado civil”, “nível socioeconómico”, “composição do agregado familiar” e “número de filhos” influenciam a percepção da qualidade de vida, do *stress* e do *coping* familiar, procurámos testar a relação que se estabelece entre estas últimas variáveis, ou seja, entre a percepção da qualidade de vida, do *stress* e do *coping* familiar tendo sempre como referência a perspectiva dos pais que se encontram nas etapas que estão a ser objecto de estudo. Para analisarmos estas relações recorreu-se a análises correlacionais de *Pearson* e de *Spearman*, entre os valores encontrados para as escalas totais dos três instrumentos e para cada dimensão das escalas F-COPES e Qualidade de Vida.

Tendo em conta que a escala total do *Qualidade de Vida* cumpria o pressuposto da normalidade (K-S=.200), o mesmo acontecendo com o F-COPES (K-S=.200), optámos pelo cálculo do coeficiente de correlação de *Pearson*. Contudo, visto que o mesmo não se verificava com a escala total do FILE (K-S=.000) procedemos à aplicação do *Rho* de *Spearman* para analisarmos uma eventual relação dos resultados obtidos através deste instrumento com os restantes dois. O mesmo aconteceu para análise da correlação entre as dimensões do *Qualidade de Vida* e do F-COPES, uma vez que o pressuposto da normalidade estava cumprido apenas nas dimensões “Aquisição de Apoio Social” e “Reenquadramento” do F-COPES.

De acordo com os resultados obtidos (cf. Tabela 5) constatámos que

Das “Famílias Lançadoras” ao “Ninho Vazio” – percepção dos pais do *Stress*,
Coping e Qualidade de Vida Familiar: um estudo exploratório
Tânia Morais (e-mail:tania_morais@hotmail.com) 2008

existe uma associação linear negativa, ainda que altamente significativa entre as escalas totais do *Qualidade de Vida* e do FILE ($S = -.363$; $p = .001$). A leitura deste valor correlacional aponta para que os pais que obtiverem valores mais elevados ao nível da percepção da qualidade de vida familiar venham a obter valores médios mais baixos na percepção do *stress* familiar.

Tendo em conta as diferentes dimensões do *Qualidade de Vida* e do F-COPES (cf. Tabela 6) verificámos que as subescalas “Tempo”, “Bem-estar Financeiro” e “Religião” estabelecem uma correlação positiva e estatisticamente significativa com a subescala “Apoio Espiritual”, ou seja, quanto maior a percepção da qualidade de vida familiar nas dimensões referidas, maior a percepção que os sujeitos têm como recorrendo ao apoio espiritual. Além disso, os resultados sugerem que a subescala “Religião” também se correlaciona positivamente e de forma significativa com a “Mobilização de Apoio Formal” ($S = .259$; $p = .019$), mas negativamente com o “Reenquadramento” ($S = -.221$; $p = .047$), ou seja, quanto melhor percepção da qualidade de vida na dimensão “Religião” menor a percepção que os sujeitos têm de recorrerem a estratégias como o “Reenquadramento”.

Relativamente ao “Reenquadramento” podemos verificar a existência de correlações altamente significativas com as subescalas “Filhos” ($S = .366$; $p = .001$) e “Educação” ($S = .400$; $p = .000$).

É ainda de destacar a existência de uma correlação positiva estatisticamente significativa entre as subescalas “Vizinhança” e “Aquisição de Apoio Social” ($S = .296$; $p = .007$), e negativa entre “Casa” e “Avaliação Passiva” ($S = -.255$; $p = .043$).

Os valores obtidos permitem-nos, então, assumir que algumas das subescalas do F-COPES e do *Qualidade de Vida* se correlacionam, ainda que não exista um movimento dominante nesta correlação, visto que algumas associações indicam que, em média, quanto maior for o resultado na subescala do *coping* familiar, maior será também na qualidade de vida das famílias, mas noutras verifica-se que quanto maior o resultado na subescala do *coping* familiar, menor será na qualidade de vida.

Tabela 5. Correlação entre a percepção da qualidade de vida familiar (QV), percepção do stress familiar (FILE) e percepção do coping familiar (F-COPES) – Subescalas totais

		QV (TOTAL)	FILE (TOTAL)	F-COPES (TOTAL)
QV (TOTAL)	Pearson	-	-	.163
	Spearman's rho	-	-.363	-
	Sig (2-tailed)	-	.001	.145
FILE (TOTAL)	Pearson	-	-	-
	Spearman's rho	-.363	-	-.107
	Sig (2-tailed)	.001	-	.341
F-COPES (TOTAL)	Pearson	.163	-	-
	Spearman's rho	-	-.107	-
	Sig (2-tailed)	.145	.341	-

Tabela 6. Matriz de Correlações (Dimensões do Qualidade de Vida e do F-COPES)

Spearman's Rho		F-COPES						
		Aquisição de Apoio Social	Reenquadramento	Apoio Espiritual	Mobilização de Apoio Formal	Avaliação Passiva	Total	
QUALIDADE DE VIDA	Família e Conjugalidade	S Sig.	.012 .918	.136 .226	.101 .367	.053 .641	-.192 .087	.054 .635
	Filhos	S Sig.	.155 .168	.366 .001	.064 .573	.040 .726	-.043 .704	.187 .095
	Relações Sociais e Saúde	S Sig.	-.017 .880	.068 .547	-.030 .788	.003 .979	-.192 .085	-.105 .352
	Casa	S Sig.	.025 .824	-.022 .846	.191 .087	-.063 .579	-.225 .043	-.024 .832
	Educação	S Sig.	-.120 .285	.400 .000	-.108 .337	-.137 .224	.009 .940	.014 .901
	Tempo	S Sig.	.144 .200	-.012 .912	.310 .005	.067 .552	-.145 .195	.215 .054
	Bem-estar Financeiro	S Sig.	.122 .278	-.046 .685	.300 .006	.104 .356	-.145 .196	.128 .256
	Religião	S Sig.	.025 .823	-.221 .047	.239 .032	.259 .019	.067 .554	.063 .577
	Emprego	S Sig.	.001 .996	.085 .451	-.218 .051	.106 .347	-.074 .509	-.089 .431
	Mass Media	S Sig.	.050 .659	.175 .117	-.160 .153	-.045 .688	.095 .398	.030 .793
	Vizinhança e Comunidade	S Sig.	.296 .007	-.038 .739	.167 .135	.199 .075	-.141 .209	.169 .132
	Total	S Sig.	.130 .247	.063 .578	.187 .094	.117 .297	-.187 .094	- -

4.2 - Qualidade de Vida

As principais questões que colocámos no início desta investigação, no que concerne à temática qualidade de vida, estavam relacionadas com a percepção que os pais que se encontram a “lançar” os seus filhos e os pais cujos filhos já abandonaram o “ninho” têm do seu funcionamento familiar. Qual o nível de satisfação com a qualidade de vida das suas famílias? Existirão diferenças resultantes de eventuais variáveis mediadoras nos resultados obtidos em relação à qualidade de vida subjectiva?

Analisando os efeitos das etapas do ciclo de vida familiar “Famílias Lançadoras” e “Ninho Vazio” (Tabela 7) no questionário “Qualidade de Vida”, podemos concluir que apenas nas subescalas “Tempo” (U=409.5; p=.000) e “Emprego” (U=459; p=.002) é que se verificam diferenças estatisticamente significativas entre as duas etapas. Assim, enquanto na subescala “Tempo” são os pais da etapa “Ninho Vazio” que percebem uma melhor qualidade de vida (M=52.79) do que os que se encontram na

etapa “Famílias Lançadoras” (M=33.69), na subescala “Emprego” verifica-se o contrário, pois estes (M=47.32) percebem uma melhor qualidade ao nível do emprego do que aqueles (M=30.81).

Tabela 7. Efeito das etapas do ciclo de vida familiar (Famílias Lançadoras e Ninho Vazio) na Qualidade de Vida Familiar

Qualidade de Vida Familiar	Etapas do Ciclo Vital da Família		U Mann-Whitney	Sig
	Famílias Lançadoras (50)	Ninho Vazio (31)		
	Média	Média		
Família e Conjugalidade	39.04	44.16	677	.330
Filhos	42.12	39.19	719	.579
Relações Sociais e Saúde	40.07	42.50	728.5	.648
Casa	38.98	44.26	674	.323
Educação	41.85	39.63	732.5	.674
Tempo	33.69	52.79	409.5	.000
Bem-estar Financeiro	37.71	46.31	610.5	.109
Religião	40.05	42.53	727.5	.611
Emprego	47.32	30.81	459	.002
<i>Mass Media</i>	42.78	38.13	686	.379
Vizinhança e Comunidade	40.16	42.35	733	.682
	Média	Média	F (ANOVA)	Sig
Total	121.94	126.90	740.5	.258

Ainda que a diferença não seja estatisticamente significativa (F=740.5; p=.258), pensamos ser de realçar que os sujeitos que se encontram na etapa “Ninho Vazio” (M=126.90) percebem uma maior qualidade de vida na subescala total do que os sujeitos da etapa “Famílias Lançadoras” (M=121.94) (cf. Tabela 7). Contudo, esta diferença revela-se significativa quando analisamos os efeitos da variável “composição do agregado familiar” (cf. Tabela 8) no total da escala (F=3.596; p=.032), em que a utilização do teste *Tukey* nos leva a concluir que essa diferença se situa ao nível do agregado familiar constituído apenas pelo casal \neq pai(s)+filho(s) (p=.047), apresentando o casal (M=131.96) valores mais elevados do que os sujeitos cujo agregado é constituído também pelos filho(s) (M=120.80). Esta diferença também se verifica nas subescalas “Família e Conjugalidade” ($\chi^2=9.678$; p=.008), “Relações Sociais e Saúde” ($\chi^2=6.381$; p=.041), “Casa” ($\chi^2=6.203$; p=.045) e “Tempo” ($\chi^2=8.497$; p=.014) em que, segundo o teste LSD, também se verificam diferenças entre o agregado familiar constituído apenas pelo casal e o agregado constituído por pai(s)+filho(s), apresentando os primeiros valores. À excepção da subescala “Tempo” e “Total” nas restantes subescalas mencionadas também se verificam diferenças estatisticamente significativas, tendo em conta o teste LSD, entre o casal e outras composições familiares, apresentando aqueles uma melhor percepção da qualidade de vida nas dimensões referidas.

Tabela 8. Efeito da composição do agregado familiar na Qualidade de Vida Familiar

Qualidade de Vida Familiar	Composição do Agregado Familiar			Kruskal-Wallis	Sig	LSD
	Casal (25)	Pai(s)+Filho(s) (45)	Outros (11)			
Família e Conjugalidade	51.72	38.26	27.86	9.678	.008	casal#pai(s)+filho(s)(p=.016) casal#outros(p=.003)
Filhos	44.94	40.76	33.05	2.046	.360	
Relações Sociais e Saúde	50.24	38.13	31.73	6.381	.041	casal#pai(s)+filho(s)(p=.035) casal#outros(p=.026)
Casa	49.78	38.70	30.45	6.203	.045	casal#pai(s)+filho(s)(p=.054) casal#outros(p=.021)
Educação	40.50	41.14	41.55	.020	.990	
Tempo	51.74	34.76	42.14	8.497	.014	casal#pai(s)+filho(s)(p=.003)
Bem-estar Financeiro	48.44	36.19	43.77	4.568	.102	
Religião	47.88	38.73	34.64	4.072	.131	
Emprego	34.08	46.52	34.14	5.808	.055	
Mass Media	41.92	42.86	31.32	.351	.323	
Vizinhança e Comunidade	48.48	38.21	35.41	3.823	.148	
	Média	Média	Média	F (ANOVA)	Sig	Tukey
Total	131.96	120.80	117.82	3.596	.032	casal#pai(s)+filho(s)(p=.047)

Ao nível da variável “género” (cf. Tabela 9) não foram detectadas quaisquer diferenças estatisticamente significativas entre os sujeitos do sexo masculino e feminino, contudo, é de realçar que os sujeitos do sexo masculino percebem uma melhor qualidade de vida em todas as subescalas à excepção da “Educação” e dos “Mass Media”.

Tabela 9. Efeito do género na Qualidade de Vida Familiar

Qualidade de Vida Familiar	Género		U Mann-Whitney	Sig
	Masculino (36)	Feminino (45)		
Família e Conjugalidade	44.00	38.69	703	.293
Filhos	44.94	37.84	668	.168
Relações Sociais e Saúde	43.40	39.08	723.5	.406
Casa	46.10	36.92	626.5	.079
Educação	36.89	44.29	662	.151
Tempo	46.00	37.00	630	.085
Bem-estar Financeiro	42.21	40.03	766.5	.678
Religião	43.89	38.69	706	.277
Emprego	41.86	40.31	779	.764
Mass Media	38.28	43.18	712	.343
Vizinhança e Comunidade	42.46	39.83	757.5	.616
	Média	Média	F (ANOVA)	p (ANOVA)
Total	126.83	121.44	1.605	2.09

Das “Famílias Lançadoras” ao “Ninho Vazio” – percepção dos pais do Stress, Coping e Qualidade de Vida Familiar: um estudo exploratório
Tânia Morais (e-mail:tania_morais@hotmail.com) 2008

Relativamente à “área de residência” (cf. Tabela 10) os dados permitem-nos concluir que à excepção das subescalas “Educação”, “Bem-estar Financeiro” e “Emprego”, as médias são superiores nas áreas medianamente urbanas, ou seja, os sujeitos que vivem nestas áreas percebem uma melhor qualidade de vida nas restantes dimensões. Neste sentido, é de realçar que na subescala “Família e Conjugalidade” se encontram diferenças estatisticamente significativas ($\chi^2=6.531$; $p=.038$), segundo o teste LSD, apenas entre os sujeitos que residem em áreas medianamente urbanas e predominantemente rurais ($p=.012$). Por sua vez, nas subescalas “Relações Sociais e de Saúde”, “Casa”, “Religião” e “Vizinhança e Comunidade” estas diferenças situam-se não apenas entre os sujeitos que residem nas áreas medianamente urbanas e predominantemente rurais, mas também nas áreas medianamente urbanas e predominantemente urbanas. O mesmo se verifica na escala “total” em que através de uma ANOVA, encontramos diferenças altamente significativas ($F=9.506$; $p=.000$), diferenças estas que com base no teste *Tukey*, podemos afirmar que se situam entre os sujeitos que residem em áreas medianamente urbanas ($M=134.96$) e em áreas predominantemente urbanas ($M=121.74$) ($p=.032$) e ainda entre aqueles e os que residem em áreas predominantemente rurais ($M=115.85$) ($p=.000$).

Tabela 10. Efeito da área de residência na Qualidade de Vida Familiar

Qualidade de Vida Familiar	Área de residência			Kruskal-Wallis	Sig	LSD
	Predom. Urb. (19)	Median. Urb. (28)	Predom. Rural (34)			
	Média	Média	Média			
Família e Conjugalidade	38.34	49.82	35.22	6.531	.038	Med. Urb#Pred. Rural ($p=.012$)
Filhos	38.34	46.36	38.07	2.314	.314	
Relações Sociais e Saúde	37.32	52.36	33.71	10.502	.005	Pred. Urb#Med. Urb ($p=.024$) Med. Urb#Pred. Rural ($p=.001$)
Casa	35.68	54.23	33.07	13.869	.001	Pred. Urb#Med. Urb ($p=.005$) Med. Urb#Pred. Rural ($p=.000$)
Educação	38.39	41.59	41.97	.321	.852	
Tempo	42.24	46.57	35.72	3.371	.185	
Bem-estar Financeiro	46.89	45.02	34.40	4.721	.094	
Religião	36.79	51.43	34.76	10.297	.006	Pred. Urb#Med. Urb ($p=.017$) Med. Urb#Pred. Rural ($p=.002$)
Emprego	46.92	38.75	39.54	1.655	.437	
Mass Média	36.00	47.34	38.57	3.371	.185	
Vizinhança e Comunidade	30.26	58.32	32.74	23.592	.000	Pred. Urb#Med. Urb ($p=.000$) Med. Urb#Pred. Rural ($p=.000$)
	Média	Média	Média			<i>Tukey</i>
Total	121.74	134.96	115.85	9.506	.000	Pred. Urb#Med. Urb ($p=.032$); Med. Urb#Pred. Rural ($p=.000$)

Como podemos verificar na tabela 11, as “habilitações literárias” apresentam um efeito estatisticamente significativo apenas sobre a qualidade de vida relativa à “Educação” ($\chi^2=26.423$; $p=.000$) e ao “Tempo” ($\chi^2=6.943$; $p=.031$). Relativamente à “Educação”, o teste *LSD* sugere a existência de diferenças entre todos os tipos de habilitações, sendo estas diferenças ainda mais notórias entre os detentores de Ensino Médio/ Superior ($M=59.98$) e os detentores de habilitações até ao 4º ano ($M=27.72$) ($p=.000$) e entre aqueles e os que possuem entre o 6º e o 12º ano ($M=38.89$) ($p=.000$).

Por sua vez, na dimensão “Tempo”, a realização de comparações *post-hoc LSD* aponta, com um intervalo de confiança de 95%, para diferenças estatisticamente significativas entre os sujeitos que possuem habilitações literárias iguais ou inferiores ao 4º ano de escolaridade ($M=48.17$) e os que possuem entre o 6º e o 12º ano ($M=31.93$) ($p=.008$).

Tabela 11. Efeito das habilitações literárias na Qualidade de Vida Familiar

Qualidade de Vida Familiar	Habilitações Literárias			Kruskal-Wallis	Sig	LSD
	≤ 4º ano (30)	6º-12ºano (27)	Ens. Médio - Superior (24)			
	Média	Média	Média			
Família e Conjugalidade	36.90	43.80	43.98	1.533	.465	
Filhos	35.50	45.76	42.52	2.964	.227	
Relações Sociais e Saúde	36.58	42.98	44.29	1.759	.415	
Casa	38.65	40.00	45.06	1.078	.583	
Educação	27.72	38.89	59.98	26.423	.000	≤4ºano#6º-12ºano($p=.031$) Ens.Médio+Sup.#6º-12ºano($p=.000$) Ens.Médio+Sup.#≤4ºano($p=.000$)
Tempo	48.17	31.93	42.25	6.943	.031	≤4ºano#6º-12ºano($p=.008$)
Bem-estar Financeiro	40.12	37.31	46.25	1.914	.384	
Religião	43.35	44.57	34.04	3.661	.160	
Emprego	40.57	45.57	36.40	2.030	.362	
Mass Média	40.95	44.67	36.94	1.422	.491	
Vizinhança e Comunidade	39.15	42.00	42.19	.299	.861	
	Média	Média	Média	F	P	Tukey
				(ANOVA)	(ANOVA)	
Total	123.00	123.22	125.58	.140	.870	

Quanto ao efeito do “estado civil” (cf. Tabela 12), através do teste não-paramétrico *Kruskal-Wallis*, foram detectadas diferenças altamente significativas na subescala “Família e Conjugalidade” ($\chi^2=21.741$; $p=.000$). Através do teste *LSD* verificou-se que estas diferenças se situam entre os sujeitos casados e divorciados ($p=.000$), e entre os primeiros e os viúvos ($p=.027$), sendo que os casados apresentam valores mais elevados ao nível da percepção da qualidade de vida na dimensão “Família e Conjugalidade”.

Tabela 12. Efeito do estado civil na Qualidade de Vida Familiar

Qualidade de Vida Familiar	Estado Civil			Kruskal-Wallis	Sig	LSD
	Casado (72)	Divorciado (7)	Viúvo (2)			
	Média	Média	Média			
Família e Conjugalidade	45.19	5.86	13.00	21.741	.000	casado≠divorciado (p=.000) casado≠viúvo (p=.027)
Filhos	40.89	36.29	61.50	1,877	,391	
Relações Sociais e Saúde	39.68	44.64	75.75	4.870	.088	
Casa	41.77	34.14	37.25	.732	.693	
Educação	40.81	37.71	59.50	1.434	.488	
Tempo	40.30	48.93	38.50	.891	.640	
Bem-estar Financeiro	41.06	41.00	39.00	.015	.993	
Religião	42.66	24.79	38.00	4.502	.105	
Emprego	39.62	50.50	57.50	2.471	.291	
<i>Mass Média</i>	40.75	39.21	56.25	.921	.631	
Vizinhança e Comunidade	40.51	46.71	38.75	.468	.791	
	Média	Média	Média	F	P	Tukey
				(ANOVA)	(ANOVA)	
Total	123.97	120.86	129.50	.171	.843	

No que ao efeito do “nível socioeconómico” diz respeito (cf. Tabela 13), foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas subescalas “Relações Sociais e Saúde” ($\chi^2=7.435$; $p=.024$), “Casa” ($\chi^2=11.028$; $p=.004$) e “Educação” ($\chi^2=18.830$; $p=.000$) e ainda nas subescalas “Tempo” ($\chi^2=6.070$; $p=.048$) e “Total” ($F=5.587$; $p=.005$). Através dos testes *post-hoc* utilizados, constatamos que essas diferenças se encontram em todas as subescalas referidas entre os níveis médio e elevado, demonstrando ser os últimos a perceberem uma melhor qualidade de vida nas dimensões avaliadas. Verificamos ainda a existência de diferenças significativas entre os níveis baixo e elevado em todas as subescalas apontadas, à excepção do “Tempo”, apresentando mais uma vez os sujeitos cujo nível socioeconómico é elevado melhores resultados. Por fim, encontramos ainda diferenças entre o nível socioeconómico baixo ($M=32.39$) e médio ($M=43.38$), na subescala “Casa” ($p=.001$), apresentando os últimos uma melhor percepção da qualidade de vida neste domínio.

Tabela 13. Efeito do nível socioeconômico na Qualidade de Vida Familiar

Qualidade de Vida Familiar	Nível Socioeconômico			Kruskal-Wallis	Sig	LSD
	Baixo (31)	Médio (42)	Elevado (8)			
	Média	Média	Média			
Família e Conjugalidade	35.79	41.77	57.13	5.580	.061	
Filhos	36.42	44.87	38.44	2.507	.285	
Relações Sociais e Saúde	34.98	41.83	59.94	7.435	.024	baixo≠elevado (p=.006)
Casa	32.39	43.38	61.88	11.028	.004	médio≠elevado (p=.040) baixo≠médio (p=.038)
Educação	27.69	47.18	60.13	18.830	.000	baixo≠elevado (p=.001) médio≠elevado (p=.032) baixo≠elevado (p=.000)
Tempo	42.05	36.82	58.88	6.070	.048	médio≠elevado (p=.014)
Bem-estar Financeiro	36.66	40.82	58.75	5.651	.059	
Religião	40.47	39.79	49.44	1.401	.496	
Emprego	37.39	45.05	33.75	2.846	.241	
Mass Media	41.11	39.55	48.19	.941	.625	
Vizinhança e Comunidade	36.90	42.79	47.50	1.813	.404	
	Média	Média	Média	F (ANOVA)	P (ANOVA)	Tukey
Total	119.16	123.62	143.13	5.587	.005	baixo≠elevado (p=.004) médio≠elevado (p=.018)

Aquando da análise da variável familiar “número de filhos” (cf. Tabela 14) não se verificaram quaisquer diferenças estatisticamente significativas nas várias subescalas analisadas, nem na escala total.

Tabela 14. Efeito do número de filhos na Qualidade de Vida Familiar

Qualidade de Vida Familiar	Número de filhos			Kruskal-Wallis	Sig
	1 (20)	2 (47)	3ou+ (14)		
	Média	Média	Média		
Família e Conjugalidade	34.95	44.19	38.93	2.407	.300
Filhos	32.53	44.31	42.00	3.699	.157
Relações Sociais e Saúde	46.88	40.31	34.93	2.273	.321
Casa	48.80	37.05	43.11	3.682	.159
Educação	37.63	39.83	49.75	2.564	.278
Tempo	43.63	39.37	42.71	.554	.758
Bem-estar Financeiro	44.18	40.11	39.46	.495	.781
Religião	48.23	39.89	34.39	3.749	.153
Emprego	41.33	41.90	37.50	.399	.819
Mass Media	34.75	41.59	47.96	2.765	.251
Vizinhança e Comunidade	47.48	39.29	37.50	2.097	.350
	Média	Média	Média	F (ANOVA)	p (ANOVA)
Total	125.30	123.79	121.93	.126	.882

Das “Famílias Lançadoras” ao “Ninho Vazio” – percepção dos pais do *Stress*, *Coping* e Qualidade de Vida Familiar: um estudo exploratório
Tânia Morais (e-mail:tania_morais@hotmail.com) 2008

4.3 – Stress familiar (FILE)

Em termos da percepção do *stress* familiar interessa-nos analisar se esta variável é influenciada pela etapa do ciclo vital da família em que os pais que se encontram, tendo em conta apenas as duas etapas em análise (“Famílias Lançadoras” e “Ninho Vazio”). À semelhança do que aconteceu aquando da análise da percepção da qualidade de vida, iremos procurar identificar se há, ou não, diferenças na forma como os sujeitos percebem o *stress* familiar, tendo em conta variáveis como a “composição do agregado familiar”, o “género”, a “área de residência”, as “habilitações literárias”, o “estado civil”, o “nível socioeconómico” e o “número de filhos”.

Aquando da análise do efeito das etapas do ciclo de vida familiar (cf. Tabela 15), nos resultados do FILE, podemos verificar a existência de diferenças altamente significativas entre as duas etapas em análise ($U=365$; $p=.000$), sendo que o facto dos filhos já terem abandonado o “ninho” parece funcionar como factor de protecção ($M=27.77$).

Tabela 15. Efeito das etapas do ciclo de vida familiar (Famílias Lançadoras e Ninho Vazio) na percepção do Stress Familiar (FILE)

Stress Familiar (FILE)	Etapas do Ciclo Vital da Família			
	Famílias Lançadoras (50)	Ninho Vazio (31)	U Mann-Whitney	Sig
	Média	Média		
Total	49.20	27.77	365	.000

A diferença anteriormente apontada é corroborada quando testamos o impacto da “composição do agregado familiar” (cf. Tabela 16) e verificamos a existência de diferenças estatisticamente significativas ($\chi^2=12.636$; $p=.002$), diferenças estas que através do teste *LSD* podemos afirmar que se encontram entre pai(s)+filho(s) ($M=49.26$) e outras composições do agregado familiar ($M=31.68$) ($p=.019$), mas sobretudo entre aqueles e o agregado constituído apenas pelo casal, apresentando estes valores bem mais baixos de percepção de *stress* familiar ($M=30.24$).

Tabela 16. Efeito da composição do agregado familiar na percepção do Stress Familiar (FILE)

Stress Familiar (FILE)	Composição do Agregado Familiar					
	Casal (25)	Pai(s)+Filho(s) (45)	Outros (11)	Kruskal-Wallis	Sig	LSD
	Média	Média	Média			
Total	30.24	49.26	31.68	12.636	.002	casal#pai(s)+filho(s)($p=.001$) pai(s)+filho(s)#outros($p=.019$)

Relativamente às restantes variáveis sócio-demográficas e familiares analisadas (cf. Tabelas 17 a 22), não se verificaram quaisquer diferenças estatisticamente significativas entre os sujeitos.

Tabela 17. Efeito do género na percepção do Stress Familiar (FILE)

Stress Familiar (FILE)	Género		U Mann- -Whitney	Sig
	Masculino (36)	Feminino (45)		
	Média	Média		
Total	38.49	43.01	719.5	.387

Tabela 18. Efeito da área de residência na percepção do Stress Familiar (FILE)

Stress Familiar (FILE)	Área de Residência			Kruskal- -Wallis	Sig
	Predom. Urb. (19)	Median. Urb. (28)	Predom. Rural (34)		
	Média	Média	Média		
Total	42.55	40.95	40.18	.126	.939

Tabela 19. Efeito das habilitações literárias na percepção do Stress Familiar (FILE)

Stress Familiar (FILE)	Habilitações Literárias			Kruskal- -Wallis	Sig
	≤ 4º ano (30)	6º-12ºano (27)	Ens. Médio - Superior (24)		
	Média	Média	Média		
Total	40.67	47.57	34.02	4.274	.118

Tabela 20. Efeito do estado civil na percepção do Stress Familiar (FILE)

Stress Familiar (FILE)	Estado Civil			Kruskal- -Wallis	Sig
	Casado (72)	Divorciado (7)	Viúvo (2)		
	Média	Média	Média		
Total	40.11	47.57	50.00	.952	.621

Tabela 21. Efeito do nível socioeconómico na percepção do Stress Familiar (FILE)

Stress Familiar (FILE)	Nível Socioeconómico			Kruskal- -Wallis	Sig
	Baixo (31)	Médio (42)	Alto (8)		
	Média	Média	Média		
Total	46.06	39.20	30.81	3.217	.200

Tabela 22. Efeito do número de filhos na percepção do Stress Familiar (FILE)

Stress Familiar (FILE)	Número de Filhos			Kruskal- -Wallis	Sig
	1 (20)	2 (47)	3ou+ (14)		
	Média	Média	Média		
Total	39.85	40.13	45.57	.648	.723

4.4 – Coping familiar

Interessava-nos analisar a eventual relação existente entre as variáveis “composição do agregado familiar”, “género”, “área de residência”, “habilitações literárias”, “estado civil”, “nível socioeconómico” e “número de filhos” com as atitudes desenvolvidas para responder às dificuldades da família, pelos pais que fazem parte da nossa amostra e que se encontram nas etapas “Famílias Lançadoras” e “Ninho Vazio”. Para tal iremos proceder à comparação das médias obtidas no F-COPES e nas respectivas subescalas que representam os recursos de que a família pode dispor. Contudo, previamente, verificou-se que nas subescalas “Aquisição de Apoio Social” (K-S=.200), “Reenquadramento” (K-S=.074) e na escala total (K-S=.200) o pressuposto da normalidade estava cumprido, o que nos permitia fazer uso de um teste paramétrico (ANOVA). Por sua vez, as subescalas “Apoio Espiritual” (K-S=.023), “Mobilização de Apoio Formal” (K-S=.001) e “Avaliação Passiva” (K-S=.036) violavam este pressuposto, o que nos levou a recorrer a testes não-paramétricos (*U* de Mann-Whitney e *Kruskal-Wallis*).

A análise estatística não revelou diferenças estatisticamente significativas entre as etapas do ciclo vital da família “Famílias Lançadoras” e “Ninho Vazio” (cf. Tabela 23) no F-COPES escala global (F=2.613; p=.110), nem nas dimensões “Aquisição de Apoio Social” (F=.905; p=.344), “Reenquadramento” (F=.540; p=.465), “Mobilização de Apoio Formal” (U=740.5; p=.736) e “Avaliação Passiva” (F=763.5; p=.910). Contudo, na subescala “Apoio Espiritual” as diferenças entre as duas etapas são altamente significativas (U=374; p=.000), sendo que estar na etapa “Ninho Vazio” (M=53.94) parece ser um factor de protecção, pois são as famílias nesta etapa que mais procuram este tipo de apoio como estratégia de *coping*.

Tabela 23. Efeito das etapas do ciclo de vida familiar (Famílias Lançadoras e Ninho Vazio) na percepção das estratégias de *Coping* Familiar

Coping Familiar (F-COPES)	Etapas do Ciclo Vital da Família			
	Famílias Lançadoras (50)	Ninho Vazio (31)	U Mann-Whitney	Sig
	Média	Média	F (ANOVA)	Sig
Aquisição de Apoio Social	27.90	29.10	.905	.344
Reenquadramento	29.24	28.42	.540	.465
	Média	Média	U Mann-Whitney	Sig
Apoio Espiritual	32.98	53.94	374	.000
Mobilização de Apoio Formal	41.69	39.89	740.5	.736
Avaliação Passiva	41.23	40.63	763.5	.910
	Média	Média	F (ANOVA)	Sig
Total	91.86	96.68	2.613	.110

À semelhança do que acontece com a variável “Etapa do Ciclo Vital da Família”, também na variável “composição do agregado familiar” (cf. Tabela 24) se verificam diferenças altamente significativas na subescala “Apoio Espiritual” ($\chi^2=13.625$; $p=.001$), sendo que segundo o teste LSD estas diferenças surgem entre o casal e os pais+filhos ($p=.000$). Este resultado corrobora os dados da “etapa do ciclo vital” (cf. Tabela 19), pois mais uma vez é o agregado familiar constituído apenas pelo casal ($M=54.70$), ou seja, no “Ninho Vazio” quem mais utiliza esta estratégia.

Tabela 24. Efeito da composição do agregado familiar na percepção das estratégias de *Coping* familiar

Coping Familiar (F-COPES)	Composição do Agregado Familiar			F (ANOVA)	Sig	LSD
	Casal (25)	Pai(s)+ Filho(s) (45)	Outros (11)			
	Média	Média	Média	F (ANOVA)	Sig	LSD
Aquisição de Apoio Social	29.68	27.49	28.91	1.351	.265	
Reenquadramento	28.84	28.93	29.09	.010	.990	
	Média	Média	Média	Kruskal-Wallis	Sig	
Apoio Espiritual	54.70	33.13	42.05	13.625	.001	casal≠pai(s)+filho(s)($p=.000$)
Mobilização de Apoio Formal	41.56	40.69	41.00	.022	.989	
Avaliação Passiva	42.58	40.29	40.32	.166	.921	
	Média	Média	Média	F (ANOVA)	Sig	Tukey
Total	98.04	90.98	95.00	2.460	.092	

O estudo ANOVA sobre a variável “género” (cf. Tabela 25) mostrou a existência de diferenças estatisticamente significativas nas subescalas “Aquisição de Apoio Social” ($F=5.659$; $p=.020$) e “Total” ($F=3.979$; $p=.050$). Por sua vez, com base no teste *U* de *Mann-Whitney*, também se

verificam diferenças estatisticamente significativas na subescala “Avaliação Passiva” ($U=604$; $p=.048$), sendo que são os sujeitos do sexo feminino quem mais utiliza os três tipos de estratégias anteriormente referidas. Ainda que nas restantes estratégias não se verifiquem diferenças estatisticamente significativas entre os sujeitos do sexo Masculino e Feminino, à exceção da “Mobilização de Apoio Formal”, os resultados sugerem-nos que são as mulheres quem mais utiliza as estratégias avaliadas.

Tabela 25. Efeito do género na percepção das estratégias de Coping Familiar

Coping Familiar (F-COPES)	Género			
	Masculino (36)	Feminino (45)		
	Média	Média	F (ANOVA)	Sig
Aquisição de Apoio Social	26.78	29.62	5.659	.020
Reenquadramento	28.64	29.16	.223	.638
	Média	Média	U Mann- -Whitney	Sig
Apoio Espiritual	37.49	43.81	683.5	.228
Mobilização de Apoio Formal	41.04	40.97	808.5	.989
Avaliação Passiva	35.28	45.58	604	.048
	Média	Média	F (ANOVA)	Sig
Total	90.50	96.27	3.979	.050

Relativamente aos resultados relativos às variáveis “área de residência” (cf. Tabela 26) e “nível socioeconómico” (cf. Tabela 27) não se verificaram quaisquer diferenças estatisticamente significativas, na sua globalidade ou em qualquer uma das suas dimensões.

Tabela 26. Efeito da área de residência na percepção das estratégias de Coping Familiar

Coping Familiar (F-COPES)	Local de Residência			F (ANOVA)	Sig
	Predom. Urb. (19)	Median. Urb. (28)	Predom. Rural (34)		
	Média	Média	Média		
Aquisição de Apoio Social	28.53	29.61	27.24	1.455	.240
Reenquadramento	27.79	29.43	29.15	.695	.502
	Média	Média	Média	Kruskal- -Wallis	Sig
Apoio Espiritual	36.82	43.70	41.12	.976	.614
Mobilização de Apoio Formal	40.53	46.39	36.82	2.588	.274
Avaliação Passiva	41.95	43.96	38.03	1.033	.597
	Média	Média	Média	F (ANOVA)	Sig
Total	91.42	97.29	92.03	1.621	.204

Tabela 27. Efeito do nível socioeconômico na percepção das estratégias de *Coping* Familiar

Coping Familiar (F-COPES)	Nível Socioeconômico			F (ANOVA)	Sig
	Baixo (31)	Médio (42)	Alto (8)		
	Média	Média	Média		
Aquisição de Apoio Social	29.06	27.81	28.50	.461	.632
Reenquadramento	27.90	29.88	27.88	1.705	.188
	Média	Média	Média	Kruskal- -Wallis	Sig
Apoio Espiritual	42.92	38.19	48.31	1.589	.452
Mobilização de Apoio Formal	43.21	38.90	43.44	.703	.704
Avaliação Passiva	44.81	38.49	39.44	1.346	.510
	Média	Média	Média	F (ANOVA)	Sig
Total	94.29	93.02	95.00	.123	.885

No que ao efeito das “habilitações literárias” (cf. Tabela 28) sobre a percepção das estratégias de *coping* diz respeito, também não constatamos a existência de quaisquer diferenças estatisticamente significativas. Ainda assim, é de salientar que à exceção da subescala “Reenquadramento”, são os sujeitos que possuem habilitações até ao quarto ano de escolaridade, ou inclusive este, quem mais utiliza as restantes estratégias de *coping* avaliadas.

Tabela 28. Efeito das habilitações literárias na percepção das estratégias de *Coping* familiar

Percepção do Coping Familiar (F-COPES)	Habilitações Literárias			F (ANOVA)	Sig
	≤ 4º ano (30)	6º-12ºano (27)	Ens. Médio - Superior (24)		
	Média	Média	Média		
Aquisição de Apoio Social	28.87	27.81	28.33	.255	.775
Reenquadramento	27.90	28.96	30.17	1.460	.238
	Média	Média	Média	Kruskal- -Wallis	Sig
Apoio Espiritual	42.60	41.59	38.33	.467	.792
Mobilização de Apoio Formal	42.07	41.59	39.00	.256	.880
Avaliação Passiva	45.58	38.76	37.79	1.858	.395
	Média	Média	Média		
Total	94.10	93.19	93.79	.034	.966

Quanto ao efeito do “estado civil” (cf. Tabela 29), temos uma significância estatística na subescala “Aquisição de Apoio Social” (F=4.129; p=.020), em que, segundo o teste *Tukey*, constatámos diferenças entre os sujeitos casados e divorciados (p=.014), sendo que são os últimos a pontuar mais alto na escala (M=33.86).

Tabela 29. Efeito do estado civil na percepção das estratégias de *Coping* familiar

Percepção do <i>Coping</i> Familiar (F-COPES)	Estado Civil			F (ANOVA)	Sig	Tukey
	Casado (72)	Divorciado (7)	Viúvo (2)			
Aquisição de Apoio Social	27.83	33.86	28	4.129	.020	casado≠divorciado(p=.014)
Reenquadramento	28.72	29.14	35.50	1.934	.151	
	Média	Média	Média	Kruskal- -Wallis	Sig	LSD
Apoio Espiritual	40.91	45.21	29.50	.708	.702	
Mobilização de Apoio Formal	41.32	37.93	40.25	.137	.934	
Avaliação Passiva	39.65	52.50	49.50	2.206	.332	
	Média	Média	Média	F (ANOVA)	Sig	Tukey
Total	92.93	100.86	96.50	1.209	.304	

Em relação à variável “número de filhos” (cf. Tabela 30) verificam-se diferenças estatisticamente significativas nas subescalas “Reenquadramento” ($F=4.357; p=.016$), “Avaliação Passiva” ($\chi^2=6.605; p=.037$) e “Total” ($F=5.690; p=.005$), diferenças estas que segundo os testes de comparações múltiplas utilizados se situam entre os pais que têm um e dois filhos e ainda entre os pais que têm um e três ou mais filhos, parecendo ser os pais que têm dois ou três ou mais filhos quem mais utiliza as estratégias de *coping* assinaladas.

Tabela 30. Efeito do número de filhos na percepção das estratégias de *Coping* familiar

Percepção do <i>Coping</i> Familiar (F-COPES)	Número de Filhos			F (ANOVA)	Sig	Tukey
	1 (20)	2 (47)	3ou+ (14)			
Aquisição de Apoio Social	26.55	28.83	29.36	1.503	.229	
Reenquadramento	26.25	29.74	30.00	4.357	.016	1≠2 (p=.018)
	Média	Média	Média	Kruskal- -Wallis	Sig	Tukey
Apoio Espiritual	33.67	43.88	41.79	2.679	.262	
Mobilização de Apoio Formal	33.58	45.44	36.71	4.189	.123	
Avaliação Passiva	30.25	42.91	49.93	6.605	.037	1≠2 (p=.033) 1≠3ou+ (p=.015)
	Média	Média	Média	F (ANOVA)	Sig	Tukey
Total	85.55	96.40	96.39	5.690	.005	1≠2 (p=.005) 1≠3ou+ (p=.041)

V - Discussão

Antes de procedermos à discussão dos resultados propriamente dita, parece-nos importante realçar que este é apenas um estudo exploratório, o que nos obriga a ter alguns cuidados aquando da generalização, para a população geral, de qualquer resultado que possa ser obtido.

Neste estudo procurámos compreender quais as variáveis sócio-demográficas (género, área de residência, habilitações literárias, estado civil e nível socioeconómico) e familiares (composição do agregado familiar e número de filhos) que mais influenciam os recursos utilizados pelos pais que se encontram nas etapas do ciclo vital da família “Famílias Lançadoras” e “Ninho Vazio” para superarem as dificuldades com que se vão deparando, e qual a sua satisfação em relação às diversas dimensões que fazem parte do seu dia-a-dia.

Relativamente à percepção da qualidade de vida familiar, a literatura sugere-nos que os pais parecem experienciar, de modo geral, a saída dos filhos de casa como um acontecimento positivo e a sua presença em casa como um acontecimento indesejável. É precisamente o que os dados do nosso estudo nos indicam, pois através do *Qualidade de Vida*, escala global, verificamos que os resultados médios dos pais que se encontram na etapa “Famílias Lançadoras” são mais baixos do que os do “Ninho Vazio”, apesar destes valores não serem estatisticamente significativos. Ainda assim, quando analisámos a influência da composição do agregado familiar na forma como os sujeitos percebem a qualidade de vida familiar, obtivemos diferenças estatisticamente significativas entre o agregado constituído apenas pelo casal e por estes e pelos filhos. Estes resultados foram, para nós, muito curiosos, porque refutam a ideia que ainda circula no senso comum de que a saída dos filhos de casa é vivenciada pelos pais como um período caracterizado por alguma monotonia, como uma fase descendente da vida em que as pessoas vão perdendo o amor-próprio/auto-estima e “mergulham” em memórias de melhores dias.

Visto que a análise das relações entre a percepção da qualidade de vida e a vulnerabilidade ao *stress* aponta para uma diminuição da percepção da qualidade de vida subjectiva, à medida que a vulnerabilidade ao *stress* aumenta, facilmente se percebe o porquê de termos encontrado diferenças estatisticamente significativas entre as percepções dos pais que se encontram na etapa “Famílias Lançadoras” e “Ninho Vazio”, apresentando aqueles valores mais elevados em termos de *stress*. Além disso, o nosso estudo também aponta a existência de diferenças estatisticamente significativas em termos da percepção do *stress* familiar ao nível da composição do agregado familiar, em que o agregado constituído por pai(s)+filho(s) apresenta uma vulnerabilidade bastante mais elevada do que o agregado constituído apenas pelo casal ou por outras composições familiares. Neste sentido, a literatura indica que na etapa “Famílias Lançadoras” os pais passam por uma grande sobrecarga física e psíquica e vêm-se sobrecarregados com o cuidar dos filhos que ainda não saíram de casa e cuja educação continua a ser uma das

suas maiores preocupações, mas também com o aumento das despesas com comida, roupas, *etc.* e com os seus próprios pais, que precisam, nesta fase da vida, de maior apoio.

É importante não esquecer que as pessoas vão experienciando crises e *stress* ao longo das diferentes etapas das suas vidas e estas são apenas novos desafios que irão vivenciar e a etapa “Ninho Vazio” não é exceção, pois também é vivenciada como existindo fontes de *stress* que poderão estar associadas, por exemplo, a dificuldades financeiras impostas pelo casamento dos filhos, sendo esta etapa, também, marcada pelo aparecimento de algumas doenças, de uma dependência cada vez maior do próprios pais e consequentemente de perdas. Ainda assim, os dados levam-nos a pressupor que as nossas famílias percebem esta etapa da sua vida como um período de acalmia, tendo antecipado adequadamente este “tempo de liberdade” (Relvas, 1996).

Perante as dificuldades que vão surgindo verificamos, um pouco no sentido do que seria esperado e proposto por Olson e colaboradores (1983), que são os pais da etapa “Ninho Vazio” quem mais utiliza as diferentes estratégias de *coping* avaliadas, à exceção das dimensões “Reenquadramento” e “Mobilização de Apoio Formal”. Contudo, a única dimensão em que se verificam diferenças estatisticamente significativas entre as duas etapas e ao nível da composição do agregado familiar é no “Apoio Espiritual”, em que os sujeitos pertencentes ao agregado constituído apenas pelo casal, que correspondem quase exclusivamente a sujeitos da etapa “Ninho Vazio”, parecem fazer maior uso deste tipo de estratégias, o que pode ser, em parte, explicado pelo facto dos sujeitos pertencentes a esta etapa serem mais velhos, pois William James (*in* Barros-Oliveira, 2006) chega mesmo a referir-se à velhice como a idade religiosa. Por sua vez, Olson e colaboradores (1983) constataram ainda que a procura desta estratégia de *coping* é maior na etapa “Ninho Vazio” devido a uma maior probabilidade de doença e perdas. Além disso, McFadden e Levin (*s.d.*, *in* Lazarus e Lazarus, 2006) explicam o efeito salutar do envolvimento religioso através do maior apoio social que é possível obter quando os sujeitos estão envolvidos em actividades religiosas. Além disso, este tipo de crenças pode permitir ao indivíduo ter uma nova percepção acerca do problema com que se depara e lidar com os sentimentos suportando o sofrimento de uma forma diferente.

Retomando aspectos inerentes à qualidade de vida, não podemos deixar de abordar a conjugalidade e é importante termos em conta que os relacionamentos conjugais, assim como as pessoas, não são estáveis ao longo dos tempos, ou seja, seguem uma trajectória desenvolvimental. São diversos os estudos realizados neste âmbito que indicam que os casais com filhos em casa reportavam níveis mais baixos de satisfação matrimonial, em oposição aos casais que não têm filhos em casa, ou seja, o facto dos filhos adultos não viverem em casa dos pais está positivamente associado com a qualidade de vida conjugal (Abbot e Brody, *in* Pittman & Lloyd, 1988; Umberson et al., 2005). O nosso estudo vai ao encontro destes resultados, pois ainda que as diferenças entre as duas etapas não sejam estatisticamente significativas, no *Qualidade de Vida*, dimensão “Família e Conjugalidade”,

Das “Famílias Lançadoras” ao “Ninho Vazio” – percepção dos pais do *Stress*,
Coping e Qualidade de Vida Familiar: um estudo exploratório
Tânia Morais (e-mail:tania_morais@hotmail.com) 2008

verificamos que os pais no “Ninho Vazio” revelam valores mais elevados de satisfação, ou seja, o “esvaziamento do ninho” parece suscitar uma mudança positiva na qualidade do percurso conjugal dos adultos. Este dado é ainda confirmado no nosso estudo, quando analisamos a influência da composição do agregado familiar e verificamos que no agregado constituído apenas pelo casal esta dimensão é percebida como sendo ainda mais positiva dos que nas restantes composições familiares.

Em parte associada à saída dos filhos de casa, a literatura sugere-nos um aumento da percepção do tempo que os sujeitos dispõem (Umberson e Gove, 1989, *in* Umberson et al., 2005; Cartenson, Levenson e Gottman, 1995, *in* Halford & Markman, 1997). Este resultado é confirmado pelo nosso estudo, que nos indica a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os pais que se encontram na etapa “Famílias Lançadoras” e no “Ninho Vazio” e entre o agregado familiar constituído apenas pelo casal e o agregado constituído por pai(s)+filho(s). Esta melhoria, pode dever-se não apenas à saída dos filhos de casa, mas também ao facto da idade dos pais ir avançando, o que faz com que alguns já se encontrem reformados e possam dispor de mais tempo e energia consigo próprios, com os seus familiares, com a lida da casa e na realização de outras actividades. Neste sentido, foi curioso verificarmos que o nosso estudo sugeriu a existência de diferenças estatisticamente significativas nas dimensões “Relações Sociais e Saúde” e “Casa”, aquando da análise da composição do agregado familiar entre o casal que vive sozinho e os que vivem com outras pessoas, ou seja, com os filhos ou com os próprios pais, pois associado ao facto de terem mais tempo podem dedicar-se a estabelecer novas amizades ou a fortalecer as antigas, ou em dedicarem-se à casa que se encontra mais espaçosa devido à saída dos filhos. Além disso, o facto de terem uma maior disponibilidade para se envolverem em actividades de lazer, é segundo Simões e colaboradores (2006), um excelente preditor da satisfação com a vida

Esta explicação pode parecer algo contraditória se tivermos em conta os resultados inferiores, na subescala “Emprego”, dos pais na etapa “Ninho Vazio”, mas parece-nos razoável concluir que um sujeito possa estar satisfeito com o facto de, estando reformado, ter mais tempo para si, para a sua família e amigos e para dedicar às tarefas domésticas, e mesmo assim estar descontente com o facto de já não ter emprego, nem “tempo para ganhar dinheiro”.

Relativamente ao último aspecto referido, “tempo para ganhar dinheiro”, ainda que mais uma vez possa parecer contraditório o facto de serem os pais da etapa “Ninho Vazio” a apresentarem valores mais elevados na subescala “Bem-estar Financeiro”, facilmente se percebe se tivermos em conta que as “Famílias Lançadoras” da actualidade se vêem obrigadas a retardar cada vez mais a saída dos filhos de casa e conseqüentemente a sua independência económica, seja com o pretexto dos estudos, das dificuldades de emprego, das questões habitacionais ou por outras razões (Alarcão, 2006). Por outro lado, no “Ninho Vazio”, as famílias estão, normalmente, libertas das suas responsabilidades parentais, logo enfrentam também menos compromissos e exigências financeiras do que na fase anterior, o que mais uma vez, serve para explicar a menor vulnerabilidade em relação ao *stress*

percepcionada pelos pais que se encontram nesta etapa, quando comparados com os da etapa “Famílias Lançadoras”.

Tendo em conta a variável género, tal como esperado, os homens percepcionam a sua qualidade de vida de uma forma mais positiva do que as mulheres e conseqüentemente com menor *stress*, o que pode ser justificado pelo facto de apesar das mudanças de mentalidade que têm vindo a ocorrer na nossa sociedade, grande parte das tarefas domésticas e ligadas ao casamento continuarem a recair sobre as mulheres, o que poderá conduzir a uma maior sobrecarga por parte destas e à sua visão menos positiva do que as rodeia. Além disso, a literatura indica-nos que, geralmente, os homens a partir da meia-idade beneficiam mais do casamento do que as mulheres, isto porque recebem mais apoio das suas esposas o que os faz estarem mais satisfeitos com o relacionamento conjugal (Brehm, 1992 *in* Halford & Markman, 1997; Keith e Schafer, 1985, *in* Halford & Markman, 1997). Ainda assim, a literatura também nos diz que, regra geral, as mulheres fazem uma avaliação mais positiva do que os homens relativamente à qualidade do seu papel enquanto mães, uma vez que esta área é investida de um forte valor emocional, constituindo um núcleo importante da sua auto-estima (Novo, 2003). Este resultado não se verifica no nosso estudo, o que pode ser explicado pelo facto das mulheres terem mais dificuldades em aceitar que os filhos cresceram e em responderem às exigências destas etapas, pois é fundamental a redefinição dos papéis e laços com os filhos jovens adultos e é necessário receberem e procurarem aceitar as pessoas que eles trazem para as suas vidas, o que nem sempre é tarefa fácil.

Por sua vez, tendo em conta as diferentes estratégias de *coping* avaliadas, verificamos a existência de diferenças estatisticamente significativas entre a forma como as mulheres e os homens recorrem à “Aquisição de Apoio Social” e à “Avaliação Passiva”, sendo aquelas quem mais procura este tipo de estratégias. Este resultado parece ser algo contraditório, na medida em que, por um lado, as mulheres parecem recorrer, mais do que os homens, à “Aquisição de Apoio Social”, ou seja, procuram o apoio de amigos e vizinhos quando sentem necessidade, por outro lado, também são elas quem mais parece recorrer à “Avaliação Passiva” que consiste numa estratégia de “evitamento” em que os itens que compõem a subescala fazem referência a “ver televisão”, confiar na sorte e em acreditar que apesar dos esforços a família terá sempre dificuldade em ultrapassar o problema. Neste sentido, e à semelhança do que concluímos partindo do nosso estudo, Ridder e Schreurs (1994, *in* Zeidner e Endler, 1996) consideram que o recurso a esta estratégia é mais frequente em sujeitos do sexo feminino, mas não apresentam qualquer razão para este facto.

Ainda que atentos ao facto deste ser um estudo exploratório, os dados indicam-nos que residir numa zona medianamente urbana parece ser sinónimo de melhor qualidade de vida, pois os sujeitos que aí estabeleceram a sua residência, obtiveram uma percepção mais elevada nesta escala. Podemos justificar este facto se pensarmos que se encontram afastados do movimento da grande cidade, mas também porque não se encontram isolados, como acontece frequentemente nas zonas predominantemente rurais. Uma vez que não encontrámos na literatura qualquer estudo ou

justificação para estes resultados, esta parece-nos ser a justificação mais plausível para as diferenças estatisticamente significativas que encontramos, não só para a escala global do *Qualidade de Vida*, mas também para algumas das suas dimensões.

Relativamente às variáveis vulnerabilidade ao *stress* e estratégias de *coping* familiares, contrariamente ao que acontece ao nível da qualidade de vida, não se verificaram quaisquer diferenças significativas tendo em conta a área de residência dos nossos respondentes. Ainda assim, é de salientar que parecem ser os pais que residem na área medianamente urbana quem mais utiliza as diferentes estratégias de *coping*, o que nos leva a confirmar a nossa justificação e a acreditar que residir nesta área funciona como factor de protecção.

Quando analisamos a influência das habilitações literárias na forma como os sujeitos da nossa amostra percebem a qualidade de vida familiar, ficamos um pouco surpreendidos ao verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas entre os detentores de ensino médio ou superior e os restantes sujeitos, a não ser nas dimensões “Educação” e “Tempo”. Contudo, também facilmente se percebe que Portugal é um país onde apesar da taxa de pessoas com formação superior ser bastante elevada, tal não implica que tenham um emprego bem remunerado e que se sintam satisfeitas.

Relativamente ao estado civil, a literatura sugere-nos que acontecimentos de vida *stressantes* (transição para divórcio ou viuvez) podem ter efeitos positivos no bem-estar se envolverem a saída de papéis *stressantes*. Contudo, no nosso estudo esse bem-estar é visível apenas para os sujeitos viúvos pois, ainda que as diferenças não sejam estatisticamente significativas, são quem apresenta melhores resultados tendo em conta a escala total, ainda que também sejam estes quem percebe uma maior vulnerabilidade ao *stress* familiar, o que pode ser explicado pelo facto de terem que assumir, sozinhos, todos os encargos e a educação dos filhos. Relativamente aos sujeitos divorciados é curioso verificar que são quem mais utiliza como estratégia de *coping* a “Aquisição de Suporte Social”, pois parecem sentir uma maior necessidade de recorrerem ao apoio de amigos e vizinhos do que os sujeitos casados.

Tendo em conta o que seria esperado, o nosso estudo sugere-nos a existência de diferenças estatisticamente significativas relativamente ao nível socioeconómico, percebendo os sujeitos do nível elevado uma melhor qualidade de vida, quando comparados não só com os sujeitos do nível baixo, mas também do médio. Neste sentido, não podemos deixar de referir que o dinheiro e o estatuto poderão não comprar tudo, mas os estudos sugerem-nos que “compram”, de facto, a percepção de uma qualidade de vida mais positiva pelos que têm um nível socioeconómico elevado.

A literatura, relativamente às estratégias de *coping* neste âmbito, sugere que os sujeitos do nível socioeconómico mais baixo tendem a fazer maior uso das estratégias de “evitamento”, ainda que não dêem qualquer justificação para este facto (Ridder & Schreurs, 1994). Segundo Lazarus e Lazarus (2006, p. 64) “a negação é benéfica quando nada pode ser feito para melhorar a situação, logo fazer nada enquanto se nega o problema não pode

fazer mal e pode fazer a pessoa sentir-se melhor”. Sendo assim, é possível que os sujeitos do nível socioeconómico mais baixo estejam sujeitos a pressões e dificuldades maiores do que os restantes, muitas das quais estão fora do seu controlo e em relação às quais pouco pode ser feito. Ainda assim, no nosso estudo não se verificam quaisquer diferenças significativas tendo em conta o nível socioeconómico, mas quanto às estratégias de “evitamento” verifica-se que apenas na “Avaliação Passiva” os sujeitos de nível baixo apresentam uma média superior aos restantes sujeitos.

Esta situação, ou seja, o recurso a estratégias de “evitamento” como o “Reenquadramento” e a “Avaliação Passiva” aumenta à medida que o número de filhos também aumenta, sendo estas diferenças estatisticamente significativas. Este facto pode ser explicado, segundo Olson e colaboradores (1985), porque com o aumento do número de filhos as preocupações também aumentam, o que faz com que a família disponha de menos recursos para lidar com os *stressores* e a que conseqüentemente se sinta incapaz de realizar mais ajustamentos, sendo que o recurso a estratégias de evitamento constituiria a única “solução” possível. Além disso, Alarcão (2002) também alerta para a necessidade de nestas etapas os pais estarem atentos, mas não como vigilantes, disponíveis para aconselhar mas capazes de aceitar que sejam adoptadas outras soluções por parte dos filhos, aceitando também novas díades e tríades afectivas na vida dos filhos e em que também é necessário saber esperar para continuarem pais de filhos adultos e avós dos filhos dos seus filhos. Assim, estas fases parecem exigir, assim, a adopção de uma atitude passiva e de aceitação, como afinal mostram os nossos resultados, atitude esta que parece ser tanto maior, quanto maior o número de filhos.

Por outro lado, a variável número de filhos parece não afectar, de forma geral, a satisfação com a vida e os nossos resultados parecem corroborar a informação veiculada pela literatura, pois não encontramos diferenças significativas ao nível da qualidade de vida (Glenn & McLanahan, 1981, *in* Pittman & Lloyd, 1988). Ainda assim, verificamos que à medida que o número de filhos aumenta a percepção da qualidade de vida parece diminuir ligeiramente e o *stress* parece aumentar, o que se pode explicar pelo facto do aumento do número de filhos obrigar a um maior dispêndio económico e emocional e das responsabilidades parentais também aumentarem.

Para concluir esta discussão consideramos que poderá ser útil apontar algumas limitações ao nosso estudo e apresentar algumas propostas para estudos futuros.

Em primeiro lugar, o facto deste ser apenas um estudo exploratório, o que nos limita a generalização dos resultados à população portuguesa, deixa-nos a ideia de que algo mais há a fazer. Quem sabe poderemos, um dia mais tarde, “pegar” neste tema e realizar um estudo mais aprofundado, com uma amostra maior e mais representativa da população portuguesa? Poder-se-á também realizar um estudo em que, tendo em conta as etapas do ciclo vital em análise, se compara a percepção dos pais e dos filhos. Colocamos a hipótese das diferenças entre uns e outras serem significativas.

Além disso, relativamente ao nosso estudo, pensamos que poderia ter sido pertinente a realização de uma análise de variância multivariada, em que pudéssemos avaliar, em simultâneo, diversas variáveis (por exemplo, o estado civil dos respondentes, tendo em conta a data da última alteração ao mesmo). Outra limitação que poderemos apontar é ao facto de não ter sido possível a análise dos resultados do *FILE*, em todas as suas dimensões, que poderiam facultar-nos resultados pertinentes para a temática em estudo.

VI - Conclusões

A partir da revisão da literatura destacam-se as seguintes conclusões:

No âmbito das transições normativas (esperadas) inserem-se as etapas do ciclo vital da família, tendo sido abordadas apenas as etapas “Famílias Lançadoras” e “Ninho Vazio”, de acordo com a perspectiva parental. Estas etapas têm muitas características em comum e são altamente marcadas pela intergeracionalidade e por uma “teia complexa de eventos”.

Assim, a etapa “Famílias Lançadoras” corresponde a um processo psicossocial, em que após um período estável em termos de composição familiar, os filhos jovens adultos começam a sair de casa e vão-se separando gradualmente das suas famílias de origem. Desta forma, implica uma redefinição de limites, inclui a adopção de novas identidades, novos papéis, novas funções e novas responsabilidades, sobretudo porque é necessário que se desenvolvam relações do tipo adulto-adulto.

Por sua vez, a etapa “Ninho Vazio” corresponde à mais nova e mais longa etapa do ciclo de vida familiar e coincide com a fase pós-parental em que o último filho sai de casa. Este período é marcado pelo realinhamento dos relacionamentos com vista à inclusão dos parentes por afinidade e dos netos, pela reestruturação do espaço físico e pela redefinição do subsistema conjugal enquanto díade. Assim, pode constituir uma bênção para muitos pais facultando-lhes mais tempo e mais energia para investirem no casamento, em si próprios e em actividades que lhes dêem prazer, ou pode suscitar a emergência de velhas divergências, novas tensões e/ou insatisfações.

São ainda características das fases em análise, a necessidade de responderem às necessidades e problemas dos filhos em crescimento, ainda que estes possam ter adquirido a sua independência, e dos pais que se vão tornando cada vez mais dependentes. Além disso, é necessário aprenderem a lidar com alguns aspectos relativos ao seu próprio envelhecimento e à deteriorização da aptidão física e da saúde.

A transição de uma etapa para outra mais complexa causa *stress* e a transição para as etapas “Famílias Lançadoras” e “Ninho Vazio” não são excepção. Assim, na etapa “Famílias Lançadoras” as maiores fontes de *stress* passam, de acordo com a pesquisa, pelas preocupações inerente à educação dos filhos e pelo aumento das despesas com comida, roupas, etc. Por outro lado, na etapa “Ninho Vazio” podem surgir dificuldades financeiras, impostas por exemplo pelo casamento dos filhos, mas este

período é também marcado pelas doenças, perdas, tensão intrafamiliar, conjugal e profissional

Relativamente às estratégias de *coping* mais utilizadas, os autores apontam o *reenquadramento* como uma estratégia utilizada em todas as etapas do ciclo de vida familiar e a *avaliação passiva*, a *procura de apoio espiritual* e a *mobilização de apoio formal* são consideradas estratégias mais úteis nas últimas fases do ciclo vital. Por sua vez, a estratégia *aquisição de apoio social* é menos utilizada em diversas fases, inclusive aquando do “lançamento dos filhos para o exterior”, tendo-se verificado um uso mais elevado na etapa do “Ninho Vazio” e “Famílias na Reforma”. Além disso, de acordo com a literatura o esvaziamento do “ninho” desencadeará uma mudança positiva na qualidade da trajectória conjugal dos adultos e a qualidade de vida ao longo do ciclo de vida familiar vai aumentando gradualmente, atingindo o seu ponto mais alto nas etapas “Ninho Vazio” e “Famílias na Reforma”.

A partir dos resultados e da discussão destacam-se as seguintes conclusões:

Relativamente à percepção da qualidade de vida familiar os resultados por nós obtidos, em consonância com a literatura, sugerem que os pais experienciam a saída dos filhos de casa como um acontecimento positivo e a sua presença em casa como um acontecimento indesejável. É desta forma que não nos surpreende que sejam os pais da etapa “Famílias Lançadoras” quem obtêm valores mais elevados ao nível da percepção da vulnerabilidade ao *stress* do que os pais da etapa “Ninho Vazio”. Por sua vez, em relação às estratégias de *coping* verificou-se que são os pais que se encontram no “Ninho Vazio” quem mais utiliza as diferentes estratégias avaliadas, à excepção do “Reenquadramento” e da “Mobilização de Apoio Formal”.

O nosso estudo indicou-nos, ainda, que podemos apontar como factores protectores, ao nível da qualidade de vida, estar integrado num agregado familiar constituído apenas pelo casal, ser do sexo masculino, residir numa área medianamente urbana e integrar o nível socioeconómico elevado. Por sua vez, tendo em conta a variável *stress*, verificámos que o agregado constituído apenas pelo casal também constitui um factor de protecção.

Por fim, em relação às estratégias de *coping* podemos assinalar como factores facilitadores, segundo o nosso estudo, ser do sexo feminino e ter dois ou mais filhos.

Bibliografia

- Alaméda, A. (2001). *Os sete pecados da família*. Porto: Ambar.
- Alarcão, M. (2002). *(des)Equilíbrios familiares – Uma visão sistémica*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Andolfi, M. (1988). *Terapia familiar*. Lisboa, Vega.
- Azevedo, M. F. G. (1997). *Sociologia da família*. Lisboa: Editorial Estampa.
- Barros-Oliveira, J. (2006). Espiritualidade, sabedoria e sentida da vida nos idosos. *Psychologica*, 42, 133-145.
- Boss, P. (2002). *Family stress management: A contextual approach*. London: Sage.
- Canavarro, M.C., Serra, A.V., Pereira, M., Simões, M.R., Quintais, L., Quartilho, M.J., Rijo, D., Carona, C., Gameiro, S. & Paredes, T. (2006). Desenvolvimento do Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100) para Português de Portugal. *Psiquiatria Clínica*, 27, (2). 16-21.
- Carter, B. & McGoldrick, M. (1995). *As mudanças no ciclo de vida familiar. Uma estrutura para a terapia familiar* (2. ed). Porto Alegre: Artes Médicas.
- Fagulha, T., Duarte, M. E., & Miranda, M. J. (2000). A “qualidade de vida”: Uma nova dimensão psicológica? *Psychologica*, 25, 5-17.
- Fayers, P., Machin, D. (2001). *Quality of Life; assessment, analysis and interpretation*. John Wiley & Sons. Baffins Lane, Chichester, West Sussex.
- Gimeno, A. (2001). *A Família. O desafio da diversidade*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Halford, W. K. & Markman, H. J. (1997). Aging and marriage: understanding the long-term, later-life marriage. *Clinical handbook of marriage and couples interventions*. Londres: British Library, 255-267.
- Honde, R. (1989). *Les temps de la vie – le développement psychosocial de l'adulte selou la perspective du cycle de vie*. França: Gaëtan Morin.
- I. N. E. (1998). *Estatísticas demográficas – Classificação nacional das profissões*, (Versão 1994) Lisboa: I. N. E.
- I. N. E. (1998). *Tipologia de áreas urbanas*. Lisboa: I. N. E. e Direção Geral de Ordenamento do Território e Desenvolvimento Urbano.
- Kirasic, K. C. (2004). *Midlife in context*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. & Lazarus, B. N. (2006). *Coping with aging*. New York: Oxford University Press.
- Lima, M. P. (2006). Sexualidade “de terceira” na Terceira Idade? *Psychologica*, 41, 83-101.
- Lourenço, M. (2006). *Casal: conjugalidade e ciclo evolutivo*. Tese de Doutoramento apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.
- Maroco, J (2007). *Análise estatística – com utilização so SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.
- McCubbin, H. I. & Patterson, J. M. (1983). Family transitions: adaptation to stress, in H. I. McCubbin e C. R. Figley. *Stress and the family: Das “Famílias Lançadoras” ao “Ninho Vazio” – percepção dos pais do Stress, Coping e Qualidade de Vida Familiar: um estudo exploratório*
Tânia Morais (e-mail:tania_morais@hotmail.com) 2008

Coping with normative transitions. New York: Brunner/Mazel, 5-25.

McCubbin, H.I., Thompson, A.I., & McCubbin, M.A. (2001). *Family Measures: Stress, coping and resiliency. Inventories for research and practice*. Hawaii: Kamehameha Schools.

Mitchell, B. A. (2006). Changing courses: the pendulum of family transitions in a comparative perspective. *Journal of comparative family studies*, 37 (3), 325-343.

Monat, A. & Lazarus, R. (Eds.) (1985). *Stress and coping, an anthology*. New York: Columbia University Press.

Novo, R. F. (2003). *Para além da eudaimonia – o bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian e Fundação para a Ciência e a Tecnologia.

Oliveira, C., Pedrosa, A. A., & Canavarro, M. C. (2005). Gravidez, parentalidade e mudança. *Stress e adaptação nos processos de transição para a parentalidade*. In A. M. Pinto & A. L. da Silva (coord.). *Stress e bem-estar* (59-83). Lisboa: Climepsi Editores.

Oliveira, J. H. B. (2002). *Psicologia da família*. Lisboa: Universidade Aberta.

Olson, D. H. & DeFrain, J. (2003). *Marriages and families: intimacy, diversity, and strengths*. New York: McGraw-Hill.

Olson, D., McCubbin, H., Barnes, H., Larsen, A., Muxen, M., & Wilson, M. (1983). *Families, what makes them work*. Sage Publications.

Olson, D., McCubbin, H., Barnes, H., Larsen, A., Muxen, M., & Wilson, M. (1985). *Family inventories - Inventories used in a national survey of families across the family life cycle*. St.Paul.

Osório, A. R., Pinto, F. C. (coord.) (2007). *As pessoas idosas – contexto social e intervenção educativa*. Lisboa: Instituto Piaget.

Pawlowski, D.R., Thilborger, C., & Cieloha-Meekins, J. (2001). Prisons, old cars, and christmas trees: a metaphoric analysis of familial communication. *Communicational studies*, 52 (3), 180- 196.

Peel, K. (2004). *Relacionamento com filhos adultos*. São Paulo: M. Books.

Pestana, M. H. & Gageiro, J. N. (2005). *Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.

Pittman, J. & Lloyd, S. (1988). Quality of family life, social support and stress. *Journal of Marriage and the family*, 50, (1), 53-67.

Rélvás, A. P. (2005). Família e stress: das crises normativas às inesperadas. Como intervir numa perspectiva sistémica. In A. M. Pinto & A. L. da Silva (coord.). *Stress e bem-estar* (43-58). Lisboa: Climepsi Editores.

Rélvás, A. P. (1996). *O ciclo vital da família - perspectiva sistémica*. Porto: Edições Afrontamento.

Serra, A. V. (2002). *O stress na vida de todos os dias*. Coimbra: A.V. Serra.

Simões, M. (1994). *Investigação no Âmbito da Aferição Nacional do Teste das Matrizes Progressivas Coloridas de Raven (M.P.C.R.): Dissertação de Doutoramento em Psicologia, Especialização em Avaliação Psicológica Apresentada à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra*.

Simões, A., Lima, M. P., Vieira, C. M. C., Ferreira, J. A., Oliveira, L. A., Alcoforado, L., Neto, F. F.M. N., Ruiz, F., Cardoso, A. P., Felizardo, S., & Sousa, L. (2006). Promover o bem-estar dos idosos: Um estudo experimental. *Psychologica*, 42, 115-131.

Sousa, L., Figueiredo, D. & Cerqueira, M. (2006). *Envelhecer em família – os cuidados familiares na velhice*. Porto: Âmbar. (Original publicado em 2004)

Stora, J. B. (1990) *O stress*. Porto: Rés-Editora.

Toll, L. E. (1975). *Early and middle adulthood: The best is yet to be-maybe*. California: Brooks/Cole Publishing Company.

Umberson, D., Williams, K., Powers, D. A., Chen, M. D., & Campbell, A. M. (2005). As good as it gets? A life course perspective on marital quality. *Social forces*, 84 (1), 493-511.

Zal, H. M. (1992). *A geração sanduíche*. Lisboa: Difusão Cultural.

Zeidner, M. & Endler, N.S. (1996). *Handbook of coping; theory, research, applications*. New York: John Wiley & Sons.